

Præsentation af hovedresultater fra idræts- og motionsvaneundersøgelse 2020

Pixi-udgave

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

COVID 19's betydning for 2020-undersøgelsen

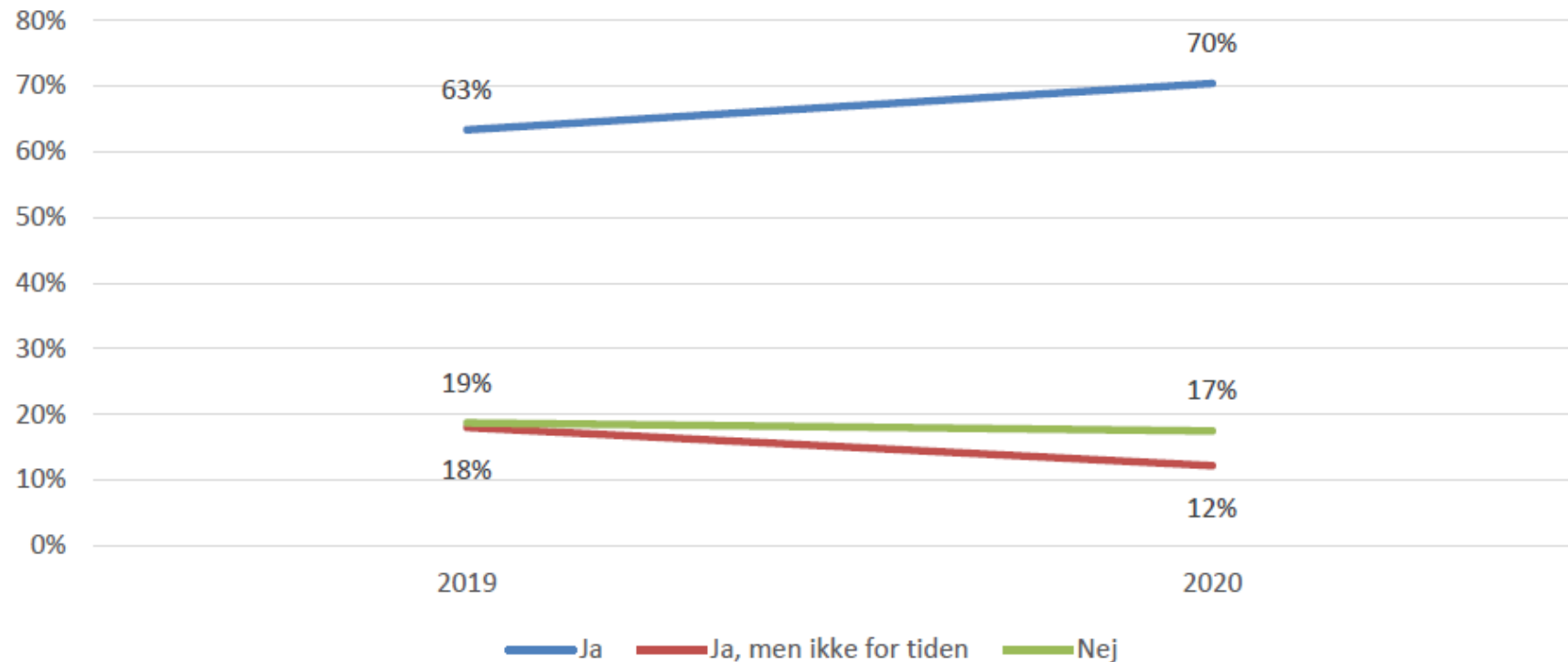
I 2020 blev landet lukket ned på grund af udbruddet af COVID-19. Det har derfor været en udfordring at få beskrevet borgernes motivationsvaner ud fra, hvordan de ville have set ud, hvis der ikke havde været COVID-19.

For at sikre sammenlignelighed med tidligere års undersøgelser blev respondenterne bedt om at beskrive deres idræts- og motionsvaner, som de så ud før COVID-19-nedlukningen. Denne strategi satte store krav til respondenternes hukommelse, da deltagere i spørgeskemaundersøgelser typisk har svært ved at huske deres tidligere adfærd – herunder idræt- og motionsvaner.

Strategien indebar en risiko for, at respondenterne i dette års undersøgelse ville overvurdere deres idræts- og motionsvaner før nedlukningen, fordi de sammenlignede dem med en periode, hvor aktivitetsniveauet var ekstraordinært lavt.

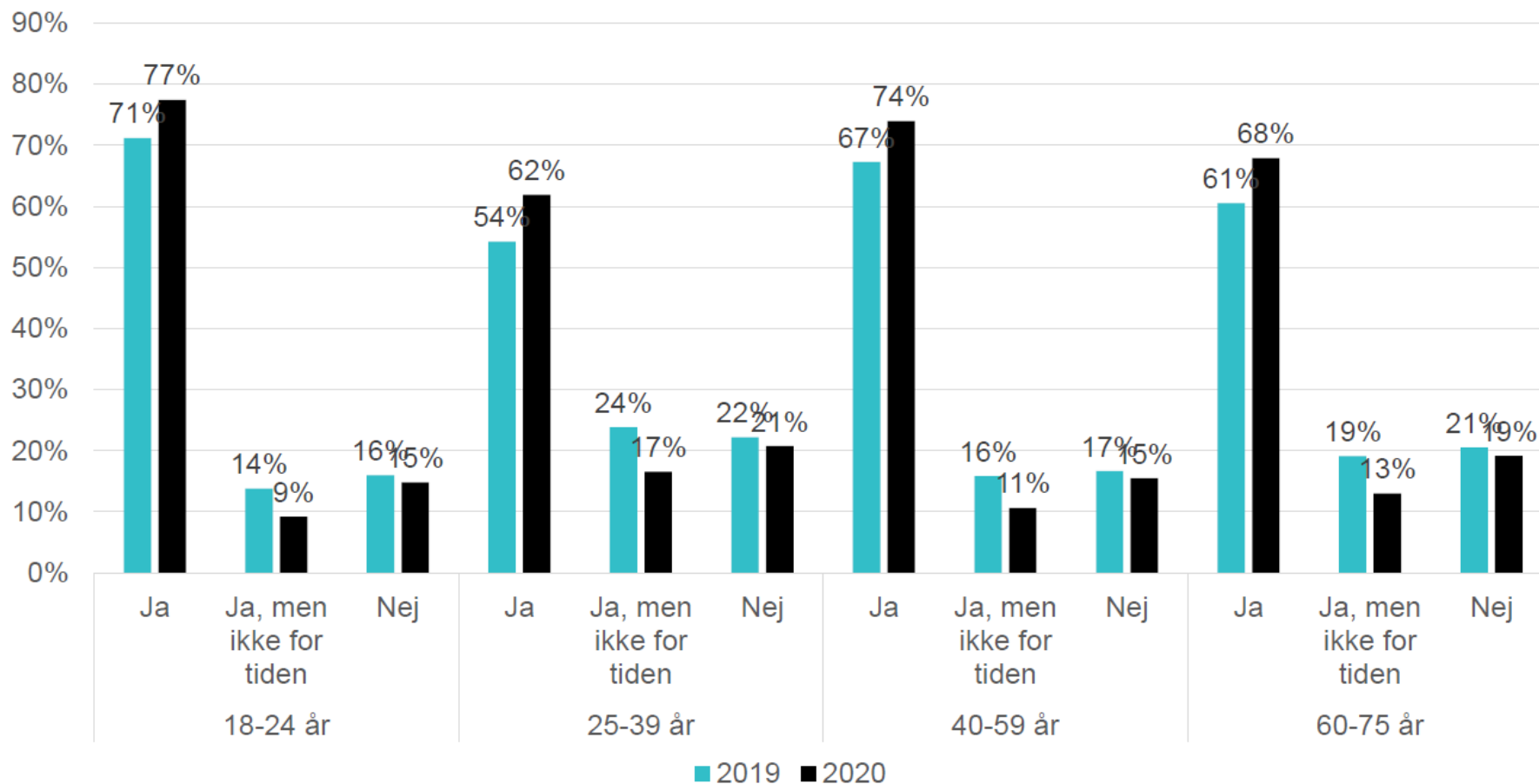
Med forbehold for, at borgerne ville overvurdere deres idræts- og motionsvaner, er der stor tiltro til, at denne tilgang giver det mest retvisende billede.

Dyrker du normalt idræt og motion?



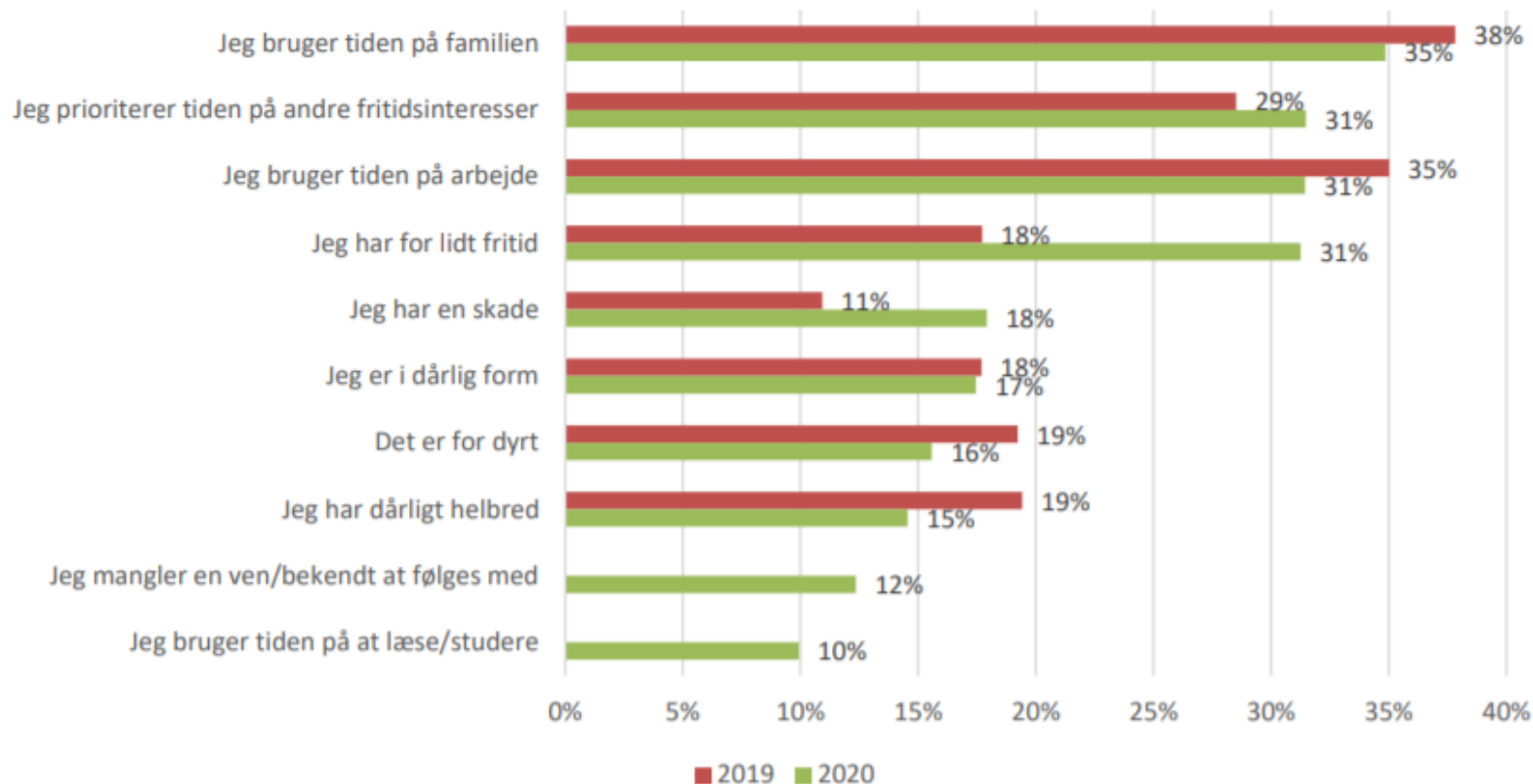
Andelen af idrætsaktive borgere (*ja*) er steget fra 63% i 2019 til 70% i 2020, mens andelen af ikke-idrætsaktive borgere (*nej*) er faldet fra 18% i 2019 til 12% i 2020.

Dyrker du normalt idræt og motion?



Figuren viser andelen af motionsaktive fordelt på alder i hhv. 2019 og 2020.

Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?



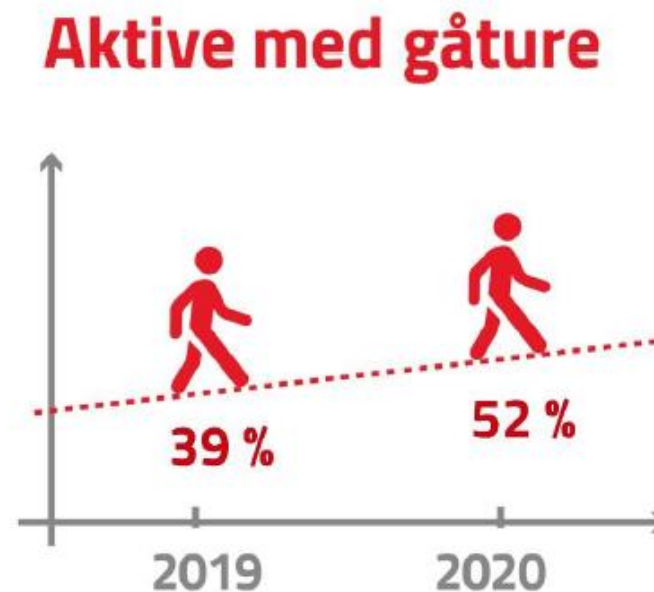
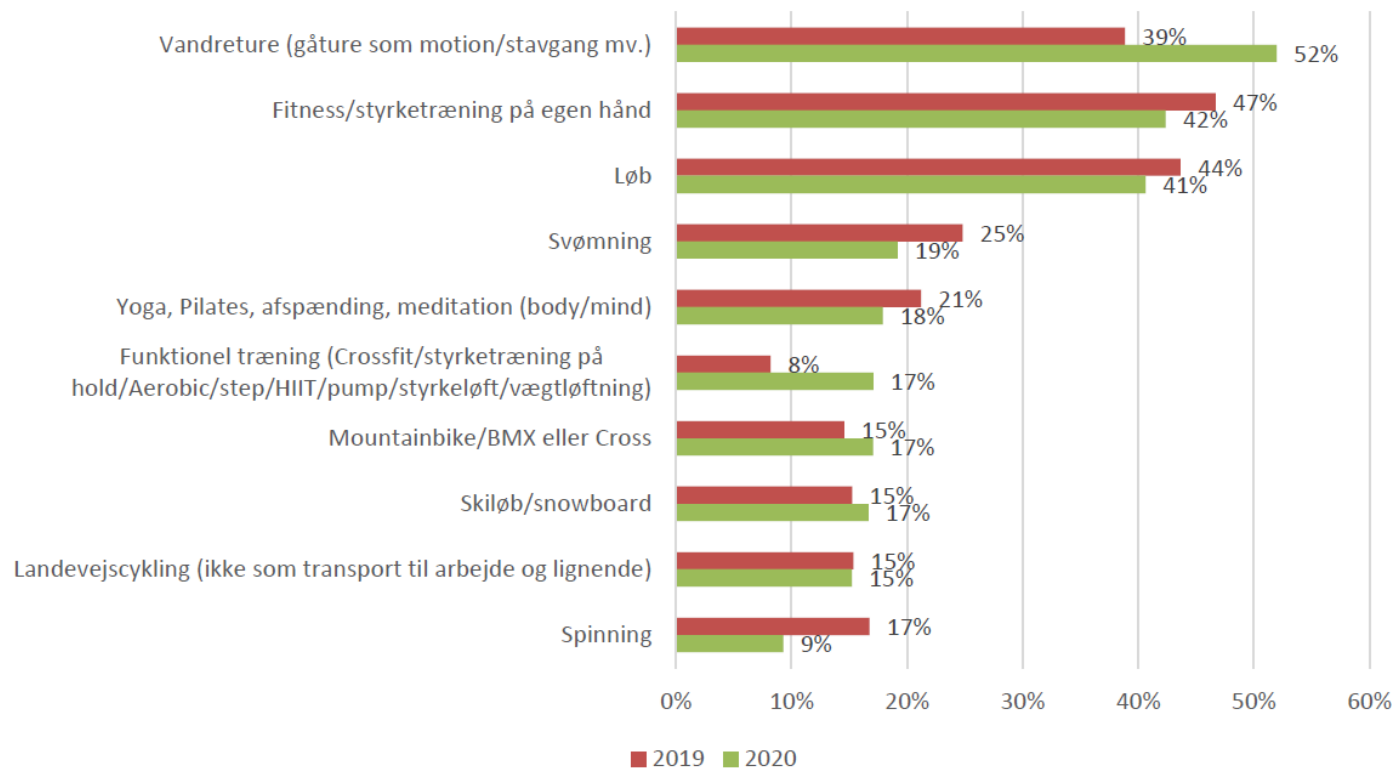
Figuren viser de 10 hyppigste årsager til ikke at dyrke idræt og motion regelmæssigt. I figuren indgår svar fra 2019, hvis den pågældende kategori også indgik det år.

I 2020 angav 78% af de ikke-idrætsaktive at de ønskede at være mere aktive. Dette tal var 71% i 2019.



17% angiver at årsagen til, at de ikke er idrætsaktive, er fordi de vurderer sig selv til at være i for dårlig fysisk form. I 2019 var dette tal 14%.

Hvilke former for idræt og motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?

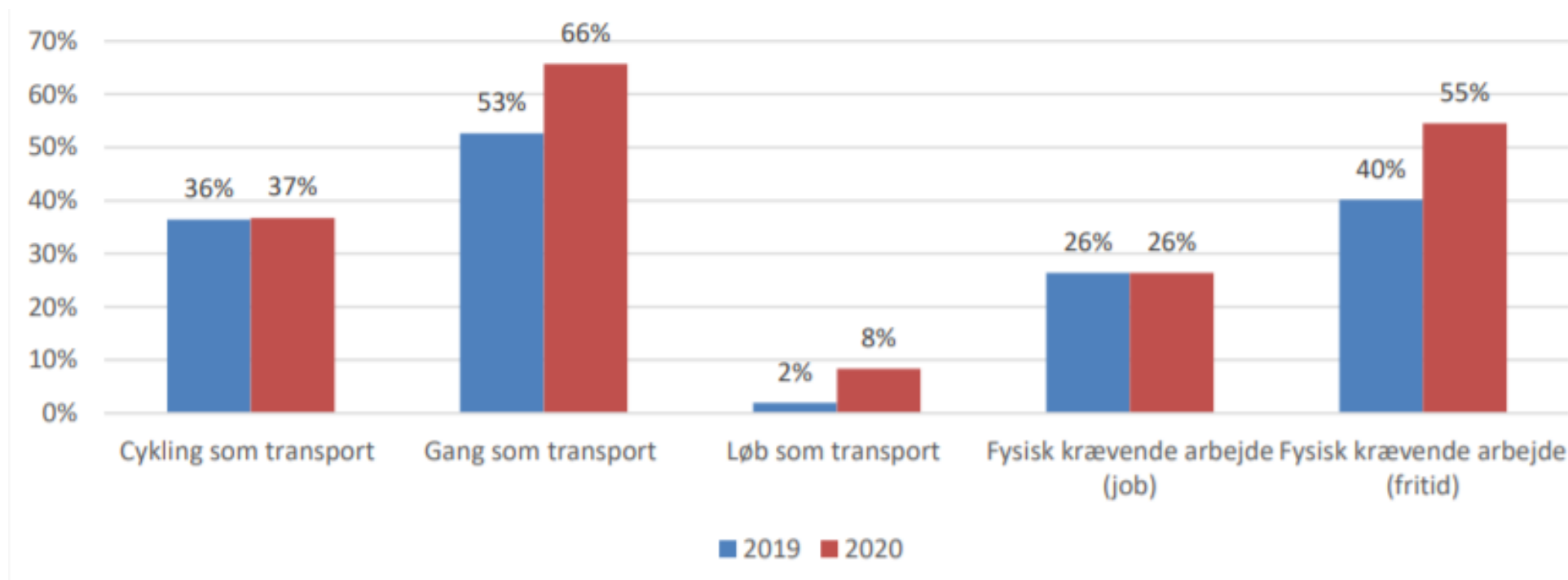


Figuren viser de 10 mest populære idrætsgrene blandt de idrætsaktive borgere i 2020. Her er det tydeligt at især andelen af aktive med vandreture/gåture er steget fra 39% i 2019 til 52% i 2020.

Hvor aktiv er du i følgende sammenhænge på en helt almindelig uge?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man er aktiv hver dag. Aktivitet kan dog tage mange former og er ikke nødvendigvis bundet til at dyrke idræt eller motion.

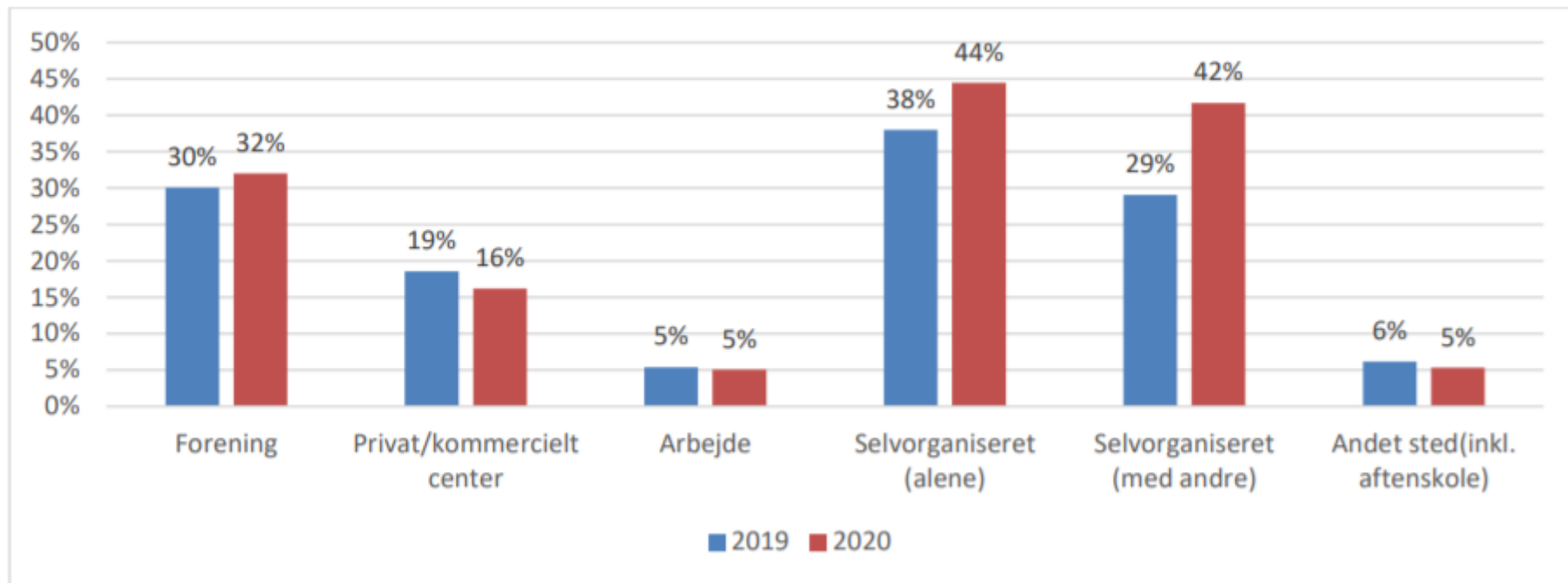
Figuren viser om borgerne er aktive mindst en gang om ugen i andre sammenhænge end, når de dyrker idræt og motion.



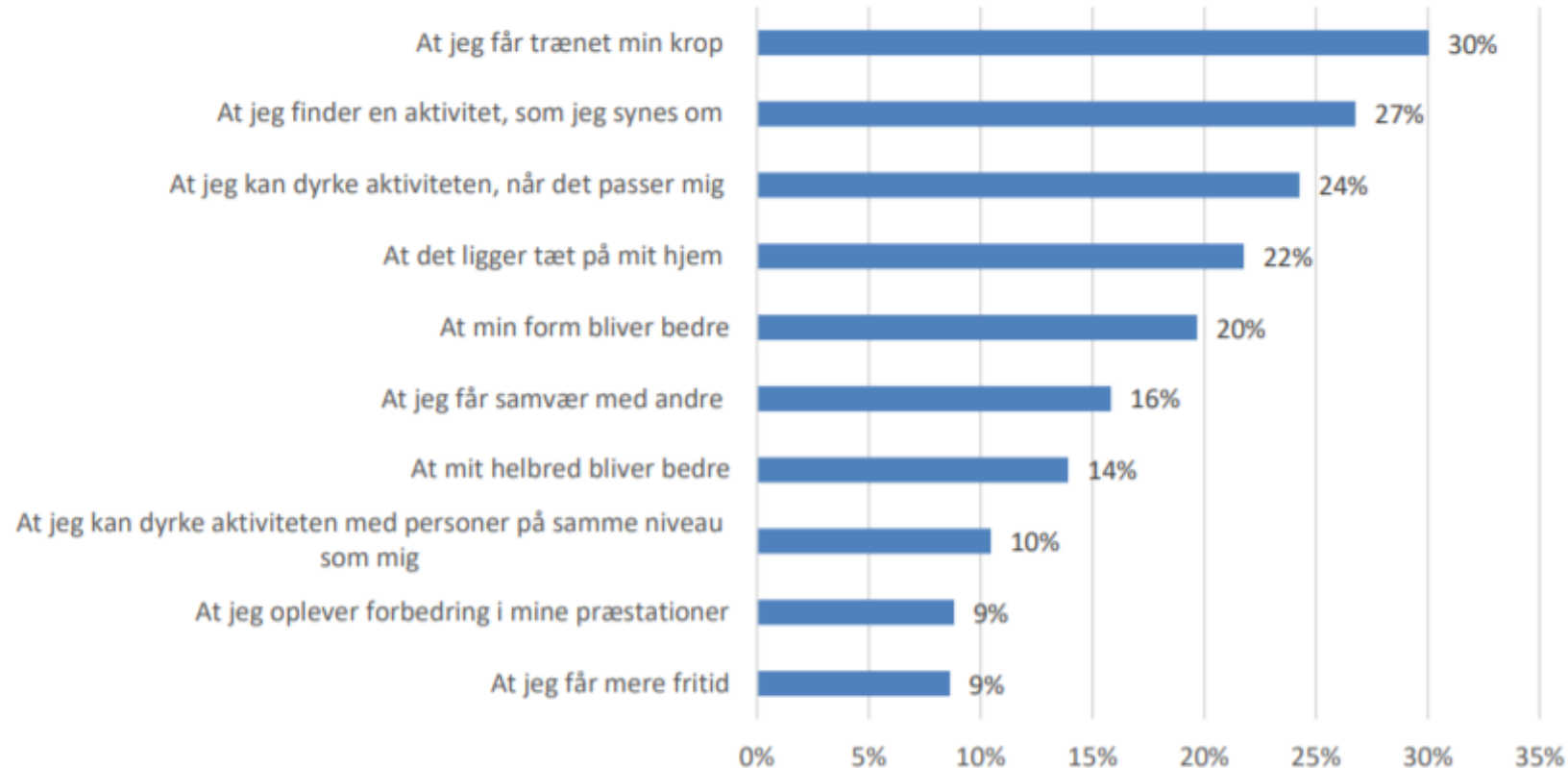
Organisering af aktivitet/idrætsform

Denne graf viser hvilken organisationsform borgere benytter, når de dyrker idræt og motion.

Efter borgerne har svaret på, om de har dyrket en bestemt form for idræt eller motion, blev de bedt om at angive i hvilken sammenhæng de havde dyrket den pågældende aktivitet. Borgerne har kunne angive flere forskellige organiseringsformer, hvorfor søjlerne i figuren ikke summerer til 100.



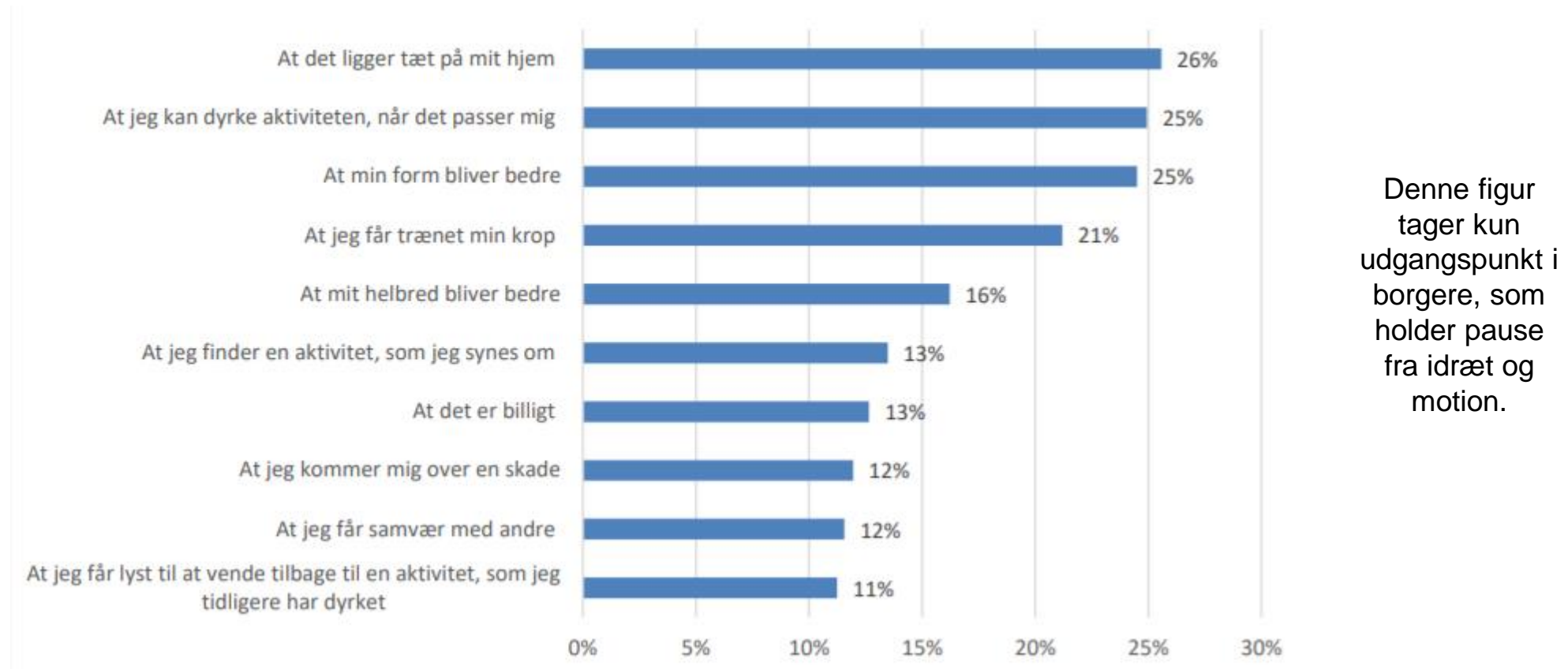
Hvilke tre ting er de vigtigste for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?



Denne figur tager kun udgangspunkt i i forvejen idrætsaktive borgere.

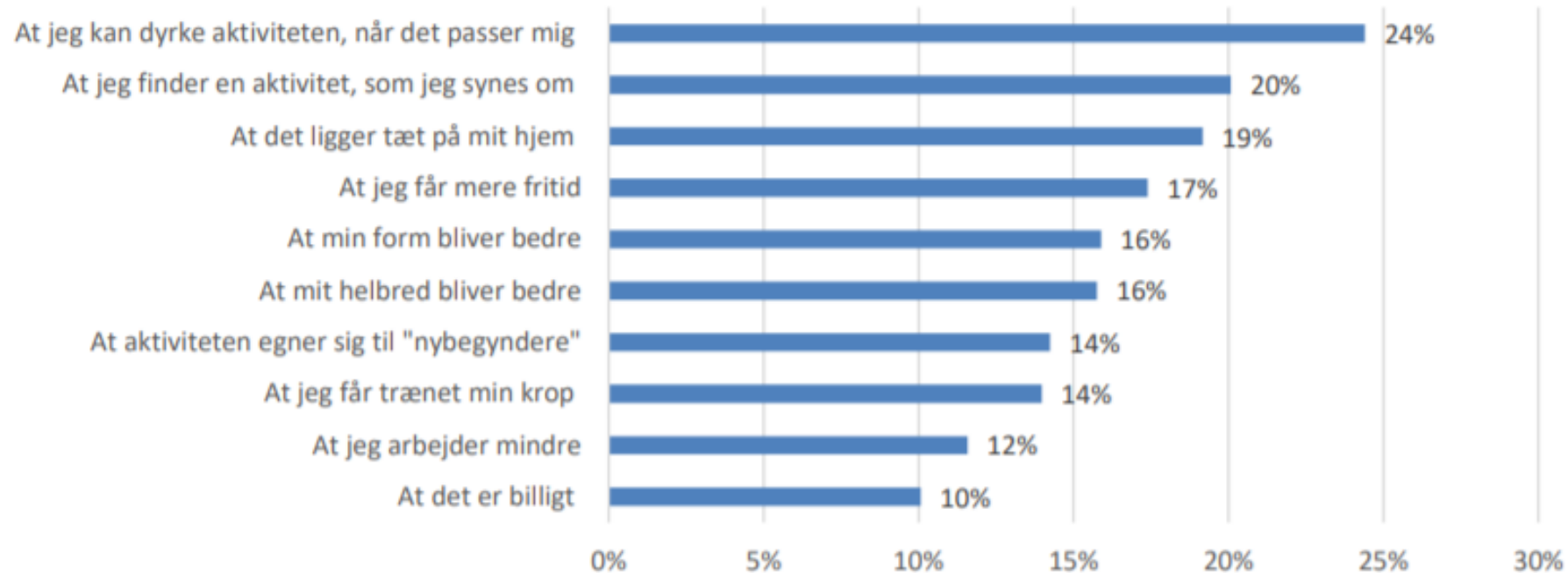
Figuren viser de 10 vigtigste faktorer (ud af 35 mulige motivationsfaktorer). I analysen indgår kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser.

Hvilke tre ting er de vigtigste for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?



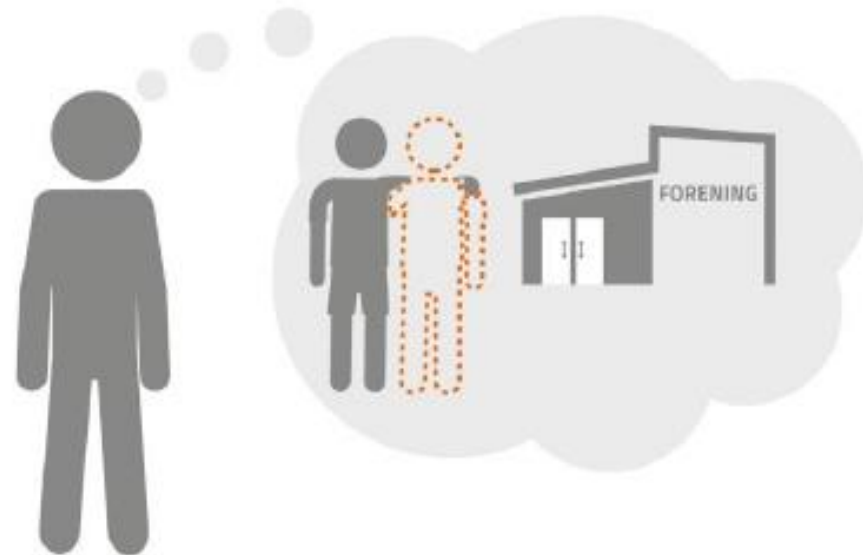
Figuren viser de 10 vigtigste faktorer (ud af 35 mulige motivationsfaktorer). I analysen indgår kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser.

Hvilke tre ting er de vigtigste for dig, hvis du skulle starte på en (ny) idræts- eller motionsform?



Denne figur tager kun udgangspunkt i ikke-idrætsaktive borgere.

Figuren viser de 10 vigtigste faktorer (ud af 35 mulige motivationsfaktorer). I analysen indgår kun tal fra 2020, da svarkategorierne ikke er sammenlignelige med tidligere undersøgelser.



12 % af de ikke-aktive
mangler en
at følges med

12% angiver at de ikke dyrker motion og idræt, fordi de mangler en af følges med.

15% angiver af de er startet på en ny aktivitet inden for det seneste år, fordi de er blevet inviteret af en ven.



15 % der er startet på
en aktivitet, er
inviteret af en ven