

# DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER UNDER CORONANEDLUKNINGEN

Notat 3: Idrætsdeltagelsen efter nedlukningen – danskernes forventninger til fremtiden

## Baggrund

Coronapandemien førte til, at store dele af det danske idrætsliv blev lukket ned. Idrættens Analyseinstitut har undersøgt danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen og fundet frem til, at mange er stoppet med at dyrke sport og motion, andre har fundet nye måder at være aktive på, og en mindre gruppe, der før nedlukningen var inaktive, nu er begyndt at dyrke sport og motion (se notat 1 og 2).

Notat 3 ser nærmere på, hvad danskerne har af forventninger til deres idrætsdeltagelse, når coronanedlukningen er ovre.

## Hovedresultater

- **Danskerne ser optimistisk på deres idrætsdeltagelse efter nedlukningen:** Næsten alle danskere forventer at blive lige så idrætsaktive efter nedlukningen som før, og 21 pct. forventer endda at dyrke mere sport og motion efter nedlukningen.
- **Hver femte forventer at dyrke nye aktiviteter efter nedlukningen:** 22 pct. af danskerne forventer at dyrke andre aktiviteter efter nedlukningen end før.
- **Hver femte vil hjemmetræne mere efter nedlukningen:** 22 pct. af danskerne forventer at benytte hjemmetræning i højere grad efter nedlukningen end før.
- **Der er en sammenhæng mellem forventninger til nye aktiviteter og hjemmetræning:** 48 pct. af de danskere, der forventer at benytte hjemmetræning i højere grad, forventer også at dyrke andre aktiviteter efter nedlukningen end før.
- **Der er en sammenhæng mellem forventninger til nye aktiviteter og brug af digitale træningsmuligheder under nedlukningen:** 41 pct. af de danskere, der i højere grad benyttede digitale træningsmuligheder under nedlukningen, forventer også at dyrke andre aktiviteter efter nedlukningen end før.

## Datagrundlag

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.

## Kontakt

Helene Kirkegaard, senioranalytiker, Idrættens Analyseinstitut

Mobil: +45 2310 7573

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

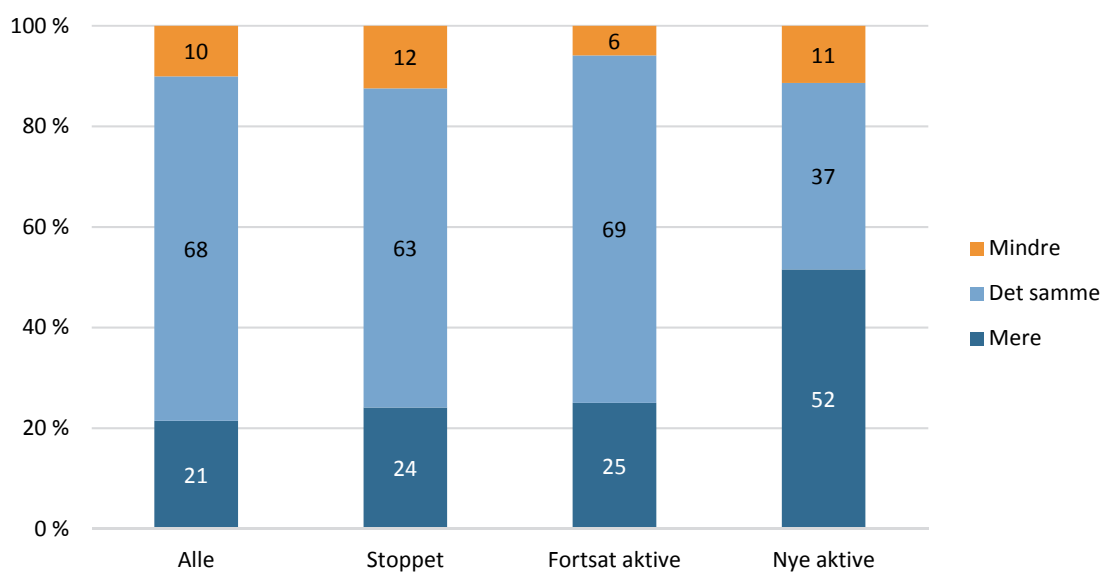
## Danskerne ser optimistisk på deres idrætsdeltagelse efter nedlukningen

Figur 1 viser, at mange danskere ser optimistisk på deres idrætsdeltagelse efter nedlukningen. 68 pct. forventer at vende tilbage til det samme aktivitetsniveau som før, 21 pct. forventer at dyrke mere sport og motion end før, og kun 10 pct. forventer at dyrke mindre sport og motion end før nedlukningen.

Særligt gruppen af nye idrætsaktive ser positivt på deres idrætsdeltagelse i fremtiden. 52 pct. af dem forventer at dyrke mere sport og motion efter nedlukningen end før og dermed fortsætte det øgede aktivitetsniveau, de har bygget op under nedlukningen.

Men også dem, der stoppede med at dyrke sport og motion under nedlukningen, ser ud til at have en klar forventning om at komme i gang igen, idet 88 pct. forventer at dyrke det samme eller mere, end de gjorde før.

**Figur 1: Forventning til idrætsdeltagelsen efter coronanedlukningen, pct.**



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Forventer du at dyrke mere eller mindre motion EFTER coronanedlukningen end FØR?'. Andelen præsenteres for alle respondenter (n=1.022) og separat for grupperne: stoppet (aktive før, men stoppet under nedlukningen, n=215), fortsat aktive (aktive før og under nedlukningen, n=351) og nye aktive (ikke aktive før, men aktive under nedlukningen, n=43). Bemærk, at svarkategorierne 'Meget mere' og 'Mere' er samlet til kategorien 'Mere', mens svarkategorierne 'Meget mindre' og 'Mindre' er samlet til svarkategorien 'Mindre'.

De positive forventninger til fremtiden er lidt højere blandt kvinder, yngre voksne (18 til 29-årige) og hos dem, der har arbejdet hjemme under nedlukningen. Disse karakteristika kendetegner i høj grad også gruppen af nye aktive under nedlukningen (se notat 2).

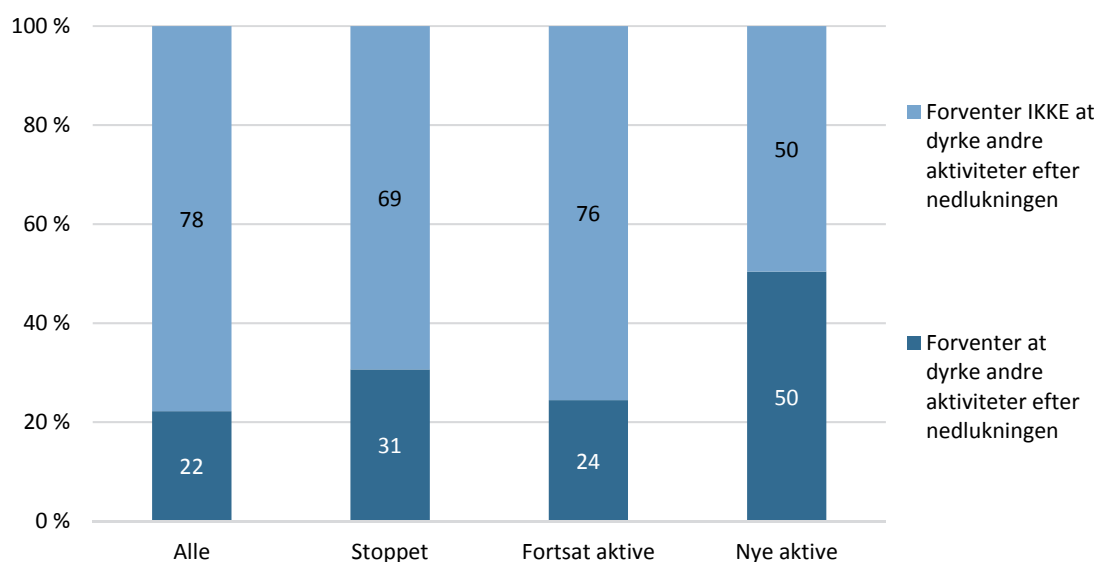
Forventningerne til idrætsdeltagelsen i fremtiden er de samme, uanset om man før nedlukningen udelukkende dyrkede sport og motion i en organiseret sammenhæng (forening, privat center eller aftenskole), på egen hånd (alene eller sammen med andre) eller begge dele.

## Hver femte dansker forventer at dyrke nye motions- og sportsaktiviteter efter nedlukningen

Figur 2 viser, at 22 pct. af danskerne forventer at dyrke andre motions- og sportsaktiviteter efter nedlukningen, end de gjorde før. Denne forventning gælder ikke kun de nye aktive, men også dem, der var aktive før nedlukningen.

Undersøgelsen kan ikke sige noget om, hvorvidt danskerne planlægger at skifte deres sædvanlige idrætsaktiviteter ud med nogle andre, eller om de planlægger at dyrke en bredere vifte af aktiviteter. Men 53 pct. af dem, der forventer at dyrke andre aktiviteter efter nedlukningen, forventer dog også at dyrke mere sport og motion efter nedlukningen, og det kunne derfor tyde på, at de vil dyrke en bredere vifte af aktiviteter, når alle idrætstilbud igen åbner.

**Figur 2: Andelen, som forventer at dyrke andre typer af sports- og motionsaktiviteter efter coronanedlukningen opdelt efter idrætsdeltagelse under nedlukningen, pct.**

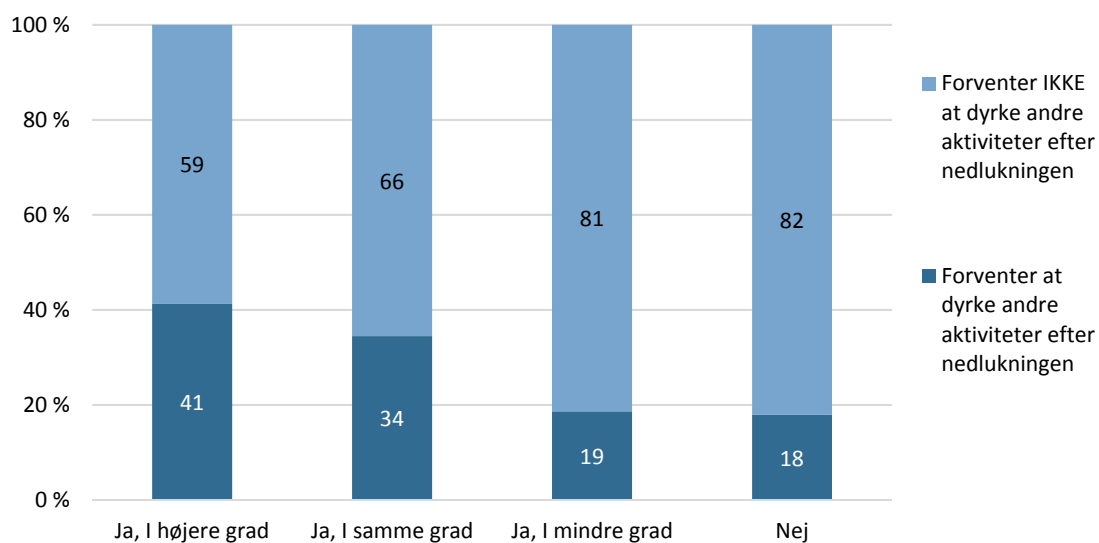


Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: "Forventer du at dyrke andre typer af sports- og motionsaktiviteter EFTER coronanedlukningen end FØR?". Andelen præsenteres for alle respondenter (n=1.022) og separat for grupperne: stoppet (aktive før, men stoppet under nedlukningen, n=215), fortsat aktive (aktive før og under nedlukningen, n=351) og nye aktive (ikke aktive før, men aktive under nedlukningen, n=43). Bemærk at svarkategorier 'Ja, helt sikkert' og 'ja, det kan jeg godt forestille mig' er samlet til 'Ja' og svarkategorierne 'Nej, det tror jeg ikke' og 'Nej, helt sikkert ikke' er slået sammen til 'Nej'.

Særligt de 18 til 39-årige har en forventning om at dyrke andre aktiviteter i fremtiden, og notat 1 viser, at det også er den yngre aldersgruppe, der i højere grad har benyttet digitale træningsmuligheder (tracking apps/ure, træningsapps eller online streaming af træning), i forbindelse med deres idrætsaktiviteter under nedlukningen.

Figur 3 antyder, at der er en sammenhæng mellem brugen af digitale træningsmuligheder under nedlukningen og forventningerne til idrætsdeltagelsen i fremtiden. Andelen, der forventer at dyrke andre aktiviteter efter nedlukningen, er dobbelt så stor blandt dem, der i højere grad har benyttet digitale træningsmuligheder under nedlukningen, end blandt dem, der ikke har benyttet digitale træningsmuligheder.

**Figur 3: Andelen, som forventer at dyrke andre typer af motions- og sportsaktiviteter efter nedlukningen opdelt efter brug af digitale træningsmuligheder under coronanedlukningen, pct.**

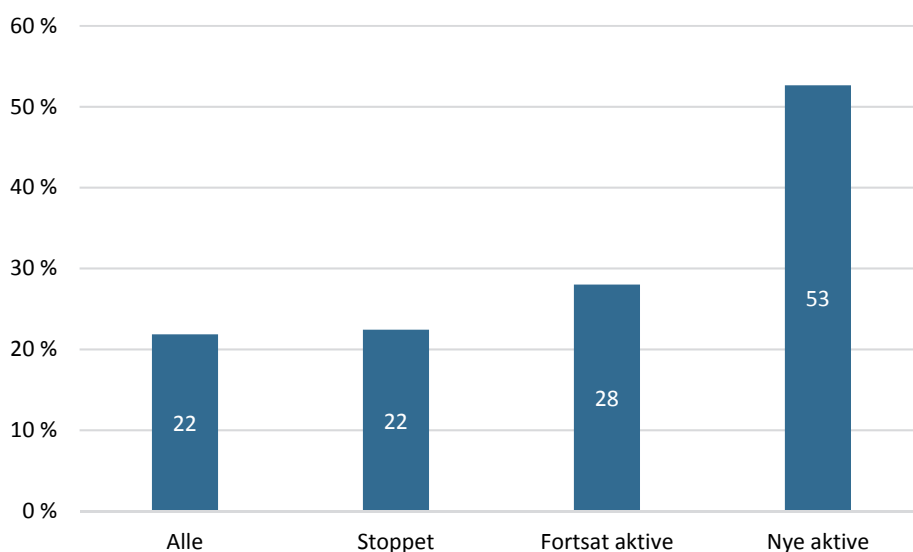


Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: "Forventer du at dyrke andre typer af sports- og motionsaktiviteter EFTER coronanedlukningen end FØR?". Andelen præsenteres for deltagere, der i højere grad har benyttet digitale træningsmuligheder under coronanedlukningen end før, i samme grad, i mindre grad og for dem, der ikke har benyttet digitale træningsmuligheder under coronanedlukningen (n=1.022).

## Hver femte dansker vil hjemmetræne mere efter nedlukningen end før

Figur 4 viser, at 22 pct. af danskerne forestiller sig, at de i højere grad vil benytte hjemmetræning efter nedlukningen end før. Den forventning deles af alle uanset idrætsdeltagelse under nedlukningen, men gælder især for de nye aktive, der mere end nogen andre har investeret i træningsudstyr og -tilbud under nedlukningen (se notat 2).

**Figur 4: Andelen, som forventer at benytte hjemmetræning i højere grad efter coronanedlukningen end før, pct.**



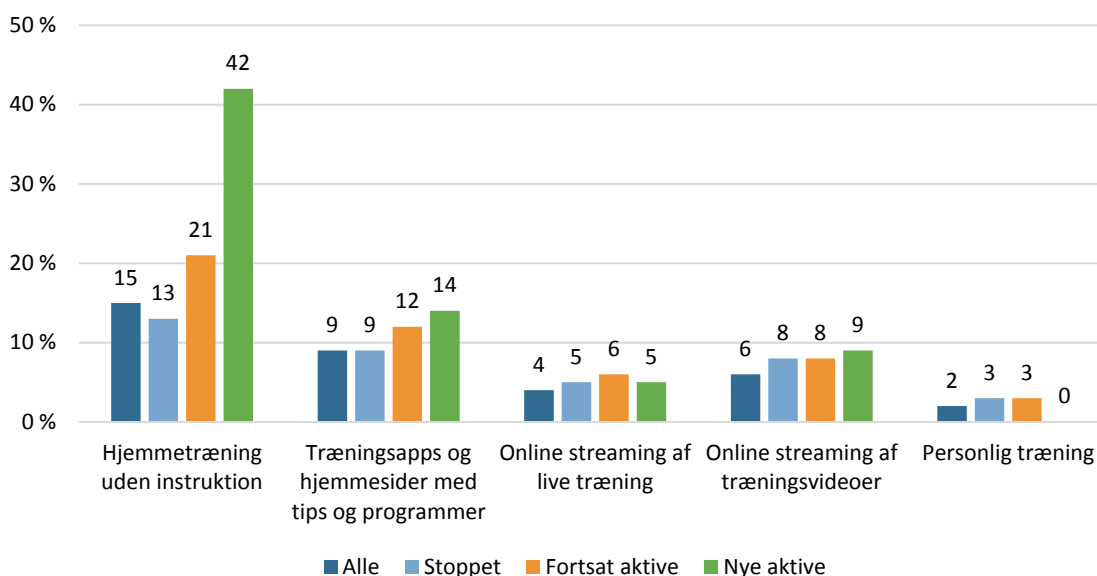
Figuren viser andelen, der kunne forestille sig at benytte hjemmetræning (hjemmetræning uden instruktion, træningsapps og hjemmesider med tips og træningsprogrammer, online streaming af live træning, online streaming af træningsvideoer) i højere grad EFTER coronanedlukningen end FØR. Andelen præsenteres for alle respondenter (n=1.022) og separat for grupperne: stoppet (aktive før, men stoppet under nedlukningen, n=215), fortsat aktive (aktive før og under nedlukningen, n=351) og nye aktive (ikke aktive før, men aktive under nedlukningen, n=43).

Forventningen om at benytte hjemmetræning i højere grad efter nedlukningen end før er højere blandt de yngre voksne (18 til 39-årige).

Blandt dem, der forventer at benytte hjemmetræning i højere grad efter nedlukningen end før, er der 48 pct., som forventer at dyrke andre aktiviteter, end de gjorde før nedlukningen, og 47 pct. der forventer at dyrke mere sport og motion, end de gjorde før nedlukningen. Det kunne indikere, at hjemmetræning er en motionsform, flere danskere forventer at bevare som et supplement til øvrige idrætsaktiviteter, når samfundet igen lukkes op.

Figur 5 viser, hvilke former for hjemmetræning deltagerne forventer at benytte i højere grad efter nedlukningen end før. En stor gruppe – men især de nye aktive – forventer at lave hjemmetræning uden instruktion. Men også hver femte af de fortsat aktive under nedlukningen forventer at benytte hjemmetræning uden instruktion i højere grad efter end før nedlukningen.

**Figur 5: Andelen, som forventer at benytte forskellige former for hjemmetræning i højere grad efter coronanedlukningen end før, pct.**



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet: "Kunne de forestille dig at benytte én eller flere af nedenstående former for hjemmetræning i højere grad EFTER coronanedlukningen end FØR?". Andelen præsenteres for alle respondenter (n=1.022) og separat for grupperne: stoppet (aktive før, men stoppet under nedlukningen, n=215), fortsat aktive (aktive før og under nedlukningen, n=351) og nye aktive (ikke aktive før, men aktive under nedlukningen, n=43).

### Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen

Notat 3: Idrætsdeltagelsen efter coronanedlukningen – danskernes forventninger til fremtiden

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.