

ÆLDRES MOTIONS- OG SPORTSVANER 2020

Rapport / September 2021



Mette Eske



Idrættens
Analyseinstitut

ÆLDRES MOTIONS- OG SPORTSVANER 2020

Titel

Ældres motions- og sportsvaner 2020

Forfatter

Mette Eske

Rekvirent

Ældre Sagen

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Getty Images/nd3000

Udgave

1. udgave, Aarhus, september 2021

Pris

Notatet kan downloades gratis på www.idan.dk

ISBN

978-87-93784-55-0 (pdf)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Indhold

| | |
|---|----|
| Indledning..... | 6 |
| Rapportens opbygning..... | 7 |
| Datagrundlag og metode..... | 8 |
| Særlige metodiske forbehold..... | 8 |
| Kapitel 1. Sports- og motionsaktiviteter blandt ældre..... | 10 |
| 1.1. Udvikling i den overordnede idrætsdeltagelse..... | 10 |
| 1.2. Status på den overordnede idrætsdeltagelse..... | 10 |
| 1.3. Minimum én sports- og motionsaktivitet..... | 14 |
| 1.4. Valg af aktiviteter..... | 15 |
| 1.5. Tidsforbrug..... | 19 |
| 1.6. Forskel mellem andelen, der dyrker sport/ motion, og andelen, der har dyrket minimum én aktivitet..... | 22 |
| 1.7. Variation i idrætsdeltagelsen på tværs af alder..... | 25 |
| 1.8. Organisering..... | 29 |
| 1.9. Faciliteter..... | 33 |
| 1.10. Sociale relationer i idrætsdeltagelsen..... | 35 |
| 1.11. Motiver og rammer i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter..... | 37 |
| 1.12. Barrierer for at dyrke sports- og motionsaktiviteter..... | 41 |
| 1.13. Aktiv transport..... | 44 |
| 1.14. Idrætsdeltagelse og trivsel..... | 45 |
| 1.15. Digitale muligheder i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter..... | 46 |
| Kapitel 2. Andre fritidsaktiviteter blandt ældre..... | 49 |
| 2.1. Valg af fritidsaktiviteter..... | 50 |
| 2.2. Organisering af fritidsaktiviteter..... | 51 |
| Sammenfatning..... | 54 |
| Litteraturliste..... | 55 |
| Bilagsmateriale..... | 56 |

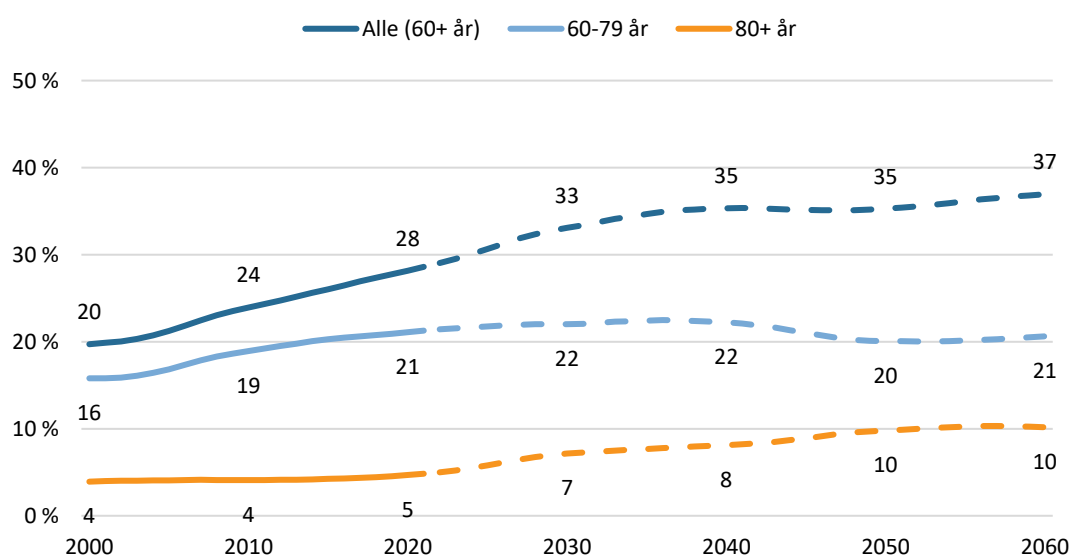
Indledning

Denne undersøgelse af 'Ældres motions- og sportsvaner 2020' udspringer af den nationale undersøgelse 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020', som er en opfølgning på tidligere undersøgelser foretaget af Idrættens Analyseinstitut (Idan) i 2007, 2011 og 2016¹.

Terminologien 'ældre' bruges i denne rapport som den samlede betegnelse for voksne over 60 år². Denne aldersgruppe er igennem flere år steget i både antal og andel og vil stige yderligere over de kommende år. Ved indgangen til 2021 var der 1,5 mio. ældre i Danmark (svarende til 29 pct. af befolkningen), hvilket forventes at stige til 1,9 mio. (svarende til 35 pct.) i 2050 (Danmarks Statistik).

Middellevetiden udvikler sig ligeledes positivt og er i 2020 79,5 år for mænd og 83,6 år for kvinder (Danmarks Statistik). Det svarer til en stigning på 0,2 år for mænd og 0,4 år for kvinder siden året før. Fordi vi lever længere³, så er det særligt andelen af ældre over 80 år, der forventes at vokse betragteligt over de næste årtier. Hvor aldersgruppen på 80+ år ved indgangen til 2021 udgjorde knap 5 pct. af befolkningen, forventes denne andel at stige til omkring 10 pct. fra 2050 og frem (figur 1). De øvrige aldersgruppers andele ændres i langt mindre grad hen over samme periode (Danmarks Statistik).

Figur 1: Andelen af ældre i aldersgrupperne 60+ år, 60-79 år og 80+ år (pct.)



Kilde: Danmarks Statistik

¹ Undersøgelserne er gennemført i partnerskab med DIF, DGI, Dansk Firmaidrætsforbund og Lokale & Anlægsfonden.

² Der eksisterer mange forskellige afgrænsninger af ældregruppen. Socialt kunne ældregruppen afgrænses ved folkepensionsalderen, men denne afgrænsning er foranderlig og varierer afhængig af fødselsår. I denne rapport er det valgt at afgrænse ældregruppen til personer på 60 år eller derover med en underopdeling i fem aldersgrupper: 60-64 år, 65-69 år, 70-74 år, 75-79 år og 80+ år.

³ Der er væsentlige forskelle i befolkningen, som hænger sammen med geografi, uddannelse, beskæftigelse osv.

I takt med denne udvikling er det vigtigt at have fokus på kvaliteten af de ekstra leveår, således at de ekstra leveår er forholdsvis sunde og raske, at hverdagens indhold stadig er meningsfuldt og ikke præges af ensomhed, og her spiller sport og motion en væsentlig rolle. Ligeledes har der gennem de seneste år været et stigende fokus på den mentale sundhed samt dens kobling til idrætsaktivitet.

Af blandt andet disse årsager har Ældre Sagen bidraget til, at det gennem et større datagrundlag for gruppen af ældre borgere nu er muligt at belyse motions- og sportsvanerne specifikt for denne aldersgruppe. Undersøgelsen gør det for første gang også muligt at sætte særligt fokus på gruppen af ældre over 80 år.

Ældre Sagen har generelt et stort fokus på motionsaktiviteter, og derfor har Idan tidligere undersøgt motionsområdet for Ældre Sagen (Bjerrum & Thøgersen, 2020). Hvor formålet dengang var at se specifikt på Ældre Sagens egne deltagere, har denne undersøgelse fokus på den ældre aldersgruppe som helhed. Denne undersøgelse følger desuden op på en tidligere undersøgelse lavet af Idan, som satte fokus på fremtidens senioridræt (Toft, 2013)⁴.

Rapportens opbygning

Rapporten består af to overordnede kapitler. Det indledende kapitel 1 belyser de centrale tal for ældres deltagelse i sport og motion i 2020, herunder mønstre på tværs af køn og alder. Ud over en status for 2020 belyses de senere års udvikling i centrale spørgsmål ved at inddrage lignende undersøgelser fra 2007, 2011 og 2016. I den forbindelse præsenteres to forskellige mål for idrætsdeltagelse: 1) andelen, der har svaret 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', og 2) andelen, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet i løbet af det seneste år. De to mål sammenholdes i et separat afsnit, som hjælper til en mere nuanceret forståelse af forskellen mellem de to mål. Desuden fremstilles en række dybdegående analyser af ældres valg af sports- og motionsaktiviteter, organiseringsform og faciliteter samt tidsforbrug. Desuden berøres temaer som sociale relationer, aktiv transport, digitale muligheder samt motiver, rammer og barrierer i forbindelse med ældres deltagelse i sports- og motionsaktiviteter.

I kapitel 2 flyttes fokus til ældres deltagelse i det bredere fritidsliv og de aktiviteter, der ikke defineres som sport og motion. Her vil der være fokus på ældres valg af fritidsaktiviteter samt organiseringsform, herunder mønstre på tværs af køn og alder.

Til sidst samles resultater og konklusioner fra de to kapitler i en kort sammenfatning.

⁴ Denne undersøgelse bygger på tal fra 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011', som i dataindsamlingen ikke havde et selvstændigt fokus på gruppen af ældre over 60 år.

Datagrundlag og metode

Dataindsamlingen til 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020' er gennemført som en online spørgeskemaundersøgelse af Rambøll på vegne af Idrættens Analyseinstitut i perioden 29. oktober-18. december 2020. Spørgeskemaet blev udsendt via e-Boks til personer på 16 år eller derover. Udtrækket er baseret på et tilfældigt CPR-baseret repræsentativt stikprøveudsnit. I dette års undersøgelse er gruppen af ældre borgere over 60 år blevet boostet i forbindelse med udtrækket, hvilket giver et større datagrundlag⁵. Som følge af det, kan vi rette et selvstændigt fokus på aldersgruppen 80+ år. I alt deltog 3.245 personer i alderen 60+ år.

Der blev rykket for besvarelser telefonisk, ligesom der blev udsendt to rykkerbreve til de respondenter, der ikke havde besvaret spørgeskemaet. Procentfordelingerne fra spørgeskemaundersøgelsen er vægtet for at tage højde for skævheder i repræsentativiteten. Der er vægtet på køn, alder og region, hvorved vi sikrer, at stikprøven afspejler populationen bedst muligt. Undersøgelsens datagrundlag præsenteres i tabel 1.

Tabel 1: Datagrundlag

| | Alle | Køn | | Alder | | | | |
|--------------------------------------|-------|-------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| | | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| Antal | 3.245 | 1.530 | 1.715 | 715 | 708 | 844 | 561 | 417 |
| Andel, der er gået på pension (pct.) | 72 | 67 | 77 | 21 | 79 | 90 | 92 | 90 |

Tabellen viser analysens datagrundlag, som er vægtet på køn, alder og region.

Særlige metodiske forbehold

På nær mindre justeringer, er undersøgelserne i 2007, 2011, 2016 og 2020 blevet foretaget i et fast format, der sikrer en høj sammenlignelighed. Dog bygger datagrundlaget i de tidligere undersøgelser på en mindre stikprøve – særligt blandt ældre i alderen 75+ år – da tidligere udtræk ikke har været særligt målrettet borgere over 60 år (tabel 2). Der bør derfor tages et vist behold, når der sammenlignes med tidligere år⁶.

⁵ 950 simpelt tilfældigt udvalgte danskere i alderen 60-69 år, 1.600 simpelt tilfældigt udvalgte danskere i alderen 70-79 år, 1.200 simpelt tilfældigt udvalgte danskere i alderen 80+ år.

⁶ Bemærk i øvrigt, at de køns- og aldersforskelle samt stigninger og fald, der refereres til i teksten, alle er statistisk signifikante.

Tabel 2: Datagrundlag ved sammenligning med 2007, 2011 og 2016

| | Alle | Køn | | Alder | | | | |
|------|-------|-------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| | | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| 2020 | 3.245 | 1.530 | 1.715 | 715 | 708 | 844 | 561 | 417 |
| 2016 | 1.433 | 695 | 738 | 417 | 386 | 319 | 172 | 139 |
| 2011 | 1.103 | 523 | 580 | 349 | 332 | 198 | 102 | 122 |
| 2007 | 1.142 | 560 | 579 | 432 | 259 | 210 | 126 | 115 |

Tabellen viser analysens datagrundlag, som er vægtet på køn, alder og region.

Foruden det tidligere spinkle datagrundlag er der også risiko for selektion. Det er formentlig i højere grad de mest vitale seniorer, der besvarer spørgeskemaet, end ældre med mange fysiske og psykiske skavanker, f.eks. ældre med demens, plejehjemsbeboere og svækkede ældre.

Det skal også bemærkes, at dataindsamlingen i 2020 fandt sted under coronakrisen, som (selvfølgelig) har haft en betydning for resultaterne. En uddybning af coronakrisens betydning for resultaterne kan findes i 'Status på Danskernes idrætsdeltagelse 2020' (Rask & Eske, 2020).

Kapitel 1. Sports- og motionsaktiviteter blandt ældre

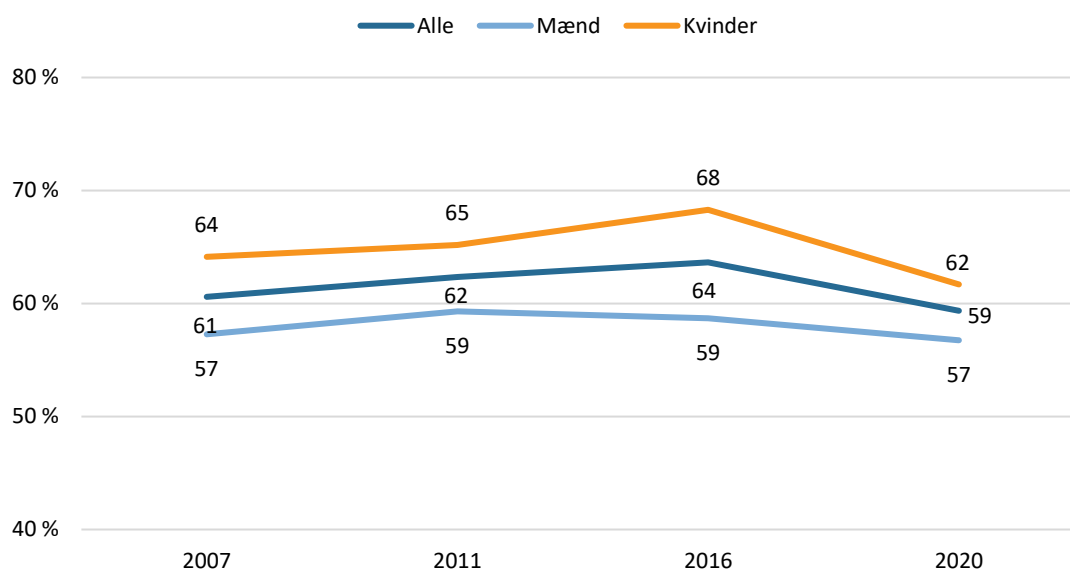
Dette kapitel gennemgår ældres deltagelse i sport og motion, herunder forskelle på tværs køn og alder samt udviklingen over tid.

1.1. Udvikling i den overordnede idrætsdeltagelse

Ældres deltagelse i sport og motion har været stigende i perioden 2007-2016, når der ses på andelen, der svarer, at de normalt dyrker sport/motion. Nærmere bestemt er idrætsdeltagelsen blandt ældre steget fra 61 pct. i 2007 til 62 pct. i 2011 og yderligere til 64 pct. i 2016 (figur 2). Stigningen fra 2011 til 2016 blandt ældre (60+ år) står i kontrast til udviklingen i idrætsdeltagelsen blandt voksne generelt (16+ år), hvor idrætsdeltagelsen faldt fra 64 pct. i 2011 til 61 pct. i 2016 (Pilgaard & Rask, 2016).

De nye tal fra 2020 viser, at den hidtidige kontinuerligere væksthistorie i idrætsdeltagelsen blandt ældre (60+ år) er blevet brudt. Blandt ældre over 60 år dyrker 59 pct. sport og motion i 2020, hvilket dækker over et fald på 5 procentpoint siden 2016. Faldet i idrætsdeltagelsen siden 2016 er større blandt kvinder end mænd (figur 2).

Figur 2: Udviklingen i andelen af ældre, der dyrker sport/motion – total og på tværs af køn (pct.)



Figuren viser andelen af ældre, der svarer 'ja' til spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?', fordelt på de fire seneste undersøgelsesår (2007: n = 1.143, n 2011: n = 1.109, 2016: n = 1.433, 2020: n = 3.245). Andelenes præsenteres for alle ældre samt fordelt på mænd og kvinder over 60 år.

1.2. Status på den overordnede idrætsdeltagelse

Mens 59 pct. svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' i 2020, svarer 26 pct. 'nej' (tabel 3). Til sammenligning ligger den gennemsnitlige idrætsdeltagelse blandt voksne (16+ år) på 57 pct. (Rask & Eske, 2020).

Tabel 3: Andelen af ældre, der dyrker sport/motion i 2020 (pct.)

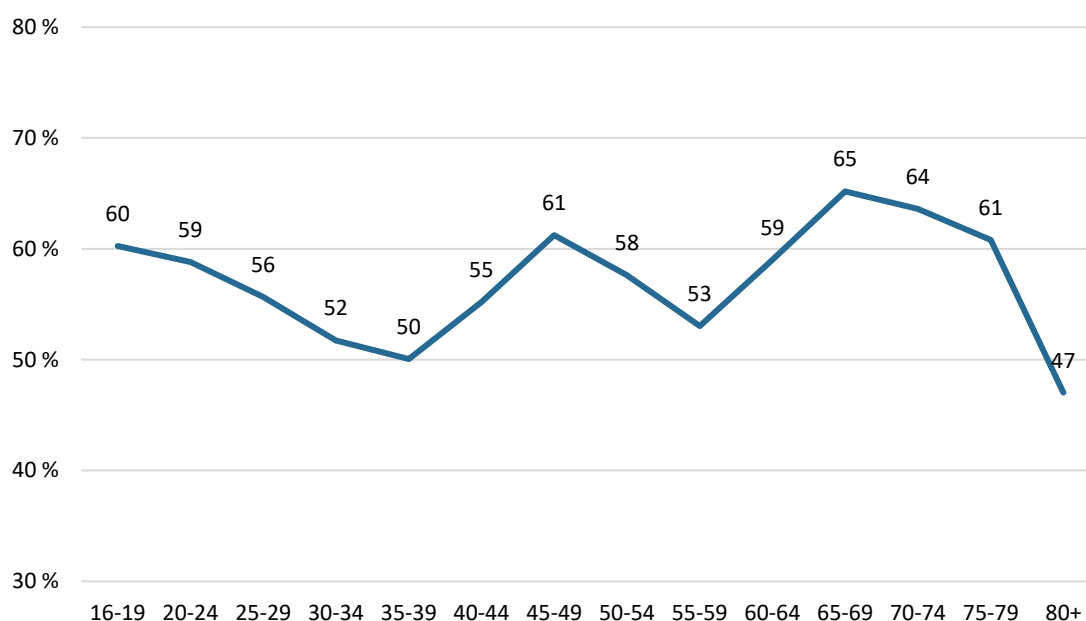
| | Alle | Køn | | Alder | | | | |
|------------------------|------|------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| | | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| Ja | 59 | 57 | 62 | 59 | 65 | 64 | 61 | 47 |
| Ja, men ikke for tiden | 15 | 14 | 15 | 16 | 13 | 16 | 13 | 17 |
| Nej | 26 | 29 | 23 | 25 | 22 | 21 | 26 | 36 |

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Total og fordelt på køn og alder i 2020 (n = 3.245). Andelen, der svarer 'ja', 'ja, men ikke for tiden' og 'nej' til spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?', fordelt på undersøgelsesår kan ses i bilagsmaterialet (tabel 16).

Idrætsdeltagelsen er – ligesom tidligere – højere blandt kvinder (62 pct.) end mænd (57 pct.) (tabel 3). Tallene tyder desuden på, at andelen, der dyrker sport og motion, stiger omkring pensionsalderen (65 år), hvorefter den falder med alderen – særligt omkring 80-årsalderen, hvor andelen, der dyrker idræt, dykker markant. Idrætsdeltagelsen er således højest for ældre i alderen 65-74 år og markant lavest for aldersgruppen 80+ år.

Figur 3 viser desuden, at ældre i alderen 65-74 år også er den mest idrætsaktive gruppe, når der sammenlignes med alle voksne over 16 år.

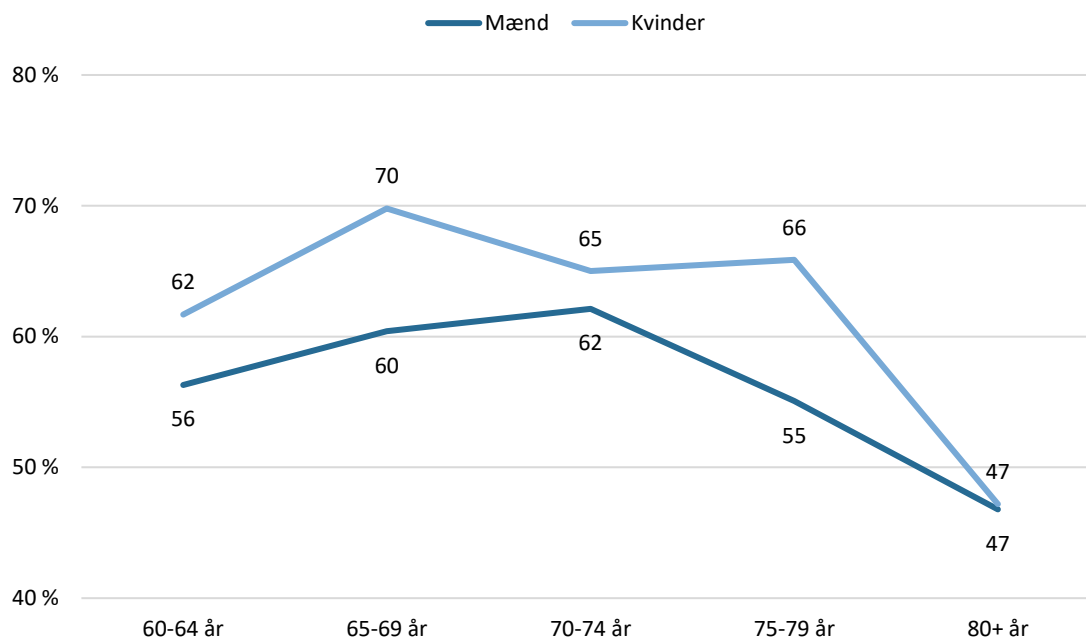
Figur 3: Andelen, der dyrker sport/motion i 2020 – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen, der i 2020 svarede 'ja' til spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?', på tværs af alder (n=6.917).

Forskellen blandt mænd og kvinder ses på tværs af alle aldersgrupper med undtagelse af aldersgruppen 80+ år, hvor andelen, der dyrker sport og motion, er lige stor blandt mænd og kvinder (figur 4). Idrætsdeltagelsen blandt kvinder er højest i aldersgruppen 65-69 år, mens det er tilfældet for mænd i aldersgruppen 70-74 år. Det hænger sandsynligvis sammen med, at kvinder går tidligere på pension end mænd, hvilket der ses nærmere på i afsnit 1.7.

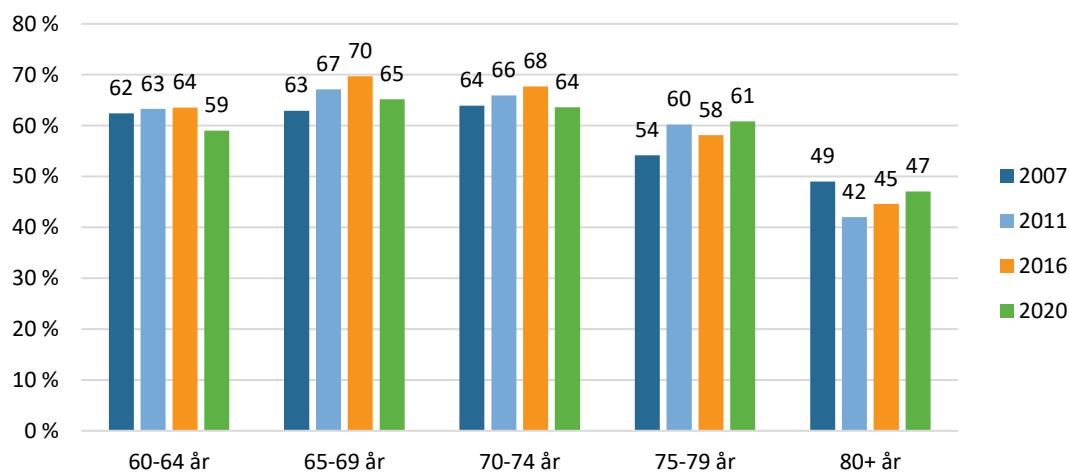
Figur 4: Andelen af mænd og kvinder over 60 år, der dyrker sport/motion i 2020 – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen, der dyrker sport/motion. Fordelt på køn og alder (n = 3.245).

Færre ældre i aldersgruppen 60-74 år dyrker sport og motion sammenlignet med 2016, mens flere ældre i aldersgruppen 75+ år er idrætsaktive (figur 5).

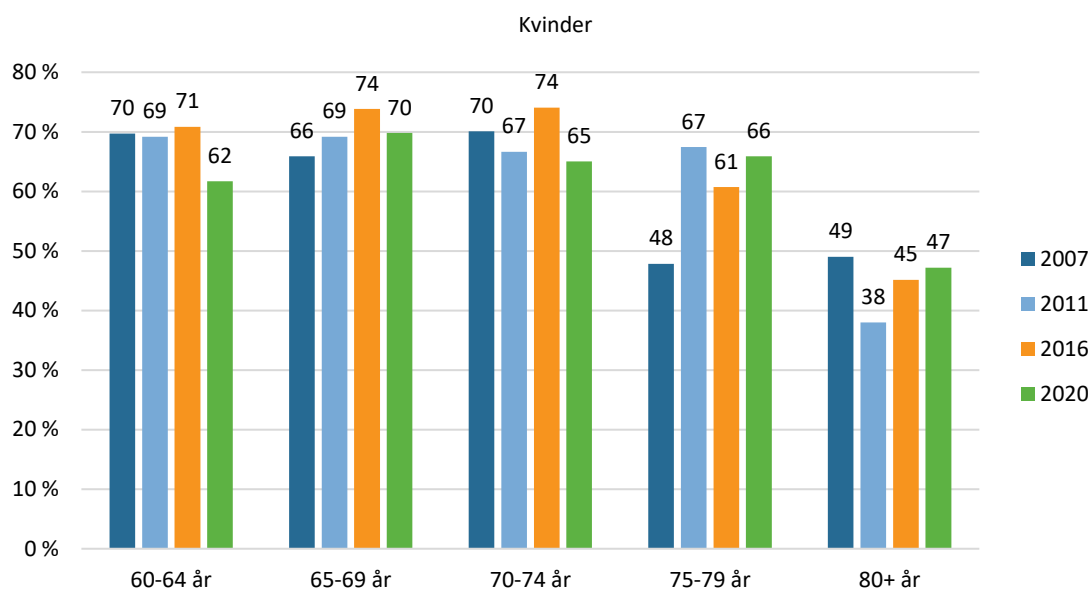
Figur 5: Udviklingen i andelen af ældre, der dyrker sport/motion – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen, der dyrker sport eller motion, fordelt på alder i de fire seneste undersøgelsesår (2007: n = 1.143, n 2011: n = 1.109, 2016: n = 1.433, 2020: n = 3.245).

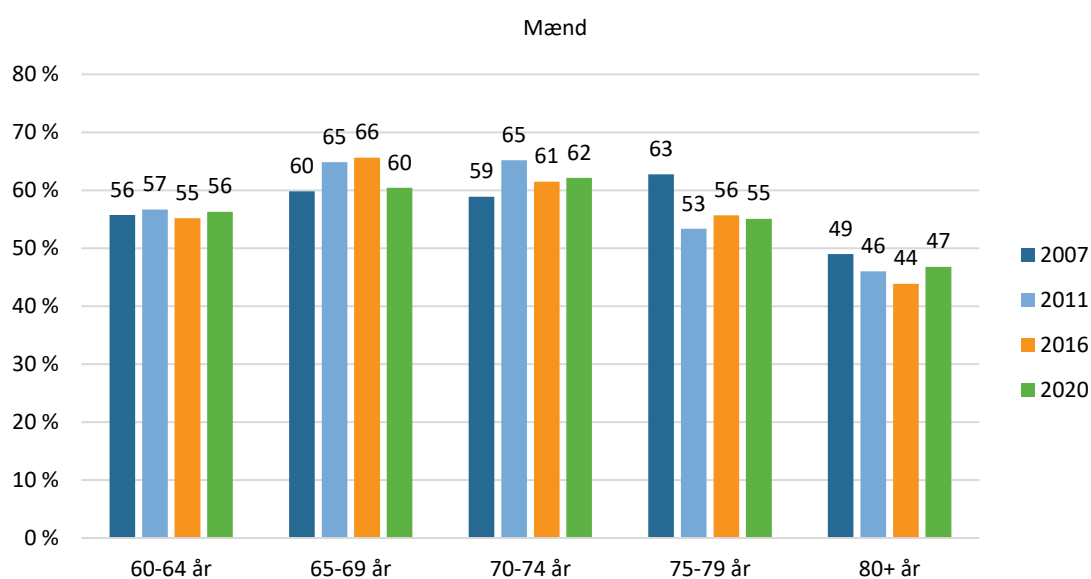
Udviklingen i idrætsdeltagelsen på tværs af aldersgrupper ser forskellig ud for mænd og kvinder. Idrætsdeltagelsen blandt kvinder er faldet for aldersgruppen 60-74 år og steget for aldersgruppen 75+ år (figur 6). Anderledes ser det ud blandt mænd, hvor billedet er mere blandet (figur 7).

Figur 6: Udviklingen i andelen af kvinder over 60 år, der dyrker sport/motion – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen af kvinder, der dyrker sport eller motion, fordelt på alder i de fire seneste undersøgelsesår (2007: n = 579, n 2011: n = 580, 2016: n = 738, 2020: n = 1.715).

Figur 7: Udviklingen i andelen af mænd over 60 år, der dyrker sport/motion – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen af mænd, der dyrker sport eller motion, fordelt på alder i de fire seneste undersøgelsesår (2007: n = 560, n 2011: n = 523, 2016: n = 695, 2020: n = 1.530).

1.3. Minimum én sports- og motionsaktivitet

Et alternativt mål for idrætsdeltagelsen er at se på andelen, der har dyrket mindst én sports- eller motionsaktivitet i løbet af de seneste 12 måneder. Selvom resultaterne tyder på et fald i den overordnede idrætsdeltagelse – andelen, der svarer 'ja' til at dyrke sport og motion – så er der markant flere, som angiver, at de har dyrket minimum én sports- eller motionsaktivitet i løbet af det seneste år, end der har været tidligere. 92 pct. af de ældre (60+ år) har dyrket mindst én aktivitet i 2020, mens andelen var 80 pct. i 2016 (tabel 4).

I afsnit 1.6 ses der nærmere på, hvad der kan forklare forskellen mellem andelen, der dyrker sport og motion, og andelen, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet.

Der er ikke den store forskel mellem kønnene i 2020, hvilket ellers har været tilfældet i de tidligere undersøgelser. I 2016 dyrkede flere kvinder (83 pct.) end mænd (78 pct.) over 60 år minimum én sports- eller motionsaktivitet, mens forskellen stort set har udlignet sig i 2020, hvor 92 pct. og 91 pct. af henholdsvis kvinder og mænd har dyrket minimum én aktivitet.

Der ses derimod stadig forskel mellem aldersgrupperne, hvor der er en tendens til, at andelen, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet, falder i 75-79-års alderen og falder yderligere blandt ældre i aldersgruppen 80+ år.

Tabel 4: Andelen af ældre, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet – på tværs af undersøgelsesår (pct.)

| | Alle | Køn | | Alder | | | | |
|------|------|------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| | | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| 2007 | 84 | 82 | 85 | 87 | 85 | 85 | 83 | 69 |
| 2011 | 76 | 76 | 77 | 80 | 81 | 78 | 71 | 56 |
| 2016 | 80 | 78 | 83 | 81 | 86 | 85 | 77 | 58 |
| 2020 | 92 | 91 | 92 | 94 | 94 | 94 | 90 | 85 |

Tabellen viser andelen, der har dyrket mindst én sports-/motionsaktivitet inden for det seneste år. Total og fordelt på køn og alder i de fire seneste undersøgelsesår (2007: n = 1.143, n 2011: n = 1.109, 2016: n = 1.433, 2020: n = 3.245).

Samtidig med at lidt flere ældre har dyrket mindst én aktivitet inden for det seneste år sammenlignet med tidligere år, så har ældre også i gennemsnit dyrket flere forskellige aktiviteter i løbet af det seneste år end tidligere (tabel 5). Det gennemsnitlige antal aktiviteter er steget fra 1,8 i 2016 til 2,6 i 2020. Stigningen skal ses i lyset af coronakrisen, der skabte en omfattende nedlukning af store dele af idrætslivet, hvilket har tvunget mange til at finde alternativer til deres vante aktiviteter. Heller ikke her ses der nogen forskelle mellem mænd og kvinder, men derimod falder det gennemsnitlige antal aktiviteter med alderen – særligt ved 80-årsalderen.

Tabel 5: Gennemsnitligt antal aktiviteter blandt ældre – på tværs af undersøgelsesår (gns. antal aktiviteter)

| | Alle | Køn | | Alder | | | | |
|------|------|------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| | | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| 2007 | 2,4 | 2,4 | 2,4 | 2,6 | 2,6 | 2,1 | 2,1 | 1,6 |
| 2011 | 1,7 | 1,6 | 1,8 | 1,9 | 1,9 | 1,8 | 1,4 | 1,0 |
| 2016 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | 1,9 | 2,0 | 2,0 | 1,6 | 1,0 |
| 2020 | 2,6 | 2,6 | 2,6 | 3,0 | 2,9 | 2,7 | 2,4 | 1,8 |

Tabellen viser det gennemsnitlige antal aktiviteter, voksne har dyrket inden for det seneste år. Total og fordelt på køn og alder i de fire seneste undersøgelsesår (2007: n = 1.143, n 2011: n = 1.109, 2016: n = 1.433, 2020: n = 3.245).

1.4. Valg af aktiviteter

I dette afsnit ses der nærmere på ældres valg af sports- og motionsaktiviteter samt udviklingen i de mest populære aktiviteter i forhold til tidligere undersøgelsesår.

Gå- og vandreture (73 pct.) er den mest populære aktivitet blandt ældre (60+ år) efterfulgt af styrketræning (20 pct.), gymnastik (17 pct.) og anden fitness- og motionstræning (15 pct.) (tabel 5).

Gå- og vandreture er den mest udbredte aktivitet blandt både mænd og kvinder i alderen 60+ år, mens tilslutningen til andre aktiviteter bærer præg af kønsforskelle. Gymnastik, yoga/pilates/afspænding tiltrækker i højere grad kvinder, mens landevejscykling, løb og golf primært er udbredt blandt mænd (tabel 6).

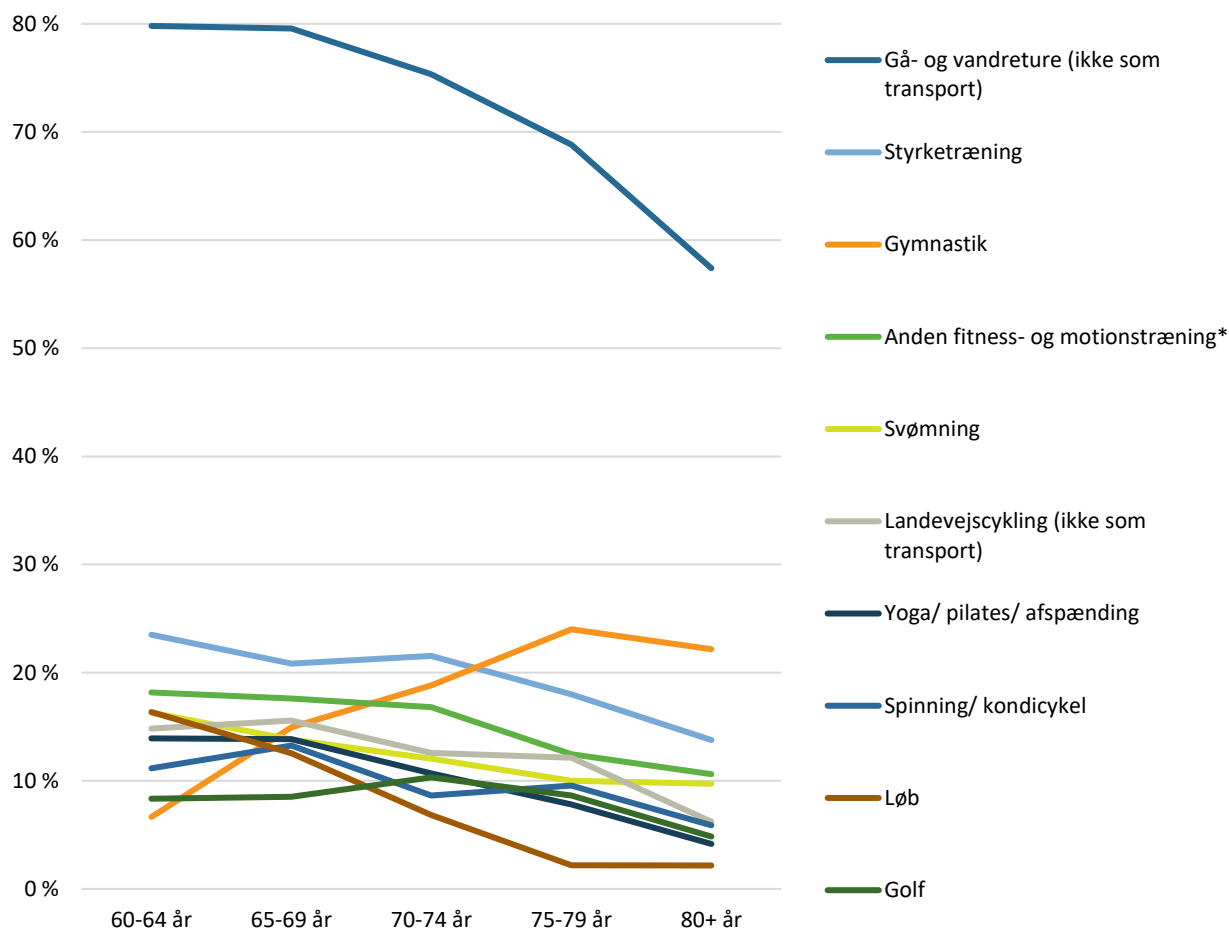
Tabel 6: Ældres valg af sports- og motionsaktiviteter i 2020 (pct.)

| | Alle | Køn | | Alder | | | | |
|--|------|------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| | | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| Gå- og vandreture (ikke transport) | 73 | 70 | 76 | 80 | 80 | 75 | 69 | 57 |
| Styrketræning | 20 | 20 | 19 | 24 | 21 | 22 | 18 | 14 |
| Gymnastik | 17 | 8 | 24 | 7 | 15 | 19 | 24 | 22 |
| Anden fitness- og motionstræning* | 15 | 12 | 18 | 18 | 18 | 17 | 12 | 11 |
| Svømning | 13 | 11 | 14 | 16 | 14 | 12 | 10 | 10 |
| Landevejscykling (ikke transport) | 12 | 17 | 8 | 15 | 16 | 13 | 12 | 6 |
| Yoga/ pilates/ afspænding | 10 | 3 | 17 | 14 | 14 | 11 | 8 | 4 |
| Spinning/ kondicykel | 10 | 11 | 8 | 11 | 13 | 9 | 10 | 6 |
| Løb | 9 | 11 | 6 | 16 | 13 | 7 | 2 | 2 |
| Golf | 8 | 10 | 6 | 8 | 9 | 10 | 9 | 5 |
| Åbent vand svømning | 7 | 7 | 6 | 8 | 8 | 7 | 7 | 4 |
| Dans (alle former) | 6 | 3 | 8 | 6 | 6 | 7 | 5 | 4 |
| Vandgymnastik/vandtræning | 5 | 1 | 9 | 4 | 6 | 6 | 7 | 5 |
| Stavgang | 5 | 2 | 8 | 3 | 4 | 6 | 6 | 9 |
| Badminton | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 |
| Vinterbadning | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| Bowling/keglespil | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 |
| Mountainbike/ gravel bike/ BMX eller lignende | 4 | 7 | 1 | 8 | 5 | 3 | 2 | <1 |
| Petanque/ boule/ bowls | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Skiløb/ snowboard/ rulleski | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | <1 |
| Kano/ kajak | 3 | 3 | 2 | 6 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| Sejlsport | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| Tennis | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Billard/pool | 3 | 5 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| Skydning/bueskydning | 2 | 4 | <1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Bordtennis | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Dart | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Fodbold | 2 | 3 | <1 | 3 | 2 | 1 | <1 | 1 |
| Roning | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Multisport (hold, hvor der dyrkes forskellige aktiviteter, f.eks. familieidrætshold) | 1 | 1 | 1 | <1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Ridning | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Crossfit | 1 | <1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Surfing/stand-up paddle (SUP) | 1 | 1 | <1 | 2 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Volleyball/ beachvolley | 1 | 1 | <1 | <1 | 1 | <1 | 2 | <1 |

Tabellen viser andelen, der dyrker de forskellige sports-/motionsaktiviteter. Totalt og fordelt på køn og alder i 2020 (n = 3.245). *F.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser. Kun aktiviteter med en samlet deltagelse på 1 pct. eller derover er præsenteret i tabellen. Den fulde liste med aktiviteter kan ses i bilagsmaterialet (tabel 17).

Figur 8 viser andelen af ældre (60+ år), der dyrker de ti største aktiviteter, på tværs af alder. Gymnastik er den eneste aktivitet, hvor tilslutningen stiger med alderen – dog med et lille fald efter 79-års alderen. Størstedelen af de øvrige aktiviteter falder med alderen. Undersøgelsen 'Motionstilbud i Ældre Sagen' viste også, at gymnastik var den aktivitet, der havde flest deltagere på tværs af lokalafdelinger (Bjerrum & Thøgersen, 2020).

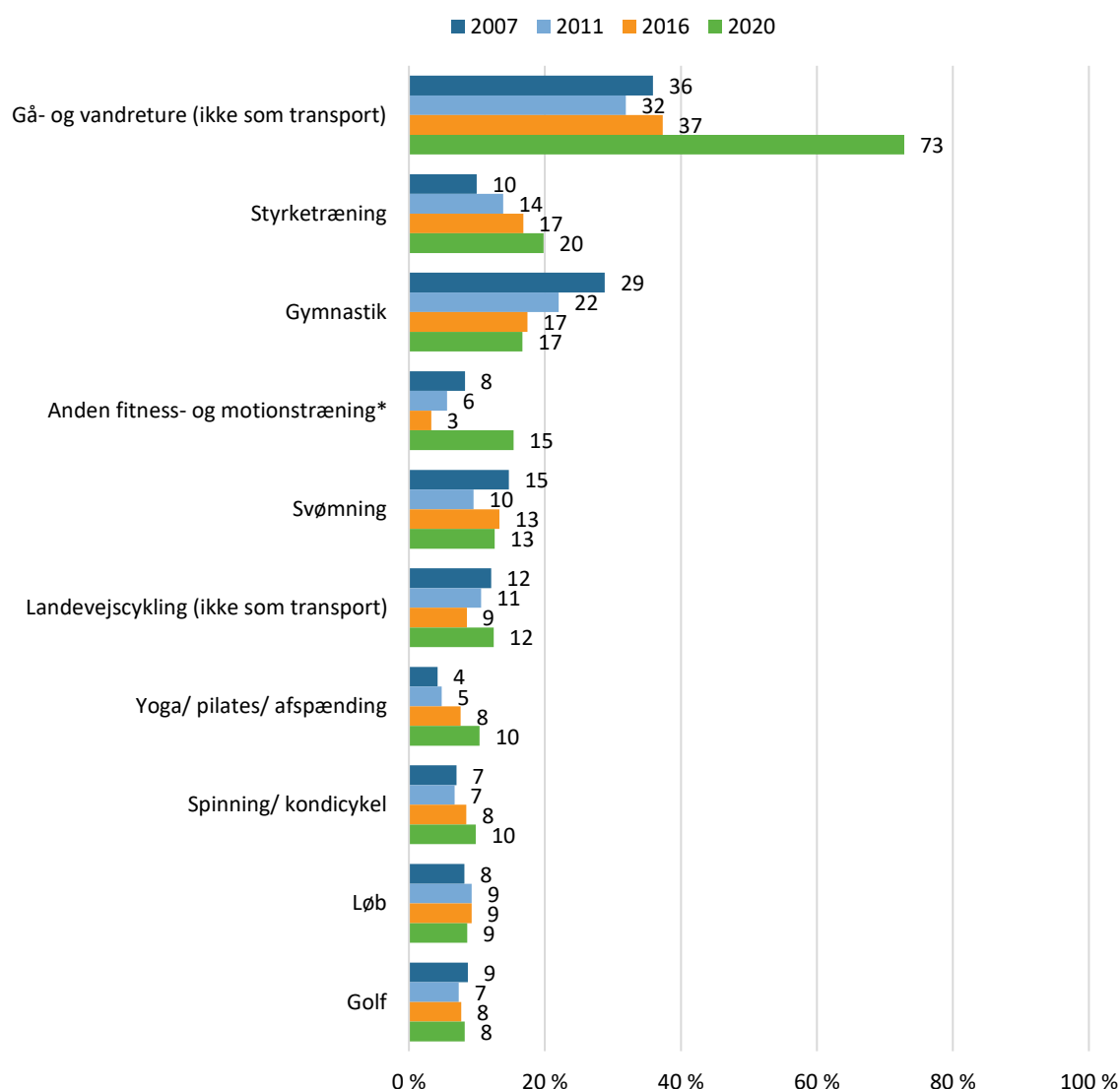
Figur 8: De ti mest udbredte aktiviteter blandt ældre i 2020 – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen, der dyrker de ti mest udbredte sports-/motionsaktiviteter, fordelt på alder (n = 3.245). *F.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser.

De fleste aktiviteter har oplevet fremgang siden 2016 blandt ældre over 60 år (figur 9). Særligt springer det i øjnene, at andelen, der går og vandrer, er steget markant fra 37 pct. i 2016 til 73 pct. i 2020. Desuden har anden fitness- og motionstræning oplevet en fremtrædende fremgang fra 3 pct. i 2016 til 15 pct. i 2020. Også styrketræning og landevejscykling har øget deres tilslutning. De samme tendenser gør sig gældende blandt befolkningen generelt (16+ år) og skal ses i lyset af coronakrisen, der skabte en omfattende nedlukning af store dele af idrætslivet, hvilket har tvunget mange til at finde alternative til deres vante vaner.

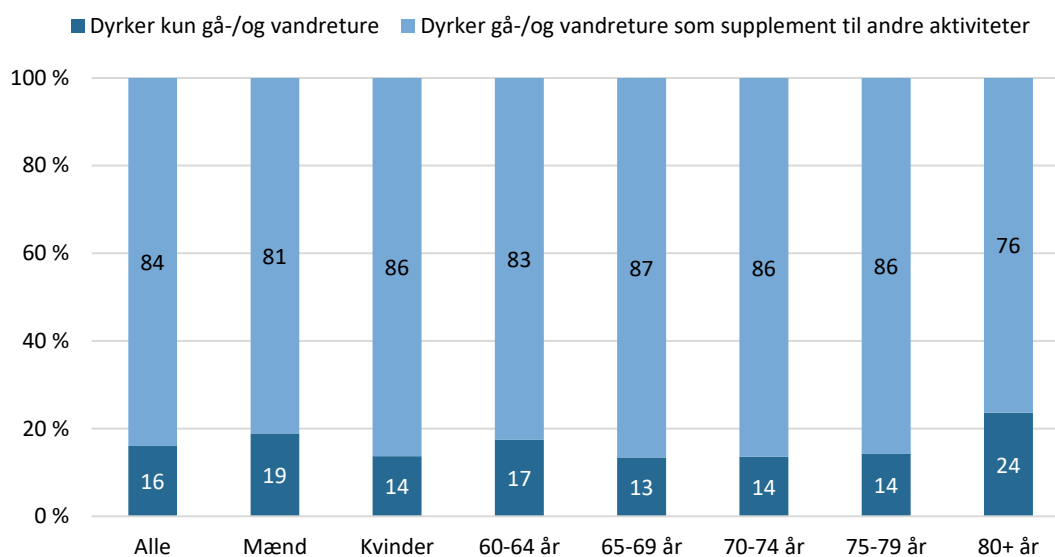
Figur 9: Udvikling i de ti mest populære sports- og motionsaktiviteter blandt ældre (pct.)



Figuren viser andelen af alle, der dyrker de mest populære aktiviteter. Fordelt på undersøgelsesår (2007: n = 1.143, n 2011: n = 1.109, 2016: n = 1.433, 2020: n = 3.245). * F.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser.

På trods af den store stigning i andelen, der dyrker gå- og vandreture, så tyder det ikke på, at det alene er gå- og vandreture, der står for stigningen i andelen, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet. Det viser sig nemlig, at det kun er 16 pct. af de ældre samlet set, der udelukkende dyrker gå- og vandreture (figur 10) – hvilket også var tilfældet i 2016. Det er dog muligt, at det i udgangspunktet er gå- og vandreture, der har fået folk i gang under coronakrisen, men at det efterfølgende har fået flere i gang med andre aktiviteter i forbindelse med genåbningen af idrætsfaciliter og -aktiviteter. Særligt styrketræning, gymnastik og anden fitness- og motionstræning er populært som supplement til gå- og vandreture.

Figur 10: Andelen af ældre, der udelukkende dyrker gå- og vandreture, og andelen, som bruger det som supplement til andre aktiviteter i 2020 (pct.)



Figuren viser andelen, der udelukkende dyrker gå- og vandreture, samt andelen, der dyrker gå og vandreture som supplement til andre aktiviteter. Total og fordelt på køn og alder (n = 2.406).

1.5. Tidsforbrug

For at komme mere i dybden med ældres sports- og motionsvaner ses der i dette afsnit nærmere på tidsforbruget blandt dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet i løbet af de seneste 12 måneder. Tidsforbruget kan indikere, om ældre lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mindst 30 minutters fysisk aktivitet om dagen (3,5 time om ugen) blandt ældre i aldersgruppen 65+ år. Bemærk at sammenligningen til Sundhedsstyrelsens anbefalinger har sin forbehold, da fokus udelukkende er på sports- og motionsaktiviteter (ikke fysisk aktivitet bredt set), og at der ikke tages højde for aktivitetens intensitet, som ifølge anbefalingerne skal være moderat.

Tabel 7 viser, at 61 pct. af de ældre lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mindst 30 minutter motion om dagen. Flere kvinder (62 pct.) end mænd (59 pct.) lever op til anbefalingen, og dertil særligt dem i aldersgruppen 65-74 år. Tabellen viser også, at 37 pct. i aldersgruppen 60+ år er aktive i mere end seks timer om ugen. Det er især de ældre i alderen 60-74 år, der er aktive i mere end seks timer, mens ældre i aldersgrupperne 60-64 år og 80+ år bruger mindst tid på sport og motion.

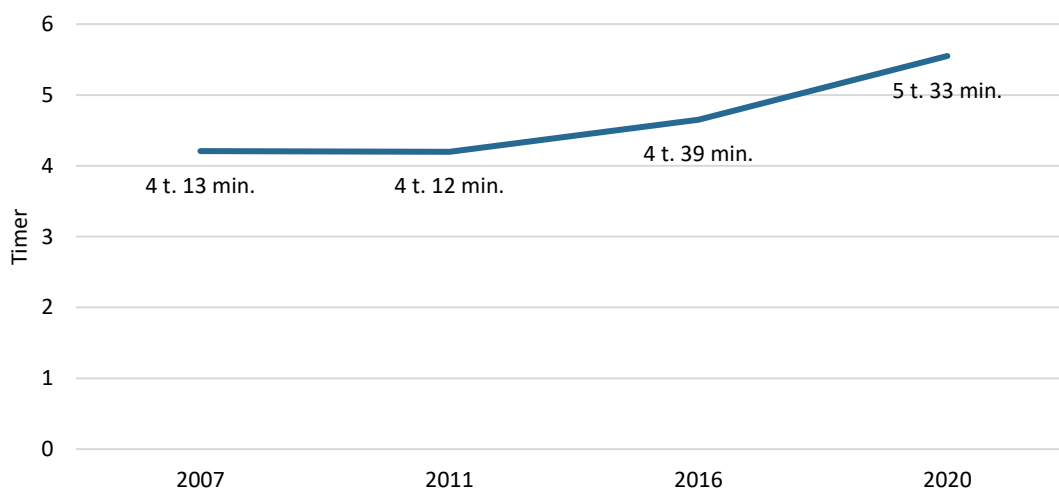
Tabel 7: Ugentligt tidsforbrug på sport/motion for idrætsaktive ældre i 2020 (pct.)

| | Alle | Køn | | Alder | | | | |
|---|------|------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| | | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| < 1 time | 7 | 7 | 7 | 8 | 6 | 5 | 7 | 9 |
| 1.00-1.59 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 8 | 8 | 11 |
| 2.00-3.59 | 26 | 25 | 26 | 28 | 23 | 23 | 28 | 26 |
| 4.00-5.59 | 21 | 20 | 22 | 23 | 19 | 21 | 22 | 22 |
| > 6 timer | 37 | 37 | 36 | 31 | 42 | 42 | 35 | 32 |
| Andelen, der dyrker sport og motion mindst 30 minutter om dagen | 62 | 59 | 62 | 58 | 64 | 65 | 60 | 55 |

Tabellen viser idrætsaktive ældres tidsforbrug på sport og motion opdelt i tidsintervaller. Total og fordelt på køn og alder (n = 2.961). Idrætsaktive defineres her som dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet i løbet af de seneste 12 måneder. Et ugentligt tidsforbrug på mere end 37 timer er ikke inkluderet i analysen.

Samtidig med at andelen af ældre (60+ år), der har dyrket mindst én sports- og motionsaktivitet, er steget i forhold til tidligere undersøgelsesår, så er den gennemsnitlige tid, som de idrætsaktive ældre bruger på sport og motion, steget fra 4 timer og 39 minutter i 2016 til 5 timer og 33 minutter i 2020 (figur 11).

Figur 11: Udvikling i det gennemsnitlige tidsforbrug om ugen blandt idrætsaktive ældre (gns. antal timer)

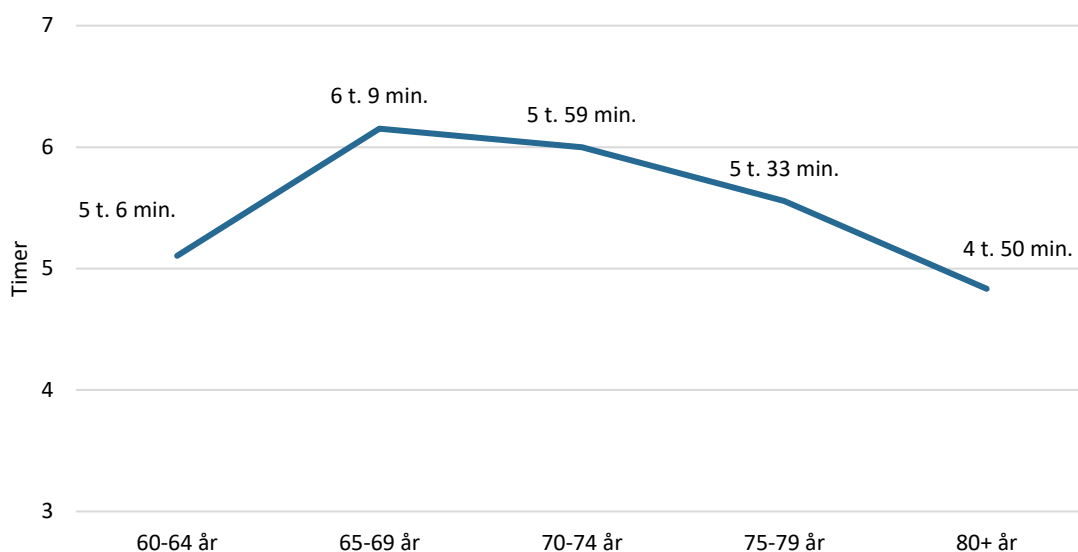


Figuren viser det gennemsnitlige tidsforbrug på sport og motion blandt idrætsaktive ældre i de fire seneste undersøgelsesår (2007: n=956, n 2011: n=841, 2016: n=1.153, 2020: n = 2.961). Idrætsaktive defineres her som dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet i løbet af de seneste 12 måneder. Et ugentligt tidsforbrug på mere end 37 timer er ikke inkluderet i analysen.

Desuden ses det, at det gennemsnitlige tidsforbrug varierer med alderen (figur 12). Tidsforbruget øges omkring pensionsalderen (65-69 år) og falder derefter støt med alderen. Det gennemsnitlige tidsforbrug er således lavest blandt ældre i alderen 80+ år. Dette følger meget godt billedet af andelen, der dyrker sport og motion, hvilket betyder, at både

idrætsdeltagelsen samt tidsforbruget på sport og motion er højest blandt de 65-69-årige.

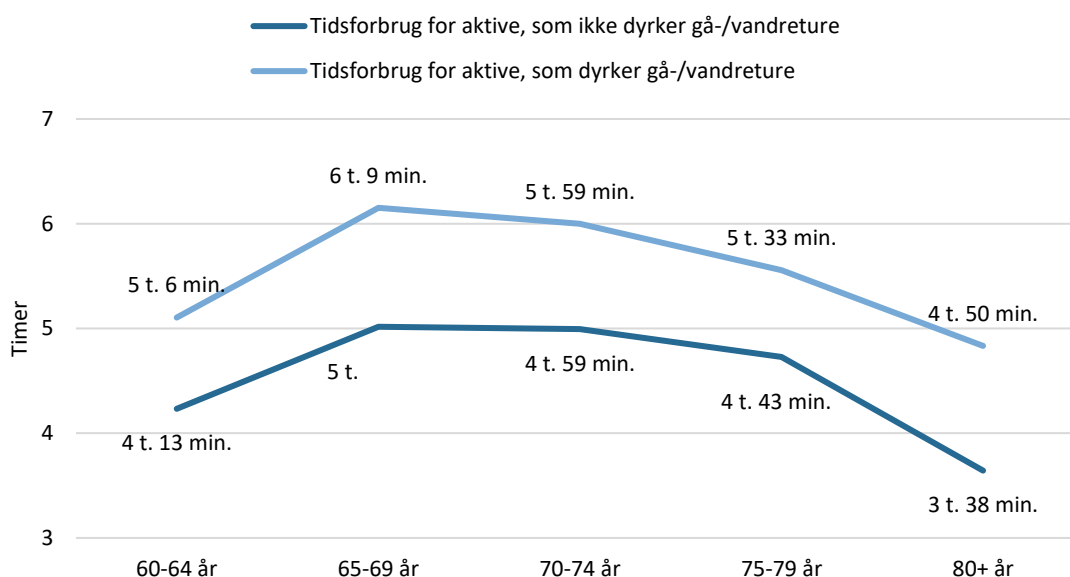
Figur 12: Ældres gennemsnitlige tidsforbrug om ugen i 2020 – på tværs af alder (gns. antal timer).



Figuren viser det gennemsnitlige tidsforbrug på sport og motion blandt idrætsaktive ældre. Fordelt på aldersgrupper (2020: n = 2.961). Idrætsaktive defineres her som dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet i løbet af de seneste 12 måneder. Et ugentligt tidsforbrug på mere end 37 timer er ikke inkluderet i analysen.

Tidsforbruget på de enkelte aktiviteter kendes desværre ikke, men en forklaring på det øgede tidsforbrug siden 2016 kan være, at tidsforbruget generelt er steget som følge af den store andel, der er begyndt at vandre og gå ture (jf. figur 9). Figur 13 viser det gennemsnitlige tidsforbrug på tværs af aldersgrupper for henholdsvis dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet, men ikke gå- og vandreture, og dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inklusiv gå- og vandreture. Forskellen er tydelig og viser, at gå- og vandreture generelt er en aktivitet, som der bliver brugt mere tid på end de øvrige aktiviteter på tværs af alle aldersgrupper.

Figur 13: Det gennemsnitlige tidsforbrug på tværs af alder i 2020 blandt aktive, der henholdsvis dyrker/ikke dyrker gå- og vandreture (gns. antal timer)



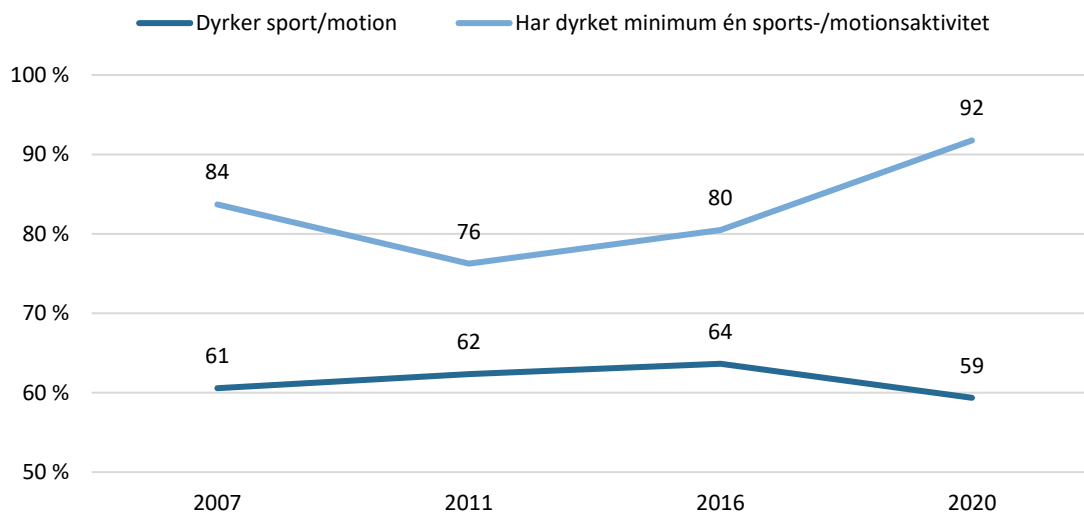
Figuren viser det gennemsnitlige tidsforbrug på sport og motion blandt idrætsaktive ældre, som her defineres som dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet i løbet af de seneste 12 måneder. Fordelt på aldersgruppe og fordelt på dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet (hvor gå- og vandreture var en af dem) (2020: n = 2.961), og dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet (hvor gå- og vandreture ikke var en af dem) (2020: n = 584). Et ugentligt tidsforbrug på mere end 37 timer er ikke inkluderet i analysen.

Tesen understøttes af resultaterne fra 2016, hvor vandreture blev karakteriseret som 'hverdagstræning' og var den aktivitet, som gennemsnitligt blev dyrket flest dage om ugen, hvilket – alt andet lige – øger det gennemsnitlige tidsforbrug (Pilgaard & Rask, 2016, s. 76). Styrketræning og anden fitness- og motionstræning indtog henholdsvis anden- og tredjepladsen over aktiviteter, der blev dyrket oftest i 2016, og netop disse to aktiviteter – særligt sidstnævnte – har haft en nævneværdig fremgang frem mod 2020 (jf. figur 9).

1.6. Forskel mellem andelen, der dyrker sport/motion, og andelen, der har dyrket minimum én aktivitet

Selvom idrætsdeltagelsen – andelen af ældre der angiver, at de dyrker sport og motion – er faldet siden 2016, er andelen, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år, steget (figur 14). Der kan være flere forklaringer på denne forskel, hvilket belyses i dette afsnit.

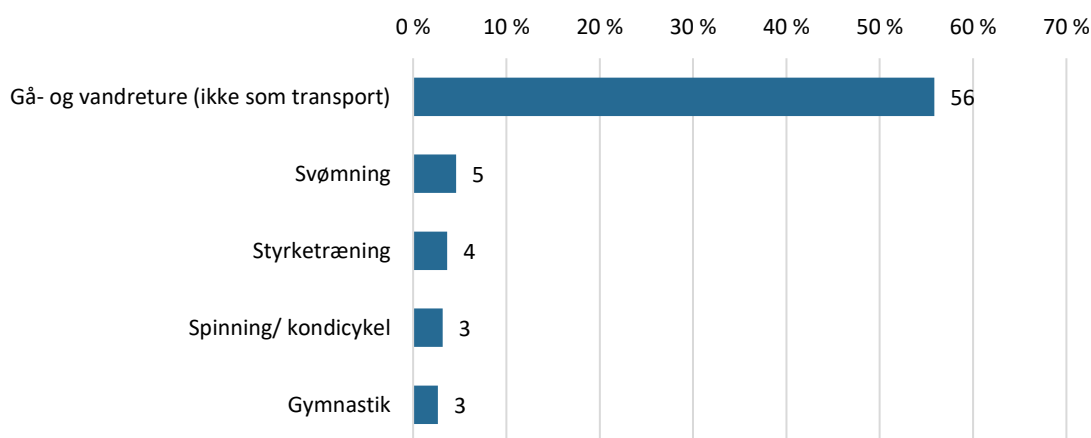
Figur 14: Udvikling i ældres idrætsdeltagelse og andelen af ældre, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet (pct.)



Figuren viser udviklingen i andelen, der angiver, at de dyrker sport/motion, og andelen, der angiver at have dyrket mindst én sports-og motionsaktivitet det seneste år. Fordelt på undersøgelsesår (2007: n = 1.143, n 2011: n = 1.109, 2016: n = 1.433, 2020: n = 3.245).

Først og fremmest kan de modsatrettede tendenser være udtryk for, at flere af de aktiviteter, som ældre dyrker, ikke opfattes som sport og motion. Det ses ved, at 71 pct. af dem, der har svaret 'nej' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', alligevel har afkrydset minimum én aktivitet på listen over sports- og motionsaktiviteter. Mere specifikt viser figur 15, hvilke aktiviteter ældre i størst omfang angiver, at de har dyrket inden for det seneste år, selvom de har svaret 'nej' til at dyrke sport/motion, og her springer særligt gå- og vandreture i øjnene (56 pct.). Det kunne derfor godt tyde på, at mange ældre ikke ser gå- og vandreture – som er den aktivitet med den største fremgang siden 2016 – som en sports- og motionsaktivitet.

Figur 15: Aktivitetsvalg blandt ældre, der har svaret 'nej' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' i 2020 (pct.)

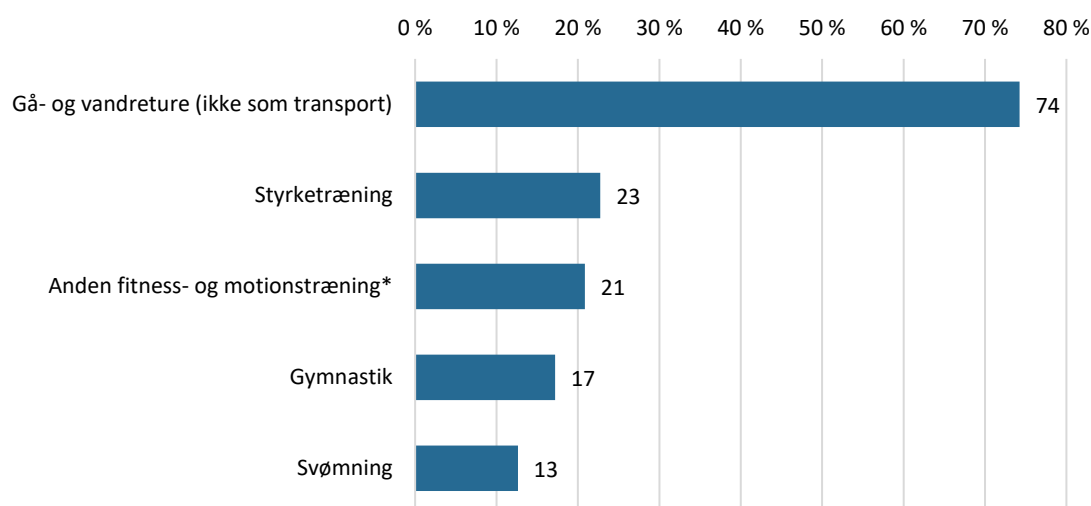


Figuren viser de fem mest udbredte aktiviteter blandt dem, der har svaret 'nej' til spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n = 805).

For det andet kan forskellen være udtryk for forskelle i tidshorisonten på tværs af de to spørgsmålsformuleringer 'Dyrker du normalt sport/motion?' og 'Hvilke aktiviteter har du dyrket regelmæssigt inden for det seneste år?', hvor sidstnævnte favner bredere og i højere grad tager højde for sæsoneffekter. Blandt dem, der har svaret 'ja, men ikke for tiden' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', har 97 pct. af dem afkrydset minimum én aktivitet.

Figur 16 viser, hvilke aktiviteter ældre i størst omgang angiver, de har dyrket inden for det seneste år, selvom de har svaret 'ja, men ikke for tiden' til at dyrke sport/motion. På listen er gå- og vandreture (74 pct.), styrketræning (23 pct.), anden fitness- og motionstræning (21 pct.), gymnastik (17 pct.) og svømning (13 pct.), og det tyder derfor på, at forskellen kan være udtryk for, at gå- og vandreture er en sæsonbaseret aktivitet, og/eller at mange aktiviteter har været præget af periodevis nedlukning gennem coronakrisen.

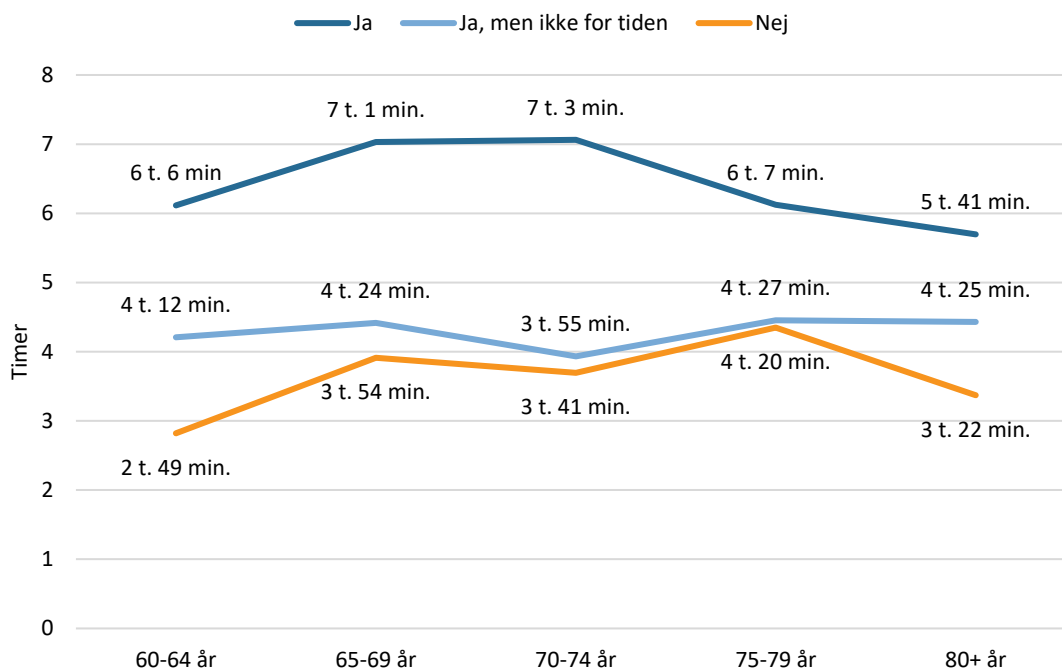
Figur 16: Aktivitetsvalg blandt ældre, der har svaret 'ja, men ikke for tiden' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' i 2020 (pct.)



Figuren viser de fem mest udbredte aktiviteter blandt dem, der har svaret 'ja, men ikke for tiden' til spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?' (n = 482). *F.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser.

Forskellen på andelen, der svarer, at de normalt dyrker sport og motion, og andelen, der angiver at have dyrket mindst én aktivitet inden for det seneste år, kan også skyldes, at der er forskel på, hvor stort det ugentlige tidsforbrug skal være, før man svarer 'ja' til at dyrke sport og motion. I figur 17 ses det, at tidsforbruget er højere blandt dem, der svarer 'ja' til at dyrke sport og motion end blandt dem, der svarer 'ja, men ikke for tiden' eller 'nej', på tværs af alle aldersgrupper. Figuren viser samtidig, at selv dem, der svarer 'nej' til at dyrke sport og motion, stadig lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om minimum 30 minutters motions om dagen, mens dem, der svarer 'ja', øger deres aktivitetsniveauet til én time om dagen.

Figur 17: Ældres gennemsnitlige tidsforbrug om ugen i 2020 på tværs af alder for dem, der henholdsvis svarer 'ja', 'ja, men ikke for tiden' eller 'nej' til at dyrke sport/motion



Figuren viser det gennemsnitlige tidsforbrug på sport og motion blandt ældre, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år. Fordelt på aldersgrupper samt dem, der har svaret 'ja', 'ja, men ikke for tiden' eller 'nej' til spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?' (2020: n = 2.961. Et ugentligt tidsforbrug på mere end 37 timer er ikke inkluderet i analysen.

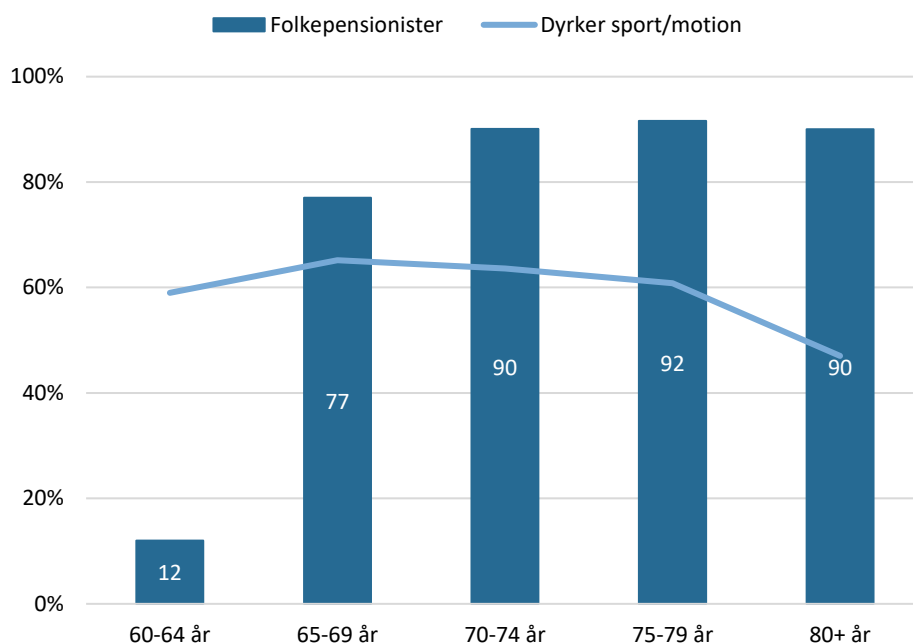
1.7. Variation i idrætsdeltagelsen på tværs af alder

På baggrund af de tidligere analyser står det klart, at idrætsdeltagelsen – andelen, der svarer 'ja' til at dyrke sport og motion – ændrer sig markant på to tidspunkter i ældres liv. Først omkring 65-årsalderen og igen omkring 80-årsalderen. Idrætsdeltagelsen ændrer sig også med alderen blandt voksne generelt, hvor andelen, der dyrker sport og motion, f.eks. falder, når børn rammer teenagealderen, og blandt kvinder i alderen 20-39 år, hvor der ofte sker familieforøgelse (Pilgaard & Rask, 2016). Dette afsnit samler op på de tidligere analyser og stiller skarpt på potentielle årsager til de fremtrædende ændringer blandt ældre.

Pensionsalderen

Det ses i figur 18, at andelen af ældre, der svarer 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?', stiger fra 59 pct. blandt de 60-64-årige til 65 pct. blandt de 65-69-årige. Stigningen sker parallelt med, at andelen af folkepensionister stiger fra 12 til 77 pct.

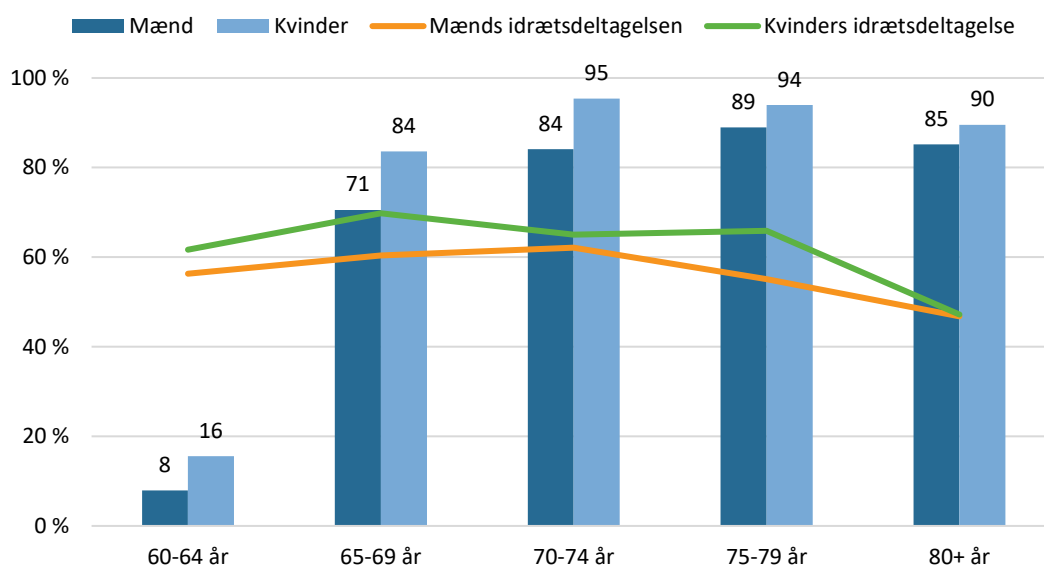
Figur 18: Andelen af ældre, der er pensioneret, og andelen, der dyrker sport/motion i 2020 (pct.)



Figuren viser sammenfaldet mellem andelen, der har svaret 'ja' til spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?', og andelen, der er folkepensionister (n = 3.245). Bemærk at der ikke er statistisk forskel mellem andelen af folkepensionister på tværs af aldersgrupperne 70-74 år, 75-79 år og 80+ år.

Sammenfaldet mellem andelen, der er folkepensionister, og idrætsdeltagelsen bliver særligt tydelig, når der ses på forskellen på tværs af køn. Figur 19 viser, at kvinder går før på pension end mænd, hvilket kan være med til at forklare, hvorfor idrætsdeltagelsen – andelen, der normalt dyrker sport/motion – stiger markant for kvinder efter 64-årsalderen, mens stigningen i idrætsdeltagelsen blandt mænd er mindre markant og strækker sig over flere år (jf. figur 4).

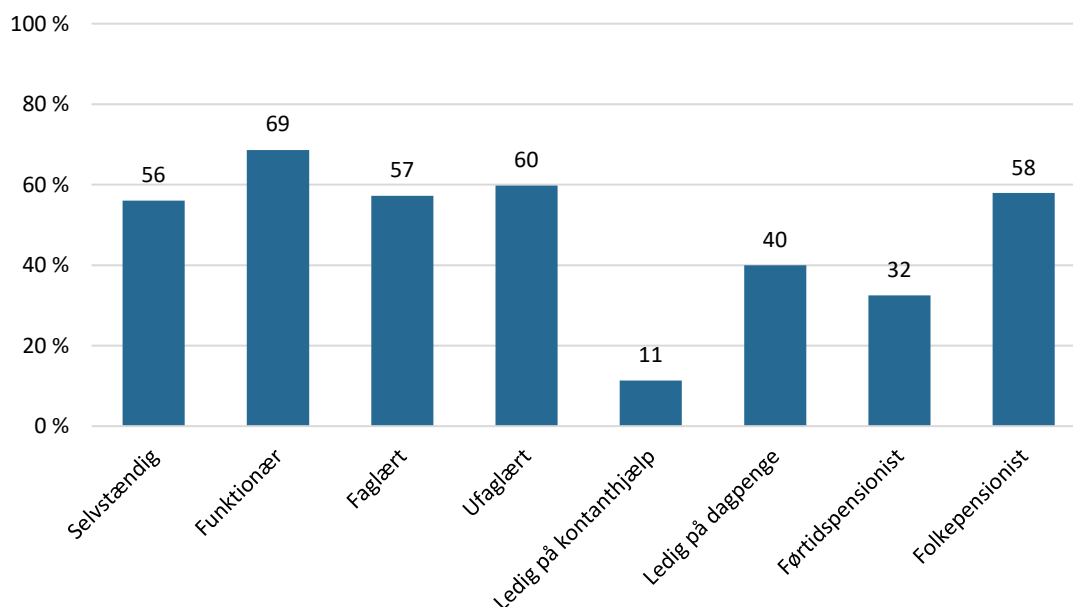
Figur 19: Andelen af mænd og kvinder over 60 år, der er folkepensionister i 2020 – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen af mænd og kvinder, der er folkepensionister, på tværs af alder (n = 3.245).

Figur 20 viser sammenhængen mellem idrætsdeltagelse og beskæftigelse blandt de 60-69-årige, hvor funktionærer er mest tilbøjelige til at dyrke sport og motion, efterfulgt af ufaglærte (60 pct.) og folkepensionister (58 pct.).

Figur 20: Andelen af 60-69-årige, der dyrker sport/motion – på tværs af beskæftigelse (pct.)



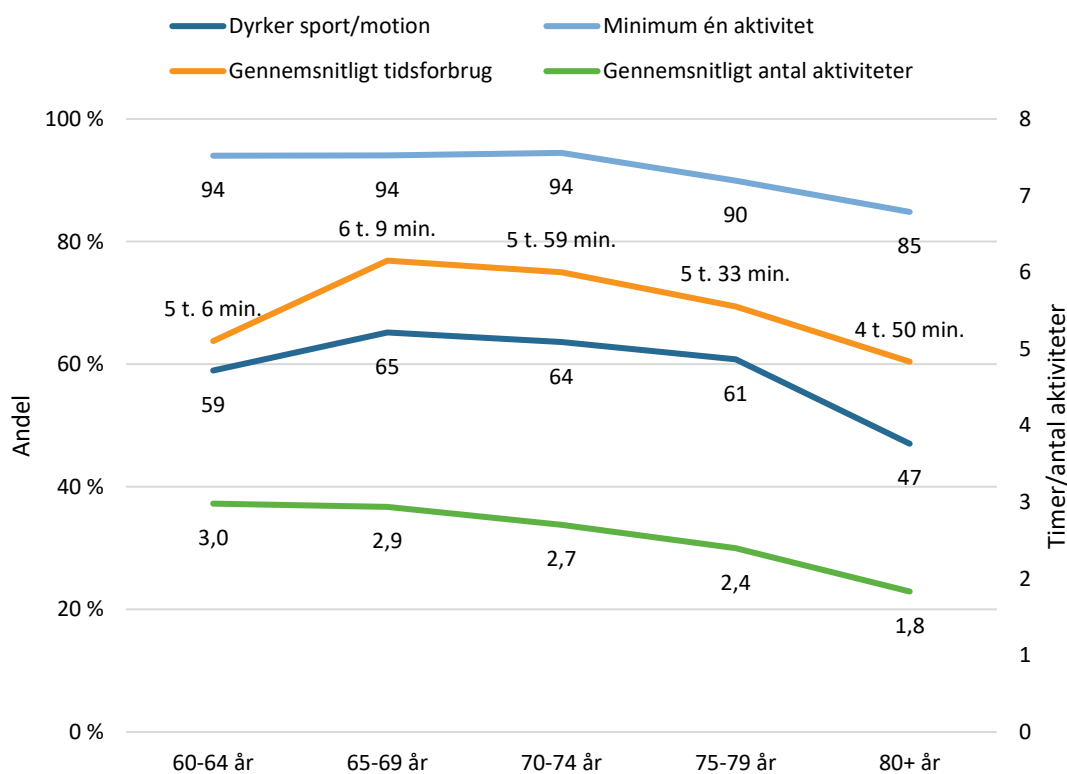
Figuren viser sammenhængen mellem idrætsdeltagelse og beskæftigelse blandt de 60-69-årige (n = 1.423).

Det kunne derfor godt tyde på, at pensionsalderen har en betydning for idrætsdeltagelsen, og derfor ses der nu nærmere på, hvad der egentlig sker med ældres idrætsvaner, når de går på pension.

I lyset af de forrige analyser er det undersøgt, hvad der sker med andelen, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet i løbet af det seneste år, det gennemsnitlige antal aktiviteter, andelen, der har svaret, at de dyrker sport og motion og det ugentlige tidsforbrug, når ældre når pensionsalderen. De to første mål er ikke påvirket, men figur 21 viser til gengæld, at det ugentlige tidsforbrug stiger med mere end 1 time fra 5 timer og 6 minutter blandt de 60-64-årige til 6 timer og 9 minutter blandt de 65-69-årige. Samtidig stiger andelen, der dyrker sport og motion.

Det tyder derfor på, at ældre fastholder de aktiviteter, de har dyrket tidligere, når de kommer på pension, men at de øger det ugentlige tidsforbrug og derfor potentielt er mere tilbøjelige til at svare 'ja' til at dyrke sport og motion (jf. afsnit 1.6).

Figur 21: De forskellige mål for idrætsaktivitet blandt ældre i 2020 – på tværs af alder

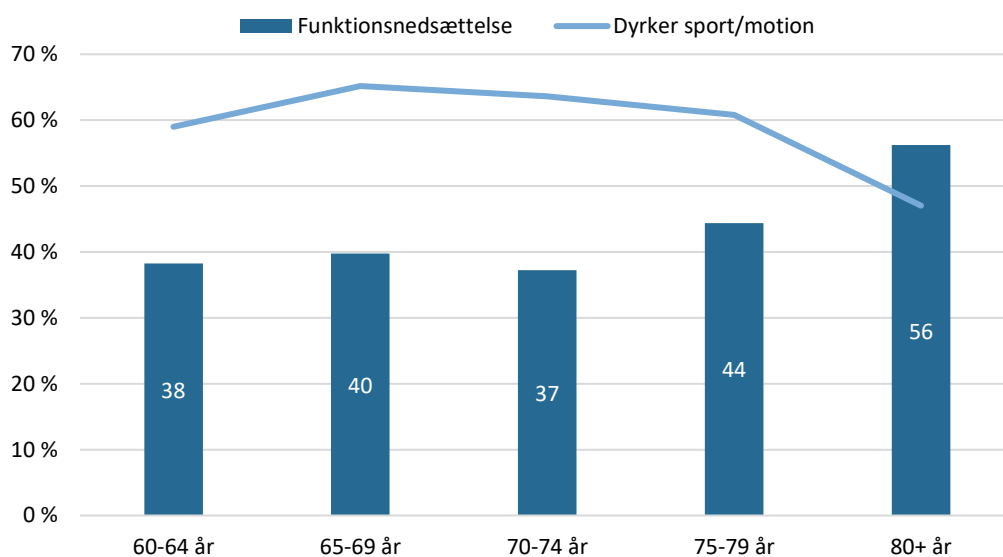


Figuren viser andelen af ældre, der dyrker sport/motion, andelen, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet, det gennemsnitlige ugentlige tidsforbrug samt det gennemsnitlige antal sports- og motionsaktiviteter, på tværs af alder (n = 3.245).

Helbredet

Overordnet set er idrætsdeltagelsen – andelen, der dyrker sport/motion – lavere blandt ældre med en funktionsnedsættelse (47 pct.) end ældre uden en funktionsnedsættelse (68 pct.). Det kan sandsynligvis være med til at forklare, hvorfor idrætsdeltagelsen falder drastisk omkring 80-årsalderen, da mange ældres helbred svækkes omkring denne alder. Andelen af ældre, der har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, stiger nemlig fra 44 pct. blandt de 75-79-årige til 56 pct. blandt de 80+-årige (figur 22), hvor også idrætsdeltagelsen falder fra 61 pct. til 47 pct.

Figur 22: Andelen af ældre, der dyrker sport/motion, og andelen, der har en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse i 2020, der hæmmer mulighederne for at dyrke sport/motion (pct.)



Figuren viser andelen af ældre, der har svaret 'ja' til spørgsmålet 'Har du en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, der hæmmer dine muligheder for at dyrke sport/motion', og andelen, der har svaret 'ja' til spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?'.

Det er dog svært at sige, hvilken vej effekten går. På den ene side kunne det være muligt, at idrætsdeltagelsen falder som følge af et svækket helbred, men på den anden side kunne det også være tilfældet, at manglen på sport og motion påvirker helbredet.

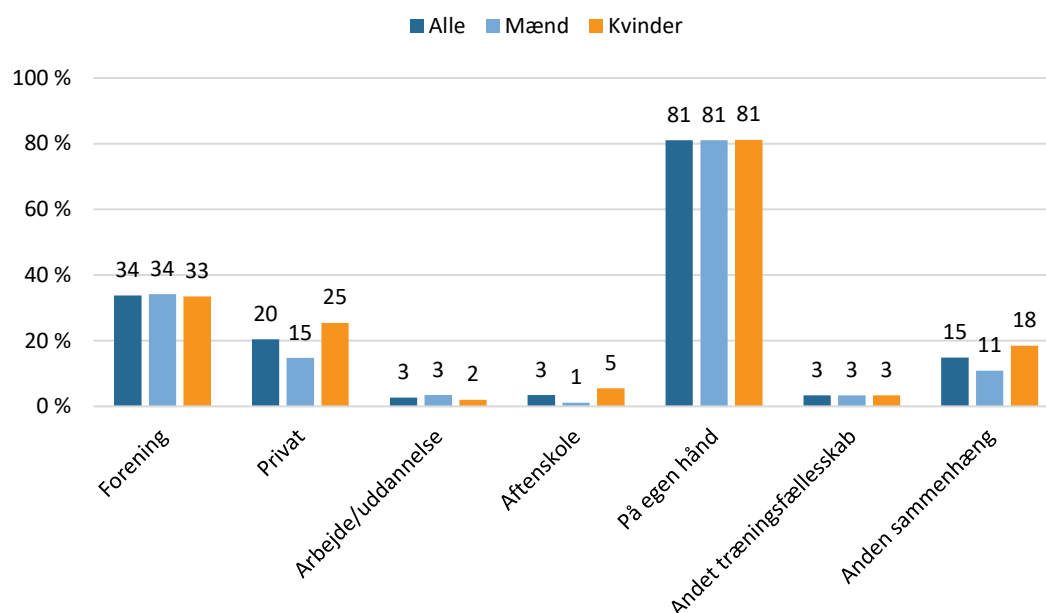
1.8. Organisering

I dette afsnit vil fokus blive rettet mod den måde, de ældre organiserer deres sports- og motionsaktiviteter på.

Langt størstedelen af de ældre (81 pct.) dyrker aktiviteter på egen hånd, mens færre dyrker aktiviteter i foreningsregi (34 pct.) eller det privat/kommercielle regi (20 pct.) (figur 23). Bemærk at aktiviteter i foreningsregi ikke udelukkende begrænser sig til idrætsforeninger, men også andre typer af foreninger.

Der ses ikke de store forskelle mellem mænd og kvinder i forhold til andelen, der dyrker selvorganiserede aktiviteter eller aktiviteter i foreningsregi (figur 23). Der er derimod flere kvinder end mænd, der anvender det private/kommercielle regi – f.eks. fitnesscentre og yogastudier – samt dyrker aktiviteter i aftenskoler eller i 'en anden sammenhæng'. Det hænger i høj grad sammen med valget af aktiviteter, hvor kvinder i højere grad end mænd dyrker f.eks. dans og anden fitness- og motionstræning (jf. tabel 6).

Figur 23: Andelen af ældre, der dyrker sports-/motionsaktiviteter i de syv forskellige regi i 2020 (pct.)



Figuren viser andelen af alle voksne, der organiserer aktiviteter i syv forskellige regi. Total og fordelt på køn og alder i 2020 (n = 3.245).

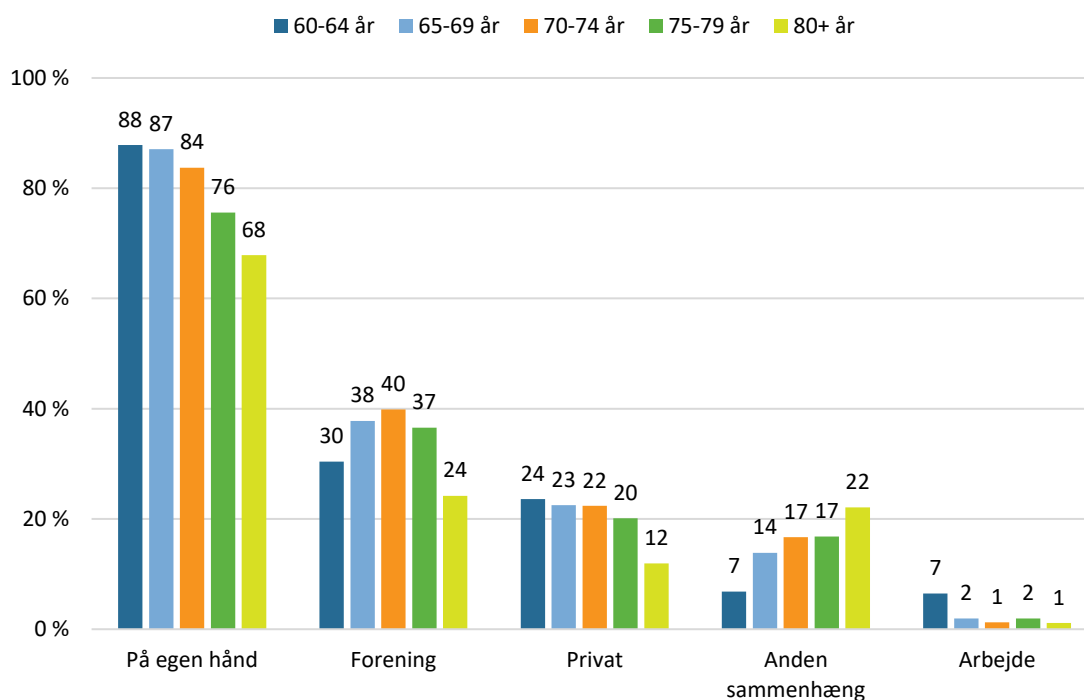
Selvorganiserede aktiviteter er den mest udbredte organiseringsform på tværs af alle aldersgrupper efterfulgt af aktiviteter i foreningsregi (figur 24).

Andelen, der dyrker aktiviteter på egen hånd og/eller i det private regi, falder med alderen og er således mest udbredt blandt de yngste ældre (60-64 år) og mindst udbredt blandt de ældste (80+ år) (figur 24).

Andelen, der dyrker foreningsaktiviteter, stiger frem til og med 74-årsalderen og falder derefter blandt de ældre aldersgrupper. Aktiviteter i foreningsregi er således mest udbredt blandt ældre i aldersgruppen 70-74 år og mindst udbredt blandt de ældste i aldersgruppen 80+ år. Andelen, der dyrker aktiviteter i andre sammenhænge – f.eks. Ældre Sagen eller kommunale tilbud – stiger derimod med alderen og er særligt udbredt blandt ældre over 80 år. Aktiviteter på arbejdspladsen falder desuden omkring 65-årsalderen, hvilken sandsynligvis skyldes, at mange ældre går på pension på dette tidspunkt.

Tallene viser altså, at tilslutningen til det private regi falder blandt ældre i aldersgruppen 80+ år, mens flere dyrker aktiviteter i 'andre sammenhænge' (f.eks. Ældre Sagen). Tendensen er særligt stor blandt kvinder, hvilket formentlig kan forklares af Ældreprofilen, hvor kvinder har lidt lavere indkomst end mænd, når de er over 65 år (Bjerrum & Thøgersen, 2020). Kvinder har altså i mindre grad end mænd økonomi til at dyrke aktiviteter i det private regi og søger derfor i højere grad mod aktiviteter organiseret af Ældre Sagen, som udbyder en lang række gratis aktiviteter.

Figur 24: Andelen af ældre, der dyrker sports-/motionsaktiviteter i de fem forskellige regi i 2020 – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen af ældre, der organiserer aktiviteter i syv forskellige regi. Fordelt på alder i 2020 (n = 3.245).

Coronakrisen har i 2020 gjort nogle organiseringsformer sværere at benytte end andre, og den selvorganiserede idræt er som reaktion på dette i fremgang (figur 25). Aktiviteter i foreninger samt privat/kommercielt regi er blevet begrænset af flere omgange, men hvor foreningerne oplever fald i deltagelsen, ser det private regi en fortsat stigning i tilslutningen.

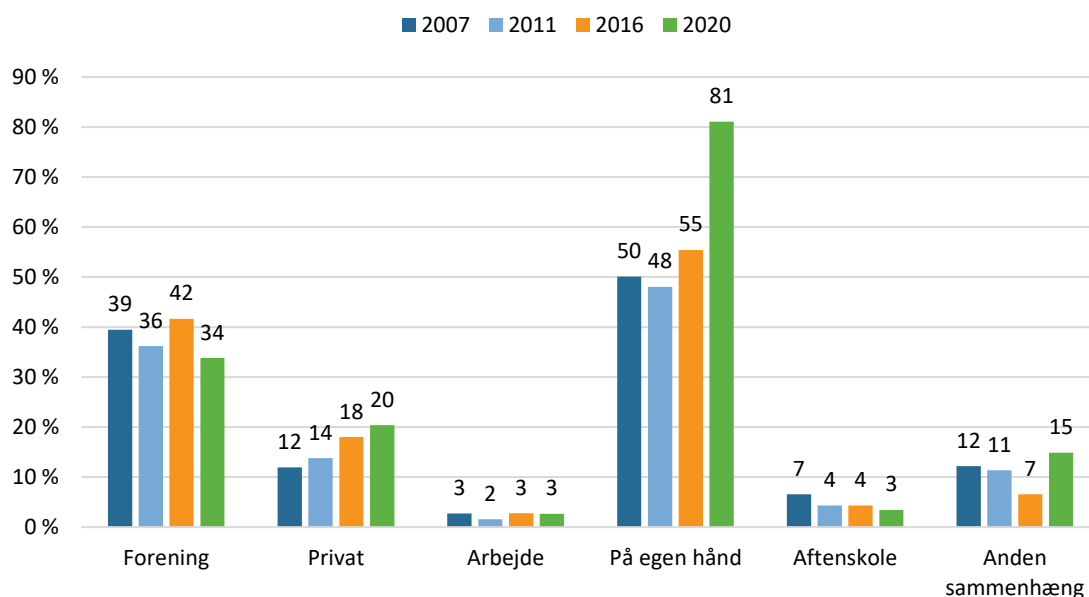
Andelen af ældre over 60 år, der dyrker aktiviteter i foreningsregi⁷, er faldet fra 42 pct. i 2016 til 34 pct. i 2020. Det tyder derfor på, at nedlukningen har sat sine spor i foreningslivet, som oplevede vækst i perioden fra 2011 til 2016.

Andelen, der dyrker aktiviteter på egen hånd, er derimod steget markant fra 55 pct. i 2016 til 81 pct. i 2020. Selvorganiserede aktiviteter oplevede allerede i 2016 en mindre fremgang, men nedlukningen af den organiserede idræt har sandsynligvis forstærket denne udvikling i 2020. Selvom gå- og vandreture står for en stor del af de selvorganiserede aktiviteter, er det ikke alene forklaringen bag fremgangen.

Andelen, der dyrker sports- og motionsaktiviteter i en 'anden sammenhæng', er desuden steget fra 7 pct. i 2016 til 15 pct. i 2020. Det kan blandt andet være aktiviteter i Ældre Sagen eller kommunale tilbud. Denne organiseringsform har ellers tidligere været i tilbagegang – særligt i perioden fra 2011 til 2016, hvor andelen faldt fra 11 pct. til 7 pct. Aktiviteter i aftenskoler ser derimod ud til at være faldet en smule fra 4 pct. i 2016 til 3 pct. i 2020.

⁷ Bemærk at 'foreninger' ikke er kun begrænset til 'idrætsforeninger'.

Figur 25: Udvikling i organiseringsformer blandt ældre (pct.)



Figuren viser udviklingen i de seks forskellige organiseringsregi blandt ældre fordelt på undersøgelsesår (2007: n = 1.143, n 2011: n = 1.109, 2016: n = 1.433, 2020: n = 3.245).

Hver tredje ældre (60+ år) dyrker udelukkende selvorganiserede aktiviteter, mens meget få udelukkende dyrker foreningsaktiviteter (3 pct.) eller aktiviteter i det privat regi (2 pct.) (tabel 8). Der er dog en stor andel af de ældre, der vælger at kombinere deres aktiviteter på egen hånd med enten aktiviteter i foreningsregi (29 pct.) eller i det private regi (17 pct.). Det er i højere grad kvinder end mænd, der kombinerer deres selvorganiserede aktiviteter med andre organiseringsformer – særligt aktiviteter i privat regi – mens mænd i højere grad end kvinder udelukkende dyrker aktiviteter på egen hånd.

Andelen, der kun dyrker selvorganiserede aktiviteter, ser ud til at falde frem til 80-årsalderen og begynder derefter at stige. For aldersgruppen 80+ år er der desuden markant færre, der kombinerer deres aktiviteter på egen hånd med andre organiseringsformer.

Tabel 8: Ældres valg af organiseringsformer i 2020 (pct.)

| | Alle | Køn | | Alder | | | | |
|-------------------------------------|------|------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| | | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| Kun forening | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Kun privat | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 |
| Kun selvorganiseret | 33 | 39 | 28 | 38 | 33 | 31 | 27 | 35 |
| Kun aftenskole | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Kun arbejde/uddannelse | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kun andet træningsfællesskab | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kun anden sammenhæng | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 6 |
| Forening og privat | 7 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 6 | 3 |
| Forening og selvorganiseret | 29 | 29 | 29 | 28 | 34 | 34 | 31 | 17 |
| Privat og selvorganiseret | 17 | 11 | 22 | 21 | 20 | 19 | 15 | 8 |
| Forening, privat og selvorganiseret | 6 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 2 |

Tabellen viser, hvordan ældre samlet set organiserer deres aktiviteter. Total og fordelt på køn og alder (n = 3.245). Kategorierne 'kun' (forening, privat, selvorganiseret, aftenskole, arbejde/uddannelse, andet træningsfællesskab og anden sammenhæng) er tildelt, hvis respondenterne *udelukkende* organiserer aktiviteter i det pågældende regi. Respondenterne er placeret i de andre kategorier, organiseringskombinationerne, hvis vedkommende *som minimum* organiserer aktiviteterne i disse regi (f.eks. som minimum i forenings- og privat regi). Den samme respondent kan ikke befinde sig i flere af 'kun'-kategorierne, men kan godt befinde sig i flere af organiseringskombinationerne.

1.9. Faciliteter

De ældre har udover at angive organiseringsform også svaret på, hvilke faciliteter de benytter til deres aktiviteter. Andelen, der benytter faciliteter, er beregnet ud fra alle ældre respondenter og ikke kun de ældre, der har dyrket mindst én aktivitet.

De fleste ældre dyrker deres aktiviteter i naturen (67 pct.), mens veje, gader, fortove og lignende (48 pct.) er de næstmest populære facilitetstyper (tabel 9). Færre benytter de traditionelle facilitetstyper som haller (29 pct.), fitnesscentre (28 pct.) og svømmehaller (16 pct.).

Der ses forskelle på tværs af alder, hvor blandt andet brugen af de traditionelle facilitetstyper – haller og svømmehaller – falder med alderen. Også fitnesscentrenes popularitet er lavest blandt de ældre i aldersgruppen 80+ år. Andelen, der anvender lokaler, der ikke primært bruges til idræt, stiger derimod med alderen. Det kunne f.eks. være lokalcentre og lokaler på skoler, hvor blandt andet aftenskoler ofte hører til. Ældreprofilen skildrer også, at indkomsten falder, jo ældre borgerne bliver, hvilket kan være med til at forklare, hvorfor ældre i alderen 80+ år i højere grad benytter udbuddet af gratis aktiviteter (Bjerrum & Thøgersen, 2020).

Tabel 9: Ældres valg af faciliteter i forbindelse med deres sports- og motionsaktiviteter i 2020 (pct.)

| | Alle | Alder | | | | |
|---|------|----------|----------|----------|----------|--------|
| | | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| Indendørs | | | | | | |
| Idrætshal/gymnastiksal/bevægelsessal/idrætslokale | 29 | 26 | 31 | 33 | 30 | 24 |
| Fitnesscenter/motionsrum | 28 | 31 | 30 | 31 | 27 | 20 |
| Svømmehal | 16 | 18 | 17 | 16 | 14 | 14 |
| Andet indendørs idrætsanlæg ⁸ | 9 | 10 | 10 | 8 | 9 | 8 |
| Lokale, der ikke primært bruges til idræt ⁹ | 17 | 14 | 15 | 17 | 16 | 21 |
| Udendørs | | | | | | |
| Fodboldbane | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 |
| Udendørs idrætsanlæg ¹⁰ | 14 | 13 | 15 | 15 | 15 | 10 |
| Udendørs arealer, der ikke primært bruges til idræt ¹¹ | 9 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 |
| Naturen | 67 | 75 | 73 | 71 | 63 | 47 |
| Faciliteter i naturen ¹² | 7 | 11 | 8 | 6 | 5 | 5 |
| På/i vandet ¹³ | 15 | 23 | 17 | 15 | 13 | 7 |
| Faciliteter på vandet ¹⁴ | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Veje, gader, fortove og lignende | 48 | 57 | 52 | 47 | 42 | 38 |
| Byens parker | 26 | 29 | 29 | 27 | 21 | 22 |
| Hjemme/i haven | 32 | 33 | 33 | 32 | 29 | 33 |

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?'. Total og fordelt på alder (n = 3.245).

Generelt er der ikke store forskelle i valget af faciliteter blandt mænd og kvinder (figur 26). Det tyder dog på, at kvinder i højere grad end mænd anvender indendørs faciliteter. F.eks. anvender kvinder i højere grad end mænd idrætshaller/gymnastiksale/bevægelsessale/idrætslokale, fitnesscentre/motionsrum og svømmehaller. Forskellene hænger selvfølgelig sammen med forskelle i aktivitetsvalg blandt mænd og kvinder, som blev belyst i afsnit 1.4.

⁸ F.eks. skøjtehal, ridehal, skydekælder, skatehal, dansestudie, yogacenter, kampsportscenter

⁹ F.eks. skoler, institutioner

¹⁰ F.eks. tennisbane, beachvolleybane, golfbane, atletikanlæg, multibane, parkouranlæg

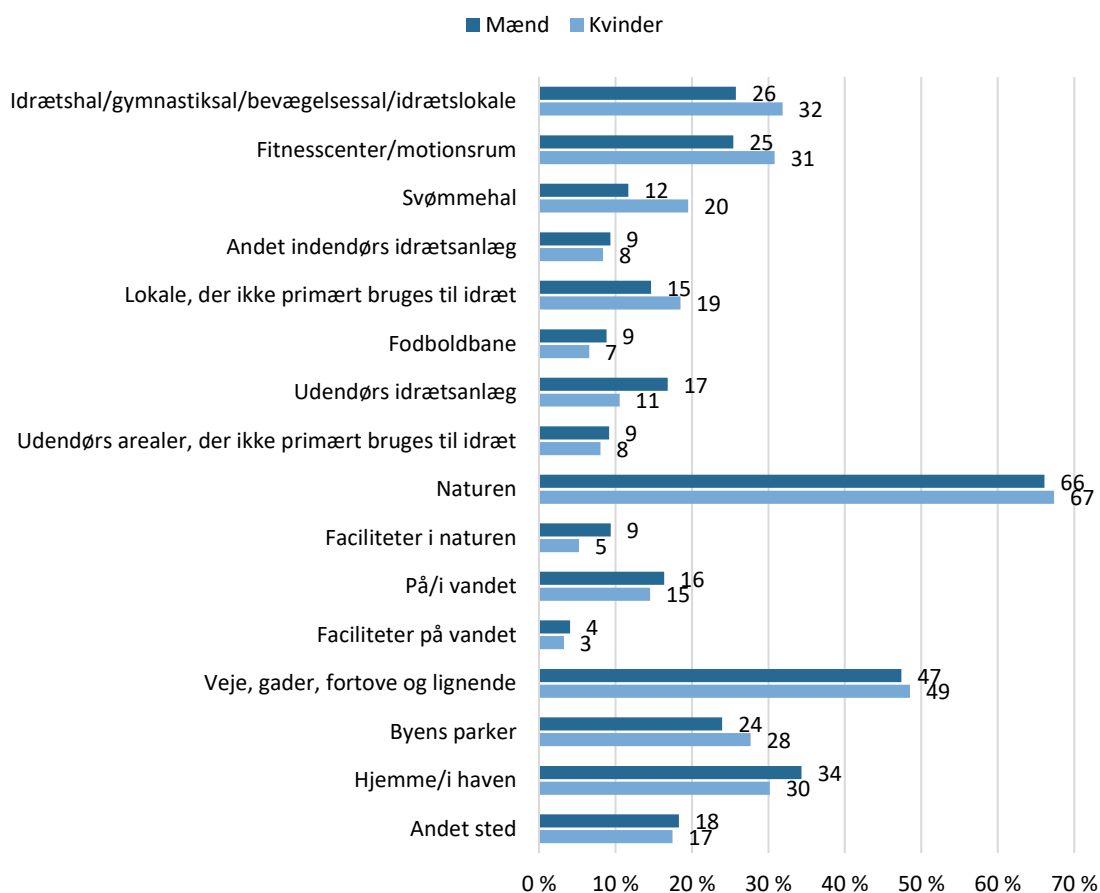
¹¹ F.eks. parkeringsplads, legeplads ved skoler/institutioner

¹² F.eks. mountainbikespor, orienteringsposter, langrendsløjper, ridestier

¹³ F.eks. hav, sø, å, havn

¹⁴ F.eks. havnebade, havsvømmebaner, kabelbaner

Figur 26: Ældres valg af faciliteter til deres sports- og motionsaktiviteter i 2020 – på tværs af køn (pct.)



Figuren viser andelen af ældre, der dyrker deres aktiviteter i en række faciliteter, fordelt på køn (n = 3.245).

1.10. Sociale relationer i idrætsdeltagelsen

Dette afsnit ser på en række spørgsmål, som handler om de sociale relationer i ældres idrætsdeltagelse. I den forbindelse er ældre, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år, blevet bedt om at svare på, hvem de normalt dyrker sport og motion sammen med. Det har været muligt at angive ét eller flere svar.

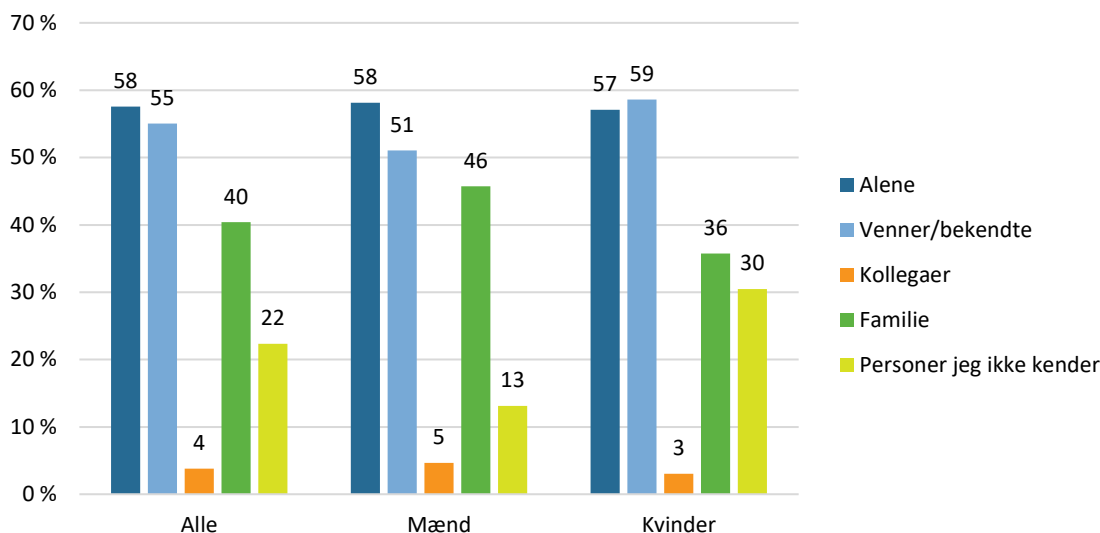
Figur 27 viser, at mange ældre dyrker sport og motion i fællesskab med andre. De fleste aktivitetsrelationer foregår mellem venner eller bekendte (55 pct.), men familie (40 pct.), personer de ikke kender (22 pct.) og kollegaer (4 pct.) udgør også i flere tilfælde de aktive fællesskaber. Der er dog også 58 pct. af de ældre, der dyrker sport og motion alene.

'Personer jeg ikke kender' dækker over ældre, som dyrker aktiviteter sammen med andre, de ikke har en relation til. Det kan f.eks. være aktiviteter på et hold i en aftenskole, i kommunale tilbud eller i en forening, hvor de ikke i forvejen kender de andre deltagere.

Mænd og kvinder dyrker i lige høj grad sports- og motionsaktiviteter alene, men når det kommer til sport og motion i fællesskab med andre, så ses der store forskelle på, hvem

mænd og kvinder dyrker idrætsaktiviteter med. Mænd er mere tilbøjelige til at dyrke aktiviteter sammen med familien, mens kvinder er mere tilbøjelige til at dyrke aktiviteter sammen med venner/bekendte samt personer, de ikke kender. Det samme gjorde sig gældende i undersøgelsen 'Evaluering af Hearts and Minds 2015-2018', som godt nok er i en lidt anden kontekst, men hvor resultaterne viste, er mænd i højere grad end kvinder fulgte med deres partner til festivalens arrangementer, mens kvinder i højere grad deltog sammen med en ven eller veninde (Thøgersen, 2019).

Figur 27: Hvem de idrætsaktive ældre dyrker sport/motion sammen med i 2020 (pct.)

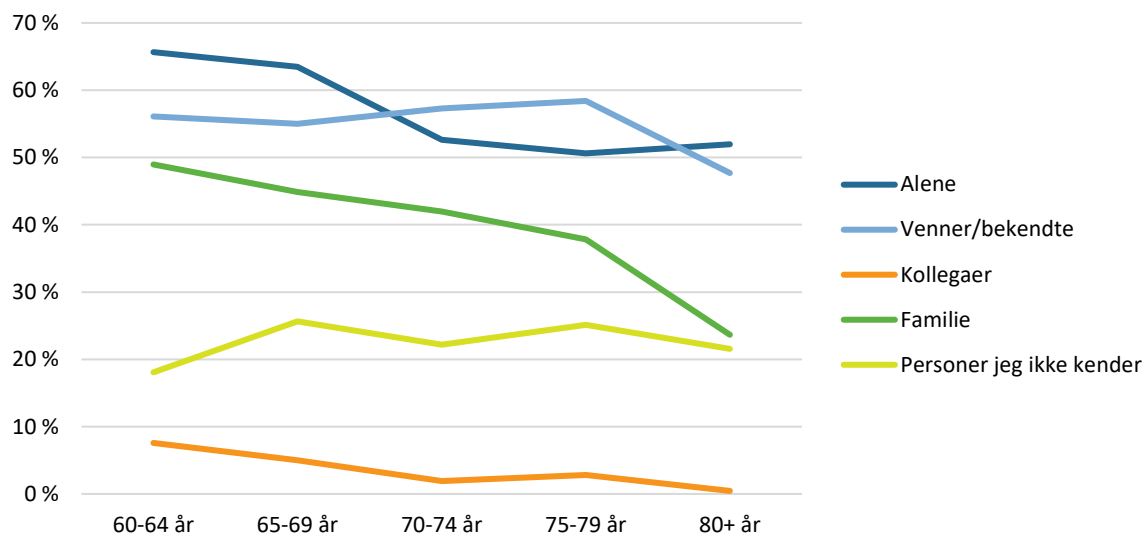


Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvem dyrker du normalt sport/motion sammen med?'. Total og fordelt på køn. Blandt dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet inden for det seneste år (n = 2.997). Den samlede andel overstiger 100 pct., da det har været muligt at angive flere forskellige sammenhænge.

Frem mod 80-årsalderen dyrker færre og færre ældre aktiviteter alene eller med familien, mens flere og flere dyrker sport og motion med venner/bekendte samt personer, de ikke kender (figur 28). Efter 80-årsalderen tyder det på, at aktiviteter i fællesskab med andre skiftes ud med aktiviteter alene. Særligt andelen af ældre, der dyrker aktiviteter med familien og/eller med venner/bekendte, ser ud til at falde markant efter 80-årsalderen, hvilket ikke nødvendigvis er frivilligt, men kan være et resultat af, at mange ældre mister deres ægtefælle og/eller venner/bekendte, som de tidligere var idrætsaktive sammen med, omkring denne alder. Det er altså ikke nødvendigvis 'frivilligt', at aktiviteter i fællesskab med andre skiftes ud med aktiviteter alene.

Andelen af ældre, der dyrker aktiviteter med kollegaer, falder også med alderen, hvilket sandsynligvis hænger sammen med, at flere ældre har forladt arbejdsmarkedet, jo ældre de bliver.

Figur 28: Hvem de idrætsaktive ældre dyrker sport/motion sammen med i 2020 – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser svar på spørgsmålet: 'Hvem dyrker du normalt sport/motion sammen med?'. Fordelt på alder. Blandt dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet (n = 2.997).

Aldersmønsteret i de sociale relationer hænger sammen med de organisatoriske rammer. Ældre i aldersgruppen 60-64 år dyrker i størst omfang selvorganiserede aktiviteter, som altså oftest foregår alene (jf. afsnit 1.8).

1.11. Motiver og rammer i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter

I dette afsnit belyses det, hvad der motiverer ældre til at dyrke sport og motion, samt hvilke rammer der er vigtige i forbindelse med at dyrke idrætsaktiviteter

Alle ældre – både dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år, og dem, der ikke har dyrket nogen aktiviteter – er blevet bedt om at tage stilling til, hvad der motiverer dem, og hvilke rammer der er vigtigt for dem i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter. De, der ikke dyrker nogle aktiviteter, er blevet bedt om at tage stilling til, hvad der ville være vigtigst, hvis de skulle påbegynde en sports- eller motionsaktivitet. Der ses ikke nogen nævneværdige forskelle på dem, der allerede dyrker aktiviteter, og dem, der ikke dyrker aktiviteter, og derfor præsenteres resultaterne samlet for de to grupper – både når det kommer til motiver og rammer.

Motiver for at dyrke sport/motion

I dette afsnit ses der nærmere på, hvad der motiverer ældre til at dyrke sport og motion. Det kan først og fremmest være motiver, der har fået ældre i gang med en sports- og motionsaktivitet, men det kan også være motiver, der fastholder dem på længere sigt.

Det sundhedsmæssige perspektiv – at holde sig i form (72 pct.) og at forbedre det fysiske helbred (66 pct.) – ser ud til at vægte højest hos de ældre, når de skal pege på de vigtigste grunde til at dyrke sport og motion (tabel 10). Med andre ord motiveres ældre særligt af

enten at opretholde eller forbedre deres helbred, hvilket også er tilfældet for den voksne befolkning generelt.

Sport og motion er dog ikke udelukkende en investering i fysisk sundhed, men er for mange ældre også en investering i det psykiske helbred (34 pct.). I forlængelse af det ser mange ældre det som en god mulighed for at få mere energi (42 pct.) eller at stresse af/få et pusterum (21 pct.).

Færre, men stadig en stor andel af de ældre, peger på det sociale, når de skal forklare, hvad der motiverer dem til at dyrke sport og motion. For nogle bunder det i ønsket om at tilbringe mere tid sammen med venner/familie (26 pct.). De ser således sport og motion som en oplagt mulighed for samvær, mens andre ser det som en chance for at være en del af et fællesskab (31 pct.). Næsten hver tredje peger også på dét at have det sjovt (27 pct.). I relation til det sociale ser nogle ældre sport og motion som en oplagt mulighed for at møde nye mennesker (14 pct.), mens andre derimod ser det som en mulighed for at få tid alene (7 pct.).

Færrest ældre dyrker sport og motion for at forbedre sig inden for en bestemt aktivitet (10 pct.), for at konkurrere (6 pct.) eller for at være et forbillede for deres familie (5 pct.).

Overordnet set peger mænd og kvinder på de samme grunde til at dyrke sport og motion. Det tyder dog på, at mænd i højere grad end kvinder motiveres af at forbedre sig inden for en bestemt aktivitet og for at konkurrere, mens kvinder i højere grad end mænd vægter det fysiske og psykiske helbred samt fællesskabet (tabel 10).

På tværs af alder ses der også nogle interessante mønstre. De yngste ældre (60-64 år) peger i højere grad end de øvrige aldersgrupper på dét at stresse af/få et pusterum, at få tid alene, at få mere energi samt det psykiske helbred, hvilket sandsynligvis kan forklares af, at de i højere grad stadig er på arbejdsmarkedet. Fællesskabet ser desuden ud til at betyde mere og mere med alderen (tabel 10).

Tabel 10: Grunde til at dyrke sport/motion blandt ældre i 2020 (pct.)

| | Alle | Køn | | Alder | | | | |
|---|------|------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| | | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| At holde mig i form | 72 | 69 | 74 | 75 | 75 | 75 | 71 | 60 |
| At forbedre mit fysisk helbred | 66 | 62 | 69 | 70 | 70 | 68 | 61 | 58 |
| At træne min krop/få en veltrænet krop | 44 | 38 | 49 | 45 | 49 | 47 | 41 | 36 |
| At få mere energi | 42 | 36 | 47 | 54 | 46 | 43 | 33 | 29 |
| At forbedre mit psykiske helbred | 34 | 30 | 37 | 44 | 39 | 33 | 25 | 23 |
| At være en del af et fællesskab | 31 | 28 | 34 | 25 | 34 | 38 | 35 | 26 |
| At have det sjovt | 27 | 27 | 26 | 29 | 32 | 32 | 23 | 14 |
| At være sammen med mine venner /min familie | 26 | 26 | 27 | 30 | 26 | 27 | 26 | 20 |
| At stresse af/få et pusterum | 21 | 22 | 21 | 41 | 20 | 17 | 12 | 12 |
| At tabe mig | 20 | 21 | 19 | 30 | 26 | 18 | 15 | 7 |
| At møde nye mennesker | 14 | 13 | 16 | 12 | 15 | 18 | 16 | 12 |
| At forbedre mig inden for min aktivitet | 10 | 12 | 8 | 11 | 10 | 11 | 9 | 7 |
| At få tid alene | 7 | 7 | 6 | 11 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| At konkurrere | 6 | 11 | 2 | 6 | 8 | 6 | 7 | 4 |
| At være et forbillede for min familie | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 |

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvad er for dig de vigtigste grunde til at dyrke sport/motion?'. De, der ikke dyrker sport/motion, er blevet bedt om at tænke på, hvad der ville være vigtigt, hvis de skulle starte på en sports-/motionsaktivitet. Total og fordelt på køn (n = 3.245).

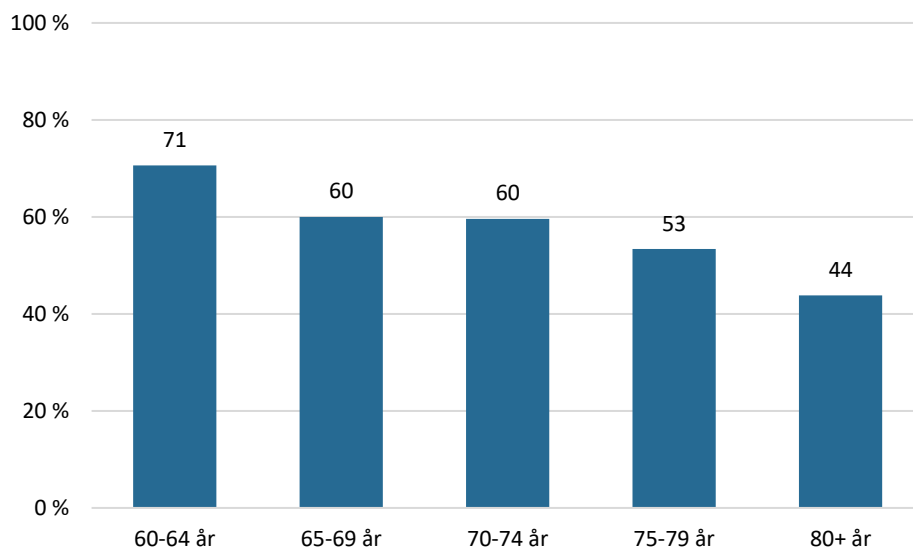
Overordnet set er der ikke de store forskelle mellem ældre og voksne generelt (16+ år), når det kommer til, hvad der motiverer dem til at dyrke sport og motion. En enkelt ting springer dog i øjnene ved, at ældre i højere grad motiveres af at være en del af et fællesskab.

Rammer

Når de ældre skal pege på, hvilke rammer der er vigtigst for dem i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter, så er det særligt fleksibiliteten, der er i højsædet. Størstedelen peger nemlig på vigtigheden af selv at kunne bestemme, hvornår de dyrker aktiviteten (58 pct.), mens færre peger på, at aktiviteten skal foregå på et fast tidspunkt (18 pct) (tabel 11). Det afspejler sig også i valget af aktiviteter, som generelt er præget af fleksibilitet (tabel 6).

At ældre tillægger fleksibiliteten så stor værdi, er overraskende, da det – ud fra antagelsen om at mange ældre er gået på pension – burde være muligt at indrette deres hverdag efter, hvornår aktiviteten finder sted. En nærmere undersøgelse viser dog også, at vigtigheden af netop fleksibilitet falder omkring den alder, hvor mange ældre forlader arbejdsmarkedet (figur 29).

Figur 29: Andelen, der finder det vigtigt, at de selv kan bestemme, hvornår de dyrker deres idrætsaktiviteter – på tværs af alder (pct.)



Tabellen viser andelen af ældre, der har angivet svarmuligheden 'At jeg selv kan bestemme, hvornår jeg kan dyrke aktiviteten' til spørgsmålet: 'Hvad er for dig de vigtigste grunde til at dyrke sport/motion?'. De, der ikke dyrker sport/motion, er blevet bedt om at tænke på, hvad der ville være vigtigt, hvis de skulle starte på en sports-/motionsaktivitet (n = 3.245).

Selvom hver tredje påpeger vigtigheden af at have det sjovt (34 pct.), så ser det praktiske også ud til at have betydning (tabel 11). Særligt at aktiviteten foregår i nærheden af bopæl/arbejdsplads/studie (40 pct.), og at aktiviteten foregår på et tidspunkt, der passer (32 pct.), men også at der er adgang til de rette faciliteter (15 pct.), og at det ikke er for dyrt (15 pct.). Kvinder er desuden mere prisbevidst end mænd. For 19 pct. af kvinderne er prisen vigtig for deres deltagelse i sport- og motionsaktiviteter, men det kun er tilfældet for 11 pct. af mændene. Igen kan det hænge sammen med, at mænd over 65 år typisk har højere indkomster end kvinder i samme aldersgruppen (Bjerrum og Thøgersen, 2020).

Rammerne omkring det sociale vægter også højt for mange ældre. F.eks. at der er et godt socialt sammenhold/fællesskab (30 pct.), og at de kan være aktive sammen med nogle, de kender (24 pct.). Det sociale perspektiv kan også have en forpligtigende funktion i den forstand, at man har en fast aftale, som gør det nemmere af fastholde sin idrætsaktivitet. Der er dog få ældre, der specifikt angiver vigtigheden af, at der er en person, der får dem afsted (6 pct.).

For andre er det forskellige forhold i henhold til selve aktiviteten, der er vigtigt. For nogle handler det om at dyrke den aktivitet, man brænder for (18 pct.), mens det for andre handler om tilhørsforhold, således at man føler sig hjemme i aktiviteten (22 pct.), og at man kan dyrke aktiviteten med andre på samme niveau (22 pct.).

Tabel 11: De vigtigste rammer i forbindelse med at dyrke sports-/motionsaktiviteter blandt ældre i 2020 (pct.)

| | Alle | Køn | | Alder | | | | |
|--|------|------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| | | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| At jeg selv kan bestemme, hvornår jeg kan dyrke aktiviteten | 58 | 63 | 54 | 71 | 60 | 60 | 53 | 44 |
| At aktiviteten foregår i nærheden af, hvor jeg bor eller arbejder/studerer | 40 | 34 | 46 | 46 | 45 | 43 | 34 | 31 |
| At jeg har det sjovt | 34 | 33 | 35 | 42 | 39 | 39 | 28 | 20 |
| At der er en aktivitet på et tidspunkt, der passer mig | 32 | 28 | 36 | 41 | 35 | 32 | 28 | 21 |
| At der er et godt socialt sammenhold/fællesskab | 30 | 27 | 32 | 27 | 32 | 34 | 31 | 23 |
| At jeg kan være aktiv sammen med nogle, jeg kender | 24 | 22 | 26 | 23 | 22 | 29 | 24 | 21 |
| At jeg føler mig hjemme i aktiviteten | 22 | 19 | 25 | 24 | 24 | 27 | 18 | 17 |
| At jeg kan dyrke aktiviteten med personer på samme niveau som mig | 22 | 20 | 24 | 20 | 23 | 23 | 22 | 20 |
| At jeg kan dyrke den aktivitet, jeg brænder allermost for | 19 | 20 | 19 | 25 | 26 | 19 | 14 | 11 |
| At aktiviteten foregår på et fast tidspunkt | 18 | 13 | 22 | 12 | 18 | 20 | 23 | 19 |
| At det ikke er for dyrt | 15 | 11 | 19 | 17 | 20 | 16 | 14 | 8 |
| At trænere/instruktører er dygtige til at vejlede/guide mig | 15 | 7 | 22 | 14 | 19 | 15 | 14 | 12 |
| At jeg har adgang til de rette faciliteter | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 16 | 14 | 12 |
| At jeg kan være aktiv alene | 14 | 15 | 14 | 18 | 15 | 14 | 12 | 12 |
| At jeg får succesoplevelser | 7 | 8 | 6 | 9 | 8 | 7 | 5 | 4 |
| At jeg kan konkurrere mod andre | 6 | 10 | 3 | 6 | 8 | 6 | 5 | 3 |
| At jeg er god til min sports-/motionsaktivitet | 6 | 7 | 5 | 6 | 8 | 7 | 6 | 2 |
| At der er en person, som får mig afsted | 6 | 5 | 7 | 6 | 7 | 5 | 6 | 4 |

Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvilke forhold er vigtigst for dig, når du dyrker sport/motion?'. De, der ikke dyrker sport/motion, er blevet bedt om at tænke på, hvad der ville være vigtigt, hvis de skulle starte på en sports-/motionsaktivitet. Total og fordelt på køn og alder (n = 3.245).

Også når det kommer til rammerne omkring sports- og motionsaktiviteter, ser ældre i højere grad ud til at vægte et godt socialt sammenhold/fællesskab end befolkningen generelt (16+ år). Det kunne derfor godt tyde på, at særlige tiltag i forhold til at skabe et godt fællesskab kan tiltrække flere ældre.

1.12. Barrierer for at dyrke sports- og motionsaktiviteter

Ligesom der kan være mange grunde til at dyrke sport og motion, så kan der også være mange forhindringer forbundet med sports- og motionsaktiviteter, hvilket belyses i dette afsnit. Først ses der nærmere på forhindringer blandt dem, der ikke har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år. Dernæst rettes fokus mod, hvad der

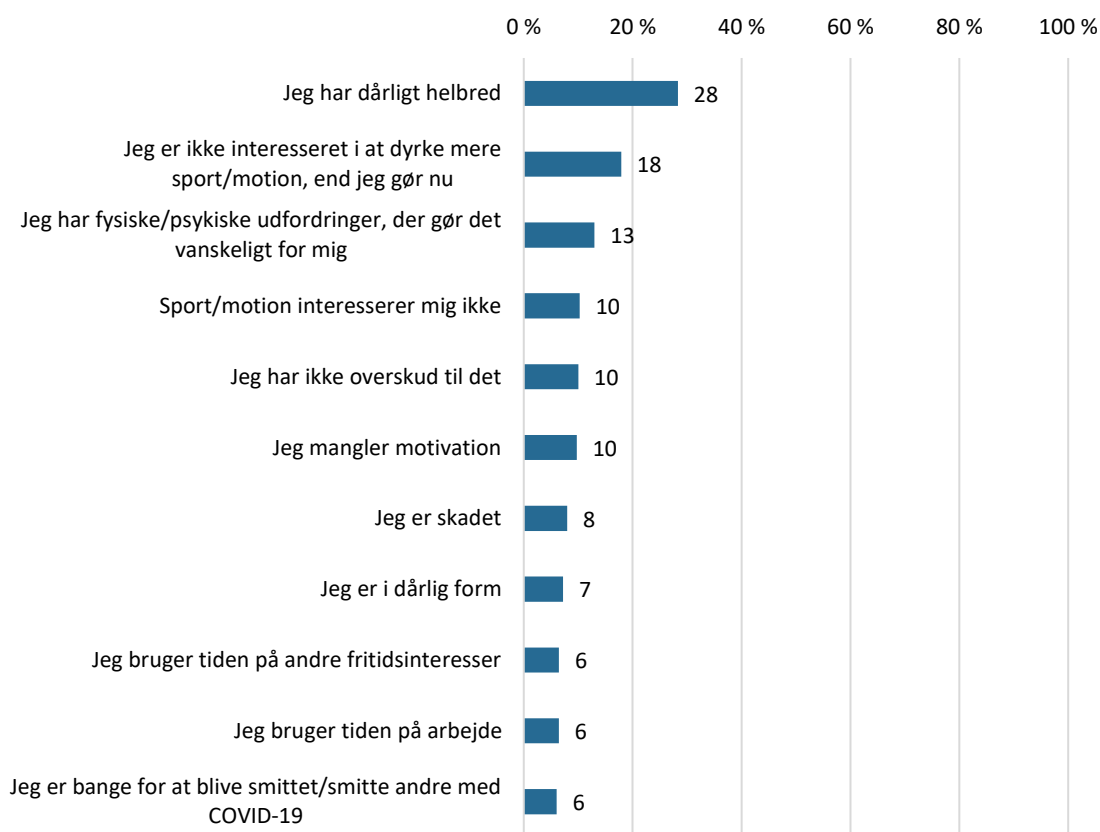
forhindrer ældre i at dyrke mere sport og motion, end de allerede gør (altså med fokus på dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år).

Blandt ældre, der ikke har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år, er det særligt det dårlige helbred (28 pct.) eller andre fysiske/psykiske udfordringer (13 pct.) – herunder også skader (8 pct.) – der er en hindring for at dyrke sport og motion (figur 30). I forlængelse af det påpeger nogle ældre manglende overskud (10 pct.) eller manglende motivation (10 pct.), når de skal forklare, hvorfor de ikke er idrætsaktive.

På den anden side er der en gruppe af ældre (18 pct.), der blankt erkender, at de bare ikke har interesse i at dyrke sport og motion, mens andre bevidst fravælger sports- og motionsaktiviteter til fordel for andre interesser – f.eks. andre fritidsinteresser (6 pct.) eller arbejde (6 pct.).

I en corona-kontekst er det også interessant, at nogle ældre er bange for at blive smittet/smitte andre med COVID-19.

Figur 30: Barrierer i forhold til sports- og motionsaktiviteter i 2020 blandt ældre, der ikke har dyrket nogen aktiviteter inden for det seneste år (pct.)

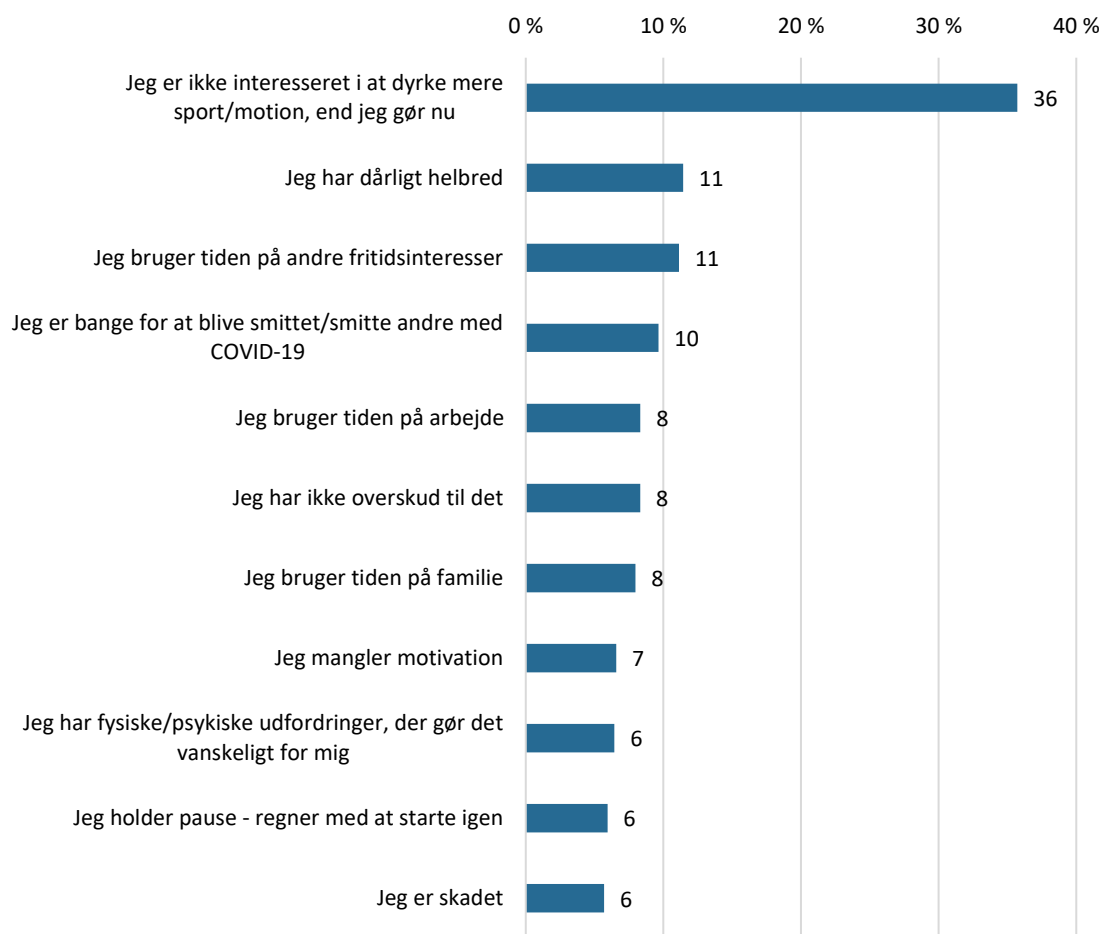


Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvad forhindrer dig i at dyrke mere sport og motion, end du gør nu?' blandt dem, der ikke har dyrket nogen sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år (n = 248).

Tendenserne er de samme blandt dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år (figur 31). Her er det dog ikke det dårlige helbred (11 pct.),

som flest angiver som årsag, men i stedet en manglende interesse i at dyrke mere sport og motion, end de allerede gør på nuværende tidspunkt (36 pct.). Andelen, der angiver 'manglende interesse' som årsag til, at de ikke dyrker mere sport og motion, end de allerede gør, stiger proportionalt med det tidsforbrug, de i forvejen bruger på sports- og motionsaktiviteter (figur 39 i bilagsmaterialet). Det er derfor særligt ældre, der allerede bruger mange timer på sport og motion, der ikke har interesse i at bruge mere tid på det.

Figur 31: Barrierer i forhold til at dyrke mere sport og motion i 2020 blandt ældre, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år (pct.)



Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvad forhindrer dig i at dyrke mere sport og motion, end du gør nu?' blandt dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år (n = 2.997).

Når det kommer til barrierer i forhold til at dyrke sports- og motionsaktiviteter, er der dermed store forskelle på, om det drejer sig om dem, der allerede dyrker aktiviteter, eller dem, der ikke dyrker nogen aktiviteter.

Desuden er der fremtrædende forskelle mellem ældre (60+ år) og befolkningen generelt. For voksne (16+ år) er de største barrierer, at de bruger tiden på arbejde eller familie, mens det for ældre er helbredet, der er den største stopklods.

1.13. Aktiv transport

En anden måde at holde sig aktiv på er ved at anvende aktiv transport, når man f.eks. skal på arbejde, handle ind, besøge venner og familie osv. Mere end halvdelen (55 pct.) af de ældre over 60 år anvender gang som transportmiddel minimum én gang om ugen, mens færre anvender almindelig cykel som transportmiddel (39 pct.) (tabel 12). Endnu færre gør brug af elcykel (9 pct.) eller løb (3 pct.), når de skal transportere sig. Tidsforbruget på de aktive transportmidler kendes desværre ikke.

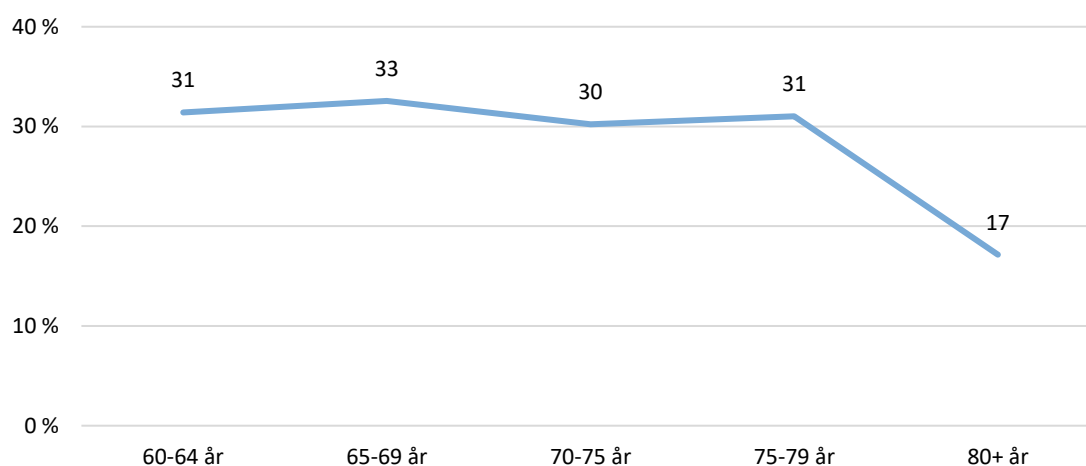
Tabel 12: Andelen af ældre, der anvender følgende aktive transportmidler i 2020 (pct.)

| | Gang | Alm cykel | Elcykel | Løb |
|----------------------------|------|-----------|---------|-----|
| 5 eller flere dage om ugen | 22 | 9 | 3 | 0 |
| 2-4 gange om ugen | 25 | 15 | 5 | 2 |
| Én gang om ugen | 8 | 5 | 1 | 1 |
| Sjældnere | 45 | 71 | 91 | 97 |

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Hvor ofte har du benyttet følgende former for aktiv transport de seneste 12 måneder? F.eks. til og fra arbejde/uddannelse?' (n = 3 245)

Overordnet set er der ingen tydelige forskelle mellem mænd og kvinder, og heller ikke alderen ser ud til at have betydning for brugen af aktiv transport. En enkelt forskel springer dog i øjnene, når det kommer til aldersforskelle. Andelen, der anvender almindelig cykel som transportmiddel, ligger nogenlunde på samme niveau frem til 75-79-årsalderen, men falder herefter betydeligt (figur 32). Det ses ved, at 31 pct. af de 75-79-årige anvender cyklen som aktivt transportmiddel, mens det kun gælder for 17 pct. af de ældre over 80 år. Endnu engang kunne det tyde på, at helbredet spiller en afgørende rolle blandt de ældre over 80 år.

Figur 32: Andelen af ældre, der anvender almindelig cykel som aktivt transportmiddel minimum én gang om ugen i 2020 – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser andelen, der har afkrydset svarkategorien 'almindelig cykel' i forbindelse med spørgsmålet: 'Hvor ofte har du benyttet følgende former for aktiv transport de seneste 12 måneder? F.eks. til og fra arbejde/uddannelse?' (n = 3.245).

1.14. Idrætsdeltagelse og trivsel

I dette afsnit ses der nærmere på, om der er en sammenhæng mellem sport/motion og trivsel blandt de ældre.

For at belyse det generelle trivselsniveau er de ældre blev bedt om at forholde sig til fem udsagn, der tilsammen udgør WHO's trivselsindeks. Udsagnene tager udgangspunkt i positive aspekter af trivsel, hvortil de skal vurdere, hvor ofte de kan tilkendegive at have det sådan¹⁵. En score på '0' ses som et udtryk for den værst tænkelige livskvalitet, mens en score på 100 er udtryk for den bedst tænkelige livskvalitet (Bech 1999).

De fem udsagn i WHO's trivselsindeks

- Jeg har været glad og i godt humør
- Jeg har følt mig rolig og afslappet
- Jeg har følt mig aktiv og energisk
- Jeg er vågnet frisk og udhvilet
- Jeg har haft en dagligdag fyldt med ting, der interesserer mig
- Jeg har været alene, selvom jeg mest har haft lyst til at være sammen med andre

Resultaterne viser, at de ældre har et højt trivselsniveau med en gennemsnitsscore på 68 – sammenlignet med landsgennemsnittet på 63 (tabel 13). Det samme gjorde sig gældende i 'Motionstilbud i Ældre Sagen (Bjerrum & Thøgersen, 2020). Trivslen blandt de ældre er desuden betydeligt højere blandt dem, der dyrker sport/motion (71), end dem, der ikke gør (63) (tabel 13). Det samme gør sig gældende, hvis man sammenligner de ældre, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet (68), med dem, der ikke har dyrket en aktivitet inden for det seneste år (60). De idrætsaktive er desuden mindre tilbøjelige til at have en trivselscore under 50, hvor der kan være risiko for depression eller stressbelastning (Nielsen et al. 2017). Det tyder derfor på, at de, der dyrker sports- og motionsaktiviteter, trives bedre, end de, der ikke gør. Det er dog svært at svare på, om det er en bedre trivsel, der ligger til grund for, at ældre dyrker sport og motion, eller om det er sport og motion, der øger trivslen blandt ældre.

¹⁵ De seks svarkategorier er: 'hele tiden', 'det meste af tiden', 'lidt mere end halvdelen af tiden', 'lidt mindre halvdelen af tiden', 'lidt af tiden', 'på intet tidspunkt'.

Figur 13: WHO's trivselsindeks på tværs af andelen, der dyrker sport og motion, og andelen, der dyrker minimum én sports- og motionsaktivitet i 2020

| | Alle | Dyrker sport/motion | Dyrker ikke sport/motion | Dyrker minimum én aktivitet | Dyrker ikke minimum én aktivitet | Lands gennemsnittet (16+ år) |
|-------------------------------|------|---------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 0-25 | 5 | 3 | 9 | 5 | 13 | - |
| 26-50 | 11 | 8 | 15 | 10 | 17 | - |
| 51-75 | 35 | 34 | 37 | 35 | 38 | - |
| 76-100 | 48 | 54 | 39 | 50 | 32 | - |
| Gennemsnitligt trivselsindeks | 68 | 71 | 63 | 68 | 60 | 63 |

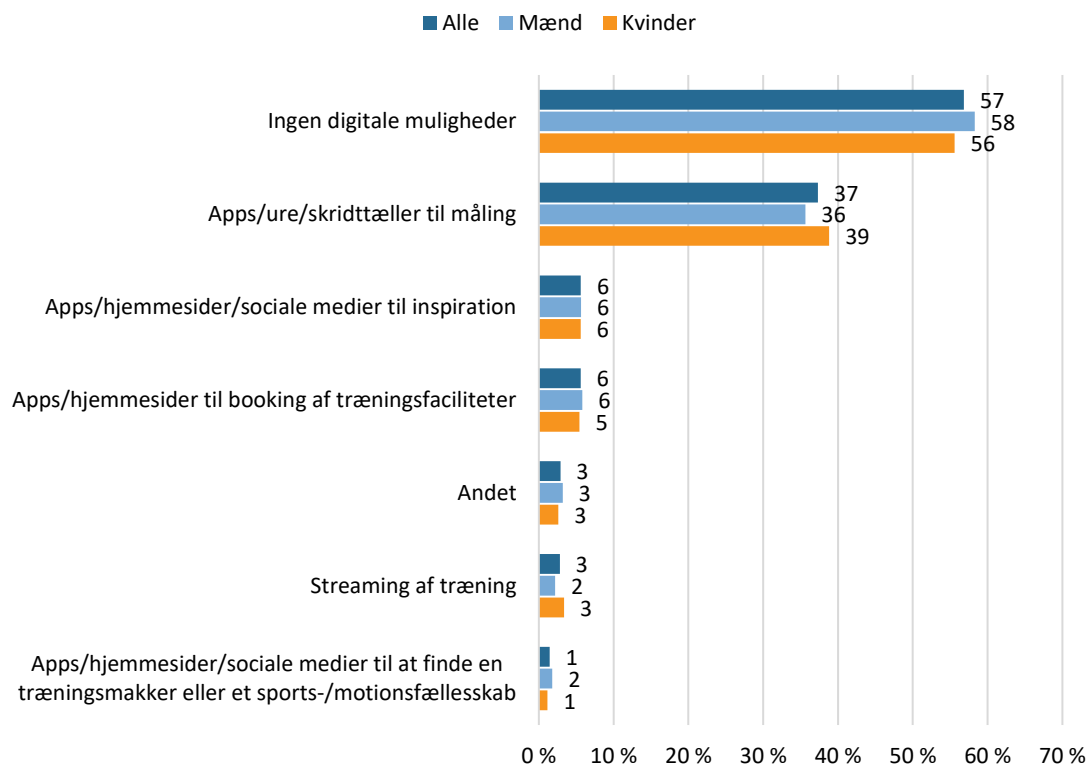
Tabellen viser det gennemsnitlige trivselsindeks, som tager udgangspunkt i spørgsmålet: 'Hvor ofte har du inden for de seneste to uger...?' og dertilhørende fem udsagn: '... været glad og i godt humør', '... følt dig rolig og afslappet', '... følt dig aktiv og energisk', '... vågnet frisk og udhvilet' og '... haft en dagligdag fyldt med ting, der interesserer dig'. Dertil de ældre skulle angive, hvor ofte de har haft det sådan: 'hele tiden', 'det meste af tiden', 'lidt mere end halvdelen af tiden', 'lidt mindre end halvdelen af tiden', 'lidt af tiden' og 'på intet tidspunkt' n = 3.245).

1.15. Digitale muligheder i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter

Dette afsnit ser nærmere på, hvilke digitale muligheder de idrætsaktive ældre benytter i forbindelse med deres sports- og motionsaktiviteter.

Blandt de idrætsaktive, har 43 pct. anvendt minimum én digital tjeneste i forbindelse med deres sports- og motionsaktiviteter (figur 33). Til sammenligning gælder det 38 pct. af den voksne befolkning (16+ år). Særligt apps/ure/skridttællere er populære blandt ældre (37 pct.), mens færre anvender de øvrige digitale muligheder.

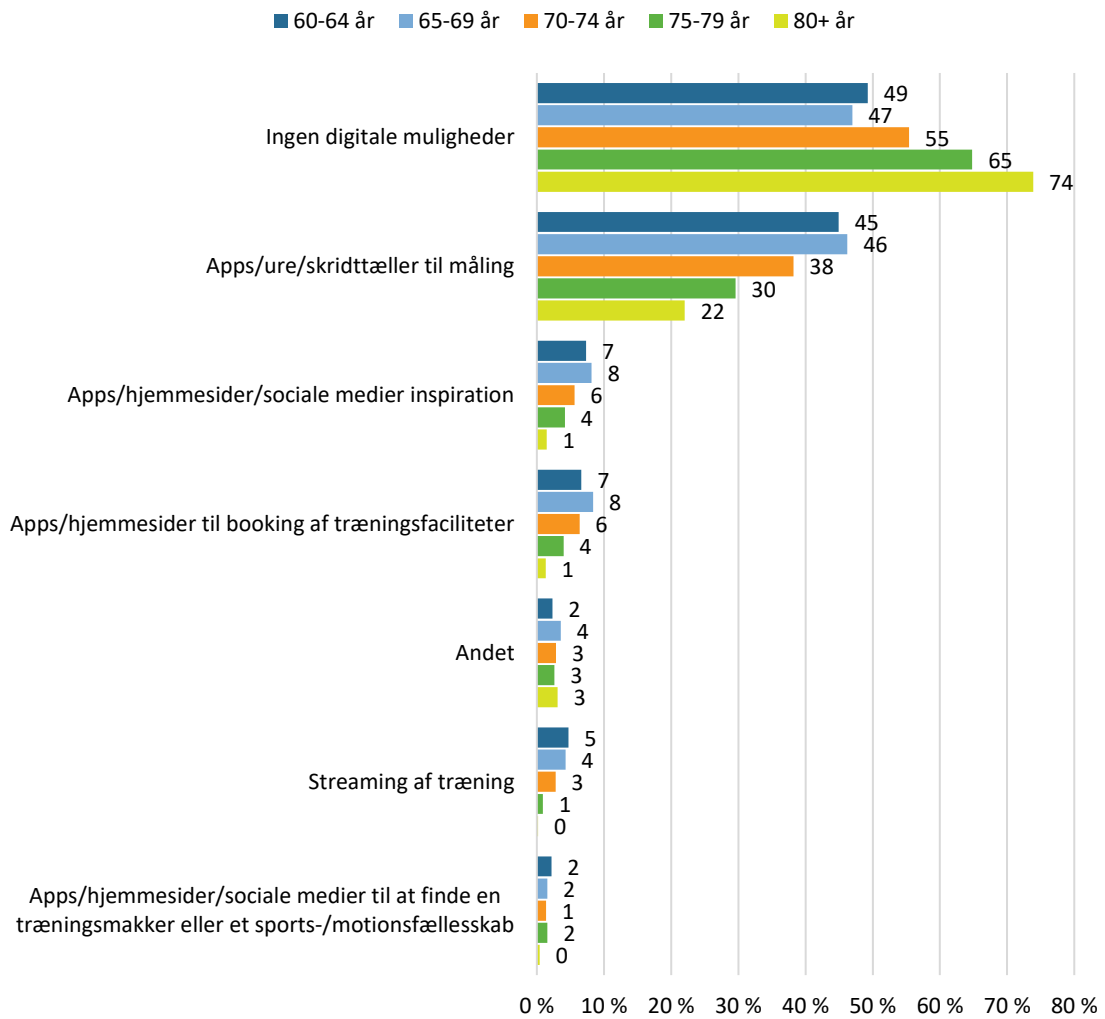
Figur 33: Idrætsaktive ældres brug af digitale tjenester i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter i 2020 (pct.)



Figuren viser de idrætsaktives svarfordeling til spørgsmålet: 'Har du benyttet følgende former for digitale muligheder i forbindelse med dine sports- og motionsaktiviteter inden for de seneste 12 måneder?'. Idrætsaktive defineres som dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet (n = 2.997). Totalt og fordelt på køn.

Der ses ikke de store forskelle mellem mænd og kvinder (figur 33), men alderen ser derimod ud til at have betydning, hvor brugen af digitale tjenester i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter falder med alderen (figur 34). Mens 51 pct. af de 60-64-årige benytter mulighederne, gælder det kun for 26 pct. af de ældre over 80 år.

Figur 34: Idrætsaktive ældres brug af digitale tjenester i forbindelse med sports- og motionsaktiviteter i 2020 – på tværs af alder (pct.)



Figuren viser de idrætsaktives svarfordeling til spørgsmålet: 'Har du benyttet følgende former for digitale muligheder i forbindelse med dine sports- og motionsaktiviteter inden for de seneste 12 måneder?'. Idrætsaktive defineres som dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet (n = 2.997). Fordelt på alder.

Kapitel 2. Andre fritidsaktiviteter blandt ældre

I dette afsnit ses der udelukkende på de fritidsaktiviteter, der ikke defineres som sport og motion.

Blandt ældre over 60 år har 62 pct. dyrket minimum én fritidsaktivitet, som ikke er sport og motion, inden for det seneste år (tabel 14). Der ses ikke den store forskel mellem ældre mænd og kvinder, men alderen ser derimod ud til at have betydning. Andelen af ældre, der dyrker minimum én fritidsaktivitet stiger omkring 65-årsalderen og falder omkring 75-årsalderen, ligesom det var tilfældet for sports- og motionsaktiviteter.

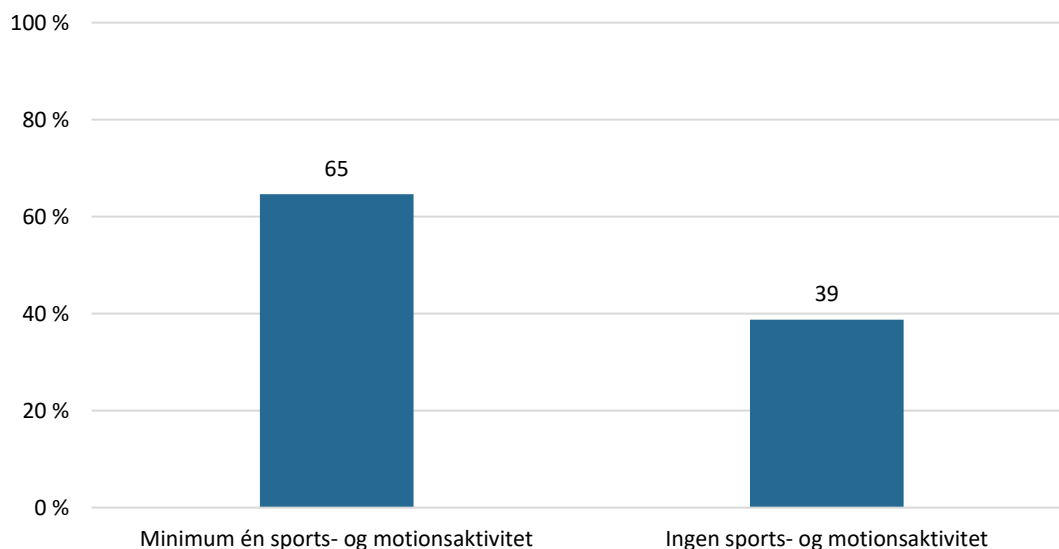
Tabel 14: Andelen af ældre, der dyrker minimum én fritidsaktivitet i 2020, som ikke er sport og motion (pct.)

| | Alle | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
|-----------------------------|------|------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| Minimum én fritidsaktivitet | 62 | 62 | 63 | 62 | 67 | 67 | 61 | 55 |

Tabellen viser andelen, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet, der ikke er sport og motion, inden for det seneste år. Total og fordelt på køn og alder (n = 3.245).

Der er desuden et stort overlap mellem de idrætsaktive og de fritidsaktive ældre. Det ses ved, at 65 pct. af de ældre, som dyrker minimum én sports- og motionsaktivitet, også dyrker minimum én fritidsaktivitet (figur 35). Dertil er der 39 pct. af de ældre, som udelukkende dyrker fritidsaktiviteter.

Figur 35: Andelen af ældre, der dyrker minimum én fritidsaktivitet i 2020 (pct.)



Figuren viser andelen, der har dyrket mindst én fritidsaktivitet inden for det seneste år blandt ældre, der henholdsvis har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet eller ikke har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet (n=3.245).

2.1. Valg af fritidsaktiviteter

Øvrige kulturelle aktiviteter, f.eks. kunst, historie og litteratur (22 pct.), samt kreative aktiviteter, f.eks. tegning, maling, foto, keramik og andet håndværk (21 pct.), er de mest udbredte aktiviteter blandt ældre, når det kommer til det bredere fritidsliv, der ikke omhandler sport og motion (tabel 15). Dernæst kommer sang og musik, f.eks. kor og instrumentalundervisning (10 pct.), og fiskeri (7 pct.).

Mange fritidsaktiviteter bærer præg af kønsforskelle. Øvrige kulturelle aktiviteter og kreative aktiviteter tiltrækker i højere grad kvinder end mænd, mens fiskeri, tankesport og jagt primært er udbredt blandt mænd.

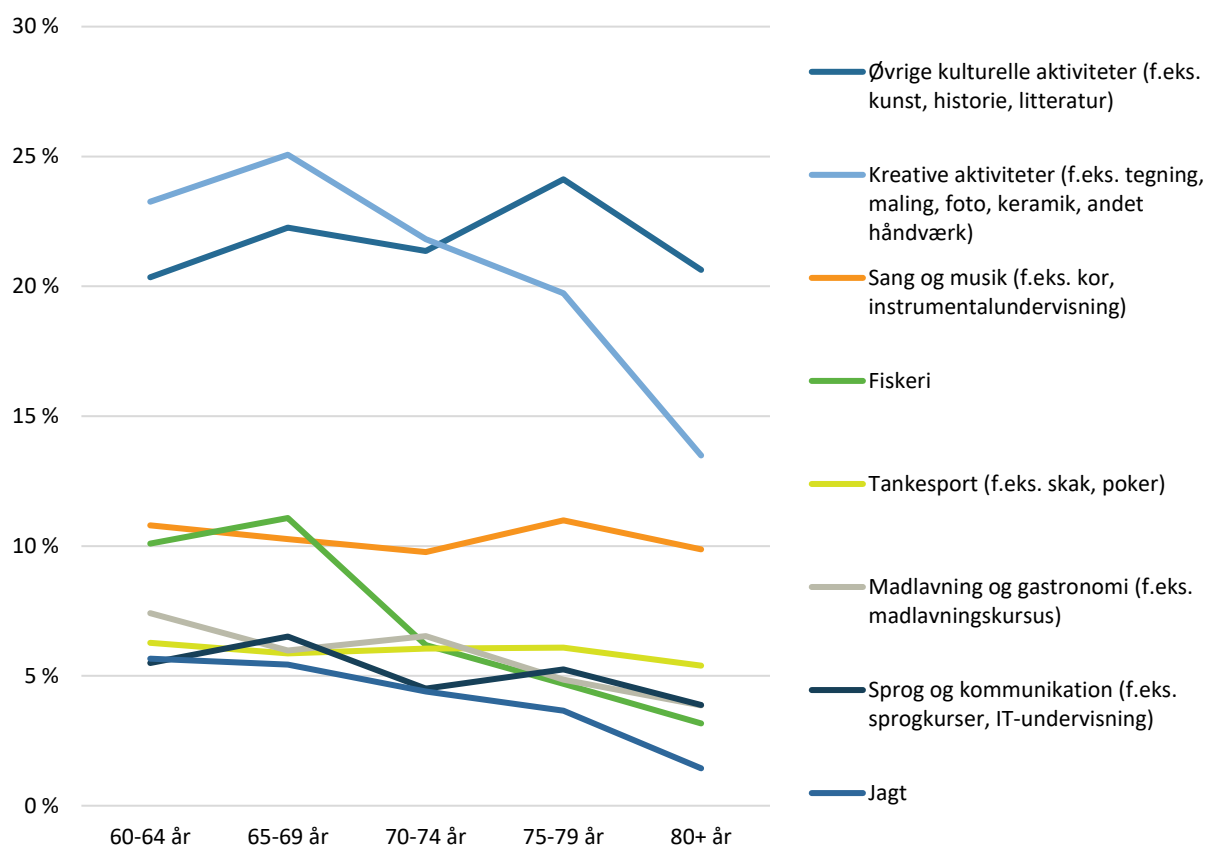
Tabel 15: Ældres valg af fritidsaktiviteter i 2020 (pct.)

| | Alle | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
|--|------|------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| Øvrige kulturelle aktiviteter (f.eks. kunst, historie, litteratur) | 22 | 17 | 25 | 20 | 22 | 21 | 24 | 21 |
| Kreative aktiviteter (f.eks. tegning, maling, foto, keramik, andet håndværk) | 21 | 12 | 29 | 23 | 25 | 22 | 20 | 13 |
| Sang og musik (f.eks. kor, instrumentalundervisning) | 10 | 9 | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 |
| Fiskeri | 7 | 14 | 1 | 10 | 11 | 6 | 5 | 3 |
| Tankesport (f.eks. skak, poker) | 6 | 8 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| Madlavning og gastronomi (f.eks. madlavningskursus) | 6 | 8 | 4 | 7 | 6 | 7 | 5 | 4 |
| Sprog og kommunikation (f.eks. sprogkurser, IT-undervisning) | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 5 | 5 | 4 |
| Jagt | 4 | 9 | 0 | 6 | 5 | 4 | 4 | 1 |
| Spejder/FDF | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| Rollespil (ikke bordrollespil) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Tabellen viser andelen, der dyrker de forskellige fritidsaktiviteter. Totalt og fordelt på køn og alder i 2020 (n = 3.245).

Der ses også en del aldersforskelle, hvor tilslutningen til blandt andet kreative aktiviteter, fiskeri og jagt falder med alderen (figur 36). Aktiviteter som øvrige kulturelle aktiviteter, sang og musik stiger derimod. Generelt er der et dyk i tilslutningen til de forskellige fritidsaktiviteter efter 79-årsalderen.

Figur 36: Ældres valg af fritidsaktiviteter i 2020 – på tværs af alder (pct.)



Tabellen viser andelen, der dyrker de forskellige fritidsaktiviteter, på tværs af aldersgrupper i 2020 (n = 3.245).

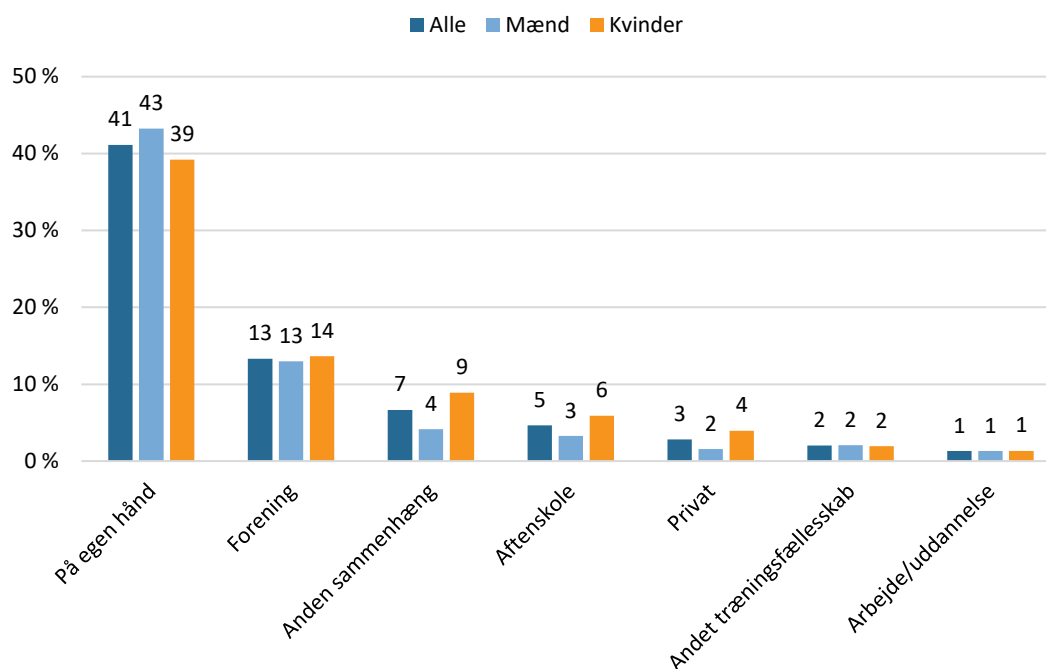
2.2. Organisering af fritidsaktiviteter

I dette afsnit vil fokus blive rettet mod den måde, de ældre organiserer deres fritidsaktiviteter på.

Langt størstedelen af de ældre (71 pct.) dyrker fritidsaktiviteter på egen hånd, mens færre dyrker fritidsaktiviteter i foreningsregi (13 pct.) (figur 37).

Der ses ikke de store forskelle mellem mænd og kvinder i forhold til andelen, der dyrker selvorganiserede aktiviteter eller aktiviteter i foreningsregi. Der er derimod flere kvinder end mænd, der anvender det private/kommercielle regi samt dyrker aktiviteter i aftenskoler eller i 'en anden sammenhæng'.

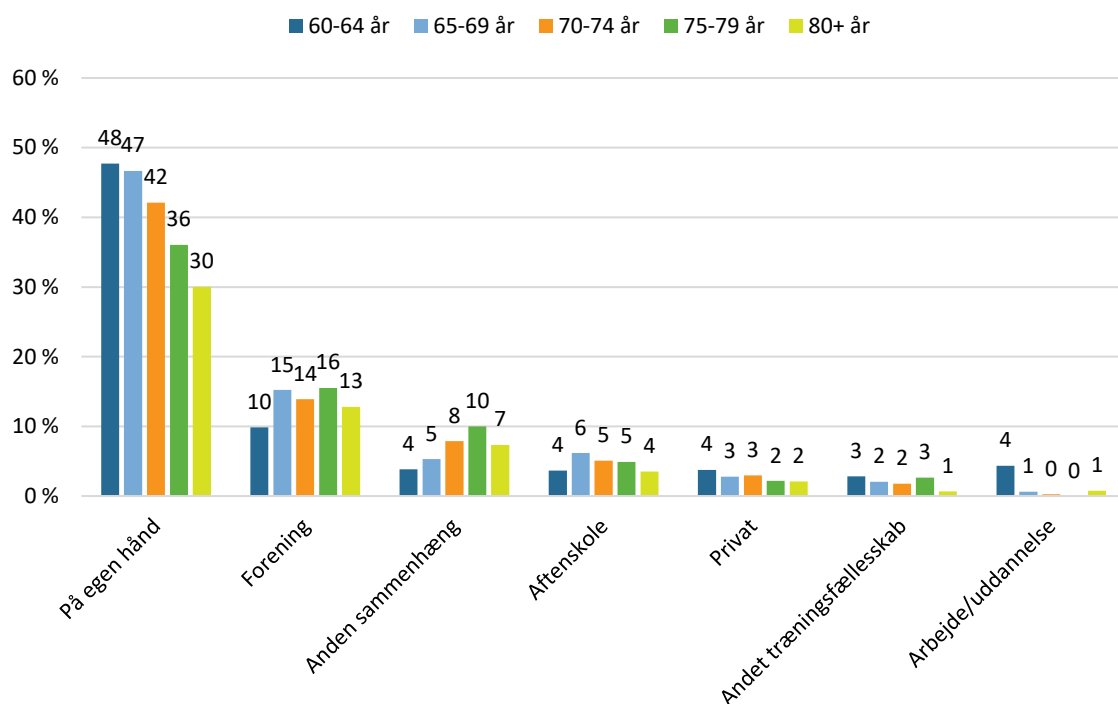
Figur 37: Andelen af ældre, der dyrker fritidsaktiviteter i de syv forskellige regi i 2020 (pct.)



Figuren viser andelen af ældre, der organiserer fritidsaktiviteter i syv forskellige regi. Total og fordelt på køn i 2020 (n = 3.245).

Selvorganiserede fritidsaktiviteter er den mest populære organiseringsform på tværs af alle aldre (figur 38). Tilslutningen falder dog med alderen og er således mest udbredt blandt de yngste ældre (60-64 år) og mindst udbredt blandt de ældste (80+ år). Andelen, der dyrker foreningsaktiviteter, stiger omkring 65-årsalderen og ligger derefter forholdsvis stabilt på tværs af de øvrige aldersgrupper. Andelen, der dyrker aktiviteter i andre sammenhænge – f.eks. Ældre Sagen eller kommunale tilbud – stiger derimod med alderen og er særligt udbredt blandt ældre i aldersgruppen 75-79 år. Aktiviteter på arbejdspladsen frafalder stort set for ældre over 60 år, hvilket med stor sandsynlighed hænger sammen med, at mange ikke længere er på arbejdsmarkedet herefter.

Figur 38: Andelen af ældre, der dyrker fritidsaktiviteter i de syv forskellige regi i 2020 – fordelt på alder (pct.)



Figur viser andelen af alle voksne, der organiserer fritidsaktiviteter i syv forskellige regi. Fordelt på alder i 2020 (n = 3.245).

Sammenfatning

Undersøgelsen viser, at 68 pct. af de ældre over 60 år har svaret 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion', mens 92 pct. har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet i løbet af det seneste år. Kvinder er generelt mere idrætsaktive end mænd, og alderen ser ud til at have betydning. Idrætsdeltagelsen stiger omkring pensionsalderen og falder derefter med et fremtrædende dyk blandt ældre over 80 år, hvor helbredet ser ud til at spille en afgørende rolle. Den samme tendens gør sig gældende i forhold til det gennemsnitlige antal sports- og motionsaktiviteter, ældre har dyrket inden for det seneste år, samt tidsforbruget, som også er højest blandt de 65-69-årige og lavest blandt ældre i aldersgruppen 80+ år. Også andelen, der anvender cyklen som aktivt transportmiddel, falder blandt ældre i alderen 80+ år.

Hele 73 pct. af de ældre har dyrket gå- og vandreture inden for det seneste år, hvilket gør det til den mest udbredte aktivitet blandt ældre i 2020 og bruges af mange ældre som supplement til andre aktiviteter. Dernæst kommer styrketræning, gymnastik, anden fitness- og motionstræning samt svømning. Gymnastik, yoga/pilates/afspænding tiltrækker i højere grad kvinder, mens landevejscykling, løb og golf primært er udbredt blandt mænd. Gå- og vandreture er den mest udbredte aktivitet på tværs af alle aldersgrupper, mens den næstmest populære aktivitet skifter fra at være styrketræning blandt de yngste ældre (60-65 år) til at være gymnastik blandt de ældste (80+ år).

Valget af aktiviteter afspejler sig i valget af organiseringsform. Her er det særligt det selvorganiserede regi, der tiltrækker ældre over 60 år (81 pct.). Hver tredje er udelukkende aktiv på egen hånd (33 pct.), mens knap hver tredje kombinerer det med aktiviteter i foreningsregi (29 pct.). Aktivitetsvalget har desuden en direkte sammenhæng til brugen af faciliteter, hvor naturen, veje og gader er mest udbredt blandt de ældre.

Mange ældre dyrker sport og motion i fællesskab med andre, hvor relationen oftest foregår mellem venner, bekendte eller familie. Efter 80-årsalderen tyder det på, at aktiviteter i fællesskab med andre skiftes ud med aktiviteter alene. Ændringen kan være et resultat af, at mange ældre mister deres ægtefælle og/eller venner/bekendte omkring denne alder, som de tidligere har været aktive sammen med. Det taler for at skabe nogle gode fællesskaber for ældre, som kan være med til at fastholde dem.

Ældre motiveres særligt af enten at opretholde eller forbedre deres helbred, men mange ser det også som en oplagt mulighed for samvær og en god lejlighed til at dyrke fællesskaber. Fællesskabet ser desuden ud til at betyde mere og mere op igennem alderen, hvilket står i stor kontrast til, at andelen, der dyrker aktiviteter alene, jo netop stiger op igennem alderen. Det tegner et billede af, at overgangen til at dyrke aktiviteter alene ikke nødvendigvis er frivillig, hvilket igen taler for at skabe nogle gode fællesskaber for de ældre, der kan være med til at fastholde dem i deres sports- og motionsaktiviteter, som viser sig at have en forbindelse til deres trivsel. Dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet, scorer nemlig højere på WHO's trivselsindeks, end dem, der ikke har dyrket nogen aktiviteter.

Litteraturliste

Bech, P. (1999). *Stress og livskvalitet*. Psykiatrifondens Forlag.

Bjerrum, H., Thøgersen, M. (2020). *Motionstilbud i Ældre Sagen. En undersøgelse af Ældre Sagens udbud af motionsaktiviteter, deltagere og frivillige*. Aarhus: Videncenter for Folkeoplysning.

Danmarks Statistik: Statistikdokumentation for Befolkningsfremskrivningen for Danmark 2021.

Ditte, T. (2013). *Fremtidens Senioridræt*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Nielsen, L., Hinrichsen, C.; Santini, Z. I. & Koushede, V. (2017). Måling af mental sundhed. En baggrundsrapport for spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Pilgaard, M. og Rask, S. (2016). *Danskernes motions- og sportsvaner 2020*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.

Rask, S. og Eske, M. (2020). *Status på danskernes idrætsdeltagelse 2020. Notat 1 i danskernes motions- og sportsvaner 2020*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.

Thøgersen, M. (2019). *Evaluering af Heart and Minds 2015-2018*. Aarhus: Videncenter for Folkeoplysning.

Bilagsmateriale

Tabel 16: Andelen af ældre, der dyrker sport/motion i 2020 (pct.)

| | 2007 | 2011 | 2016 | 2020 |
|------------------------|------|------|------|------|
| Ja | 61 | 62 | 64 | 59 |
| Ja, men ikke for tiden | 9 | 8 | 9 | 15 |
| Nej | 30 | 30 | 27 | 26 |

Tabellen viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Total fordelt på de fire undersøgelsesår (2007... i 2020 (n = 3.245)).

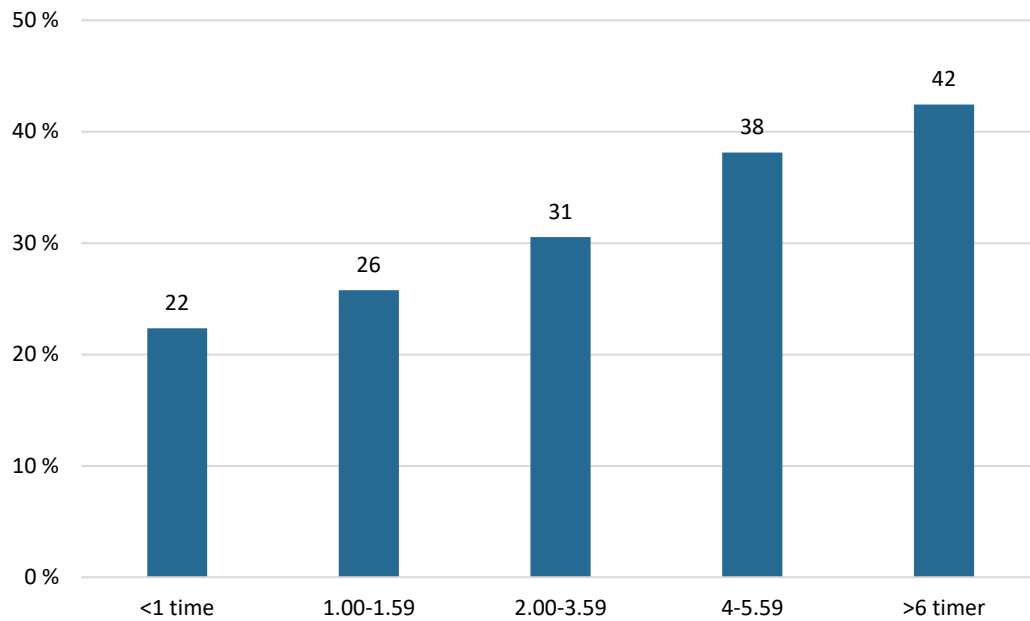
Tabel 17: Ældres valg af sports- og motionsaktiviteter i 2020 (pct.)

| | Alle | Køn | | Alder | | | | |
|--|------|------|---------|----------|----------|----------|----------|--------|
| | | Mænd | Kvinder | 60-64 år | 65-69 år | 70-74 år | 75-79 år | 80+ år |
| Gå- og vandreture (ikke som transport) | 73 | 70 | 76 | 80 | 80 | 75 | 69 | 57 |
| Styrketræning | 20 | 20 | 19 | 24 | 21 | 22 | 18 | 14 |
| Gymnastik | 17 | 8 | 24 | 7 | 15 | 19 | 24 | 22 |
| Anden fitness- og motionstræning* | 15 | 12 | 18 | 18 | 18 | 17 | 12 | 11 |
| Svømning | 13 | 11 | 14 | 16 | 14 | 12 | 10 | 10 |
| Landevejscykling (ikke som transport) | 12 | 17 | 8 | 15 | 16 | 13 | 12 | 6 |
| Yoga/ pilates/ afspænding | 10 | 3 | 17 | 14 | 14 | 11 | 8 | 4 |
| Spinning/ kondicykel | 10 | 11 | 8 | 11 | 13 | 9 | 10 | 6 |
| Løb | 9 | 11 | 6 | 16 | 13 | 7 | 2 | 2 |
| Golf | 8 | 10 | 6 | 8 | 9 | 10 | 9 | 5 |
| Åbent vand svømning | 7 | 7 | 6 | 8 | 8 | 7 | 7 | 4 |
| Dans (alle former) | 6 | 3 | 8 | 6 | 6 | 7 | 5 | 4 |
| Vandgymnastik/vandtræning | 5 | 1 | 9 | 4 | 6 | 6 | 7 | 5 |
| Stavgang | 5 | 2 | 8 | 3 | 4 | 6 | 6 | 9 |
| Badminton | 5 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 |
| Vinterbadning | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 1 |
| Bowling/keglespil | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 |
| Mountainbike/ gravel bike/ BMX og lignende | 4 | 7 | 1 | 8 | 5 | 3 | 2 | <1 |
| Petanque/ boule/ bowls | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| Skiløb/ snowboard/ rulleski | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | <1 |
| Kano/ kajak | 3 | 3 | 2 | 6 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| Sejlsport | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| Tennis | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Billard/pool | 3 | 5 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| Skydning/bueskydning | 2 | 4 | <1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Bordtennis | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Dart | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Fodbold | 2 | 3 | <1 | 3 | 2 | 1 | <1 | 1 |

| | | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Roning | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Multisport (hold hvor der dyrkes forskellige aktiviteter, f.eks. familieidrætshold) | 1 | 1 | 1 | <1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Ridning | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Crossfit | 1 | <1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Surfing/Stand Up Paddle (SUP) | 1 | 1 | <1 | 2 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Volleyball/ beachvolley | 1 | 1 | <1 | <1 | 1 | <1 | 2 | <1 |
| Dykning/ fridykning | <1 | 1 | <1 | 1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Padel (-tennis) | <1 | 1 | <1 | 1 | 1 | <1 | <1 | <1 |
| Handicapidræt | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | 1 |
| Atletik | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | 1 | <1 | <1 |
| Rulleskøjter/skateboard/ løbehjul | <1 | <1 | <1 | 1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Orienteringsløb | <1 | 1 | <1 | 1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Håndbold | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | 1 | <1 | <1 |
| Klatring/bjergbestigning | <1 | 1 | <1 | 1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Kampsport** | <1 | <1 | <1 | 1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Skøjteløb | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Motorsport*** | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| E-sport | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Hockey/ floorball | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Basketball | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Vandski/ wakeboard | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Squash | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Windsurfing/ kitesurfing | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Ishockey | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Triathlon/ duatlon | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Baseball/softball | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Amerikansk fodbold/ rugby | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |
| Parkour | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 | <1 |

Tabellen viser andelen, der dyrker de forskellige sports-/motionsaktiviteter. Totalt og fordelt på køn og alder i 2020 (n = 3.245). *F.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser. **F.eks. boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning. ***F.eks. motocross, gokart.

Figur 39: Andelen, der svarer 'Jeg er ikke interesseret i at dyrke mere sport/motion, end jeg gør nu' blandt ældre, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år – på tværs af tidsforbrug (pct.)



Figuren viser andelen, der har svaret 'Jeg er ikke interesseret i at dyrke mere sport/motion, end jeg gør nu' til spørgsmålet: 'Hvad forhindrer dig i at dyrke mere sport og motion, end du gør nu?' blandt dem, der har dyrket minimum én sports- og motionsaktivitet inden for det seneste år (n = 2.997). På tværs af ugentligt tidsforbrug.

