

# DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER UNDER CORONANEDLUKNINGEN

## Notat 1.2: Nye motions- og sportsvaner under nedlukningen

### Baggrund

I marts 2020 blev rammerne for at dyrke sport og motion i Danmark forandret med et slag. Som led i arbejdet med at forhindre smittespredning af coronavirus blev idrætsforeninger, fitnesscentre og aftenskoler lukket, og danskerne måtte selv finde ud af at organisere deres idrætsaktiviteter under nedlukningen i en hverdag, som for manges vedkommende også var stærkt forandret. Det har ført til forandringer i danskernes idrætsvaner, hvor nogle er blevet mere aktive, andre er stoppet, og mange har fundet nye måder at dyrke sport og motion på. Idrættens Analyseinstitut fremlægger i dette notat resultaterne af en analyse af danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen med fokus på tre grupper, der har ændret idrætsvaner siden nedlukningen:

- De fortsat aktive: dem, der var aktive før nedlukningen og fortsat er det
- De frafaldne: dem, der var aktive før nedlukningen, men er stoppet
- De nye aktive: dem, der ikke var aktive før nedlukningen, men nu er begyndt

Notatet er det andet i en serie af tre separate notater fra undersøgelsen:

- Notat 1 ser nærmere på, hvordan det er gået med danskernes idrætsdeltagelse, om vi dyrker andre aktiviteter, end vi plejer, og om vi i højere grad gør brug af digitale træningsmuligheder.
- Notat 2 fokuserer på, hvem der har ændret sports- og motionsvaner, og hvad den organiserede idræt betyder for vores idrætsdeltagelse.
- Notat 3 udforsker, hvad danskerne forventer efter coronapandemien, og hvad nedlukningen af det organiserede idrætsliv har lært os om danskernes motionsvaner.

### Datagrundlag og metode

Dataindsamlingen er gennemført af Epinion på vegne af Idrættens Analyseinstitut som en websurvey blandt 1.022 deltagere (18+ år) i Epinions Danmarkspanel. Spørgeskemaet blev besvaret i perioden 16. april til 23. april 2020, som er fem uger efter, at Danmark lukkede ned på grund af coronapandemien. På det tidspunkt må man formode, at eventuelle nye vaner er blevet etableret under en meget forandret hverdag for alle danskere.

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

## Hovedresultater

### De fortsat aktive (62 pct.) har fået nye idrætsvaner

- Det er i høj grad dem, der selv organiserede deres idræt før nedlukningen, der er fortsat med at være aktive
- De, der før nedlukningen var aktive i en organiseret sammenhæng som f.eks. en forening, aftenskole eller fitnesscenter, er forblevet aktive ved at skifte til andre aktiviteter som gåture, løb og cykling
- Hver fjerde, der er fortsat med at være aktiv, har anskaffet sig nyt udstyr eller købt adgang til online træning.

### De frafaldne (38 pct.) mangler de vante rammer om deres sport og motion

- Deres primære begrundelser for at stoppe med at dyrke sport og motion er, at konkrete aktiviteter er lukket ned (70 pct.), at de mangler et sted at dyrke sport og motion (20 pct.) eller nogle at træne med (18 pct.)
- Mange af de frafaldne, der før nedlukningen var aktive i en organiseret sammenhæng som f.eks. en forening, aftenskole eller fitnesscenter, er stoppet med at være aktive
- De selvorganiserede, der før coronanedlukningen plejede at være aktive sammen med andre, er i højere grad stoppet end dem, der plejede at dyrke sport og motion alene.

### De nye aktive (10 pct.) udnytter sandsynligvis en mere fleksibel hverdag

- Det er oftere dem, der har arbejdet hjemmefra eller er blevet opsagt under nedlukningen, der er blevet aktive
- Populære aktiviteter blandt de nye aktive er vandreture/gåture, løb og cykling, men også yoga og lignende samt styrketræning
- De nye aktive er i højere grad kvinder (79 pct.) end mænd (21 pct.)
- Gruppen af nye aktive består i højere grad af folk i 20'erne og 50'erne
- 36 pct. af de nye aktive har anskaffet sig nyt udstyr eller købt adgang til online træning under coronanedlukningen.

## Kontakt

Helene Kirkegaard, senioranalytiker, Idrættens Analyseinstitut

Mobil: +45 2310 7573

E-mail: [helene.kirkegaard@idan.dk](mailto:helene.kirkegaard@idan.dk)

## De idrætsaktive danskere før coronanedlukningen

Notat 1 i Idrættens Analyseinstituts undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen viser, at 55 pct. af danskerne normalt dyrkede sport og motion før nedlukningen. Blandt disse er 38 pct. *stoppet* med at dyrke sport og motion under nedlukningen, mens 62 pct. har holdt ved og *fortsat* dyrker sport og motion.

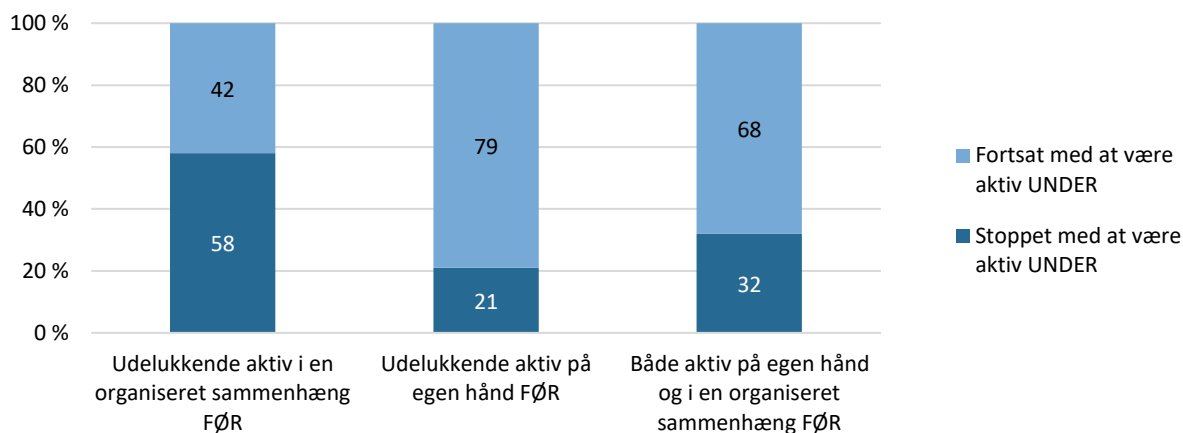
De to grupper er hverken kendetegnet ved et bestemt køn, uddannelsesniveaue, bosted eller aldersgruppe. Til gengæld ser to andre faktorer ud til at have indflydelse på, om man er stoppet eller fortsat med at dyrke sport og motion under nedlukningen: Personlige omstændigheder i forhold til arbejde og familie, og hvordan man plejer at organisere sine idrætsaktiviteter – om man er vant til at dyrke idræt på egen hånd eller plejer at dyrke dem i en organiseret sammenhæng i en forening, aftenskole eller privat regi.

Undersøgelsen indikerer, at det i højere grad er dem, der fortsat arbejder uden for hjemmet under nedlukningen, der er stoppet med at dyrke sport og motion, og i mindre grad dem, der er sendt hjem uden mulighed for at arbejde, eller som er blevet opsagt. Desuden tyder det på, at det i højere grad er voksne, som ikke bor sammen med børn, der er stoppet. Det gælder uanset, om de bor alene eller sammen med en partner/ægtefælle.

Hvordan de idrætsaktive organiserede deres sports- og motionsaktiviteter før nedlukningen ser ud til i høj grad at hænge sammen med, om de er *fortsat* eller *stoppet* under nedlukningen (figur 1).

79 pct. af dem, som selv stod for at organisere deres sports- og motionsaktiviteter før nedlukningen, er *fortsat* med at dyrke sport og motion, og det gælder også for 68 pct. af dem, der før nedlukningen både var aktive på egen hånd og i en organiseret sammenhæng. Til gengæld er 58 pct. af dem, der udelukkende var aktive i en organiseret sammenhæng før nedlukningen, stoppet med at dyrke sport og motion, og kun 42 pct. er fortsat.

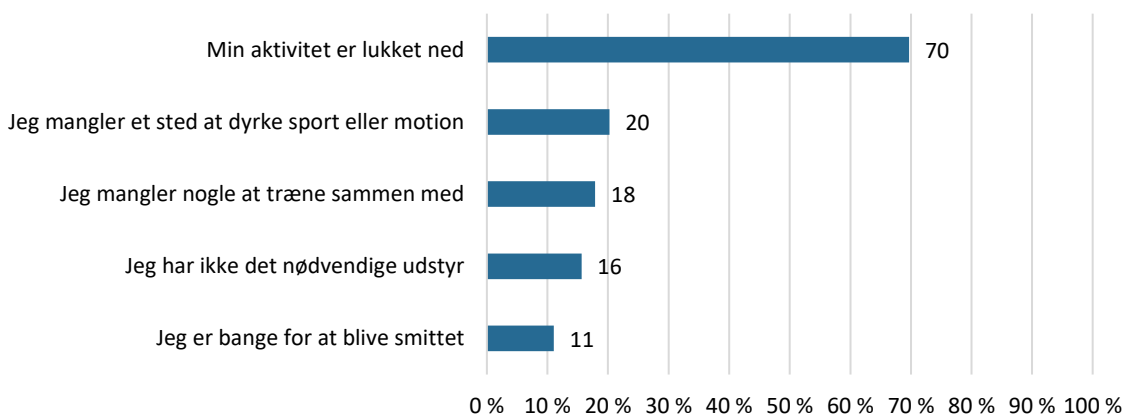
**Figur 1: Andelen, der er fortsat eller stoppet med at være aktiv under coronanedlukningen, pct.**



Figuren viser andelen, som er *stoppet* eller *fortsat* med at være aktiv under coronanedlukningen, samlet for alle og fordelt på tre organiseringsformer. Dem som FØR coronanedlukningen udelukkende var aktive i en organiseret sammenhæng (forening/privat center/aftenskole) (n=205), dem som udelukkende var aktive på egen hånd (enten alene eller sammen med andre) (n=165), og dem som både var aktive i en organiseret sammenhæng og på egen hånd (n=122).

At organiserede aktiviteter i f.eks. foreninger, aftenskoler og private fitnesscentre har stor betydning, viser sig også ved, at størstedelen begrundet deres ændrede adfærd med, at deres aktivitet er lukket ned (70 pct.), mens hver femte mangler et sted at dyrke sport og motion (20 pct.) eller nogle at træne med (18 pct.) (figur 2). Lidt færre mangler det nødvendige udstyr (16 pct.). Derudover er der også en lille del, der har angivet, at de er bange for at blive smittet (11 pct.).

**Figur 2: De fem hyppigste årsager til at stoppe med at dyrke sport og motion under coronanedlukningen, pct.**



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker sport og motion UNDER coronanedlukningen?' blandt de idrætsaktive før coronanedlukningen, som er stoppet med at dyrke sport og motion under coronanedlukningen (n=215). Det skal bemærkes, at det var muligt at angive flere årsager, og at figuren udelukkende præsenterer de fem hyppigste årsager.

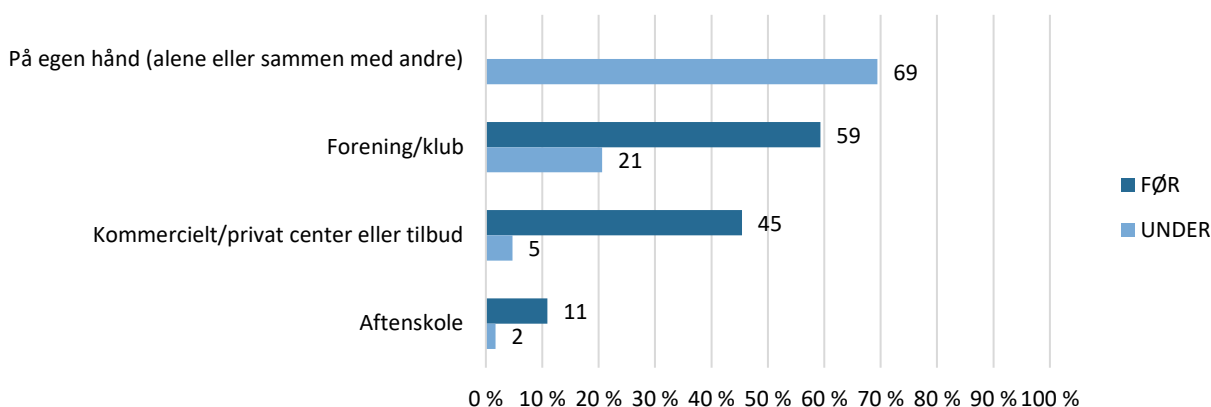
Noget tyder altså på, at organiseret idræt normalt hjælper en stor gruppe af voksne danskere til at være idrætsaktive, og at coronanedlukningen har punkteret idrætsdeltagelsen blandt dem, som mangler et sted at træne, eller som foretrækker at dyrke sport og motion sammen med andre. Det gælder f.eks. også blandt løbere, hvor andelen af løbere, der er stoppet under nedlukningen, er betydelig højere blandt dem, der udelukkende var aktive i en organiseret sammenhæng før coronanedlukningen (46 pct.) end blandt dem, der udelukkende organiserede deres sport og motion på egen hånd (20 pct.).

Det sociale aspekt har ofte en stor betydning for idrætsdeltagelsen også blandt dem, der selv organiserer deres aktiviteter. De, der plejede at dyrke selvorganiseret sport og motion sammen med andre før nedlukningen, er i højere grad stoppet med at være aktive, end dem der plejede at dyrke sport og motion alene.

## **Mange fra den organiserede idræt er fortsat på nye måder**

42 pct. af dem, der før nedlukningen udelukkende dyrkede sport og motion i en organiseret sammenhæng, er fortsat under nedlukningen. Størstedelen af dem (69 pct.) har skiftet foreninger, private centre og aftenskoler ud med sport og motion på egen hånd (alene eller sammen med andre), mens hver femte (21 pct.) fortsat er aktiv i foreningsregi (figur 3).

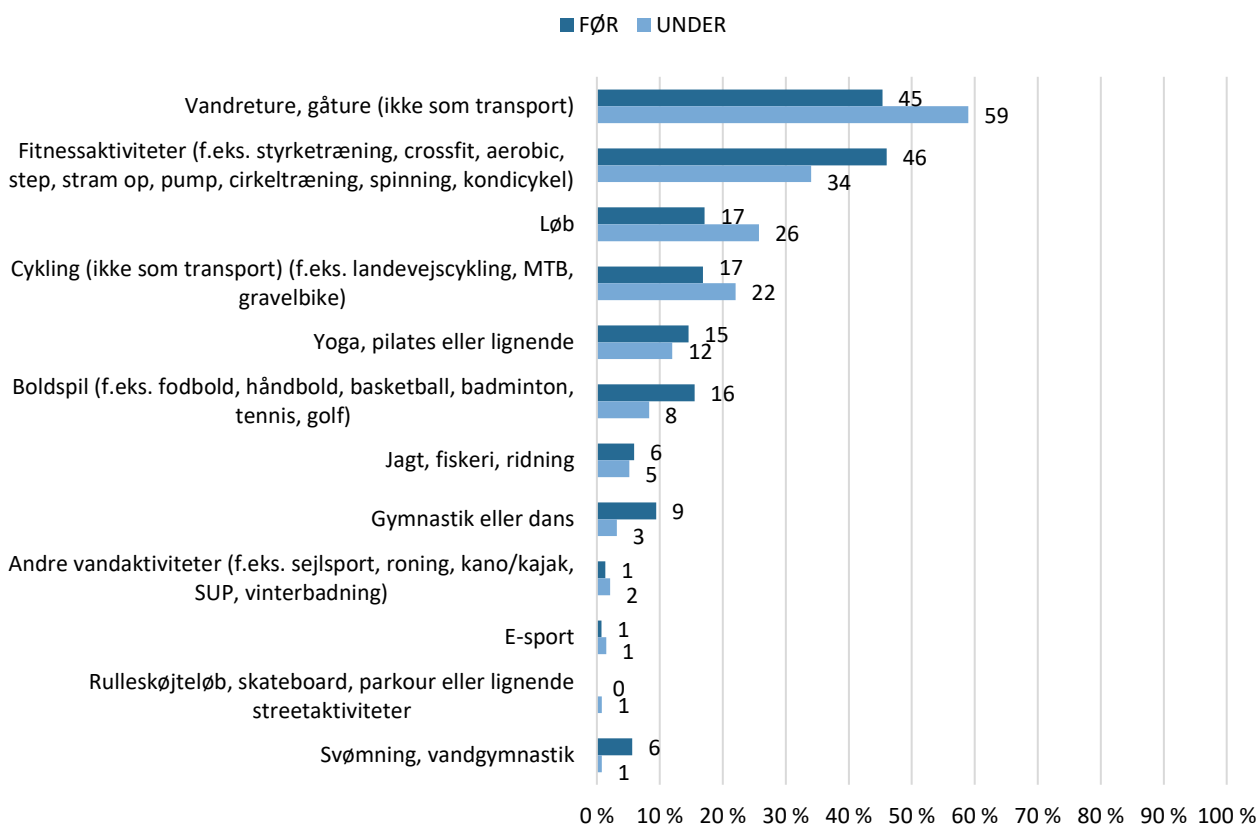
**Figur 3: Organiseringsformer før og under coronanedlukningen blandt dem, der udelukkende var aktive i forenings-, fitnesscenter- eller aftenskoleregi før coronanedlukningen, pct.**



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'I hvilken sammenhæng har du dyrket dine aktiviteter FØR/UNDER coronanedlukningen (også online)?' blandt dem, der udelukkende var aktive i en organiseret sammenhæng (i et privat center, en forening eller aftenskole) før nedlukningen, og som er *fortsat* med at være aktiv *under* nedlukningen (n=87).

Desuden har denne gruppe udskiftet boldspil og fitnessaktiviteter som f.eks. styrketræning, crossfit, aerobic og cirkeltræning med vandreture/gåture, løb og cykling (figur 4).

**Figur 4: Motions- og sportsaktiviteter før og under coronanedlukningen blandt dem, der udelukkende var aktive i forenings-, fitnesscenter- eller aftenskoleregi før coronanedlukningen, pct.**



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvilke aktiviteter dyrkede du FØR coronanedlukningen, og hvilke aktiviteter dyrker du UNDER coronanedlukningen?' blandt dem, som udelukkende var aktive i en organiseret sammenhæng (forening, et fitnesscenter eller i en aftenskole) før coronanedlukningen og er *fortsat* med at være aktive under coronanedlukningen (n=87).

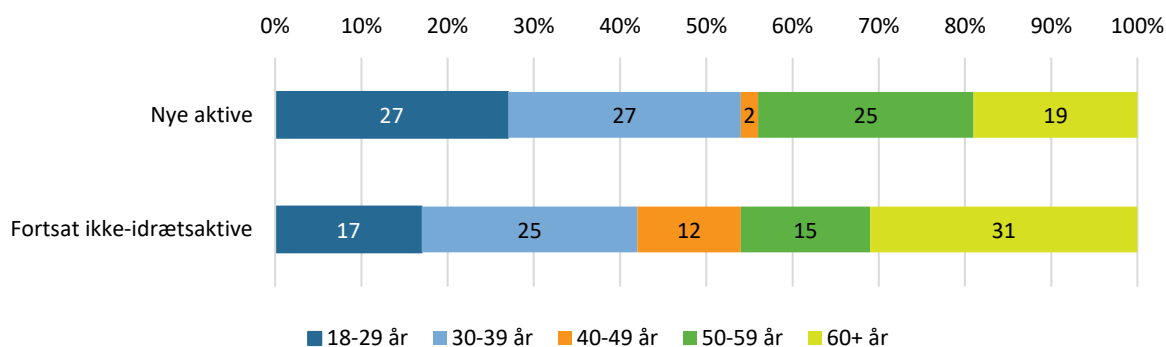
## De ikke-idrætsaktive danskere før coronanedlukningen

Notat 1 i Idrættens Analyseinstituts undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen viser, at 45 pct. af danskerne normalt *ikke* dyrkede sport og motion før nedlukningen. Blandt disse angiver 10 pct., at de er begyndt at dyrke sport og motion under coronanedlukningen, mens 90 pct. fortsat ikke dyrker sport og motion.

Det er i højere grad kvinder (79 pct.) end mænd (21 pct.), der er begyndt at være idrætsaktive.

Et andet kendetegn ved de nye aktive er, at det i højere grad er de 18 til 29-årige og 50 til 59-årige, der er blevet aktive, mens de, der er fortsat med at være ikke-idrætsaktive, i højere grad tilhører aldersgruppen 60+ (figur 5)

**Figur 5: Aldersfordelingen blandt de nye aktive og de fortsat ikke-idrætsaktive, pct.**



Figuren viser aldersfordelingen blandt de nye aktive (n=43) og de deltagere, der er fortsat med at være ikke-idrætsaktive under coronanedlukningen (n=412).

De nye aktive er yderligere kendetegnet ved, at de oftere har en erhvervsfaglig uddannelse (46 pct.) eller en mellemlang eller lang videregående uddannelse (26 pct.). Blandt dem, der fortsat ikke er idrætsaktive, er den højest gennemførte uddannelse for de flestes vedkommende grundskole eller gymnasial uddannelse (41 pct.).

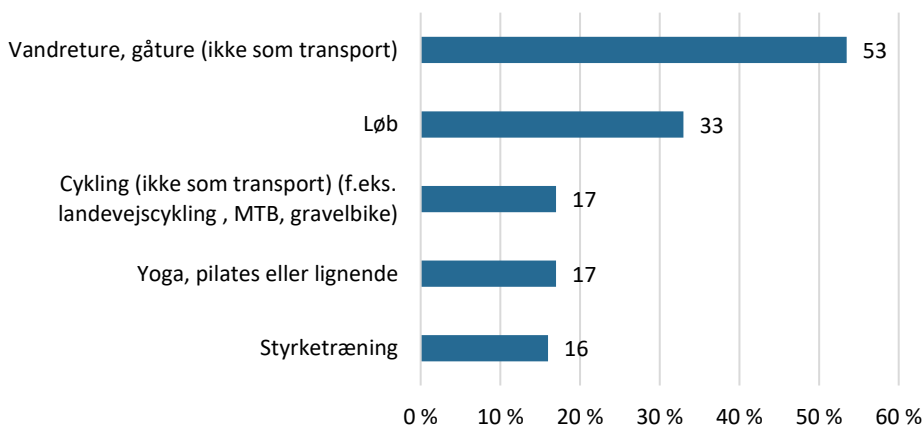
Blandt dem, der var i beskæftigelse før coronanedlukningen, er det oftere personer, der arbejder hjemmefra eller er blevet opsagt, som er blevet idrætsaktive, end personer, der fortsat arbejder uden for hjemmet. Det tyder derfor på, at det er personer, der har fået mere tid eller en mere fleksibel hverdag under coronanedlukningen, der er blevet aktive.

De nye aktive bor i højere grad sammen med et eller flere børn end de fortsat ikke-idrætsaktive, hvor andelen, der bor uden børn, er større.

## Gåture og løb er de mest populære aktiviteter for nye aktive

De fem mest populære aktiviteter blandt de nye aktive er vandreture/ gåture (53 pct.), løb (33 pct.), cykling (17 pct.), yoga, pilates og lignende (17 pct.) og styrketræning (16 pct.) (figur 6).

**Figur 6: Top-5 motions- og sportsaktiviteter blandt de nye aktive under coronanedlukningen, pct.**



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvilke aktiviteter dyrker du UNDER coronanedlukningen?' blandt dem, som var inaktive før coronanedlukningen, men er startet med at dyrke sport og motion under coronanedlukningen (n=43).

Blandt de nye aktive angiver 57 pct., at de dyrker sport og motion alene, 48 pct. angiver, at de gør det sammen med familien, 21 pct. angiver, at de dyrker det sammen med andre, der er fysisk til stede, mens 2 pct. dyrker sport og motion sammen med andre online. Sammenlignet med alle aktive under coronanedlukningen (se notat 1) er de nye aktive i mindre grad tilbøjelige til at dyrke sport og motion alene og online sammen med andre, men mere tilbøjelige til at dyrke sport og motion sammen med familien eller andre, der er fysisk til stede (se notat 1).

## Alle har investeret i hjemmetræningsudstyr

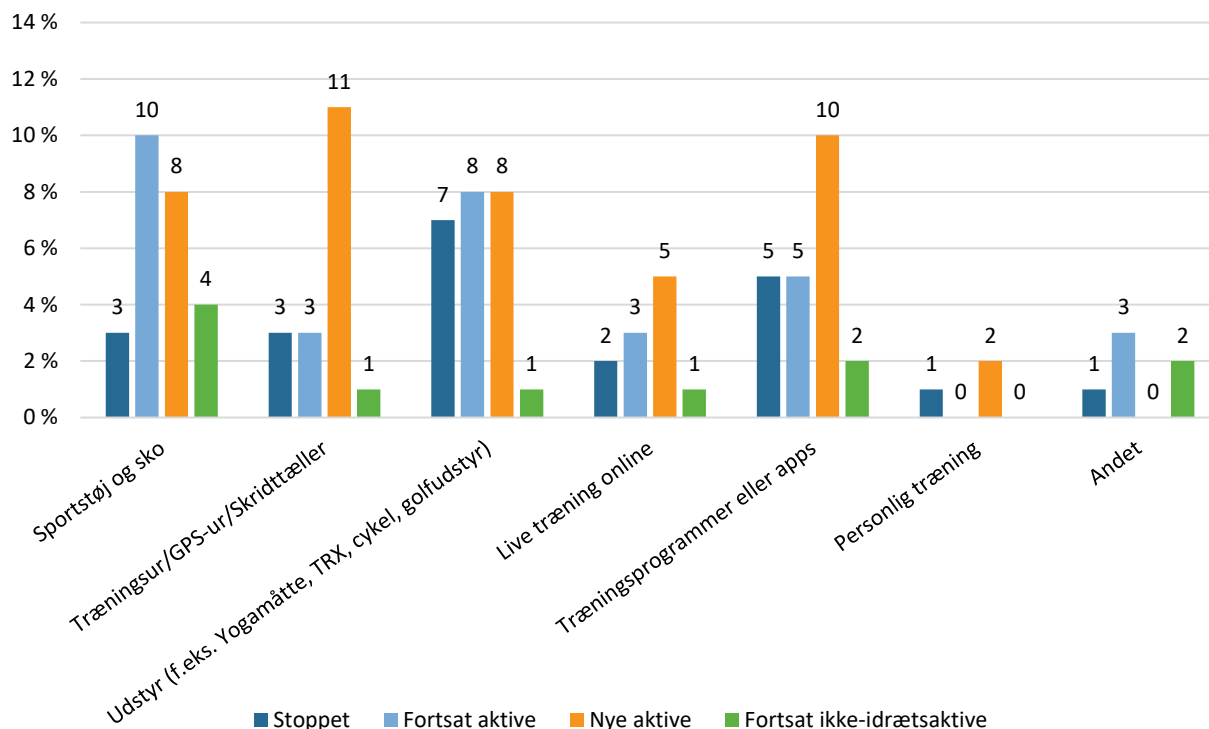
Det fremgår af notat 1, at 17 pct. af danskerne har investeret i hjemmetræningsudstyr under coronanedlukningen.

Tallene viser, at det især er dem, der er startet med at dyrke sport og motion under nedlukningen, der har været villige til at investere i hjemmetræningsudstyr (figur 6). I denne gruppe har 36 pct. investeret i minimum én af følgende ting: sportstøj, sko, træningsur, træningsudstyr (f.eks. yogamåtter, TRX, cykel, golfudstyr), online live træning, træningsprogrammer, træningsapps eller personlig træning. Det skyldes sandsynligvis, at de ikke har haft træningsudstyr i forvejen, eller at de har efterspurgt guidning og tracking, da de specielt har investeret i træningsure, træningsprogrammer og apps (figur 7).

23 pct. af dem, der er fortsat med at være idrætsaktive under coronanedlukningen, har også investeret i træningsudstyr eller træningstilbud. Forklaringen kan ligge i, at mange er begyndt at dyrke andre sports- og motionsaktiviteter end dem, de lavede før coronanedlukningen, og derfor har de haft brug for nyt udstyr.

Det tyder også på, at de, der er stoppet med at dyrke sport og motion under nedlukningen, har haft gode intentioner om at fortsætte deres træning på anden vis. I hvert fald har 16 pct. af dem, der er er stoppet, anskaffet sig træningsudstyr eller træningstilbud under nedlukningen.

**Figur 7: Andelen, som har investeret i træningsudstyr eller -tilbud under coronanedlukningen, pct.**



Figuren viser andelen, som har anskaffet enten sportstøj og sko, træningsur og skridttæller, træningsudstyr (f.eks. yogamåtter, TRX, cykel, golfudstyr), live træning online, træningsprogrammer og apps samt personlig træning. Andelen præsenteres for alle fire segmenter: dem, som er stoppet (n=215), fortsat med at være idrætsaktiv (n=351), nye aktive (n=43), og fortsat med ikke at være idrætsaktive (n=412).

## Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen

Notat 1.2: Nye motions- og sportsvaner under nedlukningen

Af Helene Kirkegaard, Mette Eske og Steffen Rask

Udgivet: Maj 2020

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