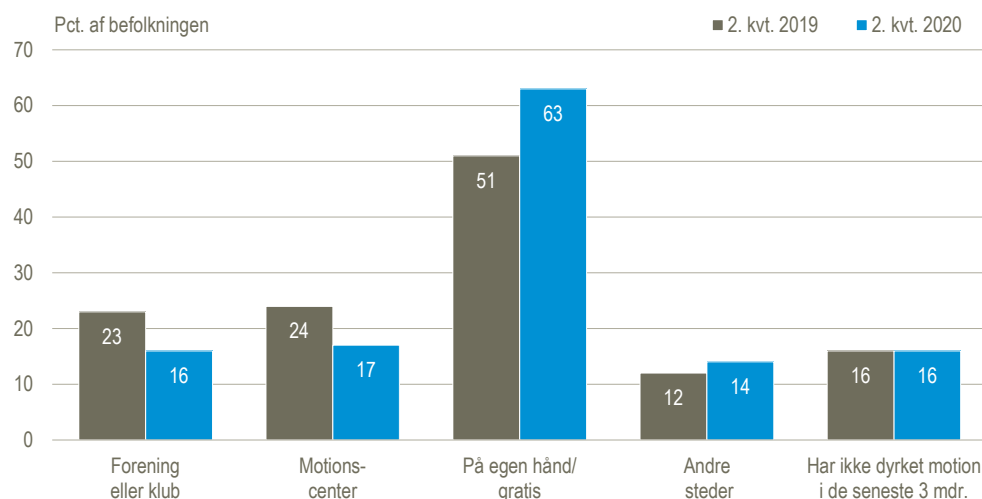


COVID-19 flytter motion og træning til dagligstuen

Nedlukningen under COVID-19 betød et skift i befolkningens motionsvaner. I stedet for foreninger og motionscentre, som var lukket pga. COVID19, dyrkede flere borgere i andet kvartal 2020 motion på egen hånd og uden betalt medlemskab. Andelen, der benyttede sig af foreninger, klubber eller motionscentre, faldt med en tredjedel sammenlignet med samme periode sidste år. Andelen, der dyrkede motion på egen hånd, steg samtidigt fra 51 til 63 pct. Tallene vidner om, at mange har flyttet deres træningsaktiviteter fra de nedlukkede klublokaler eller motionscentre og hjem til dagligstuen eller ud i det fri.

Hvor man har dyrket motion inden for de seneste tre måneder i 2. kv.



Kilde: www.statistikbanken.dk/kvums02.

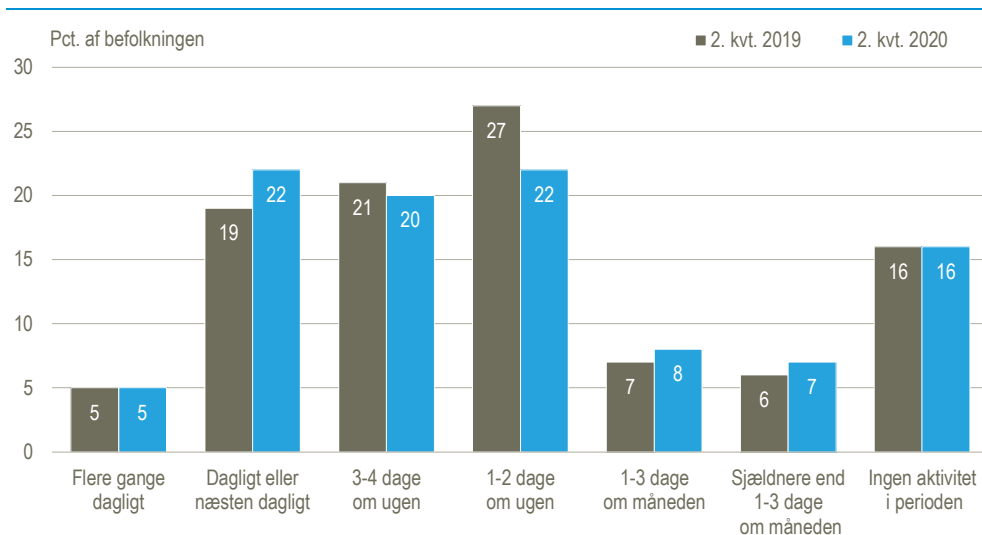
Tallene beskriver situationen både før og under nedlukningen

Besvarelserne fra *Kulturvaneundersøgelsen 2. kv. 2020* blev indsamlet i månederne april-juni, og beskriver danskernes kultur- og fritidsaktiviteter inden for de seneste tre måneder før besvarestidspunktet. Det betyder, at statistikken belyser motionsvanerne både før og under nedlukningen af fitnesscentre og andre idrætsfaciliteter pga. COVID-19.

Vi blev ved med at motionere under nedlukningen

Andelen, der ikke dyrkede motion i de seneste tre måneder i andet kvartal 2019 og i andet kvartal 2020, er uændret. Andelen af de mest aktive motionister er steget, mens gruppen af mindre aktive motionister er faldet. Der er således 3 procentpoint flere, der motionerede dagligt eller næsten dagligt, mens færre motionerede én til to dage om ugen. Stigningen i andelen af danskere, der motionerer hver dag eller næsten hver dag, kan hænge sammen med, at mange flere arbejdede hjemmefra og derfor sparede tid til transport til og fra arbejdsstedet.

Hypighed af motion inden for de seneste tre måneder i 2. kv.

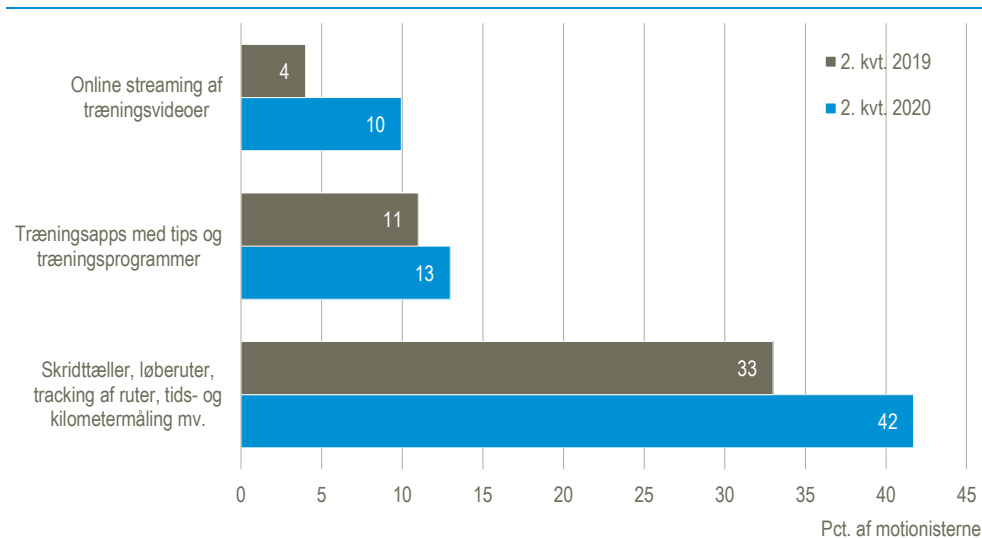


Kilde: www.statistikbanken.dk/kvuhyp01.

Apps erstatter instruktører og trænere

Andelen af motionister, der streamer træningsvideoer, er mere end fordoblet i andet kvartal 2020 i forhold til samme kvartal året før. Brug af træningsapps med tips, træningsprogrammer mv. er også blevet mere populære. Næsten halvdelen af motionisterne benytter sig af skridttællere eller løberuter til at måle gå- eller løberuter, tid, forbrændte kalorier, mv.

Brug af motionsapps mv ifm. motion inden for de seneste tre måneder i 2. kv.



Kilde: www.statistikbanken.dk/kvums01

Mindst en halv mio. nye fitness- og sundhedsapps

Godt hver tiende købte fitness- eller sundhedsapps i andet halvår 2020. Køb af fitness- eller sundhedsapps er mest udbredt i den yngre del af befolkningen. Hver femte anskaffede sig nye motionsapps mv. blandt de 16-24-årige. Til sammenligning er de tilsvarende andele 4 pct. og 0 pct. i grupperne 65-74 år og 75-89 år. Flere kvinder (12 pct.) end mænd (9 pct.) har downloadet nye 'sunde' apps i andet halvår 2020. Find flere tal om internetkøb i statistikken om [Befolkningens it-vaner 2020](#).

Mere information: Statistikbanken på www.dst.dk/stattabel/2559 og [emnesiden Kulturvaner](#).

Kilder og metoder: Oplysningerne kommer fra Kulturvaneundersøgelsen 2. kvartal 2020. Kulturvaneundersøgelsen gennemføres løbende mellem 1. juli 2018 og 1. okt. 2020. Der spørges ca. 6.000 personer hvert kvartal. Statistikken for 2. kvartal 2020 er baseret på resultaterne fra 3.000 gennemførte interviews blandt et repræsentativt udsnit af befolkningen i alderen 16 år og over. Læs mere om kilder og metoder i [statistikdokumentationen](#).

Næste offentliggørelse: Kulturvaner 3. kv. 2020 udkommer 1. december 2020

Kulturvaner 2. kv. 2020 Kulturforbrug og COVID19 udkommer 1. september 2020.

Henvendelse: Agnes Tassy, tlf. 39 17 31 44, ata@dst.dk

Monika Bille Nielsen, 39 17 35 95, mbs@dst.dk