



# Hvordan har Corona påvirket det fysiske aktivitetsniveau?

Resultater fra undersøgelse af bevægelsesvaner

Bjarne Ibsen

Jens Høyer-Kruse

Karsten Elmose-Østerlund

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Syddansk Universitet

**SDU**



DANMARK I BEVÆGELSE

**NORDEA  
FONDEN**

## Indhold

1. Indledning.....	2
2. Mere eller mindre fysisk aktiv end før Corona.....	5
2. Forskelle mellem aldersgrupper, køn og beskæftigelsesstatus.....	6
3. Forskelle mellem organiseringsformer (fysisk aktivitet i fritiden).....	10
4. Forskelle mellem typer af idræt og motion.....	12
5. Motivets betydning.....	14
6. Forskelle mellem kommunetyper .....	16

## 1. Indledning

Corona-lukningen i foråret 2020 og senere igen fra efteråret samme år ændrede for en stor del af befolkningen på mulighederne for fysisk aktivitet og bevægelse. Hjemsendte 'slap' for arbejdets fysiske strabadser, og andre måtte finde cyklen frem, fordi offentlig transport blev indstillet. I fritiden kunne mange ikke dyrke fitness, svømning og fodbold, fordi idrætsfaciliteter, fitnesscentre og idrætsforeninger måtte lukke. For andre gav hjemmearbejde og -studier imidlertid bedre tid til at gå eller cykle en tur.

Analyserne i dette notat bygger på den indtil dato største danske spørgeskemaundersøgelse af bevægelsesvaner og motiverne og mulighederne for at være i fysisk bevægelse. Spørgeskemaet omfattede bl.a. spørgsmål om borgernes vurdering af, om Corona havde påvirket deres fysiske aktivitetsniveau i perioden fra efteråret 2019 til efteråret 2020 – altså i den periode, hvor Covid-19 ændrede på manges hverdag og muligheder for at være fysisk aktiv. Undersøgelsen er en del af forskningsprojektet Danmark i Bevægelse, som er støttet økonomisk af Nordea-fonden.

### Hvor mange har besvaret spørgeskemaet?

Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført fra midten af oktober til slutningen af november 2020. Spørgeskemaet blev sendt til godt 404.000 borgere i Danmark (15 år og ældre), hvoraf langt de fleste modtog invitationen til at besvare spørgeskemaet via e-Boks. Godt 163.000 besvarede spørgeskemaet, hvilket svarer til 40 pct. af dem, der modtog spørgeskemaet. En mindre del besvarede dog ikke alle spørgsmål, men spørgsmålene om fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona blev besvaret af omkring 143.000 respondenter.

Spørgeskemaet blev sendt til forholdsvis flere i mindre kommuner end i store kommuner for at opnå et tilstrækkeligt antal svar i hver kommune til at kunne gennemføre pålidelige analyser af bevægelsesvanerne i hver enkelt kommune.

Der er væsentlige forskelle på, hvor stor en andel af forskellige grupper, der har besvaret spørgeskemaet. Kvinder har i lidt højere grad end mænd, og ældre har i højere grad en yngre besvaret spørgsmålene. For at analysen af data er repræsentativ for hele befolkningen er data derfor blevet 'vægtet' i forhold til køn og alder.

### Forskningsprojekts formål og indhold

Formålet med forskningsprojektet er at opnå *ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer*. En sådan viden er grundlaget for at kunne udvikle politikker og designe målrettede initiativer, som tager sigte på at øge danskernes fysiske aktivitetsniveau og idrætsdeltagelse.

Forudsætningen for, at flere danskere kan få et mere aktivt liv, er, at vi får mere viden om, hvad der motiverer folk til at bevæge sig, og hvad mulighederne for bevægelse betyder for motivationen for at være fysisk aktiv. Mange ser bevægelse som en naturlig del af deres hverdag. Nogle løber en tur, spiller fodbold i en klub eller spinner i motionscenteret, mens andre finder det mere meningsfuldt at gå en tur med hunden. Omvendt er der også mange, som slet ikke er motiverede for at bevæge sig.

Undersøgelsen vil give staten, kommunerne, organisationerne og andre aktører på området en detaljeret viden om, hvordan forskellige borgere motiveres af forskellige muligheder og dermed være et værdifuldt værktøj til at prioritere og planlægge fremtidens indsatser for at skabe et Danmark i bevægelse.

Med projektet 'Danmark i Bevægelse – motiver og muligheder' ønsker vi at bidrage til, at flere danskere oplever glæden ved bevægelse og deltager i idrættens fællesskaber til gavn for dem selv og folkesundheden.

Projektet omfatter både en forskningsdel bestående af flere sammenhængende undersøgelser og en formidlingsdel, hvor resultaterne af undersøgelserne formidles til borgere, organisationer, kommuner og statslige myndigheder.

Foruden spørgeskemaundersøgelsen, som analyserne i dette notat bygger på, omfatter forskningsprojektet et indledende studie af tidligere forskning i fysisk bevægelse; et kvalitativt studie af motiverne til fysisk bevægelse omfattende dybdegående interviews med borgere med forskellige bevægelsesvaner; samt en undersøgelse af 1500 borgeres fysiske bevægelse (dvs. objektive målinger af, hvor meget borgerne er fysisk aktiv samt en dagbog om, hvilke former for fysisk bevægelse de udfører og hvorfor).

Udover videnskabelige artikler formidles analyserne af data til både kommuner, organisationer og offentligheden i bred forstand. Bl.a. vil alle landets 98 kommuner medio 2021 få en rapport med analyser af de fysiske bevægelsesvaner i pågældende kommune.

Man kan læse mere om forskningsprojektet på hjemmesiden for projektet:

[https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark\\_i\\_bevægelse](https://www.sdu.dk/da/forskning/danmark_i_bevægelse)

### Indholdet i dette notat

Baseret på besvarelserne af spørgeskemaet, der er beskrevet ovenfor, vil dette notat kaste nyt lys over den voksne befolkningens vurdering af, om Corona har påvirket deres fysiske aktivitetsniveau i perioden fra efteråret 2019 til efteråret 2020. Idrætsdeltagelse og fysisk aktivitet er bevægelsesvaner, der især er bestemt af tre forhold, som vi også antager har indflydelse på, om og hvordan Corona-krisen har påvirket borgernes fysiske aktivitetsniveau:

1. Den sociale baggrund, bl.a. arbejde og uddannelse, opvækst og hverdagsliv.
2. Mulighederne for at dyrke forskellige bevægelsesaktiviteter. Bl.a. om man dyrker idræt og motion i forening, i kommercielt center, i aftenskole eller i firmaidrætsforening, og om den idræt, man dyrker, foregår indendørs eller udendørs, og om den forudsætter, at man er sammen med andre (fx holdboldspil).
3. Motivationen for at være fysisk aktiv på forskellige måder. Bl.a. hvilken betydning det sociale motiv og sundhedsmotivet har for den fysiske aktivitet.

Analyserne i dette notat bygger på besvarelsen af ét spørgsmål sidst i spørgeskemaet. Her fik respondenterne følgende spørgsmål: *'Har covid-19/Corona haft betydning for hvor ofte du har været fysisk aktiv de seneste 12 måneder? Angiv om du har været mere aktiv, mindre aktiv eller om dit aktivitetsniveau er uændret inden for hvert af områderne nedenfor'*. Derpå blev respondenterne bedt om at svare på dette vedr. 1) praktisk arbejde i hjemmet, 2) fysisk aktivitet i dit arbejde eller studie, 3) fysisk aktivitet som transport (fx gang, cykling og løb) og 4) fysisk aktivitet i fritiden. For hver af disse fire områder for fysisk aktivitet kunne respondenterne

svar a) meget mere aktiv, b) lidt mere aktiv, c) Uændret, d) lidt mindre aktiv, e) meget mindre aktiv eller f) ved ikke / ikke relevant.

I udlægningen af resultaterne skal man være opmærksom på flere forhold.

- For det første er det respondenternes subjektive vurdering, og når der spørges så bredt om fysisk aktivitetsniveau, så er det selvsagt svært at svare præcist på, om man er blevet mere eller mindre fysisk aktiv. Men vi mener ikke, at svar på spørgsmålet om, hvor mange minutter man var fysisk aktiv om ugen før Corona og på besvarestidspunktet ville give troværdige svar. Dertil kommer at fysisk aktivitet omfatter mange former for udfoldelse og fysiske krav. Det er fx tænkeligt, at fysisk aktivitet, der stiller krav til udholdenhed, er øget for nogen, mens mere styrkekrævende fysisk aktivitet er reduceret.
- For det andet spørger vi ikke, om respondenterne er mere eller mindre idrætsaktive, hvorved analysen adskiller sig fra andre undersøgelser af dette. Og vi spørger heller ikke, om man er mere eller mindre aktiv i specifikke aktiviteter, men beder respondenterne foretage en samlet vurdering af, om pågældende er mere eller mindre fysisk aktiv. Det er således tænkeligt, at nogen er mindre aktive i idrætsaktiviteter, der foregår indendørs, men mere aktive i en udendørs selvorganiseret aktivitet.
- For det tredje kan et lavere aktivitetsniveau godt skyldes andre forhold end Corona, selvom spørgsmålet tager sigte på, om Corona har haft betydning for det fysiske aktivitetsniveau. Når analysen viser, at personer på kontanthjælp og personer med et handicap eller længerevarende helbredsproblem i lidt højere grad end den øvrige befolkning svarer, at de er mindre fysisk aktive, kan det skyldes, at nogle af disse respondenter er kommet på kontanthjælp eller har fået en sygdom, som har påvirket mulighederne for at være fysisk aktiv.
- For det fjerde kan svarene være påvirket af den aktuelle – på besvarestidspunktet – stemning og oplevelse i befolkningen af, at 'alt var bedre' før virussen gjorde sit indtog, som kan have præget svaret i en negativ retning.
- For det femte kan analyserne i dette notat ikke betragtes som forklaringer på ændringer i det fysiske aktivitetsniveau. Der er tale om beskrivende statistik, som viser, hvordan forskellige grupper – bl.a. aldersgrupper og organiserede kontra selv-organiserede idræts- og motionsaktive – subjektivt vurderer deres fysisk aktivitetsniveau på besvarestidspunktet i sammenligning med før Corona. De mere præcise forklaringer forudsætter mere avancerede statistiske analyser, som endnu ikke er gennemført.
- Endelig skal man være opmærksom på, at langt de fleste respondenter besvarede disse spørgsmål i anden halvdel af oktober og begyndelsen af november, hvor begrænsningerne for deltagelse i de organiserede idræts- og motionsaktiviteter var mindre omfattende og indgribende, end de var i sidst i 2020 og i begyndelsen af 2021. Dvs. respondenterne besvarede spørgsmålene ud fra deres oplevelse af begrænsningerne under første Corona-bølge i foråret 2020 samt begrænsningerne hen over sommeren og efteråret 2020.

## 2. Mere eller mindre fysisk aktiv end før Corona

Analyserne viser, at der er store forskelle på borgernes vurdering af, om Corona havde påvirket deres fysiske aktivitetsniveau i perioden fra efteråret 2019 til efteråret 2020 afhængig af om man spørger til fysisk bevægelse i forbindelse med praktisk arbejde i hjemmet, på arbejde og uddannelse, som transport eller i fritiden (figur 1).

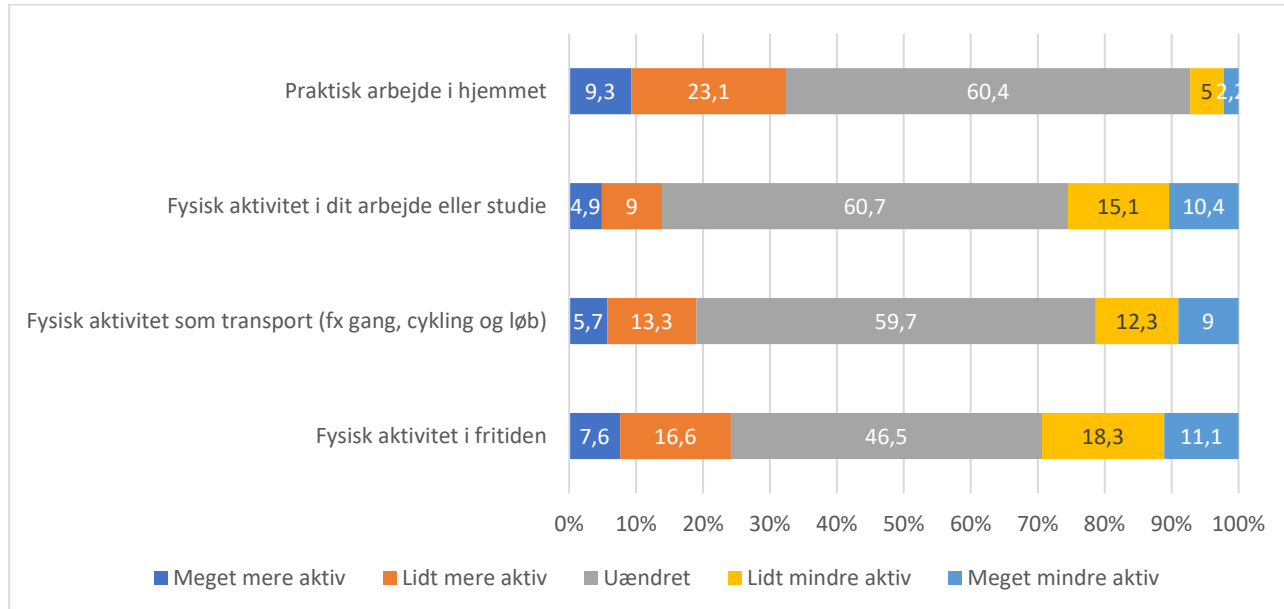
Hvad angår 'praktisk arbejde i hjemmet' vurderer hver tredje af respondenterne (32 pct.), at deres fysiske aktivitetsniveau er højere, mens 7 pct. vurderer, at det er lavere.

Det omvendte gør sig gældende for 'fysisk aktivitet under arbejde eller uddannelse', hvor 14 pct. vurderer, at deres fysiske aktivitetsniveau er højere, mens 26 pct. angiver, at det er lavere.

Til forskel fra de to første domæner, er andelen som vurderer, at deres fysiske aktivitetsniveau under transport (gang, cykling mv.) er større næsten på samme andel, som andelen, der vurderer, at det er lavere. Dog svarer 9 pct., at det fysiske aktivitetsniveau under transport er meget mindre, mens 6 pct. svarer, at de er meget mere fysisk aktive under transport.

Hvad angår fysisk aktivitet i fritiden, er der en lidt større andel, som angiver, at de er mindre fysisk aktive end før Corona (29 pct.), end andelen som angiver det modsatte, dvs. at de er mere fysisk aktive i fritiden (24 pct.).

**Figur 1. Har covid-19/Corona haft betydning for, hvor ofte du har været fysisk aktiv de seneste 12 måneder? Angiv om du har været mere aktiv, mindre aktiv eller om dit aktivitetsniveau er uændret inden for hvert af områderne nedenfor.**



Note: Antal besvarelser af spørgsmålene: N = 143.671 på spørgsmålet om 'praktisk arbejde i hjemmet', 92.268 på spørgsmålet om 'fysisk aktivitet i dit arbejde eller studie', 141.760 på spørgsmålet om 'fysisk aktivitet som transport' og 143.204 på spørgsmålet om 'fysisk aktivitet i fritiden'. Der er færre besvarelser på spørgsmålet om 'fysisk aktivitet i dit arbejde eller studie', fordi spørgsmålet kun er stillet til dem, som angav at være i arbejde eller under uddannelse.

## 2. Forskelle mellem aldersgrupper, køn og beskæftigelsesstatus

Figur 2 viser et stærkt sammenfald mellem alder og vurdering af fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona. Jo ældre borgerne er, jo mindre har Corona påvirket de fysiske bevægelsesvaner. Det gælder for alle fire områder bortset fra fritiden, hvor andelen, som er mindre fysisk aktiv, er mindst blandt de midaldrende (30-59-årige).

Figur 3 viser, at der er forholdsvis små forskelle mellem kvinder og mænd på deres vurdering af, om de er mere eller mindre fysisk aktive end før Corona. Dog svarer mænd på alle fire områder i højere grad end kvinder, at deres fysiske aktivitetsniveau er uændret.

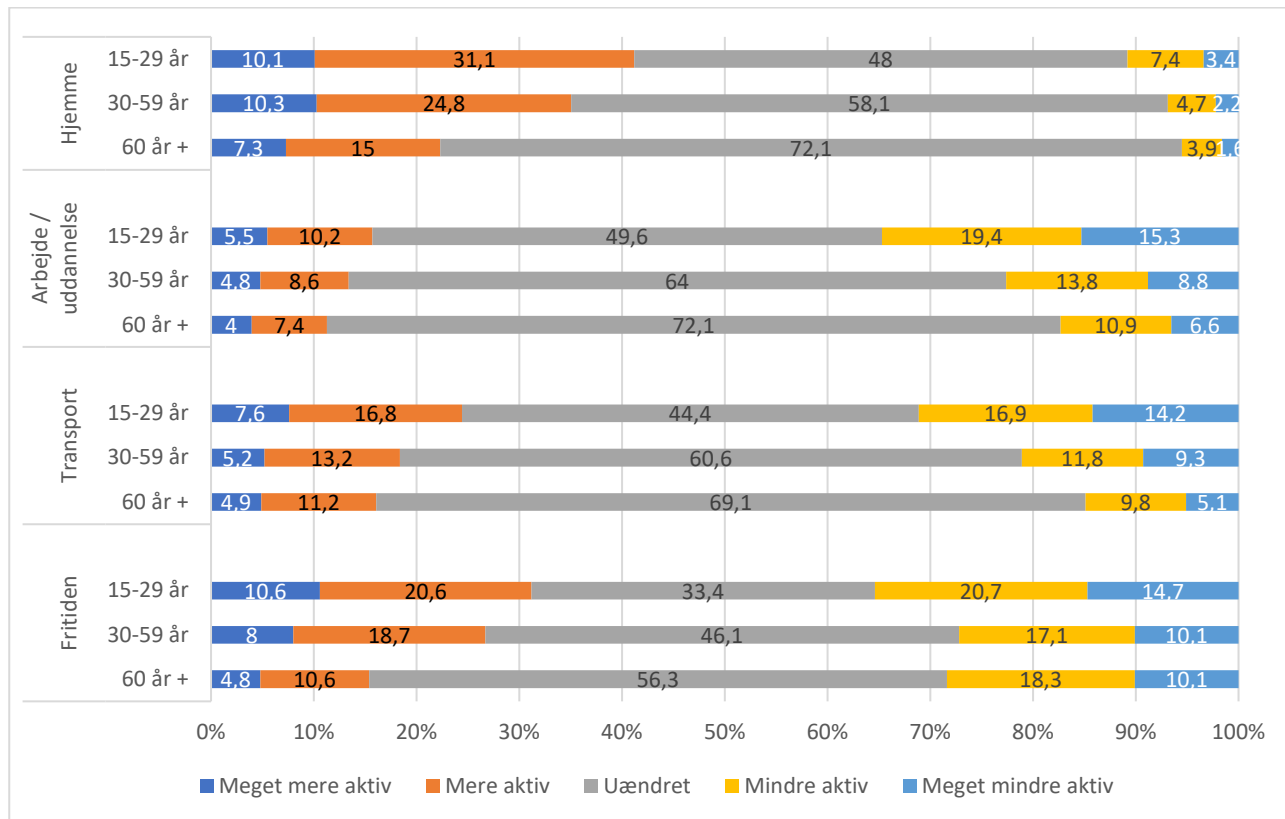
Figur 4a til 4d viser betydelige forskelle mellem beskæftigelsesgrupper på, om folk er mere eller mindre fysisk aktive inden for de fire områder, men viser også at det varierer fra område til område. Hvad angår praktisk arbejde i hjemmet svarer alle beskæftigelsesgrupper – som inkluderer studerende og borgere på pension eller overførselsindkomst – i højere grad, at de er mere fysisk aktive end det modsatte. Men det gælder især borgere, der er i job, på dagpenge og under uddannelse og i lille grad borgere på pension eller overførselsindkomst, for hvem hverdagslivet heller ikke ændredes lige så meget, som de gjorde for mange i job eller under uddannelse.

Modsat det praktiske arbejde i hjemmet angiver alle beskæftigelsesgrupper i højere grad, at de er mindre fysisk aktive på arbejde eller uddannelse, end andelen der er mere fysisk aktive, men det gælder i meget højere grad borgere med en lang videregående uddannelse, eller borgere som er under uddannelse end borgere i et job efter en kortere uddannelse eller uden uddannelse. Det hænger givetvis sammen med, hvilken jobtype de pågældende har, og om det indebærer, at de har arbejdet eller studeret hjemmefra.

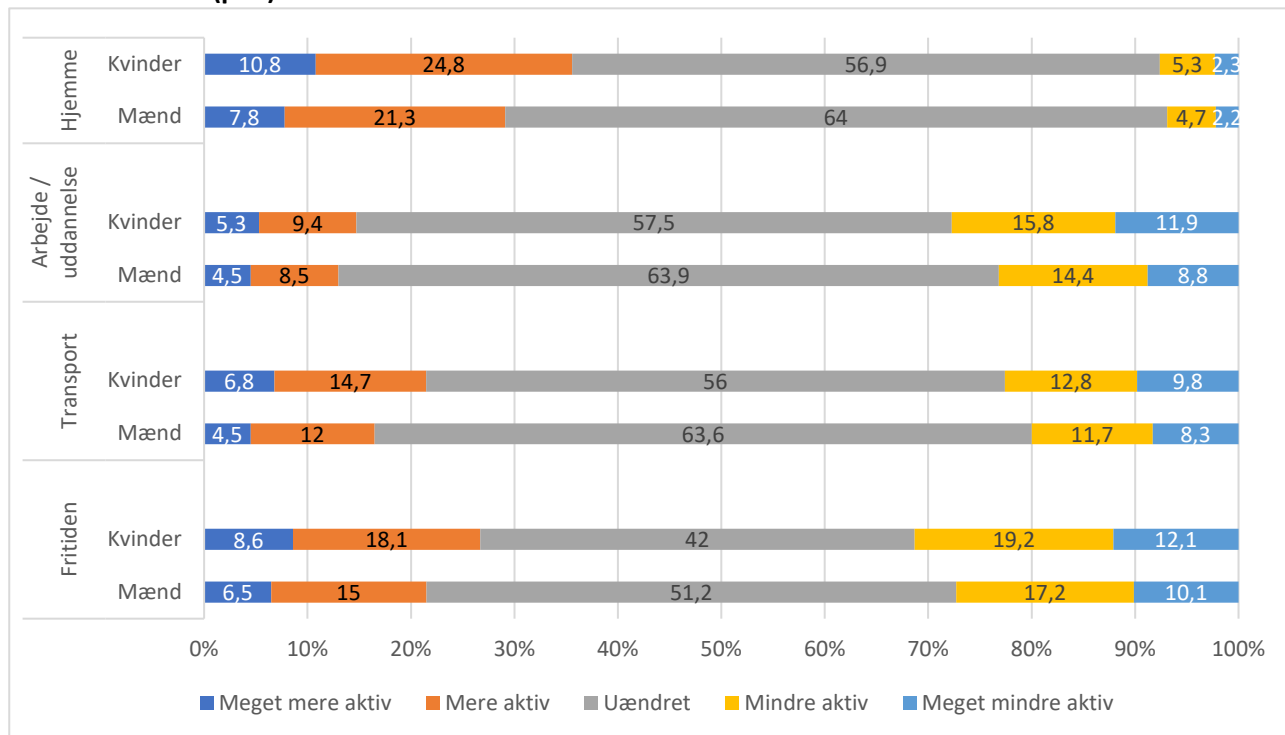
For det fleste beskæftigelsesgrupper angiver en større andel af borgerne, at de er mindre fysisk aktive under transport end det modsatte. Lige som under 'arbejde eller uddannelse' gælder det især borgere med et job efter en lang videregående uddannelse samt uddannelsessøgende, mens ledige på dagpenge i højere grad angiver, at de er mere fysisk aktive end det modsatte. For de øvrige beskæftigelsesgrupper er der forholdsvis små forskelle på andelen, der er mere fysisk aktiv, og andelen der er mindre fysisk aktive.

Hvad angår fritiden, er der blandt stort set alle grupper flere som angiver, at de er mindre fysisk aktive end som angiver at de er mere fysisk aktive. Der er imidlertid store forskelle mellem beskæftigelsesgrupperne. Mens borgere, der har et job efter gennemført videregående uddannelse, i højere grad angiver, at de er mere fysisk aktive end det modsatte, ser vi næsten lige store andele i gruppen af ufaglærte og andelen af borgere, der er på dagpenge, mens andelen af borgere på kontanthjælp, der er mindre fysisk aktiv, er markant større end andelen, der er mere fysisk aktiv.

**Figur 2. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona, opdelt på aldersgrupper og særskilt for fire områder (pct.)**

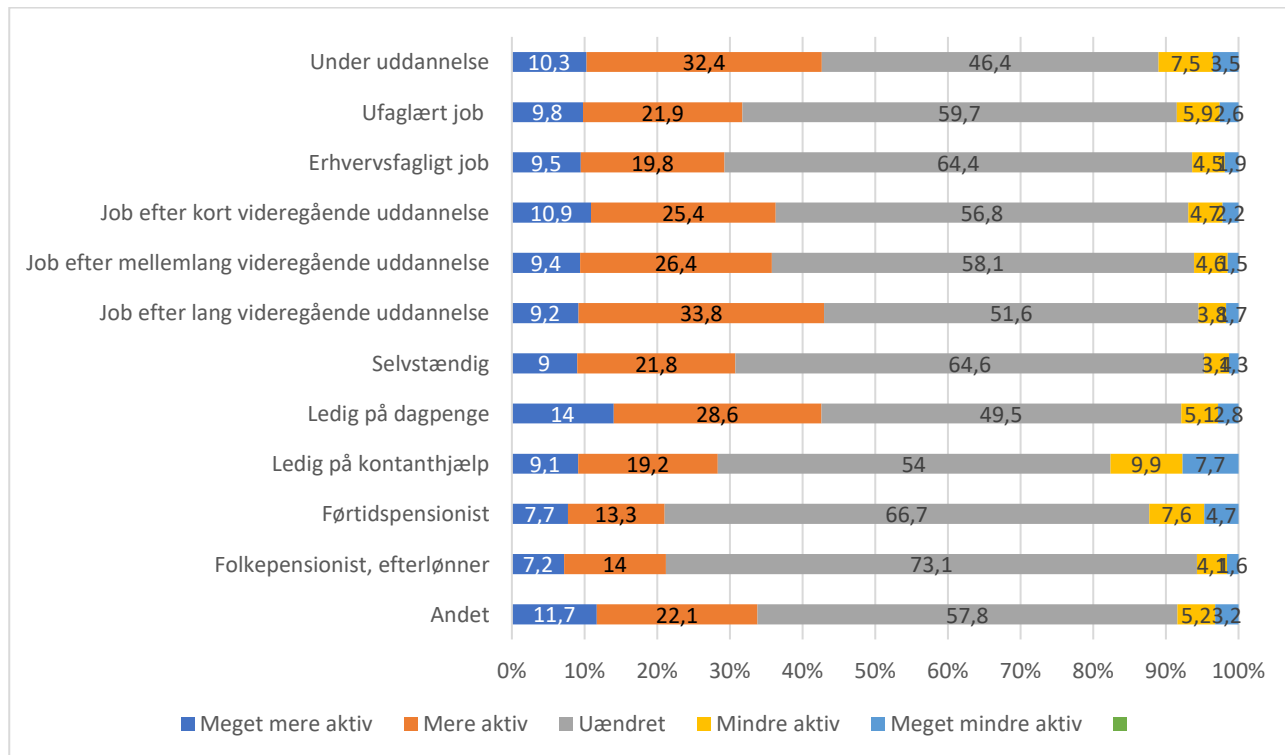


**Figur 3. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona, opdelt på køn og særskilt for fire områder (pct.)**

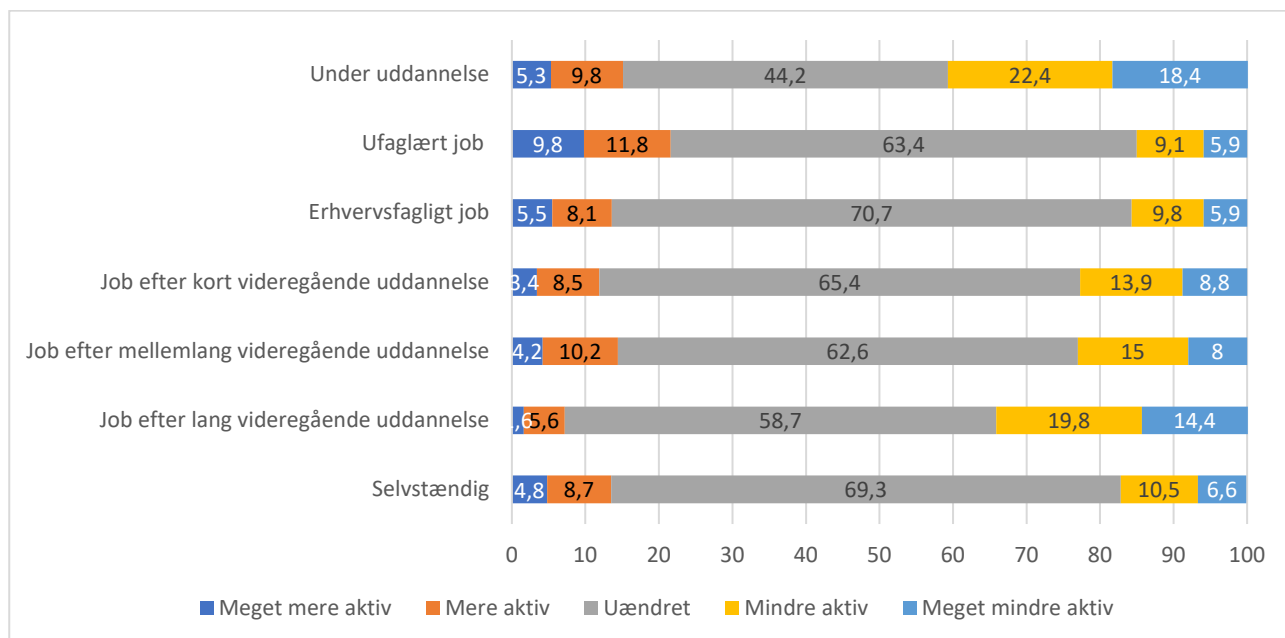




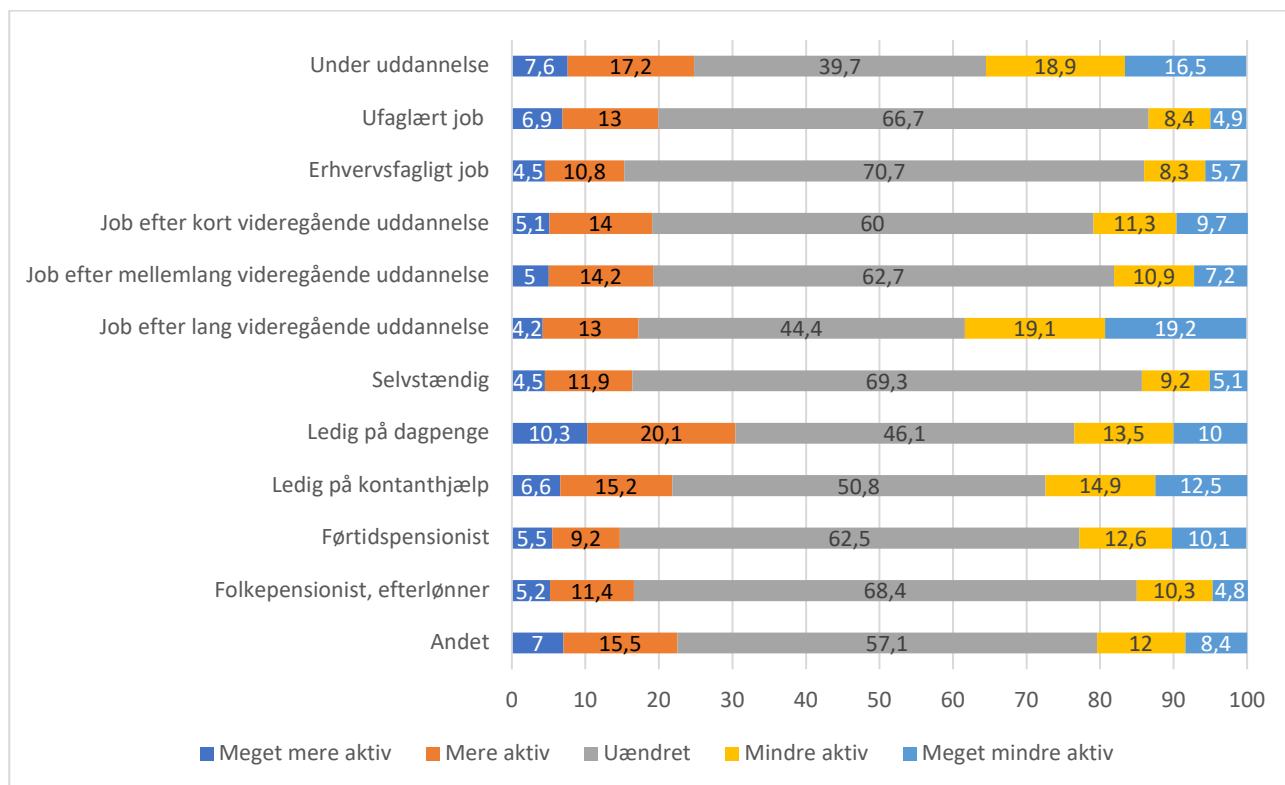
**Figur 4a. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i 'praktisk arbejde i hjemmet' i sammenligning med før Corona, opdelt på beskæftigelsesgrupper (pct.)**



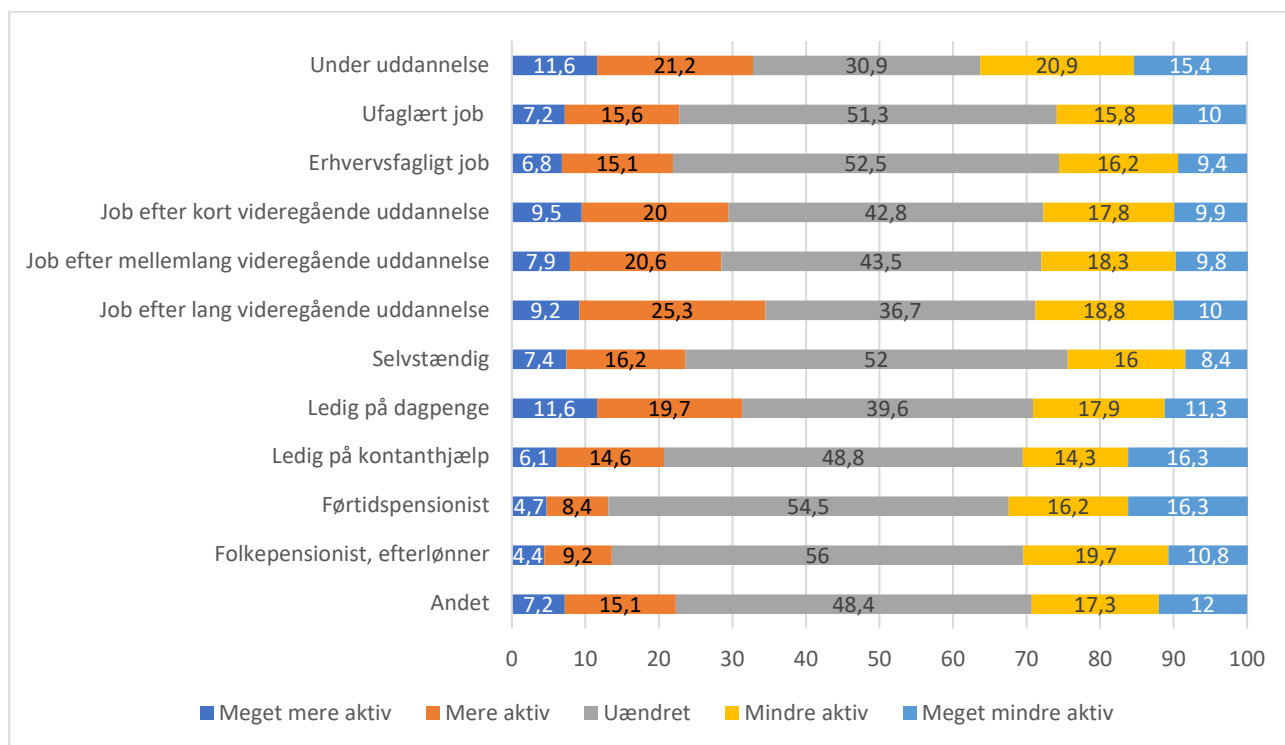
**Figur 4b. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau på arbejde eller uddannelse i sammenligning med før Corona, opdelt på beskæftigelsesgrupper (pct.)**



**Figur 4c. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau på transport i sammenligning med før Corona, opdelt på beskæftigelsesgrupper (pct.)**



**Figur 4d. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i fritiden i sammenligning med før Corona, opdelt på beskæftigelsesgrupper (pct.)**

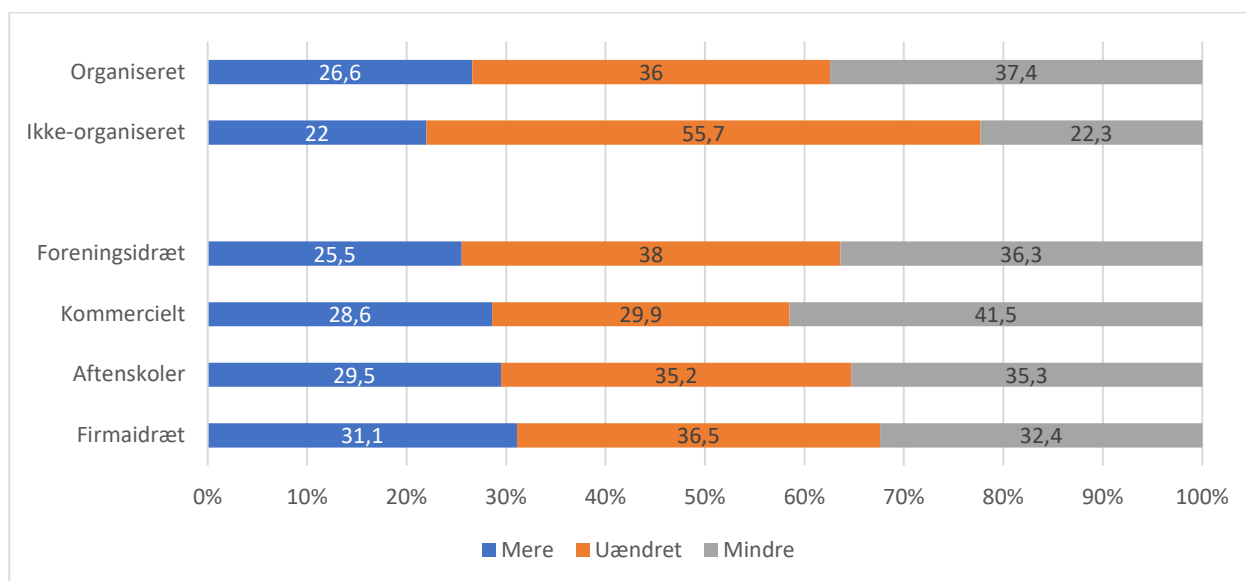


### 3. Forskelle mellem organiseringsformer (fysisk aktivitet i fritiden)

Figur 5 viser meget tydeligt, at borgere, der inden for det seneste år har dyrket mindst én aktivitet inden for rammerne af en organisation, dvs. i en forening, et kommercielt tilbud, en aftenskole eller i en firmaidrætsforening, i meget højere grad vurderer, at de er mindre fysisk aktive, end borgere, der udelukkende dyrker aktiviteter i fritiden på egen hånd. Men der er modsat også en lidt større andel af de 'organiserede', som svarer, at de er mere fysisk aktive. Det gælder for alle tre organiseringsformer, at andelen, der dyrker mindst én aktivitet i forening, i kommercielt institut eller center, i aftenskole eller i firmaidræt, i højere grad vurderer, at de er mindre fysisk aktive, end borgere, der kun dyrker aktiviteter i fritiden på egen hånd.

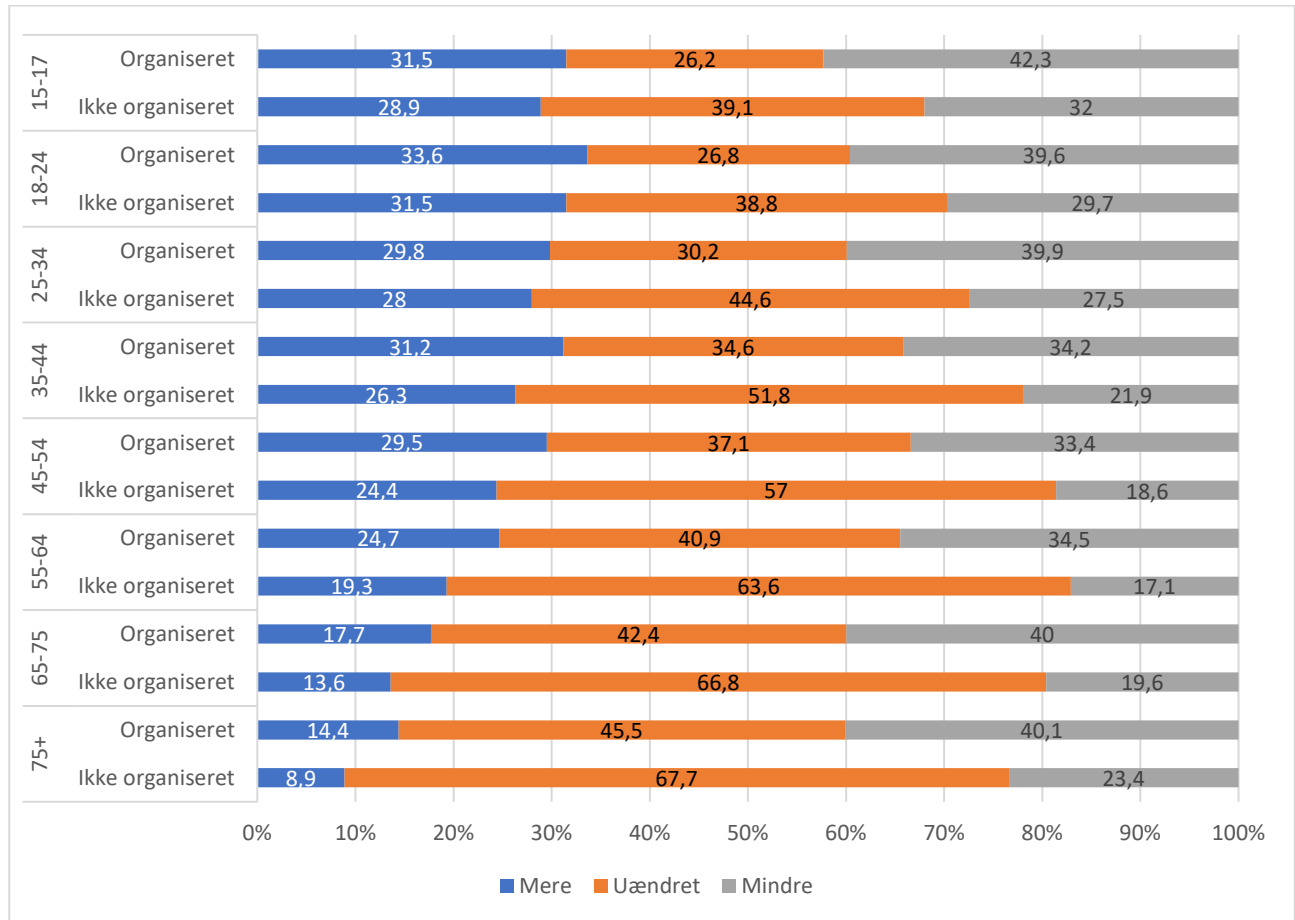
Figur 6 viser, at denne forskel mellem borgere, som dyrker mindst én aktivitet i organiseret sammenhæng, og borgere som ikke gør, gælder for alle aldersgrupper, men forskellen øges i takt med alderen. Det synes altså især at være de ældre, der dyrker mindst én aktivitet i organiseret sammenhæng, der er blevet mindre fysisk aktive end før Corona.

**Figur 5. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona, opdelt efter organiseringsformer (pct.)**



Note: Hvis en respondent har angivet, at pågældende dyrker idræt eller motion i en forening i mindst én idræts- eller aktivitetsform, indgår pågældende som foreningsaktiv og tilsvarende for de andre organiseringsformer. Hvis en respondent har angivet at dyrke idræt eller motion under mindst én af de fire organiseringsformer i mindst én aktivitet indgår pågældende som idræts- og motionsaktiv i organiseret sammenhæng.

**Figur 6. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona, opdelt efter alder og om idræt eller motion dyrkes (bl.a.) under organiserede former (pct.)**

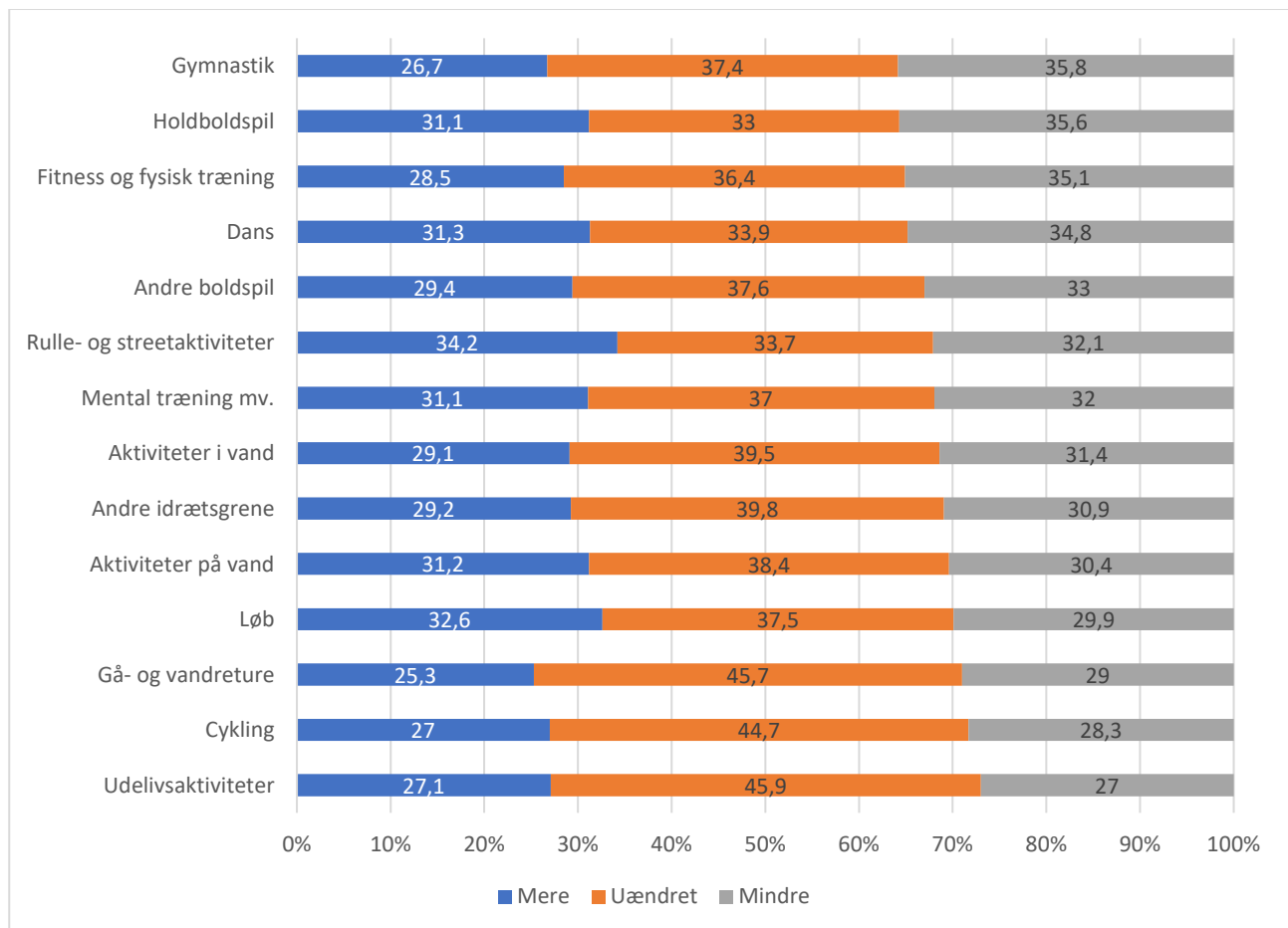


## 4. Forskelle mellem typer af idræt og motion

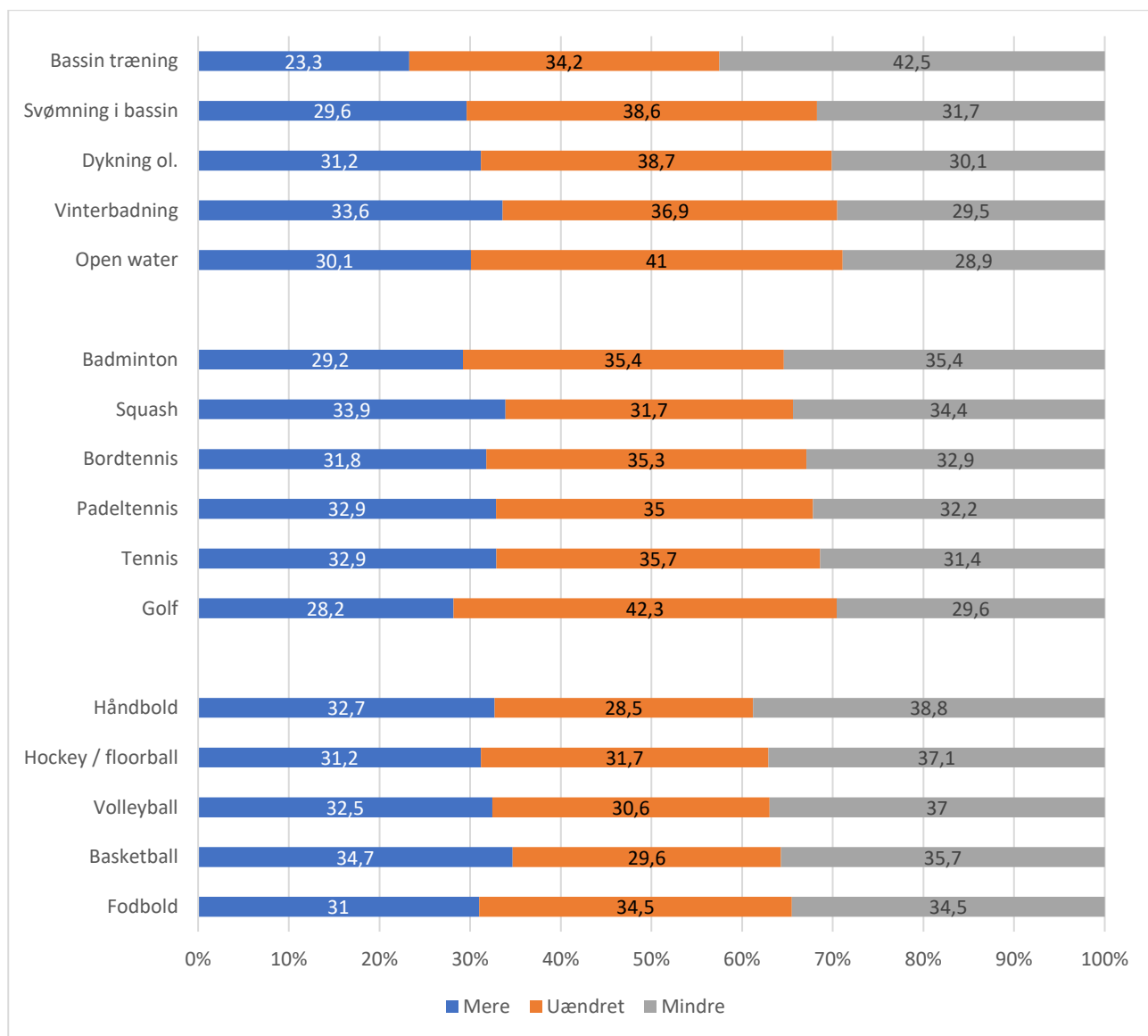
Figur 7 viser, at der også er et sammenfald mellem, hvilken type af idræt eller motion, den enkelte har dyrket inden for det seneste år, og om pågældende er mere eller mindre fysisk aktiv end før Corona. Borgere, der har gået til aktiviteter, der overvejende dyrkes indendørs i særlige faciliteter, dvs. gymnastik, holdboldspil, fitness og dans, svarer i lidt højere grad, at de er mindre fysisk aktive, end borgere, der inden for det seneste år har dyrket løb, cykling og gå- og vandreture.

Figur 8 viser yderligere, at når vi opdeler disse hovedtyper af aktiviteter i de konkrete idræts- og motionsformer, så finder vi ligeledes, at borgere, der deltager i aktiviteter, som udelukkende eller fortrinsvis dyrkes indendørs i særlige faciliteter, fx bassin-træning i svømmehal, svømning i bassin, badminton og håndbold, i højere grad svarer, at de er mindre fysisk aktive, end borgere, der dyrker lignende aktiviteter, der foregår udendørs, fx vinterbadning, tennis og fodbold.

**Figur 7. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona, opdelt efter idræts- og motionsformer (bl.a.), som borgerne har deltaget i det seneste år (pct.)**



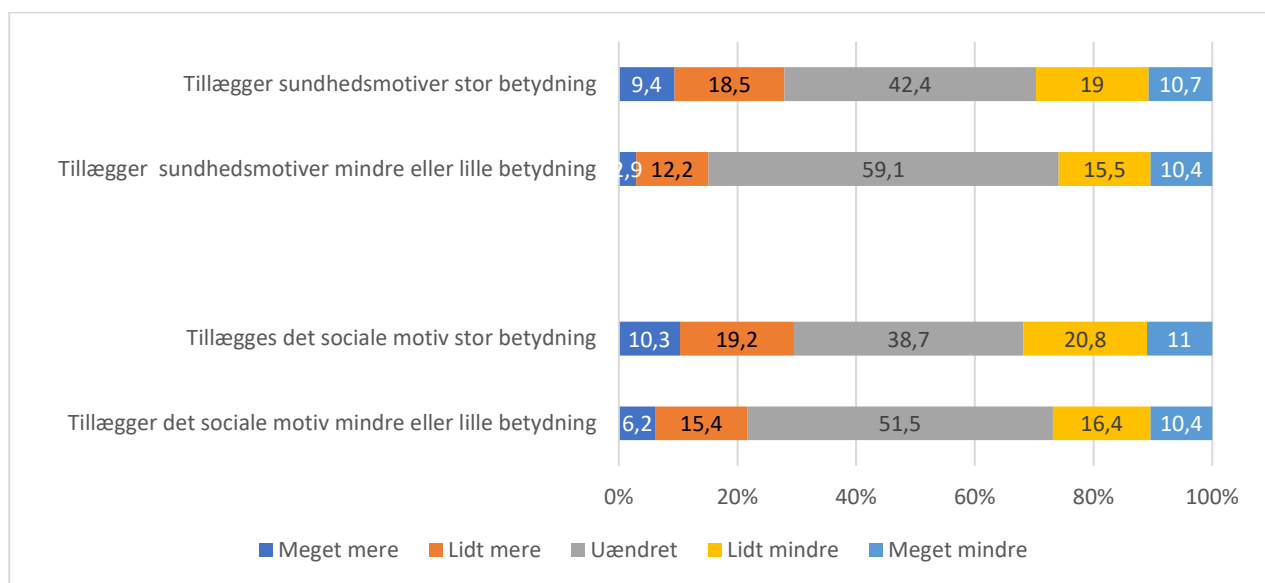
**Figur 8. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona, opdelt efter specifikke idræts- og motionsformer inden for a) aktiviteter i vand, b) ketcher- og batspil samt golf og c) holdboldspil, som borgerne bl.a. har deltaget i det seneste år (pct.)**



## 5. Motivets betydning

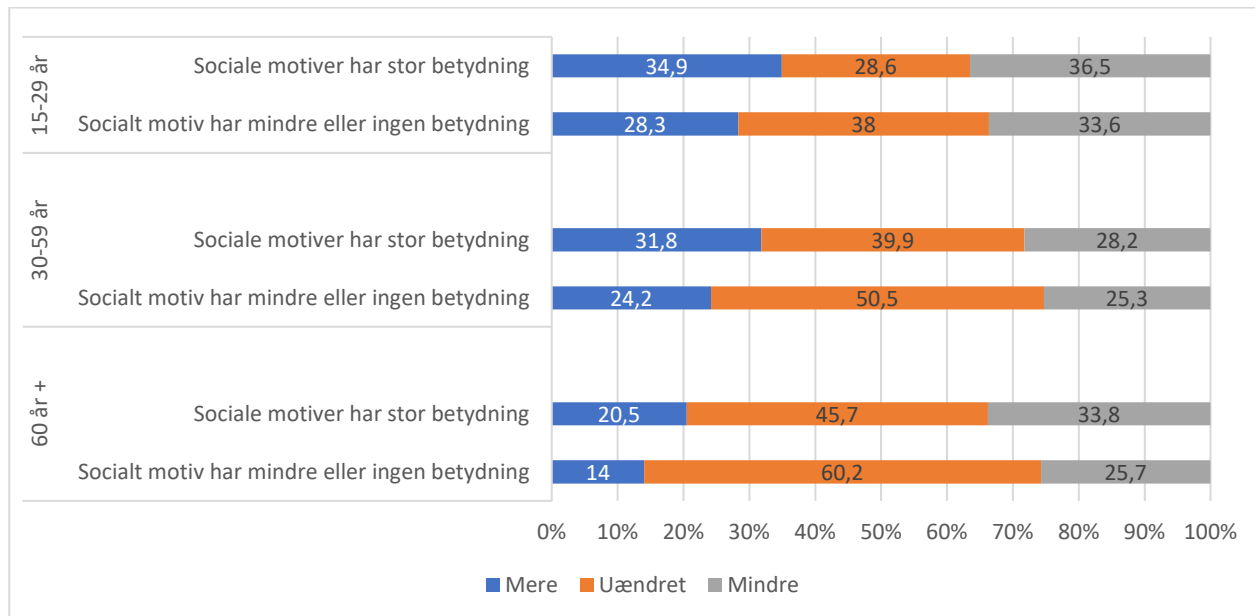
Figur 9 viser, at en større andel af de borgere, der tillægger det sociale motiv stor betydning, når de dyrker idræt eller motion, og tilsvarende en større andel af de borgere, der tillægger sundhedsmotivet stor betydning, enten er mere fysisk aktive eller mindre fysisk aktive end de borgere, som ikke tillægger de to motiver stor betydning. Det finder vi både blandt de unge (15-19 år), de midaldrende (30-59 år) og de ældre (60-69 år) (figur 10 og 11).

**Figur 9. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona, opdelt efter den betydning det sociale motiv og sundhedsmotivet ved at dyrke idræt og motion tillægges (pct.)**

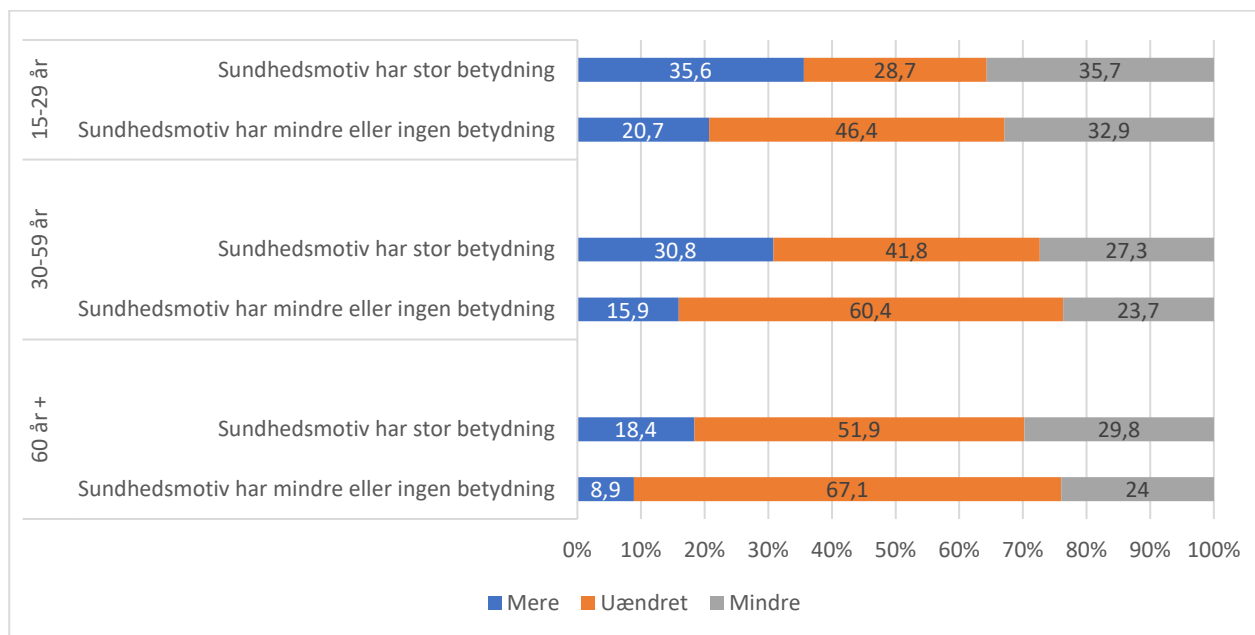


Note: Respondenter, der under mindst én idræts- eller motionsform har svaret, at de er meget enige i, at de deltager i pågældende aktivitet 'for at være sammen med andre', tæller med under 'sociale motiver har stor betydning', mens alle andre tæller med under 'socialt motiv har mindre eller ingen betydning'. Tilsvarende tæller de respondenter, der i mindst én idræts- og motionsform har svaret, at de er meget enige i, at de deltager i den pågældende aktivitet 'for at vedligeholde eller forbedre min sundhed (fx helbred, fysisk form)', med under 'tillægger sundhedsmotiver stor betydning', mens alle andre tæller med under 'tillægger sundhedsmotiver mindre eller lille betydning'.

**Figur 10. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona, opdelt efter den betydning det sociale motiv ved at dyrke idræt og motion tillægges, opdelt på tre aldersgrupper (pct.)**



**Figur 11. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona, opdelt efter den betydning sundhedsmotivet ved at dyrke idræt og motion tillægges, opdelt på tre aldersgrupper (pct.)**

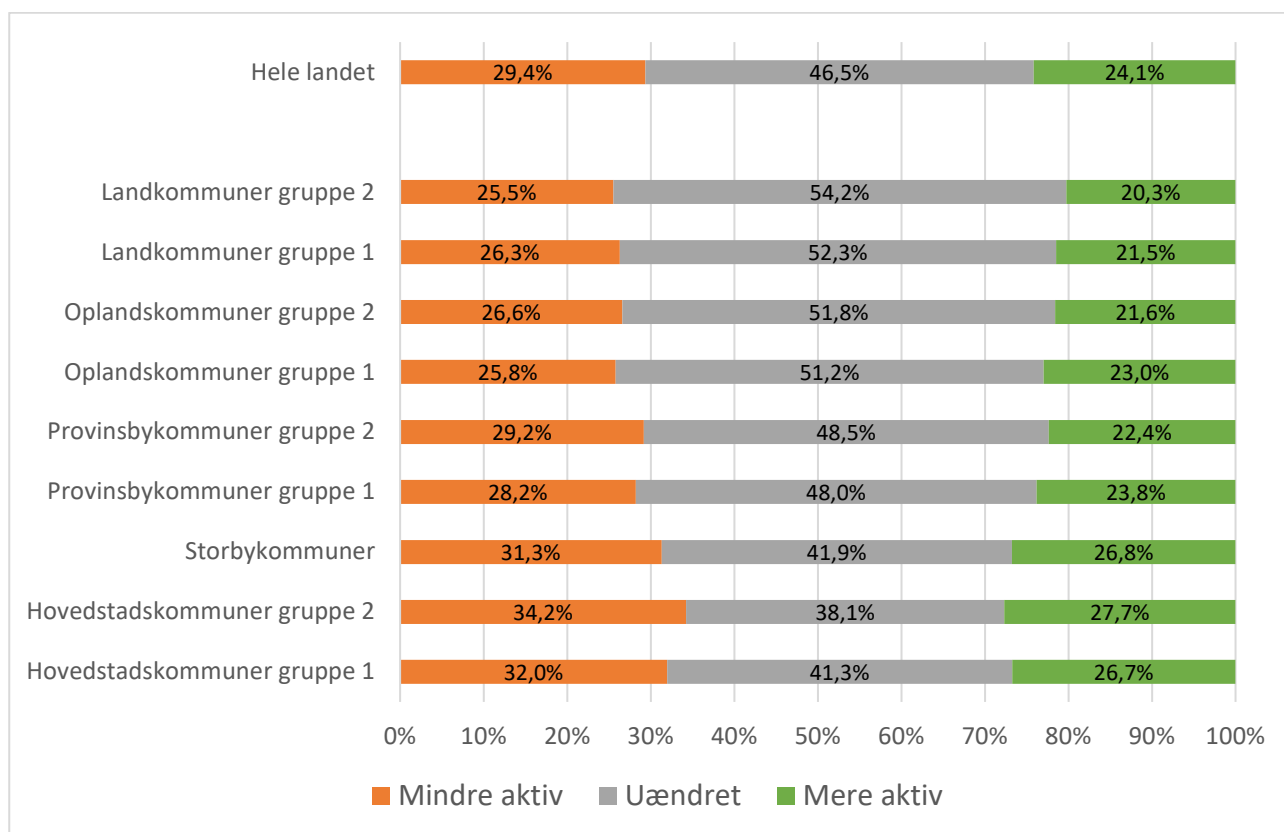




## 6. Forskelle mellem kommunetyper

Figur 12 viser, at andelen, som svarer, at de er mindre fysisk aktive i fritiden end før Corona, er mindst i landkommuner og størst i storbykommuner (Aarhus, Aalborg og Odense) og hovedstadskommuner. En del af forklaringen på disse forskelle mellem kommunetyper ser dog ud til at hænge sammen med forskelle i befolknings sammensætningen (herunder aldersfordeling og beskæftigelsesstatus).

**Figur 12. Vurdering af fysisk aktivitetsniveau i sammenligning med før Corona, opdelt efter kommunetyper (pct.)**



Note: Gruppe 1 kommuner er kommuner som tilhører den halvdel af kommunerne der har højt socioøkonomisk indeks, mens gruppe 2 er kommuner, som tilhører den halvdel af danske kommuner, der har et lavt socioøkonomisk indeks.