

Nedlukningen påvirker danskernes trivsel og sundhed

Notat

Dansk Fitness & Helse
Organisation (DFHO)

Børsen DK-1217 København K
www.dfho.dk

Morten Brustad
Branchedirektør
mob@dfho.dk
Tlf: 20 88 32 47

Bevægelse og sunde motionsvaner har afgørende betydning for danskernes generelle sundhed og trivsel (både mentalt og fysisk). Nærværende notat belyser, hvilke konsekvenser nedlukningen af fitnesscentre og øvrige træningsfaciliteter har haft for danskernes generelle sundhed og trivsel samt påvirket danskernes motionsvaner. Notatet beskriver i forlængelse heraf også, hvilken betydning danskerne tillægger fitnesscentrene for deres motionsvaner og daglige trivsel. Herudover belyses i notatet, hvilke konsekvenser en fortsat nedlukning og dermed risiko for et stigende antal konkurser blandt fitnesscentrene vil få for danskernes træningsmuligheder. Notatet bygger på ny forskning, brugerundersøgelser blandt DFHOs medlemmer og fitnesscentrenes brugere.

Ud over dette notat, er der udarbejdet et særskilt notat vedr. smitterisikoen i fitnesscentrene, et notat vedr. de økonomiske konsekvenser for branchen samt et notat med konkrete policy-anbefalinger til en genåbning af fitnesscentrene.

Indhold

1.	DFHOs anbefalinger	1
2.	Baggrund	2
2.1.	Corona-nedlukningens konsekvenser for danskernes sundhed og trivsel	2
2.2.	Fitnesscentrene spiller en central rolle for danskernes sundhed og trivsel	5
2.2.1.	De vante rammer har betydning for fastholdelsen af motionsvaner	7
2.2.2.	Fitnesscentrene har også betydning for det sociale fællesskab	8
2.2.3.	Nem adgang til træningsfaciliteter påvirker, om man dyrker motion	9

1. DFHOs anbefalinger

Fitnesscentrenes brancheorganisation, Dansk Fitness & Helse Organisation (DFHO) anerkender behovet for at kunne sætte effektivt ind for at nedbringe samfundsaktiviteten og spredningen af Corona i befolkningen.

Men på baggrund af usikkerheder forbundet med de nationale risikovurderingsmålinger og i lyset af fitnesscentrenes store betydning for mange danskeres motionsvaner og generelle trivsel samt de konsekvenser nedlukningen af træningsfaciliteter har haft for danskernes sundhed, anbefales:

- at betragtninger omkring sundhed inddrager andre faktorer end corona, så som motion og mental trivsel, i vurderingerne af, hvad der bør genåbnes.
- At genåbningen af indendørsidrætten – herunder fitnesscentrene – bør prioriteres og ske senest 6. april 2021.

Der er vedlagt et særskilt notat med DFHOs anbefalinger til, hvordan indendørs træningsfaciliteter – herunder fitnesscentre – kan genåbnes forsvarligt.

2. Baggrund

Danmark har en idrætspolitisk målsætning om, at 75% af danskerne skal være fysisk aktive i 2025. Mere end 800.000 danskere er aktive medlemmer af et fitnesscenter i Danmark. Fitness er den primære træningsaktivitet for langt størstedelen af disse danskere. Der er mere end 1.425 fitnesscentre i Danmark, som hver især sikre nem adgang til træningsfaciliteter og gør det muligt, at befolkningen kan holde sig fysisk aktive.

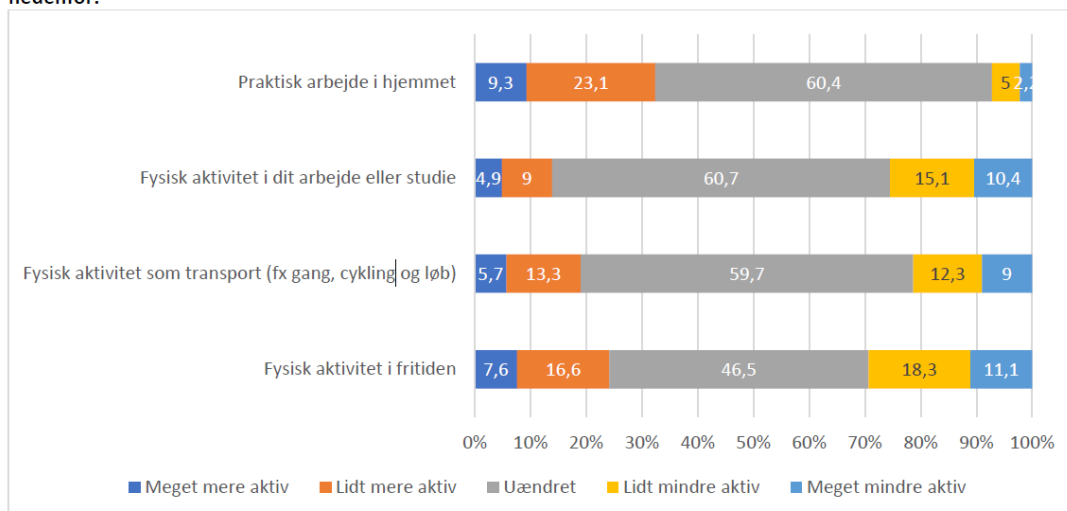
2.1. Corona-nedlukningens konsekvenser for danskernes sundhed og trivsel

En række nye analyser, som er gennemført på baggrund af den første nedlukning af træningsfaciliteter i Danmark, viser, at nedlukningen har resulteret i øget inaktivitet og mistrivsel blandt danskerne. Det har altså stor betydning for den generelle sundhed og trivsel, når motionsvaner brydes eller begrænses.

Den seneste undersøgelse af danskernes motionsvaner fra Idrættens Analyseinstitut (IDAN) viser, at idrætsdeltagelsen blandt voksne er faldet til 57% fra 61% i 2016 og 64% i 2011 på tværs af køn og aldersgrupper (IDAN, december 2020). Faldet i idrætsdeltagelsen flugter med de løbende undersøgelser under coronakrisen, der viste underliggende forskydninger, idet mange er blevet aktive under krisen, mens endnu flere er gået i stå. Hele 38% af den voksne befolkning stoppede med at dyrke motion under den første nedlukning af idrætten (IDAN, maj 2020). Det understøttes af en større kvantitativ undersøgelse fra SDU blandt 404.000 danskere (hvoraf ca. 147.000 danskere svarede). Her angiver 29% af de adspurgte, at de er mindre fysisk aktive i fritiden end før corona (SDU, februar 2021). Og det gælder ikke kun for enkelte grupper, men derimod for alle – ung som gammel. Også mængden af den tid, dem, som er fortsat med at dyrke motion under corona-nedlukningen, er faldet. 62% af dem, der svarer, at de er fortsat med at være idrætsaktive, svarer således samtidig, at de bruger mindre tid på sport og motion end før corona-nedlukningen. Det gennemsnitlige tidsforbrug på sport og motion blandt dem, der er fortsat som idrætsaktive, er således faldet fra en gennemsnitlig aktivitet på 5 timer og 21 minutter til 4 timer og 47 minutter om ugen (IDAN, maj 2020).

Tilsvarende viste analysen, at det er vanskeligt at få danskerne tilbage i de gode motionsvaner, når først vanerne er blevet brudt. Hver femte dansker, der var idrætsaktiv før nedlukningen i foråret, kom således ikke i gang igen efter åbningen af idrætten (IDAN, maj 2020). Det tyder altså på, at corona-krisens indflydelse på det generelle fald i danskernes idrætsaktivitet i høj grad kan tilskrives effekterne af coronakrisen og den omfattende nedlukning af danskernes idrætsfaciliteter.

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.

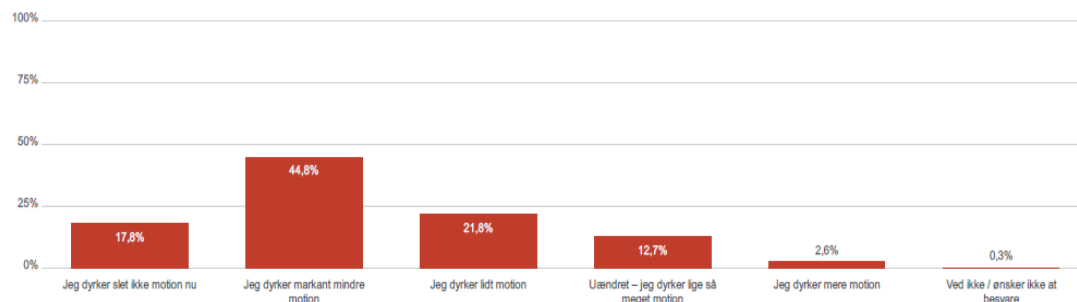


Note: Antal besvarelser af spørgsmålene: N = 143.671 på spørgsmålet om 'praktisk arbejde i hjemmet', 92.268 på spørgsmålet om 'fysisk aktivitet i dit arbejde eller studie', 141.760 på spørgsmålet om 'fysisk aktivitet som transport' og 143.204 på spørgsmålet om 'fysisk aktivitet i fritiden'. Der er færre 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.

Undersøgelsen fra SDU konkluderer også 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. Og den tendens stiger med alderen. Så selvom nogle også er blevet mere aktive under corona-krisen, ser man det største fald i idrætsaktiviteten blandt dem, hvor fitnesscentre og anden indendørs aktivitet har udgjort deres primære kilde til motion. Det understreger vigtigheden af de indendørs træningsfaciliteters – herunder fitnesscentrenes – centrale betydning for danskernes motionsvaner og ikke mindst for at fastholde danskerne i de gode motionsvaner.

Det understreget yderligere af en ny brugerundersøgelse, fitnesscentrene har gennemført blandt knap 19.000 medlemmer. Her svarer over 62% af de adspurgte, at de enten slet ikke har dyrket motion eller dyrker markant mindre motion i perioden, hvor fitnesscentrene har været lukket. Det bekræfter, at det er meget vanskeligt at ændre motionsvaner, hvis ens primære kilde til motion ikke længere er tilgængelig.

Hvilket udsagn svarer bedst på, hvordan dine motionsvaner har ændret sig efter nedlukningen af fitnesscentrene?



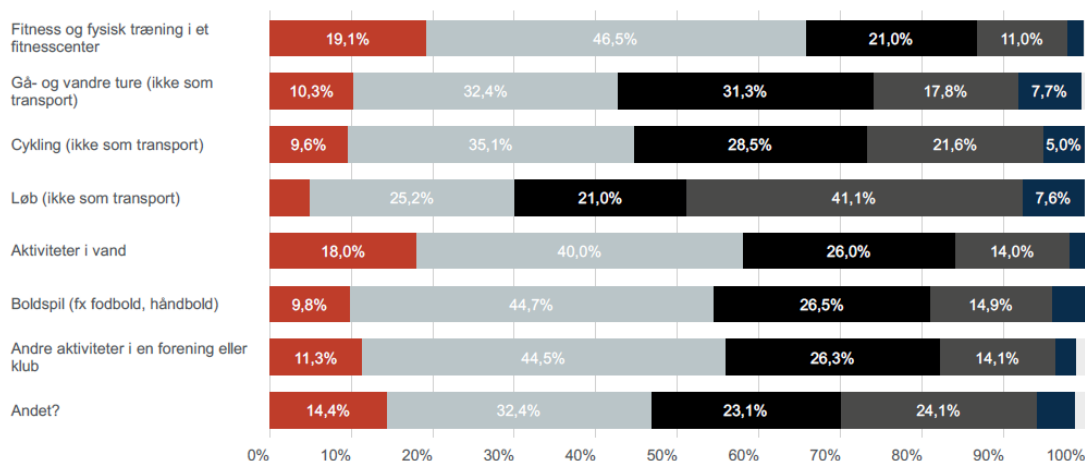
Observationer

Total

18.707

Hvad var normalt din primære kilde til motion (før Corona)?

Krydset med 'Hvilket udsagn svarer bedst på, hvordan dine motionsvaner har ændret sig efter nedlukningen af fitnesscentrene?'



Observationer

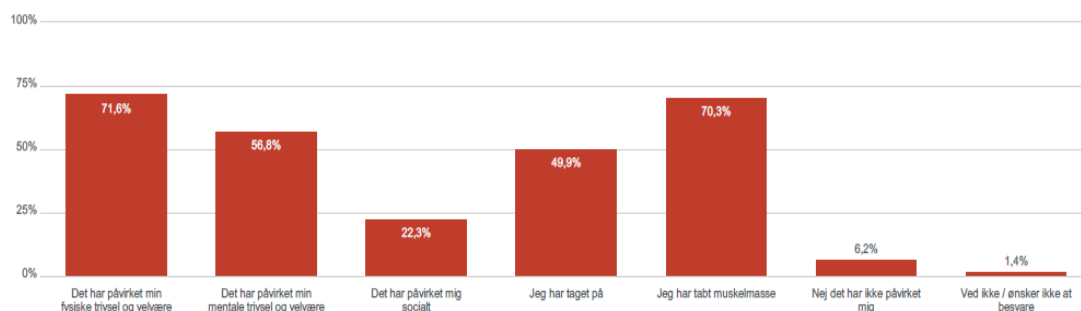
Total

18.707

- Jeg dyrker slet ikke motion nu
- Jeg dyrker markant mindre motion
- Jeg dyrker lidt motion
- Uændret – jeg dyrker lige så meget motion
- Jeg dyrker mere motion
- Ved ikke / ønsker ikke at besvare

Nedlukningen af fitnesscentrene har dog ikke alene haft konsekvenser for danskernes motionsvaner. Det har også haft betydning for deres generelle trivsel (mentalt såvel som fysisk). Knap 72% svarer således, at det har påvirket deres fysiske trivsel, hvor knap 57% svarer, at det også har påvirket deres mentale trivsel.

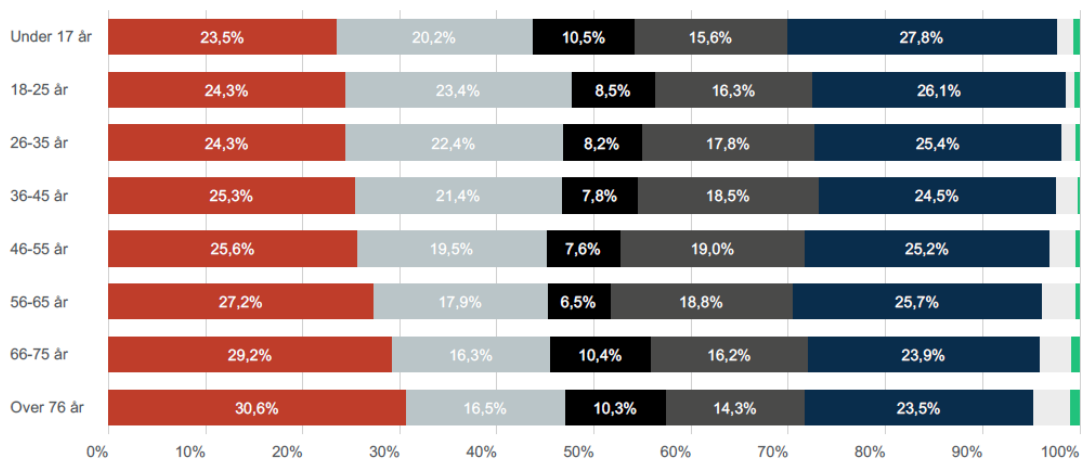
Hvilke(t) udsagn svarer bedst på, hvordan nedlukningen af fitnesscentre har påvirket dig på anden vis (ud over dine motionsvaner)? (Sæt gerne flere X'er)



Hvis man yderligere ser på, hvordan nedlukningen af fitnesscentre har påvirket forskellige aldersgrupper mentalt såvel som fysisk, så tegner der sig et tydeligt billede af, at mens de ældre grupper – særligt dem over 66 år – har følt sig påvirket fysisk af nedlukningen af fitnesscentre, så har de yngre grupper under 25 år særligt været påvirket mentalt af nedlukningen.

Hvor gammel er du?

Krydset med 'Hvilke(t) udsagn svarer bedst på, hvordan nedlukningen af fitnesscentre har påvirket dig på anden vis (ud over dine motionsvaner)? (Sæt gerne flere X'er)'



Observationer

Total

18.707

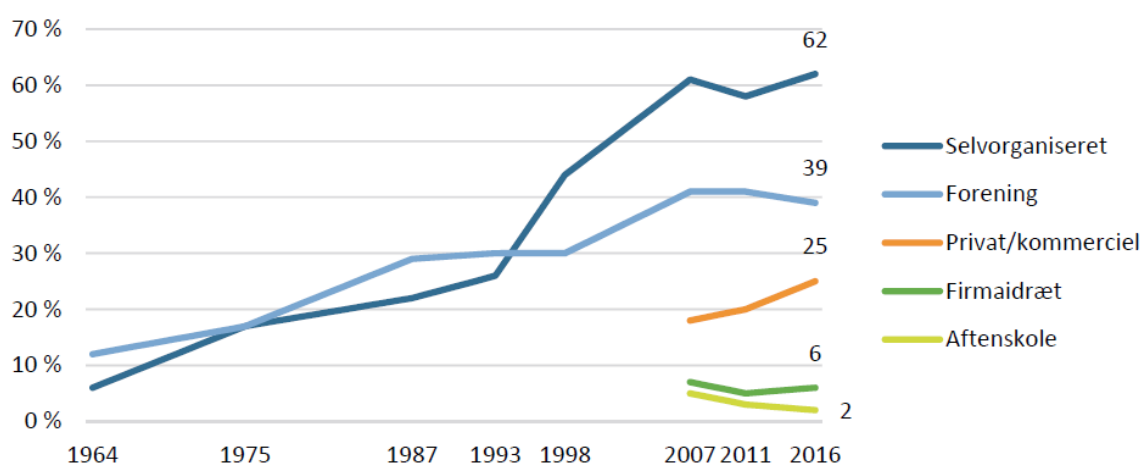
- Det har påvirket min fysiske trivsel og velvære
- Det har påvirket min mentale trivsel og velvære
- Det har påvirket mig socialt
- Jeg har taget på
- Jeg har tabt muskelmasse
- Nej det har ikke påvirket mig
- Ved ikke / ønsker ikke at besvare

2.2. Fitnesscentre spiller en central rolle for danskernes sundhed og trivsel

Mere end 800.000 danskere er aktive medlemmer af et fitnesscenter. Fitnesscentre er derfor for rigtig mange en vigtig kilde til motion.

Over de seneste år er fitnesscentre blevet en af danskernes foretrukne idrætsfacilitet. Voksnes deltagelse i privat/kommercielt organiseret idræt som fitnesscentre er således i perioden 2007-2016 steget fra 18% til 25% (jf. fig. 2) (IDAN, januar, 2017).

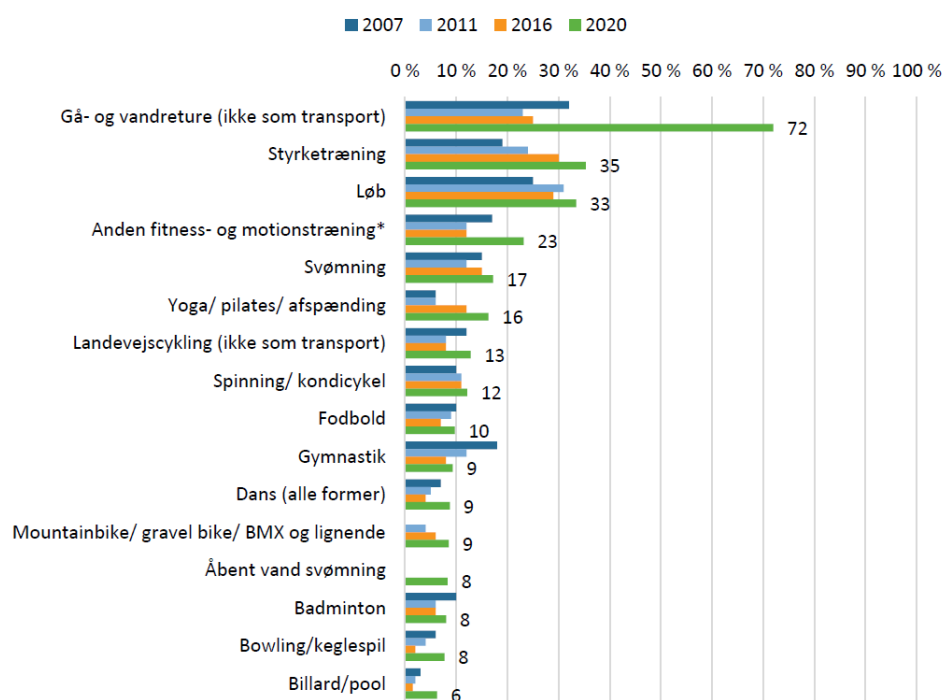
Figur 2: Udvikling i organiseringsformer viser en forskydning mod mere uformel organisering af sport og motion blandt voksne danskere



Figuren viser andelen af alle voksne respondenter (16 år+), der organiserer sport og motion i forskellige organisatoriske regi. Fordelt på undersøgelsesår.

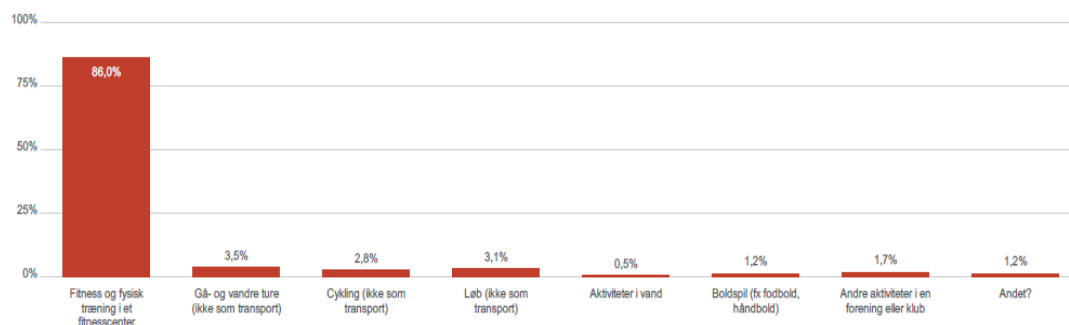
Voksne danskernes top ti over foretrukne idrætsaktiviteter omfatter nu også en række af de aktiviteter som fx styrketræning, yoga og anden holdtræning, som fitnesscentrene danner rammerne om. I idrætsvaneundersøgelsen 2016 var topscoreren blandt de specifikke aktiviteter altså styrketræning, som 30 pct. af de adspurgte voksne danskere har dyrket regelmæssigt i løbet af de seneste 12 måneder. En tendens som er styrket i den seneste idrætsvaneundersøgelse fra 2020.

Figur 10: Voksnes valg af aktiviteter (pct.)



Brugerundersøgelsen (DFHO, marts 2021) viser også, at fitnesscentrene for mange udgør deres primære kilde til motion, som jf. afsnit 2.1. i langt de flestes tilfælde ikke bare skiftes ud med anden motionsform, hvis de vante træningsomgivelser ikke længere er tilgængelige.

Hvad var normalt din primære kilde til motion (før Corona)?



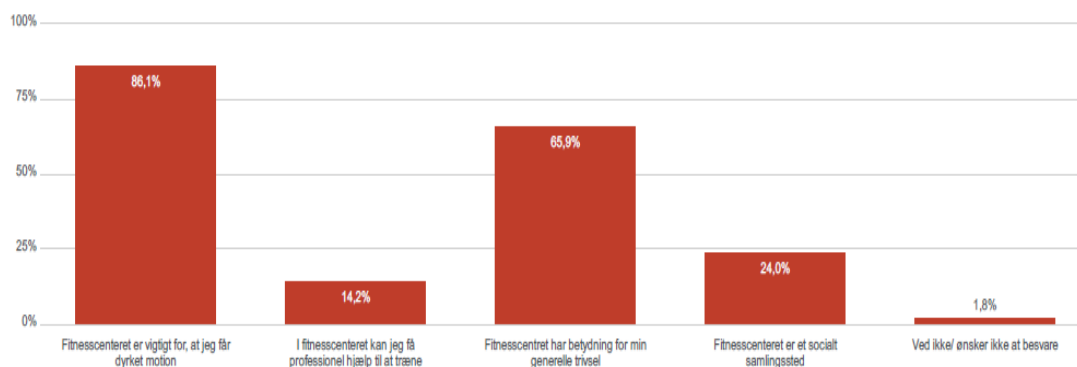
Observationer

Total

18.972

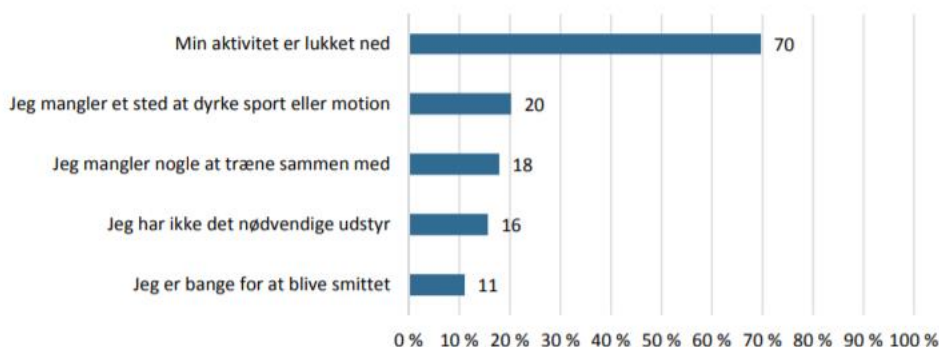
Generelt har fitnesscentrene fået en voksende rolle for danskernes sundhed og generelle trivsel. Ca. 86% af de adspurgte svarer således også, at fitnesscenteret er vigtigt for, at de får dyrket motion, hvor knap 66% også påpeger, at fitnesscenteret har betydning for deres generelle trivsel.

Hvilken rolle spiller fitnesscenteret for dig? (Sæt gerne flere X'er)



2.2.1. De vante rammer har betydning for fastholdelsen af motionsvaner

Træningsrammerne har vist sig at have stor betydning for, om danskerne fortsætter med at være aktive. Det understreges bl.a. af IDANs analyse af coronaens påvirkning af danskernes motionsvaner. Her viser det sig nemlig, at de 62%, der fortsat som aktive efter coronanedlukningen, i høj grad er dem, der selv organiserede deres idræt før nedlukningen. De 38%, som er blevet inaktive efter nedlukningen, er derfor også dem, der mangler deres vante rammer om deres sport og motion. Når de spørges til de primære grunde til at stoppe med at dyrke motion, peger 70% således også på, at det skyldes nedlukningen af konkrete aktiviteter. I det lys påvirker det derfor i høj grad danskernes sundhed, at de indendørs træningsfaciliteter – herunder fitnesscentrene – i lange perioder i Danmark har været lukket.

Figur 2: De fem hyppigste årsager til at stoppe med at dyrke sport og motion under coronanedlukningen, pct.

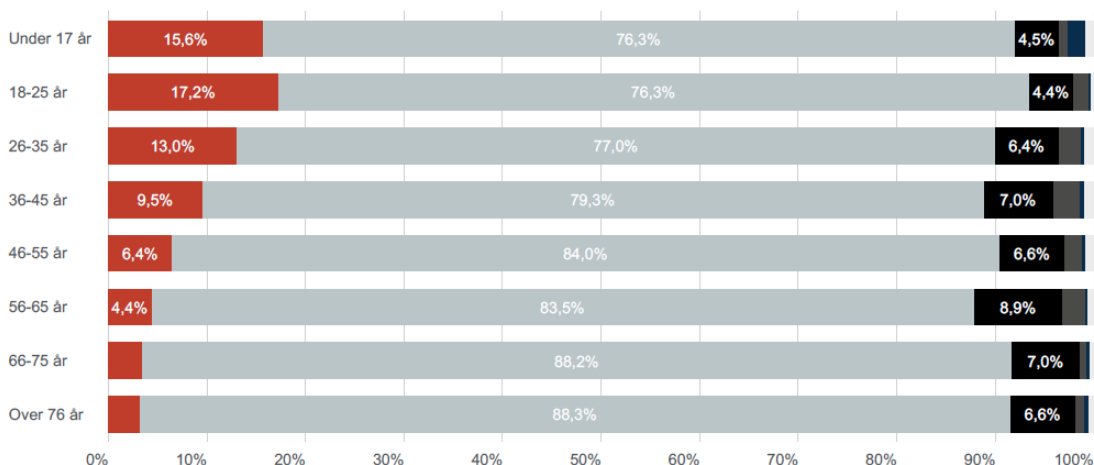
Figuren viser svarfordelingen til spørgsmålet: 'Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker sport og motion UNDER coronanedlukningen?' blandt de idrætsaktive før coronanedlukningen, som er stoppet med at dyrke sport og motion under coronanedlukningen (n=215). Det skal bemærkes, at det var muligt at angive flere årsager, og at figuren udelukkende præsenterer de fem hyppigste årsager.

2.2.2. Fitnesscentrene har også betydning for det sociale fællesskab

I undersøgelsen peges også på, at en anden årsag til, at mange er stoppet med at dyrke motion under nedlukningen, er, at de mangler nogle at træne med. Det siger 18% af de adspurgte. Mange forbinder derfor også træning med fællesskab og socialt samvær. Netop det sociale samvær danner fitnesscentrene rammerne for med deres store udbud af forskellig holdtræning og ikke mindst aktiviteter målrettet forskellige grupper som fx ældre, mødre/fædre-grupper, gravide mv. Den store variation i fitnesscentrenes brugere afspejles også i brugerundersøgelsen.

Hvor gammel er du?

Krydset med 'Hvor ofte besøgte du dit træningscenter før nedlukningen?'



Observationer

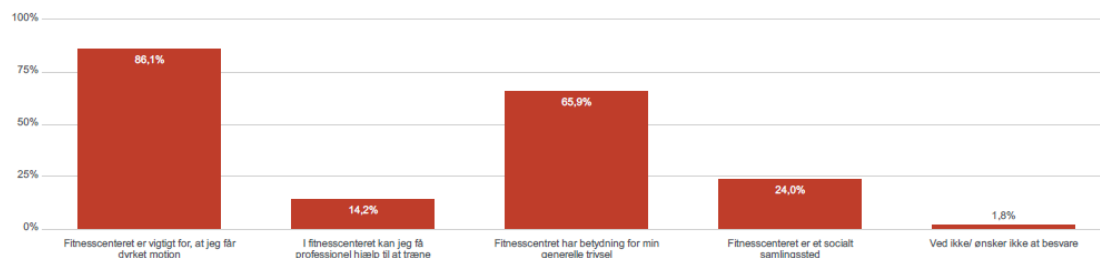
Total

18.972

- Hver dag
- Flere gange om ugen
- En gang om ugen
- Et par gange om måneden
- En gang om måneden
- Sjældnere end én gang om måneden

Brugerne peger også her på, at fitnesscentre ikke alene spiller en rolle for deres mentale og fysiske trivsel, men også udgør rammerne om et socialt fællesskab, hvilket 24% af de adspurgte svarer ja til.

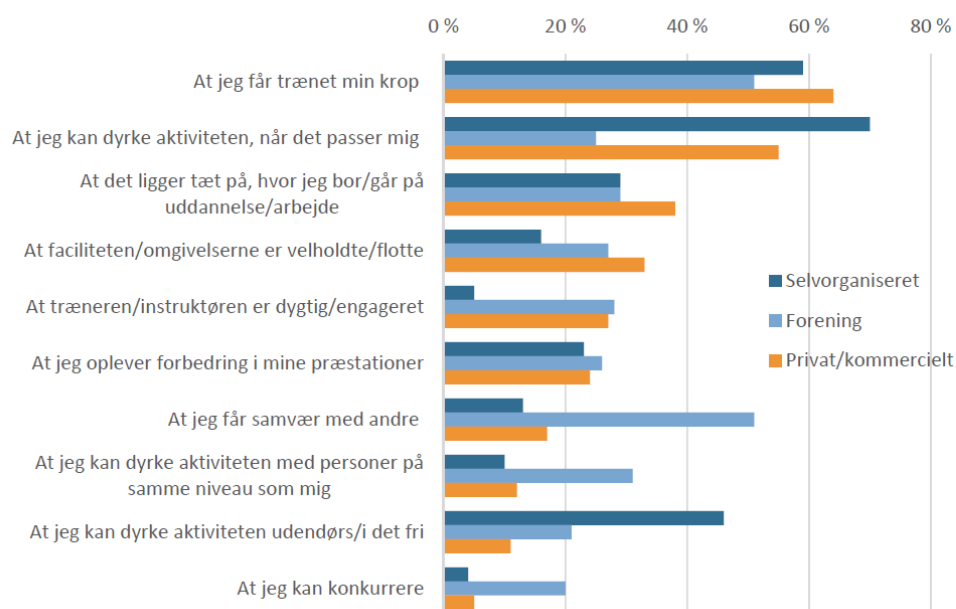
Hvilken rolle spiller fitnesscenteret for dig? (Sæt gerne flere X'er)



2.2.3. Nem adgang til træningsfaciliteter påvirker, om man dyrker motion

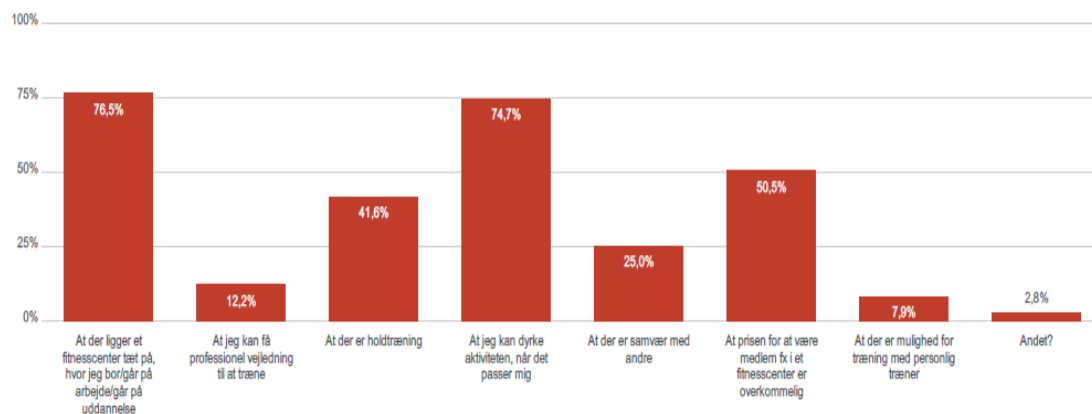
Der findes en række faktorer, der har indflydelse på, om og hvor meget motion, vi dyrker i dagligdagen. En af de største barrierer for, at vi ikke får dyrket motion, ud over tid, er tilgængelighed (SDU, 2020). Hvis der ikke er træningsfaciliteter i nærheden af, hvor vi bor, arbejder eller går på uddannelse, så er sandsynligheden for, at vi fysisk får bevæget os, mindre. Blandt idrætsaktive i privat/kommercielt regi er netop nærhed og dermed, hvorvidt aktivitetsstedet ligger tæt på, hvor man bor eller har sin daglige gang, derfor også den tredjeofte nævnte motivationsfaktor for at dyrke motion (IDAN, januar 2017). Derfor spiller nærhed en central rolle for at sikre danskerne lige muligheder og adgang til at bevæge sig og fremme de sunde motionsvaner.

Figur 15: Motiver for kommerciel idræt adskiller sig fra motiver for foreningsidræt



At nærhed spiller en central rolle for, at man får motioneret, underbygges tilsvarende af DFHOs brugerundersøgelse. Her påpeger 76,5% af de adspurgte, at der skal være faciliteter i nærheden, før de får trænet, ligesom knap 75% svarer, at fleksibilitet i træningstilbuddet spiller en rolle for, om de får dyrket motion.

Hvad har betydning for, om du får dyrket motion? (Sæt gerne flere X'er)



Der findes i dag omkring 1.425 fitnesscentre fordelt over hele landet. Fitnesscentre er derfor med til at sikre danskerne træningsmuligheder tæt på, hvor de bor, arbejder eller går på uddannelse. Den langvarige nedlukning af fitnesscentrene har dog også betydet, at flere centre står over for en truende risiko for konkurs. I alt vurderer hvert fjerde af de adspurgte fitnesscentre, at de er konkursramte, hvis nedlukningen fortsætter. Sker det, vil det vil få den konsekvens, at danskernes muligheder for at dyrke motion tæt på tilsvarende vil blive indskrænket.