



Danish Institute for Sports Studies

IDRÆTTENS
ANALYSEINSTITUT

Fremtidens senioridræt

Mellem ironman og stolemotion

Vejen Idrætscenter

5. september 2013

Ditte Toft

Idrættens Analyseinstitut

+45 3266 1037

ditte.toft@idan.dk

Fremtidens senioridræt

Mellem ironman og stolemotion



Ditte Toft
Idrættens Analyseinstitut
September 2013

in Danish Institute for Sports Studies
IDRÆTTENS
ANALYSEINSTITUT

En befolkningsgruppe i vækst

Over de kommende årtier vil aldersgruppen 60 år+ stige i både antal og andel.

	2013	2023	2038
Antal 60 år+	1.341.282	1.568.522	1.841.206
Andel 60 år+	24 %	27 %	31 %

Kilde: Danmarks Statistik

Fysisk aktivitet giver en god aldring

Fysisk aktivitet kan bl.a.:

→ Opretholde personers fysiske funktionsniveau

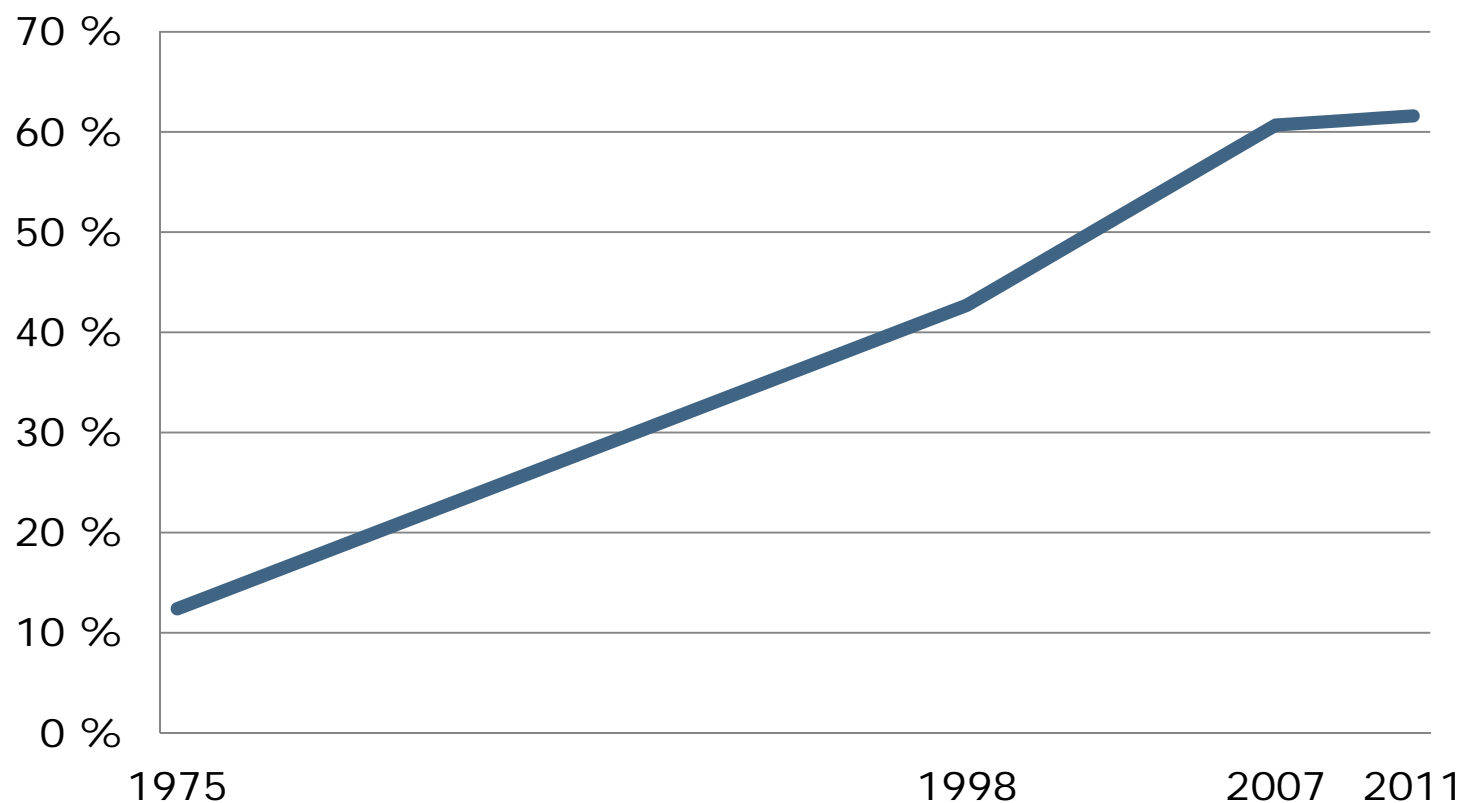
→ Nedsætte dødeligheden

→ Styrke hjernen

Og generelt vurderer seniorer deres helbred som godt –
fysisk som mentalt

ANSE IKKE ALLE SENIORER SOM SVAGE

Fra børneidræt til idræt hele livet



62 pct. i
alderen
60 år +
dyrker
motion og
sport

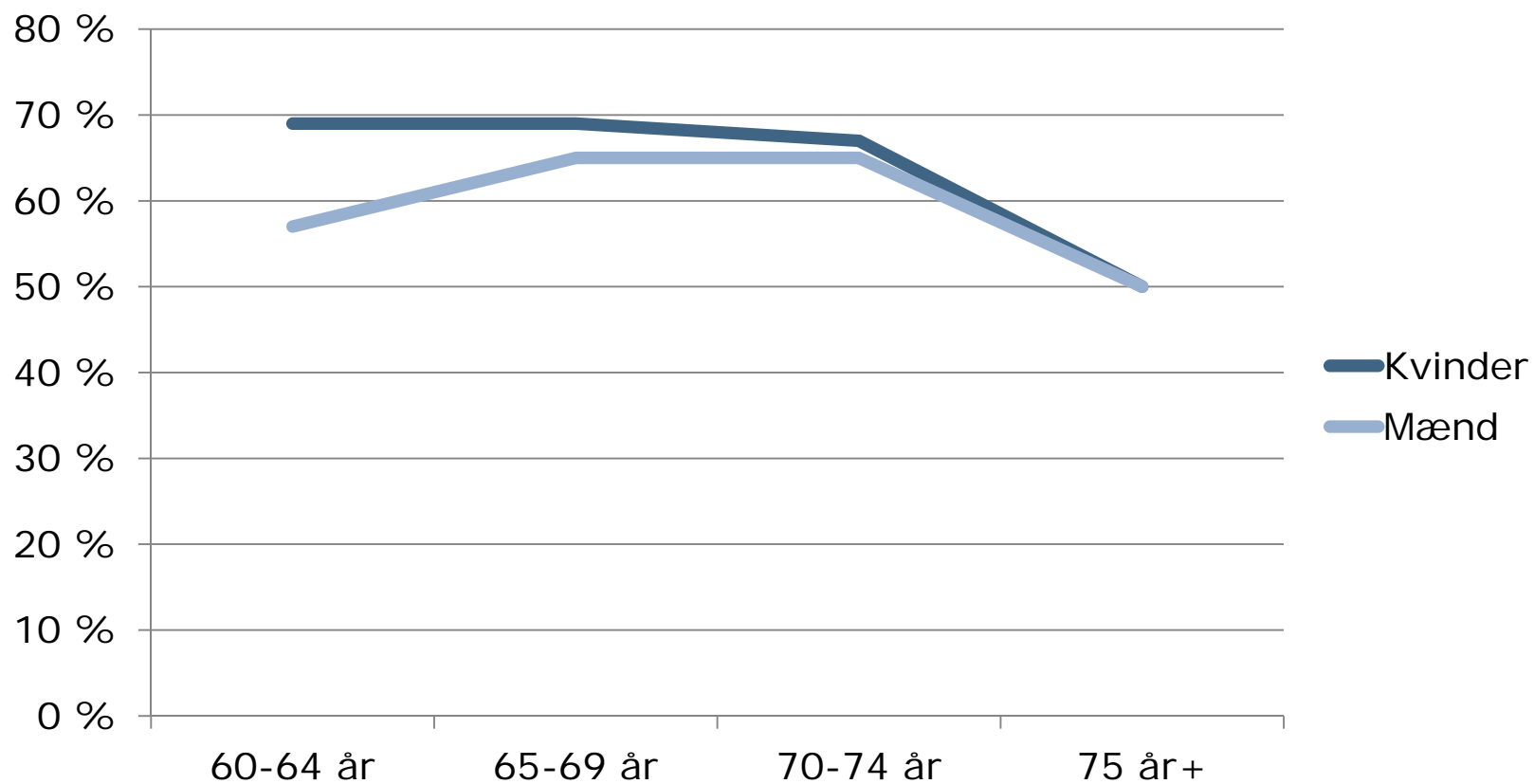
Andel 60 år +, som angiver at dyrke motion og sport

Idrætsdeltagelsen i aldersgrupper

	16-29 år	30-45 år	46-59 år	60 år+
Ja	67 %	64%	62 %	62 %
Ja, men ikke for tiden	19 %	18 %	12 %	8 %
Nej	14 %	18 %	26 %	30 %

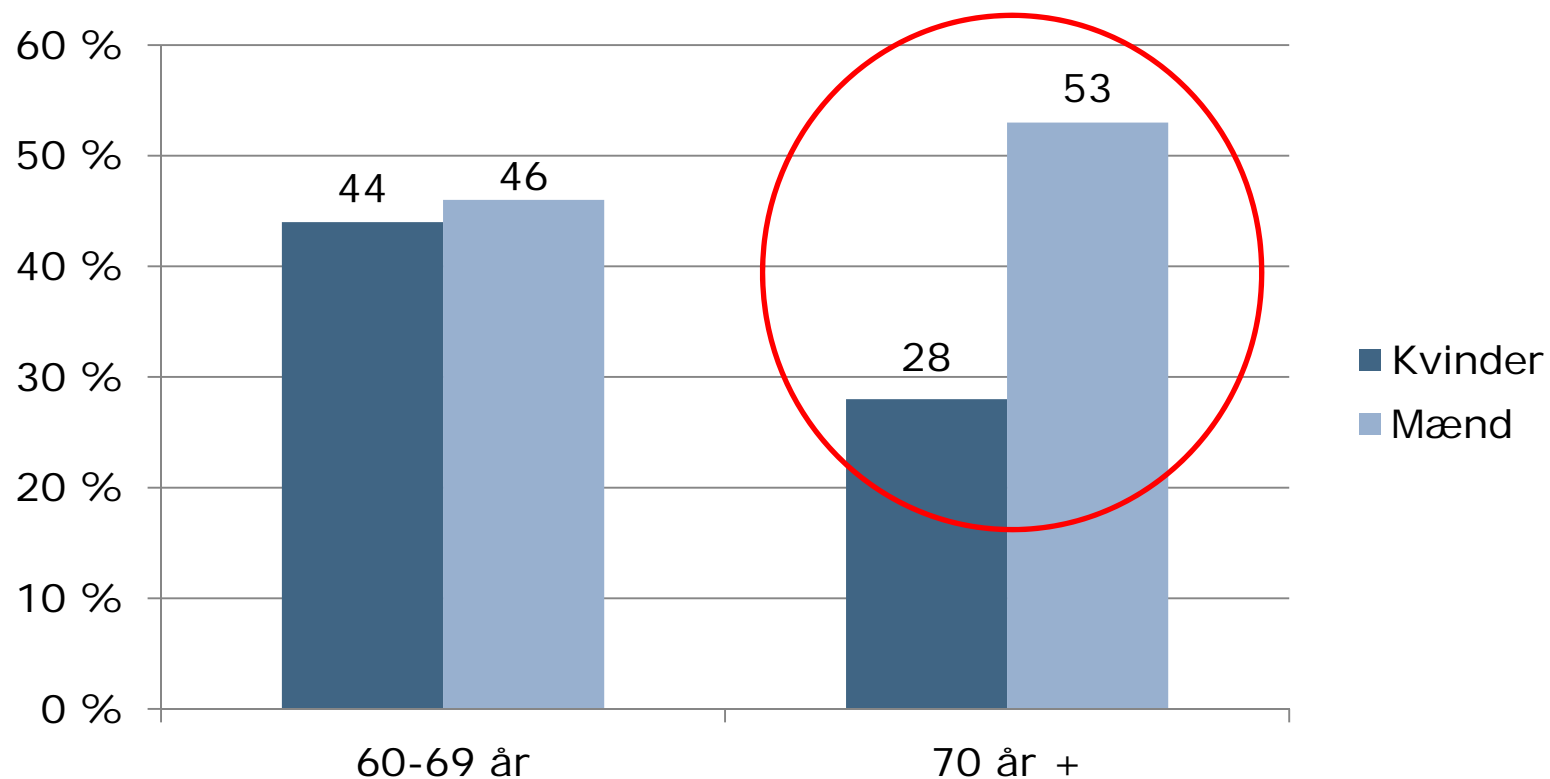
Færre seniorer er midlertidigt inaktive!

Flest kvinder er aktive



Andel som angiver normalt at dyrke motion og sport

- men mændene er mere aktive



Andel som er idrætsaktiv fire timer eller derover om ugen

Motionsidrætter hitter

	16-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75 år+
Vandreture	20	36	35	37	16
Gymnastik	8	19	22	25	26
Styrketræning	28	14	17	14	9
Cykling	11	16	14	6	4
Svømning	13	9	8	11	11
Jogging/motionsløb	41	14	12	4	2
Golf	5	7	9	9	4
Spinning/kondicykel	13	6	8	7	5
Dans (alle former)	5	6	5	9	5
Aerobic/zumba	15	7	6	5	1

De ti største senioridrætter

Kvinder foretrækker motionsidrætter på hold

Kvinder vælger i større udstrækning motionsidrætter, de kan dyrke på hold.

Idrætter som yoga, gymnastik, zumba, aerobic og svømning ligger højt blandt kvinderne



Foto: Colourbox

Mænd er mere til konkurrence

Mænd dyrker i større udstrækning idrætter, hvor de kan måle deres præstation og/eller konkurrere med sig selv og andre.

Bl.a. golf, cykling, motionsløb og badminton ligger blandt favoritterne hos mænd.



Foto: Colourbox



Danish Institute for Sports Studies

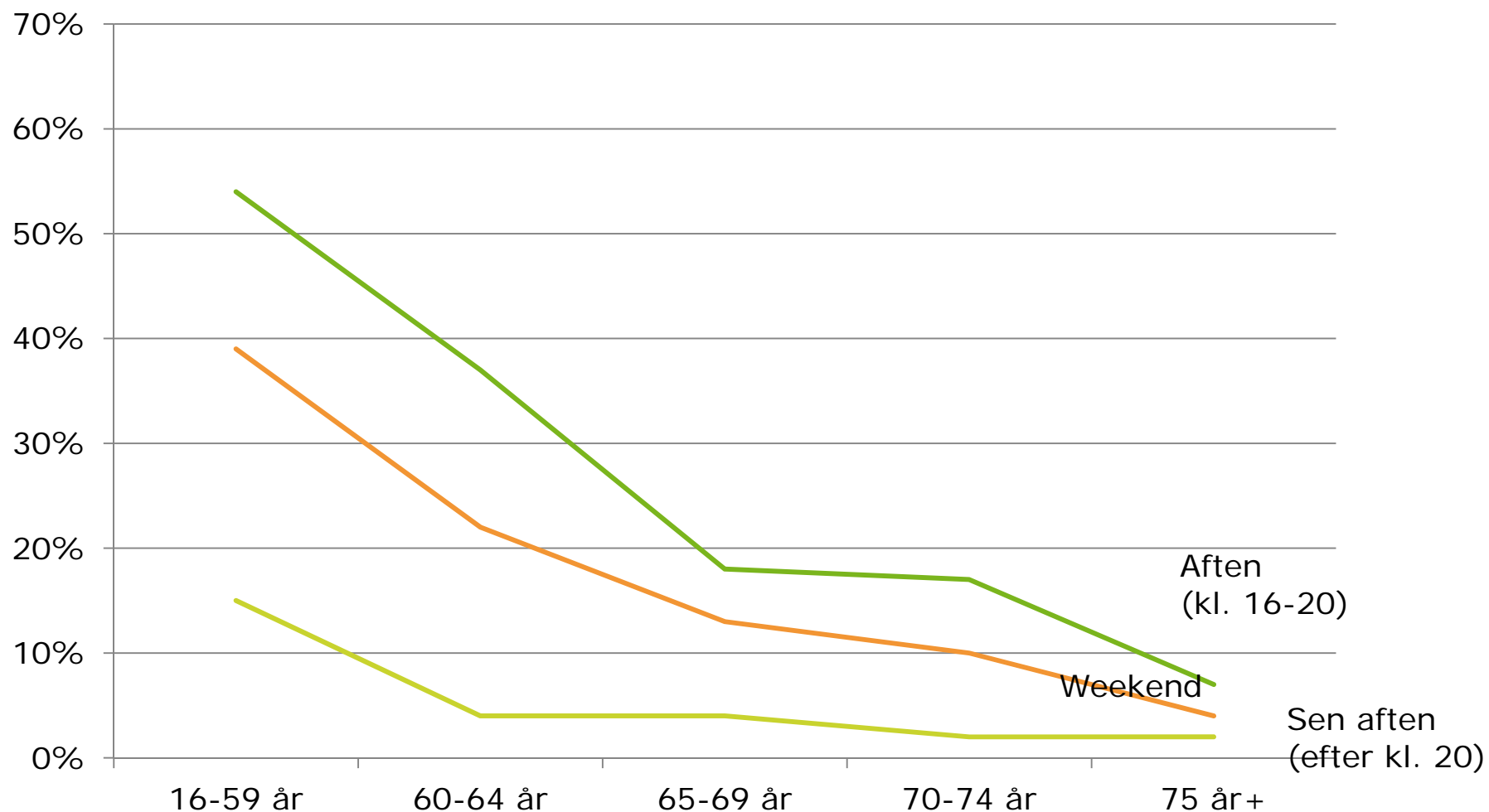
IDRÆTTENS
ANALYSEINSTITUT



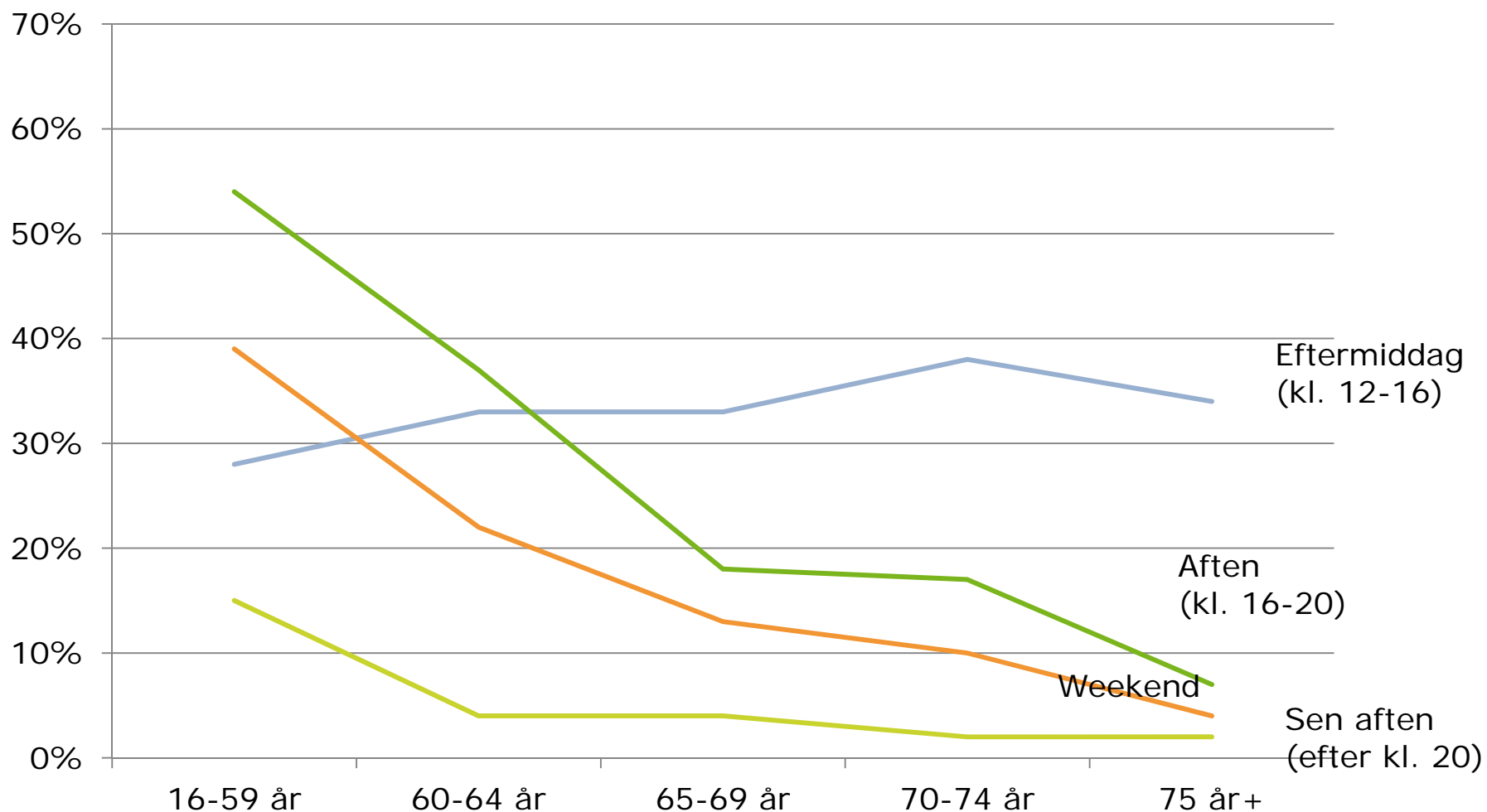
5. september 2013

Hvornår ønsker seniorerne at dyrke idræt?

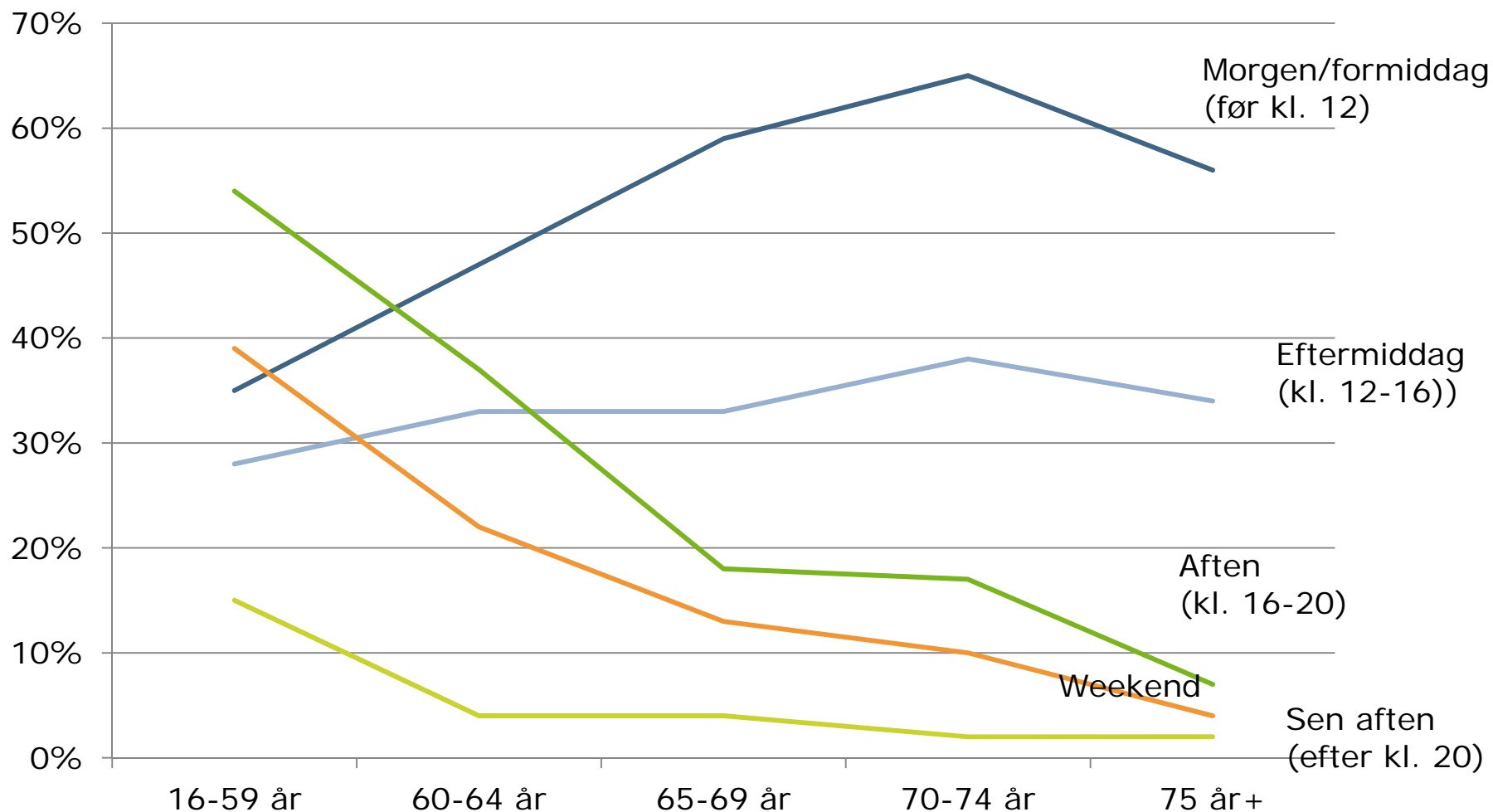
Seniorer foretrækker idræt i dagtimerne



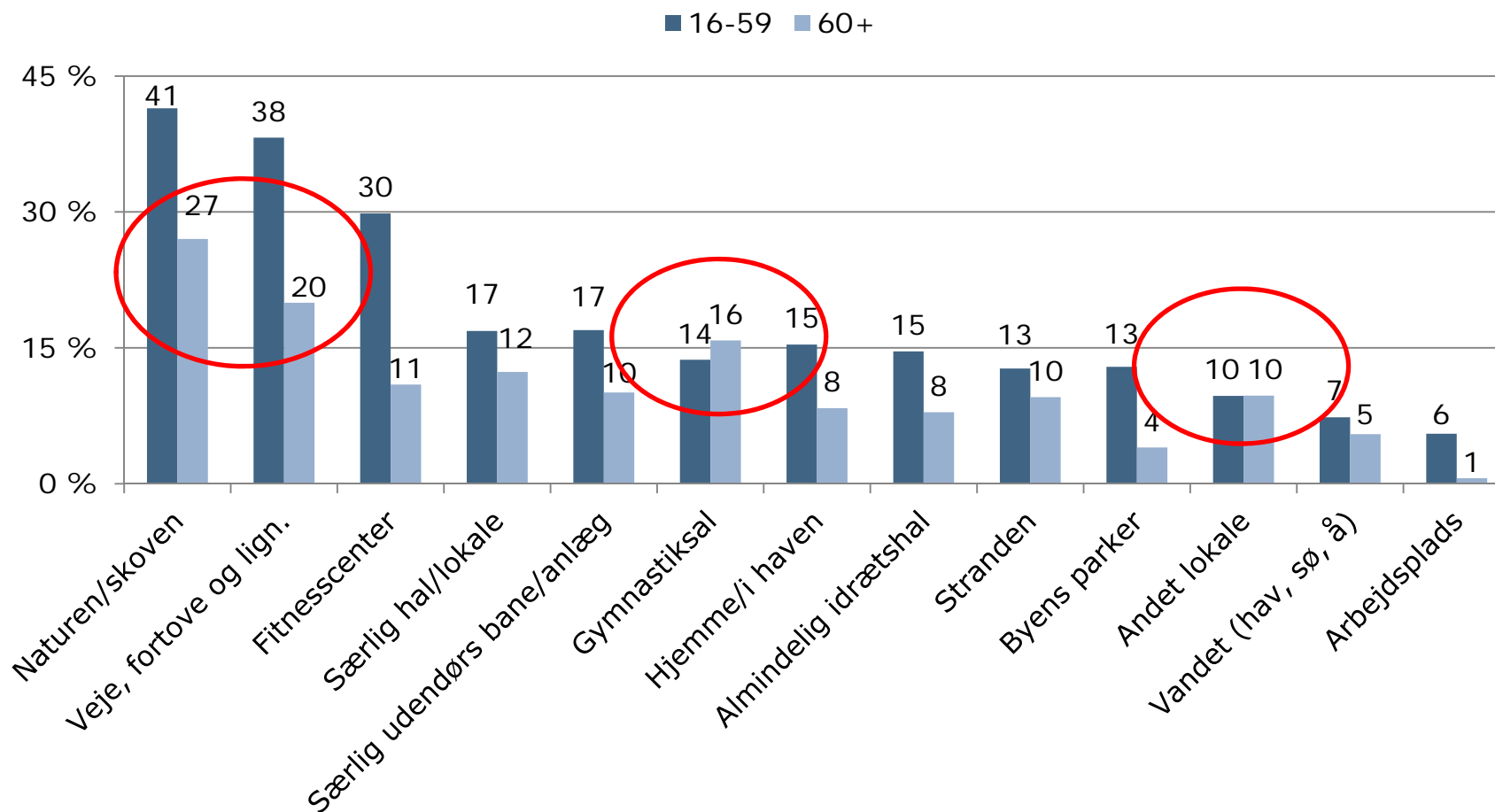
Seniorer foretrækker idræt i dagtimerne



Seniorer foretrækker idræt i dagtimerne



Foretrukne arenaer til idræt



Stor tilfredshed med faciliteter

Seniorer er mest tilfredse med arenaer og faciliteter:

- Adgang
- Kvalitet
- Tryghed

Seniorer er samtidig den voksengruppe, for hvem faciliteter/arenaer betyder mest for idrætsdeltagelsen

Fleksibilitet og nytænkning på facilitetsområdet

- Det er en udfordring at skaffe faciliteter til seniorerne i dagtimerne, pga. at skoler råder over mange faciliteter
- Med fleksibilitet, kreativitet og samarbejde hos alle parter er det muligt at finde plads til alle i faciliteterne
- Kommercielle aktører har ofte faciliteter til rådighed med lav kapacitetsudnyttelse i dagtimerne

Hvad med de inaktive?

Helbredet er den største barriere for idrætsdeltagelse blandt inaktive seniorer.

Mange inaktive seniorer vurderer ligeledes, at de er blevet for gamle.

→ **KAN DENNE HOLDNING ÆNDRES?**

Kvinder og mænd er inaktive af forskellige årsager

Kvinder er i større udstrækning hindret af **dårligt helbred** og **dårlig form**.

Mænd **mangler interesse** og **bruger tiden på andre ting** (arbejde, andre fritidsinteresser).

→ Der er behov for forskellige strategier for at få henholdsvis kvinder og mænd til at dyrke motion og sport.

Hvorfor dyrker seniorerne idræt?

- For fællesskabet og socialt samvær med andre
- For at holde sig sunde



Foto: Colourbox

Hvordan klarer foreninger med mange seniorer sig?



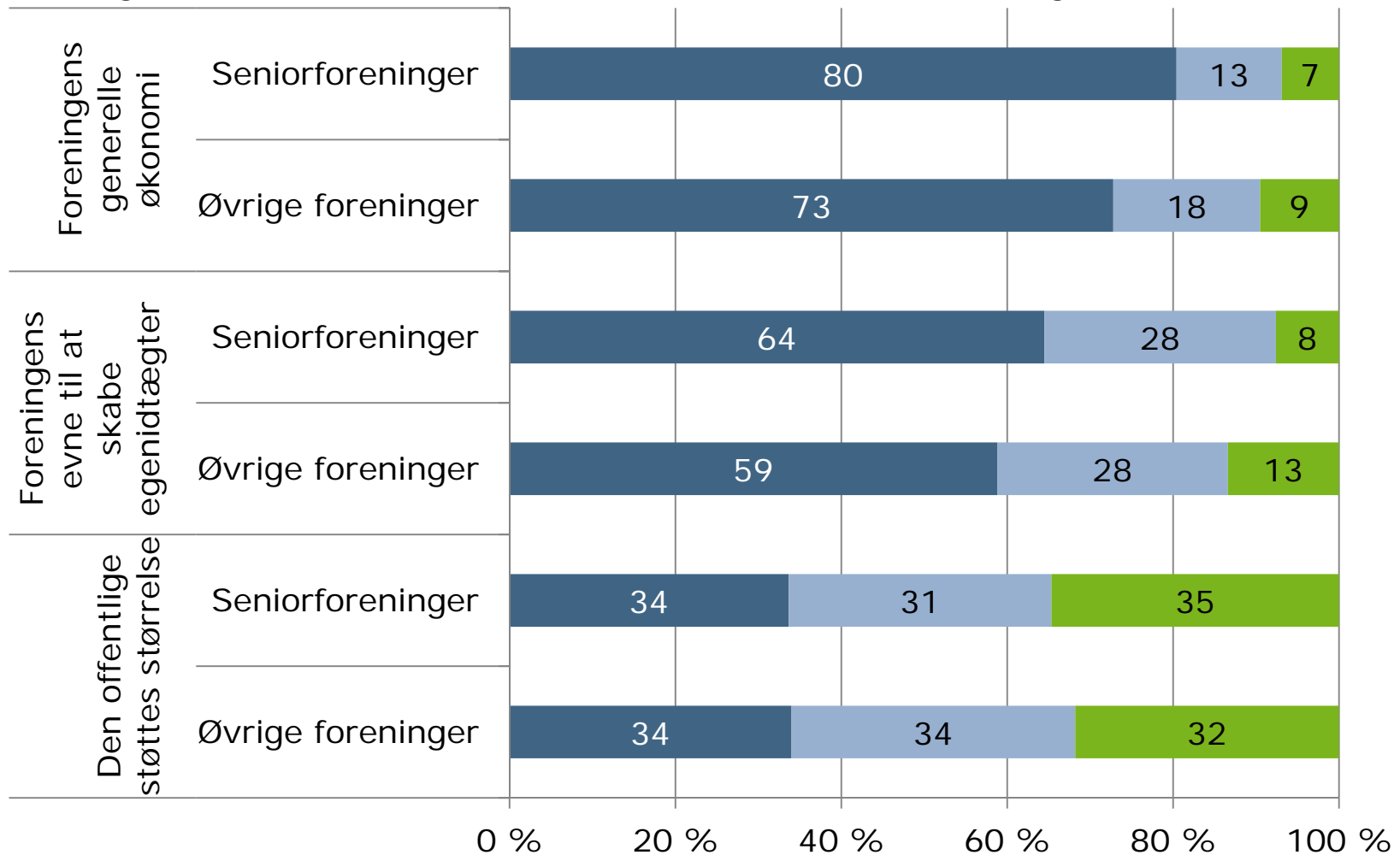
Foto: Colourbox

Stort medlemsengagement

- Foreninger med mange seniorer oplever, at deres medlemmer i større grad end de øvrige foreninger:
 - Deltager i sociale arrangementer
 - Deltager i møder
 - Deltager i generalforsamling
- Samtidig har disse foreninger færre medlemmer, som slet ikke engagerer sig.

Økonomien er god

■ Meget tilfreds/tilfreds ■ Hverken tilfreds eller utilfreds ■ Meget utilfreds/utilfreds



Usikker fremtid?

Seniorforeninger ser i større udstrækning pessimistisk på fremtiden:

- I forhold til at rekruttere nye medlemmer
- I konkurrencen med andre idrætsudbydere

Nye seniorer på spring?

Seniorer er idrætsaktive på nye måder:

- Flere seniorer ønsker i større udstrækning at dyrke idræt inden for specifikke idrætter og at blive i den idræt, de altid har dyrket.
- Seniorer ønsker tilbud, der er skræddersyede til de ønsker, de har til idrætsaktivitet.
- Mange seniorer har svært ved at se sig i særlige seniortilbud.

Nye seniorer på spring?

Seniorer har et stort frivilligt engagement i de sammenhænge, hvor de indgår.

MEN de vil have noget ud af deres engagement.

- Det skal være relevant for dem personligt eller deres idrætsdeltagelse
- Eller det skal bidrage til f.eks. deres forening, f.eks. økonomisk.

Nye seniorer på spring?

De nye seniorer er klar på udvikling og nytænkning i idrætten

- Seniorer kan og vil i større udstrækning indgå i almindelige idrætstilbud – f.eks. foreninger
- Idrætstilbuddene vil udvikle sig for at tilpasse sig til seniorernes behov



Danish Institute for Sports Studies

**IDRÆTTENS
ANALYSEINSTITUT**

**Tak
for opmærksomheden!**

Fremtidens senioridræt
Mellem ironman og stolemotion

Vejen Idrætscenter
5. september 2013

Ditte Toft
Idrættens Analyseinstitut
+45 3266 1037
ditte.toft@idan.dk

Fremtidens senioridræt

Mellem ironman og stolemotion



Ditte Toft
Idrættens Analyseinstitut
September 2013

in Danish Institute for Sports Studies
**IDRÆTTENS
ANALYSEINSTITUT**