

# STATUS PÅ DANSKERNES IDRÆTSDDELTAGELSE 2020

Notat 1 i Danskernes motions- og sportsvaner 2020

December 2020 / Steffen Rask & Mette Eske



Idrættens  
Analyseinstitut

# STATUS PÅ DANSKERNES IDRÆTSDELTAGELSE 2020

## Status på danskernes idrætsdeltagelse 2020

Notat 1 i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020'

Af Steffen Rask og Mette Eske

Udgivet: December 2020

Opdateret september 2021 med rettelse i figur 7.

Forsidefoto: Getty Images

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2. sal

DK-8000 Aarhus C

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

Gengivelse af dette notat er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Undersøgelsen er støttet af Danmarks Idrætsforbund, DGI, Lokale og Anlægsfonden og Dansk Firmaidrætsforbund.



## Baggrund

Undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020' er en opfølgning på tidligere undersøgelser foretaget i 2007, 2011 og 2016 af Idrættens Analyseinstitut. Undersøgelserne er gennemført i partnerskab med DIF, DGI, Dansk Firmaidrætsforbund og Lokale og Anlægsfonden. De centrale spørgsmål i undersøgelsen giver mulighed for at følge en udvikling over tid tilbage til Kulturvaneundersøgelsen (tidligere Fritidsundersøgelsen), der er blevet gennemført med mellemrum i Danmark siden 1964.

Dette første notat giver et billede af udviklingen i idrætsdeltagelsen fra 1964 frem til 2020 og viser de første overordnede resultater fra det meget omfattende datamateriale, der vil blive analyseret og udgivet løbende i det kommende år.

## Datagrundlag og metode

Dataindsamlingen er gennemført som en spørgeskemaundersøgelse af Rambøll på vegne af Idrættens Analyseinstitut. Spørgeskemaet blev besvaret i perioden 29. oktober-18. december 2020 og resulterede i 6.917 besvarelser for voksne (16 år+) og 4.379 besvarelser for børn (7-15 år) svarende til svarprocenter på henholdsvis 34 pct. og 49 pct.

Procentfordelingerne fra spørgeskemaundersøgelsen er vægtet for at tage højde for skævheder i repræsentativiteten. Der er vægtet på køn, alder, region og uddannelse blandt voksne, og køn, alder og region blandt børn. Herved sikrer vi, at stikprøven afspejler populationen bedst muligt.

Der udgives et særskilt metodenotat, der nærmere beskriver undersøgelsens metode og datagrundlag.

## Hovedresultater

- **Idrætsdeltagelsen er faldet blandt voksne til 57 pct. i 2020** fra 61 pct. i 2016 og 64 pct. i 2011. Faldet ses på tværs af køn og aldersgrupper.
- **Idrætsdeltagelsen er faldet blandt børn til 80 pct. i 2020** fra 83 pct. i 2016 og 86 pct. i 2011. Faldet ses på tværs af køn og aldersgrupper.
- Faldet i idrætsdeltagelsen **flugter med de løbende undersøgelser under coronakrisen**, der viste underliggende forskydninger, idet mange er blevet aktive under krisen, mens endnu flere er gået i stå.
- Samtidig med faldet i idrætsdeltagelsen viser undersøgelsen, at **de aktive har dyrket flere forskellige aktiviteter i 2020** end i tidligere undersøgelser, hvor den historiske trend er gået i retning af, at danskerne dyrker færre aktiviteter. Det flugter med, at undersøgelserne under coronakrisen viste, at mange blev ledt over i nye aktiviteter pga. nedlukning, men det kan også afspejle nye trends.
- **Det er for tidligt at afgøre, om danskernes idrætsdeltagelse generelt er i tilbagegang**, eller om den øges igen i takt med, at coronakrisen driver over. Undersøgelsens respondenter geninterviewes yderligere tre gange i løbet af 2021 for at følge udviklingen og besvare dette spørgsmål.

## Kontakt

Steffen Rask, analytiker, Idrættens Analyseinstitut  
Mobil: +45 2499 2244  
E-mail: [steffen.rask@idan.dk](mailto:steffen.rask@idan.dk)

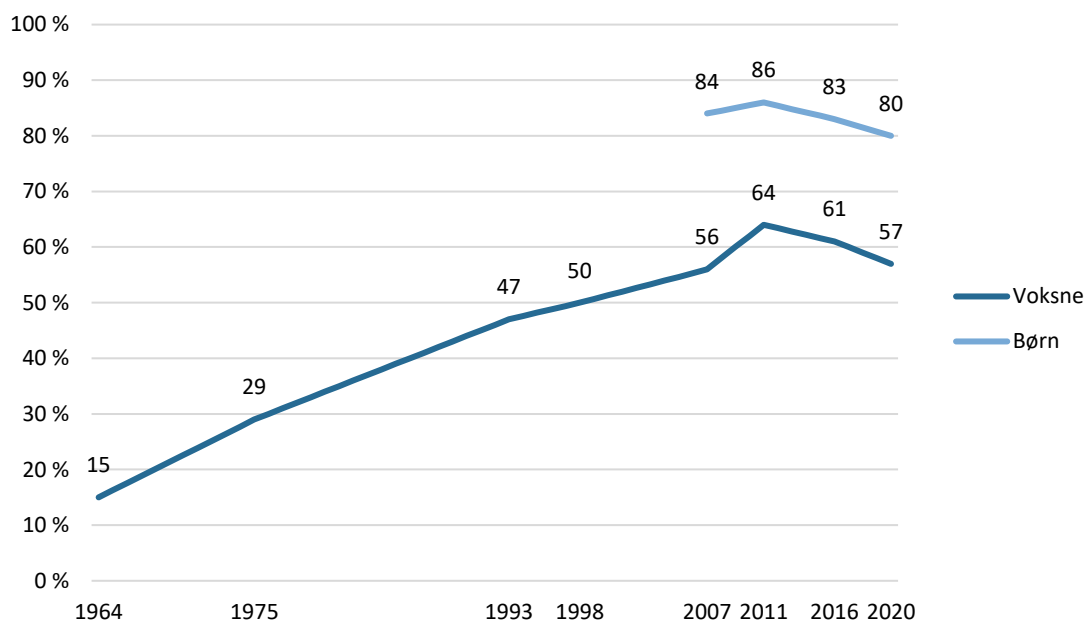
## Den historiske udvikling

Udviklingen i danskernes motions- og sportsvaner har været en kontinuerlig væksthistorie siden 1964 og frem til 2007, når danskerne er blevet stillet spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Spørgsmålet er blevet tilpasset et par gange, siden det var 15 pct. af de voksne danskere fra 16 år og opefter, der svarede 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker De Sport?'.

I 2011 tog deltagelsen i sport og motion et ekstra hop opad, hvor 64 pct. af de voksne danskere og 86 pct. af børnene mellem 7 og 15 år svarede 'ja'. I 2016 viste undersøgelsen det første fald i danskernes deltagelse i sport og motion, hvor andelen var henholdsvis 61 pct. for voksne og 83 pct. for børn. Men ser man bort fra 2011, så ligner andelen en lineær fortsættelse af den hidtidige stigning. Spørgsmålet var derfor, om 2011 var en outlier med en særlig høj idrætsdeltagelse, eller om tilbagegangen i 2016 var udtryk for, at danskernes deltagelse i sport og motion havde nået et foreløbigt toppunkt.

Det spørgsmål skal 2020-undersøgelsen besvare, men coronapandemien og den efterfølgende nedlukning af store dele af det danske idrætsliv gør, at det ikke er muligt at komme nærmere et solidt svar, før krisen er aftaget igen. Undersøgelsens respondenter geninterviewes i løbet af 2021 for at følge udviklingen og besvare dette spørgsmål.

**Figur 1: Indtil 2011 var idrætsdeltagelsen blandt voksne danskere i konstant vækst (pct.)**



Figuren viser andelen af voksne danskere (16 år+), der svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker De sport?' (1964), 'Dyrker De sport (motion)?' (1975), 'Dyrker De sport/motion?' (1993), 'Dyrker du normalt sport/motion?' (1998, 2007, 2011, 2016 og 2020). Børn (7-15 år) blev inkluderet i undersøgelsen fra 2007.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Undersøgelserne fra 2007 og tidligere har ikke brugt vægtning af data, men i 2011 og 2016, var data vægtede på køn og alder. Disse undersøgelser har haft en overvægt af danskere med længere uddannelser og dette forhold tages der højde for i denne undersøgelse. Var data ikke vægtet for uddannelse i 2020 var idrætsdeltagelsen 59 pct. blandt voksne danskere. Det ændrer dog ikke det overordnede billede, da faldet fra 2016 til 2020 stadig er signifikant.

## Coronakrisens betydning for 2020-tallene

Idrættens Analyseinstitut (Idan) har siden april løbende fulgt udviklingen i de voksne danskeres deltagelse i sport og motion. Undersøgelserne viste, at hvor godt hver tredje idrætsaktive var stoppet med at dyrke sport og motion i nedlukningens første måned, så var deltagelsen i september næsten tilbage på niveauet før nedlukningen.<sup>2</sup> I det lys ser deltagelsen på 57 pct. blandt voksne (16 år+) og 80 pct. blandt børn (7-15 år) ud til at være ganske høj i forhold til, hvor stor effekt coronakrisen har haft på det danske idrætsliv.

Et af de interessante fund i disse corona-undersøgelser var, at selvom den samlede deltagelse i september 2020 var på vej tilbage mod niveauet fra før coronakrisen, så viste de underliggende data en række forskydninger, hvor hver femte af de aktive før coronakrisen endnu ikke var blevet aktive igen, mens hver fjerde af dem, der ikke var aktive før krisen, var begyndt at deltage i sport og motion under krisen.

En måde at vurdere coronapandemien og nedlukningen af idrætslivets effekt på deltagelsen i sport og motion er at kigge på andelen af danskere, der normalt dyrker sport og motion, men ikke gør det for tiden. Spørgemetoden forsøger at tage højde for perioder med større eller mindre deltagelse ved at spørge til danskernes 'normale' deltagelse i sport og motion. Man kunne forvente, at denne andel ville være langt højere netop i år, hvis det er pandemien og nedlukningen, der er årsag til den lavere idrætsdeltagelse. Tabel 2 nedenfor viser, at det ikke ser ud til at være tilfældet blandt børn og unge, hvor andelen, der svarer 'Ja, men ikke for tiden' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', er nogenlunde stabil over de fire undersøgelsesår.

**Tabel 2: Blandt børn er andelen, der ikke er aktive for tiden, stabil (pct.)**

	2007	2011	2016	2020
Ja	84	86	83	80
Ja, men ikke for tiden	8	8	9	10
Nej	8	6	8	10
n	1.987	2.021	3.221	4.379

Tabellen viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Fordelt på de fire undersøgelsesår.

For de voksne er billedet lidt anderledes (se tabel 3). Her tilsvares faldet i andelen, der svarer 'Ja', nogenlunde den stigning, der har været i 'Ja, men ikke for tiden', hvilket indikerer, at pandemiens påvirkning på deltagelsen blandt voksne har en betydning for tilbagegangen. Det tyder altså på, at coronakrisens indflydelse på dette års resultater er reel, og at den umiddelbare negative historiske udvikling i høj grad kan tilskrives effekterne af coronakrisen.

<sup>2</sup> Kirkegaard, Eske & Rask (2020): 'Danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen. Notat: Nye aktive trækker idrætsdeltagelsen op', Idrættens Analyseinstitut: Aarhus

**Tabel 3: Blandt voksne er andelen, der ikke er aktive for tiden, steget (pct.)**

	2007	2011	2016	2020
Ja	56	64	61	57
Ja, men ikke for tiden	15	14	14	19
Nej	29	22	25	24
n	4.147	3.797	3.914	6.917

Tabellen viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Fordelt på de fire undersøgelsesår.

## Børn og unges deltagelse i sport og motion

Idrætsdeltagelsen blandt børn i alderen 7-15 år er på 80 pct., og som tabel 4 viser, er der ikke nogen særlige forskelle mellem drenge og piger, men de 13-15-årige er dog lidt mindre aktive, hvilket flugter med Idans tidligere undersøgelser.

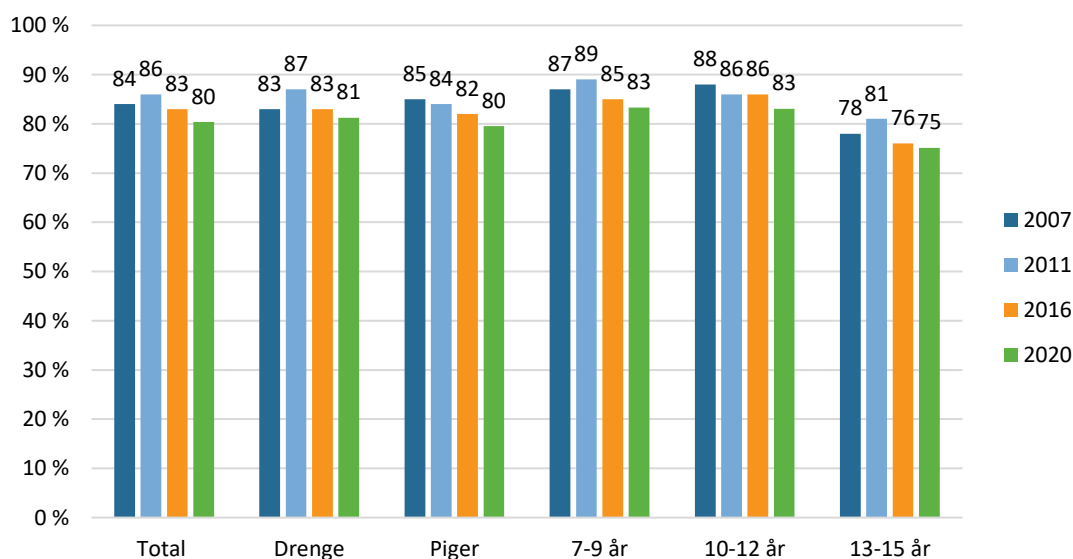
**Tabel 4: Børns deltagelse i sport og motion (pct.)**

n = 4.379	Total	Køn		Alder		
		Drenge	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Ja	80	81	80	83	83	75
Ja, men ikke for tiden	10	10	10	9	9	12
Nej	10	9	10	8	8	13

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Total og fordelt på køn og alder.

Figur 5 viser, at den mindre tilbagegang i børns deltagelse i sport og motion gør sig gældende på tværs af både køn og aldersgrupper.

**Figur 5: Tilbagegangen i børns deltagelse i sport og motion sker på tværs af køn og alder (pct.)**



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' Total og fordelt på køn og alder for de fire undersøgelsesår.

## Voksnes deltagelse i sport og motion

Blandt de voksne danskere ser vi også et velkendt mønster, der viser, at de yngste og de ældste aldersgrupper har den største andel af idrætsaktive, mens den midaldrende 'forældre-aldersgruppe' står for den laveste andel af idrætsaktive. Det er dog også i denne gruppe, at der er flest, der holder pause, og svarer 'Ja, men ikke for tiden'.

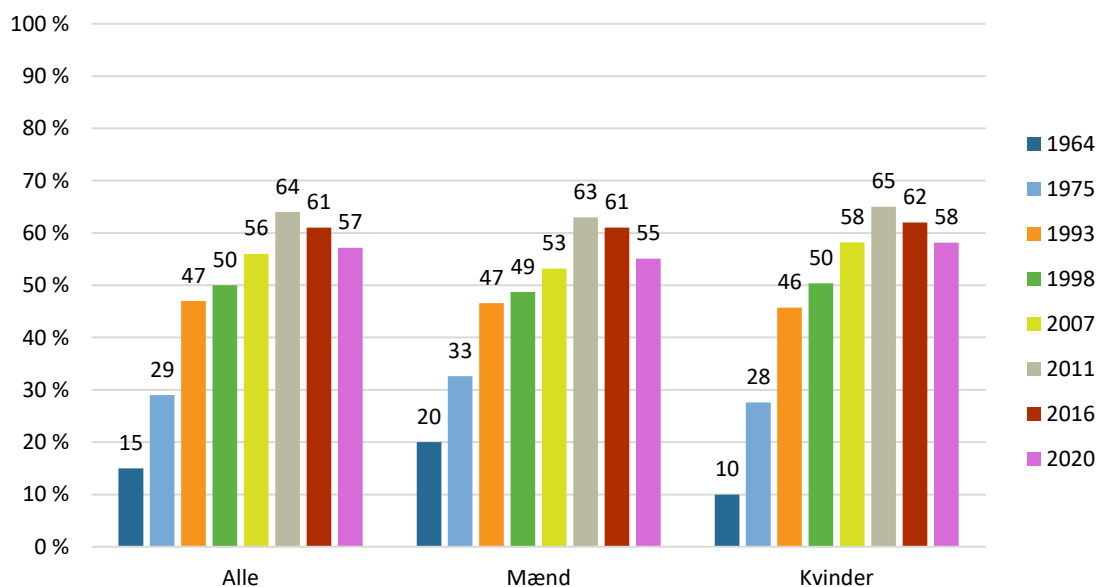
**Tabel 6: Voksnes deltagelse i sport og motion (pct.)**

n = 6.917	Total	Køn		Alder						
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70+ år
Ja	57	55	58	60	57	51	58	55	59	58
Ja, men ikke for tiden	19	19	18	23	23	25	17	17	15	15
Nej	24	26	24	17	20	24	25	28	26	27

Tabellen viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Total og fordelt på køn og alder.

Ligesom blandt børnene er tilbagegangen i de voksnes deltagelse i sport og motion gældende både på tværs af køn og aldersgrupper.

**Figur 7: Nedgangen i voksnes deltagelse i sport og motion er gældende på tværs af køn (pct.)**

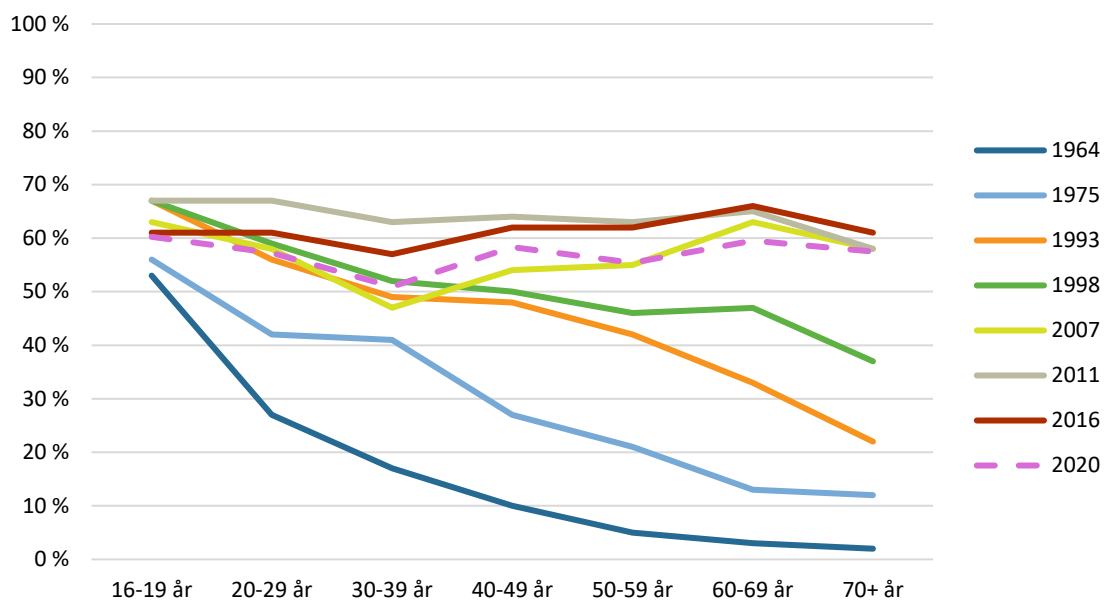


Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Total og fordelt på køn for de otte undersøgelsesår.

Figur 8 viser, at tilbagegangen i deltagelsen i sport og motion har sendt andelen tilbage omkring niveauet i 2007.



**Figur 8: Nedgangen i voksnes deltagelse er gældende for næsten alle aldre (pct.)**

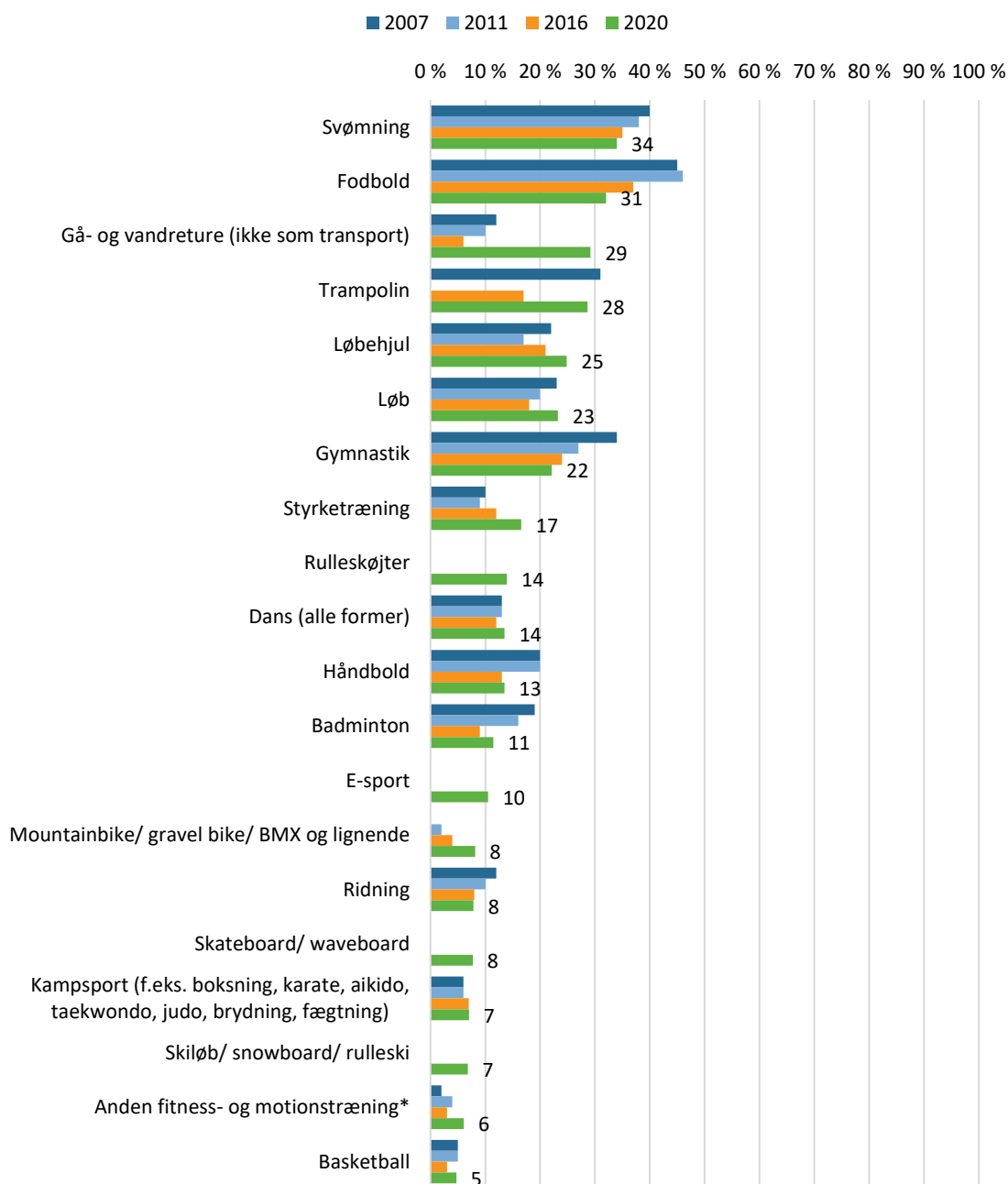


Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' Total og fordelt på aldersgrupper for de otte undersøgelsesår.

## Hvilke aktiviteter dyrker danskerne i 2020?

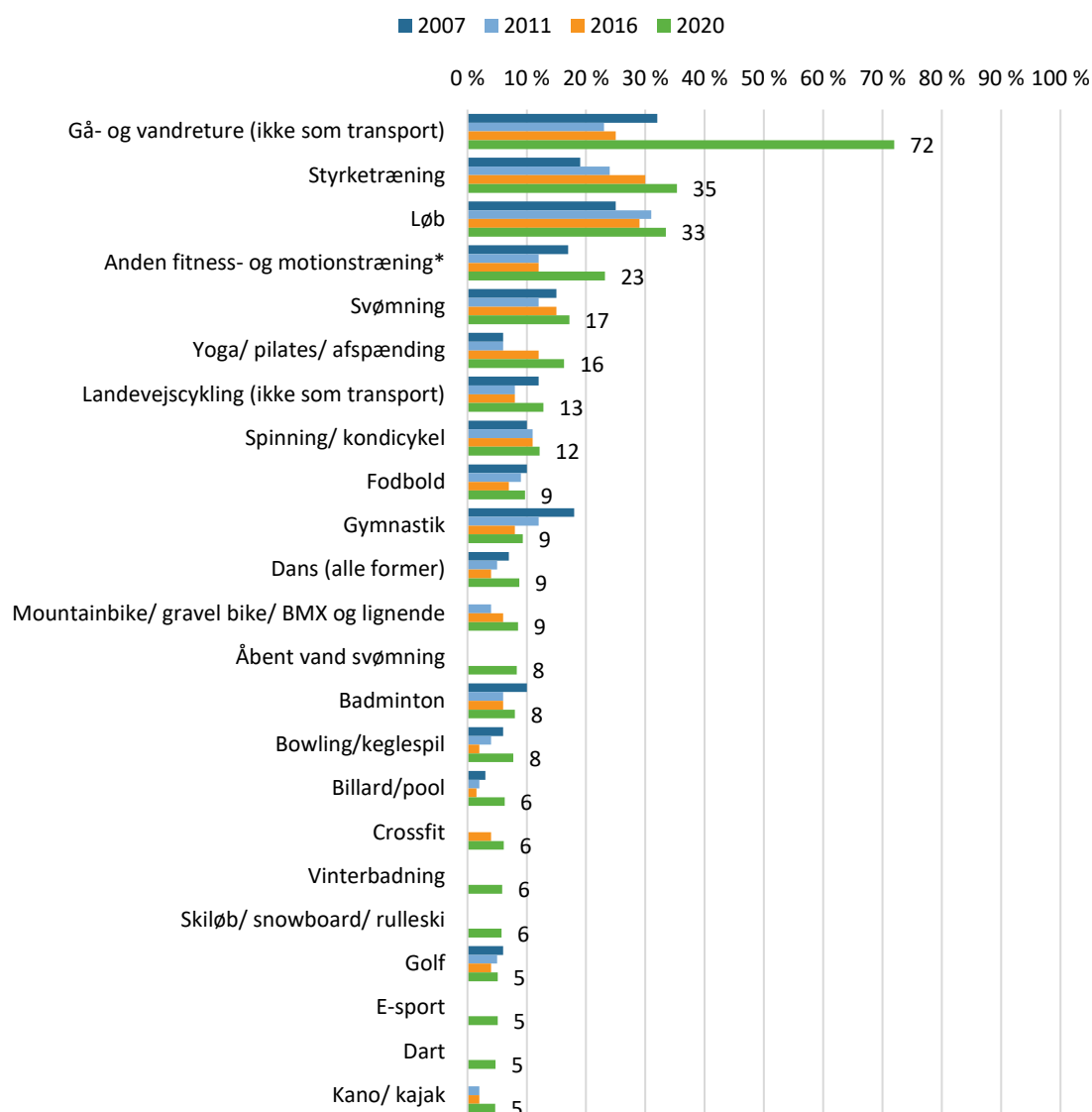
De fleste aktiviteter har oplevet fremgang siden 2016 (figur 9 og figur 10). Særligt springer det i øjnene, at fodbold ikke længere er den mest populære aktivitet blandt børn, mens gå- og vandreture har oplevet en markant tilslutning blandt voksne.

Figur 9: Børns valg af aktiviteter (pct.)



Figuren viser andelen af børn, der dyrker forskellige aktiviteter, fordelt på de fire undersøgelsesår (n = 4.379). Figuren viser kun de aktiviteter, som minimum 5 pct. af børnene dyrker i 2020. 'Vandreture' (2007, 2011 og 2016) er ændret til 'gå- og vandreture' (2020). \*Kategorierne 'Aerobic/step og lign.' og 'Andre former for fitness' er slået sammen (2007, 2011 og 2016) til 'Anden fitness- og motionstræning (f.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser)' (2020).

**Figur 10: Voksnes valg af aktiviteter (pct.)**



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker forskellige aktiviteter, fordelt på de fire undersøgelsesår (n = 6.917). Figuren viser kun de aktiviteter, som minimum 5 pct. af voksne dyrker i 2020. 'Vandreture', 'bowling' og 'billard' (2007, 2011 og 2016) er ændret til henholdsvis 'gå- og vandreture', 'bowling/keglespil' og 'billard/pool' (2020). Kategorierne 'Aerobic' og 'Anden fitnessstræning' er slået sammen (2007, 2011 og 2016) til 'Anden fitness- og motionstræning (f.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser)' (2020).

Den generelle stigning inden for en lang række aktiviteter skal ses som et udtryk for, at både børn og voksne i 2020 har dyrket flere forskellige aktiviteter end tidligere. Tidligere er det gennemsnitlige antal af aktiviteter, som danskerne dyrker, faldet støt fra 3,9 aktiviteter i 2007 til 3,0 i 2016 blandt børn og unge. Blandt voksne er billedet det samme med et fald fra 3,3 i 2007 til 2,7 aktiviteter i gennemsnit i 2016. I 2020 er denne udvikling vendt, og børnene dyrker i gennemsnit 3,9 aktiviteter, mens gennemsnittet er 3,8 blandt voksne.

Disse ændringer skal navnlig ses i lyset af, at coronapandemien – og den omfattende nedlukning af store dele af idrætslivet – har tvunget mange danskere til at udskifte deres vante aktiviteter i løbet af året.

