

Movements

sdu.dk/cisc

Samfunds-eksperimenters indvirkning på voksnes idræts- og motionsdeltagelse

Analyse af data fra Kulturvaneundersøgelsen fra 2018 til 2023



Bjarne Ibsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Kolofon

Samfunds-eksperimenters indvirkning på voksnes idræts- og motionsdeltagelse

Bjarne Ibsen

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

Udgivet i 2024

ISBN: 978-87-85268-61-7 (pdf).

Forsidefoto: Jens Astrup for Danmark i Bevægelse

Fotos: Jens Astrup for Danmark i Bevægelse

Grafisk design: Grafisk center, SDU, og forfatteren

Samarbejdspartnere: Notatet bygger på data fra Kulturvaneundersøgelsen, som Danmark Statistik har stillet til rådighed

Indhold

SAMMENFATNING	5
INDLEDNING	9
NATURLIGE SAMFUNDS-EKSPERIMENTER INDEN FOR IDRÆT	10
COVID-19 PANDEMIENS INDVIRKNING	15
'BEVÆG DIG FOR LIVETS' INDVIRKNING	21
SAMMENLIGNING MED ANDRE UNDERSØGELSER	31
HVAD KAN VI LÆRE AF ANALYSEN?	36
METODE	41
LITTERATURLISTE	42
BILAG	44



SAMMENFATNING

Hvilken indvirkning har Covid-19 pandemien og 'Bevæg dig for livet' (BDFL) – DIFs og DGIs fælles projekt for at fremme fysisk aktivitet og idræt i foreninger - haft på voksnes idræts- og motionsdeltagelse, og hvad kan vi lære af det? Det kan man læse om i denne rapport.

Analysen af dette benytter data fra Kulturvaneundersøgelsen, som siden 2018 kontinuert over hele året har indhentet besvarelser af voksnes kultur- og fritidsvaner. Derfor er der tal for, hvor mange der i hvert kvartal har været motions- og idrætsaktive. Analyserne deraf kan sammenholdes med udviklingen i pandemien og de deraf indførte begrænsninger i mulighederne for at praktisere bestemte former for motion og idræt. Desuden omfatter undersøgelsen så mange svar på kommunalt niveau, at det er muligt at sammenligne udviklingen i idræts- og motionsdeltagelsen fra 2018 til 2023 i de såkaldte Visionskommuner i 'Bevæg dig for livet' med udviklingen i de kommuner, der ikke har haft et samarbejde med 'Bevæg dig for livet' i samme periode.

Analysen viser, at Covid-19 pandemien havde en lille indvirkning på, hvor hyppigt den voksne befolkning i gennemsnit dyrkede idræt og motion i de perioder, hvor pandemien var på sit højeste. Andelen, som næsten dagligt eller flere gange om dagen dyrkede idræt eller motion, var en anelse højere i 2020 og 2021 end i 2019, men samtidig øgede andelen, som sjældent eller aldrig dyrkede idræt og motion, en anelse. Analysen påviser imidlertid et stærkt sammenfald mellem Covid-19 pandemiens udbredelse og et fald i andelen af den voksne befolkning, som i de samme perioder dyrkede idræt og motion i forening og i motionscenter. Men samtidig var der en stigning i andelen, som dyrkede idræt og motion på egen hånd. Analysen viser imidlertid også, at da pandemien klingede af, og begrænsningerne for at dyrke visse former for idræt og motion forsvandt, vendte deltagelsen i idræt under de forskellige organiseringsformer tilbage til næsten det samme niveau som før pandemien. Analysen bekræfter således, hvad tidligere analyser af Covid-19 pandemiens indvirkning på idræts- og motionsdeltagelsen har vist.

I forhold til virkningen af 'Bevæg dig for livet' viser analysen en svag stigning fra 2018 til 2023 på 2 – 3 procentpoint i andelen af den voksne befolkning, som dyrker idræt og motion 3 – 4 gange om ugen eller

oftere. Hvis denne stigning i idræts- og motionsdeltagelsen kan tilskrives 'Bevæg dig for livet', er det en meget beskeden effekt af indsatserne, når den sammenholdes med forventningerne til projektet. Analysen kan heller ikke påvise væsentlige forskelle på udviklingen i motions- og idrætshyppigheden i den undersøgte periode mellem de kommuner, som 'Bevæg dig for livet' havde et samarbejde med om at fremme idræts- og motionsdeltagelsen, og andre kommuner. Når det gælder den organisatoriske kontekst for idræt og motion, viser analysen også små – og statistisk usikre – forskelle på deltagelsen i begyndelsen af den undersøgte periode og deltagelsen sidst i perioden i forening, i motionscenter samt i motion og idræt på egen hånd. Analysen kan imidlertid påvise en mindre vækst i voksnes deltagelse i foreninger og motionscentre i de kommuner, 'Bevæg dig for livet' har samarbejdet med, mens det samme ikke er tilfældet i de kommuner, der ikke har haft et samarbejde med 'Bevæg dig for livet'. Når det gælder mere selvorganiseret idræt og motion er der små forskelle mellem samarbejdskommunerne og øvrige kommuner på udviklingen i deltagelsen. Idrætsorganisationernes egne spørgeskemaundersøgelser af idræts- og motionsdeltagelsen i de kommuner, som 'Bevæg dig for livet' har samarbejdet med, viser en betydelig vækst i voksnes idræts- og motionsdeltagelse siden 2019. Denne analyse omfatter dog ikke en sammenligning af udviklingen i voksnes idræts- og motionsdeltagelsen i de undersøgte kommuner med deltagelsen i de kommuner, som ikke har haft et samarbejde med 'Bevæg dig for livet'.

Analysen viser, at selvom deltagelsen i de organiserede idræts- og motionsaktiviteter afhænger af adgangen dertil – som i perioder blev stærkt begrænset under Covid-19 pandemien – så har adgangen lille betydning for det gennemsnitlige fysiske aktivitetsniveau blandt voksne. Desuden viser analysen, at idræts- og motionsvanerne er præget af en stor kontinuitet og vedholdenhed, og hverken pandemien eller 'Bevæg dig for livet' har indtil videre ført til større ændringer i voksnes motions- og idrætsdeltagelse. Analysen stiller imidlertid spørgsmål ved, om den dominerende idrætspolitisk forestilling – at idræts- og motionsdeltagelsen bedst fremmes ved at øge og forbedre udbuddet af idræts- og motionsmuligheder i form af flere faciliteter og flere organiserede tilbud – har sine begrænsninger i dag, fordi 'udbuddet' af idræts- og motionsmuligheder måske er 'mættet'. Kan motions- og idrætsdeltagelsen i højere grad fremmes ved at stimulere 'efterspørgslen'? Det er imidlertid også svært, da virkningen af både kampagner og økonomiske incitamenter er tvivlsomme.



INDLEDNING

Denne rapport indeholder en analyse af virkningen på idræts- og motionsdeltagelsen af to større samfunds-eksperimenter: Covid-19 pandemien og 'Bevæg dig for livet'.

Analysen bygger på data fra spørgeskemaundersøgelsen af danskernes kulturvaner, som Danmarks Statistik gennemfører for Kulturministeriet. Analysen omfatter data fra anden halvdel af 2018 til første kvartal 2023. Data omfatter svar fra voksne, dvs. borgere der var 16 år og ældre, da de besvarede spørgeskemaet. Sidst i publikationen er metoden for undersøgelsen uddybet.

I rapporten benyttes udtrykket 'idræts- og motionsdeltagelse', selvom de adspurgte i undersøgelsen har svaret på, hvor ofte de inden for de seneste tre måneder har dyrket motion. Det er gjort, fordi det i spørgsmålet er beskrevet, at motion både kan foregå i klub, forening, motionscenter og på egen hånd, og mange forbinder motion i især forening og klub med idræt.

Rapporten indledes med en kortfattet introduktion til 'naturlige samfundseksperimenter', og hvad de to eksperimenter – Covid-19 pandemien og 'Bevæg dig for livet' - går ud på. Derpå analyseres virkningen af Covid-19 pandemien på, hvor hyppigt der blev motioneret, mens pandemien forløb, og i hvilket organisatorisk regi det skete. Dernæst analyseres virkningen på det samme af 'Bevæg dig for livet'. Til sidst diskuteres resultaterne: Hvad har andre undersøgelser af Covid-19 pandemiens og 'Bevæg dig for livets' indvirkning på idræts- og motionsdeltagelsen vist; hvad kan forklare resultaterne; og hvad kan vi lære deraf.

NATURLIGE SAMFUNDS- EKSPERIMENTER INDEN FOR IDRÆT

Såvel politisk som i organisationer, foreninger og virksomheder, der beskæftiger sig med idræt og motion, er det et mål at øge befolkningens idræts- og motionsdeltagelse og fysiske aktivitetsniveau. Gennem årene har der været mange tiltag, som man forventede ville få flere til at dyrke idræt og være mere fysisk aktiv. Kommuner har bygget og givet økonomisk støtte til benyttelse af idrætsfaciliteter, støttet aktiviteter for børn og unge i idrætsforeninger, anlagt gå- og cykelstier samt udendørs anlæg, som borgerne kan benytte frit, og støttet aktiviteter målrettet grupper, der er mindre fysisk aktiv, end befolkningen i gennemsnit er. Organisationer og foreninger har udviklet og eksperimenteret med nye idræts- og motionsaktiviteter, nye måder at praktisere traditionelle idrætsaktiviteter samt nye og mere fleksible måder at dyrke idræt i en forening. Fitnessbranchen har udviklet nye træningskoncepter og træningsredskaber, og Firmaidrætten har eksperimenteret med, hvordan man kan træne og dyrke idræt, mens man er på arbejde. Til sammen har det givetvis bidraget til at øge idrætsdeltagelsen og det fysiske aktivitetsniveau. Mange bække små gør en stor å!

På det overordnede samfundsmæssige plan har der imidlertid været meget få tiltag. De seneste knap 60 år er der kun foretaget mindre justeringer af politikken for breddeidrætten, hvis rammer primært blev fastlagt med vedtagelsen af tipsloven i 1948 (i dag Udlodningsloven) og fritidsloven i 1968 (i dag Folkeoplysningsloven).

Der har dog været et par tilløb til udvikling af idrætspolitikken. Det første var Idrætspolitisk Idéprogram, der var et forsøgsprogram, hvis formål var at 'at styrke mangfoldigheden, kvaliteten og ytringsfriheden i dansk idrætsliv'. Programmet blev påbegyndt i 1999, men afsluttet før tiden i 2002, fordi kulturminister Brian Mikkelsen i den nye borgerlige regering tilsluttede sig idrætsorganisationernes kritik af programmets sigte og deres frygt for, at programmet ville føre til en stærkere statslig styring af idrætten (Ibsen, 2002).

Det andet var idrætsorganisationernes eget initiativ, 'Bevæg dig for livet', som blev italesat kort tid før en politisk aftale om fordelingen af overskuddet fra Danske Spil blev indgået. Idrætsorganisationerne opnåede, hvad de ønskede, og efterfølgende tilsluttede Regeringen sig visionerne og målene for 'Bevæg dig for livet', der har som mål, at '75 procent af danskerne i 2025 skal dyrke idræt, og at 50 procent af befolkningen skal dyrke idræt i en forening'. Det har man gjort for en del af de statslige udlodningsmidler, der tilgår DIF og DGI, og med yderligere støtte fra Nordea Fonden og Trygfonden, til sammen knap 500 mio. kr. Her kan man finde mere om 'Bevæg dig for livets' visioner, mål, indsatser, finansiering, resultater mv.: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/bevaeg-dig-for-livet/om-bevaeg-dig-for-livet>.

'Bevæg dig for livet' er, hvad man inden for forskningen betegner som et 'naturligt samfundseksperiment'. Et naturligt samfundseksperiment er et naturligt forekommende fænomen, en aktivitet eller en indsats. Den naturlige forekomst adskiller det naturlige samfundseksperiment fra det klassiske eksperiment (eller intervention), som er en bevidst manipulation, der gennemføres for at undersøge effekten deraf. Ud fra en forskningsmæssig interesse er et naturligt eksperiment ofte vanskeligere at undersøge og måle effekten af, bl.a. fordi man sjældent har en kontrolgruppe, som det naturlige eksperiment kan sammenlignes med. Fordelene ved det naturlige eksperiment er til gengæld, at det ofte gennemføres under mere realistiske omstændigheder end det designede eksperiment og derfor kan være lettere at videreføre og gennemføre i andre sammenhænge, hvis det viser sig at være en succes.

Covid-19 pandemien og de deraf afledte begrænsninger i mulighederne for at dyrke bestemte former for idræt og motion er det andet naturlige samfundseksperiment, hvis virkning på idræts- og motionsdeltagelsen, der her bliver undersøgt. Det var et sjældent – og ikke ønsket – eksperiment, hvor det i perioder i 2020 og 2021 ikke var tilladt at dyrke idræt og motion indendørs og i større grupper. Men det er interessant at undersøge virkningen deraf, da det kan lære os noget om betydningen af adgangen til de organiserede idræts- og motionstilbud samt faciliteter dertil for idræts- og motionsdeltagelsen.

Det er vanskeligt at måle virkningen af store samfundseksperimenters som 'Bevæg dig for livet' og de Covid-19 afledte begrænsninger for idræt og motion. For det første er eksperimenterne – til forskel fra det klassiske eksperiment – ikke udviklet af teori og tidligere forskning, og derfor er indsatserne ikke klart definerede og afgrænsede. For det andet forudsætter en undersøgelse af virkningen, at man har gode målinger – der kan sammenlignes – både før, under og efter eksperimentet. For det tredje forudsætter en måling af virkningen af en indsats eller hændelse, som forløber over længere tid, at man kan sammenligne

ændringer i fx adfærd (i dette tilfælde idræts- og motionsdeltagelse og fysisk aktivitet), hvor eksperimentet har fundet sted, med ændringer i adfærden i områder, hvor indsatsen eller hændelsen ikke har fundet sted.

Der er gennemført flere analyser af virkningen af både 'Bevæg dig for livet' og Covid-19 pandemien på idræts- og motionsdeltagelsen, men de har alle betydelige svagheder. De gennemførte undersøgelser af virkningen af pandemien har den svaghed, at de mangler gode før-under-og-efter data til at afdække virkningen mere præcist under forløbet. Og de gennemførte undersøgelser af 'Bevæg dig for livet' mangler en sammenligning med udviklingen i kommuner, som projektet ikke har samarbejdet med. Disse mangler kan Kulturvaneundersøgelsens data for idræts- og motionsdeltagelsen imidlertid råde bod på. Kulturvaneundersøgelsen er en spørgeskemaundersøgelse af voksnes kultur- og fritidsvaner, der gennemføres af Danmarks Statistik for Kulturministeriet. Undersøgelsen blev gennemført første gang i 1964 og gentaget med års mellemrum frem til 2018, hvorefter undersøgelsen er gennemført hvert år ved en kontinuerlig indsamling af besvarelser fra et meget stort antal borgere. Siden midten af 2018 er der således indhentet svar fra ca. 3000 borgere i hvert kvartal og årligt fra ca. 12.000 borgere. Det giver muligheder for at følge idræts- og motionsdeltagelsen hen over et år, bl.a. i 2020 og 2021, hvor Covid-19 pandemien i perioder førte til lukning af idrætsfaciliteter og organiserede idræts- og motionstilbud, og det giver også mulighed for at undersøge eventuelle ændringer i idræts- og motionsdeltagelsen fra 2018 til 2023 i de kommuner, som 'Bevæg dig for livet' samarbejdede med om at fremme idrætsdeltagelsen, med kommuner der ikke havde et målrettet samarbejde med 'Bevæg dig for livet'. Sidst i publikationen er metoden for undersøgelsen uddybet.



COVID-19 PANDEMIENS INDVIRKNING

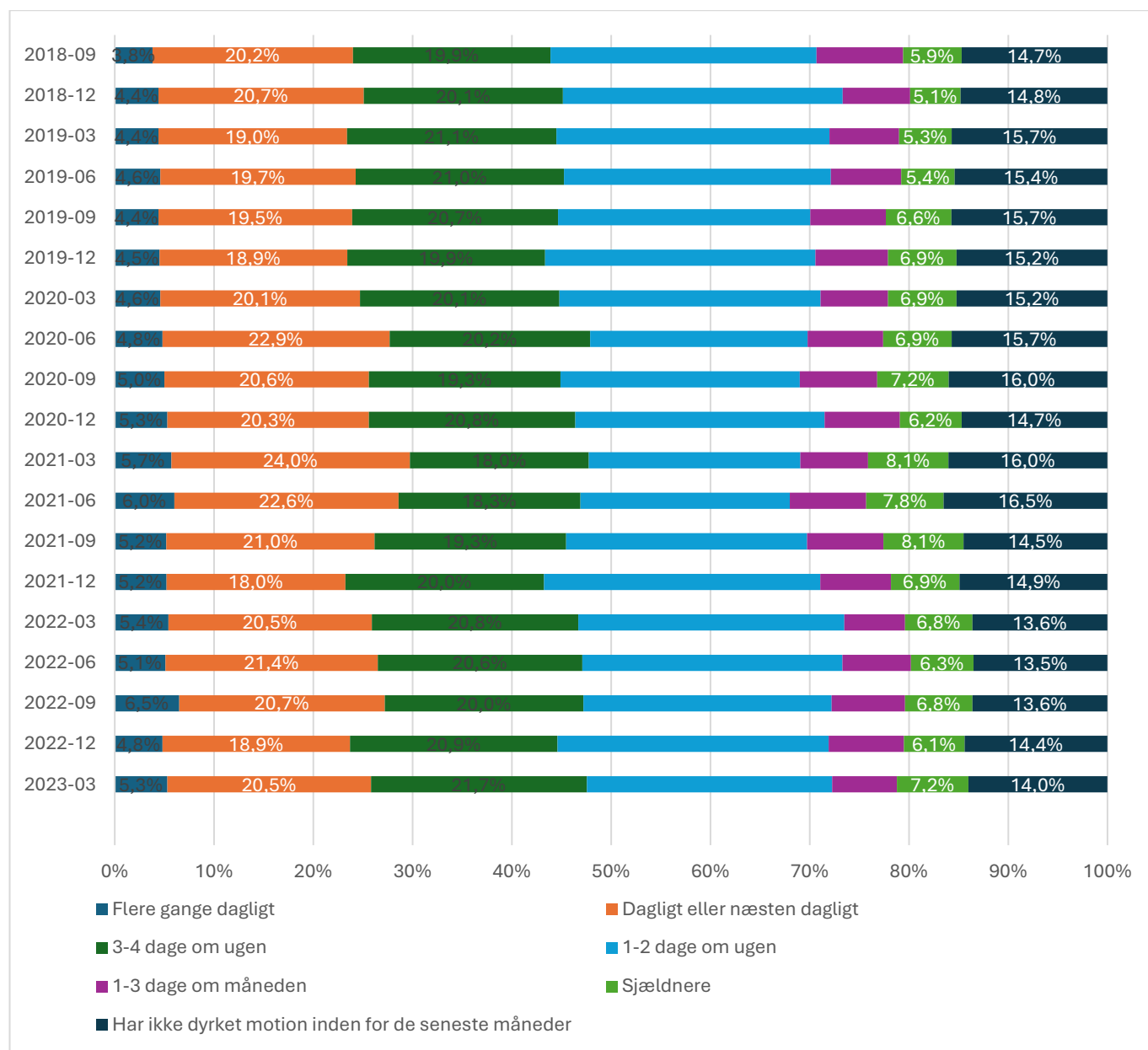
I denne første del af analysen undersøges virkningen af Covid-19 pandemien på idræts- og motionshyppigheden og den organiserede kontekst, idræt og motion praktiseres i. I det efterfølgende afsnit undersøges virkningen af 'Bevæg dig for livet'.

Idræts- og motionshyppigheden under pandemien

For at kunne undersøge, hvor ofte voksne dyrker idræt og motion, svarede de adspurgte i Kulturvaneundersøgelsen på følgende spørgsmål: 'Hvor ofte har du dyrket motion inden for de seneste tre måneder? Det kan både være i klub, forening, motionscenter eller på egen hånd'. De adspurgte kunne svare 'flere gange dagligt', 'dagligt eller næsten dagligt', '3-4 dage om ugen', '1-2 dage om ugen', '1-3 dage om måneden', 'sjældnere' eller 'har ikke dyrket motion inden for de seneste tre måneder'.

Figur 1 viser, at andelen, som ofte dyrker idræt og motion, dvs. næsten dagligt eller flere gange om dagen, var en anelse højere i 2020 og 2021, da Covid-19 pandemien førte til indgreb i adgangen til og muligheden for at dyrke visse former for idræt og motion, end i 2019. Men samtidig øgede andelen, som sjældent eller aldrig dyrker idræt og motion, en anelse. Fra 28,9 pct. i 2019 til 30,5 i 2021. Forskellene er imidlertid små og statistisk usikre. Figur 1 viser, at det primært var i andet kvartal af 2020 og første og andet kvartal af 2021, at andelen, som ofte dyrker idræt og motion, voksede, mens andelen, som sjældent eller aldrig dyrker idræt og motion, modsat voksede svagt i tredje kvartal af 2020 og i første og andet kvartal af 2021. Den samlede idræts- og motionshyppighed var således i lille grad påvirket af 'Covid-19 pandemien'.

Analyserne viser kun mindre forskelle på ændringerne i idræts- og motionshyppigheden i den undersøgte periode mellem kvinder og mænd, yngre og ældre og borgere med en kortvarig uddannelse og borgere med en langvarig uddannelse. Tabellerne for denne analyse findes i bilag sidst i denne rapport.



Figur 1. Hyppigheden i voksnes deltagelse i idræt og motion opdelt på kvartaler fra tredje kvartal i 2018 til første kvartal i 2023 (pct.)

Hvor blev der dyrket idræt og motion, mens pandemien forløb?

Udover interessen for, at flest mulige er idræts- og motionsaktive, har den politiske interesse for idræt især taget sigte på at fremme den foreningsorganiserede idræt. Det var da også foreningsidrætten, man især var bekymret for, da Regeringen under Covid-19 pandemien begrænsede adgangen til idrætsfaciliteter samt aktiviteter i større grupper.

Udover spørgsmålene om, hvor ofte man dyrker idræt eller motion, bliver der i Kulturvaneundersøgelsen også spurgt til, om idræt og motion praktiseres i 'forening eller klub', i 'motionscenter', 'på egen hånd uden betalt medlemskab' eller 'andre steder'. De adspurgte kunne sætte flere kryds, fx både ved 'forening eller klub' og 'på egen hånd uden betalt medlemskab'.

Som andre undersøgelser har vist, er den mest udbredte måde at dyrke idræt og motion at gøre det på egen hånd. Det gør godt halvdelen af den voksne befolkning. Figur 2 viser, at i første kvartal af 2023 var idræts- og motionsdeltagelsen 'på egen hånd uden betalt medlemskab' på omtrent samme niveau, som knap fem år tidligere. Men sammenholder vi første kvartal i 2019 med første kvartal i 2023 var deltagelsen i idræt og motion på egen hånd ca. 3 procentpoint højere i 2023. Og i hele 2022 var deltagelsesniveauet næsten 5 procentpoint højere end i hele 2019. Mellem de to yderpunkter i denne måling har idræt og motion på egen hånd imidlertid haft meget større tilslutning. I andet kvartal i 2020, da den første Covid-19 lukning fandt sted, dyrkede 63 pct. idræt og motion på egen hånd, og efter et fald i andelen hen over året steg andelen igen til 66 pct. i første kvartal af 2021, da pandemien igen voksede. Derefter faldt andelen, som dyrker idræt og motion på egen hånd, til et lavere niveau, men det var fortsat lidt højere end før Covid-19 pandemien.

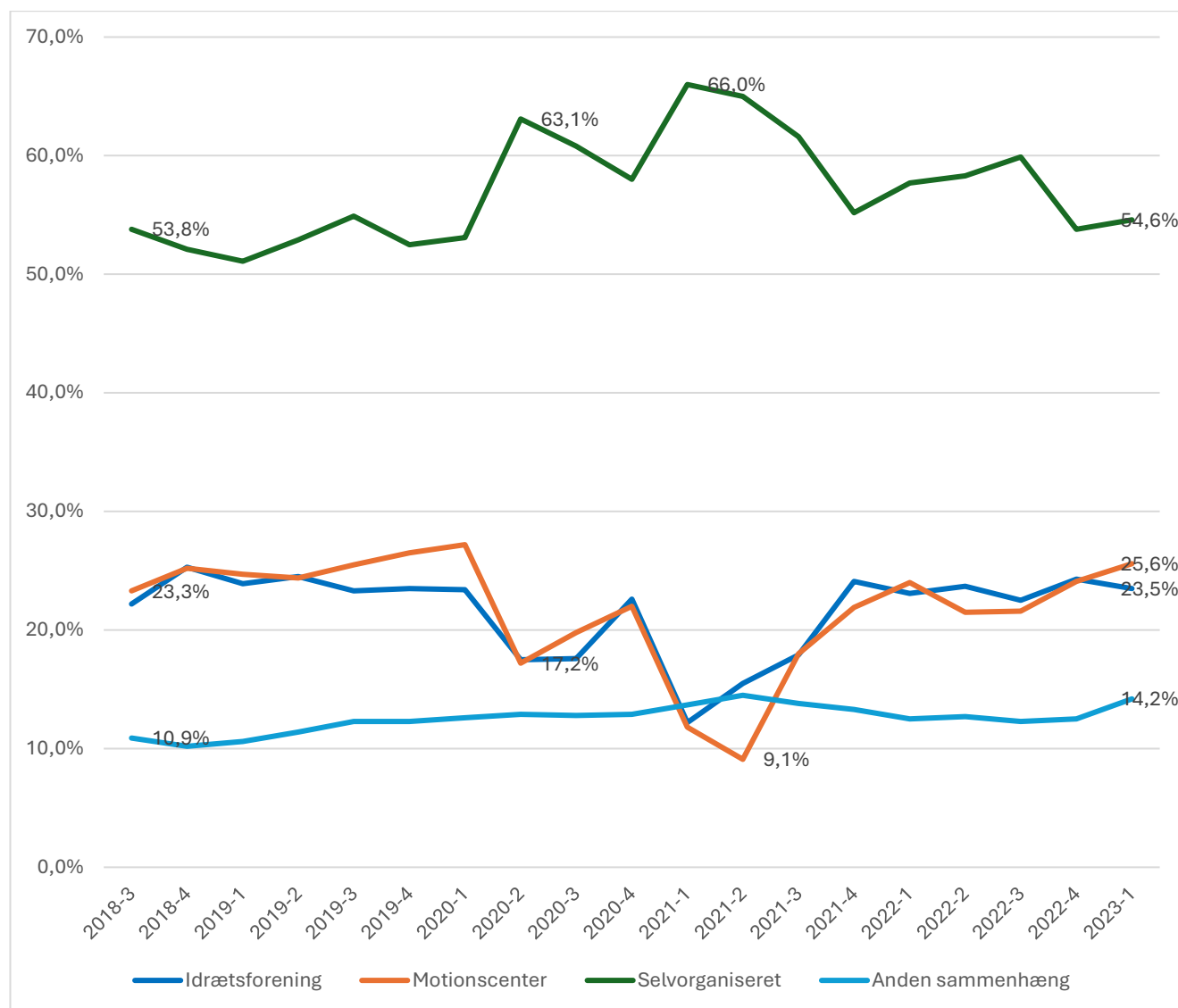
Ligesom deltagelse i idræt og motion 'på egen hånd uden betalt medlemskab' er deltagelsen i idræt og motion i 'forening eller klub' på næsten samme niveau i begyndelsen af 2023 som i andet halvår af 2018, men adskiller sig fra idræt og motion på egen hånd ved et markant dyk i deltagelsen i de perioder, hvor pandemien forhindrede mange i at dyrke organiserede idræts- og motionsaktiviteter. Faldet i deltagelsen i foreninger sker samtidig med stigningen i idræt 'på egen hånd uden betalt medlemskab'.

Udviklingen i deltagelsen i idræt og motion i 'motionscenter' er næsten identisk med udviklingen i deltagelsen i foreninger, men udsvingene over kvartalerne er større og deltagelsen i begyndelsen af 2023 er ca.

3 procentpoint højere, end deltagelsen var sidst i 2018. Dog ikke helt så højt som i begyndelsen af 2020, kort tid før Covid-19 pandemien satte ind.

I undersøgelsen er der også spurgt om deltagelse i idræt og motion 'andre steder' end 'på egen hånd', i 'forening eller klub' og i 'motionscenter'. Desværre er der ikke spurgt om, hvilke andre steder, der er tale om, når den adspurgte har sat sit kryds i denne kategori. Men det kan fx være på arbejdspladsen, i en aftenskole eller svømning i offentlig svømmehal mod betaling. I den undersøgte periode har andelen, som har svaret, at de dyrker idræt og motion et andet sted, været svagt stigende fra 11 pct. i 2019 til 14 pct. i 2023. Til forskel fra idræt og motion 'på egen hånd uden betalt medlemskab', i 'forening eller klub' og i 'motionscenter' har der ikke været større udsving i deltagelsen i idræt 'andre steder', mens pandemien var på sit højeste.

Analyserne viser mindre forskelle på ændringerne i deltagelsen i idræt og motion under forskellige organisationsformer mellem kvinder og mænd, yngre og ældre og borgere med en kortvarig uddannelse og borgere med en langvarig uddannelse. Bl.a. var faldet i idrætsdeltagelsen i 2021 under Covid-19 pandemien i både forening og motionscenter væsentligt større blandt kvinderne end blandt mændene. Tabellerne for denne analyse findes i bilag sidst i denne rapport.



Figur 2. Andel af voksne som dyrker idræt eller motion under forskellige organiseringsformer, særskilt for hvert kvartal fra tredje kvartal i 2018 til første kvartal i 2023 (pct.)



'BEVÆG DIG FOR LIVETS' INDVIRKNING

Udviklingen i idræts- og motionshyppigheden mens 'Bevæg dig for livet' har forløbet

Figur 1 tyder heller ikke på, at 'Bevæg dig for livet' har haft en større indvirkning på, hvor hyppigt voksne i den undersøgte periode dyrkede idræt og motion. Figuren viser dog en mindre stigning fra andet halvår af 2018 til første kvartal af 2023 i andelen af de voksne, som ofte dyrker idræt eller motion. Sammenlignes idræts- og motionshyppigheden i hele 2022 med hyppigheden i hele 2019 viser analysen ligeledes en lille stigning i andelen, som ofte dyrker idræt og motion. Tabellen for sidstnævnte analyse er ikke medtaget i denne publikation, men kan læses på CISCs hjemmeside under forskningsprojektet 'Idrætsdeltagelse: Kulturvaneundersøgelsen'.

Forskelle på idræts- og motionshyppigheden mellem Visionskommuner og øvrige kommuner

Det er imidlertid muligt, at en eventuel effekt af 'Bevæg dig for livets' indsatser primært kan ses i de såkaldte Visionskommuner, som 'Bevæg dig for livet' benævner de kommuner, som projektet indgik en samarbejdsaftale med om en række indsatser, der tager sigte på at øge idræts- og motionsdeltagelsen i den enkelte kommune. Fra 2018 til 2021 indgik 'Bevæg dig for livet' aftaler med 25 kommuner (de fleste i 2018 og 2019), som fortsatte til 2023 eller 2024, og i knap halvdelen af kommunerne er aftalerne efterfølgende blevet forlænget 1. Adskiller udviklingen i Visionskommunerne i voksnes deltagelse i idræt og motion sig fra udviklingen i de kommuner, som ikke indgik en samarbejdsaftale med 'Bevæg dig for livet' mellem 2018 og 2021?

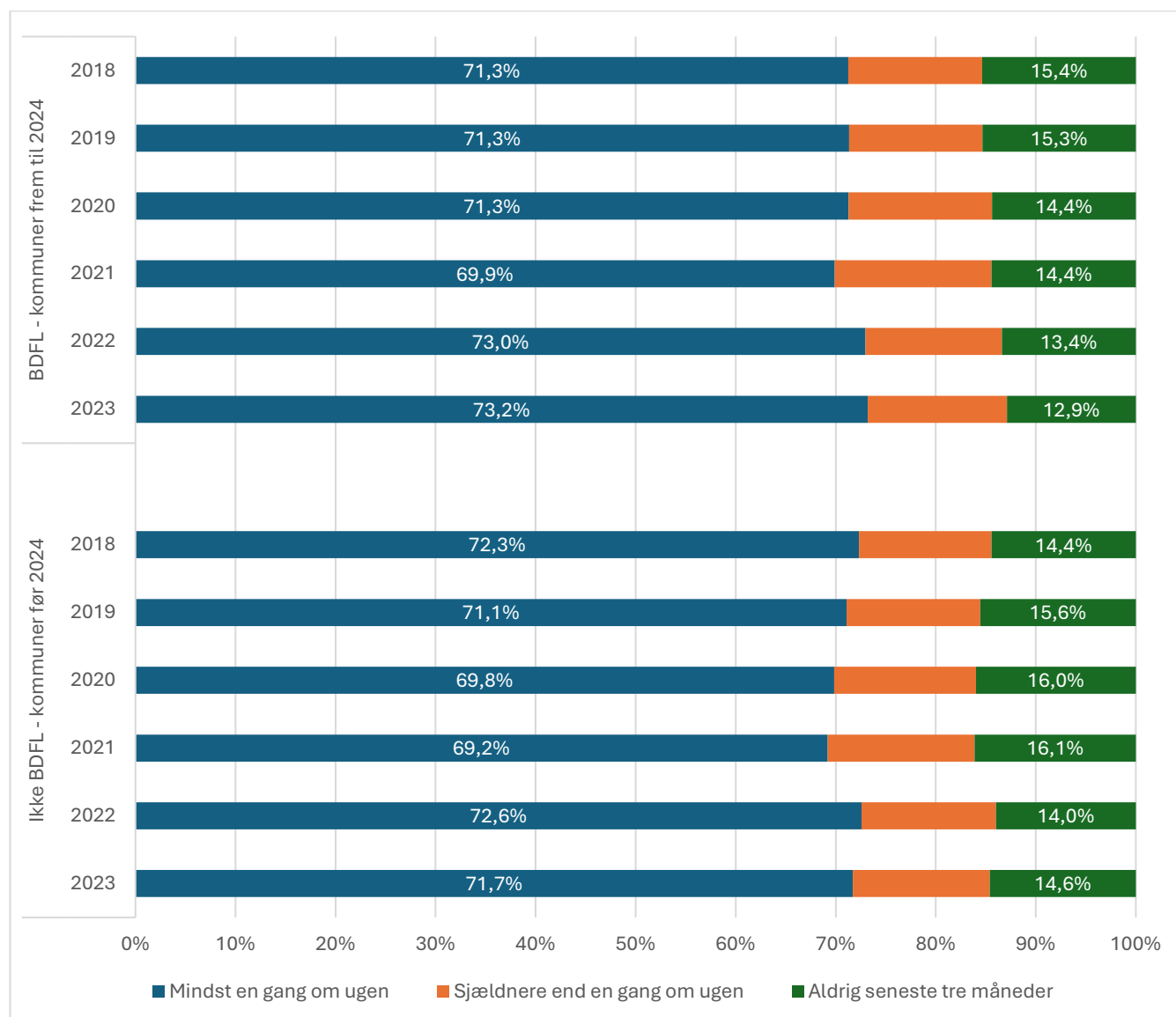
Figur 3 viser en mindre forskel mellem de to grupper af kommuner på udviklingen i voksnes idræts- og motionshyppighed fra 2018 til 2023. I Visionskommunerne (BDFL-kommuner) var andelen af den voksne befolkning, som dyrkede idræt eller motion mindst en gang om ugen, 1,9 procentpoint højere i første kvartal af 2023 end i andet halvår af 2018 og 1,3 procentpoint højere i 2022 end i 2019. I kommuner, der ikke

¹ Brønderslev (med start fra 2019), Aalborg (2018), Skive (2018), Randers (2019), Holstebro (2018), Herning (2020), Ikast-Brandø (2018), Silkeborg (2019), Aarhus (2019), Horsens (2019), Vejle (2019), Kolding (2019), Esbjerg (2019), Tønder (2019), Faaborg-Midtfyn (2020), Svendborg (2018), Kalundborg (2021), Guldborgsund (2019), Køge (2021), Lejre (2019), Hillerød (2019), Høje-Taastrup (2019), Gentofte (2018), Frederiksberg (2018) og Brøndby (2021).

havde indgået en samarbejdsaftale med Bevæg dig for livet, var voksnes idrætsmotionsdeltagelse 0,6 procentpoint lavere i første kvartal af 2023 end i andet halvår af 2018, men sammenholder vi hele 2022 med hele 2019 var idræts- og motionsdeltagelsen 1,5 procentpoint højere i 2022 end i 2019. Dvs. næsten identisk med udviklingen i Visionskommunerne.

Ser vi på udviklingen i andelen af de voksne, som ikke dyrker idræt og motion (inden for tre måneder forud for besvarelsen af spørgeskemaet), er forskellene mellem Visionskommuner og øvrige kommuner tydeligere. I Visionskommunerne var der et fald på 2,5 procentpoint fra andet halvår 2018 til første kvartal 2023, mens andelen i de øvrige kommuner, som ikke dyrker idræt og motion, stort set var identisk i 2018 og 2023. Sammenholder vi imidlertid hele 2022 med hele 2019, er andelen, som ikke dyrker idræt og motion, næsten faldet lige meget (knap 2 procentpoint). Med forbehold for den statistiske usikkerhed ser det ud til, at udviklingen i Visionskommunerne har været lidt mere positiv end i de øvrige kommuner. Men der er tale om en svag udvikling og små forskelle mellem Visionskommuner og øvrige kommuner.

Da besvarelserne fra Aalborg Kommune og Aarhus Kommune, der begge var Visionskommuner i den undersøgte periode, udgør 28 % af besvarelserne fra Visionskommunerne, og besvarelserne fra Københavns Kommune, der ikke var Visionskommune i den undersøgte periode, udgør 15 pct. af besvarelserne fra kommuner, der ikke var visionskommuner, har udviklingen i de tre største kommuner forholdsvis stor indflydelse på tallene for idræts- og motionshyppigheden i de to grupper af kommuner. En analyse, hvor de store kommuner trækkes ud af sammenligningen mellem Visionskommuner og øvrige kommuner viser dog, at i store træk er udviklingen i voksnes idræts- og motionshyppighed i Visionskommuner uden Aarhus og Aalborg den samme, som udviklingen i figur 3 viser, hvor de to største kommuner indgik i den samlede analyse af Visionskommunerne. En forholdsvis konstant deltagelse i idræt og motion hver uge og et tydeligt fald i andelen, som ikke dyrker idræt og motion. Tilsvarende er udviklingen i idræts- og motionshyppighed i kommunerne, der ikke var Visionskommune i den undersøgte periode, og hvor København ikke indgår, i store træk identisk med tallene for udviklingen i idræts- og motionshyppigheden, hvor svarene fra borgere bosiddende i København indgår. Denne supplerende analyse kan læses i bilag sidst i denne rapport.



Figur 3. Hyppighed i idræts- og motionsdeltagelse fra 2018 til 2023 særligt for Visionskommuner (BDFL-kommuner) og øvrige kommuner

Udviklingen i idræts- og motionsdeltagelsen i foreninger og andre organiseringsformer, mens 'Bevæg dig for livet' har forløbet.

Det har været et særligt og prioriteret mål i 'Bevæg dig for livet' at øge deltagelsen i den foreningsorganiserede idræt. Er det lykkedes? Som vist tidligere i figur 2 var andelen af voksne, som dyrker idræt og motion i en forening eller klub, næsten den samme i begyndelsen af 2023 som i andet halvår af 2018. Det gælder også, hvis vi sammenligner den gennemsnitlige deltagelse i hele 2019 med deltagelsen i hele 2022. Det samme gælder i store træk for deltagelsen i motionscenter samt idræt og motion på egen hånd, men dog klart større deltagelse i idræt og motion på egen hånd i gennemsnit i hele 2022 end i hele 2019.

Udviklingen i deltagelsen i idræt og motion i de forskellige organiseringsformer afhænger kun lidt af køn, alder, uddannelse, beskæftigelse, etnisk herkomst, indkomst samt urbaniseringsgrad. Tabellerne for denne analyse kan læses i bilag sidst i denne rapport.

Forskelle mellem Visionskommuner og øvrige kommuner

Det er imidlertid muligt, at 'Bevæg dig for livets' samarbejde med en række kommuner – benævnt som Visionskommuner – om at fremme idræts- og motionsdeltagelsen har ført til en vækst i deltagelsen i foreningsidræt i disse kommuner.

Figur 4 viser da også, at andelen, som i første kvartal 2023 dyrkede idræt og motion i en 'forening eller klub' i en af de såkaldte Visionskommuner i 'Bevæg dig for livet' var godt 2 procentpoint højere end andelen, som gjorde det i anden halvdel af 2018, mens udviklingen var den modsatte, dvs. et fald på godt 2 procentpoint, i kommuner, der ikke var Visionskommune i den undersøgte periode. Sammenligner vi imidlertid hele 2019 med hele 2022 var udviklingen næsten identisk med næsten samme andel i de to typer af kommuner i andelen, som dyrkede idræt i en forening i 2019 og fire år senere. Da 2018 kun omfatter halvdelen af året, og 2023 kun omfatter det første kvartal, bygger tallene for disse to år på et lavere antal besvarelser, og derfor er den statistiske usikkerhed større end for tallene for de år, hvor hele året indgår. Tabellerne for sammenligningen af idræts- og motionsdeltagelsen i forskellige organiseringsformer i hele år kan læses på CISC's hjemmeside under forskningsprojektet 'Idrætsdeltagelse: Kulturvaneundersøgelsen'.

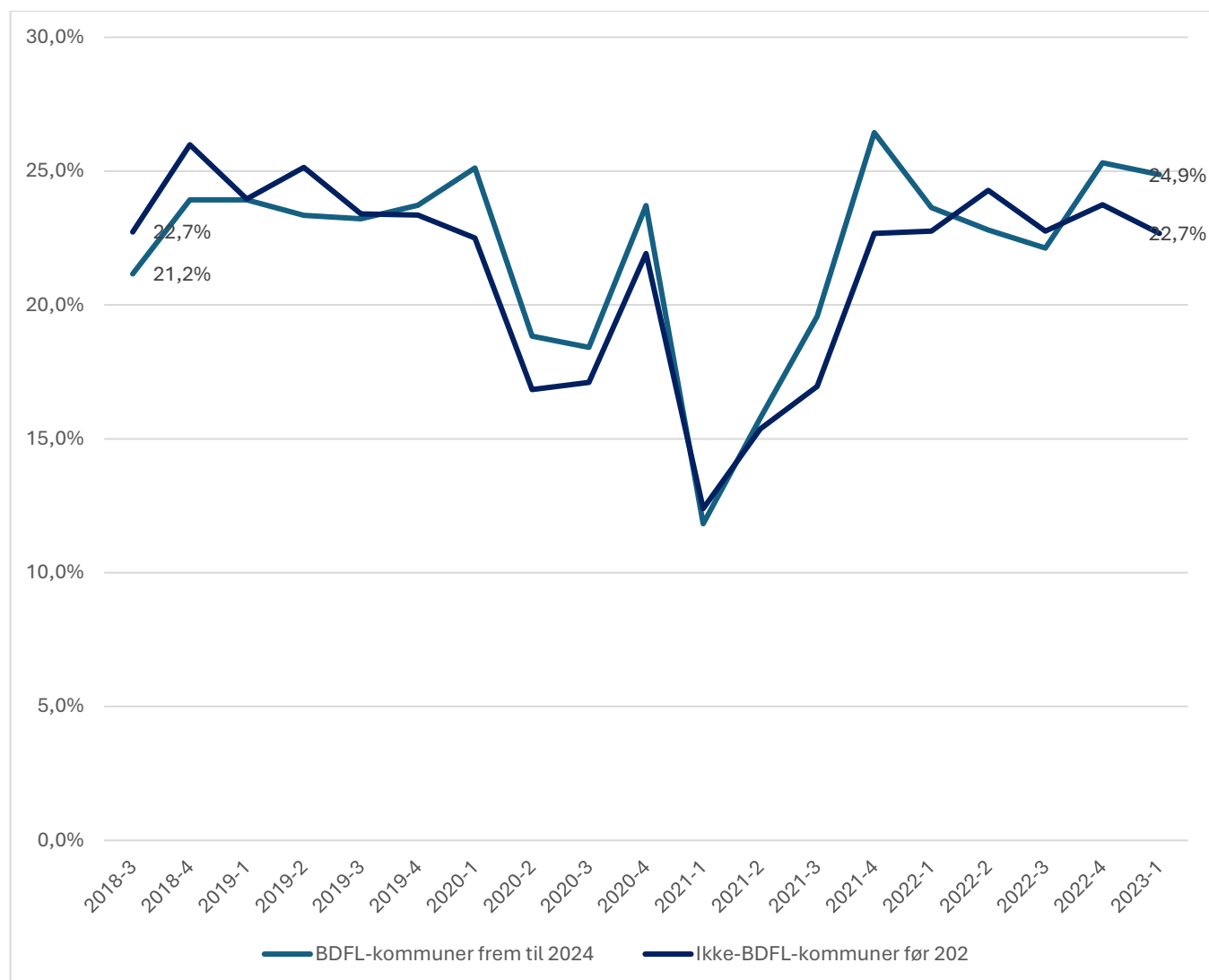
Som nævnt ovenfor tæller de store kommuner – København, Aarhus og Aalborg – forholdsvis meget i tallene for udviklingen i idræts- og motionsdeltagelsen i både Visionskommunerne, som Aarhus og Aalborg

tilsluttede fra henholdsvis 2018 og 2019, og i de øvrige kommuner, som bl.a. omfatter København. Især Københavns Kommune trækker deltagelsen i foreninger ned i kommuner, der ikke er Visionskommune, og faldet i deltagelsen i foreninger i første kvartal i 2023 i kommuner, der ikke var Visionskommuner, skyldes primært et stærkt fald i Københavns Kommune. I Visionskommuner uden Aarhus og Aalborg var der en stigning i deltagelsen i idræt og motion i en forening på knap 4 procentpoint, mens der i øvrige kommune uden Københavns Kommune var et fald på 1 procentpoint. Tabellen for denne analyse findes i bilag sidst i denne rapport.

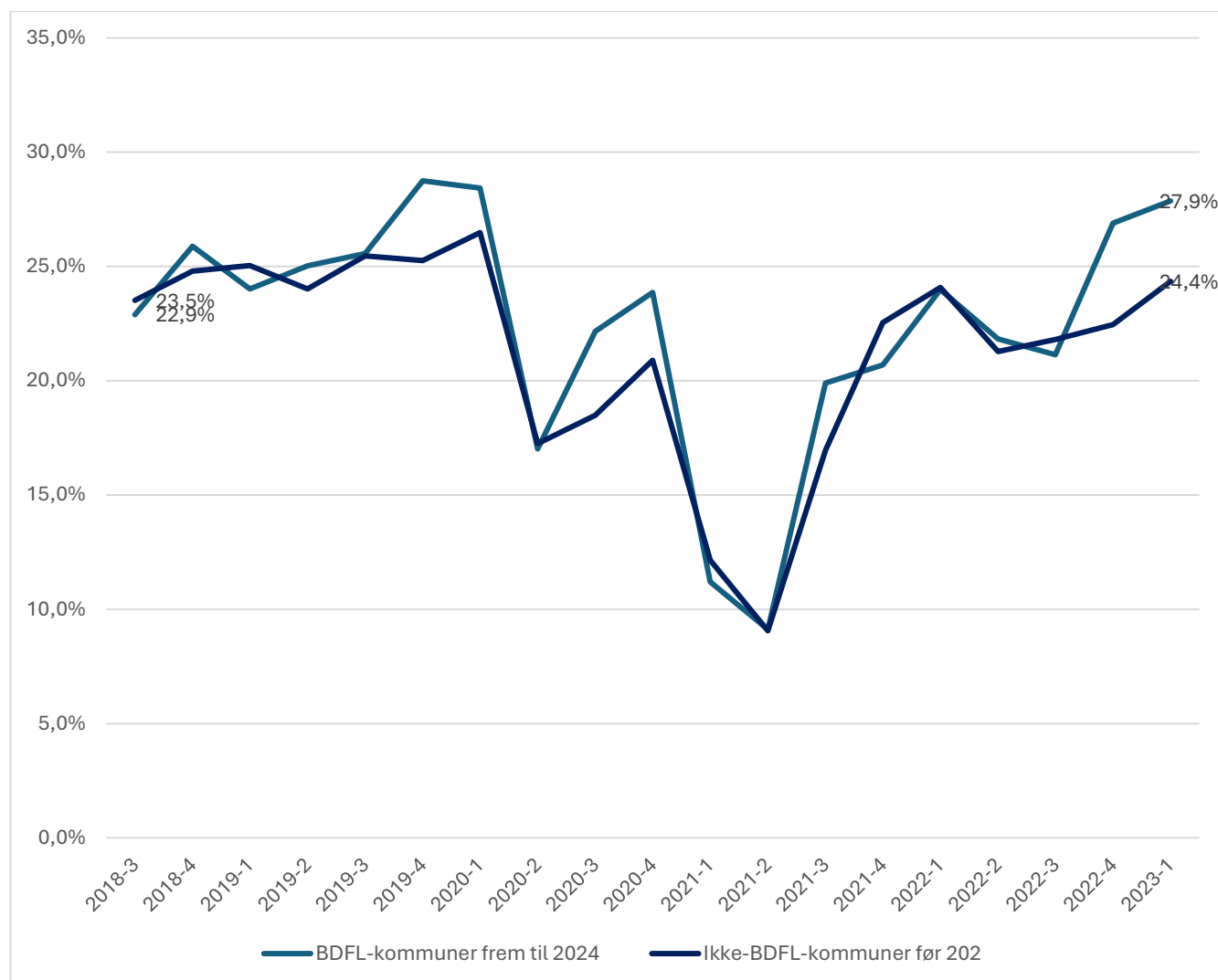
Figur 5 viser, at i anden halvdel af 2018 var andelen af den voksne befolkning, som dyrkede idræt og motion i et 'motionscenter', den samme i Visionskommuner som i øvrige kommuner (24 pct.). Men i årene derefter var andelen, som dyrkede idræt og motion i et motionscenter, lidt højere i Visionskommunerne, end i de øvrige kommuner (med undtagelse af 2021, hvor andelen i begge kommunetyper faldt til 15 pct.), og i første halvår af 2023 var andelen, som dyrkede idræt og motion i et motionscenter, 3,5 procentpoint højere i Visionskommuner end i øvrige kommuner. Da motionscenteridræt i højere grad dyrkes i København, Aarhus og Aalborg, end i de fleste øvrige kommuner, er andelen, som dyrker idræt og motion i et motionscenter et par procentpoint lavere i både Visionskommuner uden Aarhus og Aalborg og i øvrige kommuner uden København. Men forskellen mellem Visionskommuner og i øvrige kommuner på stigningen i deltagelsen i idræt og motion i motionscenter fra 2018 til 2023 er lidt mindre, når de tre største kommuner udelades af sammenligningen, så forskellen i udviklingen i første kvartal af 2023 kun var 1,7 procentpoint.

Figur 6 viser, at udviklingen i deltagelsen i idræt og motion 'på egen hånd' fra 2018 til 2023 er næsten den samme i Visionskommuner som i øvrige kommuner, bortset fra at andelen, som dyrkede idræt og motion 'på egen hånd,' i 2018 var lidt lavere i Visionskommuner end i øvrige kommuner, men det var 'indhentet' i 2019. Dette gælder også, hvis København, Aarhus og Aalborg udelades af sammenligningen.

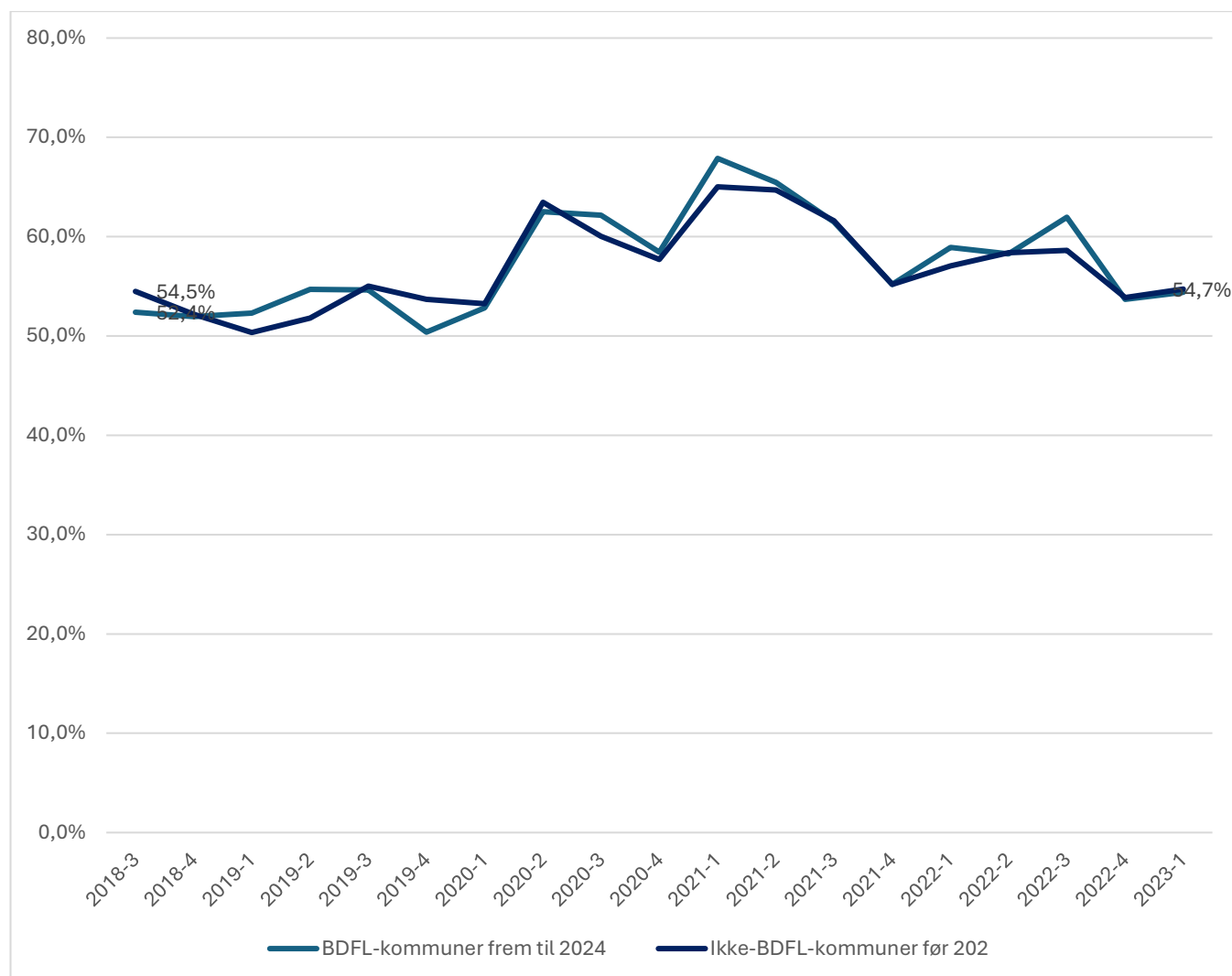
Figur 7 viser, at der er meget små forskelle mellem Visionskommuner og øvrige kommuner på udviklingen fra 2018 til 2023 i deltagelsen i idræt og motion 'andet sted'.



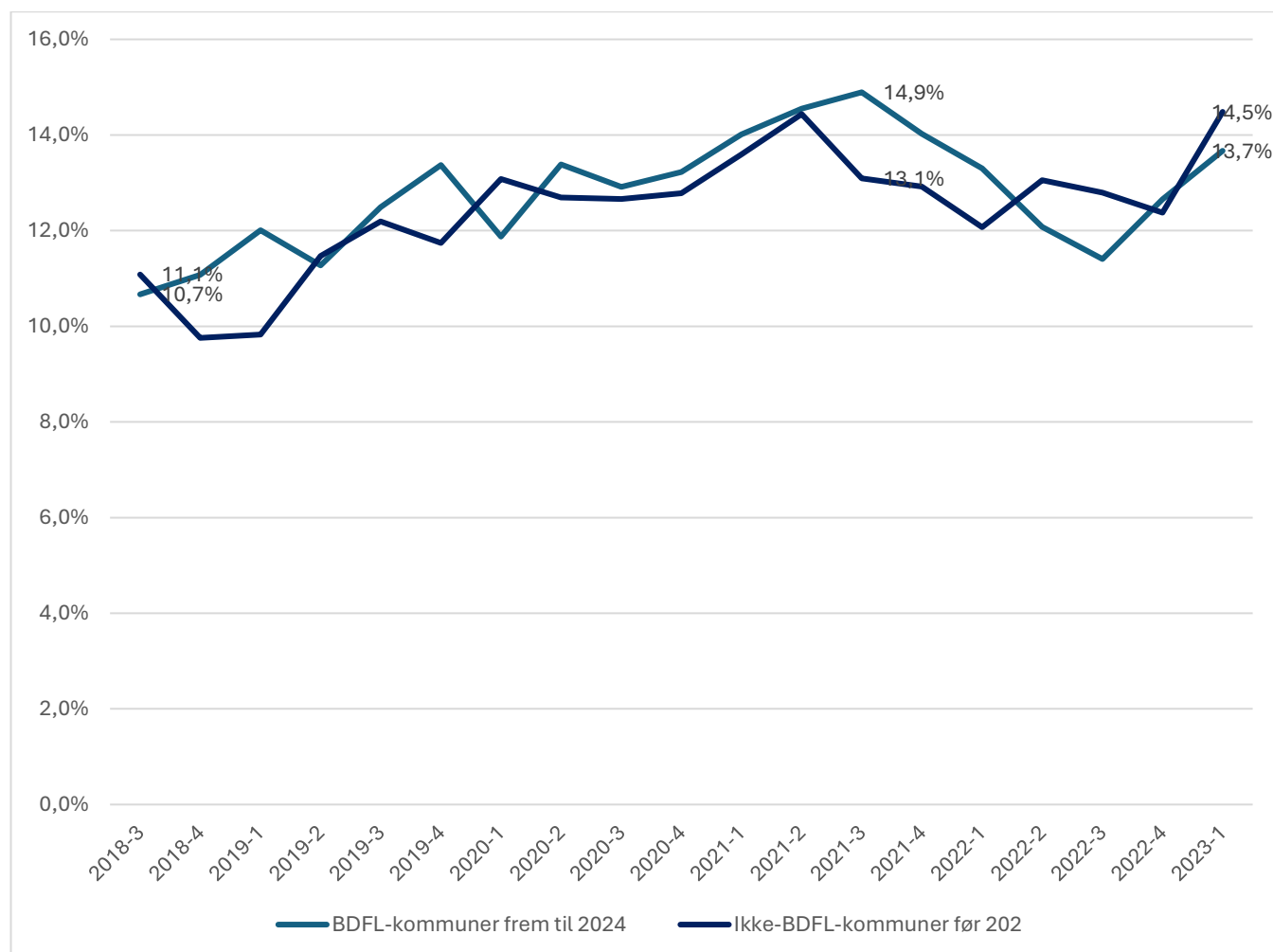
Figur 4. Udviklingen i idræts- og motionsdeltagelsen i *foreninger eller klub* fra 2018 til 2023 – opdelt på kvartaler og opdelt på visionskommuner under Bevæg dig for livet og kommuner, der ikke er visionskommuner i Bevæg dig for livet (pct.).



Figur 5. Udviklingen i idræts- og motionsdeltagelsen i *motionscentre* fra 2018 til 2023 – opdelt på kvartaler og opdelt på visionskommuner under Bevæg dig for livet og kommuner, der ikke er visionskommuner i Bevæg dig for livet (pct.).



Figur 6. Udviklingen i idræts- og motionsdeltagelsen i *selvorganiseret idræt (på egen hånd)* fra 2018 til 2023 – opdelt på kvartaler og opdelt på visionskommuner under Bevæg dig for livet og kommuner, der ikke er visionskommuner i Bevæg dig for livet (pct.).



Figur 7. Udviklingen i idræts- og motionsdeltagelsen i idræt dyrket 'i andre sammenhænge' fra 2018 til 2023 – opdelt på kvartaler og opdelt på visionskommuner under Bevæg dig for Livet og kommuner, der ikke er visionskommuner i Bevæg dig for livet (pct.)



SAMMENLIGNING MED ANDRE UNDERSØGELSER

I det følgende sammenfattes de statistiske analyser og resultaterne sammenlignes med resultater fra andre undersøgelser.

Covid-19 pandemiens indvirkning og andre undersøgelser deraf

Nærværende analyse af data fra Kulturvaneundersøgelsen tyder på, at Covid-19 pandemien havde en lille langvarig indvirkning på andelen, som dyrker idræt og motion, og i hvilke organisatoriske sammenhænge det sker. Pandemien havde således lille indvirkning på, hvor hyppigt den voksne befolkning i gennemsnit dyrkede idræt og motion i de perioder, hvor pandemien var på sit højeste og førte til indgreb i borgernes dagligdag (såvel arbejde som skole og uddannelse) samt begrænsninger i mulighederne for at dyrke bestemte former for idræt og motion. Andelen, som næsten dagligt eller flere gange om dagen dyrkede idræt eller motion, var en anelse højere i 2020 og 2021 end i 2019, men samtidig øgede andelen, som sjældent eller aldrig dyrkede idræt og motion, en anelse.

Analysen påviser imidlertid et stærkt sammenfald mellem Covid-19 pandemiens udbredelse - og dermed forbundne begrænsninger i muligheden for at dyrke visse former for idræt og motion - og fald i andelen af den voksne befolkning, som dyrkede idræt i forening; et tilsvarende fald i andelen som dyrkede idræt og motion i et motionscenter; og en samtidig stigning i andelen, som dyrkede idræt og motion på egen hånd. Men analysen viser også, at da pandemien klingede af, og begrænsningerne for at dyrke visse former for idræt og motion forsvandt, vendte deltagelsen i idræt under de forskellige organiseringsformer tilbage til næsten det samme niveau som før pandemien.

Andre undersøgelser har også vist, at pandemien i lille grad påvirkede voksnes deltagelse i idræt og motion. I spørgeskemaundersøgelsen i forskningsprojektet Danmark i Bevægelse, hvor godt 143.000 voksne i oktober og november 2020 besvarede nogle spørgsmål om Covid-19 / Coronas betydning for, hvor ofte de

havde været fysisk aktiv de seneste 12 måneder forud for spørgeskemaets besvarelse. Henholdsvis 18 pct. og 11 pct. svarede, at de var lidt mindre eller meget mindre fysisk aktive i fritiden end før pandemien, mens henholdsvis 17 pct. og 8 pct. svarede, at de var lidt mere eller meget mere fysisk aktive. Nogle var således mere fysisk aktiv under pandemien i 2020, mens andre var mindre fysisk aktiv, men det samlede fysiske aktivitetsniveau i den voksne befolkning var næsten det samme. Analysen viste, at idræts- og motionsaktive, som udelukkende dyrkede aktiviteter, der er organiserings- og facilitetsafhængige, i meget højere grad havde været mindre fysisk aktive under pandemien, end idræts- og motionsaktive, der udelukkende dyrkede idræt og motion, der i lille grad er organiserings- og facilitetsafhængig (Ibsen og Høyer-Kruse, 2021).

Idrættens Analyseinstituts undersøgelse i foråret 2020 viste, at mange var stoppet med at dyrke motion eller sport, men at det især var de facilitetsafhængige idræts- og motionsformer, der oplevede et fald i deltagelsen (Kirkegaard et al., 2020a). En opfølgende undersøgelse viste, at det især var dem, der dyrkede idræt og motion på egen hånd, som fortsatte med at være aktive, og at mange, som før pandemien dyrkede motion og idræt i organiseret regi, havde skiftet til andre aktiviteter som gåtur, løb og cykling (Kirkegaard et al., 2020b).

'Bevæg dig for livets' idræts- og motionsvaneundersøgelse i 2021, der blev gennemført i 28 kommuner, viste et lille fald i andelen af voksne, som normalt dyrker idræt og motion, fra 61% i 2019 til 59% i 2021, mens andelen, som ikke dyrker idræt og motion for tiden, steg fra 17% i 2019 til 19% i 2021. 53 pct. af respondenterne svarede dog, at de som følge af Covid-19 var blevet mindre fysisk aktive, 18 pct. var blevet mere aktive, mens 26 pct. angav, at deres aktivitetsniveau var uændret. Endelig viste undersøgelsen, at en væsentlig andel af de idrætsaktive under pandemien dyrkede mindre idræt og motion i en forening og i kommerciel sammenhæng, end de plejede, mens det modsatte gjorde sig gældende for idræt på egen hånd ('Bevæg dig for livet', 2021).

Flere sundhedsundersøgelser har tilsvarende påvist, at der ikke skete væsentlige ændringer i den voksne befolknings fysiske aktivitetsniveau under pandemien. En undersøgelse af Covid-19 pandemiens betydning for sundhed og arbejdsliv, baseret på et spørgeskema, som både blev besvaret i efteråret 2019 og i efteråret 2020 af mere end 5000 borgere, viste et helt identisk fysisk aktivitetsniveau i 2020 som året før, inden pandemien satte ind (Møller et al., 2021). Tilsvarende kunne Sundhedsstyrelsens store sundhedsprofilundersøgelse fra foråret 2021 - med svar fra mere end 180.000 borgere - ikke påvise større ændringer i det

fysiske aktivitetsniveau, som det blev målt i denne undersøgelse, i sammenligning med 2017, hvor en tilsvarende undersøgelse blev gennemført (Sundhedsstyrelsen, 2022: 106).

'Bevæg dig for livets' indvirkning og andre undersøgelser

Nærværende analyse af data fra Kulturvaneundersøgelsen viser, at der i den undersøgte periode fra anden halvdel af 2018 til begyndelsen af 2023 var en svag stigning på et par procentpoint i andelen af den voksne befolkning, som jævnligt dyrker idræt og motion. Dette svarer i øvrigt til resultatet af TrygFondens seneste undersøgelse fra 2023 af den voksne befolknings holdning til forebyggelse, hvor 3 procentpoint flere end i 2016 angav, at de dyrker en eller anden form for idræt eller motion (TrygFonden, 2024). Analysen viser desuden, at der ikke er væsentlige forskelle på udviklingen i idræts- og motionshyppigheden mellem de såkaldte Visionskommuner, som har haft et samarbejde med 'Bevæg dig for livet' om at fremme idræts- og motionsdeltagelsen i den enkelte kommune, og kommuner der ikke har haft et samarbejde med 'Bevæg dig for livet'.

'Bevæg dig for livet' har imidlertid haft et særligt fokus på at øge tilslutningen til idræt og motion i foreninger. Analysen deraf viser imidlertid også, at andelen af voksne, som dyrker idræt og motion i en forening, næsten var den samme i 2022 som i 2019, og der er ikke væsentlig forskel på dette mellem Visionskommuner og øvrige kommuner, der ikke har haft et samarbejde med 'Bevæg dig for livet'. Sammenligninger vi imidlertid udviklingen fra 2018, som kun omfattede svar fra andet halvdel af året, med 2023, der kun omfatter svar fra det første kvartal af året, ser vi imidlertid en vækst i deltagelsen i idræt og motion i foreninger i Visionskommuner på to procentpoint og et fald i øvrige kommuner på to procentpoint. Den statistiske usikkerhed er dog større for den sidste analyse, da den omfatter færre svar, og faldet i deltagelsen i foreninger i første kvartal i 2023 i kommuner, der ikke var Visionskommuner, skyldes primært et stærkt fald i Københavns Kommune. Næsten det samme billede tegner sig, når vi sammenligner udviklingen i deltagelsen i motionscentre, og når det gælder idræt og motion på egen hånd, er der små forskelle mellem Visionskommuner og øvrige kommuner på udviklingen i deltagelsen.

Dette resultat af analysen af virkningen af 'Bevæg dig for livet' adskiller sig væsentligt fra DIFs og DGIs egen undersøgelse, som blev offentliggjort i september 2024 ('Bevæg dig for livet', 2024). Siden 2019 har 'Bevæg dig for livet' hvert år gennemført en spørgeskemaundersøgelse af 18- til 75-åriges idræts- og motionsvaner i de såkaldte Visionskommuner, som projektet har haft en samarbejdsaftale med om at fremme idræts- og motionsdeltagelsen. På grund af Covid-19 pandemien er data fra 2020 udeladt af analysen. På

tværs af de 21 kommuner, som i hele den undersøgte periode har været Visionskommune, er andelen, som har svaret ja på spørgsmålet 'dyrker du normalt idræt eller motion', øget fra 61 pct. i 2019 til 74 pct. i 2023 og 76 pct. i 2024, dvs. en vækst på 15 procentpoint. Denne vækst er næsten identisk hos kvinder og mænd samt yngre og ældre, men analysen påviser en større stigning i deltagelsen i idræt og motion blandt erhvervsfagligt uddannede end blandt borgere med en videregående uddannelse samt en højere stigning blandt ledige og førtidspensionister end blandt borgere i beskæftigelse. Hvad angår organiseringsform, som idræt og motion praktiseres i, har undersøgelsen desværre kun tal for 2022, 2023 og 2024. I denne periode har idræt og motion i idrætsforeninger været på samme niveau (47 pct. af de idræts- og motionsaktive, hvilket svarer til 35 pct. af hele den voksne befolkning), mens der har været en stigning på 3 pct. i benyttelsen af motionscenter (29 til 32 pct.) men ingen ændring i deltagelsen i selvorganiseret idræt og motion.

Der er tale om en stor undersøgelse med svar fra omkring 25.000 borgere hvert år. Det er imidlertid en svaghed ved undersøgelsen, at svarprocenten svinger mellem 20 og 24 pct. Det er den sandsynlige forklaring på, at tallet for idræts- og motionsdeltagelsen er markant højere end i andre undersøgelser, der har spurgt på samme måde. I Idrættens Analyseinstituts seneste idræts- og motionsvaneundersøgelse fra 2020 var det således kun 57 pct., som svarede ja på det samme spørgsmål, som blev benyttet i 'Bevæg dig for livets' undersøgelse (Rask et al., 2022: 13), og samme undersøgelse fandt, at 32 pct. dyrkede idræt i en forening. I Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfunds undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner, 'Danmark i bevægelse', der også blev gennemført i 2020, var 28 pct. idrætsaktive (mindst hver uge) i en forening (Ibsen et al., 2021). Analysen af svarene i Kulturvaneundersøgelsen viser, at 20 pct. dyrkede idræt og motion i en forening i 2020 og 23 pct. i 2023. Forskellene mellem undersøgelserne på tallene for idræts- og motionsdeltagelsen og deltagelsen i foreninger kan skyldes metodiske forskelle i den måde undersøgelserne er gennemført. Men forskellene skyldes nok i højere grad forskelle i, hvor stor en andel af de adspurgte, der besvarede spørgeskemaet. Det forholder sig sandsynligvis således, at de adspurgte er mere tilbøjelige til at besvare et spørgeskema, hvis det, der spørges om, interesserer den enkelte. Jo færre der svarer, jo mere vil det være de mest aktive, som besvarer spørgsmålene. I Idrættens Analyseinstituts undersøgelse i 2020 besvarede 34 pct. af de adspurgte voksne det tilsendte spørgeskema; i undersøgelsen af danskernes bevægelsesvaner – 'Danmark i Bevægelse' – var svarprocenten 40 pct.; mens 45 procent af de adspurgte i Kulturvaneundersøgelsen har besvaret spørgeskemaet i den periode de data, som bruges i nærværende analyse, er indsamlet.

Den lave svarprocent i 'Bevæg dig for livets' undersøgelse kan imidlertid ikke forklare den vækst i idræts- og motionsdeltagelsen, som undersøgelsen finder i de 21 Visionskommuner, til forskel fra nærværende

analyse. Forskellen kan skyldes, at 'Bevæg dig for livets' undersøgelse og Kulturvaneundersøgelsen er gennemført og har spurgt om deltagelse i idræt og motion på forskellige måder. Dertil kommer at 'Bevæg dig for livets' undersøgelse ikke har tal for udviklingen i de øvrige kommuner i Danmark. For at vurdere virkningen af 'Bevæg dig for livets' indsats er det nødvendigt at sammenligne udviklingen i idræts- og motionsdeltagelsen i Visionskommunerne med udviklingen i de kommuner, der ikke har været Visionskommune.

HVAD KAN VI LÆRE AF ANALYSEN?

Analysen viser, at på den ene side, er idræts- og motionsvanerne præget af en stor kontinuitet og vedholdenhed. De store indgreb i mulighederne for at dyrke organiseret idræt og motion under Covid-19 pandemien gik kun lidt ud over det gennemsnitlige fysiske aktivitetsniveau, og da begrænsningerne forsvandt, vendte de fleste idrætsaktive hurtigt tilbage til deres vante aktivitetsvaner. De nye muligheder for at dyrke idræt og motion, som 'Bevæg dig for livet' har skabt, har øjensynligt heller ikke påvirket idræts- og motionsdeltagelsen særlig meget. Det er dog muligt, at både Covid-19 pandemien og 'Bevæg dig for livet' har fået nogle til at dyrke andre idræts- og motionsformer, end de tidligere gjorde.

På den anden side tyder analysen også på, at mange formår at ændre og tilpasse deres idræts- og motionsaktivitet til nye aktivitetsformer, hvis livssituationer og samfundsforhold gør det vanskeligt at praktisere den form for idræt og motion, man plejer at dyrke. Da Covid-19 pandemien førte til begrænsninger i mulighederne for at dyrke organiseret idræt og motion, voksede deltagelsen i selvorganiseret idræt og motion. Det hænger givetvis sammen med, at de fleste, som dyrker organiseret idræt, også dyrker idræt og motion på egen hånd, og at mange har alsidige idræts- og motionserfaringer. En sådan ændring i idræts- og motionsvanerne sker givetvis også i andre livssituationer, som besværliggør en fortsættelse af den form for idræt og motion, man hidtil har praktiseret (fx på grund af ændringer i arbejdslivet eller familielivet eller på grund af fysiske og kropslige barrierer). Mangfoldige idræts- og motionsmuligheder i forskellige organiserede og uorganiserede sammenhænge og alsidige idrætserfaringer og motoriske færdigheder er derfor en vigtig forudsætning for en høj deltagelse i idræt og motion gennem hele livet.

Det er overraskende, at virkningen på voksnes idræts- og motionsdeltagelsen af de to samfundseksperimenter – begrænsningerne i mulighederne for at dyrke organiserede former for idræt og motion på grund af Covid-19 pandemien og 'Bevæg dig for livets' mange indsatser – er så lille. Mange frygtede, at Covid-19 pandemien ville gå ud over den foreningsorganiserede idræt på lang sigt, bl.a. en frygt for at idrætsaktive og frivillige i foreningerne kom ud af deres vaner og fandt nye måder at være aktiv på, og idrætsorganisationerne forventede selv, at 'Bevæg dig for livet' ville føre til en markant stigning i såvel det fysiske

aktivitetsniveau i befolkningen som deltagelsen i foreningsidræt. Det er muligt, at 'Bevæg dig for livet' får en virkning på længere sigt, end nærværende undersøgelse har belyst. Data fra Kulturvaneundersøgelsen tyder dog ikke på, at det er indtruffet i 2023. Andelen, som inden for de seneste tre måneder har dyrket motion i en forening, var således i hele 2023 på samme niveau som i 2022 og i 2019 (www.statistikbanken.dk/20673). Det er også muligt, at virkningen af begge eksperimenter havde været større, hvis de havde været længere og været mere omfattende. Begge eksperimenter har givetvis også haft andre virkninger, end hvad denne og andre analyser af idræts- og motionsdeltagelsen har vist. Bl.a. har mange idræts- og motionsaktive lært at motionere på andre måder; foreninger og motionscentre har fået erfaring med andre måder at organiserede idræts- og motionstilbud (bl.a. online-undervisning); og idrætsorganisationerne har fået erfaring med, hvilke aktivitetstyper der tiltrækker forskellige grupper.

Er udbuddet af idræts- og motionsmuligheder 'mættet'?

Men måske fortæller analysen, at den dominerende idrætspolitiske diskurs – at idræts- og motionsdeltagelsen fremmes ved at øge og forbedre udbuddet af idræts- og motionsmuligheder i form af flere faciliteter, flere grønne områder, flere byrum for fysisk aktivitet og flere og mere differentierede tilbud – har sine begrænsninger i dag, fordi udbuddet af idræts- og motionsmuligheder i høj grad er 'mættet'. Ikke nødvendigvis alle steder og heller ikke for alle sociale grupper, men for de fleste og i det meste af landet er der mange og meget forskelligartede muligheder for at dyrke idræt og motion. Organiserede idræts- og motionstilbud og faciliteter til at dyrke idræt har selvfølgelig stor betydning for idræts- og motionsdeltagelsen. Det viste lukningen af disse aktivitetsmuligheder i perioder under Covid-19 pandemien. Men flere aktivitetstilbud og flere idrætsfaciliteter har begrænset effekt på den samlede idræts- og motionsaktivitet. Analyserne fra forskningsprojektet 'Danmark i bevægelse' tyder på det samme. De store forskelle mellem kommunerne på, hvor mange der er idræts- og motionsaktive, og hvor mange der dyrker forskellige former for idræt, er i meget lille grad bestemt af facilitetsdækningen i den enkelte kommune. Forskellene mellem kommunerne skyldes først og fremmest beboersammensætningen, dvs. beboernes alder, uddannelsesbaggrund, tilknytning til arbejdsmarkedet osv. Samme undersøgelse viser også, at kun fem procent af borgerne angiver 'mangel på faciliteter eller egnede steder til at være fysisk aktiv' som årsag til, at de ikke er mere fysisk aktiv, end de allerede er (Ibsen et al., 2021). Den nævnte undersøgelse omfatter dog kun voksne. En anden analyse, som også omfatter børn, viser en positiv sammenhæng mellem dækningen af idrætshaller i en kommune og andelen af borgerne, der dyrker idræt i en idrætsforening (Elmose-Østerlund og Iversen, 2020).

Kan kampagner og økonomiske incitamenter fremme idræts- og motionsdeltagelsen?

Spørgsmålet er, om idræts- og motionsdeltagelsen i højere grad skal fremmes ved at stimulere efterspørgslen, bl.a. ved at øge motivationen for at være fysisk aktiv og dyrke bestemte former for idræt. Kampagner og reklame er en udbredt metode til at øge interessen for og efterspørgslen efter et produkt eller ændre en adfærd. Det kender vi fra især firmaers reklamer for at øge efterspørgslen efter bestemte varer eller aktiviteter, bl.a. motionscentres reklame for at gå til fitness. Offentlige myndigheder benytter det imidlertid også, bl.a. sundhedsmyndigheders bestræbelser på at reducere rygning og få flere til at spise og drikke sundt. Forskning viser imidlertid, at sundhedskampagner har en begrænset effekt. Det kan øge kendskabet til sundhedsanbefalinger, men ændrer i lille grad den konkrete adfærd (Forebyggelseskommissionen, 2009: 231-239). Det er derfor tvivlsomt, at kampagner for at få flere til at dyrke idræt og være mere fysisk aktiv vil have en væsentlig effekt.

Incitamenter – især økonomiske – er en anden ofte benyttet metode til at ændre forbruget og adfærden på et område. Enten ved at gøre et bestemt forbrug eller en særlig adfærd dyrere, fx. ved at øge prisen på tobak, eller ved at gøre sunde varer eller handlinger billigere, fx ved at nedsætte momsen på sunde fødevarer. Den idé er Vidensråd for Forebyggelse inde på i en rapport om 'Strukturel forebyggelse', hvor de foreslår, at der indføres økonomiske tilskud til aktiv transport og til idræt i fritiden, der ikke finder sted i foreninger. Forslaget bygger dels på den konstatering, at de fleste voksne dyrker idræt og motion udenfor foreninger, som sammen med aftenskoler er den eneste organiseringsform, der får et direkte økonomisk tilskud (i foreninger dog kun til børn og unge) og indirekte støttes i form af gratis benyttelse af idrætsfaciliteter. Dels henviser forslaget til eksperimenter, der har vist, at et økonomisk tilskud til cykling pr. kilometer resulterede i en markant stigning i antal kilometer, der blev cyklet (Vidensråd for Forebyggelse, 2024: 115 – 131). Det er samme idé, som ligger bag bevillingen på finansloven i 2024 om gennemførelse af et forsøg med kulturpas, hvor unge mellem 15 og 24 år, der ikke er i uddannelse, ikke har en ungdomsuddannelse og ikke er i beskæftigelse, kan få et digitalt kulturpas på en værdi af 2000 kr., der kan anvendes til kultur-, forenings- og idrætsaktiviteter (Kulturministeriet, 2024).

Af flere grunde er det imidlertid en problematisk og tvivlsom metode til at fremme idræts- og motionsdeltagelsen. For det første viser en litteraturgennemgang af forskning i økonomiske incitamenter til fremme af fysisk aktivitet, at der kun er en effekt deraf, hvis der er en økonomisk belønning af at have opfyldt et specifikt fysisk aktivitetsmål, fx at have cyklet en bestemt distance, mens mere generelle økonomiske incitamenter, fx gratis adgang til idrætsfaciliteter, ikke har en effekt på idræts- og motionshyppigheden (Barte

og Wendel-Vos, 2016). Det er i øvrigt svært at forestille sig, hvordan en konkret belønning af et specifikt fysisk aktivitetsmål kan realiseres, hvis det skal gælde for hele befolkningen. For det andet vil et individuelt økonomisk tilskud til motion, fx i form af en kupon på et specifikt beløb, som kan bruges som betalingsmiddel i motionscentre, foreninger eller idrætsfaciliteter, både være dyrt og først og fremmest gavne de mange, der allerede er fysisk aktive. Det er selvfølgelig en mulighed, at de økonomiske incitamenter målrettes dem, som ikke dyrker idræt og motion, men hvordan identificerer man dem, og hvad er kriteriet for at være berettiget til støtte? Det nærmeste man kommer denne form for støtte, er tidligere forsøg med Motion på Recept, hvor lægen kunne henvise en patient, fx med risiko for at udvikle diabetes, til et specifikt træningstilbud i et sundhedscenter eller en fysioterapiklinik – typisk to gange om ugen i tre eller fire måneder. En undersøgelse af Motion og Kost på Recept i Københavns Kommune, der blev gennemført fra 2004 til 2007, viste imidlertid, at en stor del af dem, som fik tilbuddet, ikke benyttede det, og når træningstilbuddet ophørte, faldt træningshyppigheden hos mange (Roessler et al., 2007). Økonomiske incitamenter som middel til at fremme idrætsdeltagelse og fysisk aktivitet er derfor vanskelige at realisere; det vil især være dem, som i forvejen er idrætsaktive, der har glæde af det; og virkningen er tvivlsom, hvis ikke det er en konkret fysisk aktivitet, der efterfølgende belønnes økonomisk.

Idræts- og motionsdeltagelse afhænger af socialisering og aktuelle livsvilkår

Det er altså ikke let at øge motivationen for og efterspørgslen efter idræt og motion. Det skyldes bl.a., at interessen for og lysten til at være fysisk aktiv i høj grad er et resultat af opvækst og tidligere erfaringer med idræt og motion, der har baggrund i bl.a. køns- og klassespecifik socialisering. Derfor er det så vigtigt, at børn i en tidlig alder får positive oplevelser med forskellige former for idræt samt tilegner sig alsidige bevægelses-færdigheder, de kan bruge hele livet (bl.a. at kunne cykle og svømme). Det er vanskeligt at få folk til at motionere og dyrke idræt af 'nyttige' grunde – her tænkes primært på helbredsmotiver – hvis man ikke finder lyst og oplever behag ved at være fysisk aktiv. Især fordi man skal bruge forholdsvis meget tid på at være fysisk aktiv, hvis det skal have en effekt, og fordi det er forbundet med en vis anstrengelse, som en del ikke bryder sig om. Men det hænger også sammen med de aktuelle livsvilkår for at dyrke idræt og motion. Blandt andet hvor fysisk belastende den enkeltes lønarbejde er, familieforpligtelser, afstand til arbejde og uddannelse samt fysiske skavanker (Dalgas, 2023).

Næsten alle er fysisk aktive på en eller anden måde i løbet af en dag, men mange kunne være mere aktive (Ibsen, et al., 2023). Sandsynligvis er det derfor lettere at motivere folk til at være mere fysisk aktiv i den form for aktivitet, de i forvejen praktiserer, end at få dem til at dyrke andre aktiviteter. Selvom et aktivt

idræts- og motionsliv i høj grad er formet af de idrætsoplevelser, man har haft som barn og ung, kan lysten til at bevæge sig godt komme senere i livet. Den voksende idræts- og motionsdeltagelse i Danmark de seneste 50 år skyldes især, at deltagelsen er vokset så stærkt hos de midaldrende og de ældre. For 50 år siden var der ikke mange ældre, som dyrkede idræt og motion. I dag dyrker aldersgruppen over 60 år lige så meget idræt og motion, som de unge gør. Det kan først og fremmest tilskrives, at det i dag er socialt og kulturelt accepteret, ja nærmest en norm for mange, at man dyrker idræt og motion, også når man er kommet op i alderen. Jo flere der ser en værdi i at dyrke idræt eller motion og viser det i praksis, jo mere 'smitter' det andre til at gøre det samme. Hvis vi ønsker, at flere dyrker idræt og motion og bruger mere tid på det, så forudsætter det en fortsat kulturel forandring i holdningen til og værdsættelsen af idræt og motion og en internalisering deraf i den enkeltes vaner. Men det forudsætter også et mere lige samfund. Borgere i udsatte positioner (i arbejdslivet, økonomisk, socialt og helbredsmæssigt) har i sammenligning med borgerne i gennemsnit meget færre ressourcer – økonomisk, uddannelsesmæssigt og socialt – som vi ved har stor betydning for, hvor idræts- og motionsaktiv man er (Ibsen et al., 2023, Mudd et al., 2023). Det kan et større og bedre udbud af idræts- og motionsmuligheder, kampagner og økonomiske incitamenter kun i begrænset omfang kompensere for.

METODE

Til analyserne i denne rapport er data fra Kulturvaneundersøgelsen benyttet. Data er stillet til rådighed af Danmarks Statistik, som gennemfører dataindsamlingen for Kulturministeriet. Undersøgelsen af voksnes kultur- og fritidsvaner blev gennemført første gang i 1964 og derefter gentaget i 1975, 1987, 1993, 1998, 2004 og 2012, og siden 2018 er undersøgelsen gennemført kontinuerligt hvert år hen over året. Undersøgelsen omfatter voksne med bopæl i Danmark, der er 16 år eller ældre. Danmarks Statistik har stillet data fra medio 2018 til første kvartal 2023 (knap 5 år i alt) til rådighed for analyserne. Kulturvaneundersøgelsen er en stikprøvebaseret spørgeskemaundersøgelse. Svarene er indhentet enten digitalt eller telefonisk. Fordelt over året siden 2018 har ca. 24.000 borgere hvert år modtaget en invitation til at besvare spørgeskemaet. Ca. halvdelen af de udvalgte til undersøgelsen har besvaret spørgsmålene, hvilket er ca. 1.000 besvarelser hver måned. Data i analyserne til dette notat omfatter svar fra 57.028 borgere. På tværs af årene opnåedes en svarprocent på 45 procent, men svarprocenten har været faldende siden 2018.

Spørgsmålene om motion og idræt omfatter fire spørgsmål. Det første handler om, hvor ofte der dyrkes idræt og motion: 'Hvor ofte har du dyrket motion inden for de seneste tre måneder? Det kan både være i klub, forening, motionscenter eller på egen hånd.' Svarmulighederne er 'flere gange dagligt', 'dagligt eller næsten dagligt', '3-4 dage om ugen', '1-2 dage om ugen', '1-3 dage om måneden', 'sjældnere' og 'har ikke dyrket motion inden for de seneste tre måneder'.

Det andet spørgsmål handler om den organisatoriske kontekst for motionsdeltagelsen: 'Hvor har du dyrket motion inden for de seneste tre måneder? Svarmulighederne er 'forening eller klub', 'motionscenter', 'dyrker motion på egen hånd uden betalt medlemskab' og 'andre steder'. Respondenten kunne give flere svar, fx både sætte kryds ved 'forening eller klub' og 'på egen hånd uden betalt medlemskab'. Spørgsmålet blev kun besvaret af dem, som i spørgsmålet forinden havde svaret, at de inden for de seneste tre måneder havde dyrket motion. Tallene derfor er omregnet til andel af alle respondenter.

Yderligere information om Kulturvaneundersøgelsen og resultater derfra findes på Danmarks Statistiks hjemmeside: <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/kultur-og-fritid/digital-adfaerd-og-kulturvaner/kultur-og-fritidsvaner>.

LITTERATURLISTE

Barte, J.C.M. og Wendel-Vos, G.C.W. (2016). A Systematic Review of Financial Incentives for Physical Activity: The Effects on Physical Activity and Related Outcomes. *Behavioral Medicine*, 43(2), 79–90.

<https://doi.org/10.1080/08964289.2015.1074880>

Bevæg dig for livet (2021). *COVID-19's betydning for borgernes idræts- og motionsvaner i Bevæg dig for livets samarbejdskommuner*.

Bevæg dig for livet (2024). *Bevæg dig for livets idræts-og motionsvaneundersøgelse 2024*. Tværgående rapport.

Dalgas, B.W. (2023). Moving Denmark. *Physical Activity Beliefs and Motivation Within and Across Life*. PhD Thesis. Institut for Idræt og Biomekanik. Syddansk Universitet.

Elmose-Østerlund, K. og Iversen, E. B. (2020). Do public subsidies and facility coverage matter for voluntary sports clubs? *Sport Management Review*, 23(2), 315-329.

Forebyggelseskommissionen (2009). *Vi kan leve længere og sundere*. Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

Ibsen, B. (2002). *Evalueringsrapport af Det Idrætspolitiske Idéprogram*. Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning.

Ibsen, B., Høyer-Kruse, J. og Elmose-Østerlund, K. (2021). *Danskernes bevægelsesvaner og motiver for bevægelse. Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner*. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund.

Ibsen, B. og Høyer-Kruse, J. (2021). Den organiserede idræts betydning for fysisk aktivitet under Corona. *Forum for Idræt*.

Ibsen, B., Høyer-Kruse, J., Elmose-Østerlund, K., Christiansen, L.B., Bredahl, T., Dalgas, B.W., Engell, Z. og Schmidt, E.B. (2023). *Hvordan fremmer vi voksnes fysiske bevægelse? Anbefalinger fra Danmark i Bevægelse*. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet.

Kirkegaard, H., Eske, M og Rask, S. (2020 a). *Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen*. Notat 1.1: Idrætsdeltagelse og brug af digitale træningsmuligheder. Idrættens Analyseinstitut.

<https://idan.dk/vidensbank>.

Kirkegaard, H., Eske, M og Rask, S. (2020 b). *Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen*. Notat 1.2: Nye motions- og sportsvaner under nedlukningen. Idrættens Analyseinstitut.

<https://idan.dk/vidensbank>. Litteratur

Kulturministeriet (2024). *Aftale: Forsøg med kulturpas*. 20. november, 2024. <https://kum.dk/aktuelt/nyheder/nyskabende-aftale-paa-plads-om-kulturpas>.

Mudd, A.L., Oude Groeniger J., Bal, M, Verra, S.E., van Lenthe, F.J., Kamphuis, C.B.M. (2023). Testing conditionality with Bourdieu's capital theory: How economic, social, and embodied cultural capital are associated with diet and physical activity in the Netherlands. *SSM Population Health*. 2023.

Møller, S.P., Ekholm, O. & Thygesen, L.C. (2021). *Betydningen af Covid-19 krisen for mental sundhed, helbred og arbejdsmiljø*. Statens Institut for Folkesundhed.

Rask, S., Petersen, F., Hansen K. og Eske, M. (2022). *Danskernes motions- og sportsvaner 2020*. Idrættens Analyseinstitut.

Roessler, K.K., Ibsen, B., Saltin, B. og Sørensen, J. (2007). *Motion og Kost på Recept i Københavns Kommune. Evalueringens resultater*. Syddansk Universitetsforlag.

Sundhedsstyrelsen (2022). *Danskernes sundhed*. Sundhedsstyrelsen.

TrygFonden (2024). *Forebyggelse ifølge danskerne: 2024*.

Vidensråd for Forebyggelse (2024). *Strukturel forebyggelse*.

BILAG

Tabel 1. Hyppigheden i voksnes deltagelse i idræt og motion opdelt på årstal fra 2018 til 2023 (pct.)

Årstal	Flere gange dagligt	Dagligt eller næsten dagligt	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	1-3 dage om måneden	Sjældnere	Har ikke dyrket motion seneste tre måneder	N =
2018	4,1%	20,4%	20,0%	27,4%	7,8%	5,5%	14,8%	6200
2019	4,5%	19,3%	20,6%	26,8%	7,3%	6,1%	15,5%	12663
2020	4,9%	20,9%	20,1%	24,4%	7,5%	6,8%	15,4%	13213
2021	5,5%	21,5%	18,9%	23,5%	7,3%	7,7%	15,5%	10961
2022	5,4%	20,4%	20,6%	26,3%	7,0%	6,5%	13,8%	10705
2023	5,3%	20,5%	21,7%	24,7%	6,5%	7,2%	14,0%	3149
2018-23	5,0%	20,5%	20,2%	25,5%	7,3%	6,6%	15,0%	56891

Tabel 2. Hyppigheden i voksnes deltagelse i idræt og motion opdelt på kvartaler fra tredje kvartal i 2018 til første kvartal i 2023 (pct.)

Årstal og kvartal	Flere gange dagligt	Dagligt eller næsten dagligt	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	1-3 dage om måneden	Sjældnere	Har ikke dyrket motion seneste tre måneder	N =
2018-09	3,8%	20,2%	19,9%	26,8%	8,7%	5,9%	14,7%	3316
2018-12	4,4%	20,7%	20,1%	28,2%	6,8%	5,1%	14,8%	2884
2019-03	4,4%	19,0%	21,1%	27,5%	7,0%	5,3%	15,7%	3340
2019-06	4,6%	19,7%	21,0%	26,9%	7,1%	5,4%	15,4%	2781
2019-09	4,4%	19,5%	20,7%	25,4%	7,6%	6,6%	15,7%	2951
2019-12	4,5%	18,9%	19,9%	27,2%	7,3%	6,9%	15,2%	3591
2020-03	4,6%	20,1%	20,1%	26,3%	6,8%	6,9%	15,2%	3431
2020-06	4,8%	22,9%	20,2%	21,9%	7,6%	6,9%	15,7%	2991
2020-09	5,0%	20,6%	19,3%	24,1%	7,8%	7,2%	16,0%	3374
2020-12	5,3%	20,3%	20,8%	25,1%	7,6%	6,2%	14,7%	3417
2021-03	5,7%	24,0%	18,0%	21,3%	6,8%	8,1%	16,0%	3093
2021-06	6,0%	22,6%	18,3%	21,1%	7,7%	7,8%	16,5%	2679
2021-09	5,2%	21,0%	19,3%	24,3%	7,7%	8,1%	14,5%	2534
2021-12	5,2%	18,0%	20,0%	27,8%	7,1%	6,9%	14,9%	2655
2022-03	5,4%	20,5%	20,8%	26,8%	6,1%	6,8%	13,6%	2353
2022-06	5,1%	21,4%	20,6%	26,2%	6,9%	6,3%	13,5%	2831
2022-09	6,5%	20,7%	20,0%	25,0%	7,4%	6,8%	13,6%	2675
2022-12	4,8%	18,9%	20,9%	27,3%	7,6%	6,1%	14,4%	2846
2023-03	5,3%	20,5%	21,7%	24,7%	6,5%	7,2%	14,0%	3149
2018-23	5,0%	20,5%	20,2%	25,5%	7,3%	6,6%	15,0%	56891

Tabel 3. Hyppigheden i voksnes deltagelse i idræt og motion fra 2018 til 2023, opdelt på køn, alder, højeste uddannelse, position på arbejdsmarkedet, oprindelse, disponibel indtægt, landsdel samt urbaniseringsgrad (pct.)

	Flere gange dagligt	Dagligt eller næsten dagligt	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	1-3 dage om måneden	Sjældnere	Har ikke dyrket motion seneste tre måneder	N =
Alle	5,0%	20,5%	20,2%	25,5%	7,3%	6,6%	15,0%	56891
Køn								
Mænd	4,6%	19,1%	20,4%	24,4%	7,7%	7,0%	16,8%	27082
Kvinder	5,3%	21,8%	19,9%	26,5%	6,9%	6,4%	13,3%	29809
Alder								
16-35 år	4,9%	17,2%	22,7%	26,6%	10,5%	6,8%	11,3%	12855
36-50 år	3,6%	16,0%	21,2%	27,4%	9,6%	7,6%	14,7%	11911
51-65 år	4,7%	20,5%	20,4%	25,1%	6,5%	7,0%	15,8%	15900
66-79 år	6,6%	26,6%	18,3%	23,8%	4,0%	5,6%	15,1%	13428
80 år +	5,1%	25,3%	11,9%	22,1%	2,8%	5,1%	27,6%	2797
Højest uddannelse								
Grundskole eller uoplyst	6,2%	20,2%	16,9%	23,0%	6,4%	7,5%	19,7%	12985
Gymnasial / erhvervsfaglig / adgangsgivende uddannelse	4,5%	20,0%	19,4%	24,8%	7,1%	7,2%	17,0%	22431
KVU / MVU / Bachelor	5,0%	21,5%	22,2%	27,5%	7,5%	5,9%	10,5%	14513
LVU / PHD	4,2%	20,6%	24,4%	28,0%	8,9%	4,9%	9,0%	6962
Position på arbejdsmarked								
Selvstændig	3,6%	17,8%	19,9%	25,5%	7,5%	6,8%	18,9%	1966
Lønmodtager	4,1%	18,0%	21,7%	27,1%	8,6%	7,0%	13,7%	28615
Arbejdsløs	5,0%	19,9%	18,7%	22,1%	8,6%	8,1%	17,6%	619
Studerende	5,5%	18,9%	24,4%	27,4%	10,1%	5,7%	8,0%	6054
Pensionist / efterlønsmodtager	6,5%	26,0%	16,4%	23,0%	3,9%	5,6%	18,5%	15940
Øvrige uden for arbejdsstyrken, uoplyst	5,4%	20,2%	17,6%	21,0%	7,2%	9,4%	19,1%	3697
Oprindelse								
Dansk oprindelse	5,0%	5,0%	20,2%	25,7%	7,3%	6,4%	14,8%	52175
Indvandrere, efterkommer	4,8%	4,8%	19,9%	22,8%	7,6%	9,7%	17,1%	4716

Disponibel indkomst								
Under 75000 kr.	6,0%	20,1%	22,7%	25,2%	9,2%	6,7%	10,1%	5818
75000 - 130000 kr.	5,5%	21,0%	17,4%	24,9%	7,4%	6,6%	17,1%	5700
130000 - 165000 kr.	5,5%	21,7%	17,0%	22,7%	5,7%	7,2%	20,2%	5227
165000 - 200000 kr.	5,6%	22,4%	16,3%	22,4%	5,7%	7,2%	20,4%	6252
200000 - 235000 kr.	5,4%	21,7%	17,5%	24,6%	6,0%	7,3%	17,5%	5812
235000 - 265000 kr.	4,5%	20,6%	19,3%	25,1%	6,9%	7,0%	16,7%	5103
265000 - 300000 kr.	4,8%	18,9%	20,4%	26,3%	7,6%	7,0%	15,0%	5535
300000 - 345000 kr.	4,2%	19,1%	21,7%	27,0%	8,0%	6,7%	13,2%	5567
345000 - 430000 kr.	4,4%	18,9%	23,1%	28,3%	8,3%	5,8%	11,1%	6101
Over 430000 kr.	4,0%	20,5%	25,9%	28,3%	7,9%	4,8%	8,6%	5533
Landsdel								
København og Frederiksberg	4,3%	19,3%	21,7%	27,1%	9,1%	5,6%	12,9%	6327
Storkøbenhavn (uden Kbh. og Frederiksberg)	5,1%	20,8%	21,4%	24,9%	7,6%	6,3%	14,0%	6296
Nordsjælland	5,4%	20,7%	21,0%	25,2%	7,1%	5,8%	14,8%	3899
Roskilde og omegn	5,0%	18,5%	22,0%	26,2%	6,9%	6,7%	14,7%	3431
Vestsjælland	5,5%	20,8%	18,3%	23,1%	7,0%	7,6%	17,7%	3310
Vordingborg, Lolland og Guldborgsund	3,7%	20,5%	17,8%	24,0%	6,3%	7,4%	20,2%	1468
Bornholm	4,9%	21,4%	15,8%	19,4%	8,7%	5,6%	24,3%	412
Fyn, Langeland og Ærø	5,3%	20,4%	19,9%	25,5%	6,5%	7,2%	15,2%	5218
Sønderjylland	5,7%	22,1%	17,5%	24,2%	6,1%	7,6%	16,7%	2942
Midt Østjylland	4,3%	19,7%	20,7%	25,7%	6,4%	7,3%	15,8%	3857
Midt Vestjylland	6,0%	22,1%	18,8%	24,1%	7,1%	6,7%	15,2%	2480
Nord Vestjylland	5,0%	21,4%	20,1%	25,4%	7,2%	6,4%	14,4%	3941
Østjylland (Aarhus og omegn)	4,7%	20,5%	20,4%	26,9%	7,8%	6,4%	13,3%	8015
Nordjylland	5,0%	20,7%	18,8%	25,2%	6,9%	7,2%	16,1%	5295
Urbaniseringsgrad								
> 5000 indbyggere pr. kvadratkilometer	4,3%	19,3%	21,7%	27,1%	9,1%	5,6%	12,9%	6327
1000-4999	4,9%	21,3%	20,7%	24,8%	7,9%	6,0%	14,4%	4187
500-999	4,8%	20,1%	22,4%	25,7%	7,6%	6,5%	12,8%	9321
150-499	5,1%	19,7%	20,8%	26,0%	6,9%	7,0%	14,5%	9993
100-149	5,2%	20,7%	20,1%	25,1%	6,4%	7,0%	15,5%	9144
65-99	5,3%	21,0%	18,2%	24,7%	7,2%	7,0%	16,6%	10629
Under 65 indbyggere pr. kvadratkilometer	4,9%	21,6%	17,5%	24,9%	6,8%	6,7%	17,6%	7289

Sammenhænge mellem køn, alder, uddannelse, oprindelse, indtægt samt bopæl (urbaniseringsgrad) og idræts- og motionsdeltagelse og ændringer deri fra 2018 til 2023.

- Forholdsvis flere kvinder end mænd, dyrker idræt eller motion flere gange dagligt, og forholdsvis færre dyrker slet ikke idræt og motion. Kvinders idræts- og motionsdeltagelse mindst en gang om ugen er øget lidt fra 2018 til 2023 (+1,4 procentpoint), mens mændenes er faldet med 1,3 procentpoint. Der var imidlertid små og ikke signifikante forskelle mellem kvinder og mænd på faldet i idræts- og motionsdeltagelse i 2021. Mænds idrætsdeltagelse (mindst en gang om ugen) faldt med 2,8 procentpoint i forhold til 2018, mens det for kvinder var 2,4 procentpoint.
- Hvad angår alder er de unge mellem 16 og 35 år og de ældre mellem 66 og 79 år de meste aktive, mens forholdsvis mange flere 80+ ikke dyrker idræt og motion. De 36 til 50-årige dyrker ikke så ofte idræt, som de yngre og de ældre gør. Der er en svag tendens til, at andelen af de ældste (80+), som dyrker idræt mindst en gang om ugen, er øget fra 2018 til 2023 (det er dog statistisk usikkert, da beregningen bygger på et forholdsvis lille antal besvarelser fra denne aldersgrupper i hvert af de undersøgte år). Der er ingen væsentlige forskelle mellem de øvrige aldersgrupper på andelen, som i 2018 dyrkede idræt, og andelen som i 2023 dyrkede idræt. I alle aldersgrupper faldt idrætsdeltagelsen (mindst en gang om ugen) med 2-3 procentpoint i 2021 i forhold til 2018.
- Når det gælder uddannelsesbaggrund, viser denne, som mange andre studier har vist, at jo længere uddannelse, jo mindre er andelen, der ikke dyrker idræt og motion. Gruppen af borgere med en lang videregående uddannelse har forholdsvis færrest, som slet ikke dyrker idræt eller motion. Fra 2018 til 2023 var der en svag stigning (2 procentpoint) i idrætsdeltagelsen blandt borgere med en mellemlang videregående uddannelse (KVU/MVU/bachelor), mens der var et tilsvarende fald blandt borgere med en lang videregående uddannelse (1,9 procentpoint). Samme fald i idræts- og motionsdeltagelsen i 2021 i alle uddannelsesgrupper.
- Borgere af dansk oprindelse dyrker lidt mere idræt og motion end indvandrere og efterkommere, men der var ingen væsentlige forskelle på ændringerne i deltagelseshyppigheden i motion og idræt fra 2018 til 2020 mellem borgere med indvandrerbaggrund og borgere af dansk herkomst.
- Hvad angår stillingskategorier viser analysen, at der blandt selvstændige skete en stigning i idræts- og motionsdeltagelsen i 2021, men det faldt igen til samme niveau i 2023 som før 2021. Arbejdsløse var væsentligt mindre idræts- og motionsaktive i 2021 end tidligere (på grund af forholdsvis få svar fra hvert af de undersøgte år fra denne stillingskategori, er dette resultat usikkert). Blandt studerende faldt idrætsdeltagelsen ikke i 2021, og i 2023 er deltagelseshyppigheden lidt højere end i 2018.
- Der er en tydelig sammenhæng mellem indtægt og idræts- og motionsdyrkelse, når vi ser bort fra de unge, hvoraf de fleste er studerende: jo større disponibel indtægt, jo lavere er andelen, som ikke dyrker idræt og motion. Borgere med mindste disponibel indtægt dyrker mere idræt og motion end øvrige, men det hænger sammen med alder. Vi finder et forholdsvis stort fald i idræts- og motionsdeltagelsen i 2021 i mellem-indtægtsgrupperne (130000 til 200000), mens der ikke var et fald i deltagelseshyppigheden for indtægtsgrupperne derunder (75000-130000) og derover (200000-235000).
- Andelen som ikke dyrker idræt og motion falder i takt med stigende urbanisering. København og Frederiksberg samt Østjylland har forholdsvis færrest, som ikke dyrker idræt og motion. Forholdsvis flest, som ikke dyrker idræt og motion, finder vi i Vordingborg, Lolland og Guldborgsund kommune samt på Bornholm. På tværs af de forskellige urbaniseringsniveauer finder vi i store træk den samme forandring fra 2018 til 2023 i hyppigheden motion og idræt praktiseres.

Tabel 4. Hyppigheden i voksnes deltagelse i idræt og motion opdelt på årstal fra 2018 til 2023, særskilt for Visionskommuner i Bevæg dig for livet (BDFL-kommuner) og kommuner der ikke er Visionskommune i Bevæg dig for livet (pct.)

	Flere gange dagligt	Dagligt eller næ- sten dag- ligt	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	1-3 dage om må- neden	Sjæld- nere	Har ikke dyrket motion de sene- ste tre måneder	N =
BDFL- kommuner								
2018	3,0%	20,4%	19,6%	28,2%	7,4%	6,0%	15,4%	2181
2019	4,3%	19,1%	20,4%	27,6%	7,1%	6,2%	15,3%	4534
2020	4,9%	20,6%	21,6%	24,1%	7,1%	7,2%	14,4%	4749
2021	5,4%	21,3%	19,6%	23,6%	7,6%	8,1%	14,4%	3996
2022	6,0%	20,8%	20,4%	25,9%	7,0%	6,6%	13,4%	3957
2023	6,0%	20,5%	21,3%	25,4%	6,6%	7,3%	12,9%	1134
Ikke BDFL- kommuner								
2018	4,7%	20,4%	20,2%	27,0%	8,0%	5,3%	14,4%	4019
2019	4,6%	19,4%	20,8%	26,3%	7,3%	6,0%	15,6%	8129
2020	5,0%	21,1%	19,2%	24,6%	7,6%	6,5%	16,0%	8464
2021	5,6%	21,6%	18,5%	23,5%	7,1%	7,6%	16,1%	6965
2022	5,1%	20,2%	20,7%	26,6%	7,0%	6,4%	14,0%	6748
2023	4,9%	20,5%	21,9%	24,4%	6,5%	7,2%	14,6%	2015

Tabel 5. Hyppigheden i voksnes deltagelse i idræt og motion opdelt på årstal fra 2018 til 2023, særskilt for Visionskommuner i Bevæg dig for livet (BDFL-kommuner) - hvor Aarhus og Aalborg indgår, og hvor de to kommuner ikke indgår - og kommuner der ikke er Visionskommune i Bevæg dig for livet, hvor København indgår, og København ikke indgår (pct.)

	Årstal	Flere gange dagligt	Dagligt eller næsten dagligt	3-4 dage om ugen	1-2 dage om ugen	1-3 dage om måneden	Sjældnere	Har ikke dyrket motion seneste tre måneder	N =
BDFL-kommuner -undtaget Aarhus og Aalborg	2018	2,7%	19,3%	19,6%	30,2%	8,9%	6,6%	12,7%	632
	2019	3,7%	20,8%	21,5%	26,9%	7,8%	5,6%	13,7%	1224
	2020	5,1%	20,3%	22,0%	26,6%	7,6%	7,0%	11,4%	1321
	2021	4,6%	20,0%	21,2%	25,2%	9,6%	7,1%	12,3%	1120
	2022	6,1%	19,9%	23,3%	28,7%	5,7%	5,9%	10,3%	1065
	2023	4,7%	19,7%	23,0%	25,7%	9,0%	6,7%	11,3%	300
BDFL-kommuner - med Aarhus og Aalborg	2018	3,1%	20,9%	19,6%	27,4%	6,8%	5,7%	16,5%	1549
	2019	4,5%	18,5%	20,0%	27,9%	6,9%	6,4%	15,9%	3310
	2020	4,8%	20,7%	21,5%	23,2%	6,9%	7,3%	15,5%	3428
	2021	5,7%	21,8%	18,9%	22,9%	6,8%	8,5%	15,2%	2876
	2022	5,9%	21,1%	19,3%	24,8%	7,4%	6,9%	14,5%	2892
	2023	6,5%	20,9%	20,6%	25,3%	5,8%	7,6%	13,4%	834
Ikke BDFL-kommune - undtaget København	2018	3,7%	14,9%	21,3%	31,8%	11,0%	5,1%	12,2%	625
	2019	3,5%	19,1%	22,1%	28,2%	8,7%	5,1%	13,1%	1166
	2020	4,6%	20,1%	22,0%	25,5%	9,7%	5,5%	12,6%	1242
	2021	4,6%	19,8%	19,9%	24,4%	8,8%	6,8%	15,7%	1034
	2022	3,9%	18,3%	22,9%	28,5%	8,3%	6,2%	11,9%	955
	2023	6,1%	23,3%	22,2%	22,6%	7,5%	6,1%	12,2%	279
Ikke-BDFL-kommuner - med København	2018	4,9%	21,4%	20,0%	26,1%	7,4%	5,3%	14,8%	3394
	2019	4,8%	19,4%	20,6%	26,0%	7,1%	6,2%	16,0%	6963
	2020	5,0%	21,2%	18,7%	24,4%	7,3%	6,7%	16,6%	7222
	2021	5,8%	21,9%	18,2%	23,3%	6,8%	7,7%	16,2%	5931
	2022	5,3%	20,5%	20,3%	26,3%	6,8%	6,5%	14,3%	5793
	2023	4,7%	20,1%	21,9%	24,7%	6,3%	7,4%	15,0%	1736

Tabel 6. Andel af voksne som dyrker idræt eller motion under forskellige organiseringsformer, særskilt for hvert år fra 2018 (tredje og fjerde kvartal) til 2023 (første kvartal) (pct.)

	Forening eller klub	Motionscenter	Selvorganiseret	Anden sammenhæng
2018	23,6%	24,2%	53,0%	10,6%
2019	23,8%	25,3%	52,8%	11,7%
2020	20,4%	21,7%	58,6%	12,8%
2021	17,2%	15,0%	62,1%	13,8%
2022	23,4%	22,8%	57,4%	12,5%
2023	23,5%	25,6%	54,6%	14,2%

Tabel 7. Andel af voksne som dyrker idræt eller motion under forskellige organiseringsformer, særskilt for hvert kvartal fra tredje kvartal 2018 til første kvartal 2023 (pct.)

	Forening eller klub	Motionscenter	Selvorganiseret	Anden sammenhæng
2018-3	22,2%	23,3%	53,8%	10,9%
2018-4	25,3%	25,2%	52,1%	10,2%
2019-1	23,9%	24,7%	51,1%	10,6%
2019-2	24,5%	24,4%	52,9%	11,4%
2019-3	23,3%	25,5%	54,9%	12,3%
2019-4	23,5%	26,5%	52,5%	12,3%
2020-1	23,4%	27,2%	53,1%	12,6%
2020-2	17,5%	17,2%	63,1%	12,9%
2020-3	17,6%	19,8%	60,8%	12,8%
2020-4	22,6%	22,0%	58,0%	12,9%
2021-1	12,2%	11,8%	66,0%	13,7%
2021-2	15,5%	9,1%	65,0%	14,5%
2021-3	17,9%	18,0%	61,6%	13,8%
2021-4	24,1%	21,9%	55,2%	13,3%
2022-1	23,1%	24,0%	57,7%	12,5%
2022-2	23,7%	21,5%	58,3%	12,7%
2022-3	22,5%	21,6%	59,9%	12,3%
2022-4	24,3%	24,1%	53,8%	12,5%
2023-1	23,5%	25,6%	54,6%	14,2%

Tabel 8. Andel af voksne som dyrker idræt eller motion under forskellige organiseringsformer, særskilt for Visionskommuner i Bevæg dig for livet (BDFL-kommuner frem til 2024) og kommuner der ikke var Visionskommuner (ikke BDFL-kommuner før 2024) og opdelt på år fra 2018 til 2023 (pct.)

		Forening eller klub	Motions- center	Selv-orga- niseret	Anden sammen- hæng	N =
BDFL- kommuner	2018	22,5%	24,3%	52,2%	10,9%	2173
	2019	23,6%	25,9%	52,8%	12,3%	4546
	2020	21,7%	23,1%	58,8%	12,8%	4762
	2021	18,2%	15,1%	62,7%	14,4%	4006
	2022	23,5%	23,5%	58,1%	12,3%	3961
	2023	24,9%	27,9%	54,4%	13,7%	1134
Ikke BDFL - kommuner	2018	24,2%	24,1%	53,4%	10,5%	4011
	2019	23,9%	25,0%	52,7%	11,3%	8151
	2020	19,7%	20,9%	58,5%	12,8%	8487
	2021	16,6%	15,0%	61,8%	13,5%	6988
	2022	23,4%	22,3%	57,0%	12,6%	6767
	2023	22,7%	24,4%	54,7%	14,5%	2016

Tabel 9. Andel af voksne som dyrker idræt eller motion under forskellige organiseringsformer, særskilt for Visionskommuner i Bevæg dig for livet (BDFL-kommuner frem til 2024) og kommuner der ikke var Visionskommuner (ikke BDFL-kommuner før 2024) og opdelt på kvartaler fra tredje kvartal 2018 til første kvartal 2023 (pct.)

	Dyrker idræt og motion i forening eller klub		N =	
	BDFL-kommuner	Ikke-BDFL-kommuner	BDFL-kommuner	Ikke-BDFL-kommuner
2018-3	21,2%	22,7%	1153	2156
2018-4	23,9%	26,0%	1020	1855
2019-1	23,9%	24,0%	1216	2137
2019-2	23,3%	25,1%	1011	1770
2019-3	23,2%	23,4%	1025	1936
2019-4	23,7%	23,4%	1294	2308
2020-1	25,1%	22,5%	1238	2209
2020-2	18,8%	16,8%	1046	1954
2020-3	18,4%	17,1%	1200	2180
2020-4	23,7%	21,9%	1278	2144
2021-1	11,8%	12,4%	1099	2001
2021-2	15,8%	15,4%	976	1711
2021-3	19,6%	17,0%	940	1604
2021-4	26,4%	22,7%	991	1672
2022-1	23,6%	22,8%	842	1516
2022-2	22,8%	24,3%	1035	1800
2022-3	22,1%	22,8%	1017	1665
2022-4	25,3%	23,7%	1067	1786
2023-1	24,9%	22,7%	1134	2016
	Dyrker idræt og motion i motionscenter		N =	
	BDFL-kommuner	Ikke-BDFL-kommuner	BDFL-kommuner	Ikke-BDFL-kommuner
2018-3	22,9%	23,5%	1153	2156
2018-4	25,9%	24,8%	1020	1855
2019-1	24,0%	25,0%	1216	2137
2019-2	25,0%	24,0%	1011	1770
2019-3	25,6%	25,5%	1025	1936
2019-4	28,7%	25,3%	1294	2308
2020-1	28,4%	26,5%	1238	2209
2020-2	17,0%	17,2%	1046	1954
2020-3	22,2%	18,5%	1200	2180
2020-4	23,9%	20,9%	1278	2144

2021-1	11,2%	12,1%	1099	2001
2021-2	9,1%	9,1%	976	1711
2021-3	19,9%	17,0%	940	1604
2021-4	20,7%	22,5%	991	1672
2022-1	24,0%	24,1%	842	1516
2022-2	21,8%	21,3%	1035	1800
2022-3	21,1%	21,8%	1017	1665
2022-4	26,9%	22,5%	1067	1786
2023-1	27,9%	24,4%	1134	2016
	Dyrker idræt og motion på egen hånd		N =	
	BDFL-kommuner	Ikke-BDFL-kommuner	BDFL-kommuner	Ikke-BDFL-kommuner
2018-3	52,4%	54,5%	1153	2156
2018-4	52,0%	52,2%	1020	1855
2019-1	52,3%	50,4%	1216	2137
2019-2	54,7%	51,8%	1011	1770
2019-3	54,6%	55,0%	1025	1936
2019-4	50,4%	53,7%	1294	2308
2020-1	52,8%	53,2%	1238	2209
2020-2	62,5%	63,5%	1046	1954
2020-3	62,2%	60,0%	1200	2180
2020-4	58,5%	57,7%	1278	2144
2021-1	67,9%	65,0%	1099	2001
2021-2	65,5%	64,7%	976	1711
2021-3	61,5%	61,6%	940	1604
2021-4	55,2%	55,2%	991	1672
2022-1	58,9%	57,1%	842	1516
2022-2	58,3%	58,4%	1035	1800
2022-3	61,9%	58,6%	1017	1665
2022-4	53,7%	53,9%	1067	1786
2023-1	54,4%	54,7%	1134	2016
	Dyrker idræt eller motion i anden sammenhæng		N =	
	BDFL-kommuner	Ikke-BDFL-kommuner	BDFL-kommuner	Ikke-BDFL-kommuner
2018-3	10,7%	11,1%	1153	2156
2018-4	11,1%	9,8%	1020	1855
2019-1	12,0%	9,8%	1216	2137

2019-2	11,3%	11,5%	1011	1770
2019-3	12,5%	12,2%	1025	1936
2019-4	13,4%	11,7%	1294	2308
2020-1	11,9%	13,1%	1238	2209
2020-2	13,4%	12,7%	1046	1954
2020-3	12,9%	12,7%	1200	2180
2020-4	13,2%	12,8%	1278	2144
2021-1	14,0%	13,6%	1099	2001
2021-2	14,5%	14,4%	976	1711
2021-3	14,9%	13,1%	940	1604
2021-4	14,0%	12,9%	991	1672
2022-1	13,3%	12,1%	842	1516
2022-2	12,1%	13,1%	1035	1800
2022-3	11,4%	12,8%	1017	1665
2022-4	12,7%	12,4%	1067	1786
2023-1	13,7%	14,5%	1134	2016

Tabel 10. Andel af voksne, som dyrker motion eller idræt i forskellige organiseringsformer fra 2018 til 2023, opdelt på køn, alder, højeste uddannelse, position på arbejdsmarkedet, oprindelse, disponibel indtægt, landsdel samt urbaniseringsgrad (pct.)

	Forening eller klub	Motions- center	Selv-orga- niseret	Andet sted	N
Køn					
Mænd	22,4%	21,2%	54,8%	11,9%	27128
Kvinder	20,9%	22,6%	58,8%	13,1%	29874
Alder					
16-35 år	21,2%	32,1%	56,9%	13,7%	12886
36-50 år	19,8%	22,1%	60,4%	12,1%	11926
51-65 år	20,0%	18,7%	58,8%	12,7%	15927
66-79 år	26,2%	17,7%	54,4%	11,9%	13453
80 år +	18,4%	12,2%	43,7%	10,9%	2810
Højeste uddannelse					
Grundskole eller uoplyst	18,9%	21,0%	49,2%	14,0%	13028
Gymnasial / erhvervsfaglig / adgangsgivende uddannelses- forløb	20,7%	21,0%	54,0%	12,1%	22473
KvU / MVU / Bachelor	23,9%	22,7%	62,9%	12,4%	14526
LVU / PHD	24,9%	24,7%	68,4%	11,5%	6975
Position på arbejdsmarkedet					
Selvstændig	19,7%	17,5%	55,8%	11,8%	1969
Lønmodtager	21,3%	22,3%	60,6%	12,1%	28664
Arbejdsløs	14,0%	18,2%	55,7%	16,1%	621
Studerende	24,0%	37,7%	57,8%	13,2%	6067
Pensionist / efterlønsmodtager	23,6%	16,5%	51,4%	12,0%	15977
Øvrige udenfor arbejdsstyrken, børn, uoplyst	14,1%	19,3%	51,9%	17,0%	3704
Oprindelse					
Dansk oprindelse	22,3%	21,8%	57,7%	12,0%	52274
Indvandrere, efterkommer	14,4%	23,0%	47,9%	18,4%	4728
Disponibel indkomst					
Under 75000 kr.	22,4%	32,0%	55,1%	15,7%	5833
75000 - 130000 kr.	19,6%	22,7%	52,7%	12,4%	5711
130000 - 165000 kr.	18,1%	18,3%	51,8%	13,5%	5244
165000 - 200000 kr.	18,9%	17,4%	51,1%	13,0%	6269
200000 - 235000 kr.	19,3%	18,5%	54,2%	12,9%	5827
235000 - 265000 kr.	20,5%	19,6%	55,7%	13,6%	5113
265000 - 300.000 kr.	22,5%	19,7%	58,1%	11,8%	5544

300000 - 345000 kr.	22,9%	21,6%	61,4%	11,4%	5572
345000 - 430000 kr.	24,7%	23,3%	63,0%	11,1%	6105
Over 430000 kr.	27,7%	25,6%	66,6%	9,6%	5541
Landsdel					
København og Frederiksberg	18,6%	28,5%	58,4%	13,4%	6338
Storkøbenhavn (uden Kbh. og Frederiksberg)	22,1%	23,9%	56,3%	12,8%	6306
Nordsjælland	23,6%	21,3%	58,5%	12,6%	3905
Roskilde og omegn	23,5%	22,4%	55,3%	11,0%	3441
Vestsjælland	20,3%	19,7%	53,7%	12,7%	3310
Vordingborg, Lolland og Guldborgsund	19,7%	17,2%	53,7%	12,5%	1476
Bornholm	25,2%	9,4%	47,4%	13,2%	416
Fyn, Langeland og Ærø	22,9%	20,8%	57,1%	11,9%	5227
Sønderjylland	20,6%	16,3%	56,2%	13,0%	2956
Midtøstjylland	22,1%	21,5%	56,4%	11,5%	3868
Midtvestjylland	21,9%	19,3%	58,2%	11,7%	2482
Nordvestjylland	23,3%	19,4%	58,9%	12,3%	3949
Østjylland (Aarhus og omegn)	22,3%	23,5%	58,1%	12,9%	8024
Nordjylland	19,8%	20,7%	56,3%	12,9%	5304
Urbaniseringsgrad					
Over 5000 indbyggere pr. kvadratkilometer	18,6%	28,5%	58,4%	13,4%	6338
1000-4999	21,7%	23,4%	55,9%	12,6%	4196
500-999	23,4%	25,5%	57,8%	12,9%	9331
150-499	22,3%	22,4%	57,5%	12,0%	10019
100-149	21,6%	20,9%	56,0%	12,7%	9157
65-99	22,2%	18,1%	56,4%	12,3%	10657
Under 65 indbyggere pr. kvadratkilometer	20,3%	16,9%	56,1%	12,2%	7303

Sammenhænge mellem køn, alder, uddannelse, beskæftigelse, oprindelse, indtægt samt bopæl (urbaniseringsgrad) og idræts- og motionsdeltagelse under forskellige organiseringsformer samt ændringer deri fra 2018 til 2023:

Forening og klub

- Mænd lidt mere aktive end kvinder i idræt og motion i foreninger, men forskellen er mindre, end andre undersøgelser har vist. Der er ingen signifikante forskelle mellem mænd og kvinder på ændringer i deltagelsen i idrætsforeninger fra 2018 til 2023. Men faldet i idrætsdeltagelsen i 2021 under Corona var meget større blandt kvinderne end blandt mændene.
- Aldersgruppen 66-79 år er de mest foreningsaktive i idræt og motion. Mellem de øvrige aldersgrupper er der relativt små forskelle. Der er små forskelle mellem aldersgrupper på ændringerne i idræts- og motionsdeltagelsen fra 2018 til 2023. Stiger dog i de ældre aldersgrupper, hvilket ikke er tilfældet i de yngre. Stigning i idrætsdeltagelsen i foreninger fra 2018 til 2023 er i den ældste aldersgruppe (80+) på 5 procentpoint. Det kan dog skyldes, at den statistiske usikkerhed er forholdsvis høj på grund af forholdsvis lille antal besvarelser i denne aldersgruppe. Der er ingen væsentlige forskelle i foreningsdeltagelsen fra 2018 til 2023 mellem de øvrige aldersgrupper. Der var lidt mindre fald i 2021 blandt de yngre (4 procentpoint) end i de ældre aldersgrupper (mellem 5 og 8 procentpoint).
- Jo længere uddannelse, jo større er andelen, som dyrker idræt eller motion i en forening. Der er små forskelle mellem uddannelsesgrupper på ændringer i deltagelsen i foreninger mellem 2018 og 2023, og det gælder også for faldet i deltagelsen fra 2018 til 2021.
- Arbejdsløse er meget mindre aktive i idræt i foreninger end studerende, folk i beskæftigelse og pensionister / efterlønsmodtagere. Små forskelle mellem beskæftigelsesgrupper på udviklingen i idrætsdeltagelsen i foreninger fra 2018 til 2023. Men borgere udenfor arbejdsmarkedet var mindre aktive i idræt og motion i foreninger i 2023 end i 2018.
- Meget højere deltagelse i idræt i foreninger af borgere med dansk oprindelse end af borgere med indvandrer baggrund. Fald i idrætsdeltagelsen i foreninger i 2022 i forhold til 2018 blandt indvandrere og efterkommere, hvilket ikke var tilfældet for borgere af dansk oprindelse. Lidt større fald i idræts- og motionsdeltagelsen i foreninger i 2021, end blandt borgere af dansk oprindelse.
- Tendens til at jo større disponibel indtægt, jo større deltagelse i idræt i foreninger - med undtagelse af borgere med de mindste disponible indtægter (givetvis på grund af alder). Borgere med lav eller høj disponibel indtægt havde det mindste fald i deltagelsen i foreninger.
- Størst deltagelse i idræt i foreninger i middel-urbaniserede kommuner. Små variationer mellem urbaniseringsniveauer i forskellen mellem 2018 og 2023 i deltagelsen i idræt i foreninger. Lidt større fald fra 2019 til 2021 blandt borgere bosat i de højere urbaniserede kommuner end i de mindre urbaniserede kommuner.

Motionscenter

- Lidt flere kvinder end mænd dyrker motion og idræt i et motionscenter, men forskellen er lille. Større fald i deltagelsen i motionscenter i både 2021 og 2022 i forhold til 2019 blandt kvinder end blandt mænd.
- Forholdsvis flest unge mellem 16 og 35 år, som dyrker idræt og motion i motionscenter. I takt med alderen falder andelen, der gør det. Lille stigning i 2022 i andelen af de unge, som dyrker motion og idræt i et motionscenter, i sammenligning med 2019, mens der var et fald i andelen i de ældre aldersgrupper. Små forskelle mellem aldersgrupperne på faldet i deltagelsen i motionscenter i 2021.
- Forholdsvis lidt flere med en lang videregående uddannelse, end borgere med en kortere uddannelse, som dyrker idræt og motion i et motionscenter. Men intet fald i deltagelsen i motionscenter fra 2019 til 2023 hos borgere med en grunduddannelse, som højeste uddannelse til forskel fra øvrige uddannelsesgrupper, hvor der var det fald i deltagelsen. Fra 2019 til 2021 faldt deltagelsen i motionscenter mest blandt borgere med en lang videregående uddannelse
- Først og fremmest studerende, som dyrker idræt og motion i et motionscenter. Forholdsvis færrest, som dyrker idræt og motion i et motionscenter, blandt borgere udenfor arbejdsmarkedet og blandt selvstændige. Fra 2019 til 2022 faldt deltagelsen i motionscenter mest blandt selvstændige, mens faldet i 2021 var størst blandt lønmodtagere. (12 procentpoint), arbejdsløse (13 procentpoint) og studerende (13 procentpoint).
- Forholdsvis lidt flere borgere af anden etnisk oprindelse end dansk, som dyrker idræt og motion i et motionscenter. Ingen forskelle mellem de to grupper på ændringer i deltagelsen i motionscenter fra 2019 til 2021 og fra 2019 til 2022.
- Borgere med lave indtægter - primært fordi mange unge har lave indtægter - og borgere med høje indtægter, benytter i højere grad motionscenter end borgere med mellemindkomster. Det største fald i deltagelsen i motionscenter fra 2018 til 2022 skete i de højeste indtægtsgrupper, mens der var en stigning i de laveste indtægtsgrupper. Mindre forskelle mellem indtægtsgrupper på faldet i deltagelsen fra 2019 til 2021.
- Andelen som dyrker motion og idræt i motionscenter falder med urbaniseringsgrad. Ingen større forskelle mellem urbaniseringsniveauer på ændringer i deltagelsen i motionscenter mellem 2018 og 2022.

På egen hånd eller 'andet sted'

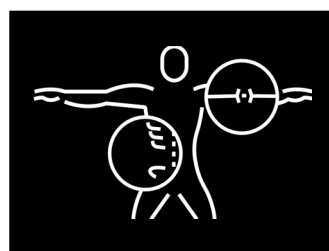
- Flere kvinder end mænd dyrker motion og idræt på egen hånd (4 procentpoint forskel). Det gælder også motion og idræt 'andet sted'. I 2021 steg deltagelsen på egen hånd og 'andet sted' lidt mere blandt kvinder end blandt mænd. Ingen væsentlige forskelle på forskellen i deltagelsen i motion og idræt på egen hånd og 'andet sted' mellem mænd og kvinder.

- Der dyrkes mest motion og idræt på egen hånd mellem 36 og 65 år, mens forholdsvis færrest gør det i de ældre aldersgrupper. Små aldersforskelle på andelen, som dyrker motion og idræt andet sted, men de unge gør det dog lidt mere end de ældre. Især stigning hos midaldrende (36 til 50 år) i deltagelsen i motion og idræt på egen hånd. I 2021 steg motion og idræt på egen hånd især blandt de unge, mens væksten faldt i takt med alderen. Motion og idræt 'andet sted' oplevede primært en stigning i deltagelsen fra 2019 til 2022 blandt de ældste borgere. I 2021 var der en stor stigning i deltagelsen 'andet sted' blandt de 51-65-årige.
- Jo højere uddannelse, jo større er sandsynligheden for at der dyrkes motion og idræt på egen hånd. Det omvendte gør sig gældende for motion og idræt 'andet sted'. I 2022 var stigningen i deltagelsen 'på egen hånd' størst blandt borgere med en gymnasial eller erhvervsfaglig uddannelse. Mindre stigning i 2021 blandt borgere med en lang videregående uddannelse i idræt på egen hånd, end i de andre uddannelsesgrupper. Hænger sammen med at det er den gruppe, som inden pandemien var de mest aktive i motion og idræt på egen hånd.
- Især lønmodtagere og studerende som dyrker motion og idræt på egen hånd. Arbejdsløse og andre borgere udenfor arbejdsmarkedet (dog ikke pensionister) dyrker i højere grad motion og idræt 'andet sted' end lønmodtagere, selvstændige og studerende gør. Mindre stigning i idræt og motion på egen hånd i 2022 i forhold til 2019 blandt studerende og pensionister end i de andre beskæftigelsesgrupper og især borgere udenfor arbejdsstyrken (udover pensionister). I 2021 steg deltagelsen i motion og idræt på egen hånd mindst blandt pensionister og mest blandt arbejdsløse (på grund af lille N er dette dog statistisk usikkert). Motion og idræt 'andet sted' blev praktiseret af færre studerende i 2022 end i 2019. I øvrige beskæftigelsesgrupper var andelen enten steget eller uændret i 2022.
- Borgere af dansk oprindelse dyrker i højere grad motion og idræt på egen hånd end indvandrere og efterkommere, som til gengæld er mere aktive 'andet sted' end borgere af dansk oprindelse er. Der var ingen væsentlige forskelle mellem indvandrere / efterkommere og borgere med dansk oprindelse på ændringer i deltagelsen i motion og idræt på egen hånd i 2022 i sammenligning med 2019. Men større stigning i 2021 blandt indvandrere / efterkommere end blandt borgere af dansk oprindelse.
- Jo højere indtægt, jo større er sandsynligheden for motion og idræt på egen hånd. Den højeste andel, som dyrker motion og idræt 'andet sted' finder vi blandt borgere med en lav indtægt. Ingen væsentlige og systematiske forskelle mellem indtæftsgrupper på ændringer i deltagelsen i motion og idræt på egen hånd eller 'andet sted' fra 2019 til 2022. I 2021 var stigningen i motion og idræt på egen hånd størst i de laveste indtæftsgrupper.
- Små forskelle mellem urbaniseringsniveauer på andelen, som deltager i motion og idræt på egen hånd og 'andet sted'. Der er heller ingen større forskelle mellem urbaniseringsniveauer på ændringer i deltagelsen i motion og idræt på egen hånd og 'andet sted' fra 2019 til 2021 og efterfølgende 2022.

CISC - Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

CISC beskæftiger sig med samfundsviden-ska-belig forskning i BEVÆGELSER og de sociale og samfundsmæssige vilkår herfor: FYSISKE BEVÆGELSER - i form af idræt, leg og anden form for fysisk aktivitet, og SOCIALE BEVÆGELSER i form af foreninger, frivilligt arbejde og det civile samfund. Det er muligt at rekvirere Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund (CISC) til undersøgelser, udredninger, udviklingsarbejde eller konsulentarbejde inden for de emner, som forskningscenteret har erfaring med.

Se mere på sdu.dk/cisc



Syddansk Universitet
Campusvej 55
DK-5230 Odense

Telefon: +45 6550 1000
sdu@sdu.dk
www.sdu.dk