



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Legeaktiviteter

mb



Friluftsliv
Rådet

Indholdsfortegnelse

1. Tid i naturen	2
2. Tidspunkt for friluftaktivitet	7
3. Årsag til at begynde	9
4. Intensitet af friluftaktivitet	10
5. Friluftaktiviteter og sæson	12
6. Motivation for aktivitet	13
7. Brug af naturen	14
8. Helbred og humør	15
9. Baggrundsvariable	18
10. Friluftsliv på arbejdet	21
11. Kryds med køn	22
12. Kryds med alderskategori	23
13. Kryds med uddannelse	24

1. Tid i naturen

Tabel 1: Typisk tid i naturen (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	239	337	293	163	6	37	3	1078
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	27	236	414	394	0	5	3	1078

Tabel 2: Typisk tid i naturen (procent)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	22.2	31.2	27.2	15.1	0.6	3.4	0.2	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	2.5	21.9	38.4	36.5	0.0	0.5	0.2	100.0

Tablet 3: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskivtivetet: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	33	59	96	167	652	60	10	1078
Gik en tur	151	349	393	140	13	28	5	1078
Oplevede naturen/stedet	294	328	192	80	75	102	7	1078
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	232	310	185	51	205	93	3	1078
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	140	193	47	5	557	126	9	1078
Fotograferede	231	163	69	8	427	170	9	1078
Så på dyr eller fugle	247	157	152	59	264	195	4	1078
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	272	103	30	10	432	226	3	1078
Studerede naturen/stedet	257	174	94	37	323	176	16	1078
Sad stille og spiste (ude)	357	343	167	30	76	105	1	1078
Legede	0	784	242	51	0	0	0	1078
Var ude at bade/tog solbad	339	307	118	16	119	173	6	1078
Var ude at fiske	65	14	7	1	831	157	3	1078
Spillede golf	12	22	5	0	974	60	5	1078
Cyklede på mountainbike	58	65	24	3	851	74	3	1078
Sejlede (motorbåd)	48	25	1	2	906	89	6	1078
Var ude at geocache	23	7	9	0	937	47	55	1078
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	39	12	1	1	898	118	8	1078
Var på jagt	14	7	4	1	1026	19	7	1078
Sejlede (sejlbåd)	42	18	3	2	904	105	4	1078
Var ude at ride	14	14	6	5	991	40	9	1078
Overnattede i naturen	118	9	7	6	735	199	4	1078
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	3	0	0	0	1057	12	6	1078
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	10	10	0	1	1032	18	6	1078

Table 4: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluft aktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (procent)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	3.1	5.5	8.9	15.5	60.5	5.6	0.9	100.0
Gik en tur	14.0	32.4	36.5	12.9	1.2	2.6	0.4	100.0
Oplevede naturen/stedet	27.3	30.4	17.8	7.4	6.9	9.5	0.6	100.0
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	21.5	28.7	17.1	4.7	19.0	8.6	0.2	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	13.0	17.9	4.4	0.4	51.7	11.7	0.9	100.0
Fotograferede	21.5	15.1	6.4	0.8	39.6	15.8	0.8	100.0
Så på dyr eller fugle	22.9	14.6	14.1	5.5	24.5	18.1	0.4	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	25.2	9.6	2.8	1.0	40.1	21.0	0.3	100.0
Studerede naturen/stedet	23.8	16.2	8.7	3.4	29.9	16.3	1.5	100.0
Sad stille og spiste (ude)	33.1	31.8	15.5	2.8	7.0	9.7	0.1	100.0
Legede	0.0	72.8	22.5	4.8	0.0	0.0	0.0	100.0
Var ude at bade/tog solbad	31.4	28.5	11.0	1.5	11.0	16.0	0.5	100.0
Var ude at fiske	6.0	1.3	0.6	0.1	77.1	14.6	0.3	100.0
Spillede golf	1.1	2.1	0.5	0.0	90.3	5.5	0.5	100.0
Cyklede på mountainbike	5.4	6.0	2.2	0.3	79.0	6.9	0.3	100.0
Sejlede (motorbåd)	4.5	2.3	0.1	0.2	84.0	8.3	0.6	100.0
Var ude at geocache	2.1	0.6	0.8	0.0	86.9	4.3	5.1	100.0
Roede (kajak/havkajak/kano/roboat)	3.6	1.1	0.1	0.1	83.3	11.0	0.8	100.0
Var på jagt	1.3	0.6	0.3	0.1	95.2	1.8	0.7	100.0
Sejlede (sejlbåd)	3.9	1.7	0.3	0.2	83.8	9.8	0.4	100.0
Var ude at ride	1.3	1.3	0.5	0.4	92.0	3.7	0.8	100.0
Overnattede i naturen	10.9	0.8	0.6	0.5	68.2	18.5	0.4	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.3	0.0	0.0	0.0	98.0	1.1	0.6	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1.0	0.9	0.0	0.1	95.8	1.7	0.5	100.0

Table 5: Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (antal)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	80	62	70	90	11	5	318
Gik en tur	49	80	49	662	3	22	865
Oplevede natu- ren/stedet	29	43	26	466	7	18	589
Cyklede en tur	40	45	31	407	6	9	537
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	61	70	44	47	13	3	239
Fotograferede	30	57	60	57	11	21	237
Så på dyr eller fug- le	17	38	26	246	6	28	361
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	12	19	13	82	8	8	142
Studerede natu- ren/stedet	14	24	19	211	4	24	295
Sad stille og spise (ude)	16	46	23	416	5	25	531
Legede	181	64	98	647	19	68	1078
Var ude at ba- de/tage solbad	12	43	12	352	2	10	432
Var ude at fiske	2	4	3	12	0	0	22
Spillede golf	5	6	9	0	4	1	25
Cyklede på moun- tainbike	29	13	16	10	11	11	91
Sejlede (motor- båd)	8	4	6	5	0	4	27
Var ude at geoca- chede	3	0	3	3	2	3	14
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	3	4	2	4	0	2	14
Gik på jagt	0	5	1	3	0	3	11
Sejlede (sejlbåd)	2	9	3	6	0	2	22
Var ude at ride	1	4	1	13	2	2	23
Overnattede i na- turen	1	3	2	10	1	4	20
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0	0	0	0	0	0	0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	5	0	1	0	1	3	10

Tabel 6: Tid friluftsaiviteten er blevet dyrket i (procent)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	25.2	19.4	22.1	28.4	3.4	1.6	100.0
Gik en tur	5.6	9.3	5.7	76.5	0.4	2.5	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	4.9	7.2	4.5	79.1	1.3	3.1	100.0
Cyklede en tur	7.5	8.3	5.7	75.7	1.2	1.6	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	25.7	29.5	18.6	19.6	5.4	1.3	100.0
Fotograferede	12.6	24.2	25.3	24.1	4.9	8.9	100.0
Så på dyr eller fug- le	4.7	10.4	7.3	68.1	1.7	7.8	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	8.6	13.2	9.2	57.3	5.8	5.9	100.0
Studerede natu- ren/stedet	4.6	8.0	6.5	71.3	1.5	8.1	100.0
Sad stille og spise (ude)	3.0	8.6	4.4	78.3	1.0	4.7	100.0
Legede	16.8	5.9	9.1	60.0	1.8	6.3	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	2.9	10.0	2.7	81.6	0.4	2.4	100.0
Var ude at fiske	11.2	20.2	15.3	53.3	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	21.2	24.6	33.8	0.0	15.4	5.0	100.0
Cyklede på moun- tainbike	31.9	13.9	18.0	11.4	12.3	12.6	100.0
Sejlede (motor- båd)	27.9	13.9	22.7	19.1	0.0	16.4	100.0
Var ude at geoca- chede	18.1	1.8	22.8	23.6	11.2	22.5	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	17.4	27.2	12.6	27.4	0.0	15.5	100.0
Gik på jagt	2.9	42.0	5.6	23.8	0.0	25.7	100.0
Sejlede (sejlbåd)	9.5	41.6	13.4	26.4	0.0	9.2	100.0
Var ude at ride	6.0	18.7	3.3	56.2	8.7	7.0	100.0
Overnattede i na- turen	5.5	12.6	10.8	47.5	4.9	18.8	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	52.7	0.0	10.0	0.0	6.3	30.9	100.0

2. Tidspunkt for friluftaktivitet

Table 7: Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (antal)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	299	259	224	5	318
Gik en tur	686	714	567	23	865
Oplevede natu- ren/stedet	365	493	430	18	589
Cyklede en tur	457	405	295	5	537
Løb en tur	214	198	133	7	239
Fotograferede	144	168	170	15	237
Så på dyr eller fug- le	258	277	227	27	361
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	79	105	105	5	142
Studerede natu- ren/stedet	205	242	212	14	295
Sad stille og spi- ste (ude)	347	477	405	18	531
Legede	641	844	660	80	1078
Var ude at ba- de/tog solbad	229	351	344	10	432
Var ude at fiske	9	20	12	1	22
Spillede golf	19	16	13	2	25
Cyklede på moun- tainbike	58	58	40	14	91
Sejlede (motor- båd)	9	22	18	2	27
Var ude at geoca- che	4	9	0	3	14
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	8	12	5	2	14
Gik på jagt	4	8	4	3	11
Sejlede (sejlbåd)	11	14	11	2	22
Var ude at ride	16	17	12	2	23
Overnattede i na- turen	7	11	12	6	20
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				0	0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	0	6	2	4	10

Table 8: Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (procent)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	94.1	81.5	70.3	1.7
Gik en tur	79.2	82.5	65.6	2.6
Oplevede natu- ren/stedet	62.1	83.6	72.9	3.1
Cyklede en tur	85.0	75.4	55.0	1.0
Løb en tur	89.7	82.6	55.6	2.7
Fotograferede	60.7	70.8	71.8	6.2
Så på dyr eller fug- le	71.6	76.7	63.0	7.5
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	55.7	73.8	73.8	3.5
Studerede natu- ren/stedet	69.5	82.0	71.9	4.8
Sad stille og spi- ste (ude)	65.4	89.9	76.4	3.4
Legede	59.5	78.3	61.2	7.4
Var ude at ba- de/tog solbad	53.1	81.2	79.7	2.2
Var ude at fiske	38.9	90.9	53.4	4.6
Spillede golf	75.5	62.8	52.6	8.5
Cyklede på moun- tainbike	64.4	64.2	44.4	15.0
Sejlede (motor- båd)	33.5	79.9	64.9	9.2
Var ude at geoca- che	26.4	62.5	3.2	19.8
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	58.5	80.5	33.3	16.9
Gik på jagt	31.4	72.0	33.7	25.7
Sejlede (sejlbåd)	50.3	66.1	48.2	9.2
Var ude at ride	68.6	74.0	50.9	8.1
Overnattede i na- turen	33.5	55.5	56.9	27.4
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)				100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	4.4	62.8	20.9	37.2

3. Årsag til at begynde

Tabel 9: Da du startede med at dyrke friluftssaktiviteten (lege), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	72	6.6
Familietradition	420	39.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	20	1.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	436	40.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	13	1.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	69	6.4
Jeg har udelukkende været friluftssaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	24	2.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	79	7.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	56	5.2
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	57	5.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	26	2.4
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	48	4.4
Ingen af de ovennævnte	87	8.1
Andet	204	19.0
Ved ikke	81	7.5
I alt	1078	

4. Intensitet af friluftaktivitet

Tabel 10: Når du dyrker følgende friluftaktiviteter, bliver du da forpustet? (antal)

	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ved ikke	I alt
Luftede hund	2	61	252	0	315
Gik en tur	1	204	654	0	860
Oplevede natu- ren/stedet	3	79	530	0	612
Cyklede en tur	32	344	187	0	564
Løb en tur (herunder orienterings- løb)	121	129	17	0	268
Fotograferede	0	12	277	0	289
Så på dyr eller fugle	2	13	383	0	397
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0	9	187	3	199
Studerede natu- ren/stedet	0	27	317	0	344
Sad stille og spise (ude)	3	13	560	0	577
Legede	36	504	497	2	1039
Var ude at bade/tage solbad	3	30	442	0	475
Var ude at fiske	0	4	43	0	47
Spillede golf	1	4	29	0	34
Cyklede på mountainbike	24	66	19	0	108
Sejlede (motorbåd)	0	3	29	0	32
Var ude at geocachede	0	2	24	0	26
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	3	11	18	2	34
Gik på jagt	0	1	13	1	16
Sejlede (sejlbåd)	0	4	29	0	33
Var ude at ride	4	11	14	0	29
Overnattede i naturen	2	0	56	0	58
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	1	3	0	4
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	1	3	11	0	15

Table 11: Når du dyrker følgende friluft aktiviteter, bliver du da forpustet? (procent)

	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ved ikke	I alt
Luftede hund	0.5	19.5	80.0	0.0	100.0
Gik en tur	0.2	23.8	76.1	0.0	100.0
Oplevede naturen/stedet	0.4	12.9	86.7	0.0	100.0
Cyklede en tur	5.7	61.1	33.2	0.0	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	45.3	48.3	6.4	0.0	100.0
Fotograferede	0.0	4.3	95.7	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	0.4	3.2	96.3	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0.0	4.7	93.8	1.5	100.0
Studerede naturen/stedet	0.0	7.7	92.2	0.1	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.6	2.3	97.2	0.0	100.0
Legede	3.5	48.5	47.9	0.2	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.6	6.3	93.1	0.0	100.0
Var ude at fiske	0.0	9.5	90.5	0.0	100.0
Spillede golf	2.6	12.3	85.1	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	21.8	60.9	17.3	0.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	8.8	91.2	0.0	100.0
Var ude at geocachede	0.0	6.0	94.0	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	9.9	32.6	51.8	5.8	100.0
Gik på jagt	0.0	8.8	83.2	8.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	12.1	87.9	0.0	100.0
Var ude at ride	14.5	37.6	48.0	0.0	100.0
Overnattede i naturen	3.0	0.0	97.0	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	23.5	76.5	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	9.2	18.5	72.2	0.0	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

Tabel 12: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	186	17.9
Mere friluftaktiv	16	1.5
Mindre friluftaktiv	820	79.3
Ved ikke	13	1.2
I alt	1035	100.0

Tabel 13: Sammenlignet med sommerhalvåret, udfører du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	500	46.4
Andre friluftaktiviteter	300	27.8
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	366	33.9
Ved ikke	112	10.4

Tabel 14: Hvilke andre friluftaktiviteter dyrker du i vinterhalvåret, som du ikke dyrker i sommerhalvåret?

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	36	3.4
Står på ski og skøjter i Danmark	81	7.5
Vinterbader	26	2.4
Andre friluftaktiviteter	215	20.0

Tabel 15: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	348	33.8
Mere fysisk aktiv	40	3.8
Mindre fysisk aktiv	610	59.3
Ved ikke	32	3.1
I alt	1030	100.0

6. Motivation for aktivitet

Table 16: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (antal)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet vigtigt	ikke	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	141	321	66	38		22	425	1015
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	80	411	36	18		14	455	1014
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	116	353	45	14		16	470	1014
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	152	345	73	26		5	413	1014

Table 17: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (procent)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet vigtigt	ikke	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	13.9	31.6	6.5	3.8		2.2	41.9	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	7.9	40.6	3.5	1.8		1.4	44.8	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	11.4	34.9	4.5	1.4		1.6	46.4	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	15.0	34.0	7.2	2.5		0.5	40.7	100.0

7. Brug af naturen

Tabel 18: Når jeg benytter naturen, så gør jeg det...

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	684	63.4
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	830	77.0
Alene, med forening/klub	41	3.8
Sammen med andre i forening/klub	182	16.9
Ved ikke	21	1.9

Tabel 19: Jeg gør yderligere brug af naturen...

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	86	8.0
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	91	8.4
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	182	16.9
Andet	216	20.1
Ingen af ovenstående passer på min situation	572	53.0

Tabel 20: Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Ja	602	59.8
Nej	316	31.4
Ved ikke	88	8.8
I alt	1007	100.0

Tabel 21: Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	438	40.6
Vejret	184	17.1
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	83	7.7
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	75	7.0
Der er ingen at følges med	35	3.3
Der er for langt til naturen	31	2.9
Manglende lyst	42	3.9
Det er for besværligt	15	1.4
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	76	7.0
Der er for få aktiviteter i naturen	26	2.4
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	11	1.0
Andet	120	11.1

8. Helbred og humør

Tabel 22: På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (antal)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	I alt
...din helbredstilstand?	11	3	125	24	26	36	74	74	165	252	198	988
...dit psykiske velvære/humør?	4	3	179	22	29	21	61	76	138	236	220	988
...dit sociale liv?	2	1	190	22	34	32	72	82	140	222	191	988
...dit liv generelt?	2	6	208	10	7	21	50	57	95	243	289	988

Tabel 23: På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (procent)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	I alt
...din helbredstilstand?	1.1	0.3	12.7	2.5	2.6	3.6	7.5	7.5	16.7	25.5	20.1	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.4	0.3	18.1	2.2	2.9	2.1	6.2	7.7	14.0	23.9	22.2	100.0
...dit sociale liv?	0.2	0.1	19.2	2.2	3.5	3.2	7.3	8.3	14.2	22.5	19.3	100.0
...dit liv generelt?	0.2	0.6	21.0	1.0	0.7	2.1	5.1	5.8	9.6	24.6	29.2	100.0

Tabel 24: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (antal)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	95	444	23	395	10	19	986
...dit psykiske velvære og humør?	76	436	14	436	8	16	986
...dit sociale liv?	400	343	58	138	27	20	986
...dit liv generelt?	139	529	14	277	10	17	986

Tabel 25: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (procent)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	9.6	45.1	2.4	40.1	1.0	1.9	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	7.7	44.2	1.4	44.2	0.8	1.6	100.0
...dit sociale liv?	40.5	34.8	5.9	14.0	2.8	2.0	100.0
...dit liv generelt?	14.1	53.6	1.5	28.1	1.0	1.7	100.0

Tabel 26: Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (antal)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	106	34	845	985
At gå flere etager op ad trapper	149	27	809	985

Tablet 27: Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (procent)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	10.7	3.4	85.8	100.0
At gå flere etager op ad trapper	15.1	2.8	82.1	100.0

Tablet 28: Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	73	36	181	123	565	977
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	46	39	168	99	625	977

Tablet 29: Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	7.5	3.6	18.5	12.5	57.8	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	4.8	4.0	17.2	10.1	63.9	100.0

Tablet 30: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	636	60	39	170	62	4	971
...følt dig rolig og afslappet?	486	47	69	232	126	10	971
...følt dig aktiv og energisk?	383	42	71	305	153	18	971
...vågnet frisk og udhvilet?	326	47	137	244	168	49	971
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	471	112	78	185	110	15	971

Tabel 31: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	65.5	6.2	4.0	17.5	6.4	0.4	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	50.0	4.9	7.1	23.9	13.0	1.1	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	39.4	4.3	7.3	31.4	15.7	1.9	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	33.5	4.9	14.1	25.1	17.3	5.1	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	48.5	11.5	8.0	19.1	11.3	1.5	100.0

Tabel 32: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (antal)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	6	507	31	418	961
...dig som en del af en vennegruppe?	23	514	89	335	961
...dig isoleret fra andre?	288	23	411	239	961
...at du savner nogen at være sammen med?	279	45	356	281	960
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	14	448	61	437	960
...dig udenfor?	404	18	345	192	960

Tabel 33: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (procent)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	0.6	52.8	3.2	43.5	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	2.4	53.5	9.2	34.9	100.0
...dig isoleret fra andre?	30.0	2.4	42.7	24.9	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	29.0	4.7	37.1	29.3	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	1.4	46.7	6.4	45.5	100.0
...dig udenfor?	42.1	1.9	36.0	20.0	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 34: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	309	32.4
Region Midtjylland	229	24.1
Region Nordjylland	79	8.3
Region Sjælland	122	12.8
Region Syddanmark	213	22.4
I alt	951	100.0

Tabel 35: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	197	20.6
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	103	10.7
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	116	12.2
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	153	16.0
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	263	27.5
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	117	12.2
Ved ikke	7	0.7
I alt	957	100.0

Tabel 36: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	34	3.6
Efterløbner/pensionist	121	12.6
Faglært arbejde (fx håndværker)	121	12.7
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	343	35.9
Ledig	22	2.3
Medarbejdende ægtefælle	3	0.3
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	43	4.5
Selvstændig	42	4.4
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	140	14.6
Ufaglært arbejde	86	9.1
I alt	955	100.0

Tabel 37: Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	218	29.6
Nej	492	67.0
Ved ikke/vil ikke oplyse	25	3.3
I alt	734	100.0

Tabel 38: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	51	23.6
Beskæftigelse og aktivering	6	2.6
Coaching	6	2.7
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	55	25.2
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	12	5.3
Kommunale sundhedstilbud	4	2.0
Naturvejleder	1	0.3
Psykologi og terapi	2	1.1
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	10	4.8
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	65	29.8
Ungevejledning	4	1.7
Ved ikke	2	0.8
I alt	218	100.0

Tabel 39: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	883	92.8
Nej	69	7.2
I alt	952	100.0

Tabel 40: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	499	52.4
Nej	453	47.6
I alt	952	100.0

Tabel 41: Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	148	15.5
200.000-299.999	137	14.4
300.000-399.999	218	22.9
400.000-499.999	130	13.6
500.000-599.999	47	4.9
600.000-699.999	15	1.6
700.000 eller derover	47	4.9
Under 100.000	111	11.7
Ved ikke	42	4.4
Vil ikke oplyse	58	6.1
I alt	952	100.0

Tabel 42: Køn

	Antal	Procent
Kvinder	618	59.0
Mænd	430	41.0
I alt	1048	100.0

Tabel 43: Alderskategori

	Antal	Procent
18-29 år	213	20.3
30-39 år	322	30.7
40-49 år	243	23.2
50-59 år	91	8.7
60-69 år	134	12.8
70+ år	45	4.3
I alt	1048	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

Tabel 44: Hvor hyppigt er du friluftaktiv i dit professionelle arbejdsliv?

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	41	19.0
1-3 gange om ugen	51	23.3
Dagligt eller næsten dagligt	77	35.6
Flere gange hver dag	35	16.2
Næsten aldrig eller aldrig	1	0.6
Sjældnere end 1 gang månedligt	8	3.9
Ved ikke	3	1.4
I alt	217	100.0

Tabel 45: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	113	10.5
Det øger min arbejdsglæde	132	12.2
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	112	10.4
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	115	10.7
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	120	11.1
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	104	9.6
Andet	18	1.7

Tabel 46: I hvor høj grad oplever du... (antal)

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	Slet ikke	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	0	114	1	36	5	0	156
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	26	46	4	66	13	1	156

Tabel 47: I hvor høj grad oplever du... (procent)

	Hverken eller	Høj grad	Mindre grad	Nogen grad	Ved ikke	Slet ikke	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	0.2	73.3	0.5	23.2	2.9	0.0	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	16.8	29.5	2.5	42.4	8.1	0.6	100.0

11. Kryds med køn

Tabel 48: "Legede:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluft aktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om ugen	436	328	763
Dagligt eller næsten dagligt	142	92	234
Flere gange hver dag	40	10	50
I alt	618	430	1048

Tabel 49: "Legede:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluft aktiviteter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-3 gange om ugen	70.5	76.2	72.8
Dagligt eller næsten dagligt	23.0	21.4	22.3
Flere gange hver dag	6.5	2.4	4.8
I alt	100.0	100.0	100.0

12. Kryds med alderskategori

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Tabel 50: "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Ja	122	216	152	49	33	15	587
Nej	65	70	52	27	79	22	314
Ved ikke	16	19	24	8	12	9	87
I alt	203	305	228	84	124	45	989

Tabel 51: "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Ja	60.0	71.0	66.7	58.5	27.0	32.0	59.4
Nej	32.1	22.8	22.8	32.4	63.6	47.7	31.8
Ved ikke	8.0	6.2	10.5	9.1	9.4	20.2	8.8
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

13. Kryds med uddannelse

Tabel 52: "Legede:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskategorier: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-3 gange om ugen	308	387	695
Dagligt eller næsten dagligt	81	129	210
Flere gange hver dag	29	16	44
I alt	417	533	950

Tabel 53: "Legede:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskategorier: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-3 gange om ugen	73.8	72.7	73.2
Dagligt eller næsten dagligt	19.4	24.3	22.1
Flere gange hver dag	6.9	3.0	4.7
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 54: "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	57	45	101
Ja, meget begrænset	24	7	31
Nej, slet ikke begrænset	336	482	818
I alt	417	533	950

Tabel 55: "Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle:Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, lidt begrænset	13.6	8.4	10.7
Ja, meget begrænset	5.8	1.2	3.2
Nej, slet ikke begrænset	80.6	90.4	86.1
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 56: "Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	32	38	70
Hele tiden	26	10	36
Lidt af tiden	96	82	178
Noget af tiden	48	68	116
På intet tidspunkt	215	335	550
I alt	417	533	950

Tabel 57: "Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	7.7	7.1	7.4
Hele tiden	6.2	1.8	3.7
Lidt af tiden	22.9	15.4	18.7
Noget af tiden	11.6	12.7	12.2
På intet tidspunkt	51.5	63.0	57.9
I alt	100.0	100.0	100.0

Tabel 58: "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	26	18	43
Hele tiden	29	11	39
Lidt af tiden	89	75	164
Noget af tiden	39	55	94
På intet tidspunkt	235	375	609
I alt	417	533	950

Tabel 59: "Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre:Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	6.1	3.3	4.6
Hele tiden	6.9	2.0	4.1
Lidt af tiden	21.3	14.1	17.2
Noget af tiden	9.4	10.3	9.9
På intet tidspunkt	56.2	70.3	64.1
I alt	100.0	100.0	100.0

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Warning in chisq.test(table): Chi-squared approximation may be incorrect

Tabel 60: "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	103	174	277
Altid	34	11	45
Sjældent	141	212	352
Sommetider	139	137	276
I alt	417	533	950

Tabel 61: "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	24.8	32.6	29.2
Altid	8.1	2.0	4.7
Sjældent	33.7	39.7	37.1
Sommetider	33.4	25.6	29.0
I alt	100.0	100.0	100.0