

# 7 UD AF 10 OPLEVER ØGET TRIVSEL OG VEL- VÆRE SOM FØLGE AF FITNESS-TRÆNING

En stigende del af den danske befolkning oplever voldsom træthed og manglende energi. Dog synes motion og styrketræning at kunne modvirke denne udvikling. Næsten 70 af fitnessmedlemmerne svarer, at de har fået øget velvære og trivsel.



## 7 ud af 10 fitnessmedlemmer oplever øget trivsel og velvære som følge af fitness-træning

Over de senere år er den mentale sundhed blandt danskerne blevet forværret. Blandt andet er træthed og mangel på energi et stigende problem. En ny undersøgelse viser, at fitnessstræning kan være vejen til mere energi for mange danskere.

Det fremgår af rapporten Den Nationale Sundhedsprofil, der blev foretaget i 2023, at 21,7 procent af befolkningen har været "meget generet" af træthed i løbet af de seneste 14 dage – det vil sige, da undersøgelsen blev foretaget i 2023. Til sammenligning lå det tal på 15,1 procent i 2010<sup>1</sup>.

En ny undersøgelse viser nu, at godt 7 ud af 10 fitnessbrugere oplever, at træningen giver øget energi og mental velvære.

### Hovedpointer fra undersøgelsen

- 7 ud af 10 oplever "mere energi" som en fordel ved fitnessstræning
- Ligeledes oplever 7 ud af 10, at fitnessstræning øger deres velvære og trivsel
- Godt 4 ud af 10 oplever, at fitnessstræning forbedrer deres søvn
- Mere end hver 10. oplever, at fitnessstræning har reduceret deres antal af sygedage.

Andelen af fitnessmedlemmer, der pba. træning har oplevet mere energi

# 70%

---

<sup>1</sup> Jensen et al., 2024. "Danskernes sundhed 2023". Syddansk Universitet.

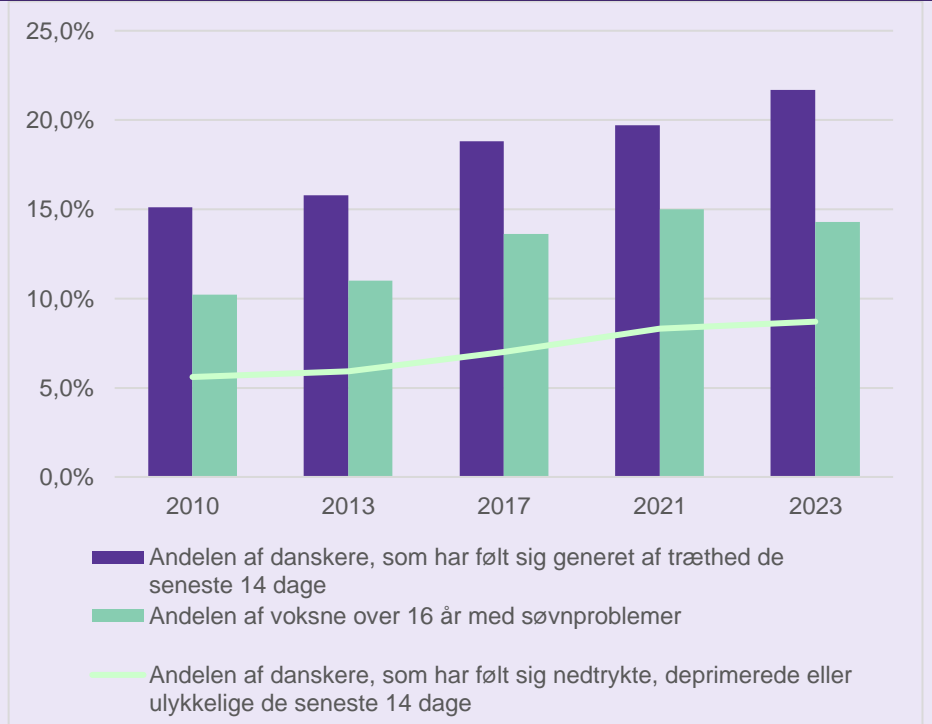
### Stigende andel af danskere oplever dårlig mental sundhed

Den generelle udvikling peger på, at danskerne i højere grad oplever dårligt mentalt helbred sammenlignet med tidligere. 2010 til 2023 steg andelen af danskere, som har følt sig generet af træthed de seneste 14 dage, med 6,6 pct.-point.

Yderligere er andelen af voksne over 16 år i Danmark med søvnproblemer, steget med 4,1 pct.-point i samme periode, mens andelen af nedtrykte danskere er steget med 3,1 pct.-point.

Stigning på 6,6 pct.-point i andelen af danskere, som oplever søvnproblemer

Andelen af danskere, som har følt sig generet af træthed de seneste 14 dage. Voksne over 16 år, som oplever søvnproblemer. Andelen af danskere, som har følt sig nedtrykte, deprimerede eller ulykkelige de seneste 14 dage. 2010-2023.



Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil

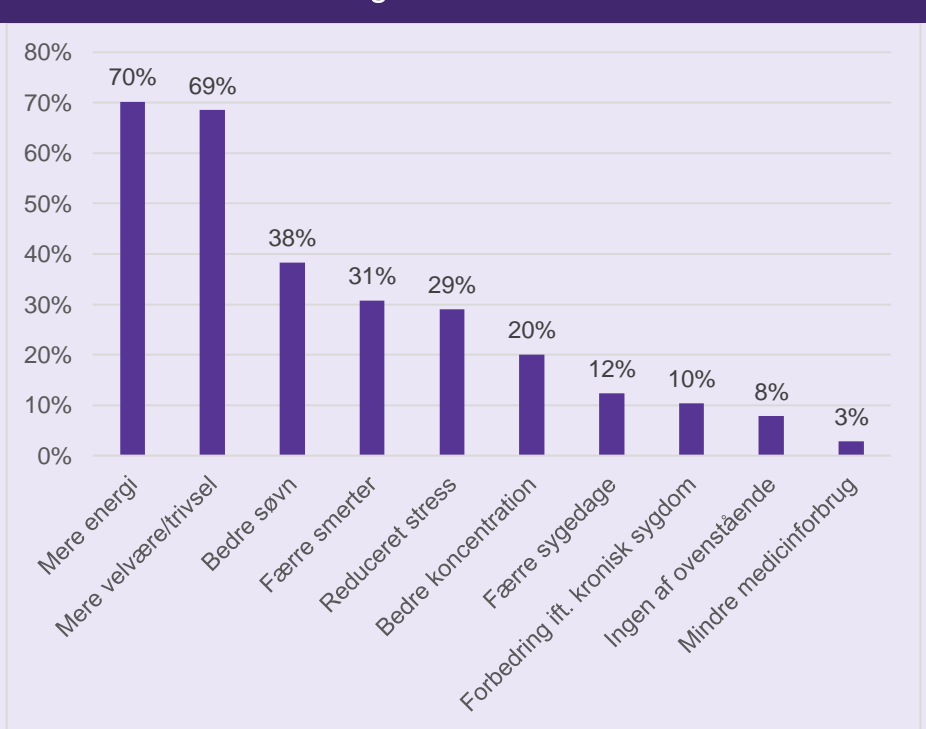
Figur 1

## Flere fitnessmedlemmer oplever øget mental sundhed

**Stor del af fitnessmedlemmer oplever øget mental sundhed**  
Energien og det mentale velvære og trivsel føler en stor andel af fitnessmedlemmerne bliver styrket, når de tager ned i deres lokale center og træner.

Mere præcist svarer 70 pct. af medlemmerne, at deres energi er blevet styrket, mens 69 pct. svarer, at deres mentale velvære og trivsel er blevet bedre. Udover dette svarer 38 pct., at de oplever en bedre søvn, mens 12 pct. svarer, at fitness bidrager til færre sygedage i løbet af et arbejdsår.

Andel af fitnessmedlemmer, som har oplevet forskellige fordele som konsekvens af fitnessstræning.



Kilde: SMVdanmark pba. Norstat

Figur 2

Anm.: I undersøgelsen er fitnessmedlemmer blev spurgt indtil følgende: "Hvilke fordele har du ved fitnessstræning?". Mulighed for at vælge flere svarmuligheder.

### Kontakt

Chefkonsulent Kasper Munk Rasmussen, tlf. 61 96 39 80, [rasmussen@SMVdanmark.dk](mailto:rasmussen@SMVdanmark.dk).

SMVdanmark, marts 2024