

# TEENAGERES IDRÆTSVANER

Notat på baggrund af undersøgelsen  
'Danskernes motions- og sportsvaner 2016'  
– 2. udgave udvidet med aldersgruppen 20-24 år

Steffen Rask

Notat / Maj 2018



# TEENAGERES IDRÆTSVANER

**Titel**

Teenagers idrætsvaner. Notat på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2016' - 2. udgave udvidet med aldersgruppen 20-24 år.

**Forfatter**

Steffen Rask

**Layout**

Idrættens Analyseinstitut

**Udgave**

2. udgave, København, maj 2018

**ISBN**

978-87-93375-99-4 (pdf)

**Udgiver**

Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 4A

DK-1437 København K

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Denne version er en opdatering af version 1, som blev udgivet i 2017. Notatet indeholder en tilføjelse af data på aldersgruppen 20-24 år.

# Indhold

Introduktion.....	6
Unge idrætsdeltagelse .....	8
Unge aktivitetsvalg .....	10
Unge organisering.....	15
Afrunding .....	18

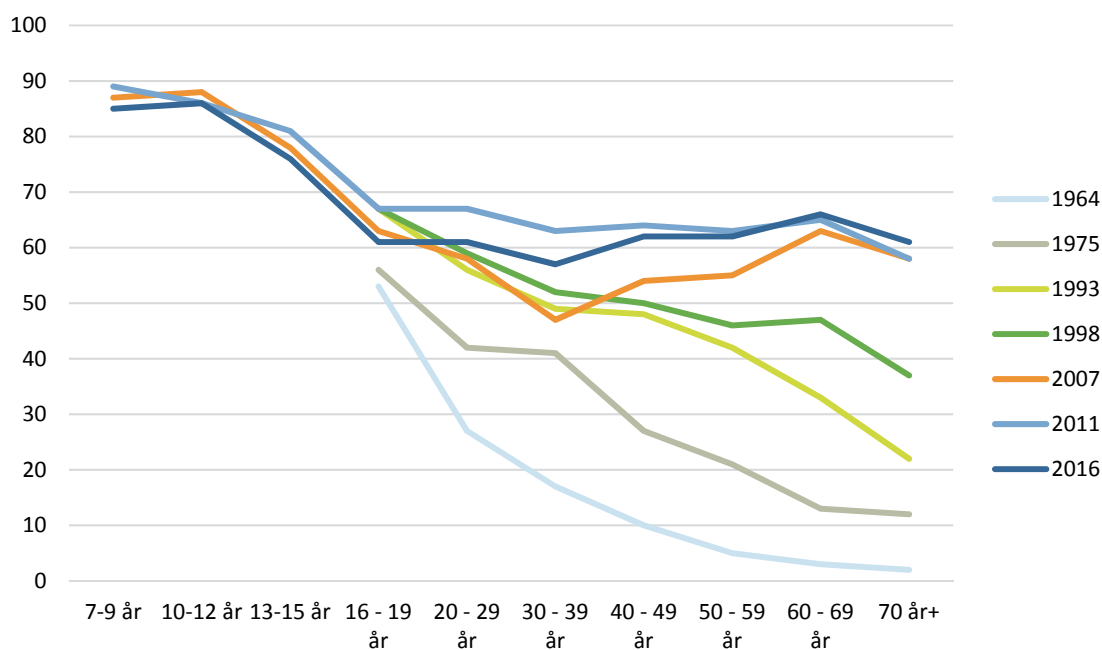
## Introduktion

Sport og motion er en central del af fritids- og hverdagslivet for et flertal af danskerne gennem alle livsfaser. Siden den første måling af danskernes idrætsdeltagelse i 1964 er antallet af danskere, der dyrker sport og motion, steget støt indtil 2011, hvorefter udviklingen ser ud til at have nået et foreløbigt mætningspunkt<sup>1</sup>.

Den primære årsag til den historiske fremgang i danskernes idrætsdeltagelse inden for de seneste godt og vel 50 år er, at den voksne befolkning er blevet mere aktiv. De unge voksne har til en vis grad altid dyrket sport og motion og har ikke oplevet samme udvikling som de ældre generationer.

Især teenagere har inden for de seneste år haft en relativt lav idrætsdeltagelse i forhold til andre aldersgrupper. I 2016 var niveauet for 16-19-årige på det laveste niveau siden 1993 og blot 5 procentpoint højere end i 1975.

**Figur 1: Historisk udvikling i idrætsdeltagelse (pct.)**



Figuren viser andelen i forskellige aldersgrupper, som svarer 'ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på undersøgelsesår. (n 1964=3.534, n1975=3.723, n1993=1.843, n1998=1.364, n2007=6.134, n2011=5.992, n2016=7.135).

I dette notat er unges idrætsvaner i fokus – primært i forhold til at identificere udviklingen i de unges idrætsdeltagelse, aktivitetsvalg og organisering gennem de seneste ni år (2007–2016).

<sup>1</sup> Se Pilgaard og Rask (2016): *Danskernes motions- og sportsvaner 2016*, København: Idrættens Analyseinstitut.

De medregnede aldersgrupper er børn i alderen 10-15 år samt unge/voksne i alderen 16-24 år. Tidligere tiders idrætsvaneundersøgelser før 2004 har ikke undersøgt idrætsdeltagelsen blandt børn og unge under 16 år.

I undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2016' er et repræsentativt udsnit af den danske befolkning blevet spurgt om en række idrætsrelaterede aktiviteter, herunder hvilke aktiviteter de dyrker, og hvordan disse aktiviteter er organiseret. Undersøgelsens spørgeskema blev besvaret af 3.221 børn i alderen 7-15 år og 3.914 voksne (16 år +) i perioden fra januar til marts 2016<sup>2</sup>. I alt deltog 2.768 borgere i alderen 10-24 år i undersøgelsen i 2016.

Nedenfor viser tabel 1 fordelingen af respondenter i de tre undersøgelser fra 2007, 2011 og 2016. Forholdsmæssigt deltog lidt flere 16-19-årige i undersøgelserne i 2007 og 2011, men i absolutte tal er antallet nogenlunde det samme. Til gengæld deltog et større antal børn (10-15 år) i 2016.

**Tabel 1: Respondentgrundlag**

	<b>10-12 år</b>	<b>13-15 år</b>	<b>16-19 år</b>	<b>20-24 år</b>	<b>I alt</b>
2007	666	723	254	213	1.856
2011	686	673	252	340	1.951
2016	1.140	1.041	238	349	2.768

Tabellen viser antallet af respondenter i alderen 10-24 år i hvert af de tre undersøgelsesår fordelt på aldersgrupper.

---

<sup>2</sup> En grundigere beskrivelse af undersøgelsens metode, stikprøve og repræsentativitet findes i rapporten 'Danskernes motions- og sportsvaner 2016' på side 8-9.

## Unge idrætsdeltagelse

Denne del gennemgår unges deltagelse i sport og motion samt udviklingen over tid.

Som nævnt toppede danskernes overordnede idrætsdeltagelse foreløbigt i 2011, hvor 64 pct. af de voksne danskere svarede 'Ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', mens andelen i 2016 var faldet til 61 pct. For børn faldt andelen fra 86 pct. i 2011 til 83 pct. i 2016. For børnenes vedkommende kan tallet for idrætsudøvelse i fritiden være påvirket af skolereformen, som lægger vægt på 45 minutters daglig idræt eller bevægelse i skoletiden.

Samme mindre fald ser ud til at gøre sig gældende på tværs af aldersgrupperne mellem 10 og 24 år. Blandt alle aldersgrupper er siden den overordnede idrætsdeltagelse fra 2011 til 2016 faldet til samme eller lavere niveau end i 2007.

**Tabel 2: Overordnet deltagelse i sport og motion (pct.)**

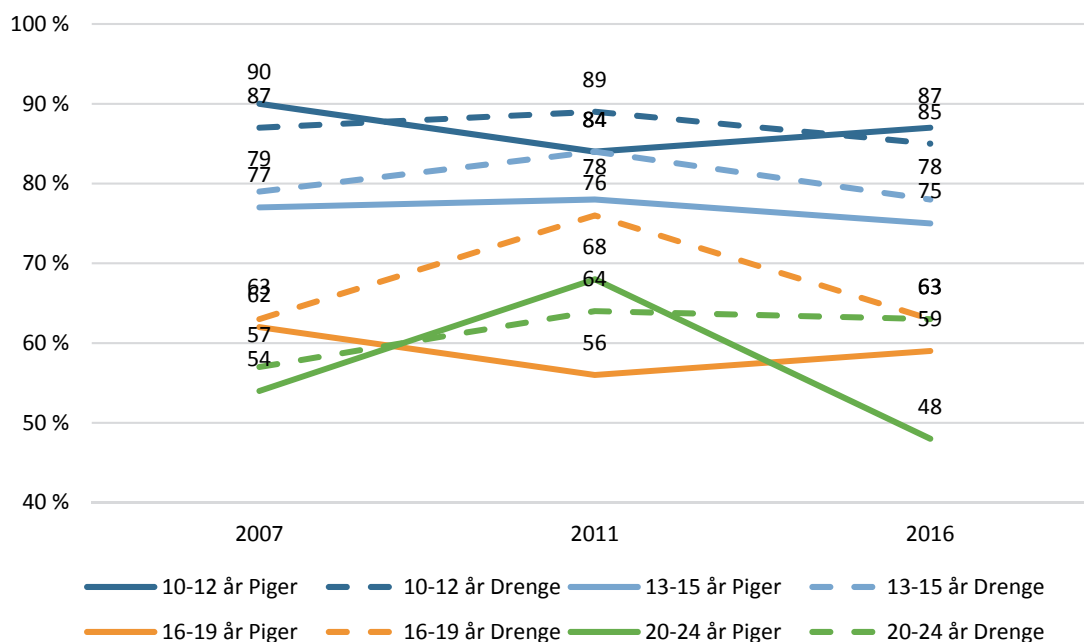
	10-12 år	13-15 år	16-19 år	20-24 år	10-12 år		13-15 år		16-19 år		20-24 år	
					Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
2007	88	78	63	56	90	87	77	79	62	63	54	57
2011	87	81	67	66	84	89	78	84	56	76	68	64
2016	86	76	61	56	87	85	75	78	59	63	48	63

Tabellen viser andelen af teenagere, der svarer 'Ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på køn og aldersgrupper.

Figur 2 illustrerer, at tilbagegangen fra 2011 til 2016 er særligt tydelig blandt de 16-19-årige drenge og de 20-24-årige kvinder, mens de 10-12 og 13-15-årige drenge viser samme tendens, om end i mindre markant grad. Det ser altså ud til, at den begyndende ulighed mellem kønnene, der blev målt i 2011, er så godt som udlignet i 2016. Dog ser det ikke ud til at være tilfældet blandt de 20-24-årige, hvor faldet er markant større blandt pigerne end blandt drengene mellem de seneste to målinger.



**Figur 2: Udvikling fordelt på kombinerede køn- og aldersgrupper (pct.)**



Figuren viser andelen af teenagere, der svarer 'Ja' på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på kombinerede køn og aldersgrupper. Drengene er angivet med stiplede linjer, piger med fuldt optrukne linjer.

I analyser af tværsnitsdata er det vanskeligt at adskille livsfaseforskelle fra egentlige alders- eller generationsforskelle. Frafald i ungdomsårene, som kommer til udtryk på baggrund af data fra 2007, 2011 og 2016, beror på forskelle mellem aldersgrupper på undersøgelsestidspunktet. Der er altså ingen garanti for, at yngre aldersgrupper vil overtage de ældre aldersgruppers nuværende deltagelsesmønstre, når de selv bliver ældre.

Den seneste motionsvaneundersøgelse fra 2016 peger endvidere på en øget polarisering mellem aktive og inaktive målt på aktivitetsniveauet. Det kommer til udtryk ved, at den samlede tid, der bruges på idræt, er steget blandt de aktive fra 2011 til 2016, mens den overordnede idrætsdeltagelse omvendt er faldet en smule i samme periode.

Den øgede polarisering mellem aktive og inaktive øger risikoen for, at inaktive børn og unge, som ønsker at genoptage sport og motion senere i livet, vil opleve større barrierer for at komme i gang igen. Indtil videre er der ingen tegn på, at de ældre aldersgrupper bliver mindre aktive, men det er uvist, hvorvidt lavere idrætsaktivitet i ungdomsårene har effekt på idrætsdeltagelsen senere i livet.

## Unge aktivitetsvalg

Denne del af notatet gennemgår unges motions- og sportsaktiviteter og udviklingen i de mest populære aktiviteter i forhold til tidligere undersøgelser.

Siden 2007 er antallet af valgmuligheder samt de præcise formuleringer ændret en smule, ligesom der fra 2011 til 2016 var enkelte ændringer. Eksempelvis kunne man i 2016 kun vælge aktiviteten 'Løb', mens man i de to foregående undersøgelser kunne vælge i mellem aktiviteterne 'Jogging/motionsløb' og 'Orienteringsløb'. De to kategorier er samlet i fælleskategorien 'Løb', således at det er muligt at følge udviklingen.

Derudover kan enkelte aktiviteter kun vælges af børn (i dette tilfælde de 10-15-årige), men ikke vælges i spørgeskemaet til voksne. Et eksempel på en populær børneaktivitet, der ikke var en valgmulighed for voksne, er 'Trampolin', der blev dyrket af 34 pct. af de 10-12-årige i 2007 og 20 pct. i 2016, men er udeladt i opgørelserne på tværs af undersøgelsesår.

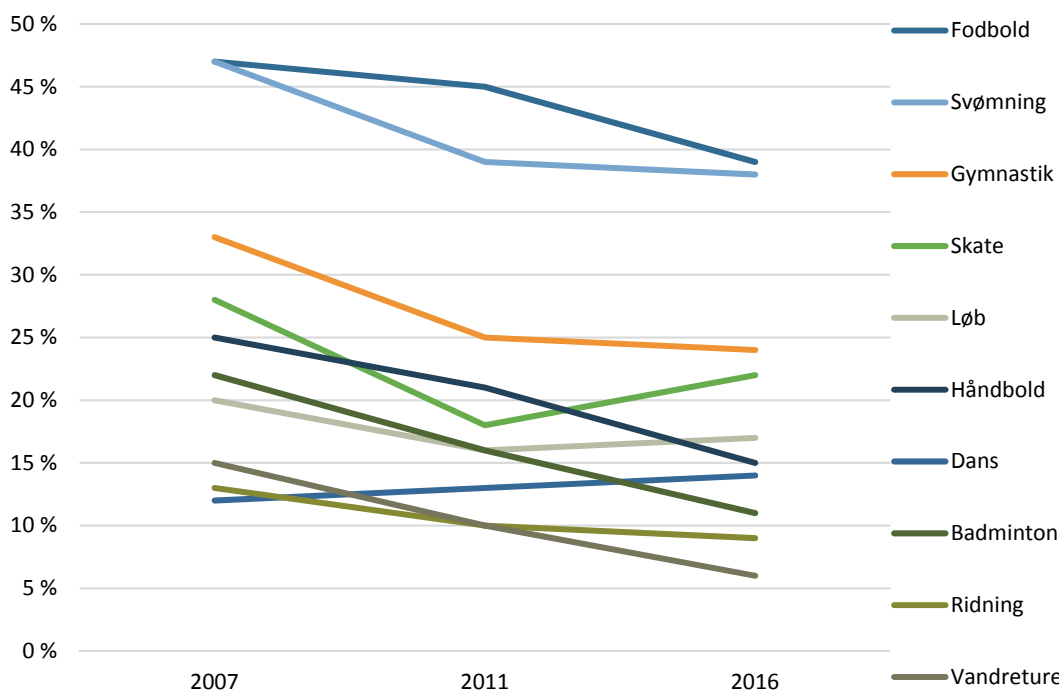
Tabel 3 på næste side viser udviklingen i unges aktivitetsvalg, hvor de mest populære aktiviteter er gennemgående i perioden. Dog er andelen af unge, der dyrker de enkelte aktiviteter faldende, idet kun styrketræning oplever en mindre fremgang.

**Tabel 3: Teenagers aktivitetsvalg (pct.)**

	10-12 år	13-15 år	16-19 år	20-24 år
Fodbold	39	35	26	15
Svømning	38	17	13	14
Løb	17	27	43	38
Styrketræning	6	29	52	53
Gymnastik	24	16	10	2
Håndbold	15	13	9	7
Dans	14	10	7	4
Badminton	11	10	9	5
Spejder	12	6	3	2
Ridning	9	7	4	1
Rulleskøjter	8	6	4	2
Vandreture	6	6	12	17
Kampsport	6	7	4	3
Skateboard/waveboard	7	6	3	2
Anden idrætsgren	5	5	3	3
Mountainbike	4	5	7	3
Tennis	4	4	3	1
Parkour	4	3	3	1
Spinning/kondicykel	1	5	7	11
Bordtennis	3	3	6	1
Basketball	2	3	6	2
Skydning	3	3	1	3
Andet boldspil for hold	2	4	3	<1
Fiskeri	2	3	3	4
Andre fitnessaktiviteter	2	4	4	5
Volleyball/beachvolley/kidsvolley	2	2	5	2
Atletik	2	3	2	<1
Aerobic	1	3	8	12
Yoga	1	2	7	6
Rollespil	3	1	1	1
Golf	2	1	2	2
Hockey/floorball	1	2	3	<1
Landevejscykling	<1	2	4	3
Kano/kajak/roning	<1	2	3	2
Sejlsport/windsurfing/kite	1	1	2	1
Andet individuelt boldspil	1	1	1	3
Anden vandtræning	1	1	<1	1
Surfing/Standup	<1	<1	1	<1
Handicapidræt	<1	<1	<1	<1

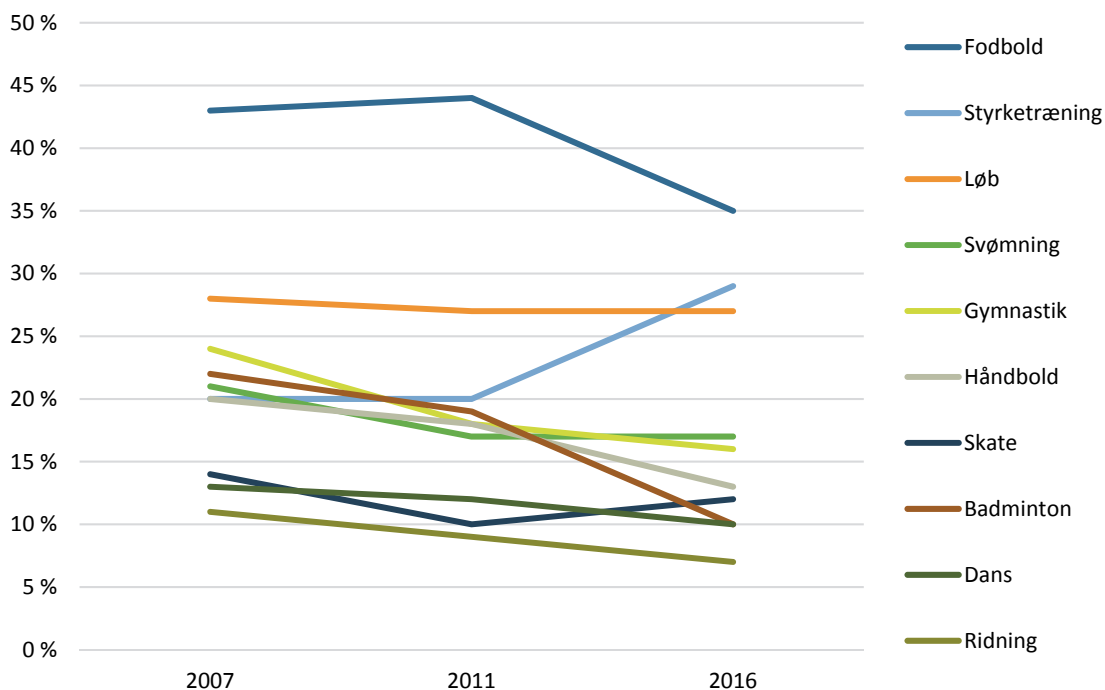
Tabellen viser andelen af unge (10-24 år), der dyrker forskellige aktiviteter fordelt på aldersgrupper.

**Figur 3: Udvikling i aktiviteter blandt 10-12-årige (pct.)**



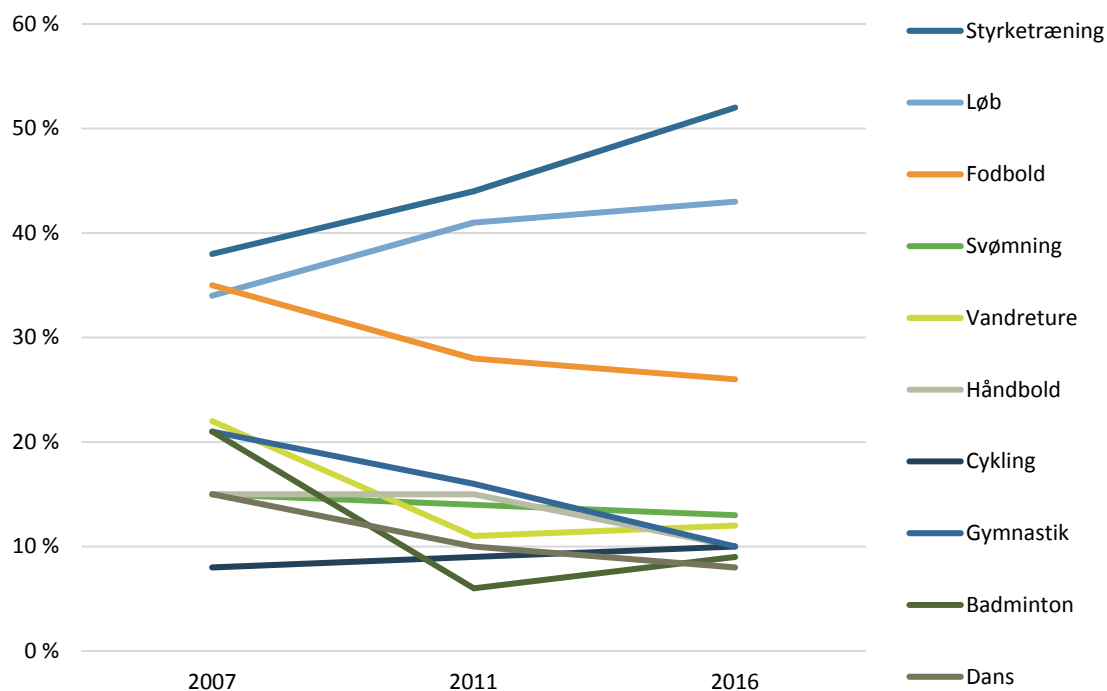
Figuren viser udviklingen i de mest populære aktiviteter blandt 10-12-årige i 2016 fordelt på undersøgelsesår. NB: Kategorien 'Skate' dækker over aktiviteterne 'Rulleskøjter, skateboard, waveboard og løbehjul'.

**Figur 4: Udvikling i aktiviteter blandt 13-15-årige (pct.)**



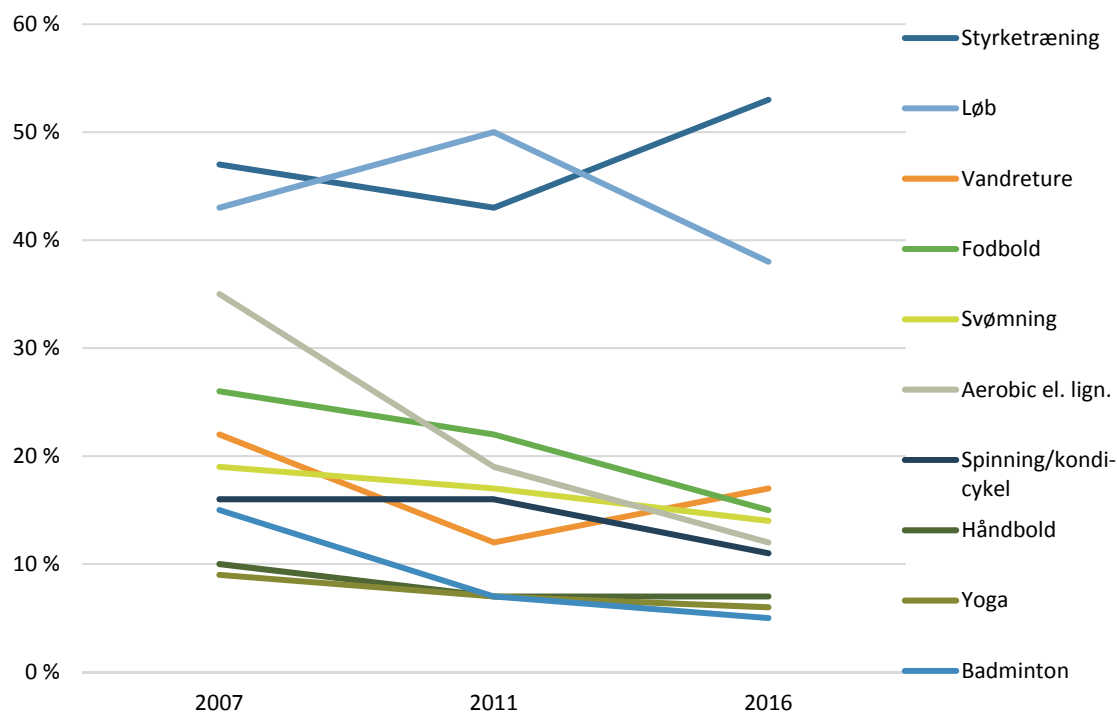
Figuren viser udviklingen i de mest populære aktiviteter blandt 13-15-årige i 2016 fordelt på undersøgelsesår. NB: Kategorien 'Skate' dækker over aktiviteterne 'Rulleskøjter, skateboard, waveboard og løbehjul'.

**Figur 5: Udvikling i aktiviteter blandt 16-19-årige (pct.)**



Figuren viser udviklingen i de mest populære aktiviteter blandt 16-19-årige i 2016 fordelt på undersøgelsesår. NB: Kategorien 'Cykling' dækker over aktiviteterne 'Landevejscykling (ikke som transport til skole og lignende)' og 'Mountainbike', der kun kunne vælges som samlet kategori i 2007.

**Figur 6: Udvikling i aktiviteter blandt 20-24-årige (pct.)**



Figuren viser udviklingen i de mest populære aktiviteter blandt 20-24-årige i 2016 fordelt på undersøgelsesår. NB: Kategorien 'Aerobic el. lign.' dækker over aktiviteterne 'Aerobic/step/HIIT/pump/Zumba eller lignende fitnessstræning på hold'.

I gennemsnit har de idrætsaktive unge hver især dyrket omkring tre forskellige aktivitetsformer regelmæssigt i løbet af det seneste år. Det er dog noget lavere end i 2007, hvor gennemsnittet overordnet set var omkring 1,5 aktiviteter højere.

Det største fald skete mellem 2007 og 2011, hvor der inden for alle køn- og aldersgrupper skete et markant fald i antallet af aktiviteter, som hver enkelt idrætsaktiv har dyrket regelmæssigt inden for det seneste år. Siden 2011 er det gennemsnitlige antal faldet en smule, men med enkelte variationer mellem køn- og aldersgrupper.

**Tabel 4: Antal forskellige idrætsaktiviteter (gennemsnit)**

	10-12 år		13-15 år		16-19 år		20-24 år	
	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge	Piger	Drenge
2007	4,7	4,8	4,3	4,4	4,8	5,2	4,4	4,9
2011	3	3,5	3,1	3,2	3,3	3,6	3,1	3,3
2016	3	3,2	2,9	2,9	3,5	3,3	3,4	2,6

Tabellen viser antallet af forskellige aktiviteter, som hver enkelt idrætsaktiv har dyrket regelmæssigt inden for det seneste år i gennemsnit i hvert af de tre undersøgelsesår. Fordelt på køn og aldersgrupper.

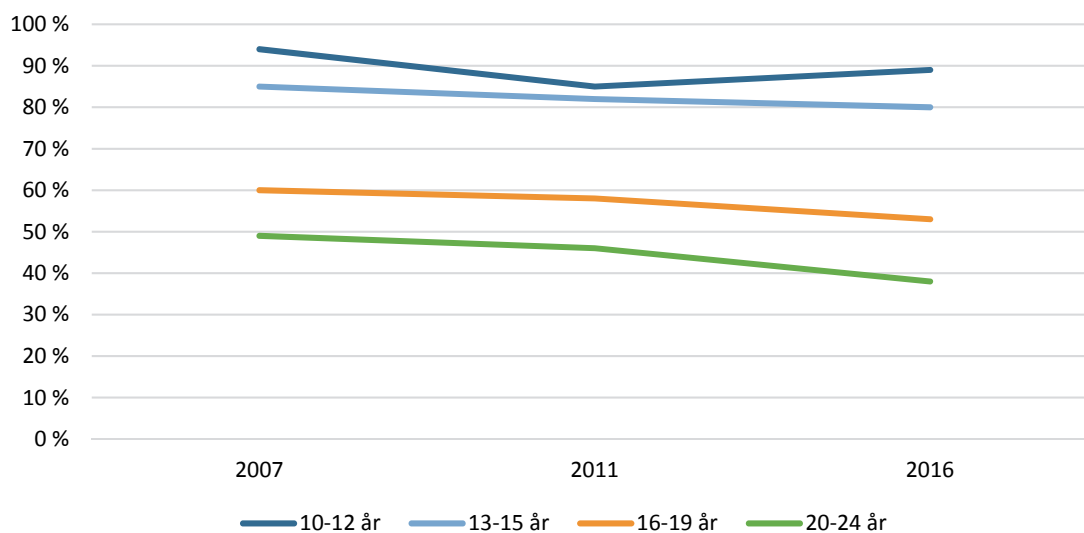
## Unge organisering

Dette sidste afsnit gennemgår organiseringen af unges idrætsaktiviteter. Det er muligt at angive flere organiseringsformer til samme aktivitet, da eksempelvis fodbold kan spilles både i forening, på egen hånd og SFO eller fritidsklub.

For at kunne sammenligne mellem børn (10-15 år) og voksne (16-24 år) er organiseringsformerne 'SFO', 'Firmaidræt', 'Aftenskole' og 'Andet' alle samlet under kategorien 'Anden sammenhæng'.

Andelen af foreningsaktive unge er relativt stabil gennem de seneste ni år, hvor det især er de ældste unge, der vælger foreningerne fra, når de dyrker deres aktiviteter.

Figur 7: Foreningsaktive unge (pct.)

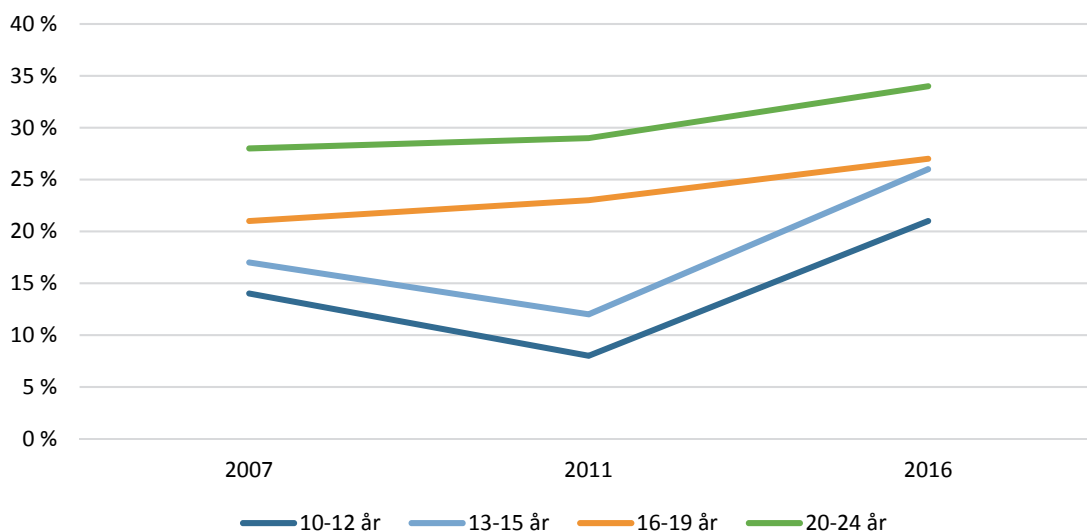


Figuren viser andelen af unge, der dyrker mindst én aktivitet i foreningsregi i de tre undersøgelsesår, fordelt på aldersgrupper.

Til gengæld er de private og kommercielle centre blevet mere populære i 2016, hvor kun de ældste teenagere har været særligt aktive i tidligere undersøgelsesår. Stigningen dækker hovedsageligt over en stigning i brugen af fitnesscentre, hvor styrketræning er den dominerende aktivitet<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> Asserhøj, Trygve Laub (2017): *Danskernes fitnessvaner og brug af kommercielle idrætstilbud*. Notat. København: Idrættens Analyseinstitut.

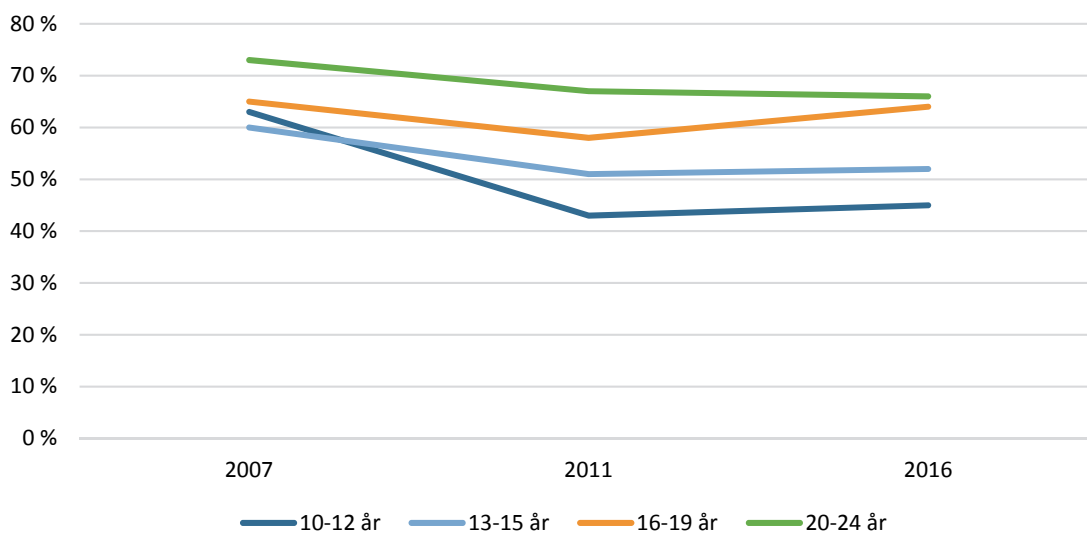
**Figur 8: Teenagere i privat/kommercielt regi (pct.)**



Figuren viser andelen af unge, der dyrker mindst én aktivitet i privat/kommercielt regi i de tre undersøgelsesår fordelt på aldersgrupper.

Den selvorganiserede idræt har været nogenlunde stabil siden 2011, hvor andelen faldt til nuværende niveau.

**Figur 9: Aktive på egen hånd (pct.)**

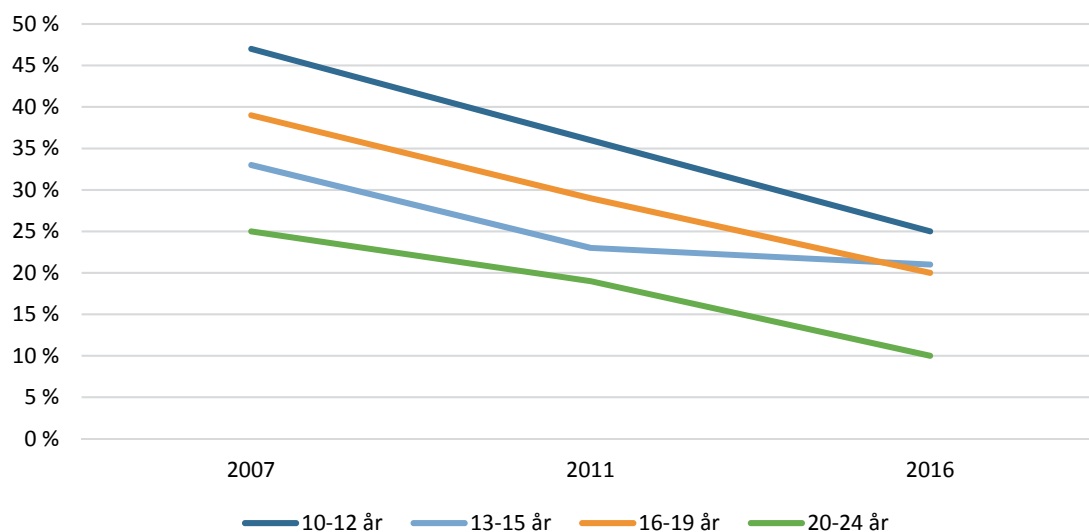


Figuren viser andelen af unge, der dyrker mindst én aktivitet på egen hånd i de tre undersøgelsesår fordelt på aldersgrupper.

Den organiseringsform, der har oplevet størst fald siden 2007, er kategorien 'Anden sammenhæng', hvor teenagere i mindre og mindre grad dyrker deres aktiviteter.



**Figur 10: Aktive i anden sammenhæng (pct.)**



Figuren viser andelen af unge, der dyrker mindst én aktivitet i anden sammenhæng i de tre undersøgelsesår fordelt på aldersgrupper.

Mens andelen af teenagere, der dyrker deres aktiviteter i foreninger eller på egen hånd, er nogenlunde stabil over de seneste ni år, er andelen, der er aktive i private/kommercielle centre, steget markant siden 2011. Omvendt er andelen, der er aktive i andre sammenhænge, faldet støt siden 2007. De absolutte værdier fremgår af tabel 5 nedenfor.

**Tabel 5: Udvikling i unges organiseringsformer (pct.)**

		10-12 år		13-15 år		16-19 år		20-24 år	
		Piger	Dreng	Piger	Dreng	Piger	Dreng	Piger	Dreng
Forening	2007	96	93	84	87	59	61	48	52
	2011	84	86	81	83	50	65	38	53
	2016	88	89	76	84	47	59	31	44
Privat/ kommercielt	2007	18	10	18	15	17	24	31	25
	2011	10	6	16	9	24	21	29	28
	2016	22	20	25	26	29	25	35	32
På egen hånd	2007	50	64	54	60	68	61	72	75
	2011	36	51	48	53	59	57	68	65
	2016	36	54	50	54	64	64	69	63
Anden sammenhæng	2007	43	50	33	33	39	40	28	22
	2011	30	41	21	25	29	29	16	23
	2016	22	29	19	22	23	18	6	13

Tabellen viser udviklingen i andelen af unge, der dyrker mindst én aktivitet i fire forskellige regi fordelt på køn- og aldersgrupper.

## Afrunding

Dette notat viser på baggrund af undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner i 2007, 2011 og 2016, hvordan unges idrætsvaner har udviklet sig over de seneste ni år.

Helt overordnet har den generelle idrætsdeltagelse været nogenlunde stabil igennem perioden på trods af mindre variationer mellem køn og aldersgrupper.

Til gengæld er antallet af aktiviteter, som de unge dyrker på samme tid faldet betydeligt, hvilket har betydet tilbagegang i andelen af aktive inden for stort set alle aktiviteter, på nær styrketræning.

Udviklingen i de unges aktivitetsvalg har samtidig resulteret i en mindre tilbagegang i andelen af teenagere, der er aktive i foreningsregi, selvorganiseret og i anden sammenhæng. Kun andelen af aktive i privat/kommercielt regi er steget i perioden.

