

# DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER UNDER CORONANEDLUKNINGEN

## Notat 1.1: Idrætsdeltagelse og brug af digitale træningsmuligheder

### Baggrund

I marts 2020 satte coronapandemien en brat stopper for mulighederne for at mødes og dyrke sport og motion sammen med andre. Idrætsforeninger, fitnesscentre og aftenskoler blev lukket fra den ene dag til den anden, og for de fleste danskere har det betydet, at de skulle finde andre måder at være aktive på og gøre plads til sport og motion på nye måder i en hverdag, der for manges vedkommende også har været præget af hjemmearbejde, hjemmeskoling og bekymringer om fremtiden. Videnskabeligt kan situationen betegnes som et naturligt eksperiment, hvor udefrakommende omstændigheder har gjort det muligt at undersøge et fænomen, som sjældent kunne skabes på anden vis, nemlig hvad der sker med danskernes motivation til at deltage i motions- og sportsaktiviteter, når den organiserede idræt, de faste rammer og de kendte fællesskaber omkring idræt ikke er tilgængelige.

I denne analyse undersøger Idrættens Analyseinstitut, hvordan coronanedlukningen har påvirket danskernes motions- og sportsvaner. Resultaterne præsenteres i tre separate notater:

- I notat 1.1 ser vi nærmere på, hvordan det er gået med danskernes idrætsdeltagelse, om vi dyrker andre aktiviteter, end vi plejer, og om vi i højere grad gør brug af digitale træningsmuligheder.
- I notat 1.2 undersøger vi, hvem der har ændret sports- og motionsvaner, og hvad den organiserede idræt betyder for vores deltagelse i sports- og motionsaktiviteter.
- I notat 1.3 ser vi på, hvad danskerne forventer efter coronapandemien, og hvad dette naturlige eksperiment har lært os om dansk idrætsliv.

### Datagrundlag og metode

Dataindsamlingen er gennemført af Epinion på vegne af Idrættens Analyseinstitut som en websurvey blandt 1.022 deltagere (18+ år) i Epinions Danmarkspanel. Spørgeskemaet blev besvaret i perioden 16. april til 23. april 2020, som er fem uger efter, at Danmark lukkede ned på grund af coronapandemien. På det tidspunkt må man formode, at eventuelle nye vaner er blevet etableret under en meget forandret hverdag for alle danskere.

Procentfordelingerne fra spørgeskemaundersøgelsen er vægtet på køn, alder, region og uddannelse for at tage højde for skævheder i repræsentativiteten. Herved sikrer vi, at stikprøven afspejler populationen bedst muligt.

## Hovedresultater

- **Danskerne er mindre idrætsaktive:** 38 pct. af dem, der var idrætsaktive før coronanedlukningen, er stoppet med at dyrke sport og motion under coronanedlukningen.
- **De fortsat aktive bruger mindre tid på idræt:** 62 pct. er fortsat med at være idrætsaktive, men bruger mindre tid på sport og motion end før coronanedlukningen.
- **Nedlukningen skaber også nye idrætsaktive:** 10 pct. af dem, der ikke var idrætsaktive før coronanedlukningen, er startet med at dyrke sport og motion under coronanedlukningen.
- **De idrætsaktiviteter, der er afhængige af faciliteter, er hårdest ramt:** Det er særligt aktiviteter som fitness, boldspil, svømning og gymnastik, der er gået tilbage under coronanedlukningen.
- **Flere danskere går tur:** Andelen, som vandrer eller går, er steget fra 39 til 45 pct. Til gengæld er der ikke flere, som løber eller cykler.
- **Vi søger fortsat fællesskabet:** 19 pct. dyrker fortsat sport og motion sammen med andre (end familien) og 42 pct. sammen med familien under coronanedlukningen.
- **De idrætsaktive bruger i højere grad de digitale muligheder:** Hver femte idrætsaktiv under coronanedlukningen bruger i højere grad apps, online streaming og andre digitale tilbud i forbindelse med deres motions- og sportsaktiviteter end tidligere.
- **Online streaming af træning tiltrækker de unge:** 20 pct. af de 18 til 29-årige har benyttet online streaming af live træning under coronanedlukningen.
- **Danskerne køber masser af træningsudstyr:** 17 pct. af danskerne har investeret i minimum én af følgende ting under coronanedlukningen: sportstøj, sko, træningsur, træningsudstyr, online live træning, træningsprogrammer, træningsapps eller personlig træning.

## Kontakt

Helene Kirkegaard, senioranalytiker, Idrættens Analyseinstitut

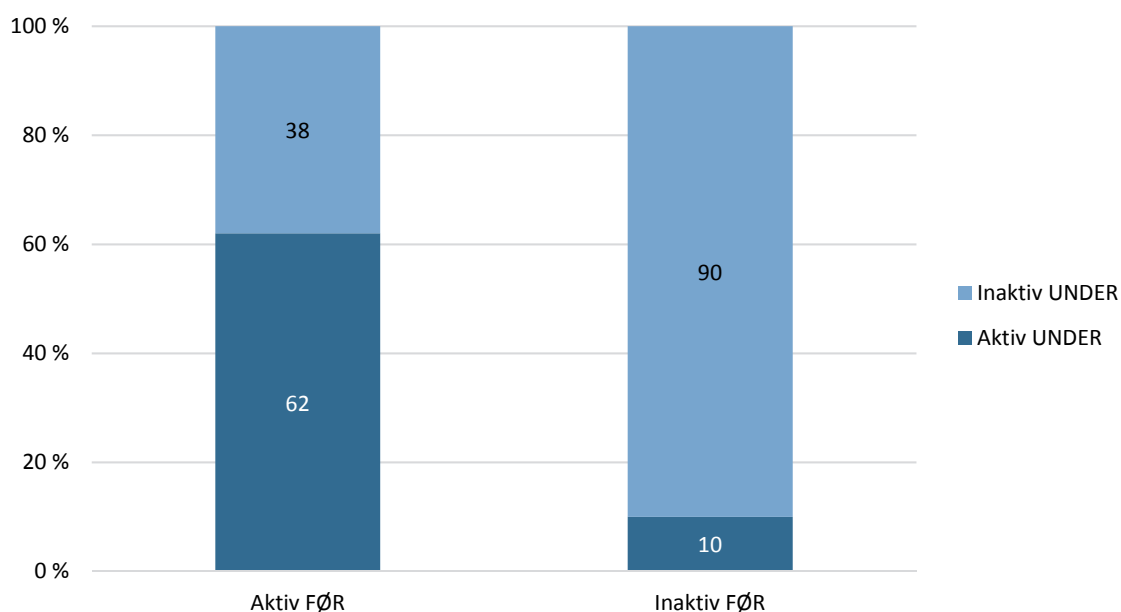
Mobil: +45 2310 7573

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

## Danskerne er mindre idrætsaktive

Andelen af danskere, der normalt dyrker motion og sport, er faldet fra 55 pct. før coronanedlukningen til 39 pct. under coronanedlukningen. Blandt de voksne danskere, der normalt var idrætsaktive før nedlukningen, er 38 pct. stoppet med at dyrke motion og sport under nedlukningen, mens 62 pct. er fortsat med at være idrætsaktive. Tallene viser imidlertid også, at 10 pct. af de danskere, der ikke var idrætsaktive før coronanedlukningen, nu er startet med at dyrke sport og motion (figur 1).

**Figur 1: Andelen af inaktive og aktive under coronanedlukningen**



Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet 'Dyrkede du normalt sport og motion FØR coronanedlukningen, og dyrker du sport og motion UNDER coronanedlukningen?' Søjlen til venstre viser andelen, som er *fortsat* med at være aktiv under coronanedlukningen (mørkeblå), og andelen, som er *stoppet* med at være aktiv under coronanedlukningen (lyseblå), blandt de respondenter, som normalt var aktive før coronanedlukningen (n=566). Søjlen til højre viser andelen, som er *startet* med at være aktive under coronanedlukningen (mørkeblå), og andelen, som er *fortsat* med at være inaktiv (lyseblå), blandt de respondenter, som var inaktive før coronanedlukningen (n=456).

Mange er altså stoppet med at være idrætsaktive, og det betyder, at det gennemsnitlige tidsforbrug på sport og motion også er faldet. Men også blandt dem, der er fortsat med at være idrætsaktive under coronanedlukningen, er tidsforbruget faldet. De er gået fra i gennemsnit at være aktive 5 timer og 21 minutter til at være aktive 4 timer og 47 minutter om ugen.

Vi ser altså et markant fald i idrætsdeltagelsen under coronanedlukningen på 16 pct. Til sammenligning faldt idrætsdeltagelsen med 3 pct. i perioden 2011-2016 (Pilgaard og Rask, 2016)<sup>1</sup>.

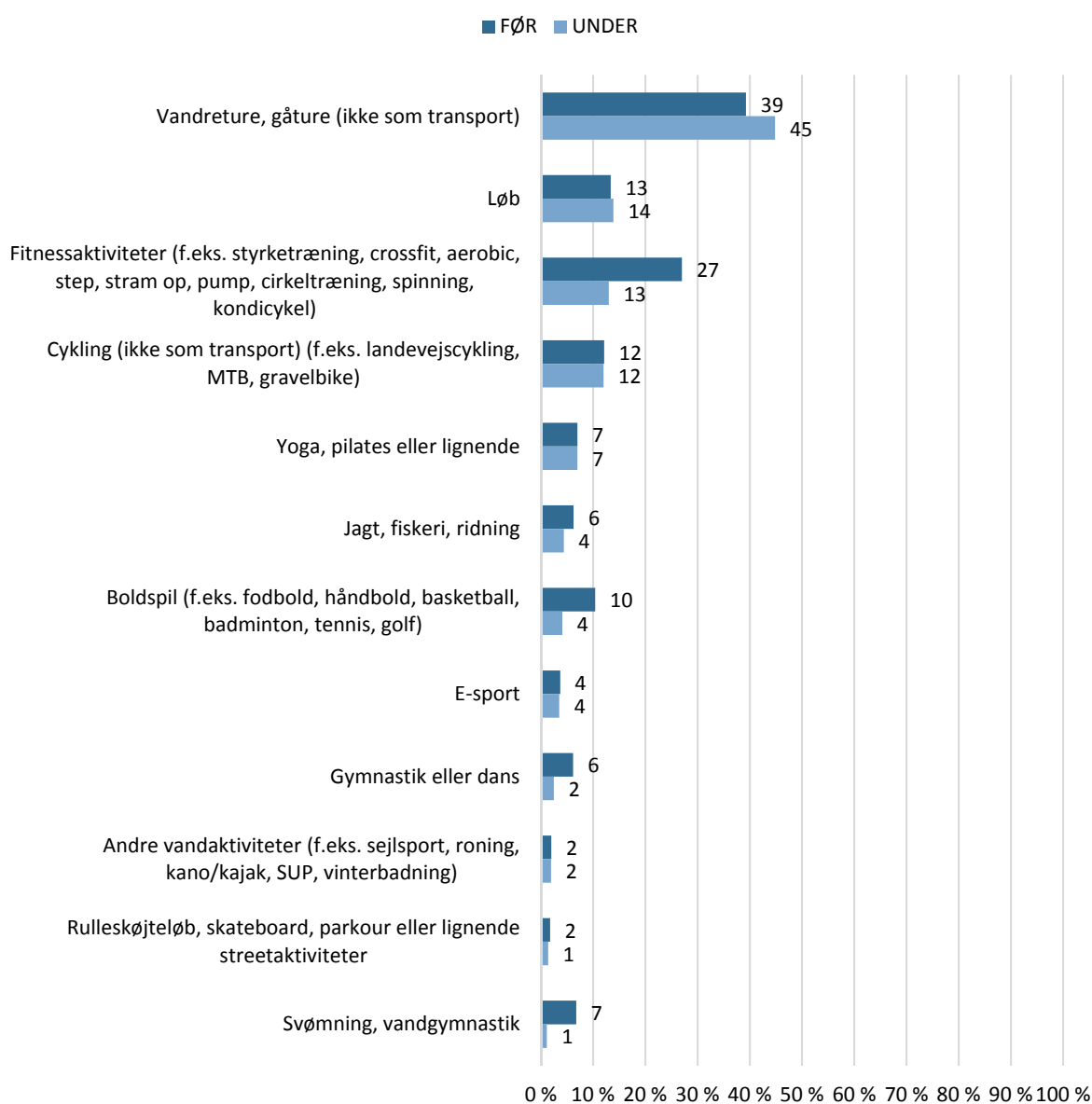
<sup>1</sup> Maja Pilgaard & Steffen Rask (2016): Danskernes motions- og sportsvaner 2016, Idrættens Analyseinstitut.

## Flere danskere går tur

Betydningen af adgang til idrætsfaciliteter bliver tydelig, når vi ser nærmere på de idrætsaktiviteter, som voksne danskere har dyrket før og under coronanedlukningen. Aktiviteter som styrketræning, fitness (f.eks. aerobic, crossfit, step, stram op, pump og cirkeltræning) og svømning har oplevet tilbagegang.

Til gengæld er flere begyndt at vandre og gå ture. Andelen, der angiver, at de løber, er den samme før og under coronanedlukningen, og det gælder også for aktiviteter som yoga og pilates, cykling og e-sport (figur 2).

**Figur 2: Andelen, der dyrker sports- og motionsaktiviteter før og under coronanedlukningen**



Figuren viser svarfordelingen (pct.) spørgsmålet: 'Hvilke aktiviteter dyrkede du FØR coronanedlukningen, og hvilke aktiviteter dyrker du UNDER coronanedlukningen?' (n=1.022).

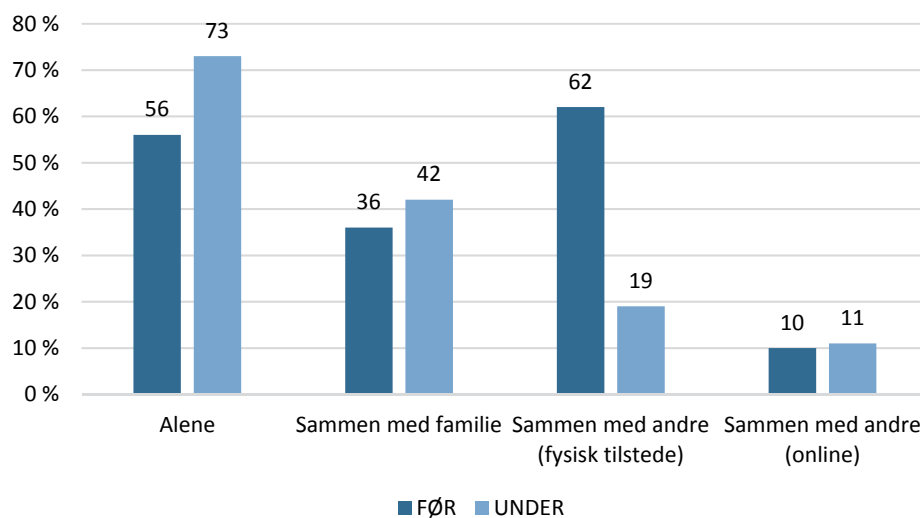
Selvom tallene viser, at andelen af løbere er den samme før og under coronanedlukningen, er det ikke de samme personer, der løber. 31 pct. af dem, der løb før nedlukningen, er stoppet med at løbe, men der er kommet et tilsvarende antal nye løbere til. Samme tendens gør sig gældende for cykling. 22 pct. af dem, der cyklede før coronanedlukningen, er holdt op med at cykle, men et tilsvarende antal nye cykelryttere er kommet til.

De manglende muligheder for at dyrke den aktivitet, man plejer, og den begrænsede adgang til idrætsfaciliteter og idrætsfællesskaber ser altså ud til at have stor betydning for danskernes deltagelse i sport og motion.

## Vi søger fortsat fællesskabet

Andelen, der mødes med andre for at dyrke sport og motion, er faldet drastisk under coronanedlukningen, mens andelen, der dyrker sport og motion alene eller sammen med familien, er steget. Andelen, der angiver, at de dyrker sport og motion sammen med andre online, er dog den samme før og under coronanedlukningen (figur 3).

**Figur 3: Andelen af idrætsaktive, der dyrker sport og motion alene eller sammen med andre før og under coronanedlukningen, pct.**



Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvem har du dyrket dine aktiviteter med FØR/UNDER coronanedlukningen?' ud af dem der var aktive før nedlukningen (mørkeblå søjle, n=566) og ud af dem der var aktive under nedlukningen (lyseblå søjle, n=394).

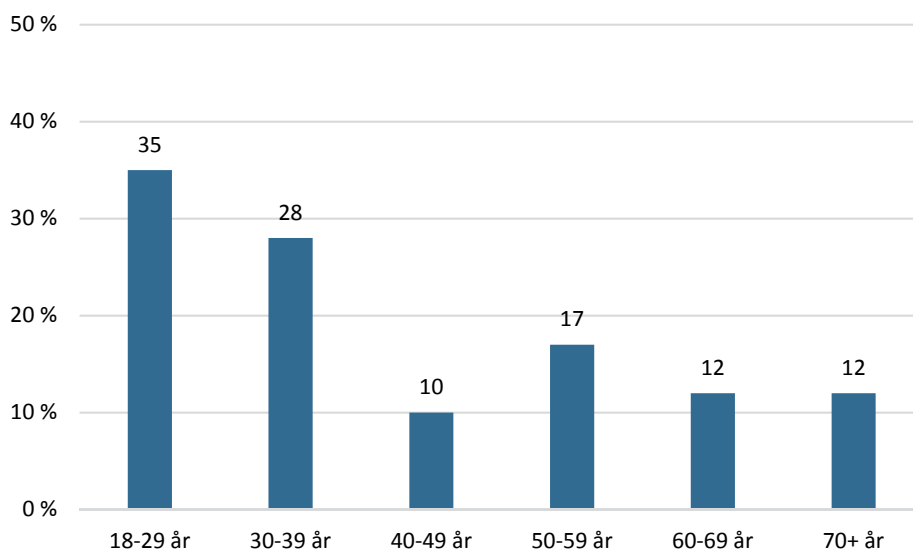
På trods af de sociale restriktioner under coronanedlukningen er hver femte aktive dansker fortsat aktiv sammen med andre. Her er den primære aktivitet gåture, men også løb, cykling, individuelle boldspil (f.eks. badminton, tennis, golf) og yoga eller pilates er populære aktiviteter, som bliver dyrket sammen med andre under coronanedlukningen. Det peger på, at der for mange er et behov for, at idrætsdeltagelse også indeholder et socialt element.

## De idrætsaktive bruger i højere grad digitale muligheder

Digitaliseringen har åbnet nye muligheder for at støtte op om motions- og sportsaktiviteter, og det har især unge gjort brug af under coronanedlukningen. Blandt de idrætsaktive under coronanedlukningen har 39 pct. gjort brug af apps, online streaming og andre digitale tilbud i forbindelse med deres motions- og sportsaktiviteter. 18 pct. af de idrætsaktive angiver, at de har brugt disse tilbud i samme grad som før coronanedlukningen, mens 21 pct. angiver, at de har øget deres brug af apps, online streaming og digitale tilbud under nedlukningen (figur 4).

Det er specielt de 18 til 39-årige, der angiver, at de i større grad har gjort brug af digitale tilbud til deres idrætsaktiviteter i forbindelse med coronanedlukningen, end de gjorde tidligere.

**Figur 4: Andelen, der i højere grad har benyttet træningsapps, streaming og andre digitale trænings tilbud under coronanedlukningen, pct.**



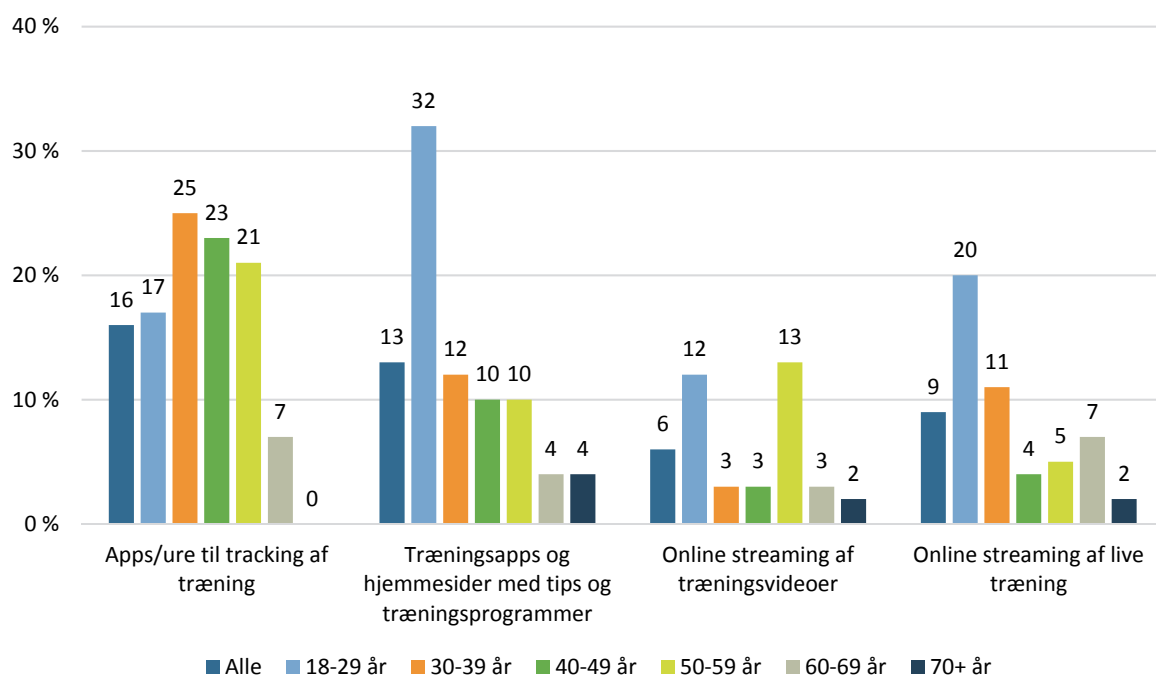
Figuren viser andelen (pct.) blandt de idrætsaktive under coronanedlukningen, der angiver 'i højere grad' til spørgsmålet 'Har du benyttet apps, streaming eller andre online/digitale tilbud i forbindelse med dine motions- og sportsaktiviteter UNDER coronanedlukningen' (n=394).

Det mest populære digitale redskab til træning er apps eller ure, som tracker træningen. Under coronanedlukningen har 16 pct. af de idrætsaktive benyttet denne mulighed. Det er særligt populært blandt de 30 til 59-årige, hvor tæt på hver fjerde har benyttet apps eller ure til tracking af træning (figur 5).

Træningsapps og hjemmesider med tips og træningsprogrammer er også populære. 13 pct af de idrætsaktive har benyttet denne mulighed, og blandt de 18 til 29-årige er det 32 pct.

En del danskere har også gjort brug af online streaming af træningsvideoer og live træning under coronanedlukningen. Blandt alle idrætsaktive har 9 pct. deltaget i online streaming af live træning, og blandt de 18 til 29-årige er det hver femte, som har gjort brug af denne mulighed.

**Figur 5: Populariteten af apps, streaming og andre digitale tilbud til træning**



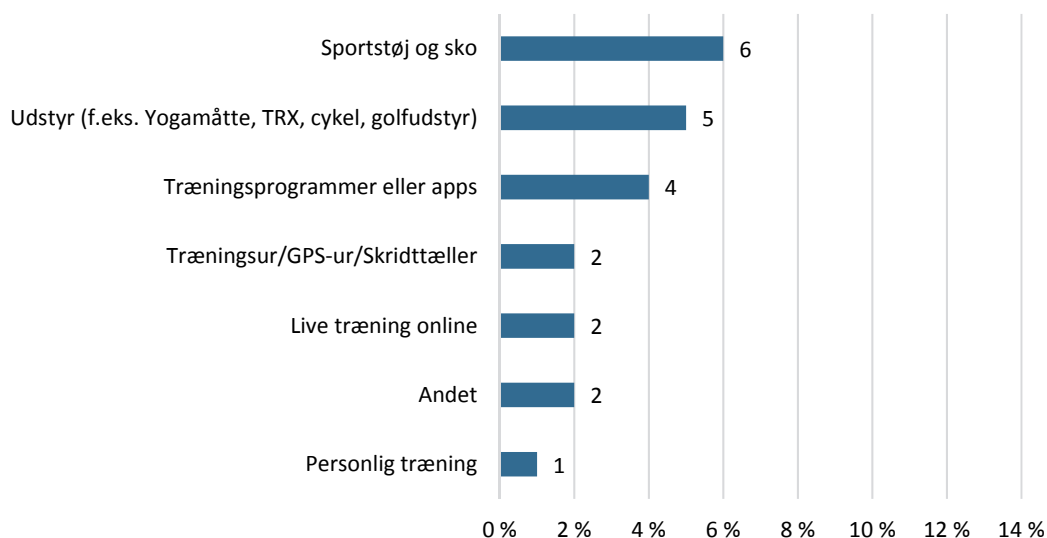
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet 'Hvilke former for apps, streaming eller andre online/digitale tilbud har du benyttet i forbindelse med dine sports- og motionsvaner UNDER coronanedlukningen?' blandt alle idrætsaktive under coronanedlukningen (n=394) og i aldersgrupper.

Rigtig mange unge har altså i højere grad benyttet digitale muligheder til at få inspiration til eller deltage i træning under coronanedlukningen.

## Danskerne køber masser af træningsudstyr

Selvom den overordnede idrætsdeltagelse er faldet, har 17 pct. af danskerne investeret i minimum én af følgende ting under coronanedlukningen: sportstøj, sko, træningsur, træningsudstyr (f.eks. yogamåtter, TRX, cykel, golfudstyr), online live træning, træningsprogrammer, træningsapps eller personlig træning (figur 6).

**Figur 6: Andelen, som har investeret i træningsudstyr eller -tilbud under coronanedlukningen, pct.**



Figuren viser andelen i procent af alle respondenter, som har anskaffet enten sportstøj og sko, træningsur og skridttæller, træningsudstyr (f.eks. yogamåtter, TRX, cykel, golfudstyr), live træning online, træningsprogrammer og apps samt personlig træning (n=1.022).

Det peger i retning af, at danskerne er begyndt at dyrke aktiviteter, de ikke har gjort før, og derfor har brug for nyt udstyr. Derudover viser det også, at en del af danskerne er villige til at investere penge i, at de kan fortsætte deres idrætsdeltagelse, når de etablerede tilbud ikke er tilgængelige.

## Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen

Notat 1.1: Idrætsdeltagelse og brug af digitale træningsmuligheder

Af Helene Kirkegaard, Mette Eske og Steffen Rask

Udgivet: Maj 2020

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2. sal

DK-8000 Aarhus C

Notatet kan downloades gratis i vidensbanken på [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Gengivelse af dette notat er tilladt med tydelig kildehenvisning