

DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER EFTER GENÅBNINGEN

Notat: Nye aktive trækker idrætsdeltagelsen op

Baggrund

Coronapandemien har haft store konsekvenser for det danske idrætsliv. I april 2020 undersøgte Idrættens Analyseinstitut (Idan) danskernes motions- og sportsvaner under nedlukningen, og undersøgelsen viste et markant fald i idrætsdeltagelsen. Efter genåbningen af udendørs og indendørs idrætsfaciliteter undersøgte Idan i juni 2020 danskernes motions- og sportsvaner igen og fandt, at selvom flere danskere var kommet tilbage i idrætslivet, så var hver fjerde af de normalt aktive fortsat ikke vendt tilbage til deres motions- og sportsaktiviteter.

I september 2020 har Idan lavet en opfølgende undersøgelse med det formål at tage temperaturen på det danske idrætsliv, efter sommeren er ovre, og idrætsfaciliteter og -aktiviteter er tilgængelige igen.

Undersøgelsen af danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen er støttet af TrygFonden.

Datagrundlag og metode

Dataindsamlingen er gennemført af Epinion på vegne af Idrættens Analyseinstitut i perioden 4.-11. september 2020. 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 1.238 besvarelser og en svarprocent på 84.

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 den opfølgende undersøgelse i september, viste, 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 ikke var i beskæftigelse eller under uddannelse, end blandt dem, der var i beskæftigelse. Der var ingen signifikante forskelle på frafald i forhold til region, uddannelse, idrætsdeltagelse før nedlukningen og idrætsdeltagelsen i juni under genåbningen.

Hovedresultater

- Danskernes idrætsdeltagelse er fortsat på vej op efter coronanedlukningen. Før nedlukningen i marts dyrkede 65 pct. sport og motion, men knap hver tredje var gået i stå i april under nedlukningen. I juni var idrætsdeltagelsen på 54 pct., og nu er tallet oppe på 61 pct. Udviklingen dækker dog over en række forskydninger.
- Blandt dem, der var **aktive** før nedlukningen, er 20 pct. ikke aktive nu. De tilsvarende tal var 23 pct. i juni og 38 pct. i april, så det går fremad, men kun langsomt.
- Blandt dem, der **ikke var aktive** før nedlukningen, er det til gengæld 25 pct., som nu er blevet aktive. De tilsvarende tal var 11 pct. i juni og 10 pct. i april, hvilket er en markant fremgang.
- De **nye aktive** er især voksne i 20'erne og 30'erne. De er gået i gang med aktiviteter på egen hånd som vandre-/ gåture (66 pct.), fitness (24 pct.) og løb (22 pct.). De vigtigste årsager til at være startet er et ønske om at forbedre helbredet (48 pct.), men også at få mere overskud (29 pct.), og at aktiviteterne er en god mulighed for at komme ud (23 pct.).
- De **frafaldne** findes i alle aldersgrupper, men med overvægt af ældre over 70 år. De har især dyrket fitness (48 pct.) og vandre-/ gåture (44 pct.) før nedlukningen. Tæt på en fjerdedel (23 pct.) fortæller, at manglende overskud er en vigtig årsag til, at de er stoppet.
 - Den ene halvdel af de frafaldne var heller ikke aktive i juni og begrundet det derudover med fortsat nedlukkede aktiviteter (29 pct.), at de holder pause (26 pct.) og smitterisiko (20 pct.).
 - Den anden halvdel af de frafaldne var aktive i juni, men er stoppet igen, og de begrundet det derudover med sygdom/skade (21 pct.), at de bruger tiden på noget andet (19 pct.) og har fået mindre fritid (17 pct.).
- Overordnet viser undersøgelsen, at coronapandemien påvirker danskernes idrætsdeltagelse på både godt og ondt. Hvis det lykkes at få de frafaldne tilbage i idrætslivet igen og samtidig fastholde de nye aktive, kan den samlede idrætsdeltagelse i Danmark nå et muligt nyt toppunkt. Det er dog langt fra givet, at dette potentiale realiseres.

Kontakt

Mette Eske, analytiker, Idrættens Analyseinstitut

Mobil: +45 2478 2908

E-mail: mette.eske@idan.dk

Idrætsdeltagelsen er på vej op, men med forskydninger

Den samlede idrætsdeltagelse blandt voksne over 18 år er på vej op. Det skyldes primært, at en betydelig del af dem, der ikke var aktive før nedlukningen, nu er begyndt at dyrke sport og motion. Til gengæld er det langt fra alle, som var aktive før nedlukningen, der er kommet i gang igen.

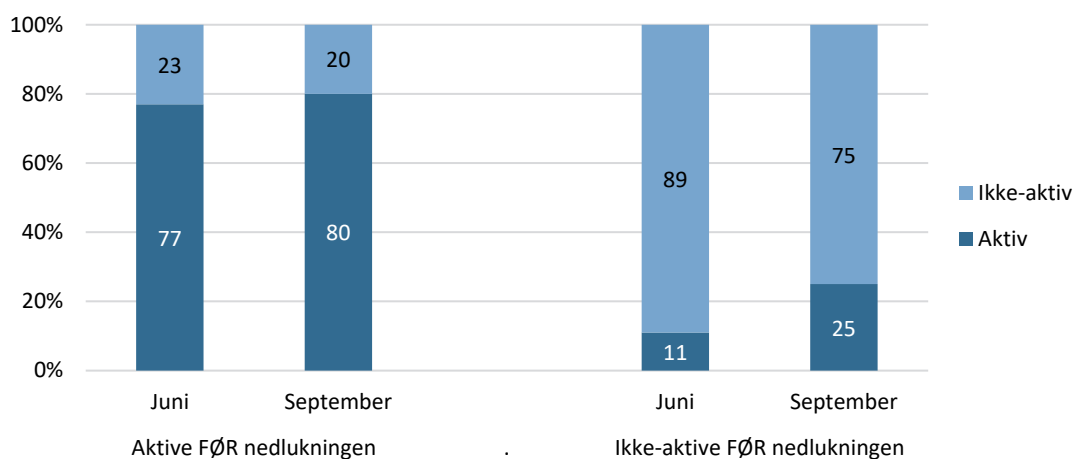
Hver fjerde af dem, der ikke var aktive før nedlukningen, angiver, at de nu dyrker sport og motion (figur 1). Hver fjerde af de nye aktive (25 pct.) var allerede aktive i juni, mens størstedelen (75 pct.) først begyndte at dyrke sport og motion i september.

Hver femte af dem, som plejede at dyrke sport og motion før nedlukningen, angiver, at de i september ikke er aktive (figur 1). Det vil sige, overordnet set er det kun 3 procent af dem, der var aktive før nedlukningen, der er vendt tilbage til idrætslivet siden juni.

Halvdelen af dem, der var aktive før nedlukningen, men ikke er det nu, var stadig aktive i juni, mens den anden halvdel allerede var stoppet med at dyrke sport og motion i juni og ikke er vendt tilbage.

Samlet set er idrætsdeltagelsen steget med 7 procentpoint fra juni (54 pct.) til september (61 pct.), men idrætsdeltagelsen er fortsat lavere end før nedlukningen (65 pct.).

Figur 1: Andelen der dyrkede sport og motion i juni og september i forhold til før nedlukningen (pct.)



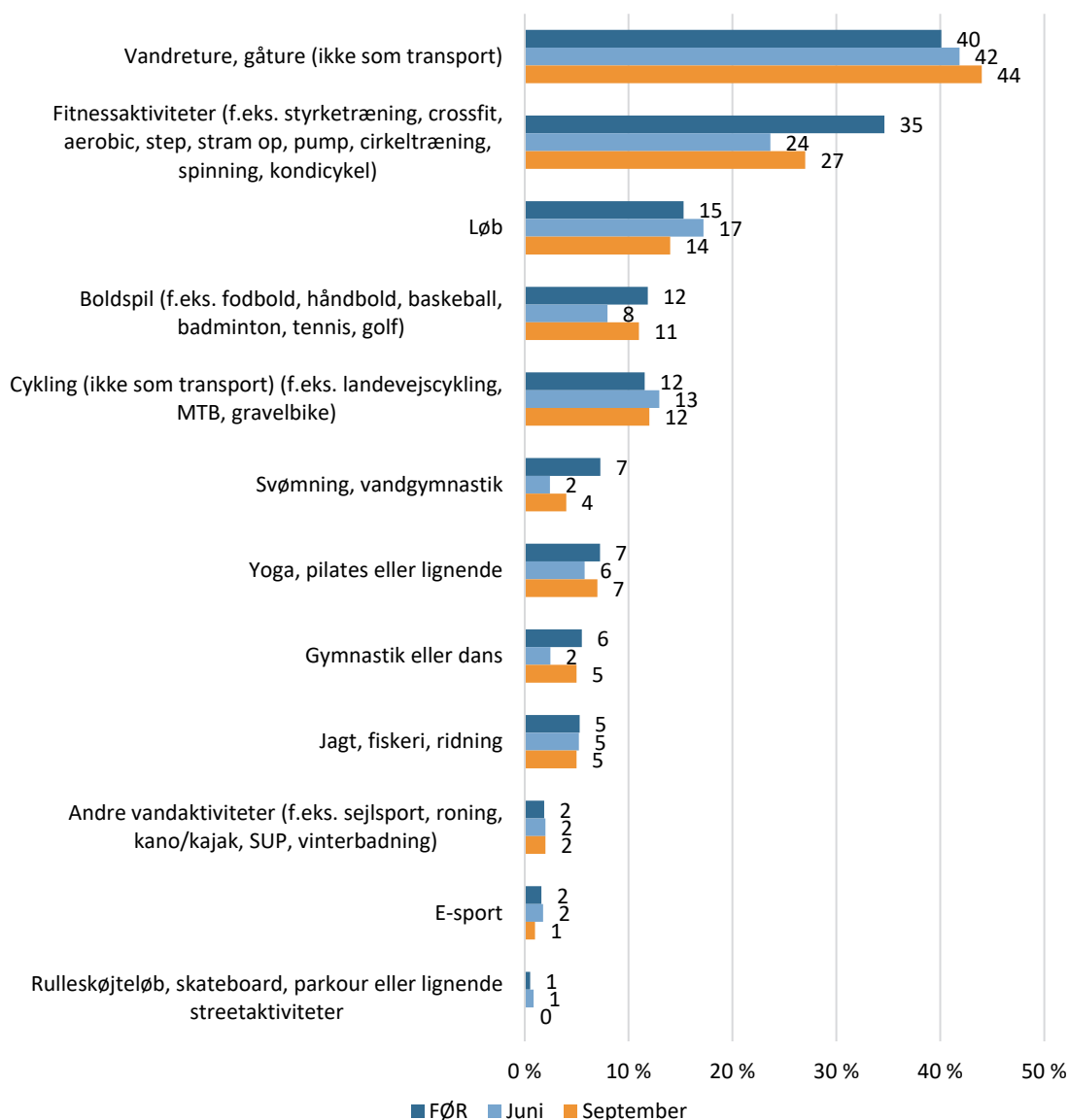
Figuren viser andelen, der angav, at de dyrkede/ikke dyrkede sport og motion i juni og september blandt deltagere, der var aktive FØR nedlukningen (n=803) (søjlerne til venstre), og blandt deltagere, der ikke var aktive FØR nedlukningen (n=435) (søjlerne til højre).

Idrætsdeltagelsen er altså fortsat lavere end før nedlukningen, men undersøgelsen peger samtidig på, at de, der har holdt fast i at dyrke sport og motion gennem nedlukningen og genåbningen, nu i gennemsnit er aktive i samme omfang, som de var før nedlukningen. Det ses ved, at 67 pct. angiver, at de dyrker lige så meget sport og motion som før nedlukningen, mens 17 pct. dyrker mere og 16 pct. dyrker mindre. Det er en stigning fra juni, hvor 25 pct. angav, at de dyrkede mindre, og kun 11 pct. angav, at de dyrkede mere.

Deltagelsen i fitnessaktiviteter er fortsat lav

Danskernes deltagelse i langt de fleste idrætsaktiviteter er på vej op. Figur 2 viser, at deltagelsen i boldspil og gymnastik/dans er tæt på niveauet fra før nedlukningen, mens deltagelsen i fitnessaktiviteter fortsat er noget under niveauet fra før nedlukningen. Dengang angav 35 pct., at de dyrkede fitnessaktiviteter, mens andelen i september er 27 pct.

Figur 2: Danskernes valg af motions- og sportsaktiviteter før nedlukningen, i juni og september (pct.)



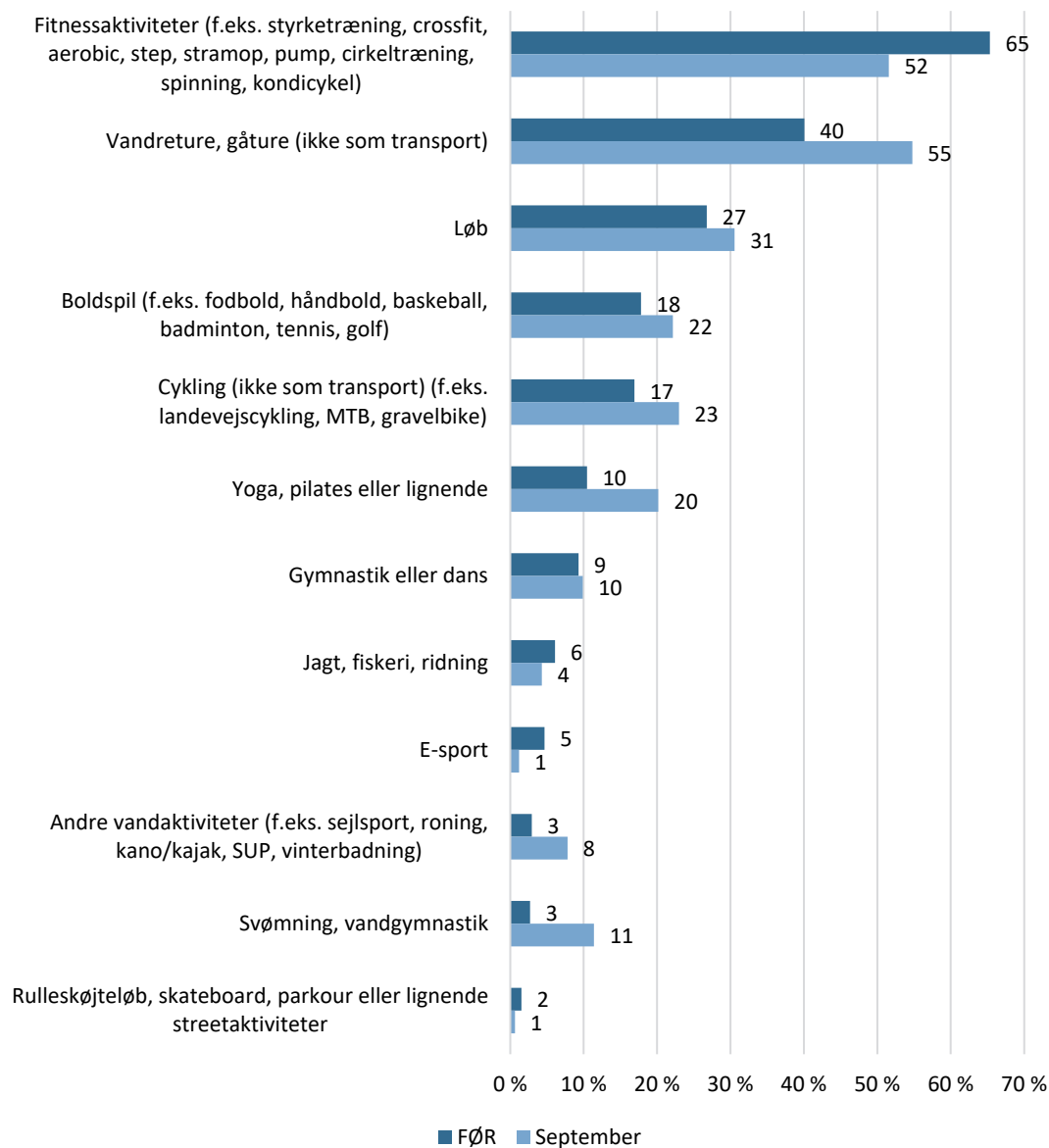
Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'Hvilke aktiviteter dyrkede du FØR coronanedlukningen, og hvilke aktiviteter dyrker du NU?' (juni-undersøgelsen, n=1.466) samt 'Hvilke aktiviteter dyrker du for tiden?' (september-undersøgelsen, n=1.238)

Under nedlukningen lukkede alle idrætsaktiviteter og -faciliteter ned, og det tvang mange danskere til at finde andre måder at være aktive på. Nu er sommeren forbi, men selvom idrætsfaciliteter og -aktiviteter igen er tilgængelige, så angiver tæt på hver femte (18 pct.) af

dem, som har været idrætsaktive både før og efter nedlukningen, at de dyrker andre aktiviteter nu, end de gjorde før nedlukningen.

Figur 3 viser, at mange er stoppet med fitnessaktiviteter, og flere vælger i højere grad at gå ture, løbe, cykle, svømme og dyrke boldspil eller yoga.

Figur 3: Valg af motions- og sportsaktiviteter før nedlukningen og i september blandt de fortsat aktive, der dyrker andre aktiviteter nu end før nedlukningen (pct.)



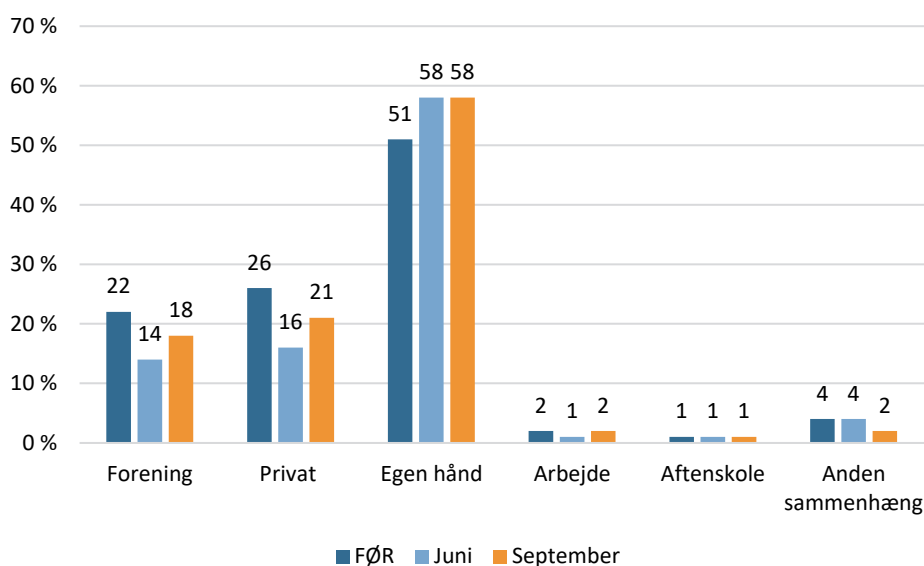
Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'Hvilke aktiviteter dyrkede du FØR coronanedlukningen?' og 'Hvilke aktiviteter dyrker du for tiden?' blandt de deltagere, som angiver, at de dyrker andre aktiviteter nu end FØR nedlukningen, og var aktive både FØR nedlukningen og i september (n=117).

Deltagelse i foreninger og privat regi er fortsat på vej op

Andelen af danskere, der dyrker sport og motion og i foreninger eller i privat regi (f.eks. fitnesscentre, danseskoler eller andre private udbydere), er på vej op, men er fortsat ikke på samme niveau som før nedlukningen.

Figur 4 viser, at 58 pct. angiver, at de dyrker sport og motion på egen hånd nu, hvilket er på samme niveau som i juni. Andelen, der dyrker sport og motion i foreninger (18 pct.) eller i privat regi (21 pct.), er lavere end før nedlukningen.

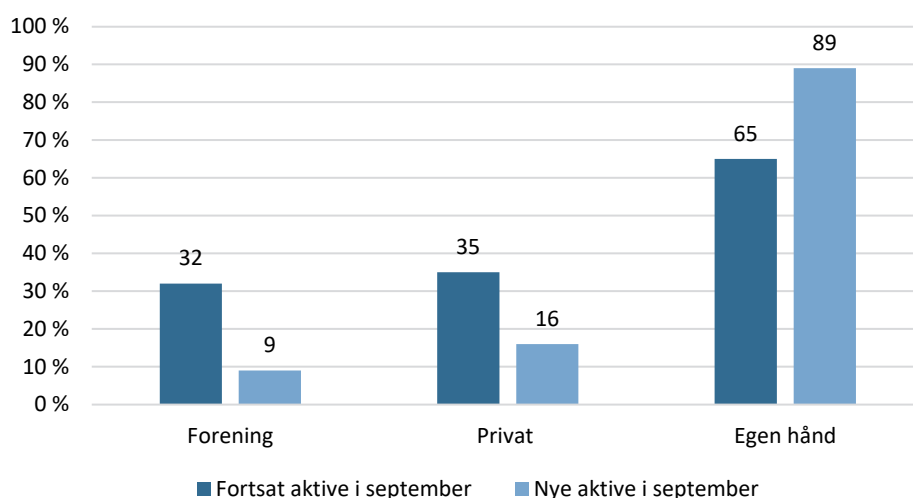
Figur 4: Organiseringsform før nedlukningen samt i juni og september (pct.)



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

Undersøgelsen viser dog, at der er stor forskel på, hvilken sammenhæng man dyrker sine aktiviteter i afhængigt af, om man var aktiv før nedlukningen eller blev det undervejs. Figur 5 viser, at dem, der var aktive før nedlukningen og fortsat er det, dyrker sport og motion i foreninger og privat regi i langt højere grad end de nye aktive, som primært dyrker sport og motion på egen hånd.

Figur 5: Organiseringsform i september blandt de fortsat aktive og de nye aktive (pct.)

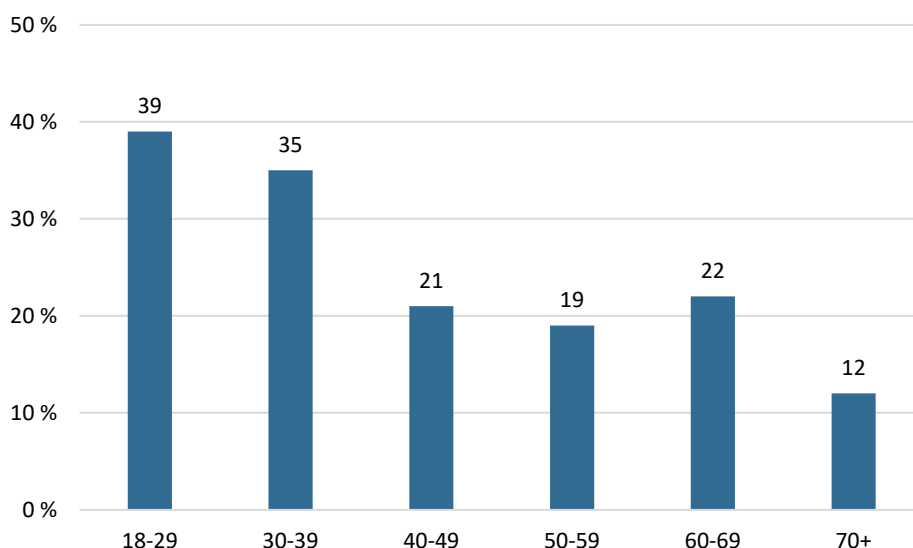


Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'I hvilken sammenhæng dyrker du dine aktiviteter for tiden?' blandt deltagere, der var aktive FØR nedlukningen og fortsat er det (n=641), samt deltagere, der ikke var aktive FØR, men nu er blevet det (n=109)

De nye aktive er i høj grad i 20'erne og 30'erne

Undersøgelsen viser, at 25 pct. af dem, der ikke dyrkede sport og motion før nedlukningen, nu er begyndt på det (figur 1). Der er ikke forskelle mellem mænd og kvinder, men alderen ser ud til at have betydning. Det er i langt højere grad danskere i 20'erne og 30'erne end ældre danskere, der er begyndt at dyrke idræt. Figur 6 viser, at hele 39 pct. af de 18 til 29-årige, der ikke var idrætsaktive før nedlukningen, nu er blevet det, og blandt de 30 til 39-årige er det 35 pct.

Figur 6: Andelen af nye aktive i september fordelt på alder (pct.)



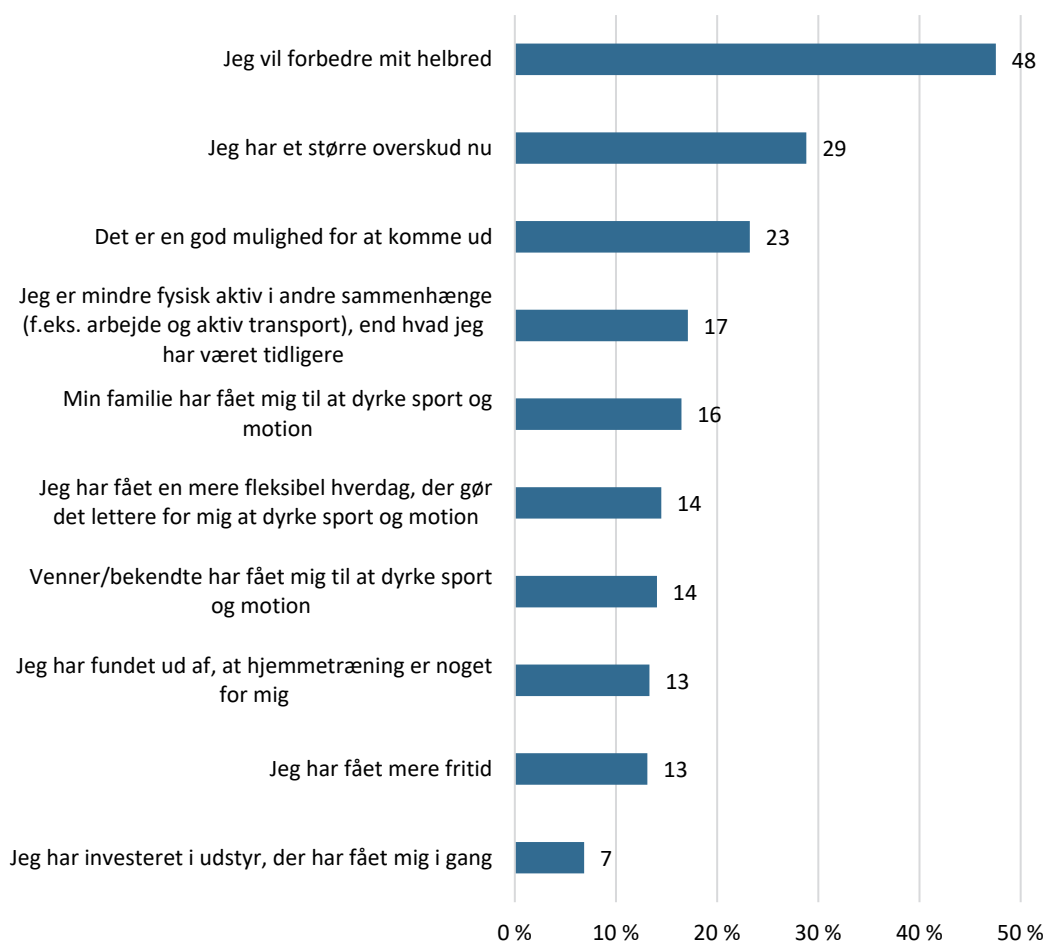
Figuren viser andelen, der dyrker sport og motion her i september, men ikke gjorde det FØR nedlukningen (n=435) fordelt på alder.

Resultaterne peger også på regionale forskelle. Det er i højere grad deltagere fra Region Midtjylland, Region Syddanmark og Region Hovedstaden, der er blevet aktive, end deltagere fra Region Nordjylland og Region Sjælland. Derudover peger resultaterne også på, at det er deltagere under uddannelse og dem i arbejde, herunder specielt ufaglærte, der er begyndt at dyrke sport og motion.

De nye aktive vælger i høj grad at dyrke vandre-/gåture (66 pct.), fitnessaktiviteter (24 pct.) og løb (22 pct.). Derudover angiver 60 pct. af de nye aktive, at de træner derhjemme (inde eller ude).

Figur 7 viser de ti vigtigste årsager til, at de nye aktive er begyndt at dyrke sport og motion. Den absolut vigtigste grund er et ønske om at forbedre helbredet. Andre vigtige grunde er, at de nye aktive får en oplevelse af større overskud, at de ser det som en mulighed for at komme ud, at de er blevet mindre aktive i andre sammenhænge, og at deres familie har fået dem til at dyrke sport og motion.

Figur 7: De ti hyppigste årsager til, at de nye aktive dyrker sport og motion i september (pct.)

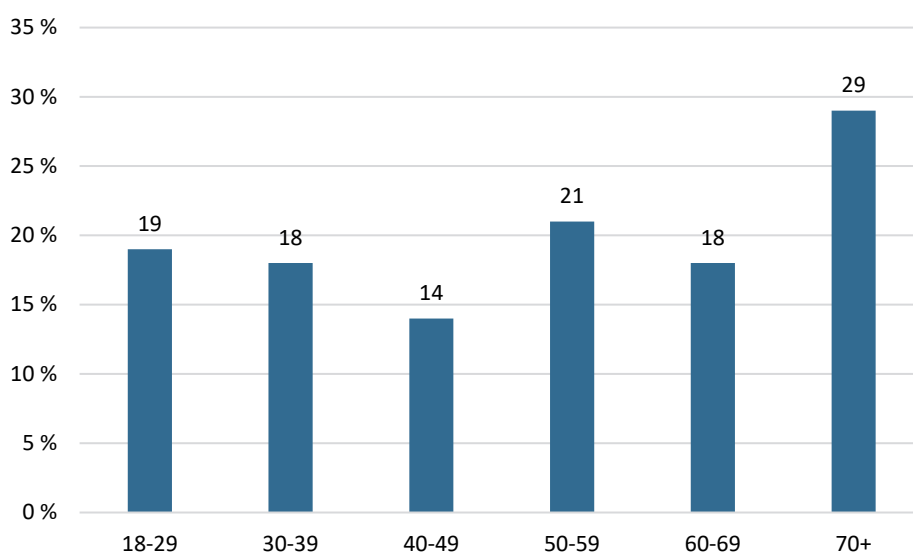


Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'Hvad er årsagen til, at du er begyndt at dyrke sport og motion?' blandt de respondenter, der ikke dyrkede sport og motion FØR nedlukningen, men nu gør det i september (n=109).

Hver femte aktive før nedlukningen er ikke aktiv nu

Undersøgelsen viser, at 20 pct. af dem, der dyrkede sport og motion før nedlukningen, ikke gør det nu (figur 1). Hvor det i juni i højere grad var mænd end kvinder, der var kommet i gang, er der i september ingen forskelle mellem kvinder og mænd. Kvinderne har altså halet ind på mændene siden undersøgelsen i juni. Der ses dog en tendens til, at alderen spiller ind på, hvem der ikke længere dyrker sport og motion, som de gjorde før nedlukningen. Det er i lidt mindre grad de 40 til 49-årige og i lidt højere grad de 70+ årige (figur 8), som er stoppet med at dyrke sport og motion.

Figur 8: Andelen af idrætsaktive før nedlukningen, der ikke længere dyrker sport og motion i september fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen, der ikke dyrker sport og motion i september blandt dem, der gjorde det FØR nedlukningen (n=803) fordelt på alder.

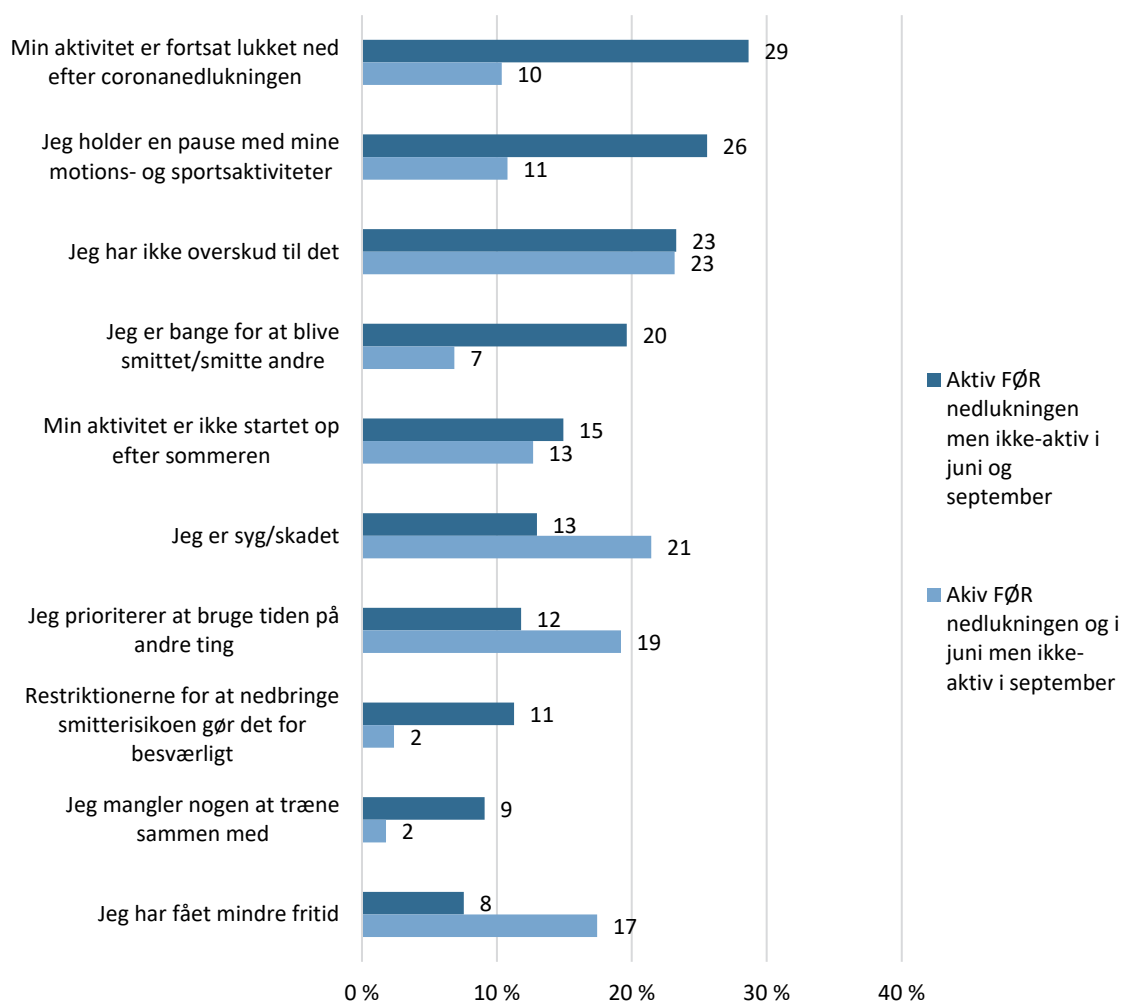
Resultaterne peger også på, at 30 pct. af dem, der udelukkende selv organiserede deres motions- og sportsaktiviteter, ikke er vendt tilbage til idrætslivet i september, og det samme gælder 20 pct. af dem, der udelukkende dyrkede sport og motion i en organiseret sammenhæng (forening, fitnesscenter, aftenskole) før nedlukningen. Bedst er det gået for dem, der gjorde begge dele, hvor kun 9 pct. endnu ikke er vendt tilbage til idrætslivet. De idrætsaktive før nedlukningen, som ikke er vendt tilbage til idrætslivet i september, dyrkede i høj grad fitnessaktiviteter (48 pct.), vandre-/ gåture (44 pct.) og løb (16 pct.) før nedlukningen.

Halvdelen af dem, der ikke er vendt tilbage til idrætslivet, dyrkede heller ikke sport og motion i juni, mens den anden halvdel er stoppet siden undersøgelsen i juni. De vigtigste årsager til, at disse to grupper ikke dyrker sport og motion for tiden er præsenteret i figur 9.

Figur 9 viser, at den gruppe, der heller ikke var aktiv i juni, angiver lukkede aktiviteter, pause fra sport og motion, manglende overskud og risikoen for smitte som de vigtigste

årsager til, at de ikke er vendt tilbage. De, som dyrkede sport og motion i juni, men nu ikke længere gør, peger på manglende overskud, sygdom/skade, at de prioriterer at bruge tiden på noget andet og mindre fritid som de vigtigste årsager til, at de ikke er vendt tilbage.

Figur 9: De ti hyppigste årsager til ikke at dyrke sport og motion i september blandt dem, der var aktive før nedlukningen (pct.)

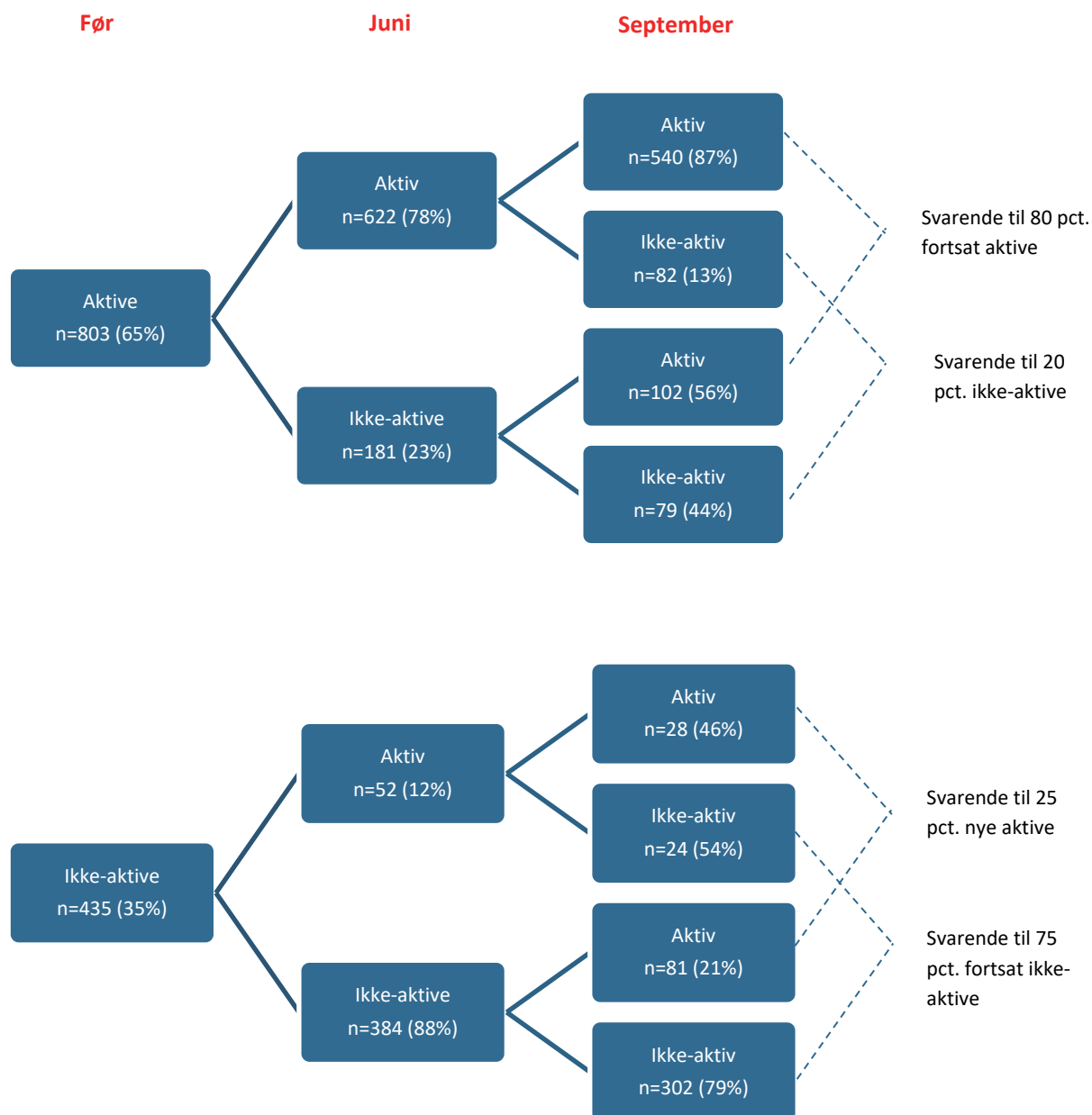


Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker sport og motion for tiden?' blandt de respondenter der dyrkede sport og motion og FØR nedlukningen, men nu ikke gjorde det i juni eller september (n=79) eller gjorde det i juni men ikke i september (n=161).

Samlet tegner der sig et billede af, at coronapandemien fortsat påvirker danskernes idrætsdeltagelse på godt og ondt. En stor gruppe af yngre voksne er nu blevet aktive, og hvis de fortsætter som en del af idrætslivet, kan det være med til på sigt at øge den overordnede idrætsdeltagelse blandt voksne danskere.

BILAG: Respondenttræ

Dette bilag præsenterer andelen, der angiver, at de dyrker eller ikke dyrker sport og motion på de tre tidspunkter: før nedlukningen, i juni og i september.



Danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen

Notat: Nye aktive trækker idrætsdeltagelsen op

Af Helene Kirkegaard, Mette Eske og Steffen Rask

Udgivet: september 2020

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2. sal

DK-8000 Aarhus C

Notatet kan downloades gratis i vidensbanken på www.idan.dk

Gengivelse af dette notat er tilladt med tydelig kildehenvisning

Undersøgelsen er støttet af Tryg Fonden

TrygFonden