

# Arbejdsspørgsmål til podcasten 'Danskernes motionsvaner i en coronatid' fra Idrættens Analyseinstitut

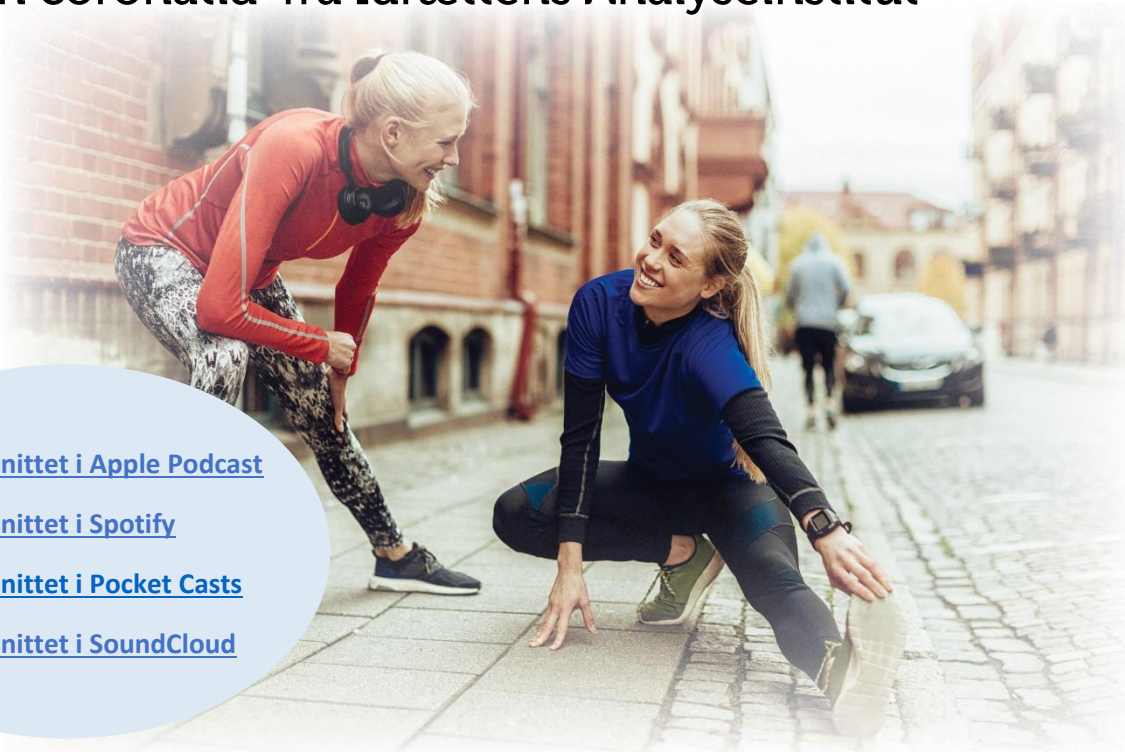


Foto: Getty Images

[Lyt til afsnittet i Apple Podcast](#)

[Lyt til afsnittet i Spotify](#)

[Lyt til afsnittet i Pocket Casts](#)

[Lyt til afsnittet i SoundCloud](#)

## Danskernes motionsvaner i en coronatid

Udgivet: 20.05.2020

11. marts 2020 lukkede coronapandemien det meste af landet og dermed også idrætsdanmark ned. Men hvordan påvirker sådan en krise vores hverdag, når vi pludselig skal ændre vaner og finde nye måder at dyrke motion på? Kan vi opretholde aktivitetsniveauet, eller er Netflix blevet vores bedste ven? Maja Pilgaard og Helene Kirkegaard er begge forfattere på to større undersøgelser af vores motionsvaner under coronanedlukningen, og i denne podcast ser vi nærmere på resultaterne og får besøg af en forsker, der ved noget om, hvordan vores vaner bliver påvirket af forandringer.

Panel: Helene Kirkegaard, tidligere senioranalytiker hos Idrættens Analyseinstitut, Maja Pilgaard, indehaver af Active Research og Lene Tanggaard, rektor ved Designskolen Kolding og professor ved AAU. Vært: Cecilie Hedegaard Bak

### Om Idans podcast

'Tillægstid' er Idrættens Analyseinstituts idrætspolitiske podcast. Ideen bag er et ønske om at skabe et rum for idrætspolitisk debat, hvor vi sammen med interessante og aktuelle gæster tager os tid til en dybdegående og perspektivrig dialog om sportens og idrættens mange facetter.

Tillægstid kan høres i kanalen 'Mediano Sport & Perspektiv', som bl.a. kan findes i [Apple Podcasts](#), [SoundCloud](#), [Spotify](#) eller der hvor du normalt finder dine podcast.

[Læs mere om Tillægstid](#)

[Find tidligere afsnit af Tillægstid](#)



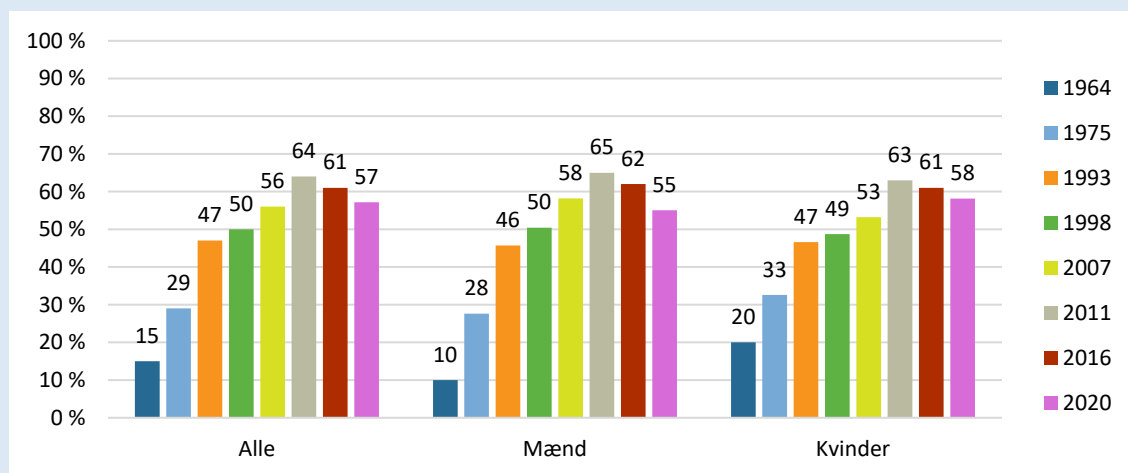
Nedenfor har vi lavet forslag til arbejdsspørgsmål til brug i undervisningssektoren.

### A. Idrætsdeltagelsen gennem tiden: 00.00-06.11

**A1:** Hvordan har det generelle idrætsbillede ændret sig fra 1964 til i dag ifølge Maja Pilgaard? I kan komme ind på følgende emner og eventuelt inddrage figuren nedenfor:

- Idrætsdeltagelsen blandt mænd/kvinder
- Hvilke idrætsgrene er vundet frem?
- Hvordan har organisationsformerne ændret sig?

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



**Kilde:** [Status på danskernes idrætsdeltagelse 2020](#). Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Total og fordelt på køn for de otte undersøgelsesår.

**A2:** Hvorfor laver man ifølge Maja Pilgaard undersøgelsen af danskernes motions- og sportsvaner?

**A3:** Overvej, om der kan være andre årsager til at lave undersøgelsen, og hvem der kan bruge den?

### B. Coronakrisen rammer os (06.12 – 10.34)

**B1:** Hvad skete der ifølge Helene Kirkegaard med idrætsdeltagelsen, da coronakrisen ramte?

**B2:** Hvordan stemmer gymnasieelevernes motionsvaner fra Maja Pilgaard og Henrik Brandts undersøgelse overens med Helene Kirkegaards udlægning af, hvad der skete med idrætsdeltagelsen, da coronakrisen ramte?

### C. Idrætsdeltagelsen under coronakrisen (10.35 – 25.45)

**C1:** Helene Kirkegaard er inde på, at mange aktive er faldet fra under coronanedlukningen. Overvej, hvordan jeres egne motionsvaner har ændret sig gennem 2020, og hvorfor?

**C2:** Sammenlign jeres egne motiver for at dyrke sport og motion med dem, som gymnasieeleven Gustav kommer ind på.



**C3:** Beskriv, hvordan det at have et fællesskab i sporten kan have betydning for idrætsdeltagelsen? Overvej, hvor stor betydning det har for jeres egen motivation for at være aktiv.

**C4:** Hvilke typer af organiseringsformer (organiseret form kan f.eks. være i en idrætsforening/fitnesscenter og selvorganiseret kan være en løbetur) går igen hos de danskere, der er de mest vedholdne i forhold til at dyrke sport og motion under nedlukningen? Hvilke bud på forklaringer kommer panelet med? Overvej, om der kan være andre forklaringer.

**C5:** Hvad skal der ifølge Lene Tanggaard til for at ændre sine vaner?

#### **D. Hvem er de nye idrætsaktive? (25.46 – 35.10)**

**D1:** Hvad kan ifølge Maja Pilgaard og Lene Tanggaard få folk til at begynde at dyrke sport og motion, og hvilke faktorer spiller ind på, om man er aktiv?

**D2:** Overvej, hvad der har fået jer selv til at dyrke sport og motion, eller hvad der kunne få jer til at være aktive, hvis I ikke dyrker motion på nuværende tidspunkt?

**D3:** Beskriv med udgangspunkt i coronaundersøgelsen, hvem der er blevet aktive, og hvilke årsager panelet kommer ind på?

#### **E. Onlineredskaber og fællesskaber (35.11 – 41.55)**

**E1:** Beskriv – med udgangspunkt i Idans undersøgelse – hvordan onlineredskaber er blevet brugt under nedlukningen, og sammenlign resultaterne med undersøgelsen af gymnasieelevernes vaner, som Maja Pilgaard har lavet.

**E2:** Overvej, hvordan I selv har brugt onlineredskaber under nedlukningerne, og hvilken betydning de har haft for jer? Har der været forskel på jeres brug under hhv. første og anden nedlukning?

#### **F. Hvordan ser fremtiden ud (41.56 – 48.29)**

**F1:** Hvilke forventninger har deltagerne i undersøgelsen til sig selv i forhold til at dyrke motion og sport efter nedlukningen?

**F2:** Siden podcasten blev optaget, har Idrættens Analyseinstitut gentaget coronaundersøgelsen i [juli](#) og [september 2020](#) under genåbningen [samt februar 2021](#) under anden coronanedlukning. Hvis I ser på [undersøgelsen fra september](#), hvordan ser idrætsdeltagelsen så ud, og hvordan stemmer resultaterne overens med det, som folk forventede af sig selv i den første undersøgelse.

**F3:** Helene Kirkegaard henviser i podcasten til en kommende undersøgelse af '[Danskernes motions- og sportsvaner](#)', som udkom i december 2020. Diskutér med udgangspunkt i artiklen '[Den historiske stigning i danskernes idrætsdeltagelse er gået i stå](#)', hvordan coronakrisen kan have indflydelse på resultaterne af undersøgelsen.

**F4:** Overvej, hvad vi kan lære af coronakrisen i forhold til danskernes motions- og sportsvaner.



### **Videre læsning:**

Læs mere om [danskernes motions- og sportsvaner på Idrættens Analyseinstituts temaside](#), hvor vi har samlet relevante artikler, videoer og undersøgelser, der alle omhandler danskernes idrætsdeltagelse.

Vi har desuden [samlet artikler og notater fra coronaundersøgelserne på denne temaside](#).

Spørgsmålene er udarbejdet af kommunikationskonsulent Cecilie Hedegaard Bak og senioranalytiker og podcastansvarlig Stanis Elsborg. Hvis I har input til yderligere spørgsmål eller problemstillinger, som kan være relevante i forhold til dette afsnit, så kontakt Stanis Elsborg på [stanis@playthegame.org](mailto:stanis@playthegame.org).