

DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER UNDER ENDNU EN GRADVIS GENÅBNING

Notat 5: Fortsat lang vej til normalt aktivitetsniveau

Baggrund

I december 2020 førte coronakrisen endnu engang til, at store dele af det danske idrætsliv blev lukket ned fra den ene dag til den anden, mens idrætslivet i april 2021 står over for endnu en gradvis genåbning af faciliteter og aktiviteter.

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 og nu igen i april, hvor vi ser nærmere på, i hvilket omfang danskerne er vendt tilbage til deres idrætsaktiviteter under endnu en gradvis genåbningsproces.

Undersøgelsen er støttet økonomisk af TrygFonden.

Datagrundlag og metode

Dataindsamlingen er gennemført af Epinion på vegne af Idrættens Analyseinstitut (Idan) i perioden 6.-12. april 2021. Alle 1.466 voksne danskere (+18 år), som deltog i websurveyen i juni, blev inviteret til at deltage i denne opfølgende websurvey, hvilket resulterede i 990 besvarelser og en svarprocent på 68.

Procentfordelingerne fra spørgeskemaundersøgelsen 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 februar.

Hovedresultater

- **Der er stilstand i den overordnede idrætsdeltagelse, og der er fortsat lang vej til normalbilledet:** I februar 2021 dyrkede 53 pct. sport og motion, mens det i april drejer sig om 54 pct. Det er stadig 10 procentpoint lavere end før coronakrisen.
- **Der er tegn på tilbagevenden til gamle vaner:** Nogle af dem, der var stoppet med at dyrke sport og motion under coronakrisen, er begyndt at vende tilbage, mens nogle af dem, der var startet med sport og motion under coronakrisen, igen er faldet fra. Ligeledes rykker nogle fra at dyrke sport og motion på egen hånd til at gøre det i organiseret sammenhæng.
- **Mænd vender så småt tilbage, mens kvinder fortsat ikke har genoptaget deres sports- og motionsaktiviteter:** Blandt mænd ligger frafaldet på 26 pct., mens det drejer sig om 33 pct. blandt kvinder.
- **Det manglende overskud fylder mere og mere og er i april en lige så stor barriere som det, at aktiviteterne er lukket ned:** 33 pct. af dem, der er stoppet med at være aktive i perioden fra februar 2021 til april 2021, forklarer deres aktivitetsstop med manglende overskud, mens en lige så stor andel forklarer, at det skyldes nedlukkede aktiviteter. Til sammenligning drejede det sig om henholdsvis 22 pct. og 59 pct. blandt dem, der stoppede med at være aktive i perioden fra september 2020 til februar 2021.

Kontakt

Mette Eske, analytiker, Idrættens Analyseinstitut

Mobil: +45 2478 2908

E-mail: mette.eske@idan.dk

Den gradvise genåbning har endnu ikke påvirket den samlede idrætsdeltagelse

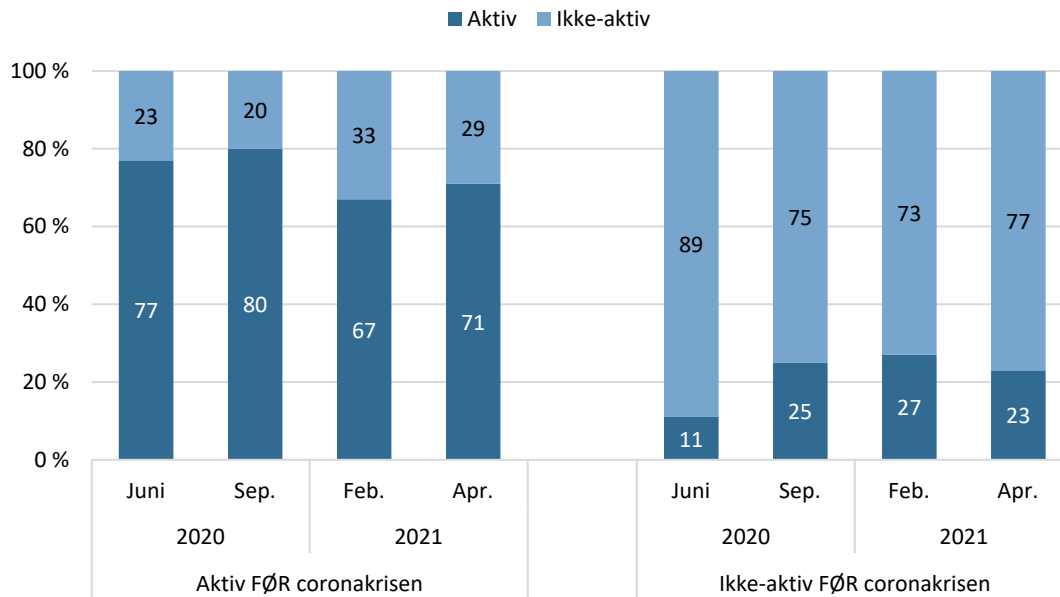
Efter at idrætslivet for anden gang har været lukket ned, står idrætsfaciliteter og -aktiviteter nu igen over for en gradvis genåbningsproces. Det ser dog ikke umiddelbart ud til at afspejle sig i idrætsdeltagelsen på nuværende tidspunkt. Den overordnede idrætsdeltagelse ligger stadig langt fra normalbilledet og er 10 procentpoint lavere end før coronakrisen.

Den samlede idrætsdeltagelse blandt voksne er i april 2021 målt til 54 pct., hvilket er nogenlunde på niveau med målingen i februar 2021, hvor 53 pct. dyrkede sport og motion. Resultatet skal ses i lyset af, at idrætten – på trods af den gradvise genåbning – stadig er underlagt restriktioner, hvor indendørs aktiviteter stadig ikke er tilladt, og hvor forsamlingsforbuddet begrænser antallet, der må være samlet omkring sports- og motionsaktiviteter.

De underliggende forskydninger blandt motionsaktive danskere, vi har set i Idans tidligere coronaundersøgelser, har ændret sig en smule siden februar. Det fremgår af figur 1.

Blandt andet er andelen af danskere, der er stoppet med at dyrke sport og motion under coronakrisen, faldet fra 33 pct. i februar til 29 pct. i april. Derudover er andelen, der er begyndt at dyrke sport og motion under krisen, faldet fra 27 pct. i februar til 23 pct. i april. Nogle af dem, der var stoppet med at dyrke sport og motion under coronakrisen, er altså begyndt at vende tilbage, mens nogle af dem, der var kommet i gang under coronakrisen, igen er faldet fra. Det medvirker til at forklare stilstanden i det overordnede aktivitetsniveau, på trods af forskydninger.

Figur 1: Andelen, der dyrkede sport og motion i juni og september 2020 samt februar og april 2021 i forhold til før coronakrisen (pct.)



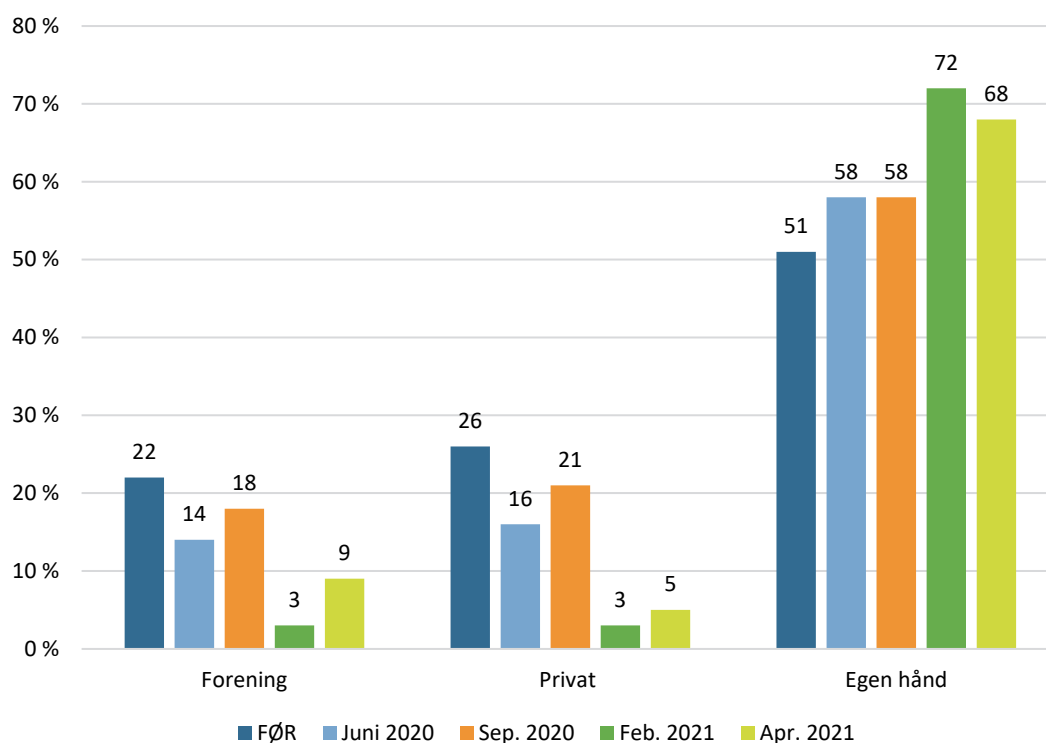
Figuren viser andelen, der angav, at de dyrkede/ikke dyrkede sport og motion i juni og september 2020 samt februar og april 2021 blandt deltagere, der var aktive FØR coronakrisen (juni 2020, n=953; september 2020, n=803; februar 2021, n=693; april 2021, n=646) (søjlerne til venstre), og blandt deltagere,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

Foreningsaktiviteter er i svag fremgang

Andelen af danskere, der dyrker sport og motion i en forening, er steget fra 3 pct. i februar 2021 til 9 pct. i april 2021 (figur 2). Aktiviteter i privat regi (f.eks. fitnesscenter, danseskole eller anden privat udbyder) er også steget en smule siden februar, men er fortsat markant lavere her under genåbningen end før coronakrisen. Blandt dem, der dyrker sport og motion i foreningsregi i april 2021, dyrkede 80 pct. også aktiviteter i en forening før coronakrisen. Det betyder, at foreningerne her i april rummer dem, der også tidligere har været foreningsaktive, men også en mindre gruppe, som ikke dyrkede foreningsaktiviteter før coronakrisen. At foreningsaktiviteter samt aktiviteter i privat regi er steget, kan skyldes, at flere er begyndt at rykke deres aktiviteter udendørs, og at flere har fået etableret online træningstilbud.

Den største andel (68 pct.) dyrker fortsat sport og motion på egen hånd. Andelen er dog faldet siden februar, hvor 72 pct. selv organiserede deres aktiviteter. Det indikerer, at aktivitetsmønstrene – på trods af det overordnede lave niveau – langsomt bevæger sig i retning af den normalt tilstand, der var inden coronakrisen.

Figur 2: Organiseringsform før coronakrisen, i juni og september 2020 samt februar og april 2021 (pct.)

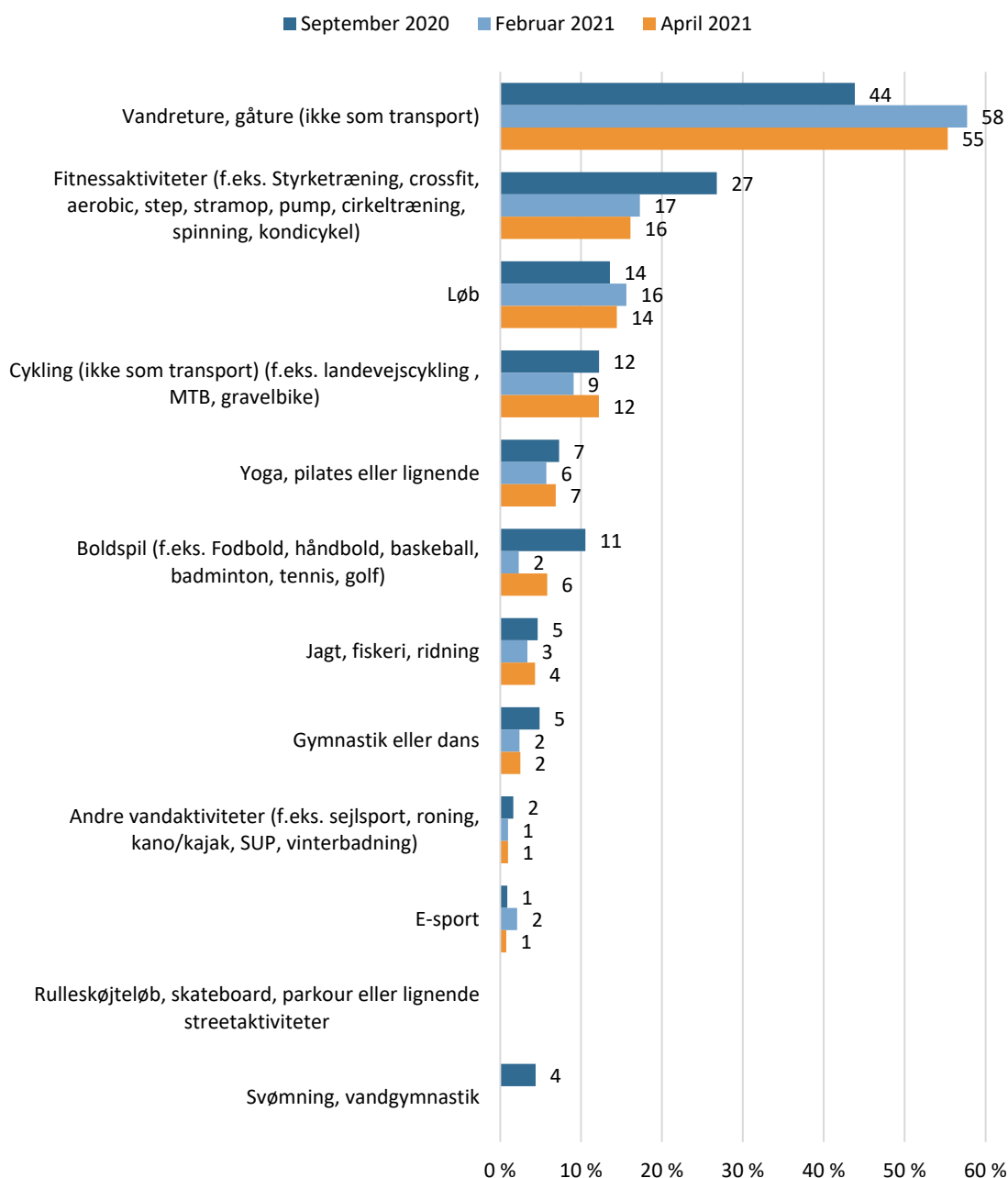


Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'I hvilken sammenhæng dyrkede du dine aktiviteter FØR coronanedlukningen, og i hvilken sammenhæng gør du NU?' (Før coronakrisen, n=1.022; juni 2020, n=1.466) samt 'I hvilken sammenhæng dyrker du dine aktiviteter for tiden?' (september 2020, n=1.238; februar 2021, n=1.061; april 2021, n=990)

Vandring og gåture har bidt sig fast

Selvom andelen af aktive danskere, der vandrer og går ture, er faldet siden februar, så ligger niveauet stadig højt. Også cykling og boldspil har oplevet fremgang. Fremgangen i cykling kan skyldes foråret, hvor udendørsaktiviteter bliver mere almindelige. Fremgangen inden for boldspil kan også til en vis grad skyldes foråret, men også at der er blevet åbnet for udendørs idrætsaktiviteter i foreningsregi (dog med restriktioner på forsamlingsstørrelsen).

Figur 3: Aktivitetsvalg i september 2020 samt februar og april 2021 (pct.)

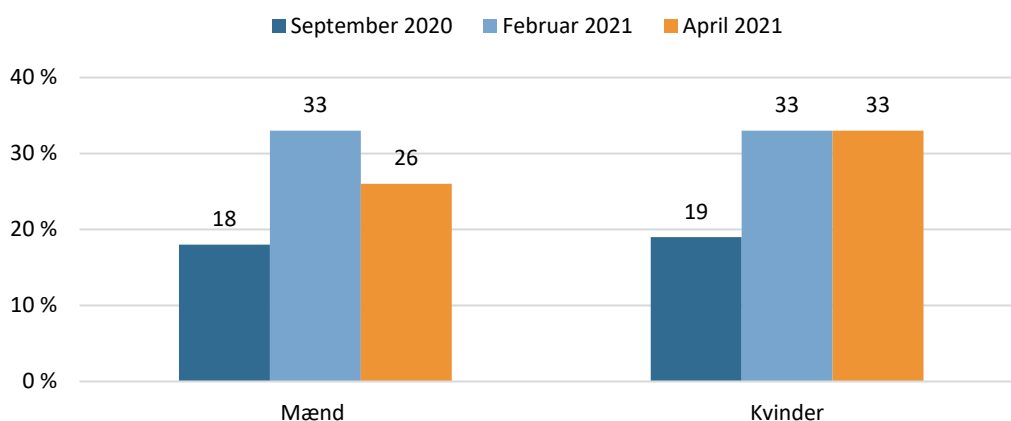


Figuren viser svarfordelingen (pct.) til spørgsmålet: 'I hvilken sammenhæng dyrker du dine aktiviteter for tiden?' (september 2020, n=1.238; februar 2021, n=1.061; april 2021, n=990)

Mændene vender langsomt tilbage

Som følge af det generelt stillestående aktivitetsniveau er det stadig 29 pct. af dem, der dyrkede sport og motion før coronakrisen, der endnu ikke har genoptaget deres sports- og motionsaktiviteter (figur 1). Hvor der tidligere ikke har været forskel mellem mænd og kvinder, hvad angår frafald under coronakrisen, tyder det nu på, at mænd (26 pct. inaktive) i højere grad end kvinder (33 pct. inaktive) er vendt tilbage til deres sports- og motionsaktiviteter i perioden fra februar til april 2021 (figur 4).

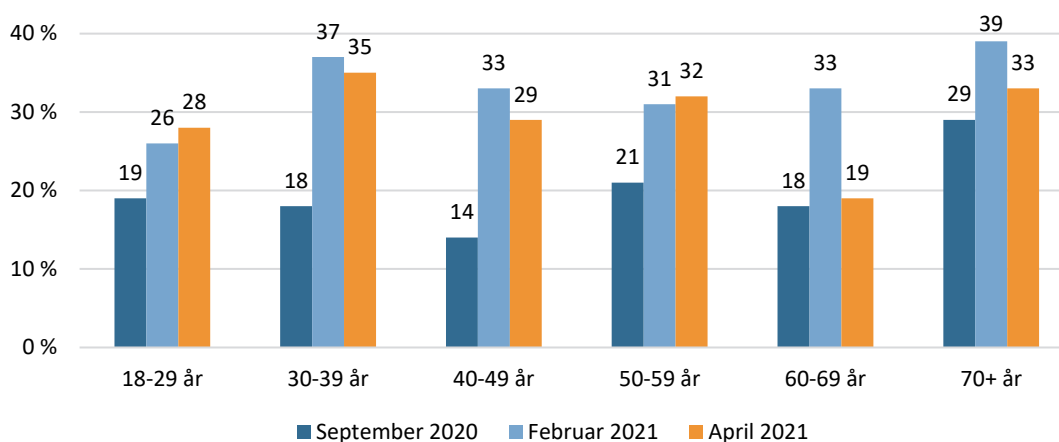
Figur 4: Andelen af mænd og kvinder, der dyrkede sport og motion før coronakrisen, men ikke længere var idrætsaktive i henholdsvis september 2020 samt februar og april 2021 (pct.)



Figuren viser andelen, der ikke dyrkede sport og motion i henholdsvis september 2020 samt februar og april 2021 blandt dem, der gjorde det FØR coronakrisen (september 2020, n=803; februar 2021, n=693; april 2021, n=646) fordelt på køn.

Det ser desuden ud til, at det særligt er de ældre over 60 år, der er begyndt at vende tilbage til deres sports- og motionsaktiviteter (figur 5).

Figur 5: Andelen af idrætsaktive før coronakrisen, der ikke længere dyrker sport og motion i henholdsvis september 2020 samt februar og april 2021 – fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen, der ikke dyrkede sport og motion i henholdsvis september 2020 samt februar og april 2021 blandt dem, der gjorde det FØR coronakrisen (september 2020, n=803; februar 2021, n=693; april 2021, n=646) fordelt på alder.

Overskuddet er blevet mindre blandt de frafaldne

Nedlukkede aktiviteter har gennem de tidligere undersøgelser været den primære årsag til, at danskerne er stoppet med at dyrke sport og motion. I februar 2021 angav 59 pct. af dem, der var stoppet i perioden september 2020 til februar 2021, dette som en årsag. I februar viste undersøgelsen dog, at det for mange (22 pct.) nu også handlede om, at de ikke længere havde overskud til at dyrke sport og motion.

I denne nyeste undersøgelse fra april 2021 er der en tendens til, at de to forklaringer har nærmet sig hinanden, og at det manglende overskud nu er en ligeså hyppig årsag til aktivitetsstop som det, at aktiviteterne er lukket ned (figur 6).

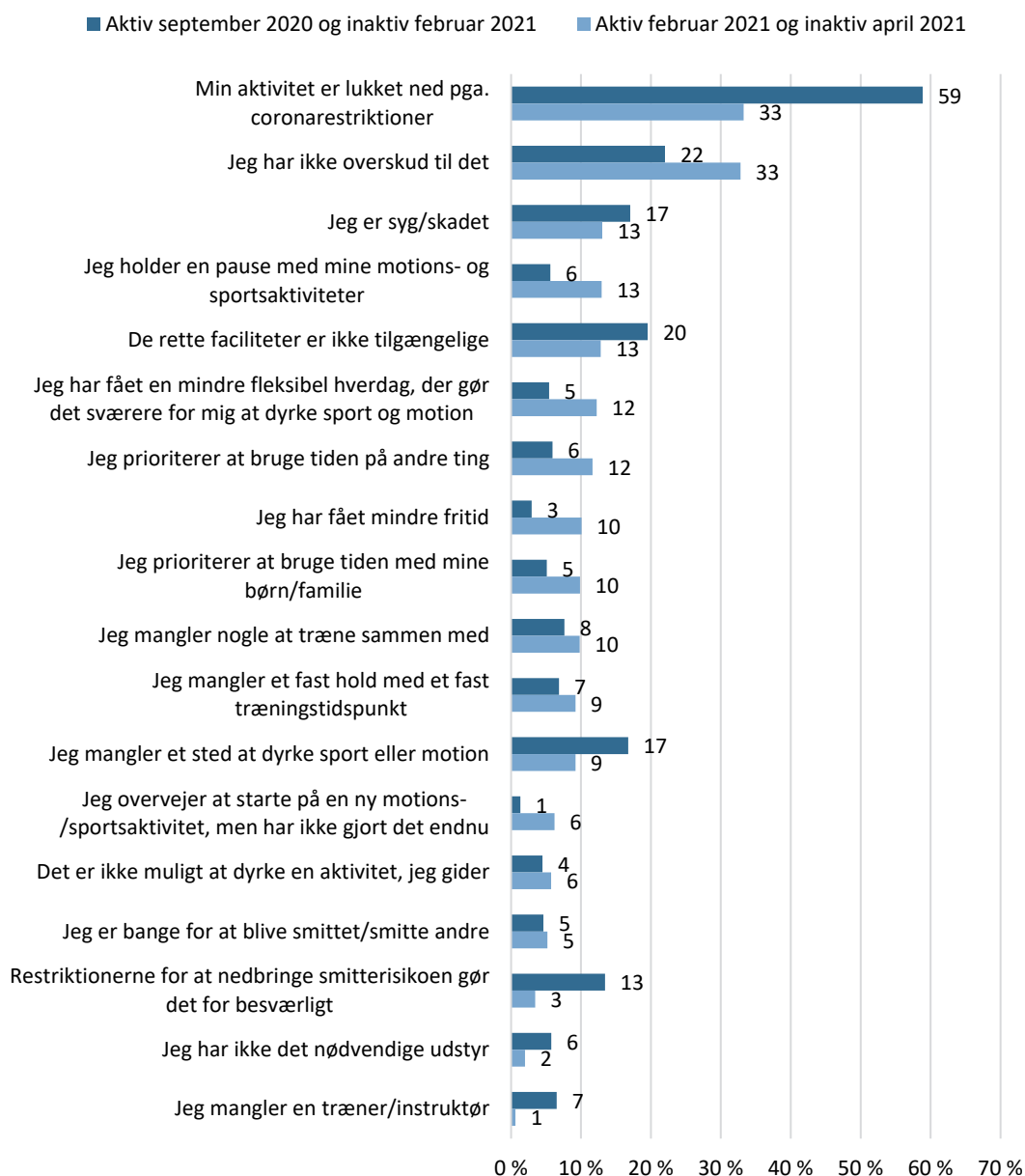
Hele 33 pct. af dem, der er stoppet med at være aktive i perioden fra februar til april 2021, forklarer deres aktivitetsstop med manglende overskud, mens en lige så stor andel forklarer, at det skyldes nedlukkede aktiviteter.

Det manglende overskud er i højere grad en årsag hos mænd end hos kvinder, samtidig med at mænd også i højere grad forklarer deres aktivitetsstop med, at de har fået en mindre fleksibel hverdag, der gør det sværere for dem at dyrke sport og motion.

Kvindes begrundelse for aktivitetsstop knytter sig i højere grad end mænds til rammerne omkring idrætten. F.eks. svarer kvinder i højere grad, at de rette faciliteter ikke er tilgængelige, at de mangler et fast hold med et fast træningstidspunkt, og at de mangler nogle at træne med.

Flere kvinder end mænd forklarer også deres aktivitetsstop med, at de prioriterer tiden på andre ting, f.eks. børn/familie, samt årsager, som knytter sig specifikt til corona, f.eks. frygten for at blive smittet/smitte andre, samt at restriktionerne for at nedbringe smitterisikoen gør det for besværligt.

Figur 6: Årsager til at være stoppet med at dyrke sport og motion (pct.)



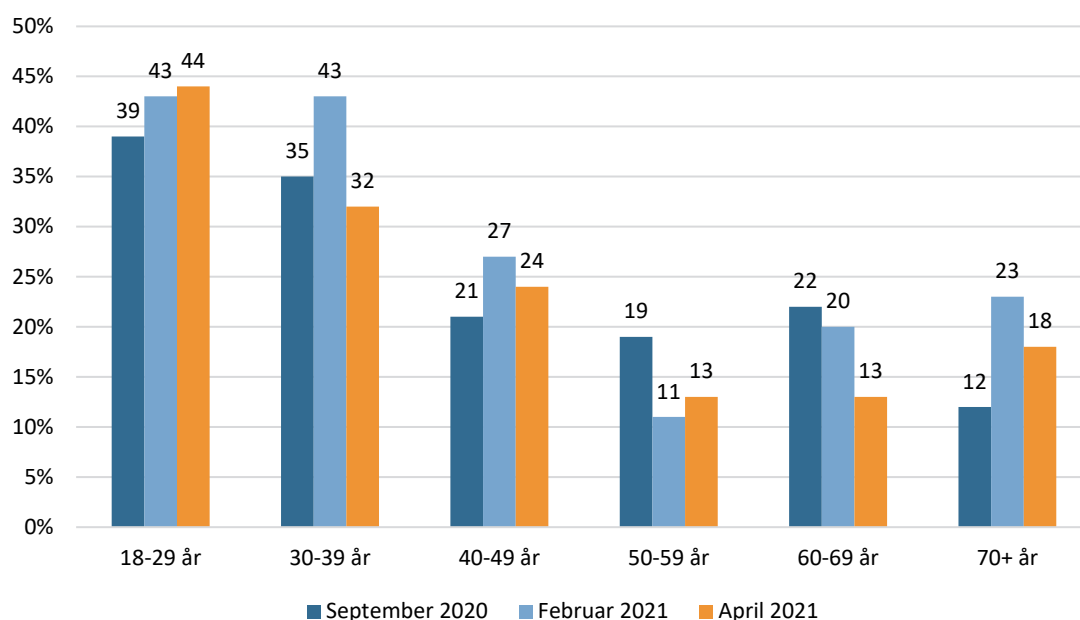
Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Du svarede sidst 'ja' til, at du dyrker sport og motion. Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker sport og motion NU? (Giv ét eller flere svar)'. Blandt dem, der dyrkede sport og motion i september 2020, men som ikke gjorde det i februar 2021 (n=183) samt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

Andelen af nye aktive er faldet

Andelen af voksne, der er begyndt at dyrke sport og motion under coronakrisen, er faldet fra 27 pct. i februar til 23 pct. i april 2021 (figur 1). Der er med andre ord sket et vist frafald i denne gruppe af aktive, der startede under coronakrisen. Der er ingen forskel mellem mænd og kvinder, men alderen ser til gengæld ud til at have betydning.

Ligesom i de tidligere undersøgelser er det i højere grad de unge og yngre voksne, der er begyndt at være idrætsaktive under coronakrisen (figur 7). Det ses dog, at andelen af nye aktive er faldet blandt voksne i alle aldersgrupper med undtagelse af voksne i alderen 18-29 år og 50-59 år, hvor andelen er nogenlunde på niveau med målingen i februar.

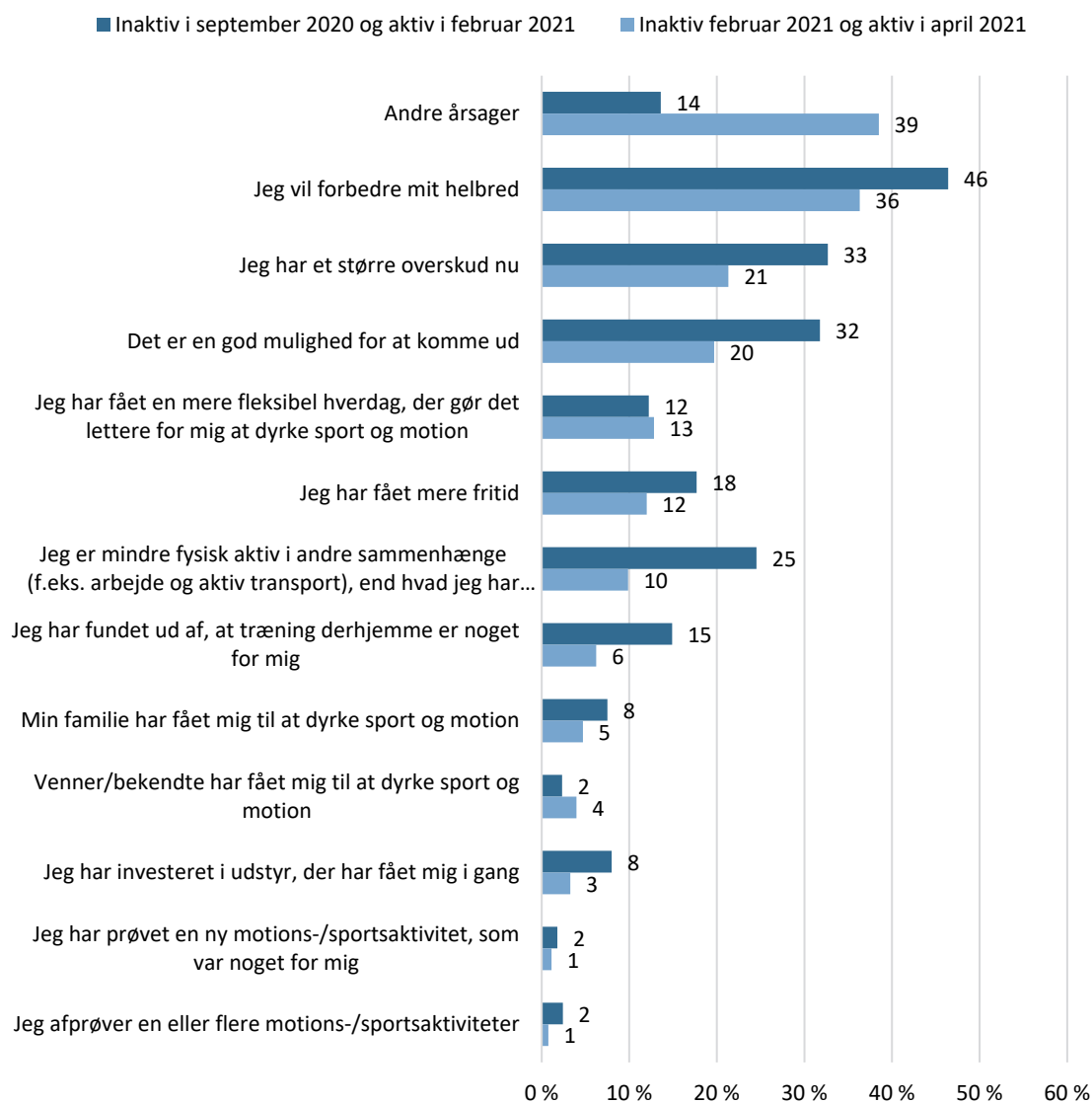
Figur 7: Andelen af nye aktive i september 2020 samt februar og april 2021 fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen, der dyrker sport og motion i henholdsvis september 2020 samt februar og april 2021, men ikke gjorde det FØR coronakrisen (september 2020, n=435; februar 2021, n=368; april 2021, n=345) fordelt på alder.

I de tidligere undersøgelser har det primært været den indre motivation for at forbedre helbredet, der har fået en gruppe i gang med at dyrke sport og motion. Selvom det stadig er en af de primære faktorer, så er der denne gang også mange, der har svaret 'andre årsager' (figur 8). I den åbne svarkategori forklarer mange først og fremmest, at det skyldes de genåbnede faciliteter og aktiviteter, men også at sæsoneffekten er begyndt at sætte sine spor, da mange uddyber, at bedre vejr og flere lyse dagtimer har fået dem i gang med sports- og motionsaktiviteter.

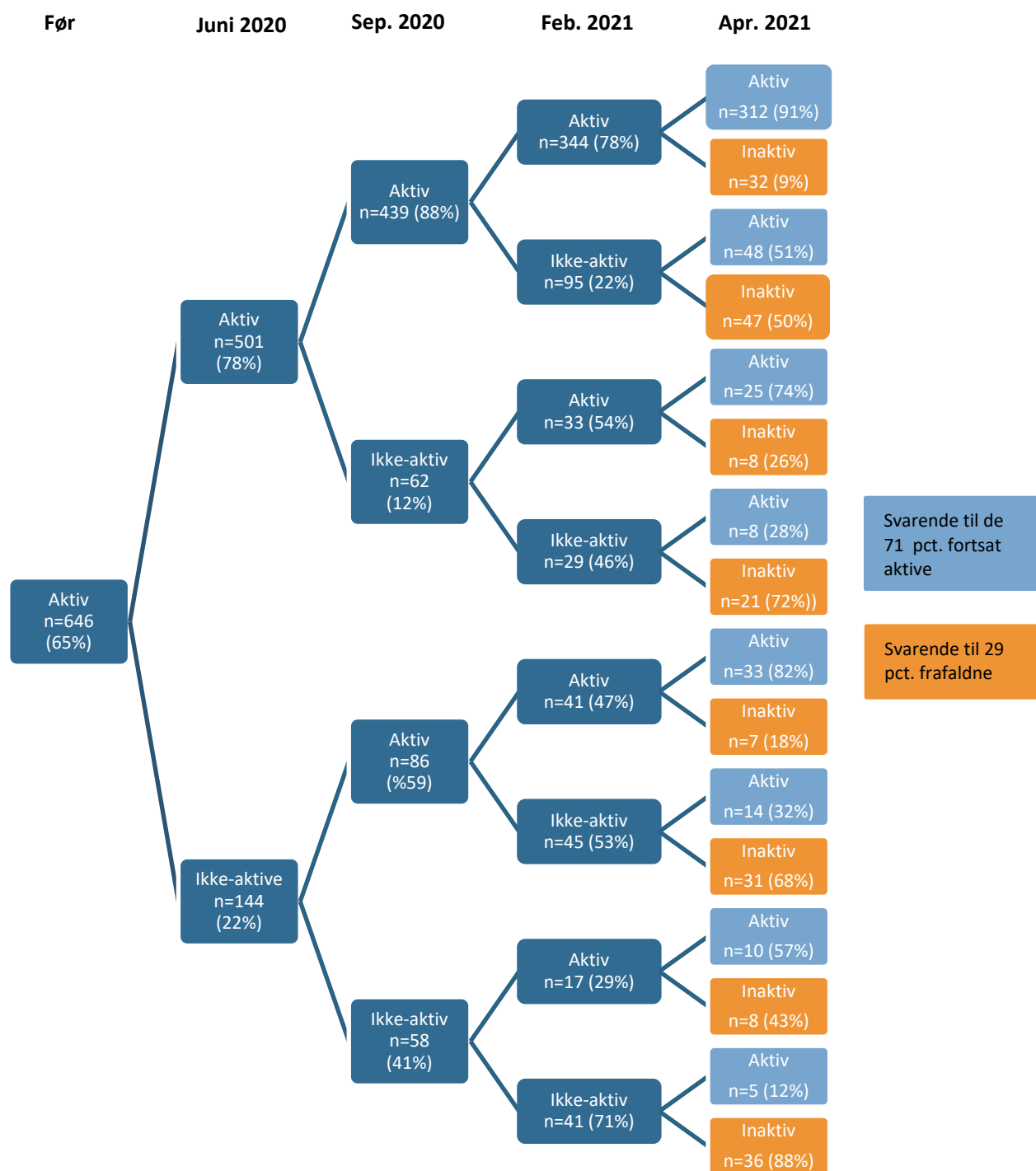
Figur 8: Årsager til at være startet med at dyrke sport og motion (pct.)

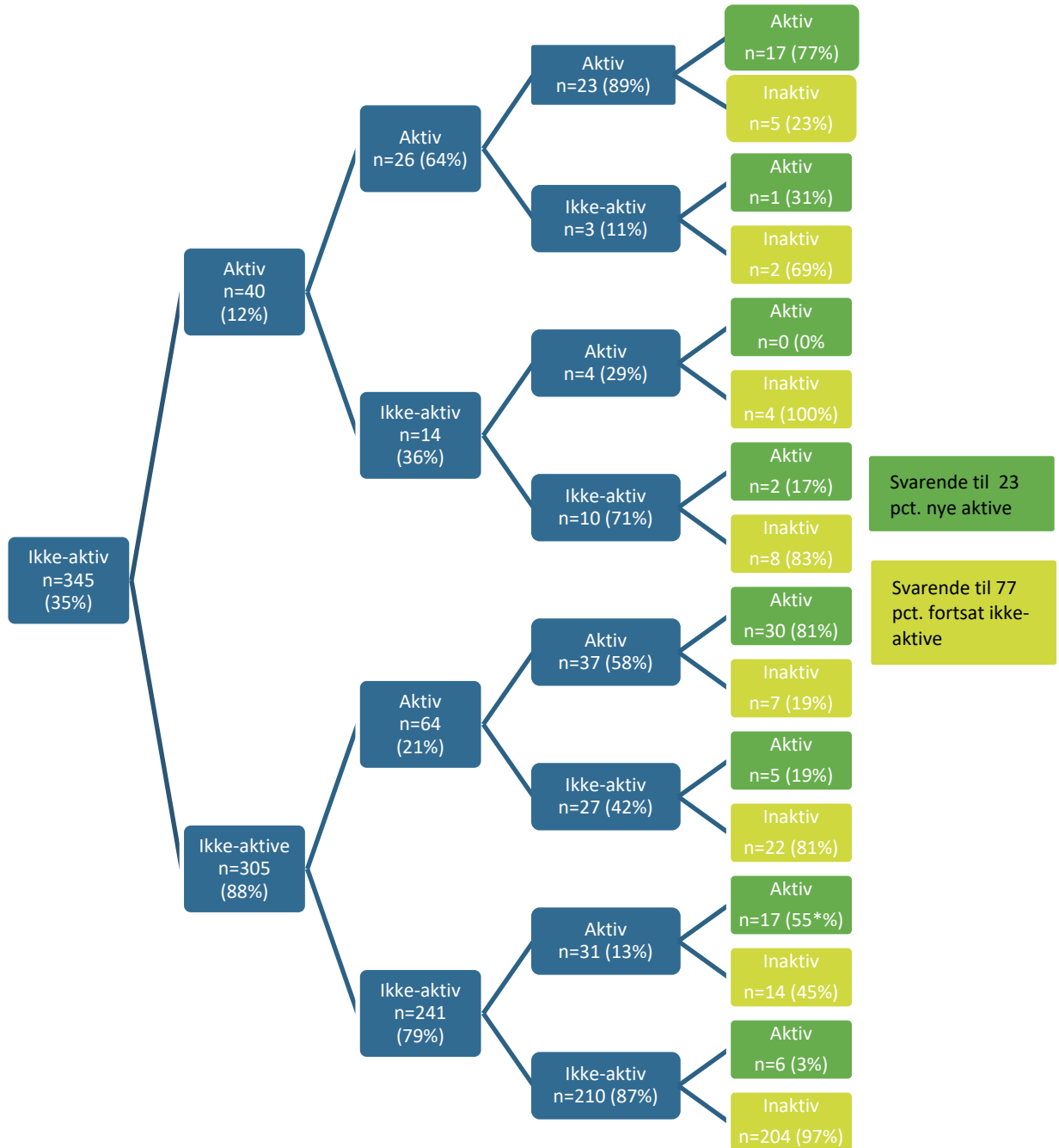


Figuren viser svarfordelingen på spørgsmålet: 'Du svarede sidst 'nej' til, at du dyrker sport og motion. Hvad er årsagen til, at du er begyndt at dyrke sport og motion NU? (Giv ét eller flere svar)'. Blandt dem, der ikke dyrkede sport og motion i september 2020, men som gjorde det i februar 2021 (n=88) samt dem, der ikke dyrkede sport og motion i februar 2021, men som gør det i april 2021 (n=88).

BILAG: Respondenttræ

Dette bilag viser andelen, der angiver, at de dyrker eller ikke dyrker sport og motion på de fem tidspunkter: Før nedlukningen i marts 2020, i juni og september 2020 samt februar og april 2021.





Danskernes motions- og sportsvaner under endnu en gradvis genåbning

Notat 5: Fortsat lang vej til normalt aktivitetsniveau

Forfatter: Mette Eske

Øvrige bidragydere: Rasmus K. Storm & Steffen Rask

Udgivet: April 2021

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2. sal

DK-8000 Aarhus C

Notatet kan downloades gratis i vidensbanken på www.idan.dk.

Gengivelse af dette notat er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Undersøgelsen er støttet af TrygFonden.

TrygFonden