

# ÆLDRE I FORTSAT BEVÆGELSE

Knud Larsen

Stadig flere ældre dyrker forskellige former for idræt og motion, og de aktive bruger hver især mere tid herpå end tidligere. Samtidig er ældres deltagelsesmønster gennem det seneste årti på en gang blevet mere sammensat og mere differentieret. Artiklen beskriver denne udvikling med udgangspunkt i data fra tre landsdækkende, repræsentative spørgeskemaundersøgelser gennemført af henholdsvis Socialforskningsinstituttet i 1993 og 1998, og Lokale- og Anlægsfonden i 2002.<sup>1</sup>

Forfatteren Knud Larsen er sociolog, og har som forskningsmedarbejder ved IFO, Institut for forskning i idræt og folkelig oplysning, gennem en årrække forsket i forskellige befolkningsgruppers idrætsdeltagelse.

*Gerontologi og samfund 2004; 20, 1: 7-9*

## FLERE IDRÆTSAKTIVE ÆLDRE

Man skal ikke ret mange årtier tilbage i tiden, førend det var temmelig usædvanligt, at ældre mennesker dyrkede idræt eller motion. Ifølge en undersøgelse af befolkningens fritidsvaner, som Socialforskningsinstituttet gennemførte i 1964, var det dengang kun 2% af de 65-årige og derover, der dyrkede »sport«, mod 15% af alle danskere i alderen fra 16 år og opefter.<sup>2</sup>

Siden da er interessen for at deltage i sådanne aktiviteter imidlertid steget betragteligt både i den voksne befolkning som helhed, og blandt ældre.<sup>3</sup>

Specielt fra begyndelsen af 1990'erne og frem til i dag har der været en meget markant vækst i ældres idræts- og motionsdeltagelse. Andelen af ældre, der angiver, at de har dyrket mindst én idræts- eller motionsaktivitet regelmæssigt i det sidste år, er således mere end fordoblet, fra 32% i 1993 over 54% i 1998 til 75% i 2002 (se figur 1). Denne nærmest eksplosive udvikling i ældres interesse for idræt og motion har betydet, at der ikke længere er nogen synderlig forskel på ældres og andre voksne danskere deltagelsesniveau.

Forskningsmedarbejder Knud Larsen  
Institut for forskning i idræt og folkelig oplysning  
Skælskør Landevej 28  
4200 Slagelse  
knudlarsen@if0-forsk.dk

## FORSKELLIGE AKTIVITETSFORMER

Der kan i den sammenhæng skelnes mellem tre former for idræts- og motionsaktivitet: foreningsidræt, uorganiseret idræt og hverdagsmotion.

*Foreningsidræt* er den idrætsudøvelse, som foregår i landets mange idrætsforeninger og sportsklubber, og hvor medlemskab normalt er en forudsætning for deltagelse.

*Uorganiseret idræt* består dels af andre former for organiserede idrætsstilbud end idrætsforeningernes – eksempelvis aftenskoler og private motionscentre eller gymnastikinstitutter – og dels af såkaldt selvorganiserede idrætsaktiviteter, dvs. aktiviteter der udøves på egen hånd og/eller sammen med andre i mere eller mindre spontane og uformelle sammenhænge. Dette kan enten ske i forskellige former for offentligt tilgængelige idrætsfaciliteter, hvor det – med og uden entré, baneleje og lignende – er muligt at dyrke forskellige aktiviteter, eller i naturen/det frie samt i byernes mange parker, pladser og gaderum.

*Hverdagsmotion* består af forskellige former for bevægelse og fysisk udfoldelse, som er mere eller mindre integreret i hverdagslivets almindelige rutiner og gøremål. Typiske eksempler herpå er cykling og gang i forbindelse med transport, men også forskellige fritidsaktiviteter – som jagt og fiskeri – der ikke normalt forbindes med idræt, men som alligevel indeholder et vist mål af fysisk anstrengelse, regnes med hertil.

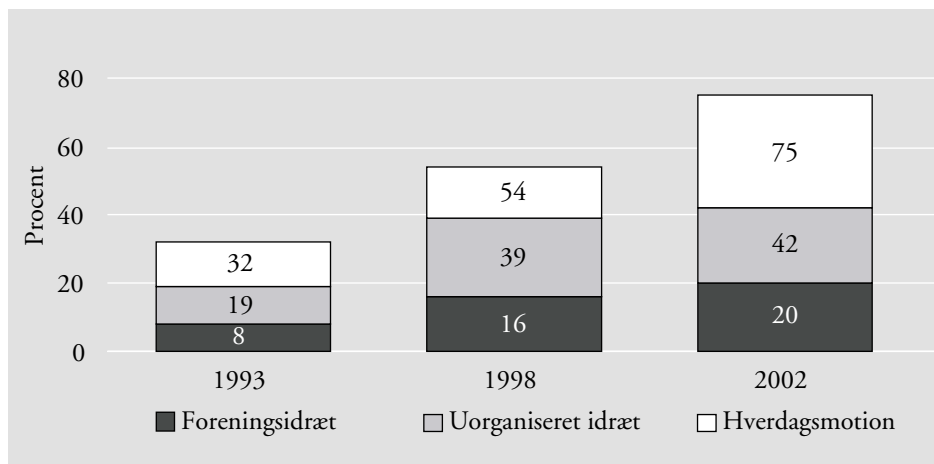
## HVERDAGSMOTION MEST POPULÆR

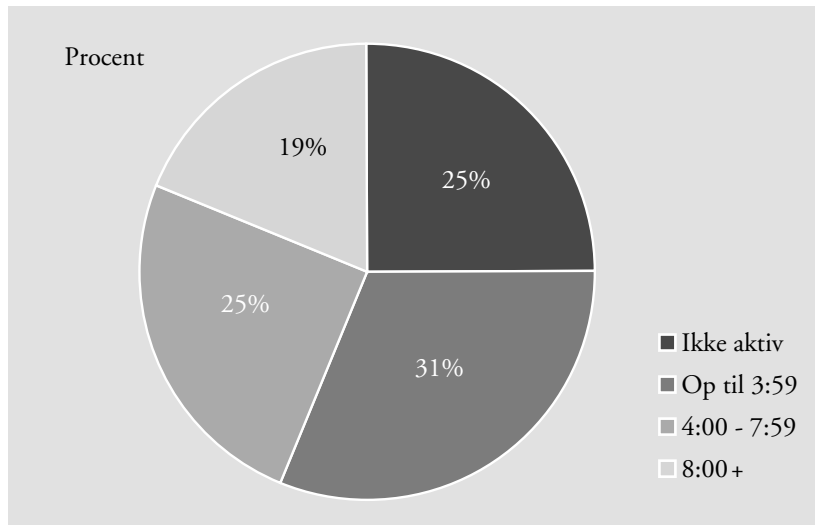
Ældres interesse er steget for alle tre aktivitetsformer, men både relativt og i absolutte tal har tilgangen til hverdagsmotionen været klart størst. Andelen af ældre, der dyrker denne aktivitetsform, er således steget fra 20% i 1993 til 65% i 2002. Det betyder, at langt de fleste aktive ældre i dag dyrker hverdagsmotion i et eller andet omfang.

Så stor vækst i andelen, der angiver at dyrke hverdagsmotion – specielt i form af vandreture og turcykling – inden for en relativt kort årrække, giver naturligvis anledning til at overveje om der reelt er sket en forøgelse af aktivitetsniveauet, eller om stigningen snarere afspejler en ændret »common sense« opfattelse af motionsbegrebets indhold. Tidligere var begrebet motion snævert knyttet til decideret idræt – sådan som det eksempelvis er tilfældet i udtryk som »motionsidræt« og »motionscenter«, mens det i dag, blandt andet i kraft af sundhedsmyndighedernes motionskampagner, associeres med bevægelse og fysisk aktivitet i bredere forstand, herunder ikke mindst gå- og cykelture. Den stigende deltagelse i hverdagsmotion gennem de senere år kan med andre ord hænge sammen med, at sådanne aktiviteter blev underrapporteret i de ældre undersøgelser.

Foreningsidrætten og den uorganiserede idræt har imidlertid også oplevet en betydelig tilstrømning af ældre gennem det seneste

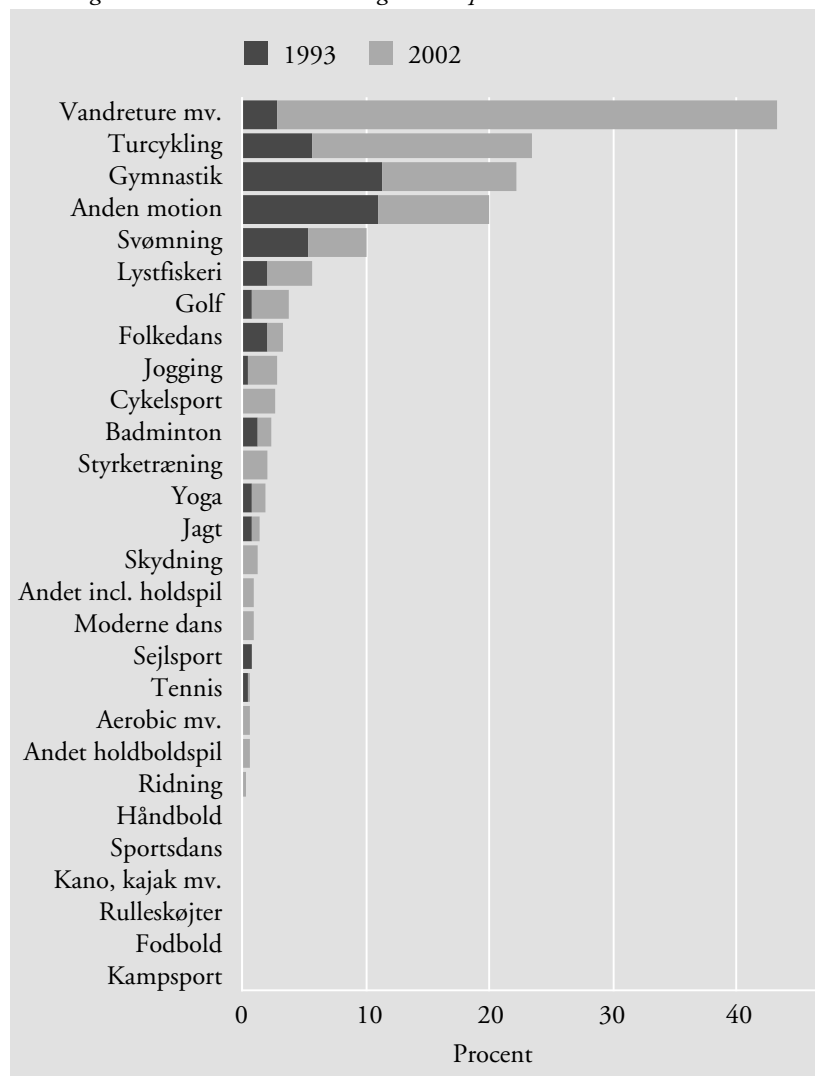
Figur 1. Andel af den ældre befolkning 65+ år, der regelmæssigt dyrker forskellige former for idræt og motion i 1993, 1998 og 2002 i procent.





Figur 2. Ældres tidsforbrug på idræts- og motionsaktiviteter på en normal uge i 2002, i timer: minutter.

Figur 3. Andel af ældre 65+ år, der dyrker forskellige idræts- og motionsaktiviteter i 1993 og 2002 i procent.



årti. Andelen af ældre, der dyrker disse to aktivitetsformer, er således mere end fordoblet siden 1993. På trods af dette, er interessen for decideret idræt dog stadig noget lavere blandt ældre end blandt yngre og midaldrende voksne, hvorimod ældre i dag er lige så tilbøjelige til at dyrke hverdagsmotion som andre aldersgrupper.

### TIDSFORBRUG

Der er ikke blot blevet flere aktive ældre gennem de senere år, de bruger også hver især noget mere tid på idræts- og motionsaktiviteter end tidligere. I 1998 brugte ældre aktive i gennemsnit 3 timer og 53 minutter på en normal uge på sådanne aktiviteter, mens det i 2002 drejer sig om godt to timer mere, nemlig 6 timer og 3 minutter.

Tidsforbruget varierer naturligvis ganske meget fra person til person. I alt bruger 44% af alle ældre mindst de fire timer om ugen, som Sundhedsstyrelsen anbefaler, mens 31% bruger mindre, og 25% er helt inaktive (se figur 2).

Til sammenligning var kun 19% af de ældre fysisk aktive i mindst 4 timer om ugen i 1998. Trods den generelle vækst i tidsforbruget, er der dog stadig langt igen, før alle ældre er aktive i det anbefalede omfang.

### NYE ÆLDRE, ÆNDRERE VANER

En del af fremgangen i ældres deltagelse i idræts- og motionsaktiviteter skyldes, at hver ny ældregeneration, som er kommet til, er mere aktiv end den umiddelbart foregående. Der er med andre ord tale om mennesker, som har dyrket idræt og motion hele livet, og som fortsætter hermed, også når de efterhånden bliver ældre.

Denne generationseffekt kan imidlertid ikke forklare hele fremgangen i ældregruppens deltagelsesniveau, idet væksten har været større, end en simpel fremskrivning af de pågældende fødselsårganges aktivitetsniveau som midaldrende resulterer i. Såvel de nuværende 65-74-årige som 75-84-årige er således mere aktive i dag, end de var i 1993, hvor de var henholdsvis 56-65 år og 66-75 år gamle. Mange af de nuværende ældre har med andre ord ændret vaner i de senere år og har i en relativt høj alder genoptaget eller for første gang påbegyndt en aktiv idræts- og motionskarriere. Dette er ikke mindst tilfældet for mange af dem, som er begyndt at dyrke forskellige former for hverdagsmotion, men også foreningsidrætten og den uorganiserede idrætssektor har haft en vis tilgang af ældre »begyndere«.

### FORSKELLE I ÆLDRES IDRÆTS- OG MOTIONSDELTAGELSE

Selv om ældre som gruppe betragtet er blevet mere idræts- og motionsaktive end tidligere,

»Selv om der som vist har været en bemærkelsesværdig fremgang i ældres idræts- og motionsdeltagelse gennem det seneste årti, er der stadig et stykke igen, før alle ældre er aktive...«

|                     | Mænd | Kvinder | 65-74 år | 75-84 år | 85+ år | Alle |
|---------------------|------|---------|----------|----------|--------|------|
| Foreningsidræt      | 24   | 16      | 26       | 13       | 5      | 20   |
| Uorganiseret idræt  | 27   | 28      | 28       | 27       | 27     | 28   |
| Hverdagsmotion      | 77   | 57      | 74       | 60       | 39     | 65   |
| Mindst én aktivitet | 84   | 68      | 82       | 69       | 56     | 75   |

**Tabel 1.** Andel af ældre 65+ år, der dyrker forskellige former for idræts- og motionsaktiviteter i 2002, fordelt efter køn og alder i procent.

er der stadig store indbyrdes forskelle mellem forskellige ældre. Generelt er ældre lige så forskellige som andre aldersgrupper – eller endda mere forskellige, fordi spændvidden i menneskers indbyrdes formåen øges med alderen, og forskelle beroende på fysiske, psykiske, sociale og kulturelle forskelle bliver dermed mere tydelige.<sup>4</sup>

Mange af de forskelle, som generelt karakteriserer forskellige befolkningsgruppers deltagelse i idræt og motion, er således mere udtalte i ældregruppen. Ældre kvinders deltagelse er generelt væsentligt lavere end ældre mænds (se tabel 1), og denne forskel viser sig inden for alle tre aktivitetsformer. Også aldersforskelle er ganske udtalte. Både foreningsidræt og hverdagsmotion er således kun halvt så udbredt blandt de 85-årige og derover, som blandt de 65-74-årige. Om dette skyldes et gradvist frafald i forbindelse med aldringsprocessen, eller der blot er tale om generationsforskelle, som efterhånden vil udjævnes, er dog svært at afgøre ud fra det foreliggende datamateriale.

Sociale karakteristika spiller også en rolle for, om en given person dyrker idræt og motion eller ej, idet sandsynligheden herfor stiger med uddannelsesniveau og økonomisk formåen.<sup>5</sup> Det er også tilfældet blandt ældre, men ulighederne er efter alt at dømme ikke større end blandt andre voksne. I og med at flere ældre har mindre skole- og erhvervsuddannelse bag sig samt lavere årsindkomster end den øvrige befolkning, er det dog sandsynligt, at sådanne faktorer spiller en større rolle for det totale deltagelsesniveau i ældregruppen, end tilfældet er for grupperne af yngre og midaldrende voksne.

## AKTIVITETSMØNSTERETS UDVIKLING

Når man betragter de forandringer, der er sket i ældres aktivitetsmønster fra 1993 til 2002, er det først og fremmest den meget stærke vækst i interessen for *vandreture* og *turcykling*, som springer i øjnene (se figur

3). Fra blot nogle få procent aktive i 1993, til henholdsvis 43% og 23% af alle ældre i 2002. Og der er ikke, som man måske skulle tro, tale om lejlighedsvis eller sjældne aktiviteter. Tværtimod har 80% af de, der går vandreture, og 75% af de, der kører cykelture, angivet, at de udøver de pågældende aktiviteter mindst to gange om ugen.

For så vidt angår de deciderede idrætsaktiviteter, har *gymnastik* traditionelt stået som ældreidrætten par excellence. Denne position som den mest populære idrætsgren blandt ældre – ikke mindst kvinder – er gennem de senere år blevet yderligere forstærket, idet andelen, der dyrker en eller anden form for gymnastik, er fordoblet fra 11% i 1993 til 22% i 2002. Også *svømning* – der siden 1970'erne er blevet stadig mere udbredt blandt ældre – har fordoblet sin tilslutning og dyrkes nu af hver tiende.

Samtidig med at de to store idrætsgrene er blevet større, er ældres præferencer imidlertid blevet langt mere *differentierede*. Mange af de mindre udbredte idrætsgrene har således også oplevet øget interesse gennem de senere år. Ikke mindst har golfsporten haft en bemærkelsesværdig fremgang, idet denne aktivitet dyrkes af fire gange så mange ældre i dag som i 1993, men også folkedans og badminton er gået en del frem. Ældre gør sig i det hele taget gældende som aktive inden for stadig flere idrætsgrene. Hvor der i 1993 var registreret ældre udøvere inden for ni forskellige idrætsgrene, drejer det sig i dag om nitten discipliner, som i et vist omfang dyrkes af ældre.

Ældre deltager desuden hver især i flere forskellige idræts- og motionsaktiviteter end tidligere. I 1993 deltog ældre aktive i gennemsnit i 1,4 aktiviteter, mens det i dag drejer sig om 2,0 aktiviteter.

## AFSLUTNING

Selv om der som vist har været en bemærkelsesværdig fremgang i ældres idræts- og motionsdeltagelse gennem det seneste årti,

er der stadig et stykke igen, før alle ældre er aktive, og før alle ældre er aktive i de anbefalede fire timer om ugen. Skal målet om »idræt for alle« realiseres også for ældregruppens vedkommende, kan det formentlig kun ske, hvis den bevægelseskulturelle mangfoldighed, der efterhånden har manifesteret sig, yderligere udbygges og styrkes gennem forskellige idræts- og kulturpolitiske tiltag og initiativer.

I den sammenhæng må det naturligvis ikke glemmes, at der findes en gruppe af ældre, som på grund af kronisk sygdom og tab af funktionsevne vil have vanskeligt ved at surfe med på motionsbølgen. Ifølge sundheds- og sygelighedsundersøgelsen fra 2000<sup>6</sup>, føler omkring en sjettedel af de ældre (17%) sig således aldrig, eller kun sjældent, friske nok til at gøre, hvad de har lyst til.

Da idræt og motion ikke kun er »fysiske aktiviteter«, som alene har værdi i kraft af deres sundhedsmæssige nyttevirksomheder, men i nok så høj grad dyrkes for morskabens og det sociale fællesskabs skyld, og mange idrætsgrene trods alt kun stiller beskedne krav til udøvernes fysiske formåen, kan et mindre godt helbred eller en begrænset mobilitet dog næppe betragtes som en absolut og uoverskridelig barriere for deltagelse i idrætslivet. ■

## LITTERATUR

1. Larsen K. Idrætsdeltagelse i Danmark – 2002. Lokale- og Anlægsfonden 2003.
2. Kühl P-H et al. Fritidsvaner i Danmark – med særligt hensyn til radio og fjernsyn. København: Teknisk Forlag 1966.
3. Larsen K. Idrætsdeltagelse og idrætsforbrug i Danmark. Århus: Klim 2003.
4. Bøje C et al. Ældreidræt – Fornuft – forhekselse – forventning. DGI 1998.
5. Larsen K. Befolkningens idrætsdeltagelse. Idrætsforsk 2000.
6. Kjølner M, Rasmussen NK. Sundhed og sygelighed i Danmark 2000 og udviklingen siden 1987. Statens Institut for Folkesundhed 2002.