



Særtræk fra

# Danskernes Friluftsliv 2017

Cykeltur

**mb**



**Friluftsrådet**

## 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	33
13. Kryds med uddannelse	36

## 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)	669	977	907	402	52	199	8	3213
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	178	775	1252	971	8	26	5	3213

**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)	20.8	30.4	28.2	12.5	1.6	6.2	0.2	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	5.5	24.1	38.9	30.2	0.2	0.8	0.2	100.0

**Tablet 3:** Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskivitetet: 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	141	129	233	356	2096	226	33	3213
Gik en tur	524	1076	1105	348	52	103	6	3213
Oplevede naturen/stedet	907	868	618	166	256	366	34	3213
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	0	1859	1109	245	0	0	0	3213
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	379	593	97	2	1796	324	22	3213
Fotograferede	749	318	95	31	1354	640	27	3213
Så på dyr eller fugle	665	461	397	138	932	597	23	3213
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	605	213	68	12	1504	794	17	3213
Studerede naturen/stedet	737	433	272	61	1088	566	58	3213
Sad stille og spiste (ude)	1067	882	335	72	301	539	17	3213
Legede	615	388	132	27	1404	572	75	3213
Var ude at bade/tog solbad	1029	775	316	44	470	553	25	3213
Var ude at fiske	159	43	8	5	2639	341	19	3213
Spillede golf	41	95	6	1	2961	94	15	3213
Cyklede på mountainbike	152	188	68	9	2623	154	18	3213
Sejlede (motorbåd)	116	47	6	6	2785	227	26	3213
Var ude at geocache	47	9	16	1	2854	114	172	3213
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	109	63	2	3	2721	294	23	3213
Var på jagt	55	18	7	2	3068	41	23	3213
Sejlede (sejlbåd)	97	37	12	5	2763	277	22	3213
Var ude at ride	31	24	11	7	3038	76	25	3213
Overnattede i naturen	204	29	9	3	2445	506	18	3213
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	5	3	4	1	3151	23	26	3213
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	17	15	6	1	3104	47	23	3213

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

	1-3 gan- ge om måneden	1-3 gan- ge om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang må- nedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	4.4	4.0	7.2	11.1	65.2	7.0	1.0	100.0
Gik en tur	16.3	33.5	34.4	10.8	1.6	3.2	0.2	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	28.2	27.0	19.2	5.2	8.0	11.4	1.1	100.0
Cyklede en tur (ik- ke mountainbike)	0.0	57.9	34.5	7.6	0.0	0.0	0.0	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	11.8	18.5	3.0	0.1	55.9	10.1	0.7	100.0
Fotograferede	23.3	9.9	2.9	1.0	42.1	19.9	0.8	100.0
Så på dyr eller fug- le	20.7	14.4	12.4	4.3	29.0	18.6	0.7	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	18.8	6.6	2.1	0.4	46.8	24.7	0.5	100.0
Studerede natu- ren/stedet	22.9	13.5	8.5	1.9	33.8	17.6	1.8	100.0
Sad stille og spi- ste (ude)	33.2	27.5	10.4	2.3	9.4	16.8	0.5	100.0
Legede	19.1	12.1	4.1	0.9	43.7	17.8	2.3	100.0
Var ude at ba- de/tog solbad	32.0	24.1	9.8	1.4	14.6	17.2	0.8	100.0
Var ude at fiske	4.9	1.3	0.3	0.2	82.1	10.6	0.6	100.0
Spillede golf	1.3	3.0	0.2	0.0	92.2	2.9	0.5	100.0
Cyklede på moun- tainbike	4.7	5.9	2.1	0.3	81.6	4.8	0.6	100.0
Sejlede (motor- båd)	3.6	1.5	0.2	0.2	86.7	7.1	0.8	100.0
Var ude at geoca- che	1.5	0.3	0.5	0.0	88.8	3.6	5.3	100.0
Roede (ka- jak/havkajak/kano/robåd)	3.4	2.0	0.1	0.1	84.7	9.1	0.7	100.0
Var på jagt	1.7	0.5	0.2	0.1	95.5	1.3	0.7	100.0
Sejlede (sejlbåd)	3.0	1.2	0.4	0.2	86.0	8.6	0.7	100.0
Var ude at ride	1.0	0.8	0.4	0.2	94.6	2.4	0.8	100.0
Overnattede i na- turen	6.4	0.9	0.3	0.1	76.1	15.7	0.5	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.2	0.1	0.1	0.0	98.1	0.7	0.8	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	0.5	0.5	0.2	0.0	96.6	1.5	0.7	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	137	222	162	157	21	14	713
Gik en tur	162	385	147	1736	22	53	2504
Oplevede naturen/stedet	66	162	68	1272	18	51	1638
Cyklede en tur	262	403	252	2192	48	57	3213
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	157	215	143	129	23	17	684
Fotograferede	69	144	73	91	20	37	434
Så på dyr eller fugle	35	138	48	671	12	78	981
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	23	38	17	184	14	12	288
Studerede naturen/stedet	26	100	34	532	5	52	750
Sad stille og spise (ude)	44	172	33	954	9	61	1272
Legede	78	24	47	350	5	32	537
Var ude at bade/tage solbad	26	127	18	893	11	36	1111
Var ude at fiske	10	12	3	28	0	4	57
Spillede golf	21	54	18	2	4	1	100
Cyklede på mountainbike	76	66	50	20	20	29	260
Sejlede (motorbåd)	10	8	12	16	2	10	58
Var ude at geocachede	2	0	7	4	7	6	26
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	21	14	11	5	11	4	66
Gik på jagt	2	10	2	5	1	8	26
Sejlede (sejlbåd)	8	17	9	14	1	3	52
Var ude at ride	2	11	1	16	1	12	43
Overnattede i naturen	7	6	2	12	3	10	40
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	2	0	0	1	5	7
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	6	2	2	1	1	8	20

**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	19.2	31.2	22.7	22.1	2.9	1.9	100.0
Gik en tur	6.5	15.4	5.9	69.3	0.9	2.1	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	4.0	9.9	4.2	77.7	1.1	3.1	100.0
Cyklede en tur	8.2	12.5	7.9	68.2	1.5	1.8	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	22.9	31.5	20.9	18.9	3.3	2.5	100.0
Fotograferede	15.9	33.1	16.8	21.0	4.5	8.6	100.0
Så på dyr eller fug- le	3.5	14.0	4.9	68.3	1.3	7.9	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	8.0	13.3	5.8	63.9	4.9	4.0	100.0
Studerede natu- ren/stedet	3.5	13.3	4.6	70.9	0.7	7.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	3.5	13.5	2.6	75.0	0.7	4.8	100.0
Legede	14.6	4.5	8.8	65.2	0.9	6.0	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	2.4	11.4	1.7	80.4	1.0	3.2	100.0
Var ude at fiske	17.8	21.5	4.7	49.0	0.0	7.0	100.0
Spillede golf	21.1	53.9	18.3	1.7	3.7	1.2	100.0
Cyklede på moun- tainbike	29.3	25.2	19.1	7.6	7.8	11.0	100.0
Sejlede (motor- båd)	17.6	14.0	20.2	27.5	2.9	17.7	100.0
Var ude at geoca- chede	7.6	0.0	28.3	17.1	25.9	21.1	100.0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	31.8	21.5	16.8	7.9	16.4	5.5	100.0
Gik på jagt	6.2	37.5	6.2	17.9	2.7	29.6	100.0
Sejlede (sejlbåd)	14.6	32.3	18.0	27.5	1.3	6.2	100.0
Var ude at ride	5.0	25.4	2.4	38.1	1.7	27.5	100.0
Overnattede i na- turen	17.5	14.7	6.3	29.7	6.3	25.5	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.0	28.5	0.0	0.0	9.5	62.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	29.1	9.1	9.0	6.4	3.8	42.6	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	658	600	512	14	713
Gik en tur	2048	2081	1687	48	2504
Oplevede natu- ren/stedet	1111	1386	1178	49	1638
Cyklede en tur	2748	2259	1620	65	3213
Løb en tur	616	541	354	17	684
Fotograferede	287	329	319	30	434
Så på dyr eller fug- le	738	750	618	76	981
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	177	223	186	17	288
Studerede natu- ren/stedet	544	616	531	41	750
Sad stille og spi- ste (ude)	859	1124	923	36	1272
Legede	341	410	325	43	537
Var ude at ba- de/tog solbad	627	916	888	35	1111
Var ude at fiske	32	47	31	5	57
Spillede golf	80	65	41	2	100
Cyklede på moun- tainbike	156	182	108	33	260
Sejlede (motor- båd)	21	40	35	10	58
Var ude at geoca- che	9	16	10	5	26
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	44	46	35	7	66
Gik på jagt	12	16	5	8	26
Sejlede (sejlbåd)	35	43	37	4	52
Var ude at ride	28	28	24	12	43
Overnattede i na- turen	7	23	18	12	40
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	1	2	1	5	7
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	3	10	6	9	20



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

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luffede hund	92.3	84.1	71.7	1.9
Gik en tur	81.8	83.1	67.4	1.9
Oplevede natu- ren/stedet	67.8	84.6	71.9	3.0
Cyklede en tur	85.5	70.3	50.4	2.0
Løb en tur	90.0	79.1	51.8	2.5
Fotograferede	66.1	75.8	73.3	6.9
Så på dyr eller fug- le	75.2	76.4	63.0	7.8
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	61.5	77.4	64.5	5.8
Studerede natu- ren/stedet	72.5	82.1	70.8	5.5
Sad stille og spi- ste (ude)	67.5	88.3	72.6	2.8
Legede	63.4	76.3	60.5	8.1
Var ude at ba- de/tog solbad	56.5	82.5	80.0	3.1
Var ude at fiske	56.6	82.8	54.5	8.7
Spillede golf	79.5	65.4	40.5	2.1
Cyklede på moun- tainbike	59.9	70.1	41.6	12.7
Sejlede (motor- båd)	36.2	68.3	60.4	17.7
Var ude at geoca- che	35.9	62.0	39.2	19.2
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	66.9	68.7	52.0	10.9
Gik på jagt	45.2	62.1	17.8	29.6
Sejlede (sejlbåd)	66.8	81.5	70.4	6.9
Var ude at ride	65.5	64.8	56.6	28.1
Overnattede i na- turen	16.8	57.4	44.7	30.2
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	15.8	28.5	15.0	62.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	13.6	50.6	28.4	45.8

### 3. Årsag til at begynde

**Tabel 9:** Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (cykle en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	273	8.5
Familietradition	1042	32.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	53	1.6
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1782	55.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	149	4.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	115	3.6
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	80	2.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	259	8.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	110	3.4
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	75	2.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	36	1.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	36	1.1
Ingen af de ovennævnte	272	8.5
Andet	436	13.6
Ved ikke	114	3.5
I alt	3213	

## 4. Intensitet af friluftaktivitet

**Tablet 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	8	82	650	0	740
Gik en tur	13	484	2033	2	2532
Oplevede natu- ren/stedet	9	211	1519	1	1740
Cyklede en tur	181	1859	1090	2	3131
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	323	360	70	0	754
Fotograferede	3	19	620	0	642
Så på dyr eller fugle	3	58	1050	5	1115
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	1	17	497	0	514
Studerede natu- ren/stedet	3	81	847	0	931
Sad stille og spise (ude)	7	42	1441	1	1492
Legede	20	320	370	0	711
Var ude at bade/tage solbad	12	78	1199	0	1289
Var ude at fiske	0	4	141	0	145
Spillede golf	2	19	108	0	128
Cyklede på mountainbike	45	203	59	5	313
Sejlede (motorbåd)	1	5	104	1	111
Var ude at geocachede	1	8	57	0	66
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	9	52	77	0	138
Gik på jagt	1	13	41	3	58
Sejlede (sejlbåd)	0	10	105	0	115
Var ude at ride	5	21	51	3	80
Overnattede i naturen	0	5	151	0	156
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0	3	25	0	28
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	3	9	30	1	43

**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	1.1	11.1	87.8	0.0	100.0
Gik en tur	0.5	19.1	80.3	0.1	100.0
Oplevede naturen/stedet	0.5	12.1	87.3	0.1	100.0
Cyklede en tur	5.8	59.4	34.8	0.1	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	42.8	47.8	9.3	0.0	100.0
Fotograferede	0.4	2.9	96.7	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	0.3	5.2	94.1	0.4	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0.2	3.2	96.6	0.0	100.0
Studerede naturen/stedet	0.3	8.7	90.9	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	0.5	2.8	96.6	0.0	100.0
Legede	2.8	45.1	52.1	0.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	0.9	6.0	93.0	0.0	100.0
Var ude at fiske	0.0	2.7	97.3	0.0	100.0
Spillede golf	1.2	14.6	84.1	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	14.3	65.0	19.0	1.7	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.6	4.3	94.2	0.9	100.0
Var ude at geocachede	1.1	12.7	86.2	0.0	100.0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	6.5	37.9	55.6	0.0	100.0
Gik på jagt	1.2	22.4	70.9	5.5	100.0
Sejlede (sejlbåd)	0.0	8.4	91.6	0.0	100.0
Var ude at ride	6.5	26.4	63.4	3.8	100.0
Overnattede i naturen	0.0	3.4	96.6	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	0.0	9.7	90.3	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	8.1	20.7	69.6	1.6	100.0

## 5. Friluftaktiviteter og sæson

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

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	621	19.9
Mere friluftaktiv	54	1.7
Mindre friluftaktiv	2425	77.8
Ved ikke	18	0.6
I alt	3117	100.0

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

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	1572	48.9
Andre friluftaktiviteter	683	21.2
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	1207	37.6
Ved ikke	329	10.2

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

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	92	2.9
Står på ski og skøjter i Danmark	165	5.1
Vinterbader	67	2.1
Andre friluftaktiviteter	467	14.5

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

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	1192	38.4
Mere fysisk aktiv	109	3.5
Mindre fysisk aktiv	1763	56.8
Ved ikke	39	1.2
I alt	3103	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)	403	1051	168	71		24	1361	3078
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	347	1077	149	56		35	1414	3077
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	387	915	199	51		26	1499	3076
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	562	794	337	127		17	1239	3076

**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)	13.1	34.1	5.5	2.3		0.8	44.2	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stress af, komme til hægterne)	11.3	35.0	4.9	1.8		1.1	45.9	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	12.6	29.8	6.5	1.6		0.8	48.7	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	18.3	25.8	11.0	4.1		0.6	40.3	100.0

## 7. Brug af naturen

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

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	2232	69.5
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	2306	71.8
Alene, med forening/klub	142	4.4
Sammen med andre i forening/klub	517	16.1
Ved ikke	50	1.5

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

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	177	5.5
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	316	9.8
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	287	8.9
Andet	578	18.0
Ingen af ovenstående passer på min situation	1910	59.4

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

	Antal	Procent
Ja	1582	51.7
Nej	1124	36.7
Ved ikke	354	11.6
I alt	3059	100.0

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

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	1004	31.2
Vejret	604	18.8
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	199	6.2
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	229	7.1
Der er ingen at følges med	143	4.4
Der er for langt til naturen	141	4.4
Manglende lyst	101	3.1
Det er for besværligt	70	2.2
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	202	6.3
Der er for få aktiviteter i naturen	38	1.2
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	35	1.1
Andet	323	10.1

## 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	Ved ikke	I alt
...din helbredstilstand?	19	17	385	43	95	89	226	194	483	900	585	1	3037
...dit psykiske velvære/humør?	7	14	527	40	85	99	166	209	393	823	671	3	3037
...dit sociale liv?	10	7	553	46	71	93	165	232	443	787	628	3	3037
...dit liv generelt?	1	14	621	23	23	53	132	142	384	806	833	3	3036

**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	Ved ikke	I alt
...din helbredstilstand?	0.6	0.6	12.7	1.4	3.1	2.9	7.4	6.4	15.9	29.6	19.3	0.0	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.2	0.5	17.4	1.3	2.8	3.2	5.5	6.9	13.0	27.1	22.1	0.1	100.0
...dit sociale liv?	0.3	0.2	18.2	1.5	2.3	3.1	5.4	7.6	14.6	25.9	20.7	0.1	100.0
...dit liv generelt?	0.0	0.4	20.4	0.8	0.8	1.8	4.4	4.7	12.6	26.5	27.4	0.1	100.0

**Tabel 24:** I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter 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?	310	1510	65	1099	16	34	3033
...dit psykiske velvære og humør?	271	1490	31	1202	10	29	3033
...dit sociale liv?	1326	992	189	369	98	59	3033
...dit liv generelt?	475	1684	57	765	12	40	3033

**Tabel 25:** I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter 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?	10.2	49.8	2.2	36.2	0.5	1.1	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	8.9	49.1	1.0	39.6	0.3	1.0	100.0
...dit sociale liv?	43.7	32.7	6.2	12.2	3.2	1.9	100.0
...dit liv generelt?	15.7	55.5	1.9	25.2	0.4	1.3	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	405	81	2544	3029
At gå flere etager op ad trapper	503	114	2412	3029



**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	13.4	2.7	84.0	100.0
At gå flere etager op ad trapper	16.6	3.8	79.6	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	192	71	562	420	1771	3016
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	151	65	519	360	1921	3016

**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	6.4	2.4	18.6	13.9	58.7	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	5.0	2.2	17.2	11.9	63.7	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?	1982	222	88	503	203	12	3009
...følt dig rolig og afslappet?	1615	205	158	667	344	20	3009
...følt dig aktiv og energisk?	1325	144	201	880	418	42	3009
...vågnet frisk og udhvilet?	1184	168	335	748	465	109	3009
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	1601	329	161	602	280	36	3009

**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 end mere halv-af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	65.9	7.4	2.9	16.7	6.7	0.4	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	53.7	6.8	5.3	22.2	11.4	0.7	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	44.0	4.8	6.7	29.2	13.9	1.4	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	39.3	5.6	11.1	24.9	15.5	3.6	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	53.2	10.9	5.4	20.0	9.3	1.2	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?	14	1625	80	1280	2998
...dig som en del af en vennegruppe?	69	1577	226	1122	2995
...dig isoleret fra andre?	859	89	1258	790	2995
...at du savner nogen at være sammen med?	893	102	1070	931	2995
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	37	1374	191	1394	2995
...dig udenfor?	1169	45	1205	576	2995

**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?	0.5	54.2	2.7	42.7	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	2.3	52.7	7.6	37.5	100.0
...dig isoleret fra andre?	28.7	3.0	42.0	26.4	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	29.8	3.4	35.7	31.1	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	1.2	45.9	6.4	46.5	100.0
...dig udenfor?	39.0	1.5	40.2	19.2	100.0

## 9. BaggrundsvARIABLE

**Tabel 34:** Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	1075	36.2
Region Midtjylland	674	22.7
Region Nordjylland	266	8.9
Region Sjælland	301	10.1
Region Syddanmark	657	22.1
I alt	2974	100.0

**Tabel 35:** Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	585	19.6
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	465	15.5
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	376	12.6
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	404	13.5
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	760	25.4
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	394	13.2
Ved ikke	7	0.2
I alt	2990	100.0

**Tabel 36:** Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	107	3.6
Efterløbner/pensionist	850	28.5
Faglært arbejde (fx håndværker)	220	7.4
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	864	29.0
Ledig	86	2.9
Medarbejdende ægtefælle	9	0.3
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.)	93	3.1
Selvstændig	101	3.4
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	439	14.7
Ufaglært arbejde	214	7.2
Ved ikke	0	0.0
I alt	2983	100.0

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

	Antal	Procent
Ja	404	21.9
Nej	1403	76.0
Ved ikke/vil ikke oplyse	39	2.1
I alt	1846	100.0

**Tabel 38:** Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	129	32.0
Beskæftigelse og aktivering	11	2.7
Coaching	9	2.3
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	83	20.5
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	19	4.7
Kommunale sundhedstilbud	12	2.9
Naturvejleder	3	0.7
Psykologi og terapi	5	1.3
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	32	7.9
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	94	23.3
Ungevejledning	4	1.1
Ved ikke	2	0.5
I alt	404	100.0

**Tabel 39:** Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	2798	93.9
Nej	181	6.1
I alt	2979	100.0

**Tabel 40:** Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	552	18.5
Nej	2428	81.5
Ved ikke	0	0.0
I alt	2979	100.0

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

	Antal	Procent
100.000-199.999	543	18.2
200.000-299.999	405	13.6
300.000-399.999	561	18.8
400.000-499.999	312	10.5
500.000-599.999	129	4.3
600.000-699.999	60	2.0
700.000 eller derover	121	4.1
Under 100.000	437	14.7
Ved ikke	132	4.4
Vil ikke oplyse	279	9.3
I alt	2979	100.0

**Tabel 42: Køn**

	Antal	Procent
Kvinder	1757	56.4
Mænd	1359	43.6
I alt	3116	100.0

**Tabel 43: Alderskategori**

	Antal	Procent
18-29 år	688	22.1
30-39 år	386	12.4
40-49 år	497	15.9
50-59 år	482	15.5
60-69 år	672	21.6
70+ år	390	12.5
I alt	3114	100.0

## 10. Friluftsliv på arbejdet

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

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	71	17.5
1-3 gange om ugen	96	23.8
Dagligt eller næsten dagligt	94	23.3
Flere gange hver dag	59	14.7
Næsten aldrig eller aldrig	24	5.9
Sjældnere end 1 gang månedligt	45	11.3
Ved ikke	14	3.5
I alt	403	100.0

**Tabel 45:** Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	194	6.0
Det øger min arbejdsglæde	179	5.6
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	168	5.2
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	177	5.5
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	155	4.8
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	140	4.4
Andet	54	1.7

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

	Hverken eller	Høj grad	Nogen grad	Slet ikke	Ved ikke	Mindre grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	8	173	69	2	8	0	260
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	54	49	115	8	27	7	260

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

	Hverken eller	Høj grad	Nogen grad	Slet ikke	Ved ikke	Mindre grad	I alt
...at friluftaktiviteter gavner den målgruppe, du arbejder med?	3.0	66.4	26.6	0.8	3.1	0.0	100.0
...at dit arbejde motiverer dem du arbejder med til at dyrke yderligere friluftaktiviteter	20.6	19.0	44.2	3.2	10.3	2.7	100.0

## 11. Kryds med køn

**Tablet 48:** "Oplevede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskiviteter: 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 måneden	476	402	878
1-3 gange om ugen	496	344	841
Dagligt eller næsten dagligt	359	235	595
Flere gange hver dag	101	55	156
Næsten aldrig eller aldrig	127	125	253
Sjældnere end 1 gang månedligt	180	182	362
Ved ikke	18	14	33
I alt	1757	1359	3116

**Tablet 49:** "Oplevede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskiviteter: 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 måneden	27.1	29.6	28.2
1-3 gange om ugen	28.2	25.3	27.0
Dagligt eller næsten dagligt	20.4	17.3	19.1
Flere gange hver dag	5.7	4.1	5.0
Næsten aldrig eller aldrig	7.2	9.2	8.1
Sjældnere end 1 gang månedligt	10.2	13.4	11.6
Ved ikke	1.0	1.1	1.1
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 50:** "Cyklede en tur (ikke mountainbike):Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskiviteter: 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	965	845	1810
Dagligt eller næsten dagligt	623	446	1069
Flere gange hver dag	169	68	237
I alt	1757	1359	3116

**Tablet 51:** "Cyklede en tur (ikke mountainbike):Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskiviteter: 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	54.9	62.2	58.1
Dagligt eller næsten dagligt	35.5	32.8	34.3
Flere gange hver dag	9.6	5.0	7.6
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 52:** "Fotograferede:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	426	290	716
1-3 gange om ugen	204	100	304
Dagligt eller næsten dagligt	51	36	88
Flere gange hver dag	23	8	31
Næsten aldrig eller aldrig	670	655	1325
Sjældnere end 1 gang månedligt	361	266	627
Ved ikke	21	5	26
I alt	1757	1359	3116

**Table 53:** "Fotograferede:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	24.3	21.3	23.0
1-3 gange om ugen	11.6	7.3	9.8
Dagligt eller næsten dagligt	2.9	2.7	2.8
Flere gange hver dag	1.3	0.6	1.0
Næsten aldrig eller aldrig	38.1	48.2	42.5
Sjældnere end 1 gang månedligt	20.6	19.6	20.1
Ved ikke	1.2	0.4	0.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 54:** "Sad stille og spiste (ude):Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	562	477	1039
1-3 gange om ugen	508	346	854
Dagligt eller næsten dagligt	227	99	326
Flere gange hver dag	55	14	69
Næsten aldrig eller aldrig	128	166	294
Sjældnere end 1 gang månedligt	271	248	519
Ved ikke	6	9	15
I alt	1757	1359	3116



**Tabel 55:** "Sad stille og spiste (ude):Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	32.0	35.1	33.3
1-3 gange om ugen	28.9	25.5	27.4
Dagligt eller næsten dagligt	12.9	7.3	10.5
Flere gange hver dag	3.1	1.0	2.2
Næsten aldrig eller aldrig	7.3	12.2	9.4
Sjældnere end 1 gang månedligt	15.4	18.2	16.6
Ved ikke	0.4	0.7	0.5
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 56:** "Var ude at bade/tog solbad:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	551	449	1000
1-3 gange om ugen	480	270	750
Dagligt eller næsten dagligt	198	110	308
Flere gange hver dag	33	8	40
Næsten aldrig eller aldrig	217	241	458
Sjældnere end 1 gang månedligt	269	268	536
Ved ikke	11	12	23
I alt	1757	1359	3116

**Tabel 57:** "Var ude at bade/tog solbad:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	31.4	33.1	32.1
1-3 gange om ugen	27.3	19.9	24.1
Dagligt eller næsten dagligt	11.2	8.1	9.9
Flere gange hver dag	1.9	0.6	1.3
Næsten aldrig eller aldrig	12.3	17.7	14.7
Sjældnere end 1 gang månedligt	15.3	19.7	17.2
Ved ikke	0.6	0.9	0.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 58:** "Gik en tur:Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	88	68	157
11 år eller mere	202	178	380
6-10 år	85	57	142
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	1042	640	1682
Under 1 år	10	11	21
Ved ikke	33	18	51
I alt	1460	972	2432

**Tabel 59:** "Gik en tur:Tid frilftsaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	6.1	7.0	6.4
11 år eller mere	13.8	18.3	15.6
6-10 år	5.8	5.9	5.8
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	71.4	65.8	69.2
Under 1 år	0.7	1.2	0.9
Ved ikke	2.3	1.8	2.1
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 60:** "Cyklede en tur:Tid frilftsaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	106	148	255
11 år eller mere	167	224	391
6-10 år	118	130	247
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	1307	816	2123
Under 1 år	24	23	47
Ved ikke	35	19	54
I alt	1757	1359	3116

**Tabel 61:** "Cyklede en tur:Tid frilftsaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	6.1	10.9	8.2
11 år eller mere	9.5	16.5	12.5
6-10 år	6.7	9.5	7.9
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	74.4	60.0	68.1
Under 1 år	1.4	1.7	1.5
Ved ikke	2.0	1.4	1.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 62:** "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Tid frilftsaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	93	57	150
11 år eller mere	106	102	208
6-10 år	76	65	140
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	57	70	127
Under 1 år	11	12	23
Ved ikke	7	6	13
I alt	351	311	661

**Tabel 63:** "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Tid frilftsaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
1-5 år	26.5	18.3	22.6
11 år eller mere	30.3	32.9	31.5
6-10 år	21.6	20.8	21.2
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	16.4	22.5	19.3
Under 1 år	3.2	3.8	3.4
Ved ikke	2.0	1.9	2.0
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 64:** "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Når du dyrker følgende frilftsaktiviteter, bliver du da forpustet?" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	177	134	311
Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	185	161	345
Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	28	41	68
I alt	390	335	725

**Tabel 65:** "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Når du dyrker følgende frilftsaktiviteter, bliver du da forpustet?" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	45.4	39.9	42.9
Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	47.4	48.0	47.7
Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	7.1	12.1	9.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 66:** "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ligeså frilftsaktiv	306	309	615
Mere frilftsaktiv	23	29	53
Mindre frilftsaktiv	1382	993	2375
Ved ikke	10	7	17
I alt	1721	1338	3059

**Tabel 67:** "Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ligeså frilftsaktiv	17.8	23.1	20.1
Mere frilftsaktiv	1.4	2.2	1.7
Mindre frilftsaktiv	80.3	74.2	77.6
Ved ikke	0.6	0.5	0.5
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 68:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	183	161	344
Meget vigtigt	661	403	1064
Mindre vigtigt	61	87	148
Slet ikke vigtigt	24	32	56
Ved ikke	23	11	34
Vigtigt	751	635	1387
I alt	1704	1328	3032

**Tabel 69:** "Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	10.7	12.1	11.3
Meget vigtigt	38.8	30.3	35.1
Mindre vigtigt	3.6	6.6	4.9
Slet ikke vigtigt	1.4	2.4	1.8
Ved ikke	1.4	0.8	1.1
Vigtigt	44.1	47.8	45.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 70:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	207	172	380
Meget vigtigt	544	357	900
Mindre vigtigt	98	102	199
Slet ikke vigtigt	16	35	51
Ved ikke	16	9	25
Vigtigt	823	654	1477
I alt	1703	1328	3031

**Tabel 71:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	12.2	13.0	12.5
Meget vigtigt	31.9	26.9	29.7
Mindre vigtigt	5.7	7.7	6.6
Slet ikke vigtigt	0.9	2.6	1.7
Ved ikke	0.9	0.7	0.8
Vigtigt	48.3	49.2	48.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 72:** "Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	288	267	555
Meget vigtigt	495	290	785
Mindre vigtigt	175	160	334
Slet ikke vigtigt	61	65	126
Ved ikke	11	6	17
Vigtigt	673	541	1214
I alt	1703	1328	3031

**Tablet 73:** "Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Hverken eller	16.9	20.1	18.3
Meget vigtigt	29.1	21.8	25.9
Mindre vigtigt	10.3	12.0	11.0
Slet ikke vigtigt	3.6	4.9	4.2
Ved ikke	0.7	0.5	0.6
Vigtigt	39.5	40.7	40.0
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 74:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja	897	661	1558
Nej	580	527	1107
Ved ikke	213	137	350
I alt	1690	1324	3014

**Tablet 75:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja	53.1	49.9	51.7
Nej	34.3	39.8	36.7
Ved ikke	12.6	10.3	11.6
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 76:** "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 køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	261	140	401
Ja, meget begrænset	47	34	81
Nej, slet ikke begrænset	1372	1146	2519
I alt	1680	1320	3000

**Tablet 77:** "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 køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Ja, lidt begrænset	15.5	10.6	13.4
Ja, meget begrænset	2.8	2.6	2.7
Nej, slet ikke begrænset	81.7	86.8	83.9
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 78:** "...følt dig rolig og afslappet?: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	906	696	1602
Hele tiden	80	124	204
Lidt af tiden	86	71	157
Lidt mere end halvdelen af tiden	379	278	657
Lidt mindre end halvdelen af tiden	211	133	344
På intet tidspunkt	10	10	20
I alt	1672	1312	2984

**Tablet 79:** "...følt dig rolig og afslappet?: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	54.2	53.0	53.7
Hele tiden	4.8	9.5	6.8
Lidt af tiden	5.1	5.4	5.3
Lidt mere end halvdelen af tiden	22.7	21.2	22.0
Lidt mindre end halvdelen af tiden	12.6	10.2	11.5
På intet tidspunkt	0.6	0.7	0.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 80:** "...følt dig aktiv og energisk?: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	718	595	1312
Hele tiden	58	85	143
Lidt af tiden	111	90	201
Lidt mere end halvdelen af tiden	519	353	872
Lidt mindre end halvdelen af tiden	243	173	416
På intet tidspunkt	24	17	41
I alt	1672	1312	2984

**Tabel 81:** "...følt dig aktiv og energisk?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	42.9	45.3	44.0
Hele tiden	3.5	6.5	4.8
Lidt af tiden	6.6	6.8	6.7
Lidt mere end halvdelen af tiden	31.0	26.9	29.2
Lidt mindre end halvdelen af tiden	14.5	13.2	13.9
På intet tidspunkt	1.4	1.3	1.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 82:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	663	506	1170
Hele tiden	75	92	167
Lidt af tiden	178	155	333
Lidt mere end halvdelen af tiden	418	325	743
Lidt mindre end halvdelen af tiden	273	189	462
På intet tidspunkt	65	44	109
I alt	1672	1312	2984

**Tabel 83:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Det meste af tiden	39.7	38.6	39.2
Hele tiden	4.5	7.0	5.6
Lidt af tiden	10.6	11.8	11.2
Lidt mere end halvdelen af tiden	25.0	24.8	24.9
Lidt mindre end halvdelen af tiden	16.3	14.4	15.5
På intet tidspunkt	3.9	3.4	3.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 84:** "...dig som en del af en vennegruppe?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	36	33	69
Altid	927	643	1569
Sjældent	109	117	225
Sommetider	596	510	1106
I alt	1668	1302	2970

**Tablet 85:** "...dig som en del af en vennegruppe?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	2.2	2.5	2.3
Altid	55.6	49.3	52.8
Sjældent	6.5	9.0	7.6
Sommetider	35.7	39.2	37.2
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 86:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	452	398	850
Altid	38	51	89
Sjældent	705	543	1249
Sommetider	473	310	783
I alt	1668	1302	2970

**Tablet 87:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	27.1	30.6	28.6
Altid	2.3	3.9	3.0
Sjældent	42.3	41.7	42.0
Sommetider	28.4	23.8	26.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 88:** "...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	17	19	36
Altid	840	525	1365
Sjældent	91	100	191
Sommetider	720	659	1379
I alt	1668	1302	2970

**Tablet 89:** "...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	1.0	1.5	1.2
Altid	50.4	40.3	45.9
Sjældent	5.4	7.7	6.4
Sommetider	43.2	50.6	46.4
I alt	100.0	100.0	100.0



**Tablet 90:** "...dig udenfor?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (antal)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	601	557	1159
Altid	25	20	45
Sjældent	690	504	1194
Sommetider	352	221	572
I alt	1668	1302	2970

**Tablet 91:** "...dig udenfor?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med køn (procent over kolonner)

	Kvinder	Mænd	I alt
Aldrig	36.1	42.8	39.0
Altid	1.5	1.6	1.5
Sjældent	41.4	38.7	40.2
Sommetider	21.1	16.9	19.3
I alt	100.0	100.0	100.0

## 12. Kryds med alderskategori

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

**Tabel 92:** "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Når du dyrker følgende friluftssaktiviteter, bliver du da forpustet?" sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	138	63	57	31	16	6	311
Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	92	55	76	71	40	11	344
Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	12	10	14	16	10	6	68
I alt	241	128	147	118	66	24	724

**Tabel 93:** "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Når du dyrker følgende friluftssaktiviteter, bliver du da forpustet?" 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, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	57.3	49.0	39.0	26.2	23.8	25.5	43.0
Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	37.9	42.9	51.6	60.0	61.0	47.8	47.6
Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	4.8	8.1	9.4	13.8	15.2	26.8	9.4
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

**Tabel 94:** "Har du lyst til at være mere friluftssaktiv, 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	445	273	287	240	203	108	1556
Nej	149	75	143	175	340	225	1107
Ved ikke	73	20	54	53	104	45	350
I alt	667	368	484	469	647	378	3012

**Tabel 95:** "Har du lyst til at være mere friluftssaktiv, 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	66.7	74.2	59.3	51.2	31.4	28.5	51.6
Nej	22.3	20.4	29.5	37.4	52.5	59.6	36.7
Ved ikke	11.0	5.4	11.2	11.4	16.1	11.9	11.6
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

**Tablet 96:** "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 alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Det meste af tiden	42	29	42	18	29	33	192
Hele tiden	9	17	15	14	10	7	71
Lidt af tiden	72	49	77	94	146	114	551
Noget af tiden	65	48	47	74	129	55	418
På intet tidspunkt	473	221	300	263	331	169	1757
I alt	660	365	481	463	644	377	2989

**Tablet 97:** "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 alderskategori (procent over kolonner)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Det meste af tiden	6.3	8.0	8.6	3.9	4.4	8.8	6.4
Hele tiden	1.3	4.6	3.2	3.1	1.5	1.8	2.4
Lidt af tiden	10.8	13.6	16.0	20.3	22.6	30.2	18.4
Noget af tiden	9.8	13.2	9.9	15.9	20.0	14.5	14.0
På intet tidspunkt	71.7	60.7	62.4	56.7	51.4	44.7	58.8
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

**Tablet 98:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Det meste af tiden	159	105	181	191	330	203	1169
Hele tiden	22	9	10	23	61	42	167
Lidt af tiden	141	41	57	41	38	16	333
Lidt mere end halvdelen af tiden	174	110	124	129	133	72	743
Lidt mindre end halvdelen af tiden	127	76	88	63	72	35	461
På intet tidspunkt	35	23	18	15	9	9	109
I alt	658	364	479	463	643	376	2982

**Tablet 99:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." 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
Det meste af tiden	24.2	28.8	37.8	41.2	51.3	53.9	39.2
Hele tiden	3.4	2.4	2.2	5.1	9.4	11.1	5.6
Lidt af tiden	21.4	11.3	11.9	8.9	5.9	4.3	11.2
Lidt mere end halvdelen af tiden	26.5	30.2	26.0	27.9	20.7	19.1	24.9
Lidt mindre end halvdelen af tiden	19.2	21.0	18.3	13.6	11.3	9.3	15.5
På intet tidspunkt	5.3	6.3	3.8	3.3	1.4	2.3	3.7
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

**Tablet 100:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Aldrig	125	86	144	128	229	136	849
Altid	19	16	11	8	24	11	89
Sjældent	277	150	196	203	270	151	1248
Sommetider	236	107	125	121	117	77	783
I alt	658	360	476	461	640	374	2968

**Tablet 101:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." 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
Aldrig	19.0	24.0	30.3	27.9	35.8	36.3	28.6
Altid	2.9	4.6	2.3	1.8	3.7	2.9	3.0
Sjældent	42.2	41.7	41.3	44.1	42.2	40.3	42.0
Sommetider	35.9	29.7	26.2	26.3	18.3	20.5	26.4
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

**Tablet 102:** "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med alderskategori (antal)

	18-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år	I alt
Aldrig	131	83	150	141	243	136	883
Altid	29	15	17	17	10	13	101
Sjældent	222	131	181	182	218	127	1061
Sommetider	276	131	127	121	169	99	924
I alt	658	360	476	461	640	374	2968

**Tablet 103:** "...at du savner nogen at være sammen med?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." 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
Aldrig	19.8	23.0	31.6	30.5	37.9	36.4	29.7
Altid	4.5	4.2	3.5	3.8	1.5	3.5	3.4
Sjældent	33.7	36.4	38.1	39.4	34.1	33.9	35.7
Sommetider	42.0	36.5	26.7	26.3	26.5	26.3	31.1
I alt	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

## 13. Kryds med uddannelse

**Tablet 104:** "Luftede hund:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	62	71	133
1-3 gange om ugen	68	51	118
Dagligt eller næsten dagligt	129	81	210
Flere gange hver dag	157	179	336
Næsten aldrig eller aldrig	904	1040	1943
Sjældnere end 1 gang månedligt	108	106	215
Ved ikke	16	12	28
I alt	1444	1539	2984

**Tablet 105:** "Luftede hund:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	4.3	4.6	4.4
1-3 gange om ugen	4.7	3.3	4.0
Dagligt eller næsten dagligt	8.9	5.3	7.1
Flere gange hver dag	10.9	11.6	11.3
Næsten aldrig eller aldrig	62.6	67.5	65.1
Sjældnere end 1 gang månedligt	7.5	6.9	7.2
Ved ikke	1.1	0.8	1.0
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 106:** "Oplevede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	410	426	837
1-3 gange om ugen	375	432	807
Dagligt eller næsten dagligt	272	301	574
Flere gange hver dag	60	87	147
Næsten aldrig eller aldrig	140	107	247
Sjældnere end 1 gang månedligt	173	171	345
Ved ikke	13	14	28
I alt	1444	1539	2984

**Tablet 107:** "Oplevede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	28.4	27.7	28.0
1-3 gange om ugen	25.9	28.1	27.0
Dagligt eller næsten dagligt	18.9	19.6	19.2
Flere gange hver dag	4.2	5.6	4.9
Næsten aldrig eller aldrig	9.7	7.0	8.3
Sjældnere end 1 gang månedligt	12.0	11.1	11.5
Ved ikke	0.9	0.9	0.9
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 108:** "Så på dyr eller fugle:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	254	361	615
1-3 gange om ugen	229	196	424
Dagligt eller næsten dagligt	173	196	368
Flere gange hver dag	62	67	129
Næsten aldrig eller aldrig	451	423	875
Sjældnere end 1 gang månedligt	263	290	553
Ved ikke	11	7	18
I alt	1444	1539	2984

**Tablet 109:** "Så på dyr eller fugle:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	17.6	23.4	20.6
1-3 gange om ugen	15.8	12.7	14.2
Dagligt eller næsten dagligt	12.0	12.7	12.3
Flere gange hver dag	4.3	4.3	4.3
Næsten aldrig eller aldrig	31.2	27.5	29.3
Sjældnere end 1 gang månedligt	18.2	18.8	18.5
Ved ikke	0.8	0.5	0.6
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 110:** "Studerede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	333	350	683
1-3 gange om ugen	185	216	401
Dagligt eller næsten dagligt	95	151	247
Flere gange hver dag	28	30	58
Næsten aldrig eller aldrig	546	479	1025
Sjældnere end 1 gang månedligt	232	287	519
Ved ikke	25	27	52
I alt	1444	1539	2984

**Tablet 111:** "Studerede naturen/stedet:Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftaktiviteter: 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 måneden	23.0	22.7	22.9
1-3 gange om ugen	12.8	14.0	13.4
Dagligt eller næsten dagligt	6.6	9.8	8.3
Flere gange hver dag	2.0	1.9	1.9
Næsten aldrig eller aldrig	37.8	31.1	34.3
Sjældnere end 1 gang månedligt	16.0	18.7	17.4
Ved ikke	1.7	1.7	1.7
I alt	100.0	100.0	100.0

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

**Tablet 112:** "Cyklede en tur:Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-5 år	112	126	238
11 år eller mere	185	194	380
6-10 år	145	90	235
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	938	1097	2035
Under 1 år	33	11	44
Ved ikke	32	20	52
I alt	1444	1539	2984

**Tabel 113:** "Cyklede en tur:Tid frilftsaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-5 år	7.7	8.2	8.0
11 år eller mere	12.8	12.6	12.7
6-10 år	10.0	5.9	7.9
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	64.9	71.3	68.2
Under 1 år	2.3	0.7	1.5
Ved ikke	2.2	1.3	1.7
I alt	100.0	100.0	100.0

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

**Tabel 114:** "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Tid frilftsaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-5 år	81	65	146
11 år eller mere	60	142	202
6-10 år	69	65	134
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	38	85	123
Under 1 år	14	8	22
Ved ikke	8	7	15
I alt	271	372	643

**Tabel 115:** "Løb en tur (herunder orienteringsløb):Tid frilftsaktiviteten er blevet dyrket i" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
1-5 år	29.9	17.4	22.7
11 år eller mere	22.3	38.2	31.5
6-10 år	25.6	17.4	20.9
Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	14.2	22.8	19.2
Under 1 år	5.1	2.1	3.4
Ved ikke	2.8	2.0	2.3
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 116:** "Legede:Når du dyrker følgende frilftsaktiviteter, bliver du da forpustet?" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	10	8	18
Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	156	143	298
Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	129	206	336
I alt	295	357	652



**Tabel 117:** "Legede:Når du dyrker følgende friluftaktiviteter, bliver du da forpustet?" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	3.3	2.4	2.8
Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	52.8	39.9	45.7
Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	43.9	57.8	51.5
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 118:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	221	163	384
Meget vigtigt	473	544	1017
Mindre vigtigt	83	80	163
Slet ikke vigtigt	31	38	69
Ved ikke	10	12	22
Vigtigt	626	701	1328
I alt	1444	1539	2984

**Tabel 119:** "Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	15.3	10.6	12.9
Meget vigtigt	32.7	35.4	34.1
Mindre vigtigt	5.7	5.2	5.5
Slet ikke vigtigt	2.2	2.4	2.3
Ved ikke	0.7	0.8	0.7
Vigtigt	43.4	45.6	44.5
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 120:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	193	174	368
Meget vigtigt	407	482	889
Mindre vigtigt	112	84	196
Slet ikke vigtigt	31	18	49
Ved ikke	13	11	24
Vigtigt	687	771	1458
I alt	1444	1539	2984

**Tablet 121:** "Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	13.4	11.3	12.3
Meget vigtigt	28.2	31.3	29.8
Mindre vigtigt	7.8	5.4	6.6
Slet ikke vigtigt	2.1	1.1	1.6
Ved ikke	0.9	0.7	0.8
Vigtigt	47.6	50.1	48.9
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 122:** "Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	246	296	543
Meget vigtigt	400	373	773
Mindre vigtigt	158	175	332
Slet ikke vigtigt	66	57	123
Ved ikke	12	5	16
Vigtigt	563	634	1196
I alt	1444	1539	2984

**Tablet 123:** "Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater):Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet:" sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken eller	17.1	19.2	18.2
Meget vigtigt	27.7	24.2	25.9
Mindre vigtigt	10.9	11.3	11.1
Slet ikke vigtigt	4.6	3.7	4.1
Ved ikke	0.8	0.3	0.5
Vigtigt	39.0	41.2	40.1
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 124:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	680	859	1539
Nej	580	521	1100
Ved ikke	185	160	344
I alt	1444	1539	2984

**Tabel 125:** "Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden? " sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Ja	47.1	55.8	51.6
Nej	40.1	33.8	36.9
Ved ikke	12.8	10.4	11.5
I alt	100.0	100.0	100.0

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

**Tabel 126:** "...din fysiske form og helbredstilstand?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	192	112	304
I høj grad	721	768	1489
I lav grad	41	21	62
I meget høj grad	459	624	1083
I meget lav grad	8	7	15
Ved ikke	23	8	31
I alt	1444	1539	2984

**Tabel 127:** "...din fysiske form og helbredstilstand?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	13.3	7.3	10.2
I høj grad	49.9	49.9	49.9
I lav grad	2.8	1.4	2.1
I meget høj grad	31.8	40.6	36.3
I meget lav grad	0.6	0.4	0.5
Ved ikke	1.6	0.5	1.0
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 128:** "...dit sociale liv?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluftaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	612	691	1303
I høj grad	493	487	979
I lav grad	96	90	185
I meget høj grad	156	210	366
I meget lav grad	54	40	94
Ved ikke	34	22	56
I alt	1444	1539	2984

**Tabel 129:** "...dit sociale liv?:I hvilken grad har du en oplevelse af, at frilftsaktiviteter forbedrer..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Hverken/eller	42.3	44.9	43.7
I høj grad	34.1	31.6	32.8
I lav grad	6.6	5.8	6.2
I meget høj grad	10.8	13.7	12.3
I meget lav grad	3.7	2.6	3.1
Ved ikke	2.4	1.4	1.9
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 130:** "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	236	162	399
Ja, meget begrænset	51	28	79
Nej, slet ikke begrænset	1156	1349	2506
I alt	1444	1539	2984

**Tabel 131:** "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	16.4	10.5	13.4
Ja, meget begrænset	3.5	1.8	2.7
Nej, slet ikke begrænset	80.1	87.6	84.0
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 132:** "At gå flere etager op ad trapper: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	289	211	500
Ja, meget begrænset	68	44	111
Nej, slet ikke begrænset	1088	1284	2372
I alt	1444	1539	2984

**Tabel 133:** "At gå flere etager op ad trapper: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	20.0	13.7	16.8
Ja, meget begrænset	4.7	2.8	3.7
Nej, slet ikke begrænset	75.3	83.4	79.5
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 134:** "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	107	84	191
Hele tiden	43	26	69
Lidt af tiden	264	290	554
Noget af tiden	220	194	415
På intet tidspunkt	809	945	1754
I alt	1444	1539	2984

**Tablet 135:** "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	7.4	5.5	6.4
Hele tiden	3.0	1.7	2.3
Lidt af tiden	18.3	18.9	18.6
Noget af tiden	15.3	12.6	13.9
På intet tidspunkt	56.0	61.4	58.8
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tablet 136:** "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	90	61	151
Hele tiden	40	22	62
Lidt af tiden	248	268	515
Noget af tiden	190	165	355
På intet tidspunkt	876	1024	1900
I alt	1444	1539	2984

**Tablet 137:** "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	6.3	3.9	5.1
Hele tiden	2.8	1.4	2.1
Lidt af tiden	17.1	17.4	17.3
Noget af tiden	13.1	10.7	11.9
På intet tidspunkt	60.7	66.5	63.7
I alt	100.0	100.0	100.0

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

**Table 138:** "...følt dig aktiv og energisk?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	629	685	1314
Hele tiden	55	88	143
Lidt af tiden	109	87	196
Lidt mere end halvdelen af tiden	405	470	875
Lidt mindre end halvdelen af tiden	219	195	415
På intet tidspunkt	27	14	41
I alt	1444	1539	2984

**Table 139:** "...følt dig aktiv og energisk?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	43.5	44.5	44.0
Hele tiden	3.8	5.7	4.8
Lidt af tiden	7.6	5.6	6.6
Lidt mere end halvdelen af tiden	28.0	30.5	29.3
Lidt mindre end halvdelen af tiden	15.2	12.7	13.9
På intet tidspunkt	1.9	0.9	1.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Table 140:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	530	643	1173
Hele tiden	71	97	168
Lidt af tiden	180	148	328
Lidt mere end halvdelen af tiden	373	371	744
Lidt mindre end halvdelen af tiden	220	241	461
På intet tidspunkt	70	39	109
I alt	1444	1539	2984

**Table 141:** "...vågnet frisk og udhvilet?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	36.7	41.8	39.3
Hele tiden	4.9	6.3	5.6
Lidt af tiden	12.5	9.6	11.0
Lidt mere end halvdelen af tiden	25.8	24.1	24.9
Lidt mindre end halvdelen af tiden	15.2	15.7	15.5
På intet tidspunkt	4.9	2.5	3.7
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 142:** "...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	749	838	1587
Hele tiden	142	187	328
Lidt af tiden	97	62	158
Lidt mere end halvdelen af tiden	287	310	597
Lidt mindre end halvdelen af tiden	147	130	277
På intet tidspunkt	24	13	36
I alt	1444	1539	2984

**Tabel 143:** "...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?:Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du..." sammenholdt med uddannelsestype (procent over kolonner)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Det meste af tiden	51.8	54.4	53.2
Hele tiden	9.8	12.1	11.0
Lidt af tiden	6.7	4.0	5.3
Lidt mere end halvdelen af tiden	19.8	20.2	20.0
Lidt mindre end halvdelen af tiden	10.2	8.5	9.3
På intet tidspunkt	1.6	0.8	1.2
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 144:** "...dig som en del af en vennegruppe?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	47	22	68
Altid	733	840	1573
Sjældent	105	120	225
Sommetider	559	557	1116
I alt	1444	1539	2984

**Tabel 145:** "...dig som en del af en vennegruppe?: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	3.2	1.4	2.3
Altid	50.8	54.6	52.7
Sjældent	7.3	7.8	7.6
Sommetider	38.7	36.2	37.4
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 146:** "...dig isoleret fra andre?:Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler..." sammenholdt med uddannelsestype (antal)

	Ikke videregående	Videregående	I alt
Aldrig	383	469	852
Altid	56	34	89
Sjældent	602	656	1257
Sommetider	404	381	785
I alt	1444	1539	2984

**Tabel 147:** "...dig isoleret fra andre?: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	26.5	30.5	28.6
Altid	3.8	2.2	3.0
Sjældent	41.7	42.6	42.1
Sommetider	28.0	24.7	26.3
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 148:** "...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	427	461	888
Altid	62	39	101
Sjældent	465	604	1069
Sommetider	491	436	927
I alt	1444	1539	2984

**Tabel 149:** "...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	29.5	29.9	29.7
Altid	4.3	2.5	3.4
Sjældent	32.2	39.2	35.8
Sommetider	34.0	28.3	31.1
I alt	100.0	100.0	100.0

**Tabel 150:** "...at du har meget til fælles med dem du er 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	21	15	36
Altid	634	737	1371
Sjældent	109	82	191
Sommetider	680	706	1386
I alt	1444	1539	2984



**Tabel 151:** "...at du har meget til fælles med dem du er 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	1.5	1.0	1.2
Altid	43.9	47.9	45.9
Sjældent	7.6	5.3	6.4
Sommetider	47.1	45.8	46.4
I alt	100.0	100.0	100.0