

DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER EFTER GENÅBNINGEN AF IDRÆTSLIVET

Notat 6: Tilbagevenden til gamle vaner

Baggrund

Efter knap halvandet år med forskellige grader af nedlukning og restriktioner i det danske samfund kunne dansk idrætsliv 10. september 2021 endelig vinke farvel til de sidste coronarestriktioner, hvilket blandt andet gjorde det muligt at genoptage indendørs og udendørs idrætsaktiviteter uden håndhævelse af forsamlingsforbuddet og kravet om coronapas.

Idrættens Analyseinstitut (Idan) lavede i løbet af 2020 tre undersøgelser af, hvordan coronakrisen påvirkede dansk idrætsliv. Den første blev lavet under nedlukningen i foråret og de to næste i juni og september. Disse undersøgelser blev fulgt op i februar 2021 i forbindelse med den anden nedlukning og igen i april, hvor idrætsaktiviteter og -faciliteter gradvist blev genåbnet. Denne undersøgelse er gennemført i oktober, hvor alle coronarestriktioner er ophævet.

Undersøgelsen er støttet økonomisk af TrygFonden.

Datagrundlag og metode

Dataindsamlingen er gennemført online af Epinion på vegne af Idan i perioden 1.-8. oktober 2021, knap en måned efter at alle coronarestriktioner blev ophævet. Alle 1.466 voksne danskere (+18 år), som deltog i den særskilte coronaundersøgelse i juni 2020, blev inviteret til at deltage i denne opfølgende undersøgelse, hvilket resulterede i 885 besvarelser og en svarprocent på 60.¹

Respondentgrundlaget er i lighed med tidligere undersøgelser vægtet på køn, alder, region og uddannelse for at tage højde for skævheder i repræsentativiteten. Dermed afspejler stikprøven befolkningen bedst muligt.

En frafaldsanalyse af de respondenter, der ikke deltog i denne opfølgende undersøgelse, viser, at det oftere var yngre end ældre, der faldt fra, ligesom det oftere var kvinder end mænd. Der var også større frafald blandt dem, der var i beskæftigelse. Der var ingen signifikante forskelle på frafald i forhold til region, uddannelsesniveau, idrætsdeltagelse før nedlukningen og idrætsdeltagelsen i april.

¹ De 885 respondenter dækker over voksne, der har besvaret alle fem undersøgelser.

Hovedresultater

- **Stigning i den overordnede idrætsdeltagelse:** I april 2021 dyrkede 54 pct. af de voksne danskere sport og motion, mens det i oktober 2021 drejer sig om 62 pct. Det er 3 procentpoint lavere end før coronakrisen.
- **Tilbagevenden til gamle vaner:** Flere voksne er begyndt at vende tilbage til deres gamle vaner – særligt dem, der dyrkede aktiviteter i foreningsregi eller i det private regi før coronakrisen, og som derigennem var stærkt afhængige af faciliteternes tilgængelighed. Omvendt er det især kvinder over 70 år, der dyrkede sport og motion før coronakrisen, som endnu ikke er vendt tilbage.
- **Aktivitetsmønstret begynder at se ud, som det gjorde før coronakrisen:** Andelen, der dyrker aktiviteter i foreningsregi eller i det private/kommercielle regi (f.eks. fitnesscentre), er steget, mens andelen, der dyrker aktiviteter på egen hånd, er faldet.
- **Flere nye aktive siden april:** Andelen, der er begyndt at dyrke sport og motion under coronakrisen er steget – særligt mænd i alderen 18-29 år.
- **Manglende overskud overskygger de nedlukkede aktiviteter:** Manglende overskud fylder endnu mere end tidligere og er på nuværende tidspunkt den største barriere blandt voksne, mens nedlukkede aktiviteter ligger blandt de mindst hyppige årsager til ikke at være aktiv.

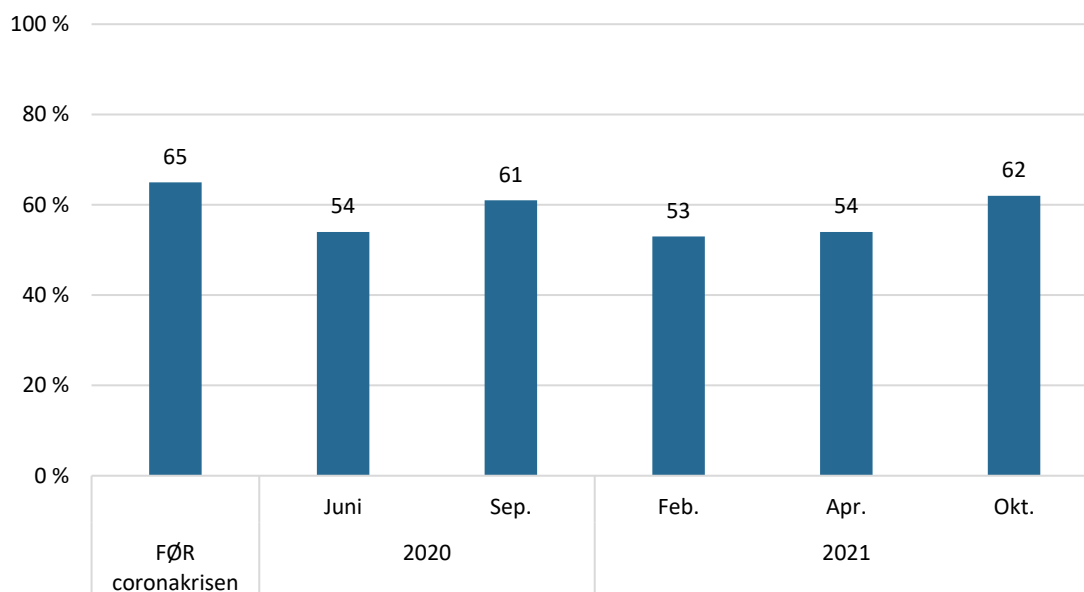
Kontakt

Mette Eske, analytiker, Idrættens Analyseinstitut
Mobil: +45 2478 2908
E-mail: mette.eske@idan.dk

Den samlede idrætsdeltagelse er på vej op

Efter ophøret af alle coronarestriktioner i midten af september er idrætsdeltagelsen steget fra 54 pct. i april til 62 pct. i oktober 2021 (figur 1). Den overordnede idrætsdeltagelse ligger således 3 procentpoint lavere end før coronakrisen, hvor 65 pct. af voksne i dette forløbsstudie dyrkede sport og motion.

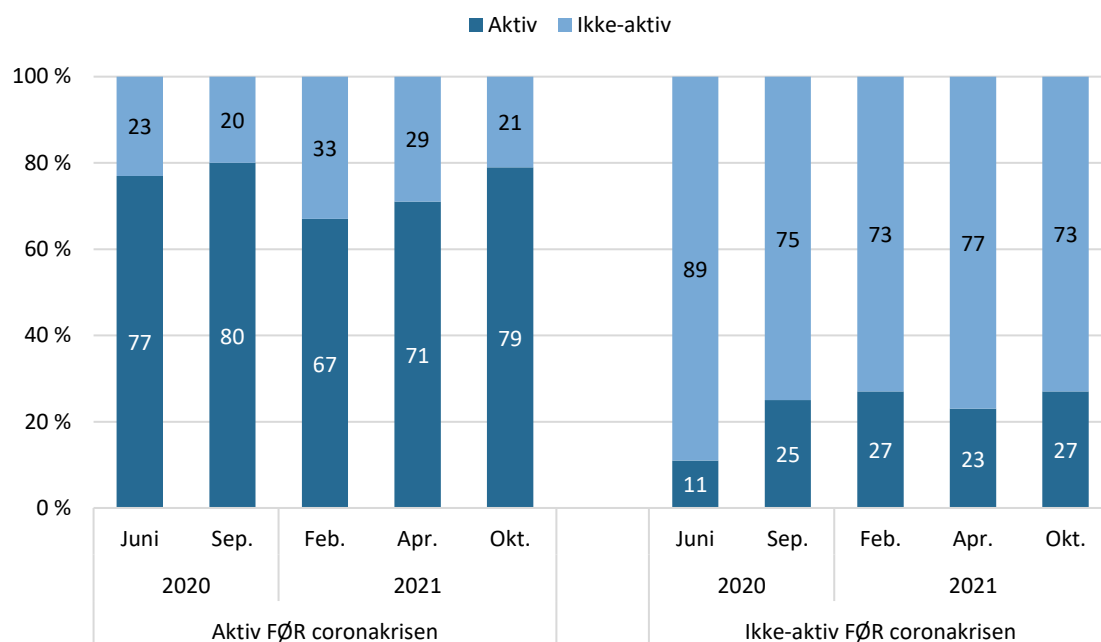
Figur 1: Andelen, der dyrker sport og motion, er steget siden april 2021 (pct.)



Figuren viser andelen, der dyrker sport og motion, på tværs af de forskellige undersøgelsestidspunkter. Andelen, der dyrkede sport og motion FØR coronakrisen, er beregnet ud fra dem, der i juni 2020 svarede 'ja' til spørgsmålet: 'Dyrkede du normalt sport og motion FØR coronanedlukningen?' (n=1.466). Andelen, der dyrker sport og motion i de resterende måneder, er beregnet ud fra dem, der har svaret 'ja' til spørgsmålet: 'Dyrker du sport og motion for tiden?' (juni 2020, n=1.466; september 2020, n=1.238; februar 2021, n=1.061; april 2021, n=990; oktober 2021, n=885).

De underliggende forandringer i idrætsdeltagelsen, som har vist sig i Idans tidligere coronaundersøgelser, fortsætter (figur 2). Andelen af voksne, der er stoppet med at dyrke sport og motion under coronakrisen, er faldet fra 29 pct. i april til 21 pct. i oktober, hvilket betyder, at nogle af dem, der var stoppet med at dyrke sport og motion under coronakrisen, er vendt tilbage. Dertil er andelen, der er begyndt at dyrke sport og motion under coronakrisen, steget fra 23 pct. i april til 27 pct. i oktober.

Figur 2: De frafaldne vender stille og roligt tilbage (pct.)



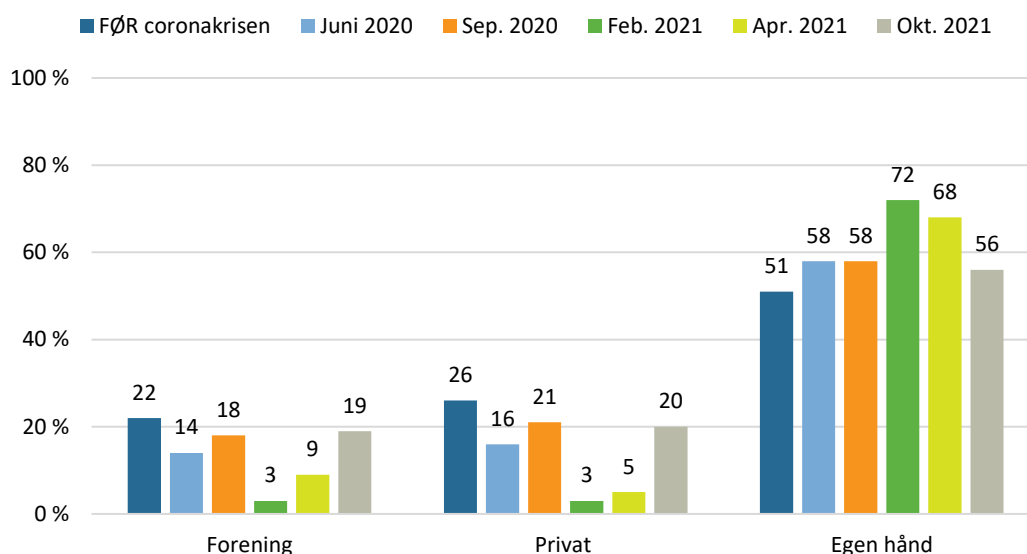
Figuren viser andelen, der angav, at de dyrkede/ikke dyrkede sport og motion i juni og september 2020 samt februar, april og oktober 2021 blandt deltagere, der var aktive FØR coronakrisen (juni 2020, n=953; september 2020, n=803; februar 2021, n=693; april 2021, n=646; oktober 2021, n=613) (søjlerne til venstre), og blandt deltagere, der ikke var aktive FØR coronakrisen (juni 2020, n=513; september 2020, n=435; februar 2021, n=368; april 2021, n=345; oktober 2021, n=272) (søjlerne til højre).

Tilbagevenden til aktiviteter, der har været lukket ned

At det danske idrætsliv ikke længere er underlagt restriktioner i form af forsamlingsforbud og begrænset mulighed for at gennemføre indendørs idrætsaktiviteter afspejler sig også i voksnes valg af organiseringsform i oktober (figur 3). I takt med at foreningsidrætten er åbnet op, er andelen, der dyrker aktiviteter i foreningsregi, steget fra 9 pct. i april til 19 pct. i oktober. Det samme gør sig gældende i forhold til det private/kommercielle regi (f.eks. fitnesscentre), hvor tilslutningen er steget fra 5 pct. i april til 20 pct. i oktober. Omvendt er andelen, der dyrker aktiviteter på egen hånd, faldet.

Tallene viser samtidig, at både foreningsidrætten og det kommercielle regi – særligt sidstnævnte – mangler det allersidste for at genvinde den tilslutning, de havde før coronakrisen.

Figur 3: Andelen, der dyrker sport og motion i foreningsregi og i det private/kommercielle regi, er steget siden april 2021 (pct.)

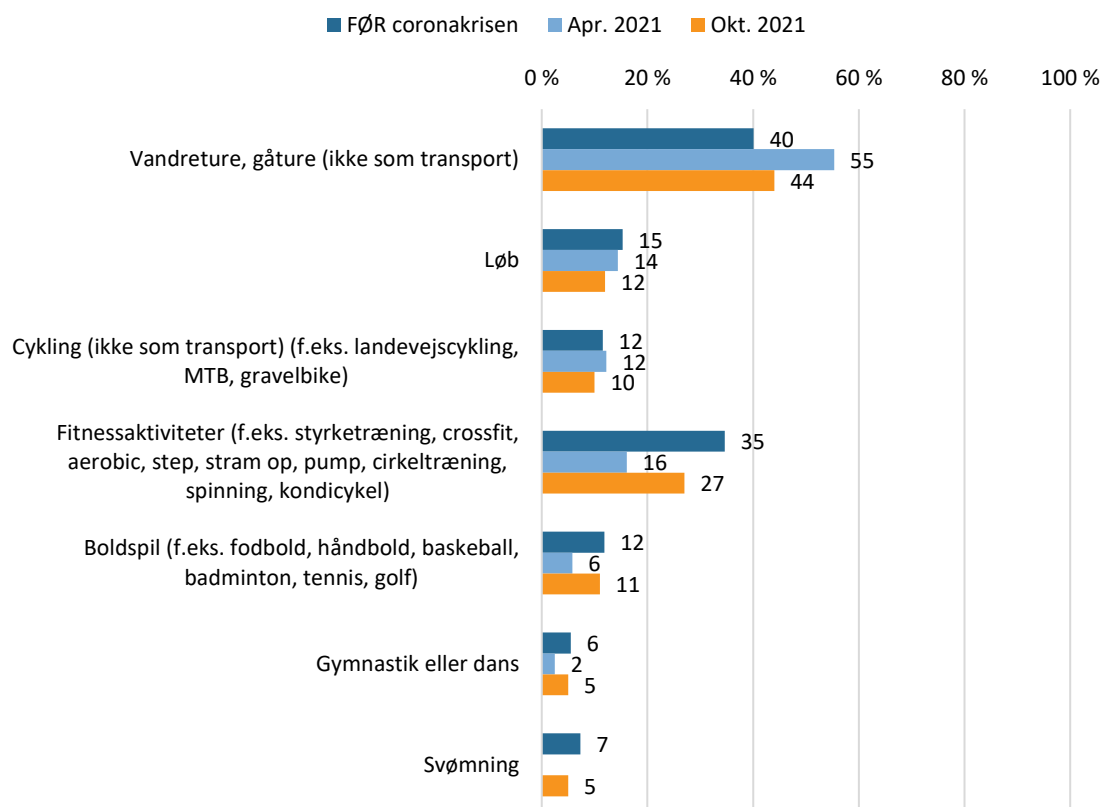


Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'I hvilken sammenhæng dyrkede du dine aktiviteter FØR coronanedlukningen, og i hvilken sammenhæng gør du NU?' (FØR coronakrisen, n=1.466; juni 2020, n=1.466) samt 'I hvilken sammenhæng dyrker du dine aktiviteter for tiden?' (september 2020, n=1.238; februar 2021, n=1.061; april 2021, n=990; oktober 2021, n=885).

Valget af organiseringsform hænger ofte sammen med valget af aktiviteter, og derfor afspejler genåbningen sig også i voksnes valg af idrætsaktiviteter. Andelen af voksne, der dyrker de traditionelle foreningsaktiviteter (f.eks. boldspil, gymnastik og svømning), er steget siden april, ligesom det også er tilfældet for andelen af voksne, der dyrker dans og fitnessaktiviteter, der primært foregår i kommercielt regi (figur 4). Derimod er andelen, der vandrer, går ture, løber og cykler, faldet.

Forandringerne skyldes primært, at voksne er begyndt at vende tilbage til deres gamle vaner, som dels kan forklares af, at voksne, der har været nødsaget til at udskifte deres foreningsaktiviteter og aktiviteter i det kommercielle regi med aktiviteter på egen hånd under coronanedlukningen, er begyndt at vende tilbage som følge af genåbningen. Forskydningerne kan dog også skyldes sæsonvariation, hvor flere dyrker selvorganiserede udendørs aktiviteter i april i forhold til oktober – f.eks. slutter en del foreningsidræt omkring påske og starter op igen i september. Det overordnede aktivitetsmønster begynder således at bevæge sig i retning af sådan, som det så ud i 2020 før coronakrisen brød ud.

Figur 4: Andelen, der går og vandrer, er faldet siden april (pct.)



Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'Hvilke aktiviteter dyrkede du FØR coronanedlukningen, og hvilke aktiviteter dyrker du NU?' (FØR coronakrisen, n=1.466; juni 2020, n=1.466) samt 'Hvilke aktiviteter dyrker du for tiden?' (september 2020, n=1.238; februar 2021, n=1.061; april 2021, n=990; oktober 2021, n=885).

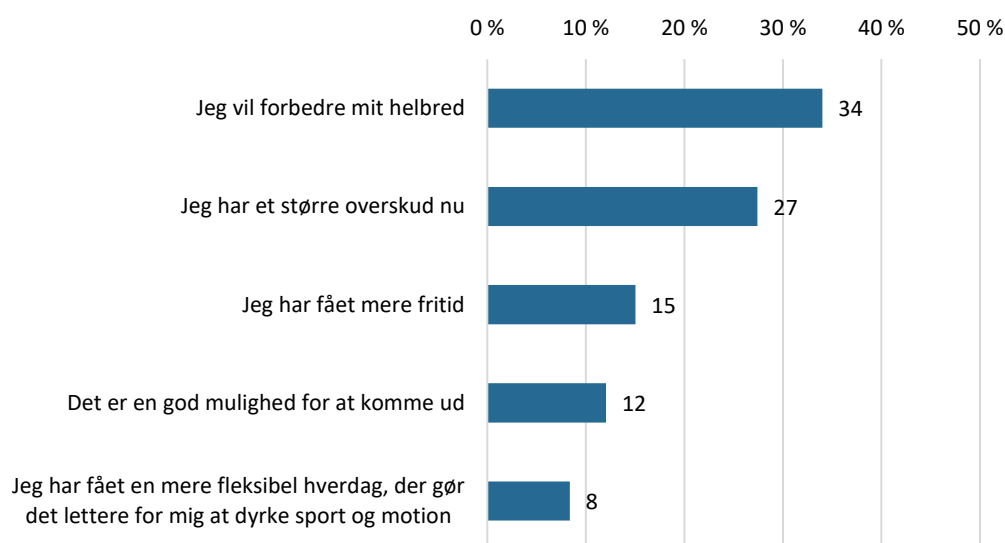
Nogle af de frafaldne er begyndt at vende tilbage

At den overordnede idrætsdeltagelse er steget fra 54 pct. i april til 62 pct. i oktober betyder, at nogle voksne, der ikke dyrkede idrætsaktiviteter i april, er begyndt på det i perioden frem til oktober. Gruppen dækker dels over voksne, der dyrkede idræt før coronakrisen, som var faldet fra under nedlukningen, og som nu er vendt tilbage.

Andelen af voksne, der er vendt tilbage til deres idrætsaktiviteter siden april, er størst blandt dem, der dyrkede aktiviteter i foreningsregi eller i det private regi (f.eks. fitnesscentre) før coronakrisen, og som derigennem var stærkt afhængige af faciliternes tilgængelighed. Ligesom tidligere tyder det altså på, at frafaldet af de mange restriktioner og genåbningen af de facilitetsafhængige aktiviteter har fået folk til at vende tilbage.

Den indre motivation for at forbedre helbredet har været den største drivfaktor for voksne, der er vendt tilbage til deres idrætsaktiviteter, men også følelsen af at have fået et større overskud har fået voksne i gang igen (figur 5).

Figur 5: Top fem over årsager til at være vendt tilbage efter en pause fra idrætsaktiviteter (pct.)



Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: Du svarede sidst 'nej' til, at du dyrkede sport og motion. Hvad er årsagen til, at du er begyndt at dyrke sport og motion NU? (Giv ét eller flere svar) blandt voksne, der var stoppet med at dyrke sport og motion under coronakrisen, men som er startet op igen i oktober 2021 (n=100).

Selvom mange er vendt tilbage, er der stadig en gruppe, der stadig ikke er kommet i gang igen. Særligt kvinder over 70 år, der dyrkede sport og motion før coronakrisen, er endnu ikke vendt tilbage.

Nye aktive siden april

At den samlede idrætsdeltagelse er steget i perioden fra april til oktober 2021, skyldes også, at nogle af dem, der ikke dyrkede sport og motion før coronakrisen, er begyndt. Andelen af nye aktive siden april er størst blandt mænd i alderen 18-29 år, som primært har kastet sig over fitnessaktiviteter samt gå- og vandreture.

Igen tyder det på, at graden af overskud spiller en væsentlig rolle. Ud over motivationen for at forbedre helbredet er det nemlig et større overskud, der har været medvirkende til, at voksne er begyndt at dyrke idræt i oktober. Flere påpeger også, at de har fået mere fritid eller en mere fleksibel hverdag, der gør det lettere for dem at dyrke idræt.

Manglende overskud overskygger de genåbnede aktiviteter

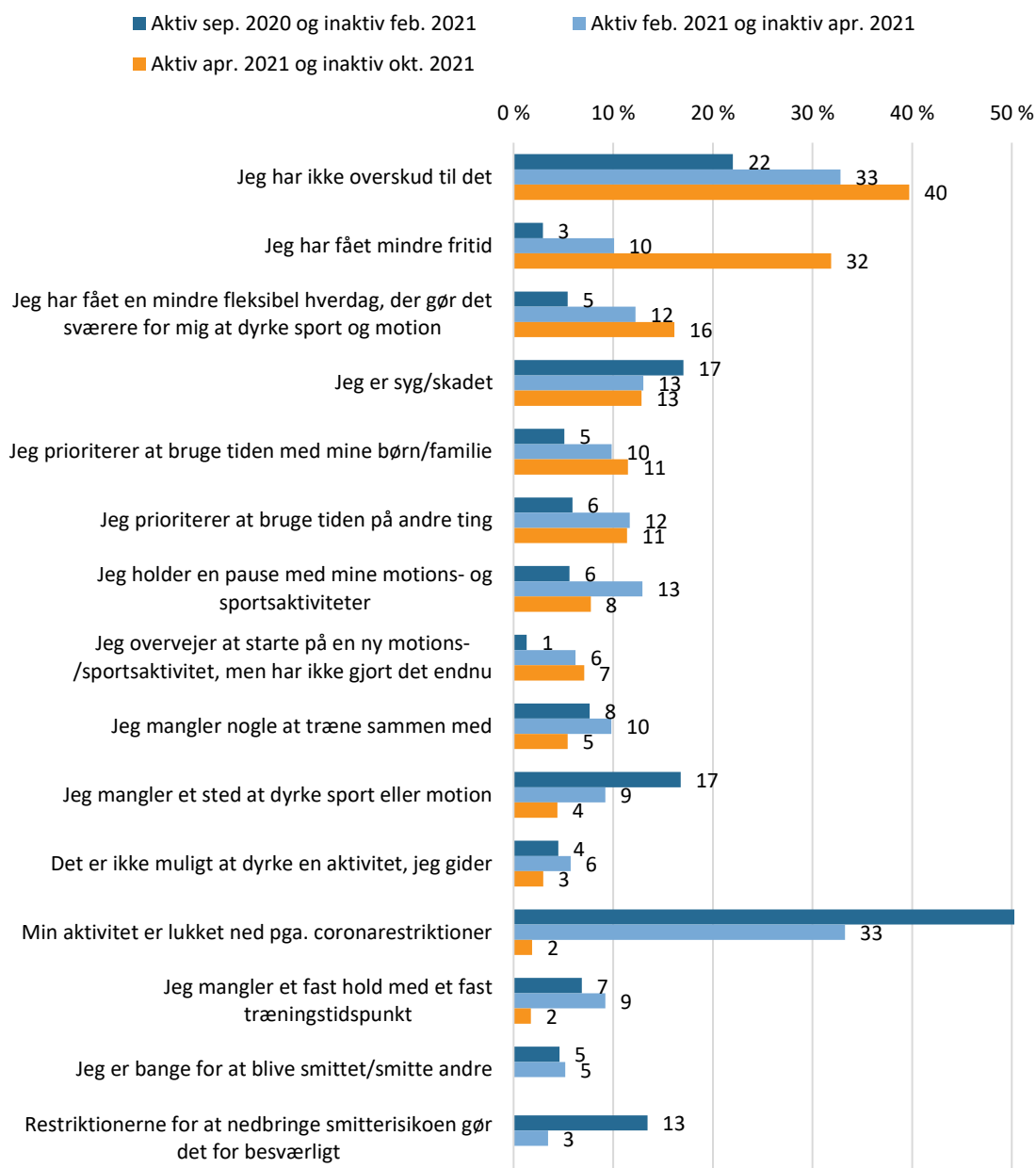
Til trods for at den overordnede idrætsdeltagelse bevæger sig i den rigtige retning, så har 15 pct. af de voksne, der dyrkede sport og motion i april, lagt deres idrætsaktiviteter på hylden i oktober. Andelen, der er stoppet med at dyrke idrætsaktiviteter siden april, er størst blandt voksne, der arbejder uden for hjemmet, og i særdeleshed blandt voksne, der enten i februar eller i april arbejdede hjemmefra, men nu i oktober er tilbage på deres fysiske arbejdsplads.

I april var manglende overskud begyndt at fylde mere og mere blandt de frafaldne og vægtede på daværende tidspunkt lige så højt som nedlukkede aktiviteter, når voksne blev spurgt til, hvorfor de havde indstillet deres idrætsaktiviteter. Det viser sig imidlertid, at manglende overskud fylder endnu mere og på nuværende tidspunkt er den største barriere blandt voksne efterfulgt af mindre fritid, mens nedlukkede aktiviteter ligger blandt de mindst hyppige årsager (figur 6).

For 21 pct. af de voksne skyldes det manglende overskud, at coronakrisen har været opslidende for deres mentale helbred, mens det for 10 pct. skyldes, at det har været overvældende at vende tilbage til fysisk fremmøde på arbejde efter coronanedlukningen. En anden forklaring kan være, at der i kølvandet på genåbningen foreligger mange arrangementer – både arbejdsmæssigt ift. konferencer mv, men også arrangementer i skolen og hos familie/venner.

Som følge af at mange danskere er blevet vaccineret, at smittetrykket er lavt, og at de mange restriktioner er frafaldet, er frygten for smitte og besværligheden forbundet med de mange restriktioner heller ikke længere en hindring blandt voksne.

Figur 6: Manglende overskud og mindre fritid er årsag til, at nogle voksne er stoppet med at dyrke idræt siden april 2021 (pct.)



Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'Du svarede sidst 'ja' til, at du dyrkede sport og motion. Hvad er årsdagen til, at du ikke dyrker sport og motion NU? (Giv ét eller flere svar)'. Blandt 1) voksne, der dyrkede sport og motion i september 2020, men som ikke gjorde det i februar 2021 (n=183), 2) voksne, der dyrkede sport og motion i februar 2021, men som ikke gjorde det i april 2021 (n=85), og 3) voksne, der dyrkede sport og motion i april 2021, men som ikke gør det i oktober 2021 (n=75).

Danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen af idrætslivet

Notat 6: Tilbagevenden til gamle vaner

Forfatter: Mette Eske

Udgivet: November 2021

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2. sal

DK-8000 Aarhus C

Notatet kan downloades gratis på www.idan.dk.

Gengivelse af dette notat er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Undersøgelsen er støttet af TrygFonden.

TrygFonden