

# DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER UNDER ENDNU EN NEDLUKNING

## Notat 4: Idrætsdeltagelsen er faldet mindre end under nedlukningen i foråret 2020

### Baggrund

I december 2020 førte coronapandemien endnu engang til, at store dele af det danske idrætsliv blev lukket ned fra den ene dag til den anden. Derudover har mange danskeres hverdag endnu engang være præget af hjemmearbejde, hjemmeskoling og bekymringer om fremtiden.

Idan lavede i løbet af 2020 tre undersøgelser af, hvordan coronapandemien påvirkede dansk idrætsliv. Den første blev lavet under nedlukningen i foråret og de to næste i juni og september. Disse undersøgelser bliver fulgt op i denne undersøgelse, der tager temperaturen på det danske idrætsliv under den seneste nedlukning af idrætsfaciliteter og -aktiviteter.

Undersøgelsen er støttet af TrygFonden.

### Datagrundlag og metode

Dataindsamlingen er gennemført af Epinion på vegne af Idrættens Analyseinstitut i perioden 26. januar til 5. februar 2021. Alle 1.466 voksne danskere (+18 år), som deltog i websurveyen i juni, blev inviteret til at deltage i denne opfølgende websurvey, hvilket resulterede i 1.061 besvarelser og en svarprocent på 72.

Procentfordelingerne fra spørgeskemaundersøgelsen er i lighed med tidligere undersøgelser vægtet på køn, alder, region og uddannelse for at tage højde for skævheder i repræsentativiteten. Herved sikrer vi, at stikprøven afspejler befolkningen bedst muligt.

En frafaldsanalyse af de respondenter, der ikke deltog i denne opfølgende undersøgelse, viser, at det oftere var yngre end ældre, der faldt fra, ligesom det oftere var kvinder end mænd. Der var også større frafald blandt dem, der var i beskæftigelse eller under uddannelse, end blandt dem, der ikke var i beskæftigelse. Der var ingen signifikante forskelle på frafald i forhold til region, uddannelsesnivea, idrætsdeltagelse før nedlukningen og idrætsdeltagelsen i juni og september.

## Hovedresultater

- Den samlede idrætsdeltagelse er mindre påvirket af denne nedlukning end af den første: Under denne nedlukning er idrætsdeltagelsen faldet med 8 procentpoint, mens idrætsdeltagelsen under den først nedlukning faldt med 16 procentpoint.
- Der er sket et fald i idrætsdeltagelsen siden september: Blandt dem, der var aktive før coronakrisen, er 33 pct. ikke aktive nu mod 20 pct. i september. Det tilsvarende tal var 38 pct. under første nedlukning.
- Frafaldet i forbindelse med den seneste nedlukning ses på tværs af alle aldersgrupper, men særligt blandt de 30-49-årige.
- Det mentale helbred betyder mere for frafaldet under denne nedlukning end under den sidste: 26 pct. mangler overskud til at være aktive mod 5 pct. under sidste nedlukning.
- Stadig flere nye aktive: Blandt dem, der ikke var aktive før coronakrisen, er 27 pct nu blevet aktive mod 25 pct. i september. Det tilsvarende tal var 10 pct. under første nedlukning.
- De nye aktive er – ligesom i de tidligere undersøgelser – især voksne i 20'erne og 30'erne. Flere ældre over 70 år er dog også begyndt at være aktive.
- Andelen af voksne, der vandrer og går ture, er steget markant fra 40 pct. før den første nedlukning, til 44 pct. i september og til 58 pct. i februar.

## Kontakt

Mette Eske, analytiker, Idrættens Analyseinstitut

Mobil: +45 2478 2908

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

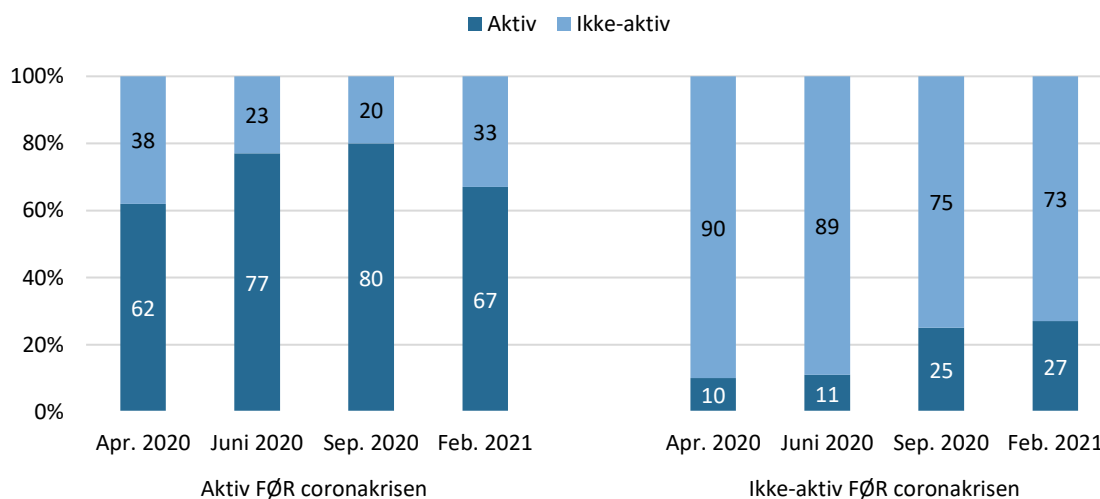
## Aktivitetsfaldet er mindre end under den første nedlukning

Idrætslivet har for anden gang oplevet, at faciliteter og aktiviteter er blevet lukket ned, og ligesom det var tilfældet under første nedlukning, har det ført til, at mange danskere er stoppet med at dyrke sport og motion. Idrætsdeltagelsen ser dog ud til at være mindre påvirket under denne nedlukning end under den første. Den samlede idrætsdeltagelse blandt voksne over 18 år er faldet med 8 procentpoint fra seneste måling i september 2020 (61 pct.) til februar 2021 (53 pct.), mens undersøgelsen i april 2020 viste et fald i idrætsdeltagelsen på 16 procentpoint.

De tidligere undersøgelser af danskernes motions- og sportsvaner under coronakrisen har vist en række underliggende forskydninger blandt de motionsaktive danskere, der ser ud til at have bidt sig fast. Blandt andet er hver tredje dansker, der dyrkede sport og motion før coronakrisen, ikke længere aktive, mens 27 pct. af danskerne, der ikke dyrkede sport og motion før coronakrisen, nu er begyndt.

Til sammenligning viste undersøgelsen i april, at 38 pct. af dem, der normalt var idrætsaktive, stoppede med at dyrke sport og motion, mens 10 pct. af dem, der ikke var idrætsaktive før coronakrisen, startede med at dyrke sport og motion.

**Figur 1: Andelen, der dyrkede sport og motion i april, juni og september 2020 og februar 2021 i forhold til før coronakrisen (pct.)**



Figuren viser andelen, der angav, at de dyrkede/ikke dyrkede sport og motion i april, juni, september og februar blandt deltagere, der var aktive FØR coronakrisen (april, n=566; juni, n=953; september, n=803; februar, n=693) (søjlerne til venstre), og blandt deltagere, der ikke var aktive FØR coronakrisen (april, n=456; juni, n=513; september, n=435; februar, n=368) (søjlerne til højre).

Derudover viser resultaterne, at danskerne har tilpasset sig til et omskifteligt idrætsliv, hvor mulighederne for at dyrke idræt i fællesskab er kraftigt forringede. For eksempel stiger andelen af danskere, der vandrer og går ture fortsat, mens aktiviteter som fitness

(f.eks. styrketræning, crossfit, cirkeltræning og spinning), boldspil, svømning og gymnastik har oplevet tilbagegang.

Sammenlignet med før coronakrisen er der 45 pct. flere danskere, der er begyndt at vandre og gå ture, med det største spring fra 44 pct. i september 2020 til 58 pct. i februar 2021.

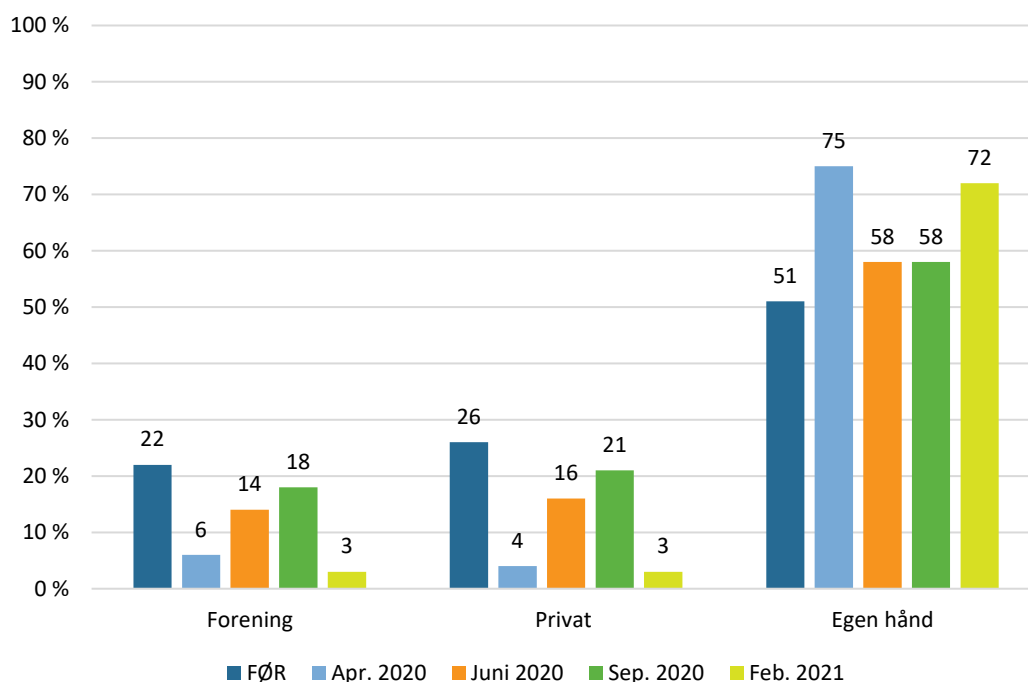
## Flere dyrker sport og motion på egen hånd

Andelen af danskere, der dyrker sport og motion i foreninger eller i privat regi (f.eks. fitnesscentre og danseskoler), er faldet i forbindelse med den seneste nedlukning, mens andelen, der dyrker sport og motion på egen hånd, er steget.

Figur 2 viser, at andelen, der dyrker sport og motion i en forening eller i privat regi, er faldet fra henholdsvis 18 pct. og 21 pct. i september til 3 pct. i februar. Andelen, der dyrker aktiviteter på egen hånd, er steget med 14 procentpoint i samme periode.

Forskydningerne svarer nogenlunde til, hvad vi så under den første nedlukning.

**Figur 2: Organiseringsform før coronakrisen samt i april, juni, september og februar (pct.)**

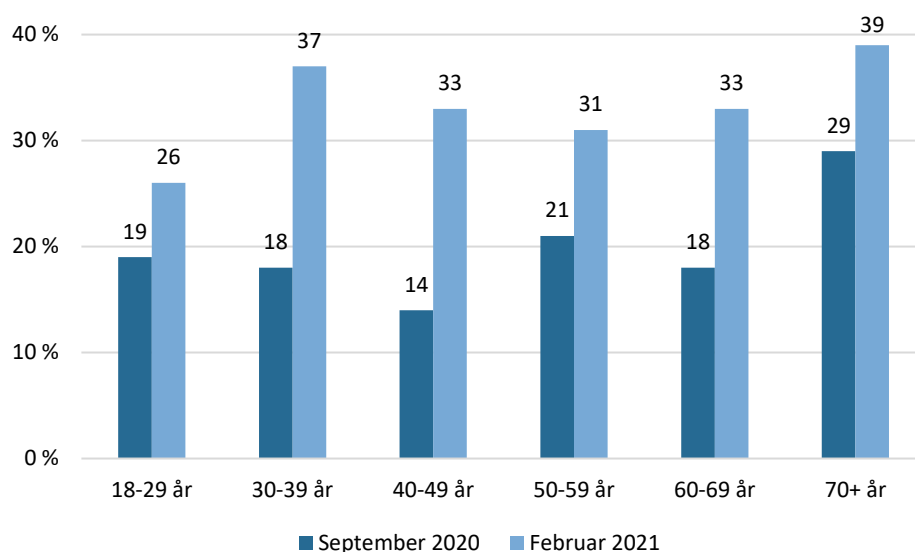


Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'I hvilken sammenhæng dyrkede du dine aktiviteter FØR coronanedlukningen, og i hvilken sammenhæng gør du NU?' (april, n=1.022; før coronakrisen; juni, n=1.466) samt 'I hvilken sammenhæng dyrker du dine aktiviteter for tiden?' (september, n=1.238; februar, n=1.061)

## Hver tredje er stoppet med at dyrke sport og motion

Selvom frafaldet ikke er lige så stort, som det var tilfældet under første nedlukning, så viser undersøgelsen, at 33 pct. af dem, der dyrkede sport og motion før coronakrisen, ikke gør det nu (figur 1). Der er ingen forskel mellem mænd og kvinder, men alderen ser derimod ud til at spille ind på, hvem der er faldet fra. Figur 3 viser, at frafaldet siden september ses på tværs af alle aldersgrupper. Særligt voksne i alderen 30-49 år har oplevet det største frafald i forbindelse med den seneste nedlukning.

**Figur 3: Andelen af idrætsaktive før coronakrisen, der ikke længere dyrker sport og motion i henholdsvis september og februar, fordelt på alder (pct.)**



Figuren viser andelen, der ikke dyrker sport og motion i henholdsvis september 2020 og februar 2021 blandt dem, der gjorde det FØR coronakrisen (september 2020, n=803; februar 2021, n=693) fordelt på alder.

Knap halvdelen (45 pct.) af dem, der var aktive før coronakrisen, men ikke er det nu, var stadig aktive i september. Færre stoppede inden september (18 pct.) eller juni (16 pct.) og er fortsat ikke vendt tilbage, mens 21 pct. har haft skiftende idrætsdeltagelse over perioden.

Som det også var tilfældet under første nedlukning, så er frafaldet størst blandt de danskere, der udelukkende var aktive i en organiseret sammenhæng.

Den hyppigste årsag til at stoppe er nedlukkede aktiviteter (31 pct.). Det var også den hyppigste årsag under den første nedlukning, men dengang var det i et meget større omfang (70 pct.).

Manglende overskud er den andenhyppigste årsag til at stoppe med at være aktiv. I februar 2021 svarede 26 pct., at de manglede overskud til at være aktive, mens kun 5 pct. angav denne årsag til at stoppe under første nedlukning. Det tyder altså på, at de effekter, som krisen har på det mentale helbred, også ser ud til at slå igennem i idrætten.

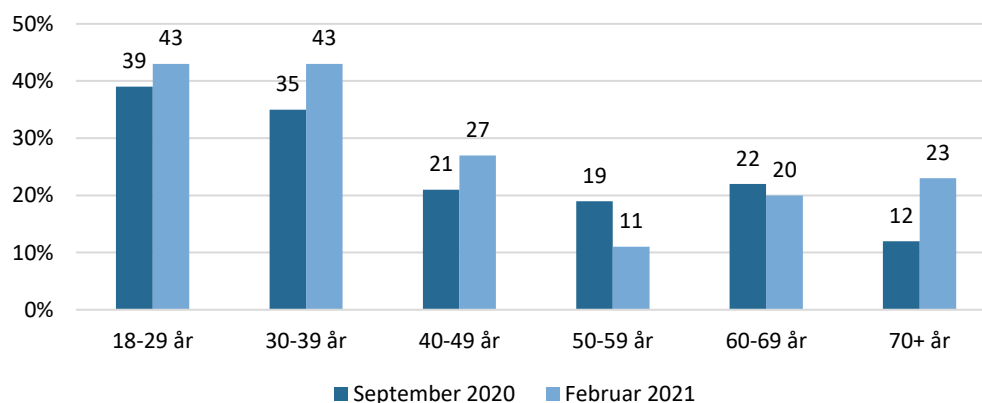
## Andelen af nye aktive stiger fortsat på trods af endnu en nedlukning

Undersøgelsen viser, at 27 pct. af dem, der ikke dyrkede sport og motion før coronakrisen, nu er begyndt på det (figur 1). Der er ikke forskel mellem mænd og kvinder, men til gengæld ser alderen også ud til at have betydning her.

Ligesom i september 2020 er det i højere grad de unge og yngre voksne, der er begyndt at være idrætsaktive. Figur 4 viser, at hele 43 pct. af de 18-29-årige og 30-39-årige er begyndt at dyrke idræt og motion. I forlængelse af det peger resultaterne også på, at det særligt er personer under uddannelse, der er begyndt at dyrke sport og motion.

Også i den anden ende af aldersspektret er der sket noget. Mens andelen af nye aktive i alderen 50-59 år og 60-69 år er faldet siden september, så er andelen af nye idrætsaktive over 70 år steget fra 12 pct. til 23 pct.

**Figur 4: Andelen af nye aktive i september og februar fordelt på alder (pct.)**



Figuren viser andelen, der dyrker sport og motion i henholdsvis september 2020 og februar 2021, men ikke gjorde det FØR coronakrisen (september 2020, n=435; februar 2021, n=368) fordelt på alder.

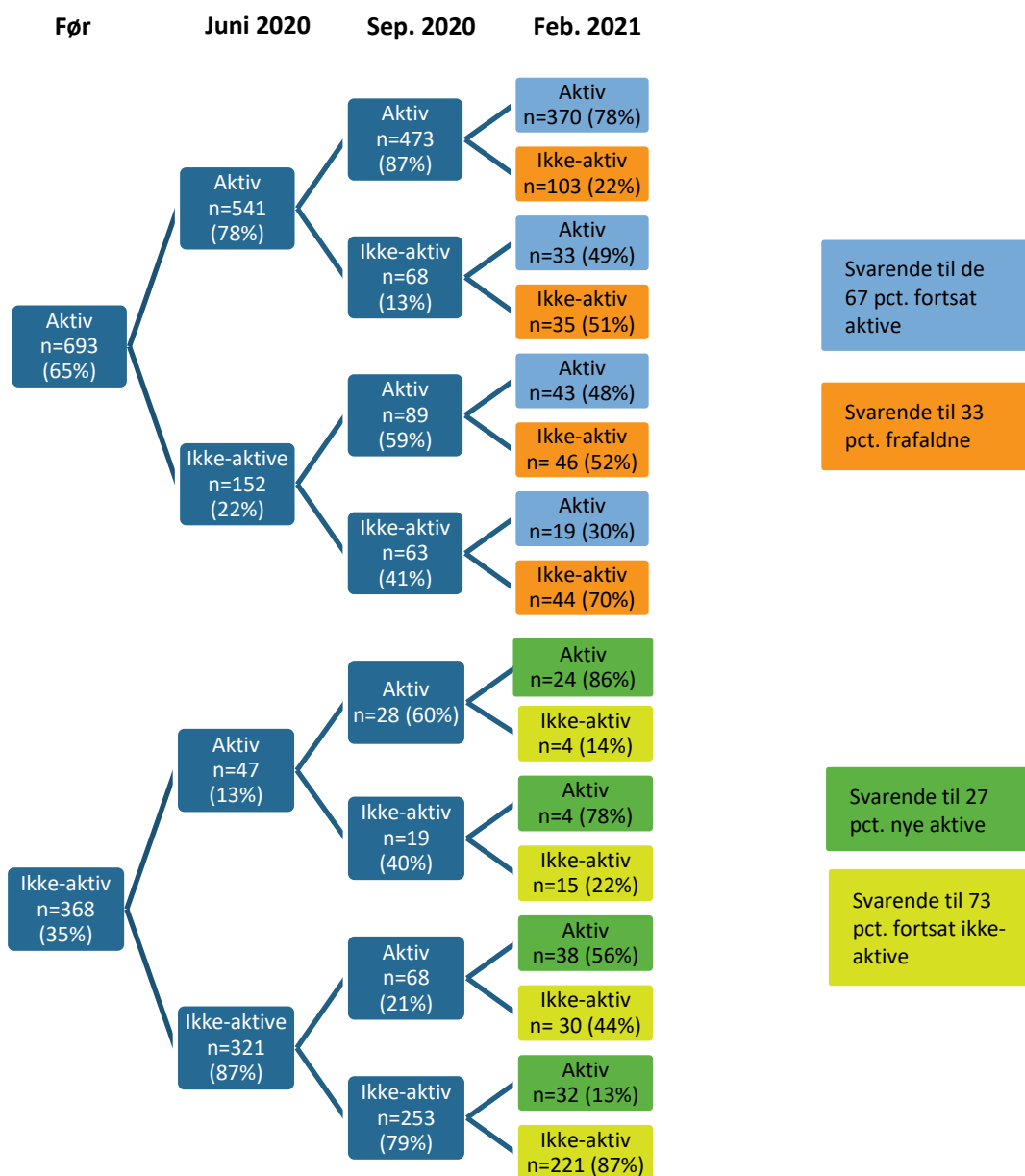
23 pct. af dem, der ikke var idrætsaktive før coronakrisen, men er det nu, startede allerede med at være idrætsaktive i juni 2020, 36 pct. startede i september 2020, mens 39 pct. startede i februar 2021. De resterende 2 pct. har haft skiftende idrætsdeltagelse over perioden. De nye aktive ser altså ud til at være rimelig vedholdende i deres idrætsdeltagelse.

De nye aktive vælger i høj grad at dyrke vandre-/gåture (78 pct.), løb (24 pct.) og fitnessaktiviteter (23 pct.). Desuden angiver 83 pct. af de nye aktive, at de træner derhjemme (indenfor eller udenfor).

Den vigtigste årsag til at være startet med at dyrke sport og motion er et ønske om at forbedre helbredet, hvilket 45 pct. angiver. Andre hyppige årsager er, at de nye aktive har oplevet et større overskud (33 pct.), og at de ser det som en god mulighed for at komme ud (31 pct.).

## BILAG: Respondenttræ

Dette bilag viser andelen, der angiver, at de dyrker eller ikke dyrker sport og motion på de fire tidspunkter: før nedlukningen i marts 2020, i henholdsvis juni og september 2020 og februar 2021.



## **Danskernes motions- og sportsvaner under endnu en nedlukning**

Notat 4: Idrætsdeltagelsen er faldet mindre end under nedlukningen i foråret 2020

Af Mette Eske og Steffen Rask

Udgivet: Februar 2021

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 Tryg Fonden.

**TrygFonden**