

# EN AFSLUTTENDE OPFØLGNING PÅ DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER EFTER CORONAKRISEN

## Notat 8: Små forskydninger i idrætsbilledet

### Baggrund

Det er snart halvandet år siden, at corona ikke længere blev kategoriseret som en samfundskritisk sygdom, og det er derfor tid til en afsluttende opfølgning på den gruppe af danskere, som Idrættens Analyseinstitut (Idan) har fulgt siden coronakrisens begyndelse.

Idan har løbende undersøgt, hvordan forskellige faser af coronakrisen har påvirket danskernes idrætsvaner. I forlængelse af den indledende undersøgelse under første nedlukning i foråret 2020 igangsatte Idan et forløbsstudie i juni 2020, som efterfølgende har fulgt den samme gruppe af danskere og deres idrætsvaner over tid: i september 2020, i februar 2021 i forbindelse med den anden nedlukning, i april 2021, hvor idrætsaktiviteter og -faciliteter gradvist blev genåbnet, i oktober 2022, hvor alle coronarestriktioner var bortfaldet, og senest i februar 2023, som var ca. et år efter, at corona ikke længere havde status som en samfundskritisk sygdom. Denne ottende undersøgelse fra maj 2023 er den sidste panelundersøgelse og giver således et afsluttende indblik i danskernes idrætsvaner efter coronakrisen, inden sommeren for alvor sætter sit præg på idrætsvanerne.

Undersøgelsen er støttet økonomisk af TrygFonden.

## Datagrundlag og metode

Dataindsamlingen er gennemført online af Epinion på vegne af Idan i perioden 4.-17. maj 2023. Alle 1.466 voksne danskere (+18 år), som deltog i den særskilte coronaundersøgelse i juni 2020, blev inviteret til at deltage i denne opfølgende og afsluttende undersøgelse. 651 respondenter har besvaret alle undersøgelsesrunder, hvilket udgør en svarprocent på 44<sup>1</sup>.

Respondentgrundlaget er på linje med tidligere undersøgelser vægtet på køn, alder, region og uddannelse for at tage højde for skævheder i repræsentativiteten. Dermed afspejler stikprøven befolkningen bedst muligt.

En frafaldsanalyse af de respondenter, der ikke deltog i denne opfølgende undersøgelse, viser, at det oftere er yngre end ældre, der er faldet fra, ligesom det oftere er kvinder end mænd. Der er hverken signifikante forskelle på frafald i forhold til region, uddannelsesniveau eller idrætsdeltagelse før nedlukningen.

---

<sup>1</sup> De 651 besvarelser er udgangspunktet for alle analyser i notatet.

## Hovedresultater

### **Idrætsbilledet har været stabilt siden oktober 2021:**

- I maj 2023 dyrker 61 pct. af de voksne danskere sport og motion, hvilket er på samme niveau som i februar 2023 (61 pct.) og oktober 2021 (62 pct.).
- I samme periode har hverken valget af aktiviteter eller organiseringsform ændret sig nævneværdigt.
- Omskifteligheden i idrætsstatus (fra aktiv til inaktiv eller fra inaktiv til aktiv) har været mindre svingende siden oktober 2021.

### **Idrætsdeltagelsen er mere flygtig end, hvad der tidligere er blevet italesat**

- Selvom corona ikke længere er en samfundskritisk sygdom, har 14 pct. skiftet idrætsstatus fra februar 2023 til maj 2023.

### **Idrætsbilledet er en smule forandret sammenlignet med før coronakrisen:**

- Den samlede idrætsdeltagelse er en smule lavere end før coronakrisen (61 pct. vs. 65 pct.).
- Gruppen af idrætsaktive er ikke de samme personer som før coronatiden. 24 pct. af dem, der startede med at dyrke idræt under coronakrisen, er fortsat, mens 21 pct. af dem, der stoppede under coronakrisen, fortsat ikke er aktive i maj 2023.
- Færre dyrker aktiviteter i foreningsregi og/eller det private regi, mens flere dyrker aktiviteter på egen hånd.
- Flere vandrer og går ture, mens færre dyrker fitness.

## Kontakt

Mette Eske, analytiker, Idrættens Analyseinstitut

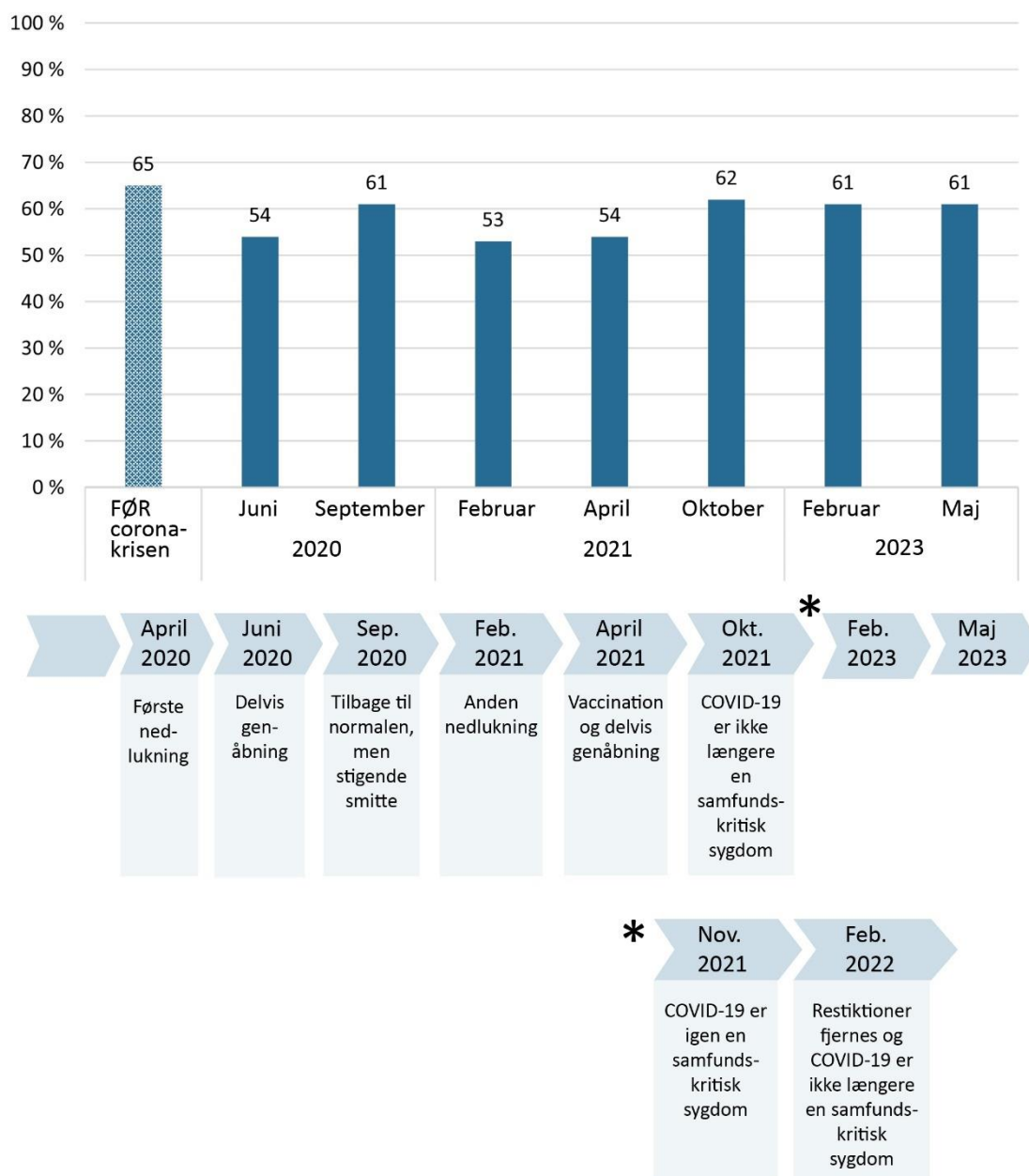
Mobil: +45 3027 9862

E-mail: [mette.eske@idan.dk](mailto:mette.eske@idan.dk)

## Den generelle idrætsdeltagelse er fortsat stabil

Figur 1 viser, at 61 pct. dyrker sport og motion, hvilket er på niveau med andelen i de to foregående målinger fra oktober 2021 (62 pct.) og februar 2023 (61 pct.). Før coronakrisen lå idrætsdeltagelsen på 65 pct.

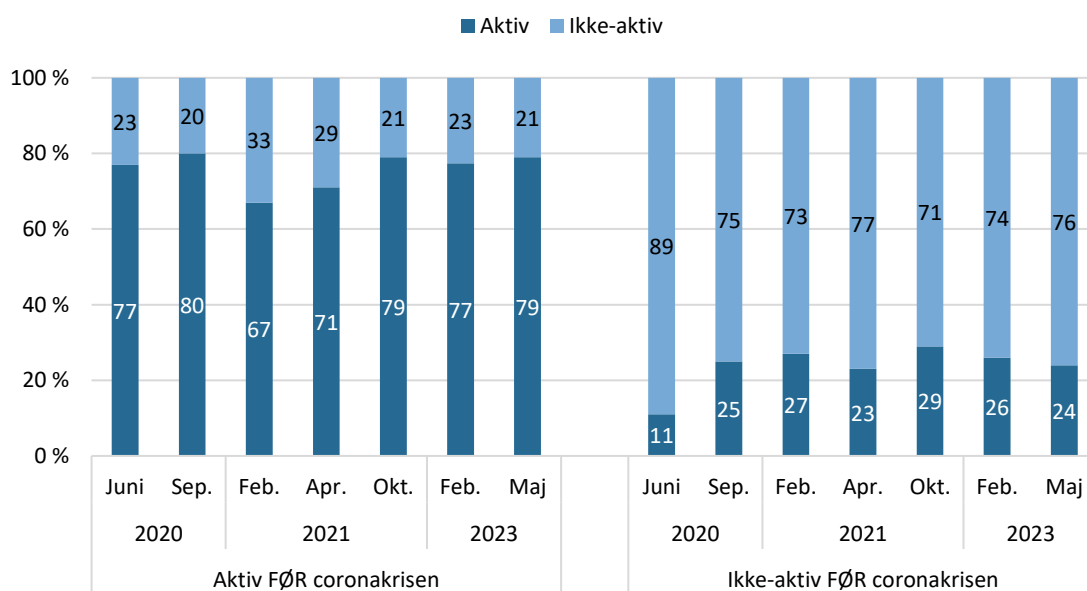
Figur 1: Stabilitet i den generelle idrætsdeltagelse



Figuren viser andelen, der dyrker sport og motion, på tværs af de forskellige undersøgelsestidspunkter. Andelen, der dyrkede sport og motion FØR coronakrisen, er beregnet ud fra dem, der i juni 2020 svarede 'ja' til spørgsmålet: 'Dyrkede du normalt sport og motion FØR coronanedlukningen?' (n=1.466). Andelen, der dyrker sport og motion i de resterende måneder, er beregnet ud fra dem, der har svaret 'ja' til spørgsmålet: 'Dyrker du sport og motion for tiden?' (juni 2020, n=1.466; september 2020, n=1.238; februar 2021, n=1.061; april 2021, n=990; oktober 2021, n=885; februar 2023, n=760; maj 2023, n=651).

På trods af, at den samlede idrætsdeltagelse har stabiliseret sig, er der stadig en række forskydninger på tværs af undergrupperne (se figur 2). 21 pct. af dem, der var aktive før corona, er stadig ikke vendt tilbage til deres aktiviteter, mens 24 pct. af dem, der var inaktive før corona, er aktive i maj. Gruppen af idrætsaktive i maj 2023 er således ikke de samme personer som før corona.

**Figur 2: Fortsat forskydninger på tværs af undergrupper**



Figuren viser andelen, der angav, at de dyrkede/ikke dyrkede sport og motion i juni og september 2020 samt februar, april og oktober 2021 blandt deltagere, der var aktive FØR coronakrisen (juni 2020, n=953; september 2020, n=803; februar 2021, n=693; april 2021, n=646; oktober 2021, n=613; februar 2023, n=531; maj 2023, n=449) (søjlerne til venstre), og blandt deltagere, der ikke var aktive FØR coronakrisen (juni 2020, n=513; september 2020, n=435; februar 2021, n=368; april 2021, n=345; oktober 2021, n=272; februar 2023, n=229; maj 2023, n=202) (søjlerne til højre).

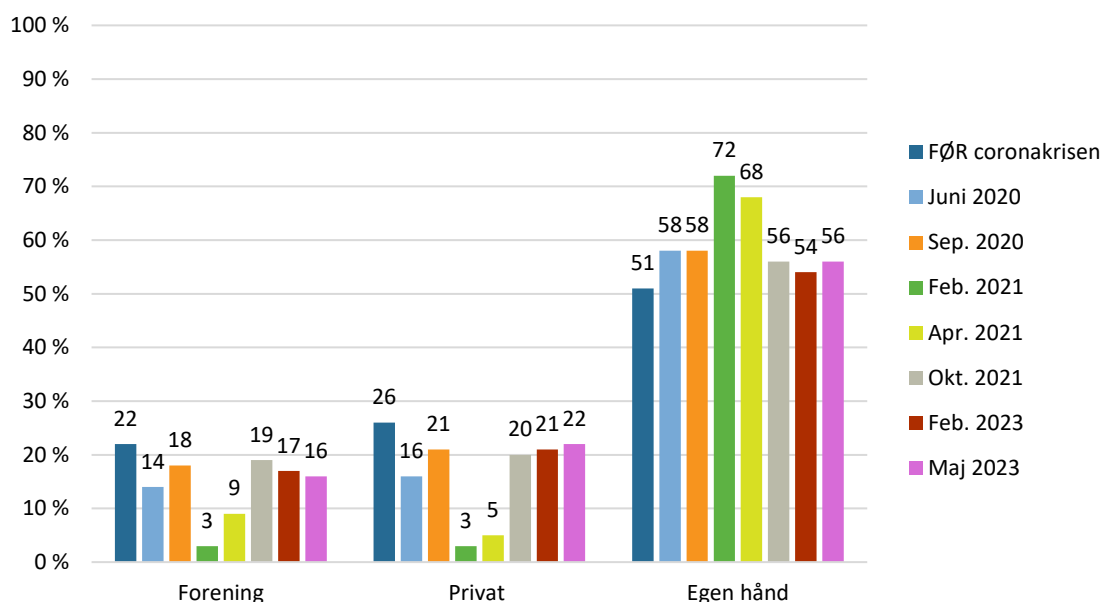
På tværs af alle undersøgelsesrunder har lidt over halvdelen af danskerne (57 pct.) skiftet deres idrætsstatus mindst én gang (enten fra ikke-aktiv til idrætsaktiv eller fra idrætsaktiv til ikke-aktiv), mens 29 pct. har formået at fastholde deres idrætsstatus som aktiv på tværs af alle undersøgelsesrunder. Det betyder samtidig, at der er 15 pct., som har været ikke-aktiv på tværs af alle undersøgelsesrunder.

## Aktivitets- og organiseringsmønsteret er stabiliseret

Også voksnes måde at organisere deres idrætsaktiviteter på har været nogenlunde uændret siden oktober 2021 (se figur 3). Henholdsvis 16 pct. og 22 pct. dyrker aktiviteter i foreningsregi og/eller privat regi, mens 56 pct. dyrker aktiviteter på egen hånd.

Sammenligner man derimod med før coronakrisen, er det tydeligt, at forsamlingsforbud og nedlukninger, som havde stor indflydelse på danskernes måde at organisere deres idrætsaktiviteter på under coronakrisen, har manifesteret sig. Færre dyrker således idrætsaktiviteter i foreningsregi og/eller privat regi sammenlignet med før coronakrisen, mens flere organiserer deres aktiviteter på egen hånd (se figur 3). Udviklingen frem mod 2023 skyldes imidlertid ikke kun coronakrisen, men formentlig også en allerede eksisterende tendens (se senere afsnit).

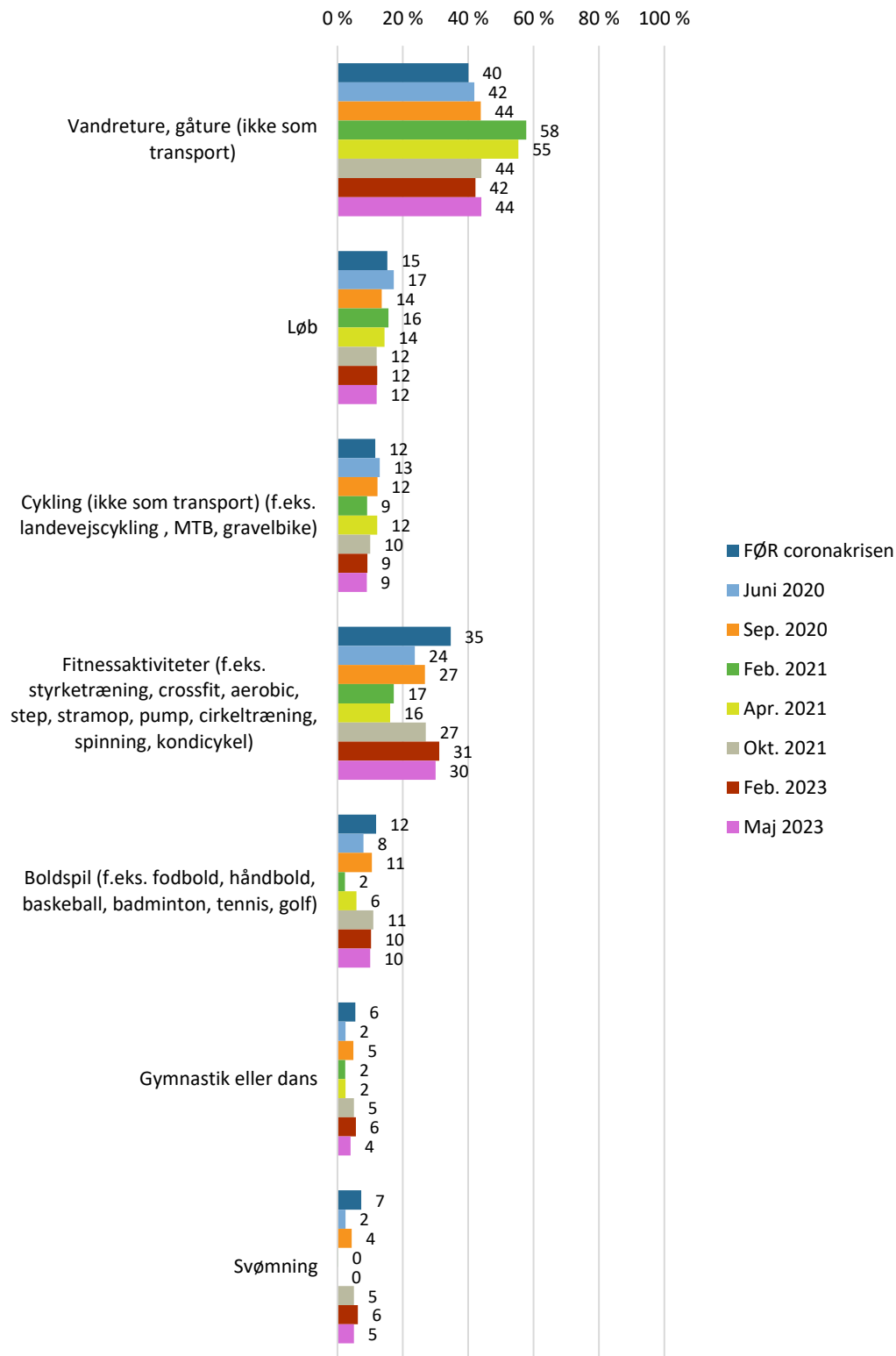
**Figur 3: Foreningsdeltagelsen er fortsat under niveauet før coronakrisen**



Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'I hvilken sammenhæng dyrkede du dine aktiviteter FØR coronanedlukningen, og i hvilken sammenhæng gør du NU?' (FØR coronakrisen, n=1.466; juni 2020, n=1.466) samt 'I hvilken sammenhæng dyrker du dine aktiviteter for tiden?' (september 2020, n=1.238; februar 2021, n=1.061; april 2021, n=990; oktober 2021, n=885; februar 2023, n=760; maj 2023, n=651).

Også valget af idrætsaktiviteter er stort set uændret siden oktober 2021 (se figur 4). Andelen, der dyrker fitnessaktiviteter, ligger stadig lidt lavere i maj 2023 (30 pct.) end før coronakrisen (35 pct.), mens det modsatte gør sig gældende for vandre-/gåture. Selvom andelen, der vandrer, peakede i februar og april 2021, er tilslutningen stadig højere i maj 2023 (44 pct.) sammenlignet med før coronakrisen (40 pct.). Gå- og vandreture er desuden den eneste aktivitet, hvor deltagelsen er højere efter coronakrisen end før.

**Figur 4: Ingen store forskydninger i aktivitetsvalget siden oktober 2021**

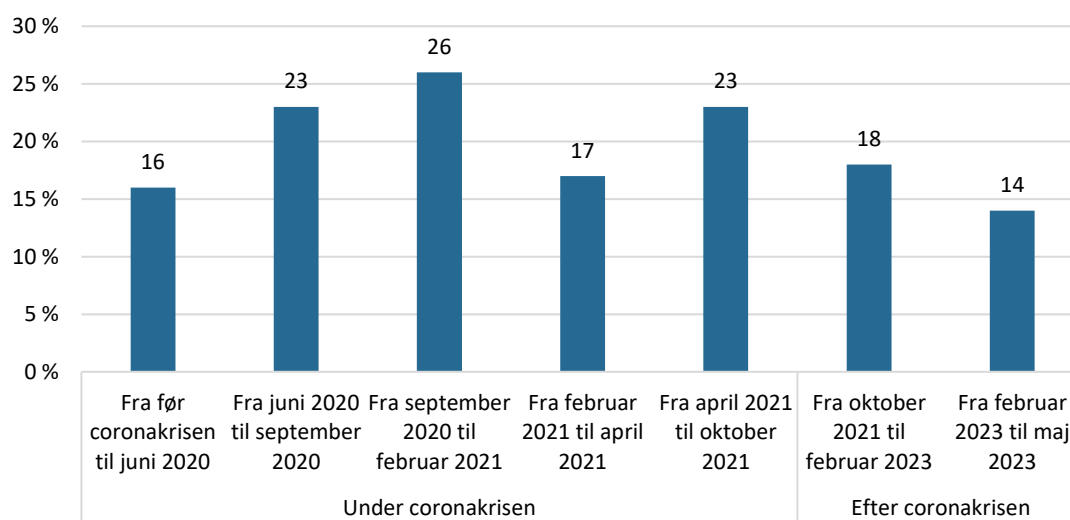


Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'Hvilke aktiviteter dyrkede du FØR coronanedlukningen, og hvilke aktiviteter dyrker du NU?' (FØR coronakrisen, n=1.466; juni 2020, n=1.466) samt 'Hvilke aktiviteter dyrker du for tiden?' (september 2020, n=1.238; februar 2021, n=1.061; april 2021, n=990; oktober 2021, n=885; februar 2023, n=760; maj 2023, n=651).

## Mindre omskiftelighed

Samtidig med, at den samlede idrætsdeltagelse, valg af organiseringsform og idrætsaktivitet har været mindre svingende siden oktober 2021 sammenlignet med under coronakrisen, peger danskernes idrætsstatus som aktiv/ikke aktiv også på mindre omskiftelighed. Figur 5 viser, at andelen, der har ændret idrætsstatus (fra aktiv til inaktiv og fra inaktiv til aktiv), har været lavere efter, at coronakrisen ikke længere havde status som en samfundskritisk sygdom.

**Figur 5: Mindre omskiftelighed efter coronakrisen**



Figuren viser andelen af voksne, der har ændret aktivitetsstatus fra aktiv/ikke-aktiv til ikke-aktiv/aktive mellem de forskellige dataindsamlinger (FØR coronakrisen, n=1.466; juni 2020, n=1.466; september 2020, n=1.238; februar 2021, n=1.061; april 2021, n=990; oktober 2021, n=885; februar 2023, n=760; maj 2023, n=651).

Omvendt udtrykker figur 5 også, at der – selv i perioden fra februar 2023 til maj 2023, hvor corona ikke længere var en samfundskritisk sygdom – er stor omskiftelighed i voksnes idrætsstatus med 14 pct., som har skiftet status de seneste tre måneder. Blandt de 14 pct., der har skiftet idrætsstatus fra februar 2023 til maj 2023, er 52 pct. stoppet, mens 48 pct. er startet. Det er ikke relevant at kommentere yderligere på grupperne, der har eller ikke har skiftet idrætsstatus. Dels fordi data i dette omfang er begrænset, men også fordi der ikke umiddelbart er et særligt køn eller aldersgrupper, der karakteriserer de forskellige grupper.

Samlet set har coronakrisen gjort os bekendt med nye strømninger og en større flygtighed, end hvad vi tidligere har italesat. Flygtigheden kan blandt andet forklares af et varierende udbud af aktiviteter på tværs af sommer-/vinterhalvåret, men vi er mere nysgerrige på den store omskiftelighed fremadrettet. Derfor undersøger vi det nærmere i et kommende notat i forbindelse med undersøgelsen af danskernes motions- og sportsvaner, og arbejder samtidig på at etablere et nyt kohortestudie, der skal gøre os klogere på flygtigheden i danskernes idrætsvaner i en mere normal periode, som ikke er påvirket af corona.



## Er idræts- og foreningsdeltagelsen reelt faldet?

Den samlede idrætsdeltagelse ligger på 61 pct. i maj 2023 og er således lavere end før coronakrisen, hvor 65 pct. dyrkede sport og motion. Samtidig ligger foreningsdeltagelsen på 16 pct. i maj 2023 mod 22 pct. før coronakrisen. Der er således tegn på et fald i både idræts- og foreningsdeltagelsen.

Udviklingen under coronakrisen afspejlede en mere direkte påvirkning af corona, men da det er sværere at adskille coronakrisen fra andre samfundsmæssige udviklinger, er det usikkert, hvad den langsigtede påvirkning her halvandet år efter er. Det er derfor relevant at efterrationalisere på resultaterne.

Indledningsvis præsenteres to bud på, hvorfor idræts- og foreningsdeltagelsen er lavere efter coronakrisen end før, hvorefter der sættes spørgsmålstejn ved, om der reelt er tale om et fald, eller om der er andre forklaringer.

Den første (åbenlyse) forklaring på faldet i idræts- og foreningsdeltagelsen er, at coronakrisen - i form af nedlukninger, restriktioner, forsamlingsforbud mv. - har haft en selvstændig (negativ) og langsigtet indflydelse på voksnes idrætsvaner, da nye vaner har bidt sig fast.

Omvendt ved vi fra undersøgelsen af danskernes motions- og sportsvaner (2020), at idræts- og foreningsdeltagelsen har været faldende inden for flere aldersgrupper siden 2011, og derfor kan en anden forklaring være, at coronamålingerne opfanger en allerede eksisterende udviklingstendens. På trods af det, kan det ikke udelukkes, at coronakrisen også har forstærket disse tendenser eller har været årsag til, at det ikke er lykkedes at vende udviklingen.

En tredje forklaring sætter spørgsmålstejn ved, om der reelt er tale om en negativ udviklingstendens. Overvejelsen knytter sig til, at målet for danskernes idræts- og foreningsdeltagelse før coronakrisen er foretaget retrospektivt. 'Før-målingen' blev foretaget i juni 2021 og bygger på spørgsmålsformuleringen 'Dyrkede du sport og motion før coronakrisen?', mens spørgsmålsformuleringen for de opfølgende målinger har følgende ordlyd 'Dyrker du sport og motion nu/for tiden?'. 'Før-målingen' er således tilbageskuende (ca. fem måneder) og har desuden en længere tidshorisont end de opfølgende målinger, hvilket kan have resulteret i en kunstigt høj idræts- og foreningsdeltagelse før coronakrisen, da man kan være tilbøjelig til at overvurdere sin adfærd, når man skal huske tilbage. Derudover kan dataindsamlingsstidspunktet i form af sæson- og årstidsudsving have haft betydning.

I lyset af ovenstående er det aktuelt at sammenholde resultaterne med andre relevante undersøgelser. En kohorteundersøgelse, som er etableret i forbindelse med 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020', peger på et lignende fald i idræts- og foreningsdeltagelsen, mens Kulturvaneundersøgelsen 2023 omvendt peger på en stigende deltagelse.

Undersøgelserne peger således i forskellige retninger blandt andet med afsæt i forskellige datagrundlag og metoder.

## Perspektiver

Coronakrisen har haft indflydelse på store dele af vores samfund, og danskernes idrætsvaner er tilsyneladende ingen undtagelse. Til trods for, at det snart er halvandet år siden, at coronakrisen ikke længere havde status som en samfundskritisk sygdom, er der stadig tegn på, at pandemien har et efterslæb. Idrætsbilledet har været nogenlunde stabilt siden oktober 2021, og det tyder derfor på, at coronakrisens påvirkning har manifesteret sig, og at vi skal forholde os til et lidt anderledes idrætsbillede. Færre dyrker aktiviteter i foreningsregi og/eller det private regi, mens flere dyrker aktiviteter på egen hånd (alene eller sammen med andre).

Nogle af dem, der begyndte at dyrke idrætsaktiviteter under coronakrisen, er forsat, men samtidig er der i maj 2023 stadig nogle af de frafaldne, som ikke er kommet i gang igen. Generelt skal vi forholde os til, at gruppen af idrætsaktive består af andre mennesker sammenlignet med før coronakrisen, og i den forbindelse have for øje, at der kan være andre behov end tidligere.

Udover at coronakrisen har rykket ved vores idrætsvaner, så har den lært os meget og gør os formentlig bedre til at møde fremtidige kriser. Velvidende, at det kan være svært at omsætte disse erfaringer direkte til forestående kriser, hvis indhold og omfang vi kun kan gisne om, så kan erfaringer fra coronakrisen spille en afgørende rolle for idrætsbranchen og den enkelte dansker, hvis man vil gå forrest i omskiftelige tider fremadrettet. Vi så f.eks., at idrætsdeltagelsen faldt mindre under anden nedlukning end under den første, som formentlig skyldes, at vi var mere 'forberedte' og allerede havde draget os nogle brugbare erfaringer. Et bagkatalog af ideer kan således gøre det nemmere at handle løsningsorienteret i perioder, som er stærkt præget af uvished. I den henseende kan flere ting være relevante.

Først og fremmest har vi lært, at vi er mest sårbare, hvis vi udelukkende er tilknyttet én organiseringsform, og hvis vi udelukkende dyrker facilitetsafhængige aktiviteter. Sårbarheden bliver midlertidig dulmet af den udviklingstendens, vi allerede ser på idrætsområdet, hvor vi bevæger os væk fra de mere opdelte organiseringsformer til organiseringshybrider. Et større samarbejde mellem foreningsidrætten, private aktører, kommuner, institutioner og privatpersoner omkring at få en tættere relation mellem de etablerede træningsfællesskaber og det mere uformelle, kunne potentielt skabe stor værdi i udviklingsprocessen.

Selvom hjemmetræning, online træning og gå-/vandreture var en grundpræmis og ikke nødvendigvis en foretrukket måde at være idrætsaktiv på, så var det alligevel noget, der hjalp flere danskere til at opretholde en aktiv hverdag trods nedlukning. Et greb som kunne være nyttigt i mange henseender – for eksempel for foreningerne hen over en sommerferie for at fastholde en relation til medlemmerne.

Faktisk blev online træningsfællesskaber og gåture i det fri en ny måde at være sammen på i en tid, hvor vi var tvunget til at være isoleret fra hinanden. Både hjemmetræning og gåture blev ovenikøbet populært blandt en gruppe, der ellers ikke plejede at være idrætsaktive før coronakrisen – særligt unge. Behovet for fællesskab skabte således en interesse for at være aktiv, som for nogle har bidt sig fast og sikret en fortsat aktiv hverdag på den anden side coronakrisen.

Coronakrisen har også lært os (eller i hvert fald mindet os om), at mere tid og fleksibilitet i hverdagen har en positiv effekt på voksnes overskud til at dyrke idræt. Voksne, der var hjemsendt fra deres fysiske arbejdsplads under coronakrisen, havde en større tilbøjelighed til at påbegynde en idrætsaktivitet, end voksne, der stadig skulle møde fysisk op på arbejde. Mere fleksibilitet på fremtidens arbejdsplads – f.eks. i form af muligheden for hjemmearbejde – kan således være med til at spille en afgørende rolle for at opretholde en aktiv hverdag.

Samlet set tyder det på, at coronakrisen har ført til omskiftelighed og tilpasning, som vi kan tage ved lære af og bruge i fremtiden. Samtidig er det – i forlængelse af forrige afsnit – værd at holde sig for øje, at ikke alle tendenser nødvendigvis må tilskrives coronakrisen.

#### **En afsluttende opfølgning på danskernes motions- og sportsvaner efter coronakrisen**

Notat 8: Små forskydninger i idrætsbilledet

Forfatter: Mette Eske

Øvrige bidragsydere: Frederik Jes Petersen & Maja Pilgaard

Udgivet: Oktober 2023

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2. sal

DK-8000 Aarhus C

Notatet kan downloades gratis på [www.idan.dk](http://www.idan.dk).

Gengivelse af dette notat er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Undersøgelsen er støttet af TrygFonden.

**TrygFonden**