



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# COVID-19's betydning for borgernes idræts- og motionsvaner i Bevæg dig for livets samarbejdskommuner

## Indhold

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Resume.....                                                                                        | 3  |
| Indledning .....                                                                                   | 4  |
| COVID-19's betydning for borgernes idræts- og motionsvaner idrætsaktivitet.....                    | 5  |
| Figur 1. COVID-19's betydning for idræt og motion .....                                            | 5  |
| COVID-19's betydning for borgernes organisering af idrætsaktiviteter.....                          | 7  |
| Figur 2. COVID-19's betydning for idræt i foreninger.....                                          | 7  |
| Figur 3. COVID-19's betydning for idræt i privat eller kommercielt regi.....                       | 8  |
| Figur 4. COVID-19's betydning for selvorganiserede idrætsaktiviteter dyrket alene .....            | 9  |
| Figur 5. COVID-19's betydning for selvorganiserede idrætsaktiviteter dyrket sammen med andre ..... | 10 |
| Opsummering .....                                                                                  | 11 |
| Metode .....                                                                                       | 11 |
| Litteratur .....                                                                                   | 11 |

## Resume

- COVID-19 har haft negativ betydning for idræts- og motionsvanerne for over halvdelen af respondenterne. Det er særligt udtalt blandt borgere under 40 år og dem under uddannelse.
- Hver femte borger er blevet mere idrætsaktive pga. COVID-19, hvilket gør sig særligt gældende for kvinder. Ældre mellem 60 og 75 år er en af de grupper, hvor færrest er blevet mere aktive.
- COVID-19 har haft negativ betydning for borgerens aktivitet i idrætsforeninger. Det gælder særligt for borgere over 40 år, folkepensionister, efterlønsmodtagere og borgere i beskæftigelse, hvor ca. hver anden i alle grupper er blevet mindre aktive i foreningsidrætten pga. COVID-19.
- COVID-19 har fået borgerne til at dyrke mindre idræt i privat eller kommercielt regi, hvilket er tydeligst blandt borgere under uddannelse.
- Flere er begyndt at organisere aktiviteter selv og dyrker idræt alene eller sammen med andre. Den udvikling er mest markant blandt kvinder og unge mellem 18 og 24 år. 47% af de kvindelige respondenter angiver, at de har dyrket mere selvorganiseret idræt på egen hånd, mens tallet er 38% for mænd. Når det kommer til selvorganiserede aktiviteter sammen med andre, så angiver 37% af kvinderne og 26% af mændene, at de er blevet mere aktive.
- Selvom unge er den gruppe, hvor flest er begyndt at dyrke mere selvorganiseret idræt, så hører de også til blandt de grupper, hvor mange dyrker mindre selvorganiseret idræt. Det samme mønster gør sig gældende blandt borger under uddannelse. Her har COVID-19 haft en positiv betydning for norges selvorganiserede aktiviteter og negativ betydning for andres. Der tegner sig samme todelte billede for de to gruppers samlede idrætsaktivitet.

## Indledning

COVID-19 har haft stor betydning for danskernes idrætsvaner siden landet først lukkede ned i marts 2020. Siden da har hverdagen i lange perioder været præget af restriktioner og idrætsfaciliteter har landet over skiftevis være lukket ned og åbnet op igen. Det har betydet, at danskerne har haft sværere ved at dyrke idræt, hvor de plejede, og de har derfor skullet finde nye steder at dyrke idræt og motion (Eske, 2021a).

Bevæg dig for Livets (BDFL) idræts- og motionsvaneundersøgelse fra 2021 har vist et fald i andelen, som normalt dyrker idræt og motion, fra 61% i 2019 til 59% i 2021. Samtidig er andelen af borgere, som ikke dyrker idræt og motion for tiden steget fra 17% i 2019 til 19% i 2021. Idræts- og motionsvaneundersøgelsen viser også et fald i andelen af borgere, som dyrker idræt i en forening eller i kommercielt regi, men en stigning i andelen, som selv har organiseret deres idrætsaktiviteter inden for det seneste år. Den tendens bekræftes af Idrættens Analyseinstituts (Idan) forskellige undersøgelser af danskernes idræts- og motionsvaner under COVID-19 nedlukninger og genåbninger, som viser fluktuation i andelen af idrætsaktive og variation i, hvordan danskerne organiserer deres idrætsaktiviteter (Eske & Rask, 2021; Eske, 2021a; Eske, 2021b).

I denne rapport kigger vi nærmere på, hvilken betydning COVID-19 har haft for borgenes idrætsaktivitet og organisation af idrætsaktiviteter i Bevæg dig for Livets 28 samarbejdskommuner. Rapporten fokuserer på idræts- og motionsvaner blandt 21.183 borgere, som har dyrket idræt og motion på et tidspunkt inden for det seneste år. I tillæg til denne rapport er svarene fra hver enkelt af de 28 deltagende kommuner lagt ind på [BDFL's vidensplatform](#). Her har BDFL's interessenter mulighed for at se resultater for de enkelte kommuner og undersøge COVID-19's betydning for de enkelte befolkningsgrupper. På vidensplatformen er det også muligt at se, hvordan COVID-19 har påvirket andre fysiske aktiviteter end idræt.

## OM BEVÆG DIG FOR LIVETS IDRÆTS- OG MOTIONSVANEUNDERSØGELSE

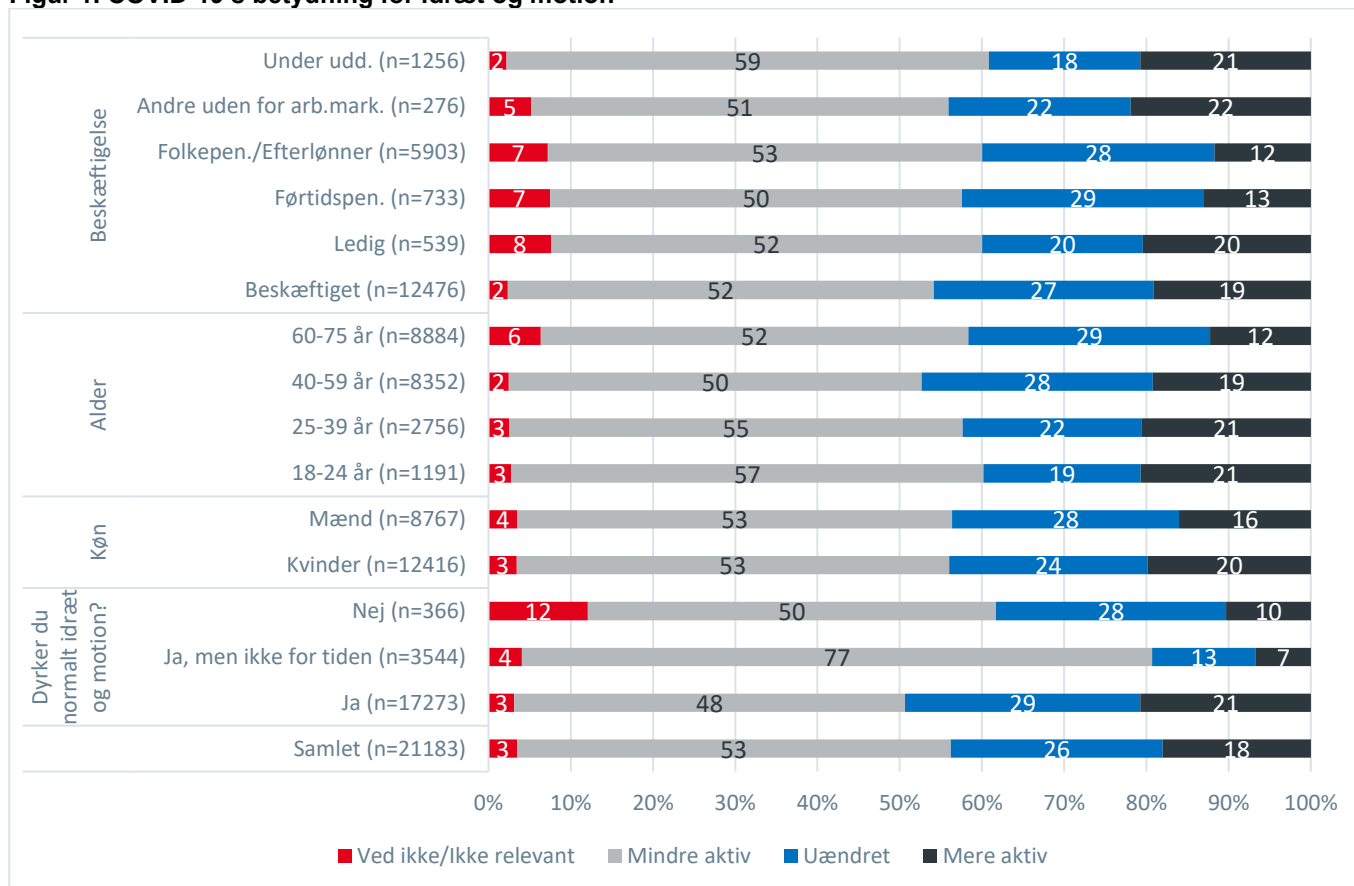
DIF har på vegne af 28 kommuner indsamlet data om deres borgeres idræts- og motionsvaner i 2021. Dataindsamlingen er en del af BDFL's årlige idræts- og motionsvaneundersøgelse, som startede i 2018. Data indsamles hvert år i maj og juni.

I denne rapport indgår svar fra borgere i følgende kommuner: Assens, Brøndby, Brønderslev, Esbjerg, Frederiksberg, Faaborg-Midtfyn, Gentofte, Guldborgsund, Herning, Hillerød, Holbæk, Holstebro, Horsens, Høje-Taastrup, Ikast-Brande, Kalundborg, Kolding, Lejre, Norddjurs, Randers, Rødovre, Silkeborg, Skive, Svendborg, Tønder, Vejle, Aalborg og Aarhus.

## COVID-19's betydning for borgernes idræts- og motionsvaner idrætsaktivitet

I dette afsnit analyserer vi COVID-19's betydning for borgernes idræts- og motionsvaner. Figur 1 viser, at COVID-19 har haft en negativ betydning for idrætsaktiviteten hos 55% af alle undersøgelsens respondenter. Det er ikke ensbetydende med, at 55% er stoppet med at dyrke idræt og motion, men at de er blevet mindre idrætsaktive. Det er særligt udtalt blandt de borgere, som ikke dyrker idræt og motion for tiden, hvor 77% er blevet mindre idrætsaktive pga. COVID-19. Det understøttes af en analyse af spørgeskemaundersøgelsens åbne svar, hvor over halvdelen af alle de ikke-idrætsaktive borgere nævner COVID-19 som en af årsagerne til deres inaktivitet. Hertil svarer mange af undersøgelsens respondenter, at COVID-19 har fået dem til at finde nye måder at dyrke idræt og motion på. Mange respondenter svarer også, at de venter på, at deres aktiviteter skal starte op igen efter COVID-19 eller at det bliver trygt at dyrke idræt og motion.

Figur 1. COVID-19's betydning for idræt og motion



Spørgsmål: Hvilken betydning har COVID-19/Corona haft for din fysiske aktivitet og idrætsaktivitet over de seneste 12 måneder? Angiv (...) om du har været mere aktiv, mindre aktiv, eller om dit aktivitetsniveau er uændret.

Jf. figur 1 har COVID-19 også fået den yngre del af befolkningen mellem 18 og 39 år til at dyrke mindre idræt og motion. Samme udvikling ser vi blandt de respondenter, som er under uddannelse, hvoraf 59% er mindre idrætsaktive pga. COVID-19. Det hænger naturligvis sammen med, at de helt unge udgør en stor del af dem under uddannelse. Idan's undersøgelse af danskernes idrætsvaner viser også, at særligt de 30 til 40-årige er faldet fra under den anden COVID-19-nedlukning (Eske og Rask, 2021).

COVID-19 har dog ikke udelukkende haft negativ betydning for borgernes idrætsvaner. Figuren viser, at ca. hver femte (18%) af alle respondenter er blevet mere aktive. Det understøttes af IDANs undersøgelser, hvor en gruppe af både aktive og inaktive borgere er begyndt på nye former for idræt og motion under COVID-19-nedlukningerne (Eske

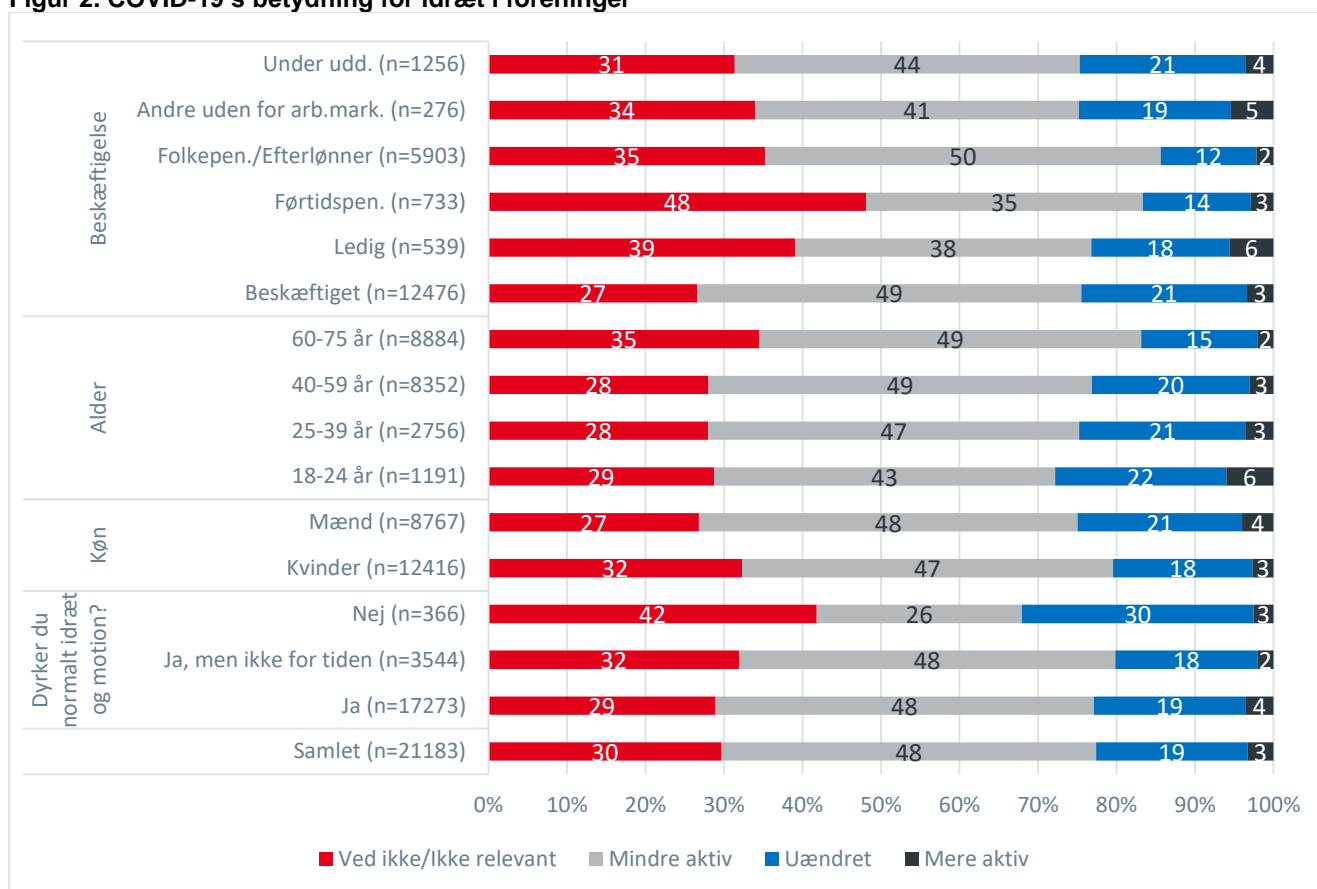
& Rask, 2021; Eske, 2021a; Eske, 2021b). Ifølge figur 1 er flere kvinder (21%) end mænd (16%) blevet mere aktive. Det billede stemmer overens med resultaterne i Bevæg dig for livets idræts- og motionsvaneundersøgelse 2021, hvor andelen af idrætsaktive kvinder er tæt på niveauet fra før COVID19-udbruddet, mens mænd halter bagefter.

Selvom mange i den yngre del af befolkningen (55-57%) angiver, at de har dyrket mindre idræt pga. af COVID-19, så er ca. hver femte under 40 år samtidig begyndt at dyrke mere idræt pga. COVID-19. Der er altså to modsatrettede tendenser blandt disse befolkningsgrupper, hvor COVID-19 har haft positiv betydning for norges idrætsaktivitet og negativ for andres. Tegn på denne modsatrettede tendens kan genfindes i Idan's rapporter om idrætsdeltagelsen under nedlukning og genåbning af landet. I disse rapporter er der både mange unge, der er begyndt at være aktive under COVID-19, og en stigning blandt dem, der er stoppet med at dyrke idræt (Eske & Rask, 2021; Eske, 2021a; Eske, 2021b).

## COVID-19's betydning for borgernes organisering af idrætsaktiviteter

I dette afsnit fokuserer vi på COVID-19's betydning for, hvor respondenterne har dyrket idræt og motion. Figur 2 viser, at ca. hver anden (48%) har været mindre idrætsaktive i foreninger pga. COVID-19. COVID-19 har haft en lidt mindre negativ betydning for foreningsdeltagelsen blandt de helt unge mellem 18 og 24 år (43%) sammenlignet med de øvrige aldersgrupper. Ifølge figur 2 har COVID-19 haft mest negativ betydning for foreningsdeltagelsen blandt folkepen-sionister og efterlønsmodtagere (50%), samt dem i beskæftigelse (49%). Selvom COVID-19 har haft en negativ betydning for den samlede deltagelse i foreningsidrætten det seneste år, viser Idræt Dan's seneste undersøgelse af idrætsvaner efter genåbningen dog, at flere vender tilbage til at dyrke idræt i en forening i takt med, at aktiviteterne åbner (Eske, 2021b).

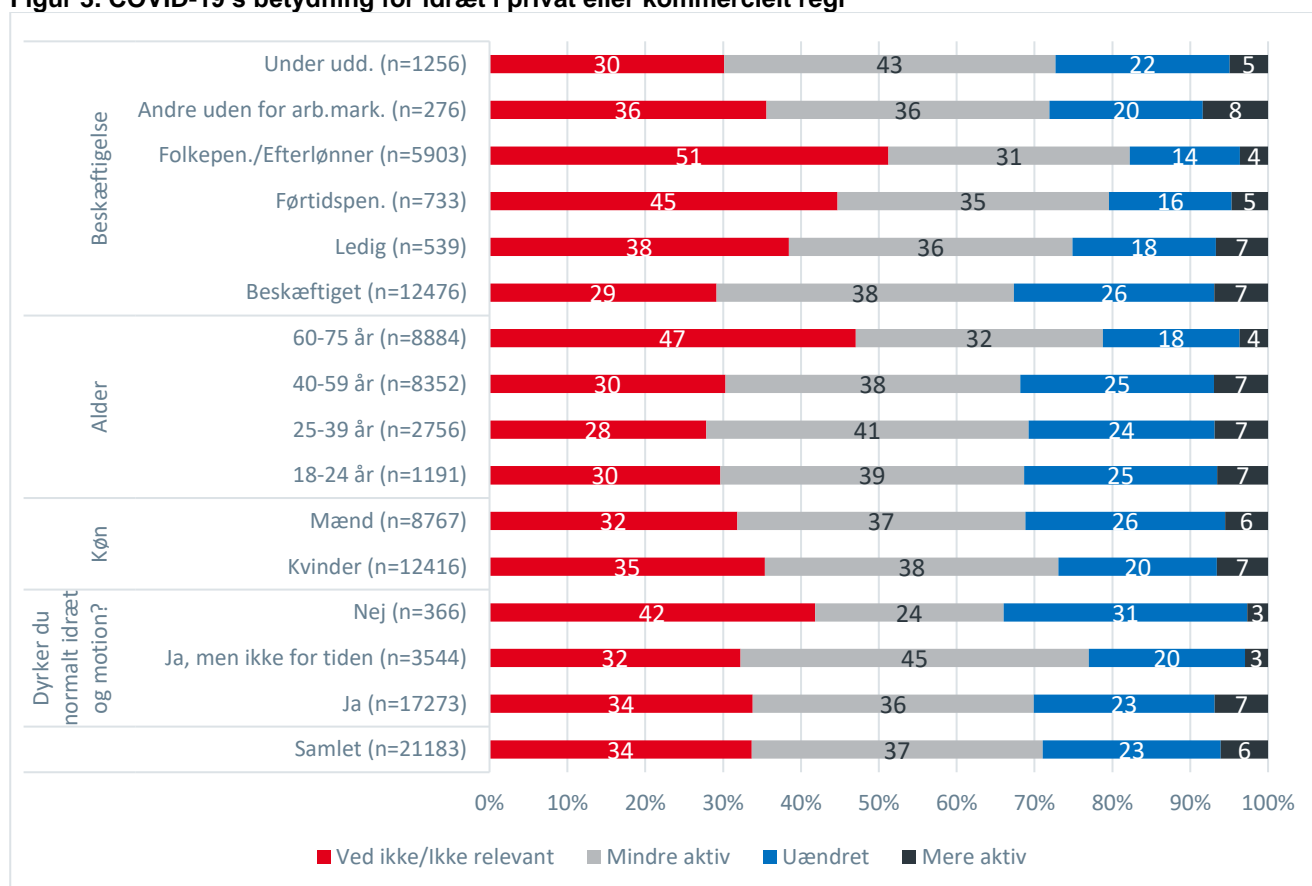
Figur 2. COVID-19's betydning for idræt i foreninger



Spørgsmål: Hvilken betydning har COVID-19/Corona haft for den sammenhæng, som du har været idrætsaktiv i de seneste 12 måneder? Angiv (...) om du har været mere aktiv, mindre aktiv, eller om dit aktivitetsniveau er uændret.

Figur 3 viser den betydning COVID-19 har haft for borgernes idrætsaktivitet i privat eller kommercielt regi. Af denne figur fremgår det, at 37% af alle borgere har dyrket mindre idræt og motion i privat eller kommercielt regi. Den udvikling går på tværs af alle aldersgrupper, dog har COVID-19 haft mindst negativ påvirkning på de ældste borgere mellem 60 og 75 år (32%). Figur 3 viser også, at COVID-19 har haft mest negativ betydning for de respondenter, som er i beskæftigelse (38%) eller under uddannelse (43%). På samme måde som for foreningsidrætten viser Idan's undersøgelse, at flere vender tilbage til at dyrke idræt i privat og kommercielt regi, når de får mulighed for det (Eske, 2021b).

**Figur 3. COVID-19's betydning for idræt i privat eller kommercielt regi**

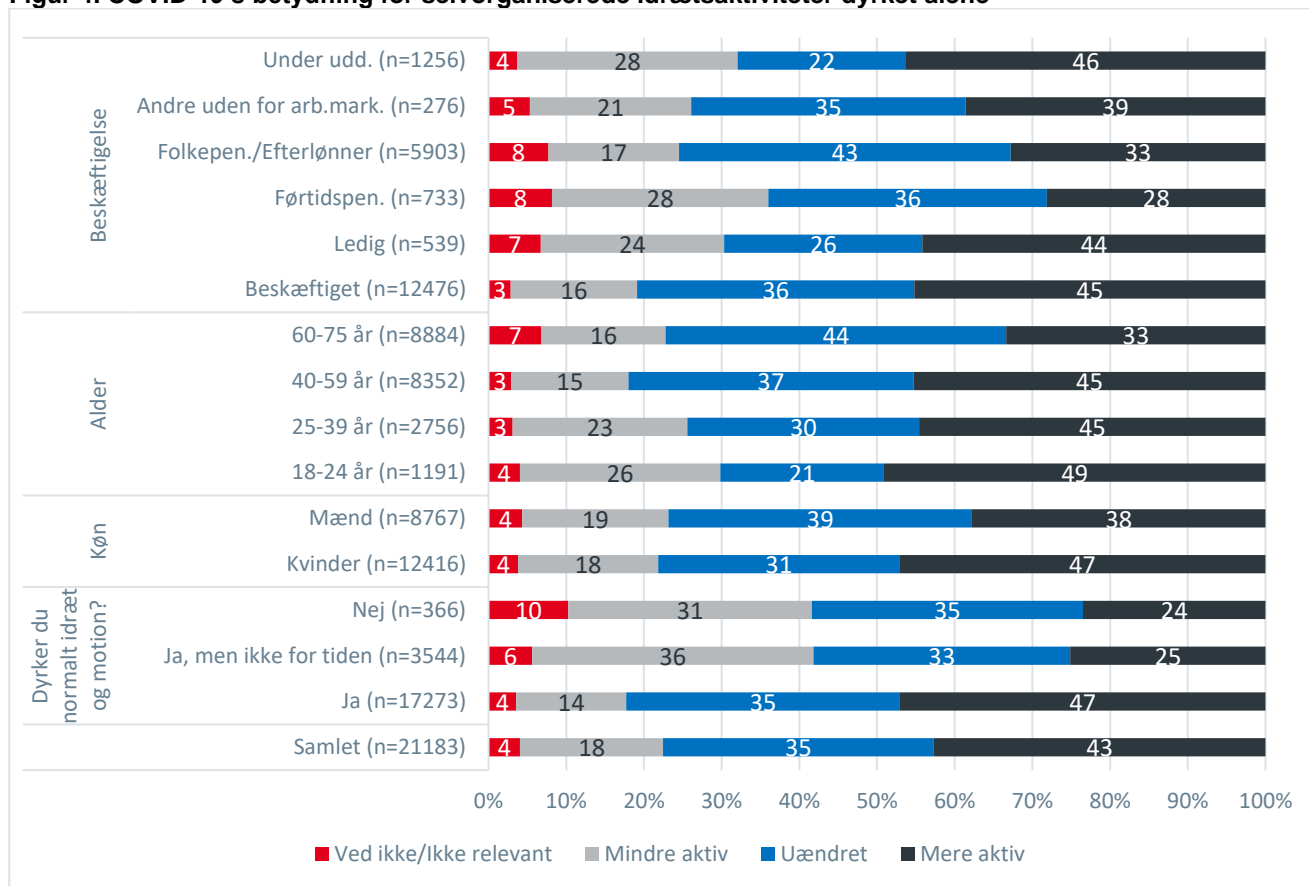


Spørgsmål: Hvilken betydning har COVID-19/Corona haft for den sammenhæng, som du har været idrætsaktiv i de seneste 12 måneder? Angiv (...) om du har været mere aktiv, mindre aktiv, eller om dit aktivitetsniveau er uændret.



Figur 4 viser, hvilken betydning COVID-19 har haft for borgernes selvorganiseret idrætsaktiviteter. I figuren fokuseres der på de idrætsaktiviteter, som dyrkes alene. 43% af respondenterne har selv organiseret deres idrætsaktiviteter pga. COVID-19. Det er særligt kvinder (47%) og unge mellem 18 og 24 år (49%), som har dyrket selvorganiseret idræt alene. Der er dog en delmængde af de unge (26%), som har dyrket mindre selvorganiseret idræt alene pga. COVID-19. For den yngste del af befolkningen ser vi altså to modsatrettede tendenser, hvor nogen har dyrket mindre selvorganiseret idræt og andre har dyrket mere. Samme tendens ses blandt de borgere, som er under uddannelse. Det er således den beskæftigelsesgruppe, hvor den største andel både dyrker mere (46%) og mindre (28%) selvorganiseret idræt. Udover de respondenter, som er under uddannelse, hører dem i beskæftigelse (45%) og de ledige (44%) til blandt dem, som har dyrket mere selvorganiseret idræt pga. COVID-19.

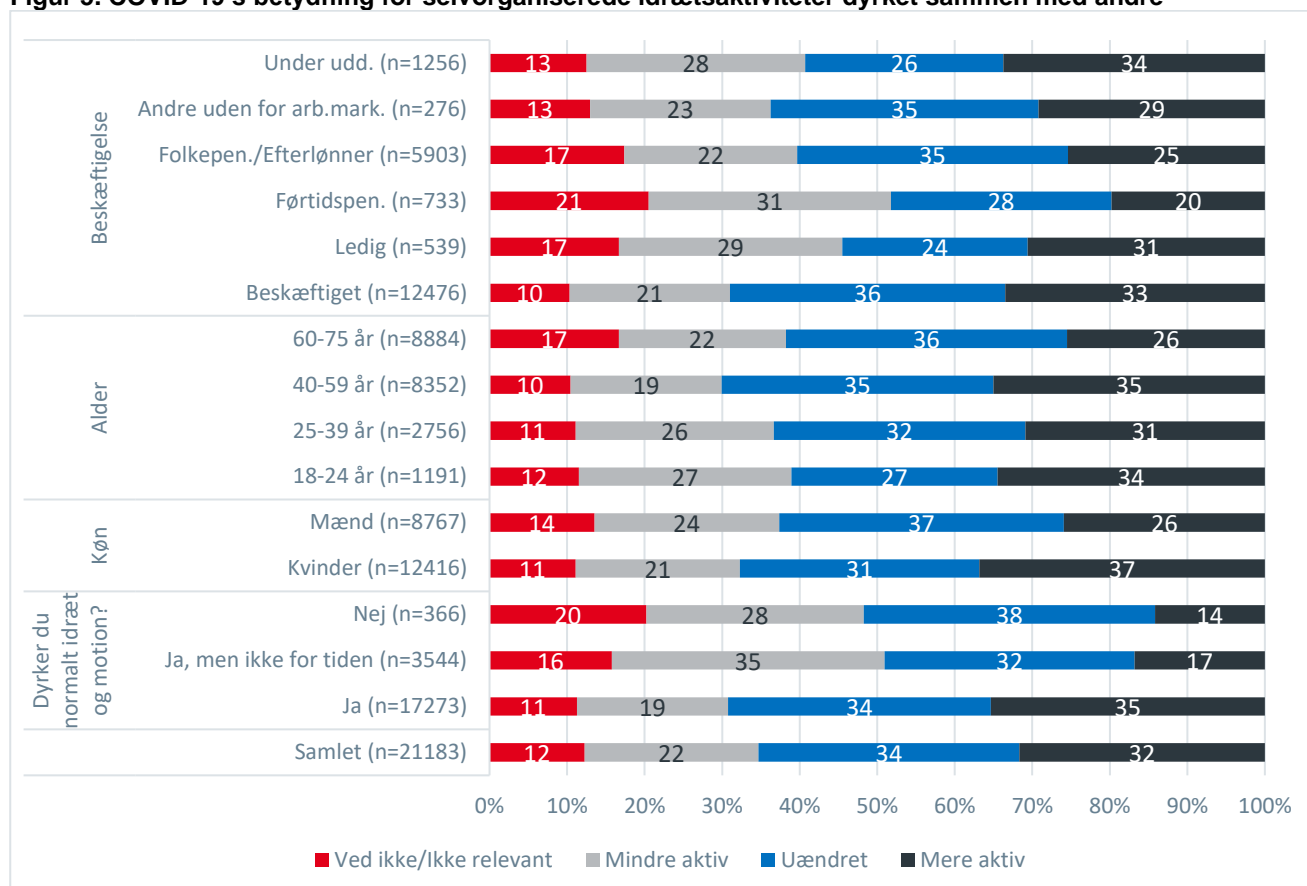
**Figur 4. COVID-19's betydning for selvorganiserede idrætsaktiviteter dyrket alene**



Spørgsmål: Hvilken betydning har COVID-19/Corona haft for den sammenhæng, som du har været idrætsaktiv i de seneste 12 måneder? Angiv (...) om du har været mere aktiv, mindre aktiv, eller om dit aktivitetsniveau er uændret.

Samme mønster gør sig gældende, når vi kigger på de selvorganiserede idrætsaktiviteter, som borgerne har dyrket sammen med andre. Jf. figur 5 har 32% dyrket mere selvorganiseret idræt sammen med andre. Igen har COVID-19 fået flere kvinder end mænd til at finde sammen med andre og dyrke idræt eller motion. Figur 5 tegner samme todelte billede af COVID-19's betydning for selvorganiserede idrætsaktiviteter blandt unge og dem under uddannelse. I begge grupper er der nogle, der har dyrket mere selvorganiseret idræt sammen med andre og nogle, der har dyrket mindre. Der er naturligvis et overlap mellem de grupper, hvilket gør, at vi ser de samme tendenser på tværs af dem. I lighed med de respondenter, som er under uddannelse (34%), så dyrker de beskæftigede (33%) og ledige (31%) også mere selvorganiseret idræt sammen med andre pga. COVID-19.

**Figur 5. COVID-19's betydning for selvorganiserede idrætsaktiviteter dyrket sammen med andre**



*Spørgsmål: Hvilken betydning har COVID-19/Corona haft for den sammenhæng, som du har været idrætsaktiv i de seneste 12 måneder? Angiv (...) om du har været mere aktiv, mindre aktiv, eller om dit aktivitetsniveau er uændret.*

## Opsummering

I denne rapport har vi undersøgt den betydning, som COVID-19 har haft for aktivitetsniveauet og organiseringen af idrætsaktiviteter i den voksne del af befolkningen i BDFL's 28 samarbejdskommuner. Undersøgelsen tager udgangspunkt i de borgere, som har været idrætsaktive på et eller flere tidspunkter inden for det seneste år.

Undersøgelsen viser, at ca. hver anden har dyrket mindre idræt og motion pga. COVID-19. Det gør sig særligt gældende for borgere under 40 år og for dem, der er under uddannelse. Dog er billedet todelt, idet hver femte borger samtidig er blevet mere aktiv pga. COVID-19, hvilket er særligt udtalt blandt kvinder.

COVID-19 har også haft betydning for, hvordan borgerne har organiseret deres idrætsaktiviteter. Her har færre dyrket idræt i foreninger og i et privat eller kommercielt regi. Den negative udvikling inden for foreningsidrætten er tydeligst blandt borgere over 40 år, folkepensionister og efterlønsmodtagere, samt dem i beskæftigelse. Det er særligt borgere under uddannelse, som dyrker mindre idræt i privat regi. Til trods for den udvikling viser rapporten også, at flere er begyndt at organisere aktiviteter selv. Stigningen i selvorganiseret idræt gælder både for dem, som dyrker idræt alene eller sammen med andre. Den udvikling er mest markant blandt kvinder og unge mellem 18 og 24 år. En delmængde af de unge er dog også begyndt at dyrke mere selvorganiseret idræt pga. COVID-19. Blandt de helt unge ses ofte modsatte tendenser, hvor nogle er blevet mere idrætsaktive i forskellige sammenhænge, mens andre er blevet mindre aktive.

Overordnet set har COVID-19 haft en negativ indvirkning på borgernes idrætsaktivitet, hvilket er mest markant i foreningsidrætten og idræt i privat og selvorganiseret regi. Til trods for det har COVID-19-situationen også fået flere borgere til at organisere deres egne aktiviteter, hvad enten det er alene eller sammen med andre.

## Metode

I denne rapport analyseres data fra de 28 kommuner, som deltog i BDFL's idræts- og motionsvaneundersøgelse i 2021. Data er indsamlet i en årlig spørgeskemaundersøgelse, som er sendt ud til et repræsentativt udsnit af borgere mellem 18 og 75 år i hver af de deltagende kommuner. I 2021 blev spørgeskemaet sendt ud til 128.000 borgere i de deltagende kommuner, hvoraf 28.582 borgere har svaret. Altså har 22 % deltaget i undersøgelsen. Rapporten fokuserer på idræts- og motionsvaner blandt de 21.183 borgere, som har dyrket idræt og motion på et tidspunkt inden for det seneste år.

## Litteratur

Eske, Mette og Steffen Rask (2021). Danskernes motions- og sportsvaner under endnu en nedlukning. Notat 4: Idrætsdeltagelsen er faldet mindre end under nedlukningen i foråret 2020. Idrættens Analyseinstitut.

Eske, Mette (2021a). Danskernes motions- og sportsvaner under endnu en gradvis genåbning. Notat 5: Fortsat lang vej til normalt aktivitetsniveau. Idrættens Analyseinstitut.

Eske, Mette (2021b). Danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen af idrætslivet. Notat 6: Tilbagevenden til gamle vaner. Idrættens Analyseinstitut.