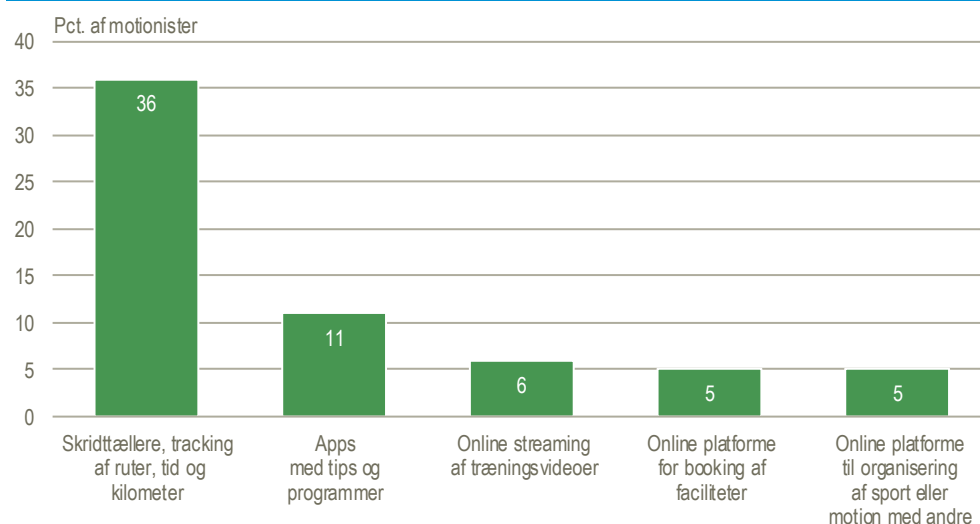


## Hver anden motionist bruger motionsapps

83 pct. af befolkningen motionerede i tredje kvartal 2019. Næsten halvdelen (45 pct.) af motionister over 15 år anvender digitale tjenester til at dyrke motion eller holde motivationen ved at finde inspiration eller tips til deres træning. 36 pct. af motionister fra 16 år og opefter tæller skridt, følger ruter, tidsforbrug og antal kilometer via tracking-apps. Det er dermed den mest udbredte form for motionsapp. Apps som giver gode fif eller adgang til træningsprogrammer er den næstmest udbredte type blandt fysisk aktive borgere, og hver tiende bruger dem. Hver tyvende bruger streaming af træningsvideoer, 5 pct. bruger online platforme til at booke træningsfaciliteter, og hver tyvende anvender andre tjenester til at organisere fysiske aktiviteter med medmotionister, fx via Facebook, holdsport.dk eller lign.

### Hvilke apps og online tjenester benytter du i forbindelse med at dyrke motion? 3. kv. 2019



Kilde: [www.statistikbanken.dk/kvuh1udd](http://www.statistikbanken.dk/kvuh1udd).

### Motionsapps er mest udbredt blandt kvinder

58 pct. af de mandlige motionister har ikke brugt digitale tjenester, når de dyrker motion. Det samme gælder 51 pct. af de kvinder, der har motioneret. Hver fjerde kvindelige motionist (38 pct.) anvender apps til tracking- og skridttæller-funktion. Det samme gør sig gældende for lidt over hver tredje mand (34 pct.).

### Især de 35-54-årige tracker ruter, kilometer og tid

44 pct. af motionister på 35-54 år bruger trackingdevices og -apps, når de dyrker motion. Træningsapps med tips og træningsprogrammer er mest anvendt blandt de 16-24 og 25-34-årige motionister (18. pct. og 16 pct.) Online streaming af træningsvideoer er mest udbredt blandt de 16 til 34-årige, hvor 12 pct. bruger det.

### Meget motion uden om foreninger og motionscentre

Brug af apps og online tjenester kan gøre det nemmere at træne på egen hånd, hvilket to ud af tre motionister gør (64 pct.). Der er lidt flere kvinder (66 pct.), der dyrker motion på egen hånd, dvs. uden for foreninger og motionscentre, mod 62 pct. af mændene. Der er næsten lige stor tilslutning blandt mænd og kvinder til motionscentrets tilbud og træningsfaciliteter. Der var hhv. 30 pct. af mænd og 32 pct. af kvinder, der dyrkede konditionstræning på en maskine, løftede vægte eller deltog i holdtræning i deres motionscenter. Motionscentrene tiltrækker især de yngre mo-

tionister, hvor næsten halvdelen af de 16-24-årige motionister træner i motionscenteret.

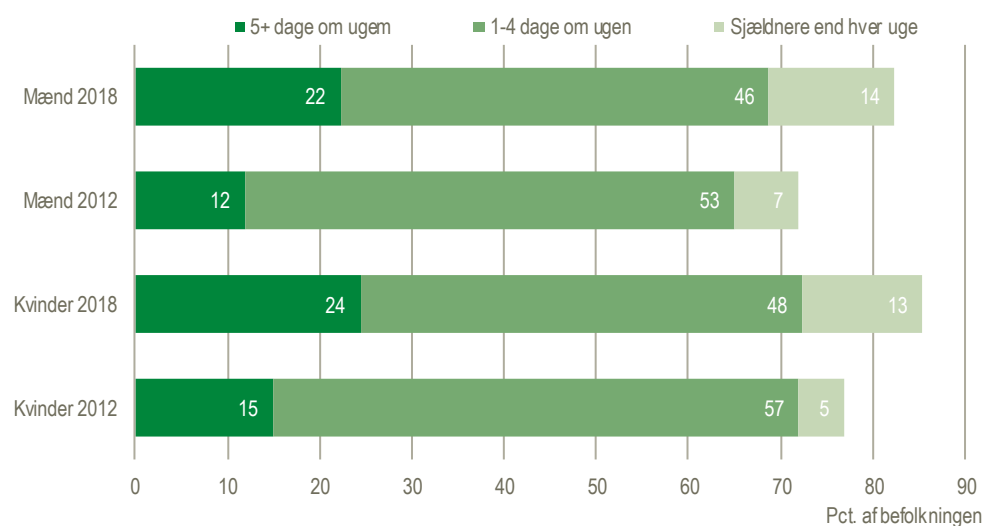
### Flest mænd i idrætsforeninger eller klubber

En tredjedel (30 pct.) af de mandlige motionister har dyrket motion i en forening eller klub inden for de seneste tre måneder. Det er 6 procentpoint flere end andelen af kvinder i samme aldersgruppe, der motionerer. Her svarer hver fjerde (24 pct.), at de tager til en idrætsforening eller klub for at motionere. Hver tredje person over 74 år, der dyrker motion, gør det i en forening eller klub. Den tilsvarende andel for alle motionister er 27 pct. I 2018 var der 11.487 idrætsforeninger med 2.6 mio. medlemmer, se [www.statistikbanken.dk/idrforo1](http://www.statistikbanken.dk/idrforo1).

### Flere motionister end i 2012

Motion er blevet mere udbredt i befolkningen siden 2012, både blandt kvinder og mænd. Andelen af kvinder, der meget ofte (mindst fem gange om ugen) deltager i fysiske aktiviteter er steget fra 15 til 24 pct. Den tilsvarende andel blandt mænd er steget fra 12 til 22 pct. I samme periode er andelen af kvinder, der motionerer mindst en gang om ugen, stort set uændret (72 pct.). Andelen af mænd, som dyrker motion mindst ugentligt, er derimod steget fra 65 til 69 pct. Tidligere kulturvaneundersøgelser (1987-2004) viste ikke store forskelle i andelen af kvindelige og mandlige motionister. Kvinder var både i 2012 og 2018 oftere fysisk aktive end mænd, men forskellen er blevet mindre i perioden.

### Motionsvaner



Kilde: *Kulturvaneundersøgelsen 2012* og [www.statistikbanken.dk/kvuhyp01](http://www.statistikbanken.dk/kvuhyp01).

### Flest aktive motionister i de nordiske EU-lande

Ifølge den seneste EU-måling fra 2017 er Finland (69 pct.), Sverige (67 pct.) og Danmark (63 pct.) de lande, hvor flest motionerer mindst en gang om ugen. To ud af fem EU-borgere er fysisk aktive mindst en gang om ugen, inklusive 7 pct., der er det mindst fem gange om ugen. Samlet set motionerer mænd i EU mere end kvinder. Næsten halvdelen af EU-borgere (46 pct.) træner dog aldrig.

**Mere information:** Statistikbanken på [www.dst.dk/stattabel/2559](http://www.dst.dk/stattabel/2559) og [emnesiden Kulturvaner](#).

**Kilder og metoder:** Oplysningerne kommer fra *Kulturvaneundersøgelsen 3. kv. 2019, 2012, 2018* samt *EU-undersøgelsen Special Eurobarometer 472 Sport and physical activity 2018*. Statistikken for 3. kvartal 2019 er baseret på resultaterne fra 2.961 gennemførte interviews, og *Kulturvaneundersøgelsen 2018* baserer sig på 12.344 gennemførte interviews blandt et repræsentativt udsnit af befolkningen i alderen 16 år og over. I forhold til tidligere kulturvaneundersøgelser er indholdet ændret til at afspejle nutidens kulturforbrug. Derudover har oplysningerne i den nye undersøgelse i nogle tilfælde ændret referenceperiode ift. tidligere. Man bør derfor være varsom med direkte sammenligninger. Læs mere om kilder og metoder i [statistikdokumentationen](#).

**Næste offentliggørelse:** *Kulturvaner 4. kv. 2019* udkommer 2. marts 2020.

**Henvendelse:** Agnes Tassy, tlf. 39 17 31 44, [ata@dst.dk](mailto:ata@dst.dk)  
Monika Bille Nielsen, 39 17 35 95, [mbs@dst.dk](mailto:mbs@dst.dk)