



Inaktivitet i Danmark, delrapport 2

Indsigt i fysisk inaktivitet og inaktivitetstypologier

Faglig rapport fra Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet

2020

Knud Ryom, Postdoc, Aarhus Universitet

Camilla Bakkær Simonsen, Videnskabelig assistent, Aarhus Universitet

Søren Riis Christiansen, Studentermedhjælper, Aarhus Universitet

Glen Nielsen, Lektor, Københavns Universitet

Jens Troelsen, Professor, Syddansk Universitet

Helle Terkildsen Maindal, Professor, Aarhus Universitet

Faglig rapport fra Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet

2020

Data

Serietitel og nummer	1
Titel	Inaktivitet i Danmark, delrapport 2
Undertitel	Indsigt i fysisk inaktivitet og inaktivitetstypologier
Forfatter(e)	Knud Ryom, Camilla Bakkær Simonsen, Søren Riis Christiansen, Glen Nielsen, Jens Troelsen & Helle Terkildsen Maindal
Afdeling	Institut for Folkesundhed
Udgiver	Aarhus Universitet
URL	http://ph.au.dk/
Udgivelsesår	Sommer 2020
Redaktion afsluttet	Sommer 2020
Faglig kommentering	Forskningsgruppen for Sundhedsfremme og Befolkningssundhed, Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet
Finansiel støtte	DIF, DGI og Bevæg dig for livet
Bedes citeret	Ryom, et al., 2020
Emneord	Fysisk inaktivitet, fysisk aktivitet, typologier, livsforløb, latent klasse analyse, spørgeskemaundersøgelse, samskabelse og interviews
Sideantal	97

Indhold

Forord.....	7
Sammenfatning af resultater	9
1.0 Indledning	12
1.1/ Baggrund og Formål	12
1.1/ Organisering	13
1.2/ Læsevejledning	14
1.3/ Deklaration.....	15
2.0 Design	16
2.1/ Studiedesign	16
3.0 Metode og datagrundlag	19
3.1/ Spørgeskemaundersøgelse	19
3.2/ Interviews.....	20
3.3/ Dataanalyse af spørgeskemaundersøgelse og interviews	21
3.3.1/ Proces omkring spørgeskemaundersøgelse.....	21
3.3.2/ Supplerende statistiske analyser	22
3.3.3/ Analyse af interviews	22
3.4/ Etik.....	22
4.0 Resultater: Spørgeskemaundersøgelse.....	24
4.1/ Introduktion.....	24
4.1.1/ Oversigtstabel	24
4.1.2/ Udvalgte barriere for fysisk aktivitet.....	29
4.1.3/ Udvalgte motiver for fysisk aktivitet	33
4.1.4/ Ensomhed	38
4.2/ Supplerende statistiske analyser.....	41
4.3/ Opsummering.....	43
5.0 Resultater: Interviews	44
5.1/ Aktiveringsrejsen (Kvinder)	44
5.1.1/ De vigtige andre	44
5.1.2/ Mit liv, min sundhed	47
5.1.3/ Det udfordrer mit aktivitetsniveau.....	50
5.2/ Aktiveringsrejsen (Mænd).....	51
5.2.1/ Målbar forandring	51
5.2.2/ Kammeratskabet.....	54
5.3/ Opsamling.....	55
5.3.1/ De vigtige andre	55
5.3.2/ Mit liv, min sundhed	56
5.3.3/ Målbar forandring	56
5.3.4/ Kammeratskabet.....	56
6.0 Typologiudvikling	57
6.1/ Udarbejdelse af første typologiudkast	57

6.2/ Workshop.....	58
6.3/ Revision af typologier.....	59
6.4/ Produktet og formidling (typologihæftet).....	60
6.5/ Helhed	60
7.0 Typologihæfte	62
Referencer	74
Bilag 1: Spørgeskema	77
Bilag 2: Interviewguide.....	90
Bilag 3: Datasammensætning.....	94

Forord

Denne delrapport 2 adresserer et af de store folkesundhedsproblemer nationalt og internationalt. I to delrapporter afdækkes fysisk inaktivitet som det ser ud i Danmark i dag, med den hensigt at etablere den mest aktuelle viden til brug for de aktører, der arbejder med fysisk inaktivitet i hverdagen. Delrapport 1 udkom i 2019, og sammenfattede en række fakta omkring fysisk inaktivitet fra internationale viden, tilsat en dansk vinkel. Delrapport 2 har hensigten været at skabe relevant praktisk brugbar viden for frontpersonale baseret på motiver og barrierer hos fysisk inaktive danskere. Det er gjort ved at udvikle typologier af fysisk inaktive i Danmark med det sigte at bidrage med viden nationalt til idrætsforeninger, organisationer og andre aktører. Rapporten er blevet til i samarbejde mellem Aarhus Universitet (AU), Institut for Folkesundhed, Danmarks Idrætsforbund (DIF), Danske Gymnastik – og Idrætsforeninger (DGI) og udspringer af de to sidstnævntes fælles vision Bevæg Dig For Livet (BDFL). For samarbejdet gælder, at al vidensproduktion er varetaget af AU, imens DIF, DGI og BDFL er sparringspartnere ved formidling af resultater.

Inaktivitet forstås i denne sammenhæng som fysisk inaktivitet, hvilket defineres som manglende opfyldelse af Sundhedsstyrelsens (2018a) anbefalinger om at voksne bør være fysisk aktive mindst 30 minutter hver dag. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteterne være mindst 10 minutter. Endvidere at voksne mindst 2 gange om ugen udfører fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

Fra delrapport 1 (Ryom et al., 2019) ved vi at andelen af danskere, der ikke lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger (2018a) har i igennem det seneste årti været stigende. Ifølge den Nationale Sundhedsprofil lever 28,8 procent af den voksne befolkning ikke op til minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet (Sundhedsstyrelsen, 2018a). Samtidig indikerer tal fra Idrættens Analyseinstitut, at 25 procent af den voksne danske befolkning ikke dyrker sport eller motion. Konsekvenserne af at danskerne ikke dyrker sport og motion er omfattende. Sundhedsstyrelsen peger på, at fysisk inaktivitet forårsager mere end 6.000 dødsfald årligt, ekstra 60.000 somatiske indlæggelser og 460.000 sygefraværdsdage årligt (Sundhedsstyrelsen, 2018b). Fysisk inaktivitet har ikke blot fatale konsekvenser for den enkelte dansker og dennes familie: Behandling og pleje af fysisk inaktive koster årligt samfundet knap 5 milliarder kroner, og fysisk inaktivitet medfører et årligt produktionstab på omtrent 12 milliarder kroner for samfundet. Samtidig viser flere undersøgelser på området, at baggrundsfaktorer som etnicitet, uddannelsesniveau og beskæftigelse spiller en afgørende rolle for, om man har en hverdag med fysisk inaktivitet eller ej (Ryom et al., 2019).

Fra et menneskeligt, sundhedsmæssigt og samfundsøkonomisk perspektiv synes det altså helt afgørende, at flere danskere får en aktiv hverdag med idræt og motion. Dette gøres bedst ved at sikre støttende omgivelser, og derfor er der brug for at bygge bro mellem inaktive danskere og de strukturer og organisationer, der kan hjælpe danskerne med at etablere og fastholde sunde bevægelsesvaner. Det er oplagt, at foreningerne spiller en central rolle i den forbindelse. De eksisterende foreninger behøver dog ikke nødvendigvis at være den eneste mulighed, hvorfor også andre måder at organisere eller dyrke fysisk aktivitet på er vigtige at overveje.

De beskrevne udfordringer kræver, at der er adgang til nødvendig viden om de inaktive danskere. Selvom der eksisterer nogen viden om, hvem de inaktive er, ved vi ikke nok om deres

motiver og barrierer for deltagelse i idræt og fysisk aktivitet. Hvis udfordringen med inaktivitet skal løses, kræver det, at viden om motivation og barrierer for at dyrke motion og bevæge sig aktivt nuanceres. Der er således også brug for viden om, hvordan livssituation, livsvilkår, værdier og vaner har indflydelse på hvordan, hvornår og hvorfor danskerne er inaktive – for at kunne omsætte denne viden til konkrete forslag, initiativer og handlingsmuligheder. Denne viden ønskes videreformuleret til rekrutteringspersonale og andre interessenter, på en levende måde og bidrage til at få flere danskere gjort aktive. Det er således målet med denne delrapport 2.

Aarhus, August, 2020

Sammenfatning af resultater

Denne rapport er anden del af et større inaktivitetsstudie. Rapporten præsenterer viden baseret på en spørgeskema- og interviewundersøgelse. Dette har resulteret i udvikling af en række typologier, til brug for frontpersonale og andre interessenter (se disse i kap. 7).

Spørgeskemaundersøgelsen indikerede følgende:

Nogle fysisk inaktive danskere har haft dårlige erfaringer med fysisk aktivitet som børn, med en lille men ikke-signifikant overvægt af kvinder. Samtidig ses det, at fysisk inaktive danskere tidligere har motioneret lidt eller på anden vis været begrænset fysisk aktive, hvilket indikerer, at de som gruppe har relativt få erfaringer med fysisk aktivitet: Dette er især gældende hos kvinder. Endvidere er det uorganiseret idræt og idræt på egen hånd, som de fysisk inaktive har kendskab til, med undtagelse af unge kvinder 18-29 år, som har mest erfaringer med kommerciel idræt, imens mænd 18-29 år har mest erfaringer med organiseret idræt. Det er kendetegnede for de fysisk inaktive danskere i denne undersøgelse, at de har et højt BMI (+25 kg/m²) med en andel på 27% af alle respondenter som befinder sig over +30 i BMI.

Barrierer:

Oplevede fysiske helbredsproblemer er generelt udbredte blandt fysisk inaktive, også blandt de yngre aldersgrupper (35-49 år -> 28,8%). Det er ikke andre aktiviteter (aftenskole, sociale arrangementer mm.), som forhindrer dem i at være fysisk aktive, hvorfor begrænset tid ikke nødvendigvis er en barriere. Desuden oplever fysisk inaktive danskere ikke, at det er et manglende kendskab til aktivitetstilbud, som afholder dem fra at være fysisk inaktive.

Motiver:

En meget stor andel af de fysisk inaktive danskere indikerer, at ønsket om en flottere/sundere krop er vigtigt for deres motivation (især gældende for de 18-49 årige). Generelt er sundhed og de afledte effekter af fysisk aktivitet motiverende for de fysisk inaktive i alle aldersgrupper. Endvidere gælder det især, at unge (18-34 år) finder det at kunne lave fysisk aktivitet på arbejdspladsen som en god mulighed. Samme gruppe (18-34 år) finder det motiverende at se fremskridt i deres egne evner, når de dyrker fysisk aktivitet. Det er interessant, at fysisk inaktive danskere ikke oplever fysisk aktivitet som en god måde til at møde nye bekendtskaber. Derimod opleves det motiverende for alle aldersgrupper (dog mest unge), hvis en fra deres omgangskreds spørger, om de vil være med til fysisk aktivitet.

Ensomhed:

Et centralt fund i denne undersøgelse er, at især unge (18-34 år) og midaldrende fysisk inaktive danskere (35-49 år), har en tendens til at føle sig ensomme. Hvis man ser på den samlede score for ensomhed for alle fysisk inaktive danskere, oplever de oftere mere svær ensomhed end befolkningen som helhed.

Supplerende statistiske analyser:

Af vores supplerende analyser, ser vi flere sandsynlige grupperinger baseret på livsomstændigheder eller levevilkår. Der ses bl.a. en relativ stor procentdel af de fysisk inaktive, som kan betegnes som relativt ressourcestærk (gruppe 1, 53,2%). Samtidig finder vi at et relativt lavt antal 17,3% i den gruppe som kan karakteriseres som den mest ressourcetsvage gruppe.

Interviewundersøgelsen med tidligere fysisk inaktive danskere viste indikerede følgende:

Der blev udført 14 interviews med tidligere fysisk inaktive danskere, som for nyligt (indenfor 3-6 måneder) var blevet fysisk aktive på interviewtidspunktet. Informanterne blev spurgt ind til hvilke motiver og barriere de oplevede i forbindelse med at blive fysisk aktive.

Interviewene peger på, at relationer og netværk har betydning for den individuelle aktiveringsrejse. Mange faktorer spiller ind på individets valg, men beskrivelserne indikerer, at én af de afgørende faktorer for en ændring af aktivitetsniveau er håndsrækningen eller skubbet fra "de vigtige andre". Dette kan være et mere indirekte skub (eksemplificeret som ønsket om at kunne være der for sine børn) eller et mere direkte skub, hvor veninden, sundhedsvejlederen i det kommunale tilbud eller den bekendte træner opfordrer til at deltage på det lokale træningshold.

Samtidig viser interviewene, at det har en stor betydning for aktivitetsniveauet, at man er en del af et fællesskab omkring motion. Opbakning fra det nære netværk er vigtigt, men det er afgørende for aktiveringen og fastholdelsen, at man bliver en del af et fællesskab, hvor fysisk aktivitet udgør centrum for den måde, man er sammen på. "De vigtige andre" i form af trænere og ligeværdige deltagere støtter, bakker op og giver kærlige skub, der er medvirkende til, at der holdes fast ved den fysiske aktivitet.

I interviewene betones desuden vigtigheden af, at man føler sig tryk i motionsfællesskabet, og at man opmuntrer hinanden til at give en ekstra skalle.

I interviewene motiveres kvinderne især af de positive effekter, de mærker, når de er fysisk aktive. Samtidig viser fortællingerne, at fysisk aktivitet har fået en større prioritering og fylder i kvindernes liv. Motiverne for at være fysisk aktiv knytter sig til et øget fokus på at skulle holde sig i gang, hvilket for mange hænger sammen med, at alderen sætter sine begrænsninger for kroppens udfoldelsesmuligheder. Fysisk aktivitet er ikke kun for sjov, som det var i ungdommen, men er blevet en nødvendighed (af sundhedsmæssige grunde). Det ændrer dog ikke på, at det for mange af kvinderne samtidig er vigtigt, at fysisk aktivitet er sjovt, spændende og lystbetonet. At kunne bruge og mærke sin krop på en måde, som man ikke har kunnet i mange år, skaber en glæde, energi, overskud og velvære, der giver en følelse af at kunne klare hele verden. Interviewene vidner også om, at kvindernes ændrede prioritering i forhold til sig selv og sin egen sundhed, har en stor betydning for deres fysiske aktivitet. Mere "mig" tid, og en accept af at det er vigtigt at gøre noget for sig selv og sin egen sundhed, har betydet, at fysisk aktivitet er blevet en central del af kvindernes vaner i hverdagslivet.

Interviewene viser endvidere, at motivet for fysisk aktivitet, centrerer sig omkring ønsket om målbare forandringer. Fysiske skavanker, overvægt og sygdom er elementer, der truer sundheden og trivslen, og den fysiske aktivitet fremstår i fortællingerne som det våben, truslerne bekæmpes med. Konkrete personlige mål, udfordringer (med sig selv eller andre) og stræben efter forbedringer motiverer mange af mændene til at være fysisk aktive. Delmål og fremtidsdrømme er med til at give struktur for en plan, der kan handles på og kæmpes hen imod. Samtidig er oplevelsen af at kunne mere, at se resultater og at mestre en udfordring motiverende for at fortsætte med at være fysisk aktiv.

Interviewene vidner også om, at kammeratskab, fællesskab og samhørighed er faktorer, der kan øge aktivitetsniveauet. Her er det især mændene, der beretter om, hvordan holdidræt (eller idræt sammen med andre) kan få dem op af sofaen, og for mange er det motiverende at gå på et "mande-hold", hvor der er plads til pjat, ballede, sjov, grin og kærlige drillerier. Heri betones vigtigheden af at kunne spejle sig – og genkende sig selv – i fællesskabet. Faste mødetider og aftaler er med til at styrke forpligtelsen over for fællesskabet, hvilket samtidig øger sandsynligheden for, at der holdes fast ved den fysiske aktivitet.

1.0 Indledning

1.1/ Baggrund og Formål

Fysisk inaktivitet er en stadig større udfordring i Danmark, som kan medføre store menneskelige og samfundsøkonomiske omkostninger (Kiens et al., 2007). Til trods for megen fokus på fysisk inaktivitet i samfundet, fandt Sundhedsstyrelsen fra 2006 til 2016 ingen positiv ændring i graden af fysisk inaktivitet i Danmark (Juel, Sørensen & Brønnum-Hansen, 2006, Eriksen et al., 2016). I den nyligste undersøgelse af danskernes motionsvaner (2016) registrerede samtidig et fald i idrætsaktive voksne fra 64% til 61%, imens et tilsvarende fald fra 86% til 83% blev registreret blandt børn 7-15 år (Pilgaard & Rask, 2016). Dette understøttes af Sundhedsstyrelsen nylige rapport om fysisk aktivitet blandt danske 11-15 årige, hvor der for første gang er foretaget omfattende objektive målinger (Toftager & Brønd, 2019). Her blev det konstateret at det kun er 26 procent af de 11-15 årige, der lever op til den anbefaling, og at samme gruppe unge i gennemsnit bruger mere end 11 vågne timer hver dag på at sidde eller ligge ned (Toftager & Brønd, 2019). Der tegnes altså et dystert og udfordrende billede af fysisk inaktivitet i Danmark. For at imødegå disse udfordringer, søger denne rapport at bibringe viden brugbar for at imødegå fysisk inaktivitet i befolkningen. Denne rapport vil dog udelukkende centrere sig om inaktivitet i den voksne befolkning.

Til trods for at Danmark fortsat er et foregangsland i relation til fysisk aktivitet, er der plads til forbedringer. Inaktivitets-'koden' synes stadig at være uløst. Der er behov for at skabe løsninger på en række niveauer ved at mange forskellige aktører tager ansvar. Ligeledes er der behov for viden om hvordan fysisk inaktivitet opstår og hvordan man på en motiverende og positiv måde kan italesætte fysisk inaktivitet for at skabe solid knowhow, der kan være med til at ændre inaktivitetsmønsteret blandt danskerne.

For mere end et årti siden blev der udformet to rapporter om inaktive danskere. Disse rapporter er sammenlignelige med målet for dette studie. Rapporterne var henholdsvis af kvantitativ og kvalitativ karakter (Ottesen, Vang & Skjerk, 2005; 2006). Et af hovedresultaterne i disse rapporter var tre typologier: 1) de tidligere aktive, 2) de motionsfremmede og 3) de ophængte. En række barrierer i forhold til især de motionsfremmede blev betegnet som indlejrede hos de inaktive selv (manglende relevans, ligegyldighed og manglende erfaring), og man fremlagde, at motivation af denne gruppe hovedsageligt burde ske igennem overbevisning om sundhedsfordele.

Daværende undersøgelser var et stort skridt i genereringen af viden inden for inaktivitetsområdet i Danmark (Ottesen, Vang & Skjerk, 2005; 2006). Sidenhen er også viden om stillesiddende adfærd¹ blevet udvidet (Overgaard et al., 2015) og kortlægning af danskernes sundhedsprofil har givet mere indsigt i danskernes bevægelsesvaner (Sundhedsstyrelsen, 2018a). Ligeledes har viden inden for livsfaser i det moderne menneskes liv og motivation udviklet sig ekstensivt siden da (Kulturministeriet, 2009; Wikman et al., 2017). Idræts- og bevægelsesfeltet har samtidig rykket sig i nye retninger, hvor især uorganiserede og kommercielle former har vundet indpas i idrætslandskabet (Pilgaard & Rask, 2016). Til trods for et stadig større udvalg af idrætsaktiviteter i både foreningsregi og i private sammenhænge, er der fortsat en stor andel af den danske befolkning, der er inaktive (Eriksen et al., 2016). At få inddraget denne del af befolkningen i meningsfuld fysisk aktivitet, er til gavn for den enkelte såvel som for samfundet. Dermed er fysisk

¹ Stillesiddende adfærd kan defineres som den del af vores vågne tid, vi tilbringer i siddende eller liggende position, hvor hovedparten af kroppens muskulatur er i hvile (Vidensrådet for Forebyggelse, 2015: 18). I denne rapport vil stillesiddende adfærd ikke blevet undersøgt yderligere.

inaktivitet også i endnu højere grad en samfundsopgave. Fysisk inaktivitet påvirkes af determinanter på flere forskellige niveauer som rækker ud over det enkelte individ. Familie, venner, tilgængeligheden i lokalområdet, såvel som idræts og sundhedspolitikker, har alle en påvirkning på fysisk inaktivitet. Det er derfor vigtigt at kigge bredt på fysisk inaktivitet i Danmark.

Selvom foreningsidrætten anno 2019 påvirkes af nye tendenser hos befolkningen såvel som i organiseringen af idræt, bør foreningerne til stadighed ses som et anker for befolkningens motionsvaner. DGI og DIF har derfor, med støtte fra Nordea Fonden og Tryg, øget deres samarbejde om at fremme foreningsidrætten i Danmark og inkludere inaktive i højere grad end tidligere. Samarbejdet "Bevæg dig for livet" (BDFL) har således som mål, at flere danskere skal være idrætsaktive i 2025 ([Link](#)). Den fælles visions målsætning er, at 75 procent af danskerne i 2025 skal dyrke idræt, og at 50 procent af befolkningen skal dyrke idræt i en forening. Ved opstarten af BDFL var 68 procent af befolkningen idrætsaktive, og 41 procent af befolkningen var medlem af en idrætsforening.

Denne delrapport 2 søger at bringe relevant viden til at imødekomme inaktivitetsudfordringen i den danske befolkning, ved at udvikle typologier af inaktive danskere. Rapporten søger at nytænke typologier inspireret af Ottesen og Skjerk arbejdet i 2008, med henblik på at kunne målrette rekruttering og fastholdelse i foreningslivet og andre typer af organiseret idræt og bevægelse.

Det overordnede formål med det samlede studie (delrapport 1 og delrapport 2) er således at producere brugbart materiale for det rekrutteringspersonale, der ofte vil være et nyt medlems første kontakt i foreningen. Studiet sigter derigennem at støtte deltagelsen i foreningsidræt i Danmark, samt at øge fastholdelsen af nye deltagere gennem en vurdering af motiverende og faciliterende faktorer for inaktive.

Formålet for delrapport 2 er dermed at:

- At udarbejde nye typologier for fysisk inaktive
- At kortlægge barrierer for, og motiver til, fysisk aktivitet - herunder i relation til livssituation
- At danne basis for udarbejdelse af materiale, der kan bruges til rekruttering og fastholdelse af medlemmer

Studiets målgruppe er:

- Rekrutteringsmedarbejdere i foreningsregi, herunder DGI, DIF og BDFL-samarbejdet
- Foreningsleder og/eller trænere som ønsker at udvikle eller gøre allerede eksisterende tilbud mere inkluderende for målgruppen
- Specialforbund i DIF
- Sekundært: nationale og lokale medier

1.1/ Organisering

Organisatorisk er den faglige del af studiet ledet af en styregruppe, der varetager den overordnede udvikling. Styregruppen inkluderer repræsentanter fra Aarhus Universitet, Københavns Universitet og Syddansk Universitet. Det er styregruppen, der er ansvarlig for at følge fremdriften og foretage eventuelle større ændringer af studiet. Desuden agerer den som ekspertpanel i formidlingsfasen, som sparringspartner for arbejdsgruppen. Styregruppen mødes to gange i forløbet samt efter behov.

Foruden styregruppen er der nedsat en arbejdsgruppe, som varetager den praktiske afvikling af hele studiet. Arbejdsgruppen rapporterer status for studiet før hvert styregruppemøde. Arbejdsgruppen mødes jævnligt med henblik på at koordinere og sikre studiets fremdrift. Den daglige projektledelse varetages af Ph.d. Knud Ryom (Postdoc, Aarhus Universitet) med støtte fra arbejdsgruppen og i samråd med styregruppen.

På Aarhus Universitet vil studiet organisatorisk høre under den tværvideenskabelige forskningsgruppe Sundhedsfremme- og befolkningssundhed. Forskningsgruppen hører under Institut for Folkesundhed og involverer forskere fra både folkesundhedsvidenskab og idræt.

Styregruppe:

Professor Helle Terkildsen Maimdal, Aarhus Universitet
Lektor Glen Nielsen, Københavns Universitet
Professor Jens Troelsen, Syddansk Universitet

Arbejdsgruppe:

Postdoc Knud Ryom, Aarhus Universitet (projektleder)
Camilla Bakkær Simonsen, Videnskabelig assistent, Aarhus Universitet
Søren Riis Christensen, Videnskabelig medhjælper, Aarhus Universitet
Lau Tofft Jørgensen, DIF Analyse
Maja Holm, DGI adfærdskonsulent
Susan Hilden Otte, Programleder Bevæg dig for Livet kampagnen

1.2/ Læsevejledning

Denne rapport er bygget op omkring 7 kapitler og dertilhørende bilag. Det sidste kapitel (7) re-præsenterer det udviklede typologihæfte, som kan benyttes af læseren i overvejelser omkring initiativer rettet mod fysisk inaktivitet. Spørgeskema, interviewguide mm. vedlægges i bilagssektionen af denne rapport.

Kapitel 2:

I kapitel 2 præsenteres det overordnede design for hele studiet samt den metodiske tilgang, der anvendes i delrapport 2.

Kapitel 3:

Studiets metodiske grundlag præsenteres, spørgeskema og interview, så læseren kan få indblik i tilblivelsen af rapporten. Analysestrategier præsenteres og beskrives, ligesom etiske overvejelser også gør, for at læseren bedst muligt kan bedømme rapporten.

Kapitel 4:

I kapitel 4 præsenteres læseren for resultaterne af den afviklede spørgeskemaundersøgelse med inaktive danskere.

Kapitel 5:

I kapitel 5 præsenteres læseren for resultaterne af de afviklede interviews med tidligere inaktive, nu aktive danskere (var alle blevet regelmæssig fysisk aktive inden for de sidste 3-6 måneder inden interview). Hvad så de som motiver og barrierer i deres aktiveringsrejse.

Kapitel 6:

I kapitel 6 beskrives udviklingen af typologier og grupperinger, på baggrund af indsamlet data fra både delrapport 1 og spørgeskema og interviews. Processen omkring samskabelse præsenteres og diskuteres.

Kapitel 7:

I kapitel 7 fremlægges de udvikle typologier i et samlet typologihæfte til inspiration for læseren. Der er heri også tilføjet praktiske implikationer for hver typologi, som kan benyttes af læseren, som det måtte ønskes. De praktiske implikationer er tilvejebragt på baggrund af workshops med frontpersonale fra DGI, DIF og Bevæg dig for livet kampagnen.

Bilag:

I bilag findes det samlede spørgeskema og interviewguide, samt analysedetaljer (datasammensætning).

1.3/ Deklaration

Studiet er blevet udviklet i et samarbejde mellem DIF, DGI, Bevæg dig for Livet Kampagnen, Institut for Idræt og Biomedicin v. Syddansk Universitet, Institut for Idræt og Ernæring v. Københavns Universitet og Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet.

Samarbejdet var forankret i en styregruppe med deltagelse af repræsentanter fra organisationer og universiteter.

DIF, DGI og Bevæg dig for Livet kampagnen afholdt alle udgifter i forbindelse med møder i styregruppe og arbejdsgruppe.

Udarbejdelse af indeværende rapport er udfærdiget af Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet, med finansiell støtte fra: DGI, DIF og Bevæg dig for Livet kampagnen.

Ansvarsområder:

Aarhus Universitet, med reference til styregruppen:

Design af studie, udarbejdelse af undersøgelser, indsamling af data, levering af resultater til styregruppen, dataanalyse og afrapportering.

Syddansk Universitet, med reference til styregruppen:

Dataanalyse og afrapportering.

Københavns Universitet, med reference til styregruppen:

Dataanalyse og afrapportering

DIF, DGI og Bevæg dig for Livet kampagnen, med reference til styregruppen:

Har stillet lokaler og personale (konsulenter) til rådighed for studie. De har stillet frontpersonale til rådighed for feedback og kommentering på typologier.

Tak til DIF og DGI, særligt Lau Toft-Jørgensen og Maja Holm, for deres store opbakning og hjælp undervejs i processen. Tak til YouGov med dataindsamlingen. Tak til DGI Østjylland (Stine Storgaard Nielsen) for hjælp med rekruttering af interviewpersoner. Tak til Bevæg dig for Livet kampagnen, særligt Susan Hilden Otte, for hendes store opbakning til studie. Tak til de specialestuderende Anne Luff Bennetsen, Simone Ehrendreich Jensen og bachelorstuderende Simone Vanting, for deres medvirken i indsamling af data. Sidst men ikke mindst tak til alle informanterne i vores undersøgelser og praktikerne som deltog på vores workshop.

2.0 Design

2.1/ Studiedesign

Figur 1 (se nedenfor) illustrerer studiedesignet for det samlede studie, der formidles her i delrapport 2. Studiet blev udført i 2019-2020. Som beskrevet i delrapport 1 er det overordnede studiedesign inspireret af en nyere samskabelsesmodel for sundhedsfremme udviklet af Hawkins og kolleger (2017). Delrapport 1 orienterede sig mod internationalt evidens review suppleret af ekspert interviews, mens delrapport 2 orienterer sig mod dansk viden indhentet igennem interviews og spørgeskema, behandlet igennem et samskabelsesdesign (Ryom et al., 2019).

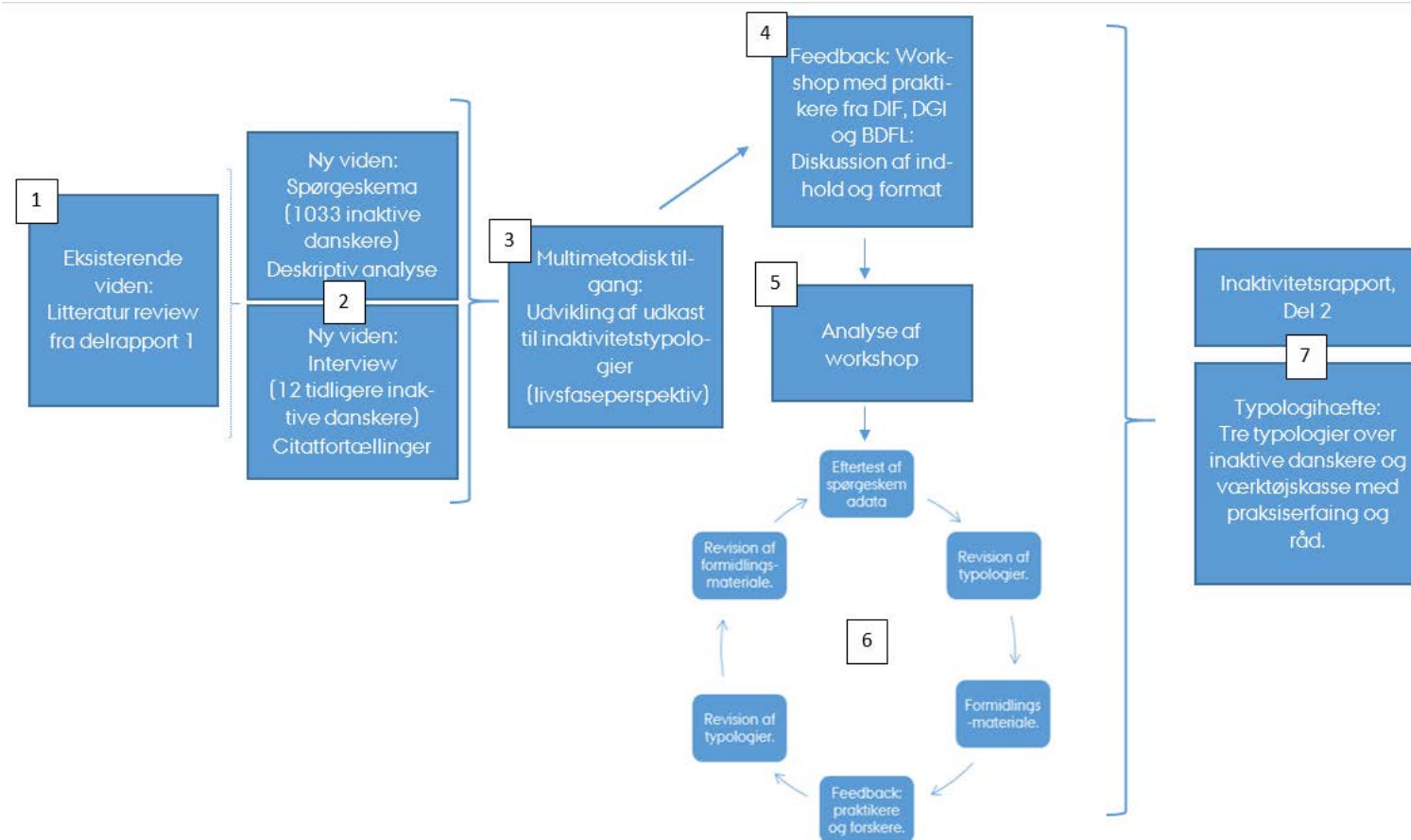
Det overordnede studiedesign består af flere skridt (se figur 1):

- 1) Bearbejdning af viden fra inaktivitetsrapport, del 1 (evidens review)
- 2) Indsamling af ny viden (spørgeskemaundersøgelse og livslinje-interviews)
- 3) Med udgangspunkt i step 1 og 2 (multimetodisk tilgang) udvikles første udkast til inaktivitetstypologier ud fra et livsfaseperspektiv
- 4) Typologiudkastene diskuteres i en workshop med medarbejdere fra DIF, DGI og BDFL
- 5) Workshopen analyseres med henblik på revision af typologierne
- 6) Revision af typologierne sker gennem en samskabelsescyklus med løbende eftertest af spørgeskemadata, feedback fra samarbejdspartnere samt udvikling af formidlingsmateriale og suppleres af statistiske analyser i form af latent class analysis
- 7) På baggrund af ovenstående proces fremstilles to produkter: Delrapport 2 og et typologihæfte til praktikere, der arbejder med inaktivitet

Beskrivelse af proces:

- 1) Som figur 1 illustrerer, bygger delrapport 2 videre på den empiriske viden, som er beskrevet i delrapport 1 (litteratur review). Denne viden er tilgængelig i delrapport 1 og de stiplede linjer (klemmerne) ved step 1 illustrerer, at data indgår implicit i delrapport 2 (i kraft af deres rolle i typologiudviklingen), men vil ikke blive specificeret her yderligere. Se delrapport 1 for yderligere information.
- 2) Skridt 2 i figuren viser, at der i delrapport 2 gøres brug af flere metoder (kvalitativ og kvantitativ) til at afdække ny viden omkring inaktivitet i Danmark. Første skridt består af en deskriptiv spørgeskemaundersøgelse af inaktive danskere, igennem en sample på 1033 fysisk inaktive danskere. Undersøgelsen fokuserer særligt på inaktives oplevede livssituation, erfaringer, motivation og barrierer. Formålet er at forstå menneskelige mekanismer, som kan ligge til grund for aktiveringsrejsen fra inaktiv til aktiv. Data fra spørgeskemaundersøgelsen vil blive præsenteret deskriptivt, så det kan bibringe viden om fordelingen i målgruppen. Samtidig vil resultaterne fra en Latent Class Analysis bidrage med yderligere perspektiver på de livsvilkår eller omstændigheder som også præger fysisk inaktive. Endvidere udføres livslinje-interviews med 14 danskere, der for nyligt har gået fra at have et fysisk inaktivt liv til et aktivt liv. Gennem en databearbejdning og analyse sammenskrives citaterne til fortællinger, således at fortællinger er fortalt med informanternes egne ord. Metoderne, analysestrategierne og resultaterne af ovenstående vil blive præsenteret i metodeafsnittet af rapporten.
- 3) Selve typologiudviklingen (step 3,4, 5 og 6) er beskrevet i kapitel 6. Datamateriale fra delrapport 1 og delrapport 2 sammenfattes til typologier over fysisk inaktive danskere. Første typologiudkast leder frem til en samskabelsesfase, hvor praktikere, rekrutteringspersonale, og andre interessenter arbejdede og diskuterer de fremskrevne typologier.

logier i fire fokusgrupper til en fælles workshop. Gennem dialog og diskussion udvikles typologierne iterativt via feedback fra deltagerne, diskussion af fremlagt materiale og forslag til ændringer. Herefter analyseres data fra workshoppen og typologierne revideres. Revisionen består af tilpasninger i forhold til format, indhold og formidlingsmateriale samt eftertest af spørgeskemadata. Herefter er de reviderede typologier igen bearbejdet gennemgå en samskabelsesproces, hvor praktikere, interessenter og forskere har gennemlæst typologierne, givet feedback og forfinet indtil fælles enighed om en endelig version er opnået. Sideløbende er der udviklet formidlingsmateriale og strategi for formidlingen er diskuteret i samspil med DIF/DGI og Bevæg dig for livet kampagnen. Slutprodukterne (step 7) er denne rapport samt et typologihæfte (kap. 7). Herudover vil der også være selvstændigt materiale fra DIF/DGI og bevæg dig for livet som bygger på materialet, men målrettet deres unikke organisationer (publiceres selvstændigt at disse).



Figur 1: Studiedesign beskrivende de 7 faser som projektet har været bygget op omkring. Hver fase har været betydningsfuld for den efterfølgende fase og skal derfor forstås i en sammenhæng. Processen er inspireret af Hawkins et al. 2017.

3.0 Metode og datagrundlag

3.1/ Spørgeskemaundersøgelse

Der blev som en del af denne undersøgelse gennemført en spørgeskemaundersøgelse af inaktive danskere om deres motiver og barrierer for fysisk aktivitet. Udviklingen af spørgeskemaet fulgte almindelig videnskabelig praksis, involverede en ekspertgruppe og gennemgik en pilottest før endelig dataindsamling (Judd et al., 2002). Det blev valgt at bruge en tilpasset version af spørgeskemaet fra en større Dansk undersøgelse, den såkaldte 'Hvordan har du det undersøgelse' (Larsen et al., 2018). Begrundelsen for dette valg skal findes i at dette spørgeskema er testet tidligere og valideret, samt at det var formuleret forståeligt og lettilgængeligt i befolkningssammenhæng, hvilket blev vurderet betydningsfuldt med målgruppen i tankerne. Selve dataindsamlingen blev udført af YouGov i oktober/november 2019.

Vi valgte ud over 'Hvordan har du det' spørgsmålene også at inkludere tre spørgsmål om ensomhed (som dog også bruges i førnævnte, men særskilt). Disse tre spørgsmål er fra en dansk version af Three-Item Loneliness Scale (TILS) (Hughes et al., 2004; Lasgaard, 2007). På baggrund af TILS kan der udregnes en ensomheds score, hvor 7+ definerer svær ensomhed, imens en score på 5 eller 6 karakteriserer moderat ensomhed. TILS score og fordeling af svar er listet i resultatafsnittet.

Foruden spørgsmål fra 'Hvordan har du det', inkluderede vi også det validerede spørgeskema BREQ-3 (Wilson et al., 2002). BREQ-3 er et spørgeskema som måler motivationsstadiet på selvbestemmelseskontinuumet (baseret på self-determination theory (SDT), (se Ryan & Deci, 2000), her i relation til motivation til at være fysisk aktiv. Vi tog dette spørgeskema med for at undersøge respondenterne motivation vurderet på et motivationskontinuum fra amotivation til indre motivation. Udvalgte spørgsmål herfra indgår i denne rapport.

De forskellige spørgsmål inkluderet i denne rapport dækker således over respondenterne erfaringer og deres motiver og barrierer for at dyrke fysisk aktivitet. Derudover blev der spurgt indtil selv vurderet helbred og sociale relationer.

Eksempler på spørgsmål kunne være:

Hvordan er dit helbred generelt?

- (1) Meget godt
- (2) Godt
- (3) Middel
- (4) Mindre godt
- (5) Dårligt

I hvilken grad synes du, at du har gode oplevelser med idræt og motion som barn?

- (1) Slet ikke
- (2) I lav grad
- (3) I nogen grad
- (4) I høj grad
- (5) I meget høj grad
- (6) Ved ikke / Husker ikke

Den samlede undersøgelsen blev udført af YouGov i efteråret 2019. YouGov kontaktede i alt 6196 personer i deres brugerpanel. Den samlede gruppe blev screenet for deres fysiske aktivitetsniveau, ved hjælp af det validerede spørgeskema IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) (Booth et al., 2012). Vi brugte IPAQs korte version (IPAQ-SF), som består af 7 spørgsmål om fysisk aktivitet inden for de sidste 7 dage (Lee et al., 2011). De respondenter (n=1033), som ikke levede op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet (Sundhedsstyrelsen, 2018a), blev inviteret til at svare på det fulde spørgeskema (defineret som fysisk inaktive). Af hensyn til sammenligning, blev der for alle 6196 personer indsamlet en række baggrundsvariabler bestående af: køn, alder, region, kommune, uddannelse, urbanisering, civilstatus, familiesituation/børn i husstanden, personlig indkomst, husstandsindkomst og beskæftigelse. En samlet tabel for dette er at finde i resultatafsnittet.

De inkluderede 1033 respondenter fordelte sig jævnt over hele landet. Aldersfordelingen er fra 18-65 år (det blev valgt at ekskludere pensionister, fra oplægsgiver). Der er lidt flere kvinder end mænd med i undersøgelsen (61 % kvinder og 39 % mænd). 31 % har børn i hjemmet, flest er gift (39%), flest arbejder som funktionær (41%) og største delen har gennemført en mellem-lang videregående uddannelse (26%). Den samlede oversigt kan ses af tabel 1. Da der er gjort brug af paneldata er frafald yderst lavt og repræsentativiteten er generelt høj på demografi mv., dog med et enkelt forbehold, at etniske minoriteter kun udgør omkring 2-4% af YouGovs brugerpanel, hvorfor repræsentativiteten er lav for denne gruppe. Det er derfor også valgt ikke specifikt at undersøge etniske minoriteter, til trods for at vi ved, at der er særlige udfordringer omkring fysisk inaktivitet i blandt etniske minoritets borgere (se Ryom et al., 2019).

Spørgeskemaet bestod i alt af 18 overordnede spørgsmål med en række underspørgsmål. I denne rapport indgår de overordnede spørgsmål 1-12, samt spørgsmål 16. Spørgeskemaet kan ses i sin fulde længde i bilag 1. Svar tiden var imellem 10-15 minutter.

Spørgeskemaet blev pilottestet med hjælp fra forskere (på AU, KU og SDU) med særligt kendskab til målgruppen og spørgeskemakonstruktion, og blandt målgruppen. På baggrund af pilottesten blev spørgeskemaet revideret og færdigudviklet og fremsendt til YouGov. Revideringen bestod i mindre ændringer i spørgsmålsformuleringer, indsætte forklarende tekster, fx skrive "På de næste sider er der nogle spørgsmål om hvordan du har det", som introduktion til nogle spørgsmål som havde anden karakter end de forrige.

3.2/ Interviews

Som supplement til spørgeskemaundersøgelsen, blev det i dette studie valgt at inddrage interviews med tidligere fysisk inaktive danskere. Dette for at få et indblik ind i hvad der kan være retrospektive motiver og barriere for tidligere fysisk inaktive og dermed et brugbart supplement til spørgeskemaerne. Da erindringer om motiver og barrierer skulle være så præsent som muligt, blev det valgt at de skulle være blevet fysisk aktive for nyligt (indenfor 3-6 måneder). Interview som forskningsmetode giver muligheden for at opnå adgang til en persons oplevelser af et givent fænomen og dermed komme tættere på informanternes livsverden (Brinkmann & Tanggaard, 2015). I studiet er fænomenet, som informanterne skal forholde sig til, deres egen opfattelse af deres fysiske aktivitetsniveau igennem deres eget liv og hvad der har motiveret dem til at påbegynde fysisk aktivitet. Det gøres gennem semistrukturerede interviews, hvor en på forhånd forberedt interviewguide (se bilag 2) gav en overordnet struktur for interviewene samtidig med at tilbyde plads til at inddrage samtaleemner, som opstod undervejs i mødet mellem informant og interviewer (Brinkmann & Tanggaard, 2015).

De semistrukturerede interviews blev desuden udformet som livslinje-interview, med det formål at afdække informantens egen forståelse og selvfortælling om sit liv (Adriansen, 2012), her sat i relation til informantens fysiske (in)aktivitets-historie. Til at understøtte denne refleksion blev der i interviewene gjort brug af en såkaldt "livslinje" (se illustration herunder), det vil sige en

konkret visuelt fremstilling af en linje, som repræsenterede informantens liv indtil interviewtidspunktet (x-aksen = alder). Denne linje blev gennem interviewet anvendt som referencepunkt for informantens aktivitetsniveau (y-akse) livet igennem. Interviewer og informant ind tegnede i fællesskab undervejs i interviewet de begivenheder, der blev identificeret som værende af betydning for og en påvirkning på informantens liv og aktivitetsniveau (Adriansen, 2012). Livslinjerne blev brugt til at strukturere (det kan være svært at huske begivenheder) og validere samtalerne (ved at kunne spørge mere specifikt ind), men er ikke brugt i analyserne.

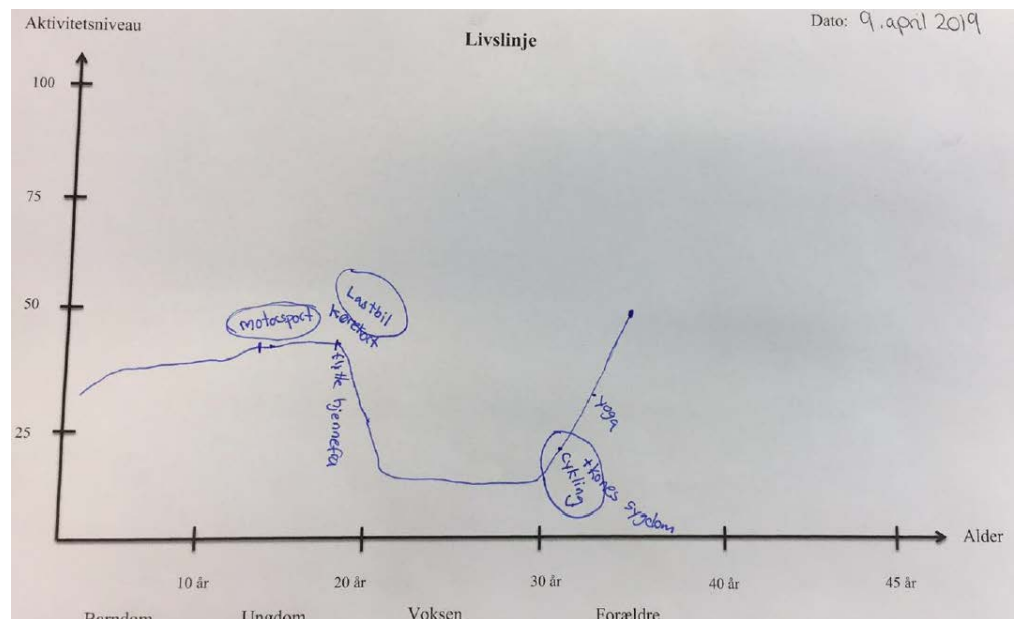


Fig. 2: Eksempel på data fra interview involverende en livslinje for at skabe struktur og validere samtalen.

I alt blev 14 tidligere inaktive, henholdsvis 6 mænd og 8 kvinder, interviewet i studiet. De havde en alder mellem 25-55 år, og var alle blevet fysisk aktive for nylig, det vil sige indenfor 3-6 måneder før interviewtidspunktet.

3.3/ Dataanalyse af spørgeskemaundersøgelse og interviews

3.3.1/ Proces omkring spørgeskemaundersøgelse

Data fra spørgeskemaundersøgelsen vil blive præsenteret deskriptivt, så det kan bibringe viden om fordelingen i respondenternes erfaringer, motiver og barrierer. Derudover blev der også lavet latent klasse analyse af data, som vil blive beskrevet i et særskilt afsnit.

Af overskuelighedshensyn er det valgt ikke at præsentere alle data fra spørgeskemaet i rapporten.

Brugen af spørgeskemaer og specifikt operationaliseringen af sådanne er forbundet med usikkerhed, når det kommer til validitet (Juul & Frydenberg, 2014). Dette betegnes i litteraturen som betydningsvidde, hvilket indikerer at ord, spørgsmål og svarkategorier kan forstås forskelligt af respondenterne. Dette er søgt minimeret igennem pilottestning og dialog med forskere.

3.3.2/ Supplerende statistiske analyser

En latent class analysis (LCA) blev udført i STATA ved anvendelse af ni variable, i den samlede sample (n=1033). LCA er en metode til at identificere et lille sæt af underliggende undergrupper kendetegnet ved flere variable (Lanza & Rhoades, 2011). Identifikationen af subgrupper kan medvirke til at pege på muligheden for differentierede indsatser (Lanza & Rhoades, 2011). De ni variable blev udvalgt på baggrund af komplementaritet (Brinkmann & Tangaard, 2015) af al tilgængelig data fra studiet (Ryom et al. 2019, samt spørgeskemaundersøgelse og interviews i denne rapport), med henblik på at udvælge de mest solide variable til vores LCA. Disse variable bestod af alder (43+/-), beskæftigelse (erhvervsaktiv eller studerende/ikke erhvervsaktiv), bopæl (Bymæssig bebyggelse af 50.000 +/-), BMI (28 +/-), år siden regelmæssig motion (2 år +/-), motion får mig til at føle mig sund (Ja/Nej), fysiske og/eller psykiske helbredsproblemer som barriere for fysisk aktivitet (Ja/Nej), gode erfaringer med idræt/motion som barn (Ja/Nej), ensomhed (Ja/Nej, udregnet ud fra 3 spørgsmål, TILS score). Samlet giver analysen et sandsynlighedsestimat for hvordan grupper af inaktive danskere fordeler sig (i procent). Der skal tages forbehold for usikkerheder af estimater, grundet et mindre datasæt.

3.3.3/ Analyse af interviews

Interviewene omkring aktiveringsrejsen² er analyseret ud fra en analysestrategi inspireret af narrativ teori, hvor deltagernes citater er sammenskrevet til egentlige fortællinger (Sparkes 2014). Dette kaldes "realist tales", der er opstået gennem en grundig bearbejdning af materialet med det formål at føre læseren tættere på personer og give en fornemmelse af og forståelse for informanternes stemmer (Sparkes 2014). Fortællinger er således fortalt med de inaktives egne ord, hvilket skal være med til at give et levende indblik i de inaktives oplevelser og erfaringer med at gå fra at være inaktiv til at være aktiv (aktiveringsrejsen) (Sparkes, 2014).

Analysen indebar en grundig gennemlæsning af transskriptionerne af de 14 interviews. Gennem en åben tilgang til materialet blev hovedkoder etableret, og transskriberinger blev gennemlæst på ny med henblik på at kategorisere de enkelte tekststykker i hver transskribering med en kode og tilhørende beskrivelse (Boolsen, 2015). Koderne var således med til at kondensere interessante iagttagelser af materialet, som blandt andet indebar en identificering af vigtige faktorer, der har haft betydning for aktiveringsrejsen. Herefter blev de tekststykker, der var kategoriseret med den samme kode (indholdsmæssige ligheder) på tværs af transskriberingerne (dog kvinder og mænd for sig) sat sammen. Det blev her valgt at opdele mænd og kvinder, af hensyn til eventuelle kønsperspektiver. Det er dog slutteligt ikke valgt at have et kønsperspektiv med i typologier, baseret på vores samlede komplementære analyser. Hovedkoderne var med til at organisere sammensætningen af brudstykkerne, og herunder blev citaterne fra de forskellige interviews udformet som fælles fortællinger (to for kvinderne og to for mændene). Sproglige tilpasninger er kun foretaget i det omfang, det har været nødvendigt for at øge flowet i læsningen. Overskrifter og underoverskrifter er tilføjet i fortællingerne for at give en struktur over indholdet.

3.4/ Etik

Dette studie efterlever den danske integritetslov i forskning, som er et benchmark for god etisk og solid forskning (Uddannelses og Forskningsministeriet, 2014). Desuden er informeret samtykke og kritisk vurdering af studiet væsentlige etiske elementer i studiet (Kvale & Brinkman, 2015). Det indebærer, at der er indhentet informeret samtykke fra alle informanter og deltagere, og at de har haft mulighed for at trække sig ud af studiet til enhver tid, hvis det skulle ønskes. Desuden har projektteamet konstant sikret, at eksterne interessenter kritisk kan vurdere studiets resultater gennem gennemsigtighed i processen. Studiet er således udført i overensstemmelse med Svend Brinkmans (2015) fire etiske tommelfingerregler: a) informeret samtykke b) fortrolighed c) konsekvenser og d) forskerens rolle.

² Fra fysisk inaktiv til fysisk aktiv

Studiet holder sig til gældende Vancouver-regler for forfatterskab ("Uniform requirements for manuscripts submitted to biomedical journals: Writing and editing for biomedical publications"), der er fastsat af International Committee of Medical Journal Editors (ICMJE), jf. www.icmje.org.

4.0 Resultater: Spørgeskemaundersøgelse

4.1/ Introduktion

Spørgeskemaundersøgelsen er væsentlig for at undersøge mulige typologier og grupperinger inden for fysisk inaktive danskere. Vores undersøgelse adskiller os mærkbart fra andre lignende undersøgelser, som 'Hvordan har du det' og 'Danskernes motionsvaner', ved kun at inkludere fysisk inaktive danskere. De er identificeret ved hjælp af IPAQ (Lee et al., 2011) i YouGovs brugerpanel. Dermed er det gennem en særlig linse, at vi fremviser undersøgelsens resultater. Det er derfor vigtigt at have dette for øje som læser. Vi starter med en oversigtstabel som illustration af repræsentativitet i undersøgelsen og baggrundsvariable.

4.1.1/ Oversigtstabel

Tabel 1: Oversigtstabel over respondenterne i undersøgelsen udført 2019-2020.

*Chi-squared test

		Fysisk aktive		Fysisk inaktive		P-værdi*
		N	%	N	%	
I alt		5163		1033		
Alder	18-34	1599	31%	249	24%	<0,001
	34-49	1597	31%	333	32%	
	50-65	1967	38%	451	44%	
Køn	Mand	2239	43%	401	39%	0,006
	Kvinde	2924	57%	632	61%	
Børn i hjemmet		1695	33%	320	31%	0,241
Civilstatus	Enke/Enkemand	53	1%	18	2%	<0,001
	Fraskilt	184	4%	65	6%	
	Separeret	43	1%	9	1%	
	Single	1188	23%	275	27%	
	I et forhold, men ikke samle-					
	vende	463	9%	76	7%	
	Samlevende, med ikke gift	1013	20%	171	17%	
	Registreret partnerskab	74	1%	12	1%	
	Gift	2145	42%	407	39%	
Urbanisering	Udenfor by	519	10%	118	11%	0,023
	By under 10.000	879	17%	203	20%	
	By - 10.000-49.000	929	18%	199	19%	
	By - 50.000-100.000	730	14%	151	15%	
	Storby - over 100.000	876	17%	147	14%	
	Hovedstadsområdet	1229	24%	215	21%	
Beskæftigelse	Ikke erhvervsaktiv (jobsøgende)	345	7%	110	11%	<0,001

	Ikke erhvervsaktiv (pension/efterløn)	509	10%	157	15%	
	Hjemmegående	78	2%	11	1%	
	Studerende	733	14%	86	8%	
	Ufaglærte	962	19%	171	17%	
	Funktionær	2106	41%	425	41%	
	Selvstændig erhvervsdrivende	233	5%	33	3%	
	Andet	196	4%	40	4%	
Uddannelse	Grund-/folkeskole	413	8%	116	11%	<0,001
	Erhvervsfaglig uddannelse	962	19%	242	23%	
	Erhvervsgymnasial uddannelse	294	6%	52	5%	
	Almen gymnasial uddannelse	511	10%	92	9%	
	Kort videregående uddannelse	605	12%	126	12%	
	Mellemlang videregående uddannelse	1452	28%	264	26%	
	Lang videregående uddannelse	827	16%	131	13%	
	Forskeruddannelse (f.eks. Ph.d.)	52	1%	>5	0%	
	Ønsker ikke at oplyse	45	1%	6	1%	

Tabel 1 illustrerer forskellen imellem de fysisk aktive og fysisk inaktive på en række baggrundsvariable inkluderende; køn, alder, region, kommune, uddannelse, urbanisering, civilstatus, familiesituation/børn i hjemmet og beskæftigelse. Disse variable er tilgængelige for alle respondenter, der har udfyldt IPAQ, som en screening til inklusion i studiet. Deraf kan vi illustrere forskelle imellem inaktive og aktive danskere (baseret på YouGovs brugerpanel), hvor vi også kan se at der er en signifikant forskel imellem de to grupper på de fleste variable. De fysisk aktive respondenter, har ikke svaret på den resterende del af spørgeskemaet, hvorfor det herfra udelukkende vil være fysisk inaktive respondenter.

Tabel 2: De fysisk inaktives Selvrapporterede oplevelser med idræt i barndommen (I hvilken grad synes du, at du har gode oplevelser med idræt og motion som barn?)

Køn	Al-der	Ved ikke/ Husker ikke	Slet ikke	I lav grad	I nogen grad	I høj grad	I meget høj grad	I alt
Kvinde	18-29	5% (5)	8% (8)	20% (20)	22% (22)	25% (25)	19% (19)	100% (99)
	30-39	5% (7)	13% (16)	19% (24)	26% (33)	17% (22)	20% (26)	100% (128)
	40-49	5% (7)	10% (15)	16% (24)	24% (36)	21% (31)	25% (38)	100% (151)
	50-59	8% (13)	19% (32)	20% (35)	23% (39)	11% (18)	20% (34)	100% (171)
	60-65	8% (7)	16% (13)	14% (12)	24% (20)	28% (23)	10% (8)	100% (83)
Mand	18-29	11% (<5)	3% (<5)	16% (6)	16% (6)	27% (10)	27% (10)	100% (37)
	30-39	11% (8)	13% (9)	17% (12)	17% (12)	30% (21)	13% (9)	100% (71)
	40-49	5% (5)	3% (<5)	22% (21)	18% (17)	25% (24)	27% (26)	100% (96)

	50-59	10% (11)	8% (9)	17% (19)	17% (19)	23% (26)	25% (28)	100% (112)
	60-65	6% (5)	13% (11)	18% (15)	25% (21)	16% (14)	22% (19)	100% (85)
I alt		7% (72)	11% (117)	18% (188)	22% (225)	21% (214)	21% (217)	100% (1.033)

Direkte adspurgt om respondenterne oplevede at have gode erfaringer med fysisk aktivitet som børn (tabel 2), fordeler svarene sig jævnt. Der kan synes at være lidt flere kvinder end mænd som har haft mindre gode oplevelser, men datagrundlaget er for småt til at kunne se nogen signifikant køns forskel.

Tabel 3: Respondenternes tidligere erfaringer med fysisk aktivitet.

Køn	Al-der	Ved ikke	Jeg har aldrig motioneret, dyrket idræt eller på anden vis været fysisk aktiv	Jeg har tidligere motioneret lidt, dyrket idræt eller på anden vis været fysisk aktiv	Jeg har tidligere motioneret en del, dyrket idræt eller på anden vis været fysisk aktiv	Jeg har tidligere motioneret meget, dyrket idræt eller på anden vis været fysisk aktiv	I alt
Kvinde	18-29	8% (8)	10% (10)	21% (21)	33% (33)	27% (27)	100% (99)
	30-39	8% (10)	12% (15)	20% (26)	48% (61)	13% (16)	100% (128)
	40-49	1% (<5)	7% (11)	21% (32)	52% (79)	18% (27)	100% (151)
	50-59	2% (<5)	10% (17)	20% (34)	53% (90)	16% (27)	100% (171)
	60-65	5% (<5)	11% (9)	19% (16)	57% (47)	8% (7)	100% (83)
Mand	18-29	16% (6)	3% (<5)	27% (10)	27% (10)	27% (10)	100% (37)
	30-39	11% (8)	10% (7)	20% (14)	34% (24)	25% (18)	100% (71)
	40-49	6% (6)	11% (11)	11% (11)	46% (44)	25% (24)	100% (96)
	50-59	8% (9)	13% (14)	18% (20)	27% (30)	35% (39)	100% (112)
	60-65	1% (<5)	18% (15)	15% (13)	44% (37)	22% (19)	100% (85)
I alt		6% (57)	11% (110)	19% (197)	44% (455)	21% (214)	100% (1.033)

De fysisk inaktive danskere, har for hovedparten motioneret lidt, eller på anden vis været fysisk aktive (tabel 3). Det vil sige at gruppen kun har en smule erfaringer med fysisk aktivitet, hvilket kan være vigtigt at være opmærksom på, især når det gælder kvinder, hvor vi ser større indikationer på dette som en mulig barriere.

Tabel 4: respondenternes svar adspurgt: Har du tidligere dyrket...?

Kommerciel idræt:

Køn	Alder	Ikke besvaret	Ja	Nej	I alt
	18-29	18% (18)	49% (49)	32% (32)	100% (99)

Kvinde	30-39	20% (25)	55% (71)	25% (32)	100% (128)
	40-49	9% (13)	54% (81)	38% (57)	100% (151)
	50-59	12% (20)	29% (50)	59% (101)	100% (171)
	60-65	16% (13)	30% (25)	54% (45)	100% (83)
Mand	18-29	19% (7)	41% (15)	41% (15)	100% (37)
	30-39	21% (15)	32% (23)	46% (33)	100% (71)
	40-49	18% (17)	30% (29)	52% (50)	100% (96)
	50-59	21% (23)	27% (30)	53% (59)	100% (112)
	60-65	19% (16)	13% (11)	68% (58)	100% (85)
I alt		16% (167)	37% (384)	47% (482)	100% (1.033)

Organiseret idræt:

Køn	Alder	Ikke besvaret	Ja	Nej	I alt
Kvinde	18-29	18% (18)	44% (44)	37% (37)	100% (99)
	30-39	20% (25)	40% (51)	41% (52)	100% (128)
	40-49	9% (13)	44% (66)	48% (72)	100% (151)
	50-59	12% (20)	32% (55)	56% (96)	100% (171)
	60-65	16% (13)	40% (33)	45% (37)	100% (83)
Mand	18-29	19% (7)	54% (20)	27% (10)	100% (37)
	30-39	21% (15)	41% (29)	38% (27)	100% (71)
	40-49	18% (17)	42% (40)	41% (39)	100% (96)
	50-59	21% (23)	33% (37)	46% (52)	100% (112)
	60-65	19% (16)	39% (33)	42% (36)	100% (85)
I alt		16% (167)	39% (408)	44% (458)	100% (1.033)

Uorganiseret idræt:

Køn	Alder	Ikke besvaret	Ja	Nej	I alt
Kvinde	18-29	18% (18)	62% (61)	20% (20)	100% (99)
	30-39	20% (25)	55% (70)	26% (33)	100% (128)
	40-49	9% (13)	58% (88)	33% (50)	100% (151)
	50-59	12% (20)	53% (91)	35% (60)	100% (171)
	60-65	16% (13)	51% (42)	34% (28)	100% (83)
Mand	18-29	19% (7)	46% (17)	35% (13)	100% (37)
	30-39	21% (15)	52% (37)	27% (19)	100% (71)
	40-49	18% (17)	55% (53)	27% (26)	100% (96)
	50-59	21% (23)	51% (57)	29% (32)	100% (112)
	60-65	19% (16)	47% (40)	34% (29)	100% (85)
I alt		16% (167)	54% (556)	30% (310)	100% (1.033)

Direkte adspurgt (tabel 4) synes flest af respondenterne at have erfaringer med uorganiseret idræt på egen hånd. Imens især unge kvinder har haft erfaringer med kommerciel idræt og de yngre mænd har erfaringer med organiseret idræt. Samlet set er det dog relativt jævnt fordelt imellem køn, alder og aktiviteter og forskellige organiseringsformer.

Tabel 5: Respondenterne fordelt på BMI. Ikke besvaret er de respondenter som ikke ønskede at oplyse deres højde eller vægt.

Køn	Ikke besvaret	Under 18,5 kg/m ²	18-25 kg/m ²	25-30 kg/m ²	Over 30 kg/m ²	I alt
-----	---------------	------------------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------	-------

Kvinde	17% (105)	3% (18)	34% (214)	22% (142)	24% (153)	100% (632)
Mand	8% (32)	1% (<5)	27% (108)	33% (134)	31% (123)	100% (401)
I alt	13% (137)	2% (22)	31% (322)	27% (276)	27% (276)	100% (1.033)

Vi adspurgte også om deltagernes højde og vægt, for at kunne udregne BMI. Tabel 5 illustrerer udregningerne for de fysisk inaktive som en samlet gruppe (%), fordelt på mænd og kvinder, samt BMI. Af denne kan det ses at over halvdelen har et BMI på over 25, hvilket indikerer BMI grænsen for normal vægt (18-25).

4.1.2/ Udvalgte barriere for fysisk aktivitet

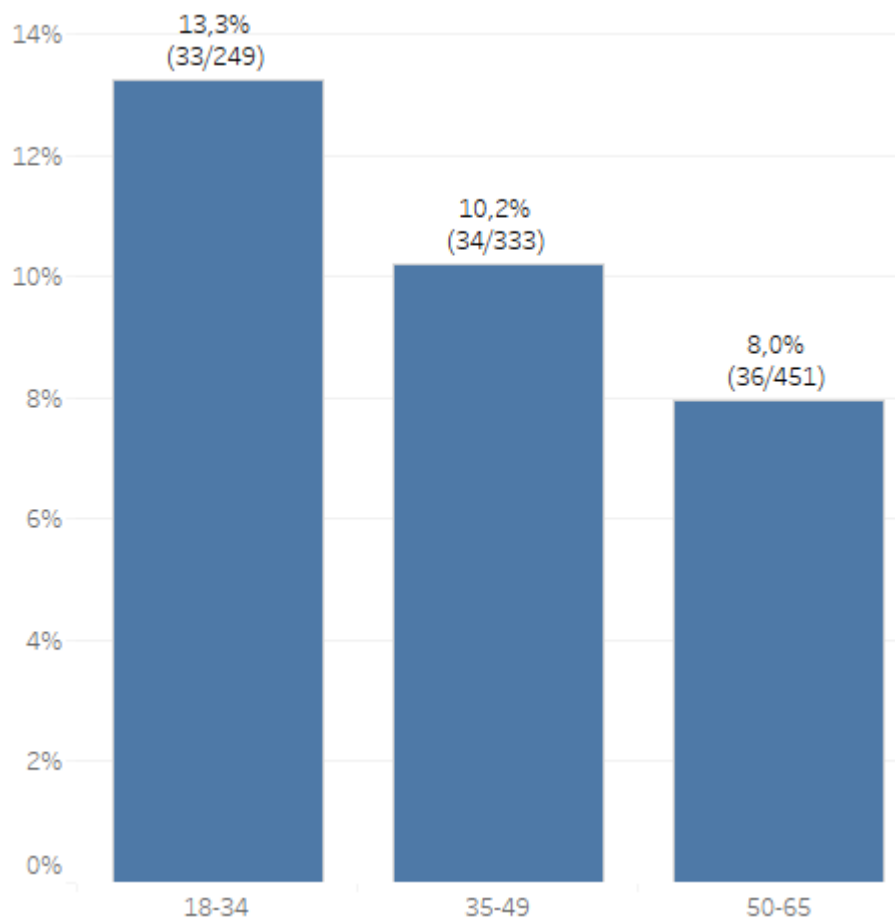


Fig. 3: Økonomi som barriere for fysisk aktivitet fordelt på aldersgrupper.

Figur 3 illustrerer fysisk inaktive danskeres oplevelse af økonomi som en barriere. Procentangivelsen er set i relation til samtlige besvarelse inden for den pågældende aldersgruppe. Der er en større andel af unge, som ser økonomi som en barriere, dog vurderes økonomi samlet i hele gruppen af fysisk inaktive danskere til at være en mindre barriere.

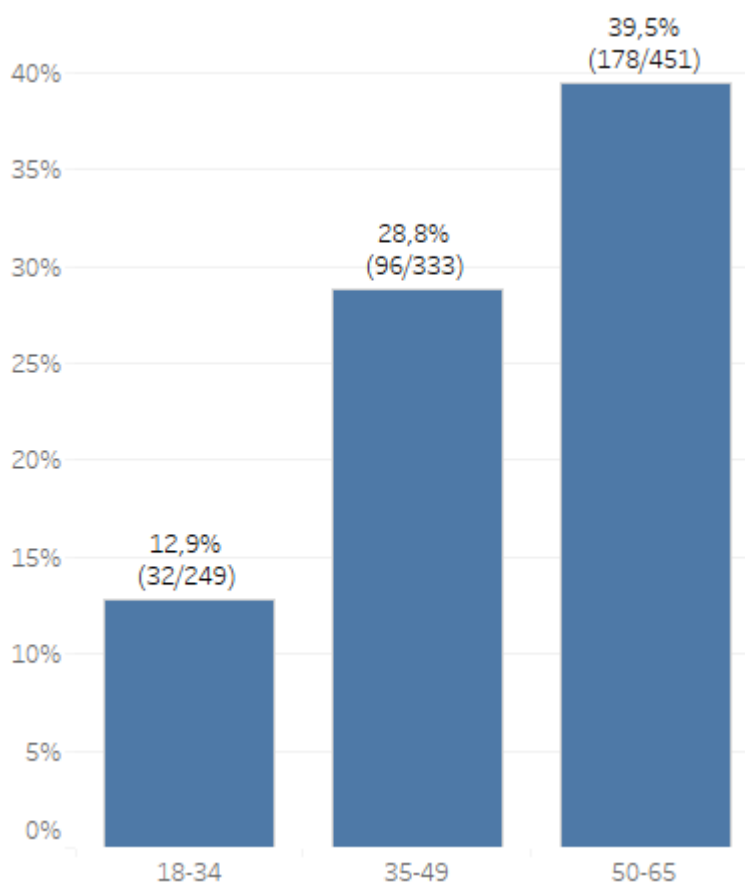


Fig. 4: Fysiske helbredsproblemer som en barriere for fysisk aktivitet

Figur 4 illustrerer oplevelse af fysisk helbredsproblemer som en barriere for fysisk aktivitet fordelt på alder. Procentangivelsen er set i relation til samtlige besvarelse inden for den pågældende aldersgruppe. Af naturlige årsager stiger dette med alderen. Men forholdsvis mange fysisk inaktive i aldersgruppen 35-49 år (28,8%) oplever faktisk at have fysisk helbredsproblemer som forhindrer dem i at være aktiv. Fysisk helbredsproblemer synes således at være en relevant barriere.

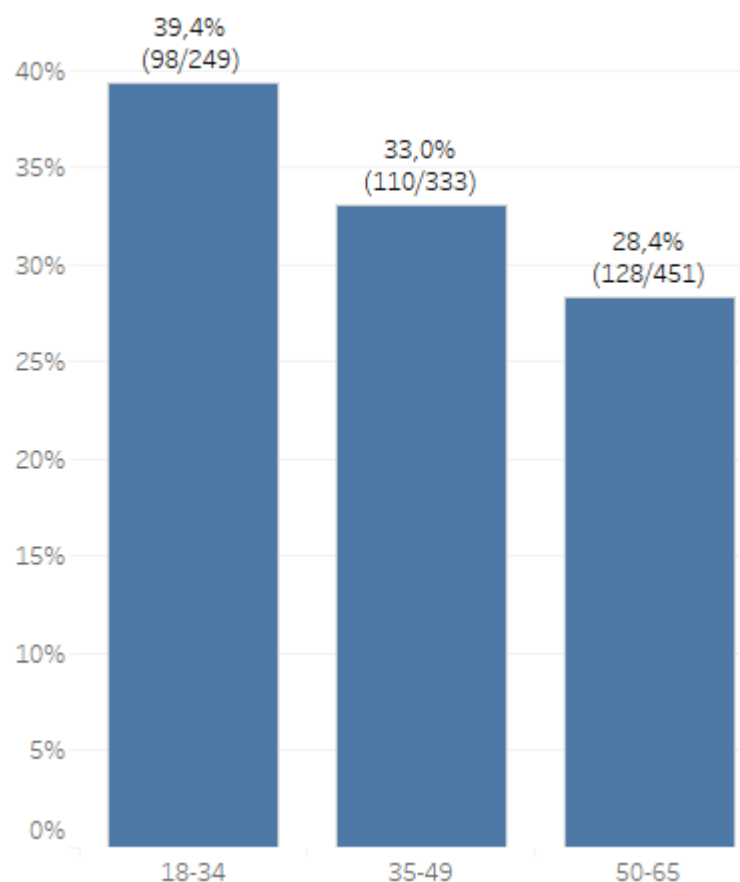


Fig. 5: Manglende energi efter arbejde.

Figur 5 illustrerer de fysisk inaktive respondenters oplevelse af at mangle energi efter arbejde til at dyrke fysisk aktivitet. Procentangivelsen er set i relation til samtlige besvarelse inden for den pågældende aldersgruppe. Som det kan ses af figuren er der en relativ stor procentdel (39,4%) af den yngre gruppe på 18-34 år, som oplever at mangle energi til at være fysisk aktiv efter arbejde. Det kan overvejes om fysisk aktivitet på arbejdspladsen især kunne være et potentiale for denne gruppe.

Barriere: Jeg bruger en stor del af min fritid på at gå til andre fritidsaktiviteter

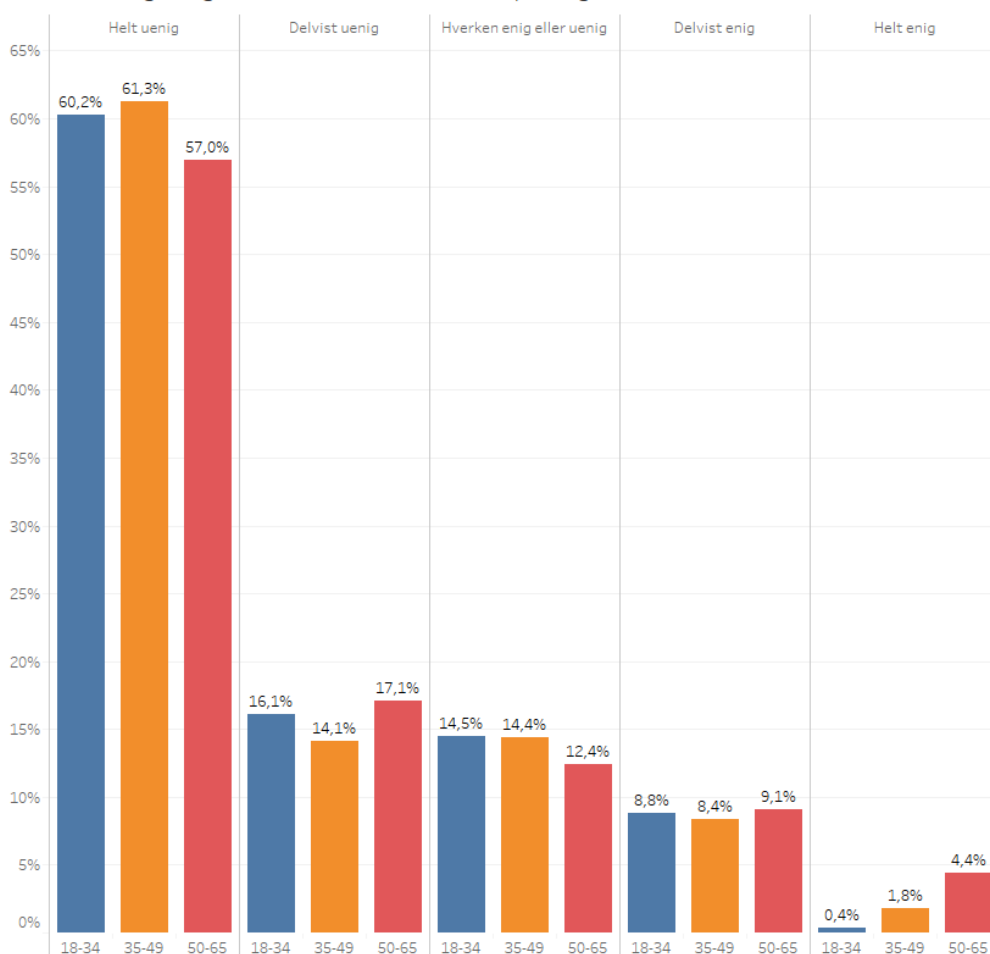


Fig. 6: Brug af tid på andre fritids aktiviteter end fysisk aktivitet

Af figur 6 ses det at langt største delen af fysisk inaktive på tværs af alder ikke mener at andre fritidsaktiviteter forhindre dem i at være fysisk aktive. Dette taler for at det ikke er tid, som nødvendigvis er den største barriere ift. fysisk inaktive danskere, hvilket er i tråd med resultater fra delrapport 1 (Ryom et al., 2019).

Tabel 6: Oplevet barriere i form af lavt kendskab til idræts- og/eller motionstilbud i nærområdet.

Køn		Alder	Ja	Nej	I alt
Kvinde		18-29	9% (9)	91% (90)	100% (99)
		30-39	3% (<5)	97% (124)	100% (128)
		40-49	1% (<5)	99% (149)	100% (151)
		50-59	2% (<5)	98% (168)	100% (171)
		60-65	2% (<5)	98% (81)	100% (83)
Mand		18-29	5% (<5)	95% (35)	100% (37)
		30-39	4% (<5)	96% (68)	100% (71)
		40-49	2% (<5)	98% (94)	100% (96)
		50-59	0% (0)	100% (112)	100% (112)
		60-65	1% (<5)	99% (84)	100% (85)
I alt			3% (28)	97% (1.005)	100% (1.033)

Adspurgte om deres eget kendskab til fysisk aktivitet i deres nærområde er mangelfuld (tabel 6), er der bred enighed om at de ikke oplever et manglende kendskab til tilbud som en barriere for at være eller blive fysisk aktive. Dette skal det ikke forstås som om de har al den viden de har brug for og som kan hjælpe dem med at finde gode muligheder for aktivitet og blive aktive, men alene at de i hvert fald ikke oplever en mangel på kendskab om hvor de kan op-søge fysisk aktivitet.

4.1.3/ Udvalgte motiver for fysisk aktivitet

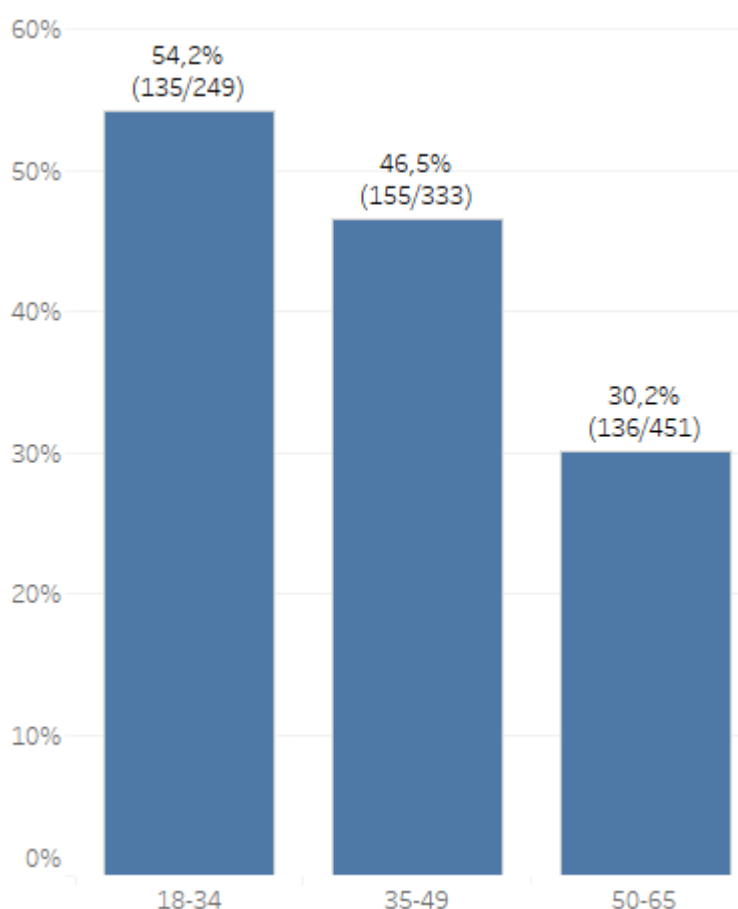


Fig. 7: Ønsket om en flottere og sundere krop

Af figur 7 illustreres det at en meget stor andel af de 18-49 årige, i høj grad ser det som en motiverende faktor at opnå en flottere og sundere krop igennem fysisk aktivitet. Et sådant mål kan sidestilles med den ydre motivation som kaldes identificeret ydre motivation, altså at man er aktiv for at opnå et udbytte eller resultat som man selv synes og oplever er vigtigt for en. I den internationale motivationsforskning har det vist sig at netop denne type ydre motivation (identificeret ydre motivation), hvor man selv gerne vil en aktivitet for at opnå et udbytte som er vigtigt for en, fx flottere eller sundere krop, har positiv betydning for både opstart og fortsættelse med fysisk aktivitet (rekruttering og fastholdelse). Hvorimod de andre ydre men mindre autonome motivationsformer introjiceret (jeg bør) og "ekstern" (andre siger jeg skal) motivation viser sig at have enten manglede eller ligefrem negativ effekt på fortsættelse (se fx Biddle, Mutrie and Gorely 2015. Psychology of physical activity. Kap. 9).

Dette fund bør dog ikke ses som værende i strid med et fokus på intrinsisk motivation (at være aktiv fordi det er en god oplevelse i sig selv) som har vist sig også at være vigtig for fastholdelse i fysisk aktivitet, da disse to motivationsformer ikke begrænser men kan supplere hinanden, og samlet skabe den nødvendige drivkraft. En vigtig opmærksomhed er dog at ydre motivation som sundhed og udseende er vigtige for at starte (rekruttere til) en aktivitet, da intrinsisk motivation (at man er drevet af gode oplevelser dvs. lyst) først kan opstå når man er i gang med selve aktiviteten. Yderligere kan det tænkes at være svært for denne målgruppe med relativt lav grad af tidligere gode erfaringer med idræt, samt fysiske skavanker at skabe idrætsaktiviteter som er gode oplevelser i sig selv.

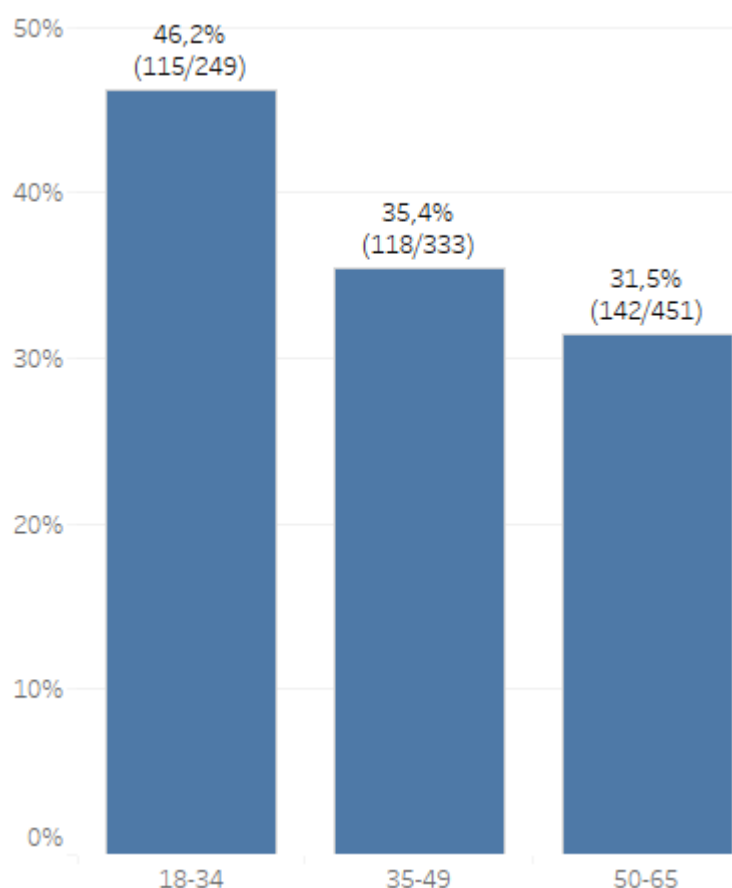


Fig. 8: At føle sig sund er et motiv for fysisk aktivitet

I tråd med figur 7, ses der på figur 8 at fysisk inaktive danskere i høj grad også forbinder fysisk aktivitet med muligheden for føle sig sund. Dermed er et centralt perspektiv også ekstrinsisk i form af afledte effekter af fysisk aktivitet, snare end de intrinsiske oplevelser såsom fællesskab og bevægelsesglæde. Som tilfældet er med ønsket om en flottere og sundere krop (figur 7), ses der et fald af følelsen af sundhed med alderen (om end der i begge tilfælde er op til en 1/3 ad den ældste gruppe, som stadigvæk ser det som et motiv).

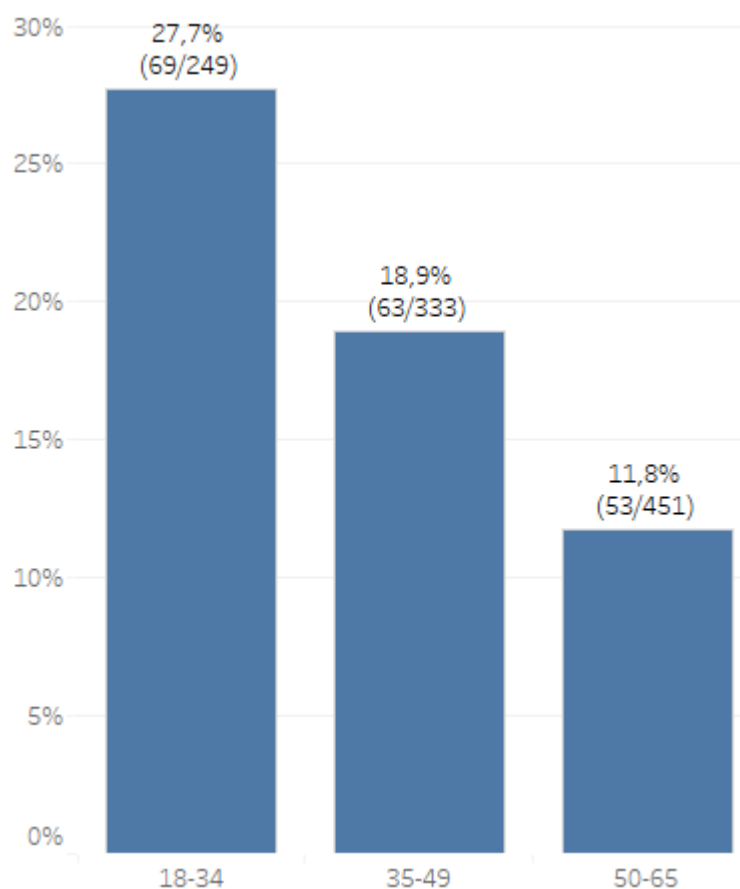


Fig. 9: Hvis jeg kunne dyrke motion på min arbejdsplads eller uddannelsesinstitution.

Især den unge gruppe (18-34år) reagere positivt ift. muligheden for at dyrke fysisk aktivitet på arbejdspladsen, som en motiverende faktor. Dermed kunne der måske i denne gruppe være et særligt potentiale i at satse på samarbejde mellem kommuner, arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner målrettet denne målgruppe. Det skal dog understreges at dette ikke er et motiv men en mulighed, en strukturel hjælp, noget der vil gøre det nemmere for denne gruppe at være aktive. Bemærk er at motion på arbejde eller studie, som et motiv, falder drastisk med alderen.

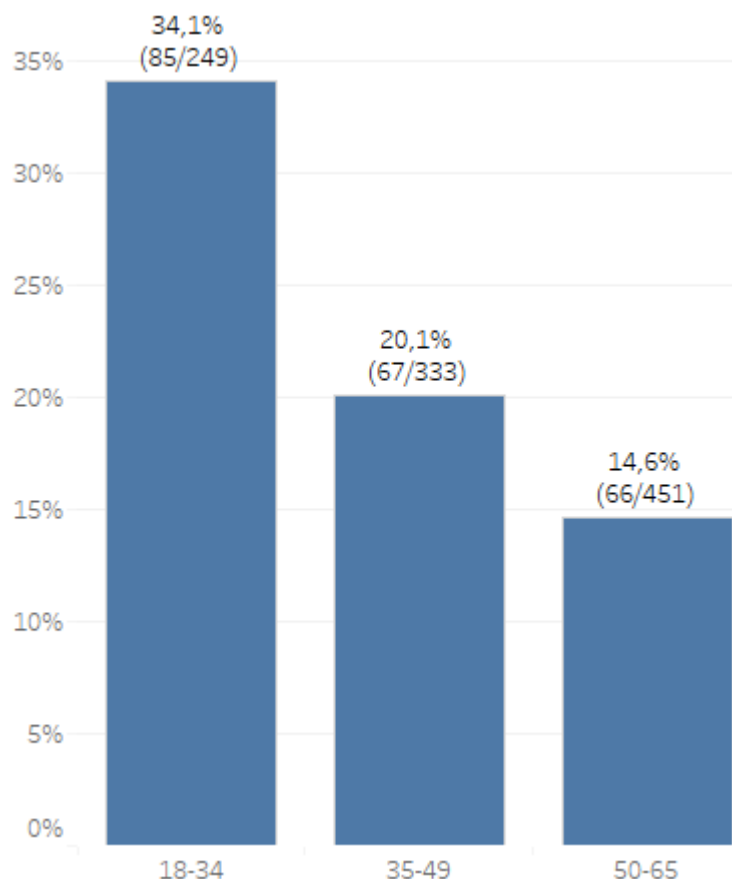


Fig. 10: Muligheden for mestring som et motiv: Jeg er motiveret af at se fremskridt i mine evner inden for fysisk aktivitet (fx blive bedre, hurtigere, stærkere).

I særligt den yngre gruppe af fysisk inaktive (34,1%) synes der at være et motiv for en stor del af gruppen om at blive bedre og se fremskridt, hvis man starter med fysisk aktivitet. Dette motiv kan med fordel også overvejes især i arbejdet med den yngre målgruppe fra 18-34 år. Det er for øvrigt i overensstemmelse med en af de tre oplevelser som gør aktiviteter intrinsisk motiverende (en god oplevelse), som har vist sig afgørende for vedholdenheden i en aktivitet generelt (se fx Biddle, Mutrie and Gorely 2015. Psychology of physical activity. Kap. 9).

Tabel 7: Respondenternes svar adspurgt om: Hvad kan motivere dig til at være fysisk aktiv? Fysisk aktivitet er en god måde at få nye bekendtskaber på.

Køn	Alder	Ja	Nej	I alt
Kvinde	18-29	7% (7)	93% (92)	100% (99)
	30-39	7% (9)	93% (119)	100% (128)
	40-49	7% (10)	93% (141)	100% (151)
	50-59	7% (12)	93% (159)	100% (171)
	60-65	7% (6)	93% (77)	100% (83)
Mand	18-29	5% (<5)	95% (35)	100% (37)
	30-39	7% (5)	93% (66)	100% (71)
	40-49	7% (7)	93% (89)	100% (96)
	50-59	6% (7)	94% (105)	100% (112)
	60-65	11% (9)	89% (76)	100% (85)
I alt		3% (74)	93% (959)	100% (1.033)

Som det ses af figur 14, svar meget stor andel af de fysisk inaktive danskere nej til at de ikke ser fysisk aktivitet som en god måde at få nye bekendtskaber på. Det betyder altså at fysisk inaktive danskere ikke umiddelbart forbinder fysisk aktivitet med nye netværk og samvær med nye mennesker. Det er i hvert fald ikke et motiv for at blive fysisk aktiv. Dette er interessant set i lyset af de tre forudsætninger for at fysisk aktivitet kan blive intrinsisk motiverende, nemlig oplevelsen af samhørighed/gode relationer (se fx Biddle, Mutrie and Gorely 2015. Psychology of physical activity. Kap. 9).

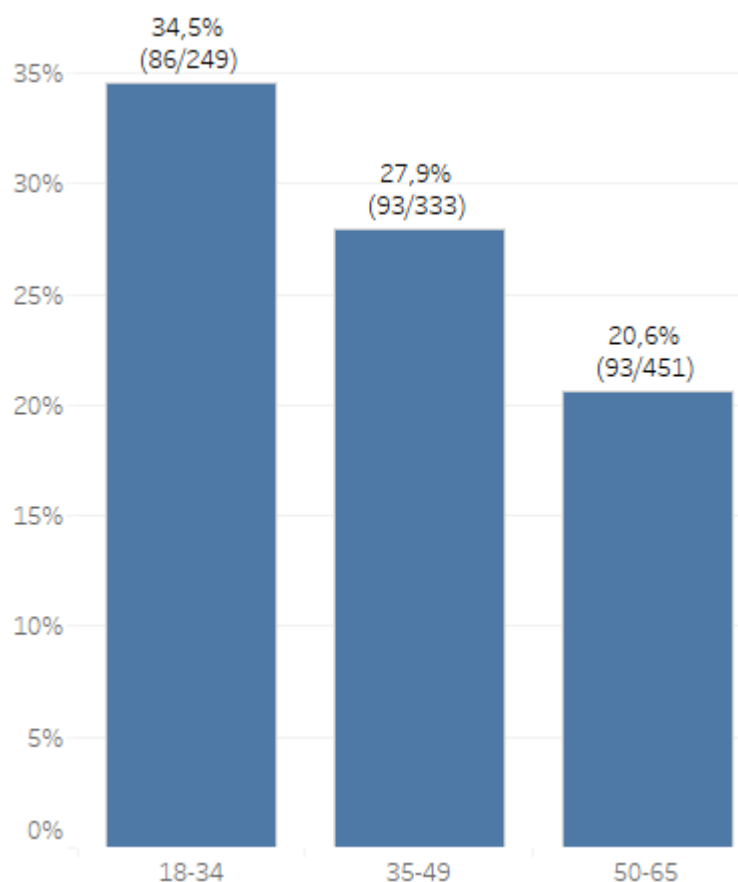


Fig. 11: Hvad kan motivere dig til at være fysisk aktiv? Hvis min omgangskreds spørger om jeg vil være fysisk aktiv med dem.

Modsat tabel 7, ses det af figur 11, at en del fysisk inaktive danskere derimod oplever det at deres nære omgangskreds spørger om de vil være fysisk aktive med dem, som motiverende for at komme i gang med fysisk aktivitet. Med den nære omgangskreds hentydes der til familie og nære venner.

4.1.4/ Ensomhed

Ensomhed: Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?

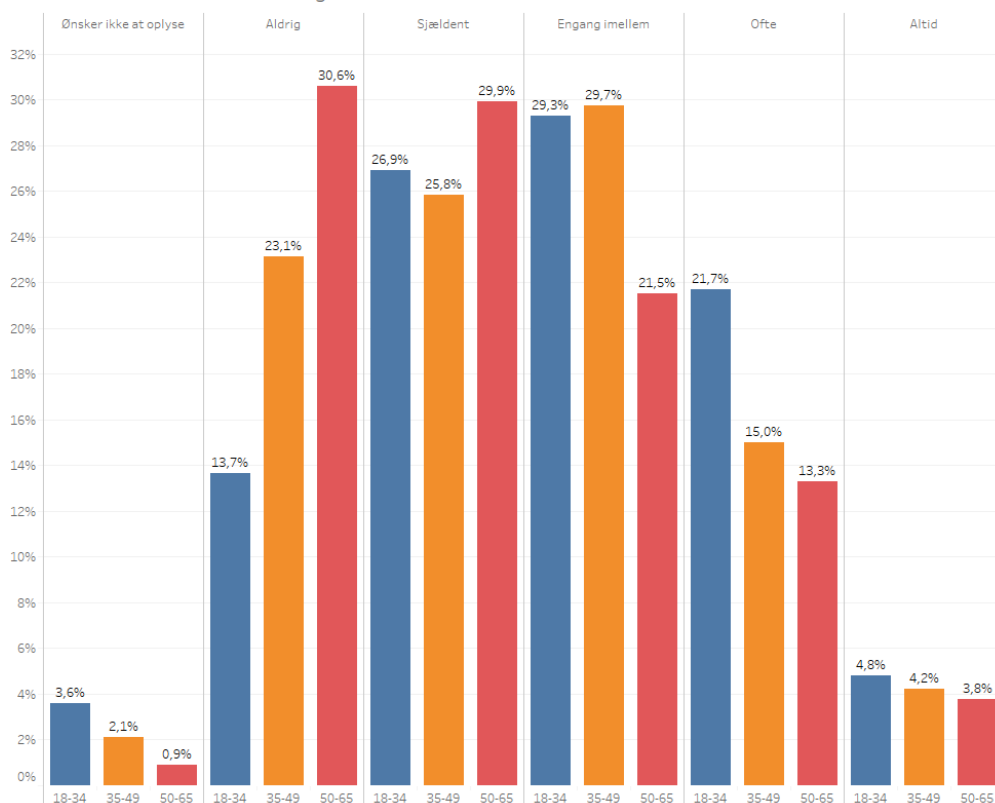


Fig. 12: Respondenternes svar på spørgsmålet: Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?

Ensomhed: Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?

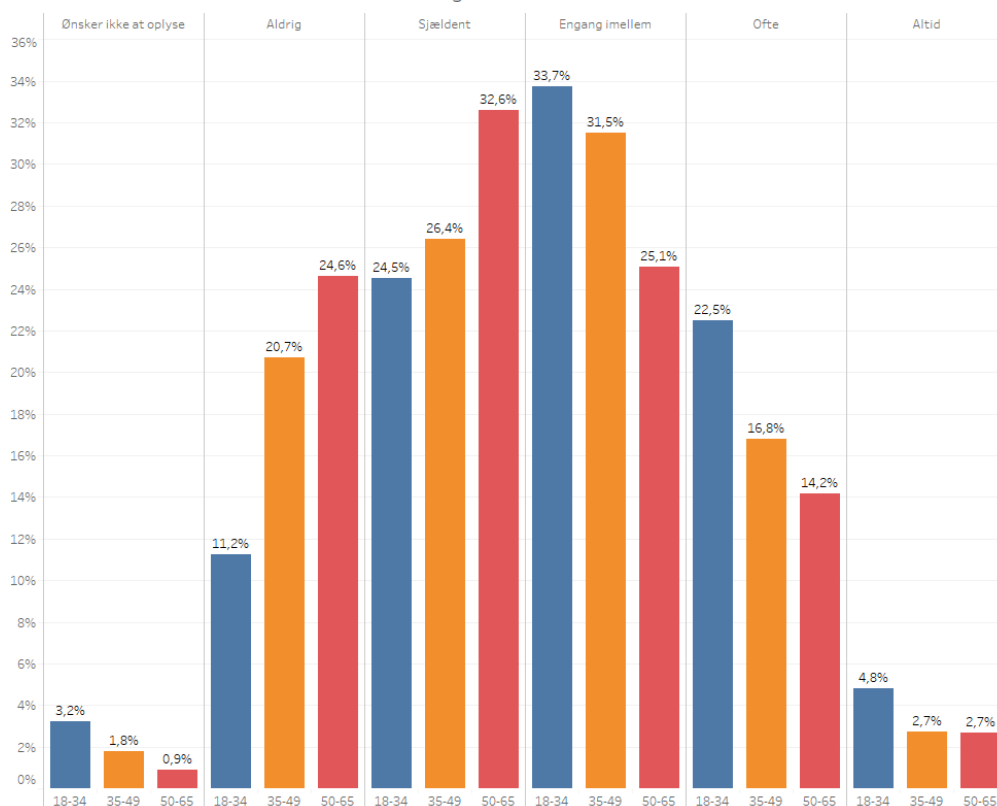


Fig. 13: Respondenternes svar på spørgsmålet: Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?

Ensomhed: Hvor ofte føler du dig udenfor?

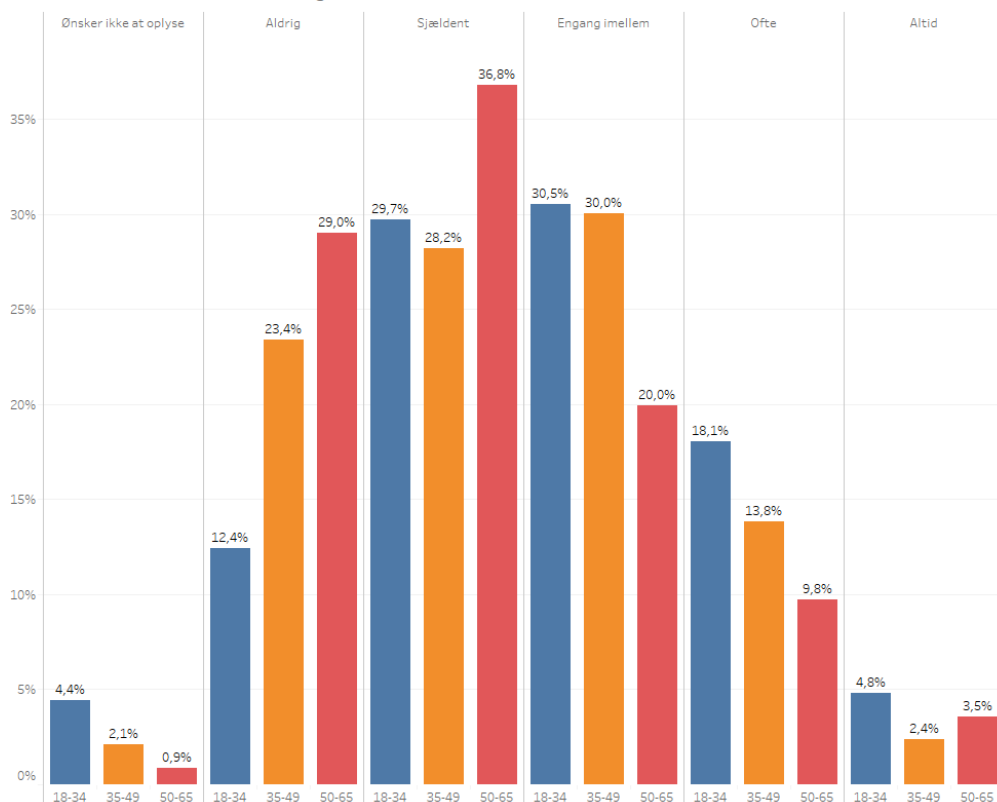


Fig. 14: Respondenternes svar på spørgsmålet: Hvor ofte føler du dig udenfor?

Fig 12, 13 og 14 fortæller om de fysisk inaktives oplevelse af ensomhed. Samlet ses det at en del yngre og midaldrende har tendens til at føles sig ensomme engang i mellem og ofte. Ser man på TILS score (se metode for forklaring) for hele gruppen af fysisk inaktive danskere i relation til hele befolkning ser vi at en større andel af de fysisk inaktive danskere oplever svær ensomhed (se figur 15).

TILS - Ensomhed

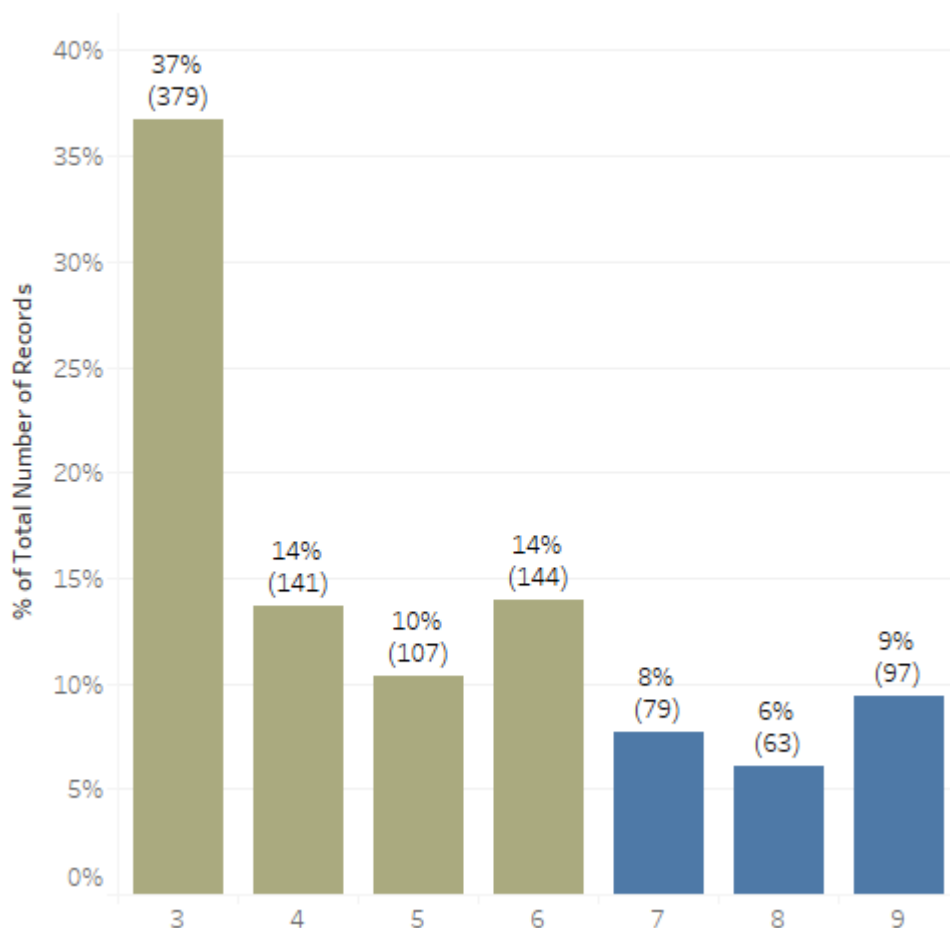


Fig. 15: Samlet udregnet TILS score for hele gruppen.

Af figur 15 ses det, at det samlede antal af fysisk inaktive danskere, som oplever svær ensomhed, ligger på 23 %. Dette tal kan ses i kontrast til de godt 8 % af danskere som rapporterer svær ensomhed blandt normalbefolkningen i hvordan har du det undersøgelsen (Larsen et al., 2018).

4.2/ Supplerende statistiske analyser

På baggrund af latent class analysis af vores spørgeskemaundersøgelse af fysisk inaktive danskere, er der kalkuleret en model med tre klasser (grupper). Samlet giver analysen et sandsynlighedsestimat for hvordan gruppen af fysisk inaktive danskere, fordeler sig (i procent). Der tages forbehold for usikkerhed på estimerne (for mere information se Inaktivitetsrapport, del 2, Link).

Disse grupper kan bruges til at prøve at forstå hvilke omstændigheder eller vilkår, som fysisk inaktive danskere lever under. Det giver et bredt blik på gruppen fra et strukturelt perspektiv, som dog ikke er udtømmende eller endegyldigt. Grupperne kan svare på hvilke vilkår, hovedparten af fysisk inaktive synes at leve under (igennem et sandsynlighedsestimat), men ikke hvordan det tager sig ud for alle. Det skal understreges, at disse grupperinger ikke kan fungere i en snæver kontekst, men snarere skal forstås med udgangspunkt i gruppen som hele.

Derfor er disse analyser et ekstra kig på fysisk inaktive fra et mere strukturelt perspektiv. Fig. 16 er et forsøg på at illustrere, hvordan grupperingerne (forstået som livsvilkår) kan forstås i forhold til et livsforløb. Livsforløbet skal forstås i relation til de udviklede typologier som kan findes i slutningen af rapporten. I et livsforløb kan der indtænkes de tre herunder præsenterede grupperinger, som giver et yderligere indblik i fysisk inaktivitet i Danmark og dermed et bredere forståelsesfundament.

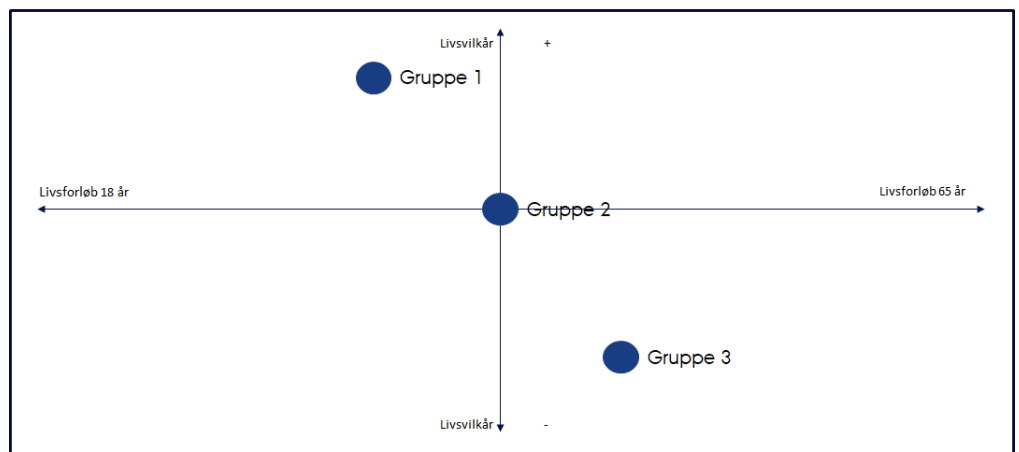


Fig. 16: Illustration af de tre grupperinger placeret i et koordinatsystem med x-aksen repræsenterende livsforløb og y-aksen livsvilkår.

Gruppe 1 (53,2%)

Gruppe 1 er overordnet set den socioøkonomisk stærkeste og sundeste gruppe. Det er den yngste gruppe, og de har høj beskæftigelse samt bor i højere grad i store byer. Sundhedsmæssigt har de et noget lavere BMI, og det er i lav grad helbredsproblemer, der holder dem fra at være fysisk aktive. De mener i højere grad end de andre to grupper, at fysisk aktivitet får dem til at føle sig sunde. Det er gruppen med kortest tid siden regelmæssig motion, og de har generelt haft gode oplevelser med motion/idræt som børn. Gruppe 1 er sammen med gruppe 2, mindre ensomme end gruppe 3.

Gruppe 2 (29,1%)

Gruppe 2 er den mellemste gruppe i forhold til alder, og de har middelhøj beskæftigelse samt er den gruppe der i lavest grad bor i store byer. Sundhedsmæssigt har de en højere BMI end gruppe 1 og ligner mere gruppe 3, men det er i lav grad helbredsproblemer, der holder dem fra at være fysisk aktive. De mener i lavere grad end de andre to grupper, at fysisk aktivitet får dem til at føle sig sund. Det er gruppen med længst tid siden regelmæssig motion, og de har generelt haft ringere oplevelser med motion/idræt som børn end de øvrige grupper. Til slut er gruppe 2 sammen med gruppe 1, mindre ensomme end gruppe 3.

Gruppe 3 (17,7%)

Gruppe 3 er overordnet set den mest udsatte gruppe. Det er den ældste gruppe, og de har betydeligt lavere beskæftigelse samt ligger imellem gruppe 1 og gruppe 2 i forhold til urbanisering (nogle bor i større byer andre ikke). Sundhedsmæssigt har de en højere BMI end de øvrige grupper, og det er i meget høj grad helbredsproblemer, der holder dem fra at være fysisk aktive. De mener i lav grad, at fysisk aktivitet får dem til at føle sig sunde. Gruppen ligger mellem gruppe 1 og 2 i forhold til tid siden regelmæssig motion, og de har relativt gode oplevelser med motion/idræt som børn. Til slut er gruppe 3 mere ensomme end gruppe 1 og 2.

4.3/ Opsummering

Opsummerende omkring spørgeskemaundersøgelsen, kan vi konstatere følgende:

- Nogle fysisk inaktive danskere har haft dårlige erfaringer med fysisk aktivitet som børn, med en lille overvægt af kvinder, dog uden at vi kan se signifikante forskelle.
- Fysisk inaktive danskere har tidligere motioneret lidt eller på anden vis været begrænset fysisk aktive, hvilket indikerer at de som gruppe har relativt få erfaringer med fysisk aktivitet, hvilket især giver sig til udtryk hos kvinder.
 - o Endvidere er det uorganiseret idræt og idræt alene, som flere fysisk inaktive har kendskab til (med undtagelse af unge kvinder og mænd, kommercielt og foreningsidræt).
- Fysisk inaktive danskere i denne undersøgelse har et højt BMI ($>25\text{kg/m}^2$) med en andel på 54% af alle respondenter,
- Barrierer:
 - o Oplevede fysiske helbreds problemer er generelt højt blandt fysisk inaktive også i en relativ lavere alder (35-49 år -> 28,8%).
 - o Fysisk inaktive danskere oplever ikke, at andre aktiviteter forhindrer dem i at være fysisk aktive, hvorfor det ikke nødvendigvis er begrænset tid, som er en barriere.
 - o Fysisk inaktive danskere oplever ikke, at det er et manglende kendskab til aktivitetstilbud, som afholder dem fra at være fysisk inaktive.
- Motiver:
 - o En stor andel af de fysisk inaktive indikerer, at ønsket om en flottere/sundere krop er vigtigt for deres motivation (især de 18-49 årige).
 - o Generelt er sundhed og de afledte effekter af fysisk aktivitet herpå motiverende for de fysisk inaktive i alle aldersgrupper.
 - o Især unge (18-34 år) finder det at kunne lave fysisk aktivitet på arbejdspladsen som en mulighed der ville gøre det nemmere at være aktiv.
 - o Især unge (18-34 år) finder det motiverende at se fremskridt i deres egne evner når de dyrker fysisk aktivitet.
 - o Det interessant og problematisk at fysisk inaktive danskere ikke oplever fysisk aktivitet som en god måde til at møde nye bekendtskaber.
 - o Omvendt opleves det motiverende for alle aldersgrupper (dog mest unge), hvis en fra deres omgangskreds spørger om de vil være med til fysisk aktivitet.
- Ensomhed:
 - o Et centralt fund i denne undersøgelse er, at især unge (18-34 år) og midaldrende (35-49 år) har en tendens til at føle sig ensomme en gang imellem til ofte. Hvis man ser på den samlede score for ensomhed for alle fysisk inaktive danskere, oplever de en mærkbar mere svær ensomhed end befolkningen som helhed.
- Supplerende statistiske analyser:
 - o Af vores supplerende analyser, ser vi flere sandsynlige grupperinger baseret på livsomstændigheder eller levevilkår. Der ses bl.a. en relativ stor procentdel af de fysisk inaktive, som kan betegnes som relativt ressourcestærk (gruppe 1, 53,2%). Samtidig finder vi at et relativt lavt antal 17,3% i den gruppe som kan karakteriseres som den mest ressource svage gruppe.

5.0 Resultater: Interviews

I dette kapitel præsenteres de sammenskrevne citater fra tidligere fysisk inaktive danskere, der nu er aktive. Fortællingerne er struktureret omkring de temaer, som fremkom gennem analysen af interviewene. Fortællingerne er således beskrevet med informanternes egne ord eller citater. Her kan man altså læse informanternes egne oplevelser af deres vej til at blive fysisk aktive sat sammen til samlede fortællinger, med fokus på hvad de især tillægger betydning og hvad der før har forhindret dem i at blive fysisk aktive. Fortællinger er opbygget på kvinder og mænd hver for sig, da fortællingerne rummer visse forskelle.

Man kan som læser også vælge kun at læse afsnittet "Opsamling", som præsenteres efter fortællingerne, heri er indholdet sammenfattet i en akademisk ordlyd. Det fremstår altså som en opsummering af deltagernes egne fortællinger, men med akademisk bearbejdning og fortolkninger.

5.1/ Aktiveringsrejsen (Kvinder)

5.1.1/ De vigtige andre

Skubbet

Inden jeg startede på naturtræning, var jeg meget indendørs. Så blev jeg ringet op af en veninde, der mente, at det kunne være sundt for mig. Så tænkte jeg, at jeg kunne da godt prøve. Men det var ikke noget med, at hun sagde "jeg kommer lige og henter dig". Jeg tog selv derud. Nu er jeg faktisk blevet bidt af det. Det er faktisk noget af det, jeg ikke vil sige fra til, og så er jeg ligeglad med, hvordan vejret er. Så afsted det kommer jeg! Men det er egentligt hende, der ringede mig op, der gav mig det skub. Min veninde ringede også samme dag og sagde "nu skal du huske, at det er i aften". Så jeg bliver jo ved, fordi jeg fandt ud af, at jeg havde det rigtig dejligt bagefter. Selvom det kan være svært at komme afsted – men afsted det kommer jeg!

Selvfølgelig gav det da et spark, da hun lige spurgte, om jeg ville med. Det er da klart. Havde hun ikke spurgt, så havde jeg nok ikke lige tænkt over det. Så man skal selvfølgelig også høre om det et eller andet sted fra. Nu kan man sige, nu kendte jeg jo hende træneren, så det var måske det spark, jeg skulle have. At der ligesom var en, jeg kendte, der sagde: "Jamen kom nu". Der var da trods alt én jeg kendte. Så det gjorde det da lidt nemmere – det gjorde det da. Og så tror jeg også bare, der har været nogle gode tilbud lige på de rigtige tidspunkter. Så det tror jeg mange gange, at det har været de der projekter, der har reddet min røv. Også fordi hende jeg havde som sundhedsvejleder (tilknyttet det kommunale projekt red.), altså hun var bare skidegod til lige at skubbe lidt til mig. Og det tror jeg måske mange gange, at det er det, jeg har haft brug for. Den der klippe et eller andet sted, som jeg lige kunne gribe om og sige hjælp mig, spark mig i røven, motiver mig, gør et eller andet, hold fast i at hjælpe mig. Og det tænker jeg også, er det x og y gør nu med de projekter og tilbud (kommunale tilbud til overvægtige red.), de har i gang herude. Altså det der med, at de holder mig i gang. Altså at man får den der SMS de der par gange om ugen, "ses vi i morgen?". Altså det der med, at vi har et netværk, hvor vi bruger hinanden, og hvor det er legalt at sige "hold kæft, hvor har jeg bare en lortedag i dag", og så får man nogle skulderklap. Og det er også tilladt at sige "hold kæft, hvor var jeg god i dag", og så får man også nogle skulderklap for det. Altså det der med at have det der netværk, det er enormt vigtigt for mig, fordi jeg har virkelig brug for, at der er nogle, der lige sparker til mig, både når det er rigtig svært, men også når jeg gør noget godt for mig selv og

sige "hold kæft, hvor var det godt i dag". Altså at man selv tror på sig selv, nå jamen det, det kan jeg jo nemt bare lige sige fra den ene dag til den anden, "ej nu gider jeg ikke tro på mig i dag, nu bliver jeg bare hjemme". Så ja det der med, at der er nogen omkring dig, der siger "hov, havde du egentlig ikke snakket noget om, at du skulle på cykeltur i går, blev det til noget? Øh nej det gjorde det ikke. Hvorfor gjorde det ikke det?" Den der støtte det, det er uvurderligt.

Mine piger og jeg går jo nogle gange, også om aftenen. Så vil de gerne med ud og gå tur. Så de skal altså også have lidt af 'skylden', for de har også været med til, at jeg går. Fordi de spørger jo tit, om vi skal gå en tur i aften. Så siger jeg jo, at det kan vi godt. Det er faktisk også hyggeligt, så får man en god sludder om, hvordan tingene er.

Og jeg, har måske også tænkt noget sundhed ind over i det. Altså når du har 3 børn. Så kan du ikke, du kan ikke bare blive ved med at lade stå til vel. Jeg tog så mange kilo på, at der var bare et eller andet i mig, der sagde, du bliver simpelthen nødt til at gøre noget, fordi ellers så går det helt galt, (...) så bliver det endnu sværere at komme tilbage. Du bliver nødt til at gøre et eller andet, for at du kan være her for dine børn. Så mine børn har jo stor indflydelse på det.

Motionsfællesskabet

Jamen i min ungdom havde jeg nær sagt, mine børneår der husker jeg jo sådan, at der var jeg jo egentlig altid ude. Jeg har været spejder, og det er meget udenfor og fysisk aktivt. Jeg har spillet fodbold, jeg har spillet håndbold, jeg har gået til gymnastik. Altså det er helt sikkert netop at i ungdomsårene, også i folkeskolen, der havde jeg, det der netværk. At der havde jeg dem, jeg kunne gå til. Men det stoppede jo egentligt alting sådan lige deromkring. Og så er det jo ligesom der, man sådan tænker, så går man lidt videre i livet og skal til at danne nogle nye relationer, og så fik jeg bare ikke dannet nogle relationer, der havde noget med motion at gøre.

Da jeg ikke var særlig aktiv... når man er i den der lavning, hvor man luller sig selv lidt hen og kommer med alle de der sådan dårlige undskyldninger om at ja... Og så til at løfte sig, der mangler et eller andet der. Der manglede jeg i hvert fald lige noget netværk eller nogen til at hive mig op. Det var jeg ikke særlig god til selv. Altså det er ikke fordi, jeg ikke har haft noget netværk, men jeg har ikke kunnet bruge dem i den henseende som i forhold til motionen. Det har været noget andet, jeg har brugt dem til så ikke. Det har været mig selv, der har skullet hive mig. De gange hvor jeg har skullet hives op. Så det har jeg savnet. Altså jeg har også prøvet at søge det, men der har bare ikke været, der har ikke været nogen, der har grebet teten.

Og jeg flyttede også selv. Det er nok fordi man kommer til at stå udenfor, eller som nytilkomne. Og så skal man til at finde et nyt sted, og det synes jeg kan være svært. Jo ældre man bliver, jo svære bliver det også at etablere, den her: enten kræves for sport eller venner eller hvad det nu er. Det er bestemt ikke lige så nemt, som da man var 25, det må man sige. Så det har da også noget at sige, at hvis man springer ud af det der fællesskab med sport, eller hvad det nu er, der er med til at gøre en aktiv, så er det der med at skulle ind igen, det kan være svært. Og så også alt afhængigt af hvor udadvendt man er selvfølgelig. Om man er en der bare kaster sig ud i det, eller en der godt lige vil se tingene lidt an - lige se hvem der er. Som ung kastede jeg mig ud i, hvad jeg ligesom synes, der var spændende. Hvad jeg havde lyst til og tid til. Og jo mere, jo bedre. Dengang var min verden proppet med fodbold, kampsport - så det tror jeg, det kommer nok mere med alderen - at man sætter barriere for sig selv. Kunne jeg nu få en med, så ville jeg da nok helst det. Og det ved jeg ikke om mange har det sådan. Men jeg tror da der er rigtig mange, der godt vil have venner og veninder med, også for at have nogen at dele det med - det er da sjovt at dele det. Uanset om det så er at løbe en tur eller gå en tur, så er det da sjovt at være flere, tænker jeg.

Der er ingen tvivl om altså netværket, det er bare enormt vigtigt. Jeg kan godt mærke, at det gør noget det der med, at man har netværket at dyrke motionen sammen med. Altså den der fællesskabsfølelse, og VI gjorde det sammen, og "så du, hvad jeg gjorde i dag?". DET kan jeg

godt mærke, det er fedt. Altså det er betydeligt sjovere at dyrke motion sammen med nogen, end det er at dyrke det alene. Dermed ikke sagt, altså jeg synes også, det er fedt de der dage, hvor jeg har cyklet de der 10 kilometer. Der har jeg det også rigtig godt med mig selv, både mens det står på, men også når jeg kommer hjem i særdeleshed. Så det er ikke fordi, jeg tænker, jamen jeg kan kun dyrke motion sammen med nogen, ellers så får jeg det aldrig gjort. Men der er helt sikkert en forskel, når jeg har gjort det sammen med nogen. Altså sådan en åndssvag ting som, at når vi har været til træning, kan jeg godt nogen gange finde på at løbe hjem, jeg bor ikke så langt herfra, og så skriver jeg lige til x bagefter, "gæt hvem der løb hjem fra træning i dag?". Og det er jo fuldstændig åndssvagt, men det, bare sådan en lille ting, det gør bare rigtig, rigtig meget. En der skriver tilbage, "fuck hvor er du bare sej" og sådan. Og der tror jeg da helt sikkert, det er noget, der har været med til i hvert fald at bygge mig op. Det gør bare, at den bliver 10 gange federe den der løbetur. Så det er helt sikkert at netværk, det betyder rigtig meget for mig lige nu.

Alt afhængig af hvad det er, man skal til og gå til, eller hvad man har af ønsker om sport og aktiviteter, så handler det jo et eller andet sted om, at kunne føle sig tryk i det man er i. Så det der med også at være lidt på samme niveau, følte jeg i hvert fald var rimelig rart. Det kan godt være, jeg bare er blevet ældre, og det kan godt være, der bare er nogen stykker på holdet, som giver mig den der følelse af at være ligeværdig. Men der er i hvert fald sket et eller andet, som bare har været rigtig, rigtig godt for mig. Så altså jeg har aldrig følt mig så godt tilpas på et motionshold, som jeg har gjort efter, at jeg er startet på deres hold. De har gjort et eller andet med det der koncept, som bare er røget lige på mig. Så det er enormt fedt. Det var kommunen der gik ind og lavede sådan et projekt, simpelthen et tilbud til overvægtige, hvor vi en gang om ugen mødtes og havde et eller andet emne, der havde med motion, kost, velvære noget at gøre. Og det var skide godt. Jeg tror, jeg tabte mig 12 kg. Og der kunne jeg godt mærke, at så begyndte jeg igen at få det der netværk, altså nogen af de der, som man kan gå til, når man har lyst til at dyrke noget motion. Så man har de der backupper. Altså det har været det, jeg har manglet. Det har været det, jeg har savnet. Den der, ja fællesskabsfølelse af, at man er manglet, hvis ikke man er der. Det er det, jeg har haft brug for. Det motiverer jo. Så at der også ligesom står en og siger, kom nu - i dag skal vi afsted, i stedet for at man står alene. Det kan godt sommetider være lidt nemmere at sige: Arg, det gør måske også lidt ondt et eller andet sted, så kan man godt sætte sig ind (i sofaen red.).

Jeg havde ikke lavet den træning, hvis jeg skulle gøre det selv. Det tror jeg simpelthen ikke, jeg havde møffet mig selv op til på et fast tidspunkt. For var jeg lige selv stukket i løb? Nej, det var jeg sgu nok ikke. Men jeg kaster mig jo heller ikke lige sådan ned over en træstamme og går i planken frivilligt og tager x antal mavebøjninger ude i en skovbund af mig selv. Det gør jeg jo så, når jeg er sammen med det hold der. Holdet giver en dimension mere - en anden dimension, altså der er man jo ikke selv i kontrol. Der er én, der bestemmer, og så kan man jo lidt læne sig tilbage på sin autoritetstro og sige, jamen hun styrer. Man gør jo bare, hvad hun siger, man stiller sig jo ikke op og siger: "Altså det gider jeg altså ikke!". Man kan på en måde bare slappe lidt af og slippe tøjlerne og så bare gøre, hvad der bliver sagt. Det er jo fedt, og så plus det der fællesskab, man griner sammen og sådan noget. Det er fedt! Så sker der jo også noget i det samspil der, selvom vi er dybt forskellige. Altså jeg får lov til at spille klovn, det synes jeg er vildt sjovt og fedt. Altså så det får jeg noget energi ud af. Jeg kommer som regel altid med et overskud, fordi jeg har et overskud. Hvor mange andre tit er på et underskud. Jeg fornemmer faktisk, at jeg giver dem noget med mit overskud. Så det er jo også sådan lidt fedt.

Det giver jo bare en glæde (fællesskabet red.) og så også et sammenhold. Altså det at man er fælles om noget, og man kan have det sjovt sammen. Og mødes med nogen også efter, altså ud over sporten. Så jeg synes det sociale det er også ret vigtigt. Det er det sociale i det, jeg søger. Så man bliver ligesom lidt tvunget afsted den ene gang i ugen der, så når man kommer afsted, det er bare vigtigt at have nogle sociale relationer i forbindelse med sin sport. Det er vigtigt for mig i hvert fald. Jamen også altså det der med at mødes med nogle, der har samme interesser og på samme plan også, det er utroligt vigtigt, synes jeg. Det at have det (et fælles

projekt red.), bare det sociale og have det hyggeligt og kunne grine lidt af det. Men også samtidig så lige opmuntre hinanden lidt til, når man lige synes, det er træls, så du kan godt lige give det en ekstra skalle. Det synes jeg, det er vigtigt, at man har hinanden. Jeg ser sport både som selvfølgelig at få mig selv i gang, men også at snakke med mennesker. At komme ud og have det sjovt sammen med andre. Selvfølgelig ligger der det i at bevæge mig, for det kan jeg godt lide. Men jeg kan bedst lide at bevæge mig sammen med nogen. Og det tror jeg i og for sig også, at jeg vil have det sådan i fremtiden.

Vi er jo egentligt enormt åbne om, hvad vi har sådan af skavanker, problemer og tanker. Altså det kunne lige såvel være, at man ikke havde haft lyst til at dele, men det har vi bare. Altså jeg ved ikke, hvad det er, der har gjort, at vi bare har en enorm, vi er enormt åbne over for hinanden. Og jeg ved ikke, om det er sådan noget med, at vi måske alle sammen har lidt, at vi alle sammen har noget at tumle med, at der gør, at man nemmere åbner op. Fordi man sidder ikke med nogen, man tænker ej, jeg gider simpelthen ikke fortælle hende, at jeg har det svært, og jeg vejer 30 kg for meget, fordi hun sidder bare der og vejer 25 kg. Og sådan noget i den stil. Vi har det bare enormt godt sammen, og der er ikke noget, der sådan føles som tabu at tale om. Så det har været enormt fedt. Det har også givet mig rigtig, rigtig meget, altså det der med at man kommer med det, man har og får at vide, jamen det er sgu okay, og der er ikke nogen, der kigger skævt efter på dig, fordi du har, hvad du har, fordi jamen så har de noget tilsvarende et eller andet andet.

5.1.2/ Mit liv, min sundhed

Fysisk aktivitet inde på livet

Formål og fokus

Altså i ungdommen var det sådan meget mere konkurrencepræget, tænker jeg lidt, end det er i dag. Nu er det mere sådan for min egen skyld. Det er også for at holde min krop i gang. Det var det ikke så meget dengang. Der var det bare, der skulle vi bare ud og spille nogle kampe. Det er lidt mere på personligt plan (fokus på egen sundhed red.) i dag, end det var før.

Der er ingen tvivl om, at det helt store skift for mig har været oplevelsen af, at nu kan jeg ikke længere gøre det for sjovt at lave motion og være aktiv. Nu er det blevet nødvendigt. Det er et kæmpe skift. Nu er det nødvendigt at jeg går til yoga, og det er nødvendigt, at jeg for eksempel går til det der træning (læs: naturtræning). At nu er det altså ikke for sjovt på en eller anden måde. Outcome eller udtrykket vil nok have været det samme, om jeg var 40 eller om jeg var 50 år. Det er bare inde i mig, at jeg har mærket, at nu har jeg simpelthen også brug for det. Nu kan jeg ikke rigtig tillade mig at lade være, hvis jeg samtidig har en idé om, at jeg faktisk gerne vil holde mig fit og ikke være sådan en, der bare synker hen og bliver fed og stiv. Grunden til at jeg også bliver ved med at gå til yoga, det er at jeg simpelthen kan mærke på min krop, hvor hurtig den ældes. Altså hvor lidt den kan. Jeg har også en aktiv mand, så vi hjælper hinanden med ting og sager i haven med tunge stenprojekter, vi har gang i. Det der med at skulle bære tunge ting eller løfte en tung trillebør eller sætte sig ned og samle noget tungt op. Altså wauw, der sker noget efter de 50 år. Den der sådan stivhed i kroppen. Altså at række sig efter noget, der kommer lyd på lige pludselig. ARGG. Det er ikke rart, så jeg har virkelig sådan en indbygget, stærk trang til at holde mig fit. Altså, gøre hvad jeg kan for ikke at blive sådan en stivnakket en der ikke kan noget som helst.

Men selvfølgelig, det tror jeg også det kommer, når man bliver en lille smule ældre, og man også mærker, at det måske ikke er så nemt at smide kiloene længere. Så begynder man at tænke anderledes. For jeg vil da nok sige, at da jeg var 30 år og vejede 45 kilo, at der havde jeg bestemt ikke problemer med at tabe mig, hvis det var det, jeg skulle. Og jeg vil sige, at den dag man bliver 40 år, der sker der altså et eller andet. Selvom at man sad stille en uge, da man var 25 år, så gjorde det ingenting, fordi at ugen efter var man bare mere aktiv og så faldt det (læs: kiloene) af igen. At man sad en uge og drak cola og spiste chips, det var ikke så farligt,

men det er det altså i dag. Og det tænker jeg da selvfølgelig mere over, at man ikke kan spise det samme, som man kunne før. Så selvfølgelig spiller det ind på, også at være aktiv, for mit vedkommende, for jeg har ikke lyst til at være tyk. Jeg har ikke lyst til at sidde og ikke komme i gang. For jeg føler, jeg bliver mere trist og ked af det, hvis ikke jeg er i gang. Det er jeg ikke god til. Så jo, sundhed er da noget, man tænker over. Men det var ikke min faktor for at komme i gang.

Det (fysisk aktivitet red.) skal være noget, der appellerer til en. Altså, det skal være noget, man synes enten er eller kunne være spændende, sjovt eller et eller andet. For ellers gør man det ikke. Eller jo, det kan godt være, at man gør - men så gør man det ikke ret længe. Hvis ikke lysten er der, så er det lige meget, hvad der bliver tilbudt, så kommer man ikke afsted. Så det er lysten, der ligesom skal være der, og så tror det kommer af sig selv, at man finder noget, man egentligt vil.

Fysiske og psykiske effekter

Jamen altså netop den der glæde, den der ekstra energi. Altså at man sådan lidt kan klare hele verden, når man er færdig med, hvad man nu har været i gang med. Man bliver et eller andet sted mere positiv, tror jeg. Også fordi man kan mærke, at man selv gør noget. Hvis man bevæger sig, så får man også lyst til at bevæge sig mere. Altså bare nu, jamen jeg kommer hjem træt fra arbejde og har egentligt mest lyst til netop at smide mig på den der lorte sofa og bare sige, jamen jeg samler energi. Men jeg ved jo godt med mig selv, at HVIS jeg hopper på den der cykel, HVIS jeg går til træning, HVIS jeg går den der gåtur, så ender jeg faktisk ud med at have mere energi end ved, at jeg bare havde ligget på sofaen. Altså den giver mig noget glæde, træningen, og den giver mig noget energi, og den giver mig noget fysisk velvære, og den giver mig I DEN GRAD OGSÅ noget psykisk velvære.

Jeg kan begynde at mærke på min krop, at jeg får noget mere styrke. Og jeg vil rigtig gerne i gang med at løbe, men kan jo godt se, at når man har dårlige knæ og har nogle hofter, der stadigvæk lider lidt under de der 3 gange bækkenløsning, så er det bare ikke skide optimalt at løbe. I hvert fald ikke når man så vejer 40 kg for meget. Så det har jeg som gulerod, at jeg vil gerne prøve at løbe lidt engang imellem. Så jeg tager lige engang imellem, når jeg er ude at gå en tur, så tager jeg lige sådan en 2-300 meter og løber og sådan bare for at blive ved med at prøve lidt til, fordi jeg kan bare mærke, jeg får så meget energi af det. Altså jeg har tit snakket med x om, at møde op til træning og have ondt i hovedet, og jeg er øm i hele kroppen og sådan noget, og så går jeg hjem fra træning med et smil, og føler jeg kan klare hele verden. Så det giver mig bare et enormt energiboost og et enormt selvværdsboost, synes jeg også. Altså det gør noget rigtig rigtig godt for mig. Jeg synes, at jeg får mere glæde ved at gøre de ting. Og altså selvfølgelig er det, vil jeg rigtig gerne tabe mig, jeg vil rigtig gerne af med nogle kilo, fordi jeg kan jo godt mærke, at det tynger min krop. Men lige nu der er vægttabet sådan måske lidt mere en sidegevinst, fordi jeg kan bare mærke, hvor godt det er for mit sind at få dyrket noget motion. Så det er det primære for mig i øjeblikket.

Men det er meget individuelt, hvad man bruger sporten til, tænker jeg. Og jeg tror, det hænger meget godt sammen med, om man er til holdsport, eller om man er til singlesport (individuel sport red.). Det tænker jeg lidt, at der kan man se forskellene i, hvad det er, man søger. Om det er det der fællesskab, eller om det er selve sporten. Jeg er lidt ligeglad med sporten. Jo det er smaddersjovt at komme hen og hoppe og springe. Kvaje lidt rundt i det, så kan vi grine af det. Men vi er trods alt fælles om at grine af det, og det synes jeg er rart. Så der ligger meget fællesskab i det for mig. Altså jo, jeg kan også sagtens stå og hoppe rundt nede i stuen, men det siger mig ikke en skid.

Mestringsfølelsen og gensynsglæden

De første par gange, der tænkte jeg, det her det er fandeme noget mærkeligt noget. Der var jeg totalt grøn. Ja, der var jeg noget nervøs. Jeg synes, det var grænseoverskridende. Og hvorfor gør man sådan noget ved sig selv. Og hvorfor skal man virkelig være lige ved at dø, fordi

man ikke har noget som helst kondition og så videre. Det var sådan lidt med blandede følelser, for jeg tænkte AAAARGH, er det her nu også lige noget for mig, og hvad tænker de andre om mig og så videre. For jeg kommer her som kæmpematrone, og skal ind mellem alle de små sylfider, ikke. Men de har været super gode til at tage imod, synes jeg. Der var ret mange, der startede op lige der, da jeg startede, så vi var ret mange sådan på samme niveau. Så det synes jeg, det var, det var rigtig godt. Fordi jeg tænkte det her, det kan jeg bare overhovedet ikke finde ud af. Men det fandt jeg jo ud af, at jeg godt kunne, og at jeg jo egentligt havde en rimelig god velvære af det. Og synes jo egentligt at det var ret fedt at lave noget igen. Når man så får at vide, det gjorde du sgu godt det der, kom igen næste uge, så, jamen så gør man det jo.

Først er man jo stolt af, at man er kommet i gang igen. Og også følelsen af at bevæge sig gør en glad, og gør en godt tilpas - det meste af tiden. Når ikke hun (læs: træneren) har pisket os så hårdt, at det gør ondt alle steder. Men selv der kan man jo egentligt mærke, at man har lavet noget.

Jeg har oplevet noget, som jeg i hvert fald ikke har oplevet i lang tid, og det var at vi på en af vores træninger - i slutningen af træningen, der sagde vores træner, "jer der har lyst, nu kan I spurte eller løbe op til det træ deroppe". Og så satte jeg i løb, og min krop var jo varm fordi det var i slutningen af træningen. Og pludselig kunne jeg mærke, at jeg kunne sprinte. Og jeg har altid været en sprinter, men jeg stoppede med at løbetræne fordi jeg fik ondt i mine knæ, for ikke så mange år siden faktisk. 5-8 år siden. Så den der oplevelse af pludselig at kunne sprinte igen og kunne mærke, hvordan det bare sang i musklerne, og man var ved at kaste op, da man nåede op på toppen af bakken. Hold kæft, hvor var det fedt. Vildt, vildt fedt! Helt vildt skønt, at kunne mærke det der i kroppen igen.

Prioritering af min sundhed

På et tidspunkt i mit liv var der en forhindring, der handlede om, at hvis jeg skulle i gang med at gøre sådan noget her, så ville jeg skulle gøre noget, der udelukkende handlede om at gøre noget for mig selv. Nu er jeg jo blevet så klog, at jeg godt ved, at det er en klassisk barriere. Mange mennesker kan have svært ved at gøre noget for sig selv. Særligt kvinder måske, de er simpelthen så rettet mod deres vanvittigt sindssygt store omsorgsgen. De er sådan rettet mod, åh nej, børnene og manden og hunden, og at alle mulige andre skal have det godt og bla bla bla. Så mange, jeg tror måske mest kvinder, de kommer til at glemme lidt sig selv og kan synes, det kan være svært at tage sig tiden og pladsen til, at man gerne selv må tage sig af sig selv. Man må gerne bruge tid på sig selv. Man skal ta' sig tiden til sig selv, og nu kan jeg gøre det, og det kunne jeg ikke så godt før.

Altså lige pt og egentlig de sidste par år og så til nu, har jeg fået noget mere "mig" tid, "jeg" tid. Mere tid til mig selv nu her. Ligesom at skulle finde ud af, hvad det er, jeg har lyst til. At jeg ikke føler det som om, at hele mit hus derhjemme det går under, fordi jeg ikke er hjemme 1 time. Det der med, at jeg kan mærke, at nu er mine børn blevet så store, at jeg kan begynde at løs-rive mig fra hjemmet. At nu må jeg godt begynde at prioritere mig selv igen. Og det har så været med motionen. Så lige nu går jeg faktisk til træning 2-3 gange om ugen. Kun for min egen skyld. Jeg kan mærke, at det gør noget godt for mig. Det har helt sikkert gjort, at jeg føler mig mere fri. At jeg kan tage af sted og dyrke noget motion og komme hjem og have noget energi. Og kan komme hjem og give den energi videre til min familie. At det begynder at, jeg har nogle tankegange, der skal ændres. Jeg tænker mere over det nu, end jeg gjorde dengang. For dengang der var det jo bare, der var det bare sådan. Men nu der kan jeg jo godt gå og sparke mig selv bagi og sige, du skal simpelthen nosse dig sammen og komme afsted. Det der med amen jeg tager sgu bilen, den har bare været så nem ikke, men nu netop når jeg har fået elcyklen, kan man sige, jeg tager sgu cyklen. I går cyklede jeg ned og handlede. Så det der med, altså jeg kan mærke lige så stille, at der er nogle ting, der ændrer sig i mit hoved i forhold til, hvordan jeg kan få motion ind i hverdagen også. Og det tænker jeg også, altså natur-træningen gør jo også noget, ikke altså. Vi bruger byen som træning. Altså man får da nogen gange lige lyst til at sige, jamen nu ved jeg, de der dæk, de ligger derude, som vi plejer at

bruge til at lave lunges på og sådan noget. Vi kunne jo godt lige gå en tur derud omkring om aftenen og så bare lige lave 20 lunges og så tage hjem igen, og så have gjort et eller andet. Så det kan jeg godt mærke på den måde, føler jeg, jeg bliver mere fri.

Det stiller så også nogle krav til mig selv om, at jeg skal huske at holde fast i det og huske at gøre det. Altså netop de der vaner, der skal ændres lidt. Fordi det bare er nemt at blive i de gamle vaner med, at jeg bare smider mig på sofaen. Altså, man kan da godt sommetider sidde derhjemme sådan lige 10 minutter før og tænke, eeej jeg magter det ikke i dag, jeg MAGTER det ikke i dag. Men så sparker man lige sig selv, og så går man igen. Jeg har jo egentligt sagt til mig selv, at jeg skal. Jamen det bliver jeg nødt til. Jeg kan mærke, det er nu, jeg skal holde fast for, at det fortsætter. Hvis det er det, jeg har lyst til, er det jo det, jeg skal gøre. Det er jo mig og mit helbred.

Det ligger nok et eller andet sted i baghovedet, at der også er andre, der synes, at man skal i gang. Men om det er dét, der for mit vedkommende har spillet nogen stor rolle, det tror jeg ikke. Det var mest min egen beslutning, at nu synes jeg, at jeg ville. Og så kunne de andre ligesom synes, hvad de ville. Jeg blev nødt til at gøre et eller andet for mig selv. At tage sig sammen. Jeg tænkte, jamen jeg ved faktisk ikke helt, hvad det var, der motiverede mig der. Om det var vægttab, jeg skulle i hvert fald bare gøre et eller andet der, for jeg havde det bare skidt. Tænkte det kan kun gå en vej nu. Fysisk aktivitet skal bare være en del af mit liv på det ene eller andet plan. Jeg skal i hvert fald ikke ned og være så inaktiv, som jeg har været en gang. Det er ikke godt for nogen. Og nu har jeg tiden til det, så skal jeg bare i gang. Det er vist mig selv, der er den største blokade der. Alle de der dårlige undskyldninger ind imellem. Så er det kun mig selv, der sætter en stopper for det.

5.1.3/ Det udfordrer mit aktivitetsniveau

Livsomstændigheder

Altså faktisk så startede det jo egentligt ud med, at jeg var fysisk inaktiv, netop fordi jeg fik børn. Jeg havde jo studeret lige op til, at jeg fik den ældste. Og der havde jeg, ja altså godt nok havde jeg idræt på et eller andet niveau. Men det var sådan set også det, jeg kunne dengang, fordi studiet tager rigtig meget tid. Og så kom hun, og hun var for tidligt født, og der var en masse komplikationer ind over, og det gjorde bare, at jeg blev hjemme. Og der skulle trænes med hende i stedet for. Og det var sådan set det, der blev prioriteret dengang.

Da jeg fik barn og familie. Der skete et eller andet med min motivation. Det var ligesom, at mit fokus var et helt andet sted end lige på det at træne. Da jeg fik min søn, der blev jeg meget inaktiv. Det var nok ikke et bevidst valg, det kom af sig selv. Og så havde vi nogle personlige ting, nogle dødsfald og noget indbrud og brand og sådan noget, og det var også med til ligesom at sætte en stopper for nogle ting. Så der rent psykisk. Jeg tror bare hele mit fokus, det handlede bare ikke om mig mere. Det var meget sådan, det var barn og familie, og det skulle fungerer derhjemme. Og jeg havde også en mand, der arbejdede utroligt meget lige der. Så det var ligesom mig, der skulle have hverdagen til at hænge sammen. Og et eller andet sted, det fandt jeg mig bare med jo. Altså der tænkte jeg ikke lige så meget på mig selv. Men set i bakspejlet, der kunne man jo nok godt have gjort noget mere for det, men jeg må jo ikke have haft lysten til det, tænker jeg.

Tid er den primære udfordring, tror jeg. Fordi der var simpelthen, altså. Med for tidligt født barn og træning hver dag hele tiden og så videre, ikke. Altså der var bare ikke (...). Man bliver sku træt. Altså, sådan rigtig fysisk træt af det, ikke. Det tager også lige noget tid, før man sådan kommer nogenlunde op i gear igen efter det. Altså der stod det jo bare på familie, tænker jeg. Der var jeg ikke særlig god til at lige at prioritere mig selv, tænker jeg. Der var bare en masse planlægning, og jeg synes ikke, jeg havde overskud til det. Så, men altså, dermed også sagt, at jeg manglede det også i min hverdag. Men det blev bare ikke prioriteret så højt i forhold til. Og det kan godt være det er forståeligt, men det er jo et eller andet sted ikke helt acceptabelt heller vel. For man burde jo (...) holde sig i gang.

Perioden hvor jeg studerede for eksempel. Der blev det ikke til ret meget med noget som helst. Enten fordi man ikke gad eller orkede. Det er jo et valg. Jeg kunne også have valgt at være lige så aktiv, samtidig med mit studie. Men det valgte jeg nok ikke af den simple grund, at jeg var blevet lidt ældre og derfor ville koncentrere mig lidt mere om mit studie, qua at jeg var blevet lidt ældre, for at være sikker på at komme igennem. Så der valgte jeg nok at være mindre aktiv. Jeg har aldrig været totalt inaktiv, det er jeg ikke lige typen på. Men virkelig at gøre noget sportsmæssigt, det havde jeg ingen intentioner om lige på det tidspunkt i hvert fald. Også, når jeg så havde muligheden for det igen, hvor jeg ligesom var færdig med mit studie, så kom det helt af sig selv at komme ud igen - enten at komme ud med hest eller at komme ud gå med andre.

Helbred

Men det kan jeg se her, når jeg sådan tænker tilbage, at jeg havde det rigtig, rigtig skidt i de her år, og jeg burede mig inde, og jeg havde det træls med mig selv. Og det har da helt sikkert også gjort, at jeg er gået til at være total inaktiv. Jeg tror den der depression, den gør bare noget ved mig. At når jeg kan mærke den kommer, så tager den bare over og sletter alt, hvad der er om intentioner om at gøre noget andet. Altså det der med, at jeg skulle ovenpå efter en depression og skulle vælge på den ene side var det motionen eller var det arbejdet, jeg ville prioritere. Nå ja, så er det der arbejdsliv da bare vigtigt ikke, så ryger motionen jo i baggrunden igen. Altså jeg vidste jo egentligt godt, at det måske var godt (fysisk aktivitet red.), men jeg tror bare, at jeg havde så lidt energi, jeg havde så lidt overskud, at (...) jamen jeg, jeg kunne ikke kæmpe mig ud af det på det tidspunkt, fordi jeg havde da nok godt vidst, at kom nu lige ud og gå den der tur, men jeg magtede det ikke, altså der var sofaen virkelig min bedste ven det der stykke tid. Så sådan har det egentligt været indtil nu her, hvor jeg startede op med x og y. Og ellers så har jeg jo en fysisk skavank i min højre skulder, foranlediget af svømning, hvor jeg faktisk har fået slidigt i skulderen. Og nogle gange (...) så er den bare VILDT træls. Så den sidste uge for eksempel har jeg faktisk ikke været til noget som helst, fordi jeg ikke har kunnet noget. Der er jo ingen tvivl om, at de knæ der, som jeg render rundt med, som er dumme, altså de (...). Det er helt sikkert, de har hindret mig mange gange. Jeg har været et rigtig brokkehoved, så jeg har også fået forstuvet begge mine fødder op til flere gange, og det kan jeg også godt mærke, at mine ledbånd de er sådan lidt løse, så dem skal jeg også passe på. Og så netop de der 3 gange bækkenløsning, altså det kan jeg også godt mærke, hvis jeg simpelthen er for meget aktiv, så får jeg ondt. Så kan jeg næsten ikke gå. Så det er også en ting, jeg sådan skal tage ind over. Og så plus at jeg netop vejer (...) en del mere end jeg skulle. Altså det kan jeg også godt begynde at mærke, det tynger min krop. At det bliver den ikke ved med, at synes er sjovt. At jeg har de mange kilo ekstra på. Så ja det er da helt sikkert, at de ting, de har i hvert fald, de har tit sat en (...). Så fysik har jo også noget at sige.

Det føltes træls at være fysisk inaktiv. Jeg synes man føler sig lad eller ugidelig et eller andet sted. Altså, jo mere man sidder des mere har man lyst til at sidde, altså så tror jeg, det bliver lidt svære at komme op ad stolen. Det er der slet ingen tvivl om. Eller i hvert fald at få taget sig sammen til at gøre det - det bliver svære og svære. Altså jeg synes, det var rigtig, rigtig svært at komme i gang igen. Og jeg tror også det kommer med alderen, det er der slet ingen tvivl om.

5.2/ Aktiveringsrejsen (Mænd)

5.2.1/ Målbar forandring

For helbredets skyld

Den største motivation det er nok mit dårlige helbred. Det var også det, jeg fik at vide i forbindelse med min hjerteoperation, at man skulle tænke sig om, hvad man spiste, og at man bevægede sig, altså motion. Jeg skal sgu ikke igennem sådan en tur mere, det har jeg ikke lyst til.

Det at jeg blev syg, det har ligesom givet mig et wake-up call, der siger, at nu må du nok hellere lige gøre noget. Så hvis det kan hjælpe på hjertemuskulaturen og det hele, at holde det i gang, så er det jo det vigtigste for helbredets skyld.

Jeg vil gerne holde min krop sund og forholdsvis stærk. Så det er det, der gør det. At jeg har bestemt mig for at nu, i år der skal jeg ikke snyde, fordi det er koldt. Og så får jeg jo hele tiden at vide, at det ville være godt at tage sig, og det kan jeg også godt forstå. Det var jo sådan at, man kunne jo næsten ikke finde noget tøj oppe i skabet, at man kunne være i efterhånden. Og det gjorde sgu en ked af det, det gjorde det jo inderst inde.

Der vejede jeg også mere, end jeg burde på det tidspunkt. Jeg tænkte motion, det må være vejen ud. Og det har det været. Der kom lysten til at begynde og cykle igen. Så samtidig med at jeg begyndte at dyrke meget mere motion, så begyndte jeg at tage mig, og jamen det gav sådan et helt andet syn på livet faktisk. Hvis jeg sådan lige tænker, så fra den der periode fra sidst i fyrrene og så op til, at jeg blev syg, der synes jeg faktisk, at jeg var rigtig på toppen. Sådan lidt ligesom i gamle dage, at der ikke var noget, der kunne ligge en ned. Og det var lige meget, om det var solskin eller regnvejr, eller hvad det var. Så det var jo sådan en super følelse, lykkefølelse.

Når jeg går fra inaktiv til aktiv, så går jeg jo fra at nyde maden og nyde rigeligt med mad, til at når jeg ved, at jeg skal træne, så virker dét at dyrke idræt på flere planer. For det første, så er man afsted og bliver aktiv, men man kan heller ikke sætte sig og spise lige så meget aftensmad, hvis man ved, at man skal til idræt inden for kort tid bagefter. Og når man har dyrket idræt, så spiser jeg heller ikke lige så meget bagefter, fordi nu har jeg lige kæmpet så hårdt, så hvorfor skulle jeg sidde og spise nogle usunde ting? Så for mig virker det på tre planer. Det er både før, under, men også efter.

Det er også min kone, hun har en knoglesygdom, der gør, at hun er nødt til at bevæge sig, for ellers så ender hun i en kørestol. Jeg kan se at min kone, hun får det bedre ved at dyrke motion med hendes sygdom. Og så er det jo, så har jeg jo bestemt mig for, at jamen når hun har fået det bedre, jamen så må jeg jo også, så er det jo lidt nemmere, at jeg spytter lidt til med, at jeg gider tage med på cykelturen. Det motiverer mig så også en del til at gøre det, fordi så hun ikke skal gøre det alene. For ligesom også at holde hende lidt i gang. Så det er en af de ting, der gør det.

Mål og forbedringer

Det var fedt at have noget at træne hen imod. Når jeg har truffet en beslutning om, at nu skal jeg træne op i forhold til et eller andet mål, jeg har. Når jeg vil ned i vægt eller jeg vil i bedre form, så kan jeg motivere mig til at gøre det. Ja, for udfordringen, det er jo den, der gør, at jeg SKAL. Og så udfordringen, det er jo så den, der gør, at du kommer ud og så, når det så er du er ude, så kan man jo ligeså godt prøve at udfordre sig selv. Jeg har for eksempel lige været på skiferie, hvor jeg for første gang i fem år har kunnet være med, og hvor jeg så på et forsigtigt plan har kunnet køre med på ski. Der havde jeg bestemt, at nu ville jeg træne, og det har jeg gjort i tre måneder op til. Sådan at det i hvert fald ikke var min fysiske formåen, der var skyld i, at jeg ikke skulle kunne stå på ski. Så der har jeg gjort meget ud af at træne og været afsted 3-4 gange om ugen. Så i dén periode, der har jeg virkelig prioriteret det. Så det at der er en begivenhed eller arrangement længere fremme, jamen det motiverer helt klart til at være fysisk aktiv.

Og nu i år, der har vi jo så lavet en lille udfordring til hinanden for at holde os lidt oppe på, at vi skal altså ud at gå minimum 5 km om dagen. Så nu har vi lavet sådan en Endomondo challenge, der løber over et år. Og hvis vi ikke holder det, så koster det 100 kr. i bødekasen for den person, der gør det. Så det jo sådan set det, der får os til at løfte bagen fra sofaen. Og det er meget motiverende for mig i hvert fald, at se på, når jeg går med Endomondo, jamen nu har jeg faktisk forbedret det med 1 min. 10 sek., nu har jeg forbedret det med igen måske 1 min.

10 sek. At man hele tiden gør det hurtigere, man kan faktisk hele tiden se, man kan løbe det længere. Så det jo, det er, det er meget motiverende for mig i hvert fald.

Jeg har faktisk lidt overvejet, at jeg vil udfordre min kone lidt til at vi om et år, når den her challenge med naboerne, den er ovre, så skal vi se, om vi ikke kan løbe 5 km. Fordi det har jeg sgu aldrig kunnet. Og hun vil også gerne, hun kan også godt lide at komme ud og løbe, men hun kan heller ikke holde til det fordi, at det har vi jo ikke gjort de sidste 10 år, 20 år. Og det tror jeg faktisk, at hun også er opsat på, at vi skal prøve at udfordre og holde hinanden op på, at vi faktisk skal se, om vi ikke kan komme op og løbe 5 km. Det vil være stort. Det er i hvert fald det, der har båret det indtil videre. Det er det der med både udfordringen og konkurrencen, men også at man ikke skal tabe ansigt til naboerne ved at skulle betale de 100 kr. i bødekassen.

Jeg skal kunne mærke, at det jeg laver nu, at det ligesom har en effekt. Jeg har sådan en lille 4,5 kilometers rute, hvor jeg løber, så sætter jeg uret og kigger, så hvis jeg ligesom kan forbedre det til næste gang, så kan det motivere mig til, at næste gang, der skal det være lidt bedre igen. Hvis det ikke har nogen effekt, så kan jeg sgu ikke motivere mig selv til at gøre tingene. Jeg skal helst have en eller anden grund. Hvis man bare skal gøre det, bare for at gøre det, det gider jeg ikke. Det behøver ikke at være sådan ret meget, det skal blive bedre, men det er svært at blive ved med at motivere sig selv til at gøre nogle ting, hvis ikke at du kan mærke nogen forskel. Og så sidder jeg sådan og tænker på, hvis man så ikke gør noget, bliver det så værre? Jeg har et håb om, at det jeg gør nu, kan gøre at det bliver bedre. Hvis ikke det bliver bedre så, så skal jeg finde nogen andre ting, der kan motivere. Lysten den er der, fordi at det er især motivationen med, at jeg har et mål om, at jeg skal ned på et eller andet vis kilo. Endomondo-udfordringen der, men så faktisk også at det med, at du har det faktisk meget bedre. Du har meget mere overskud. Du sover bedre, du, jamen hele vejen igennem. Det kan man tydeligt mærke.

Jeg har kunnet mærke hver gang, jeg har startet på noget nyt, så har det givet mig et eller andet. Der var et eller andet, der fangede i det. Måske ikke 100 % første gang, men det har i hvert fald vakt en interesse, så jeg var nødt til at komme igen. Og den er kun blevet bekræftet. Det bliver bedre og bedre. Det også fordi, man er blevet så mæg god. Jamen jeg føler, jeg kan klare alt nu. Egentligt. Og jeg har fået troen på, at jeg kan igen. Og så kunne man jo mærke, man lige pludselig fik lidt mere kondi. For til at starte på der kunne jeg ikke, der cyklede jeg måske 3 km, og så var jeg jo ved at omkomme. Der havde jeg ikke mere energi. Til sidst var jeg oppe og cykle 15 km. Altså det, man kan ligesom mærke, jo mere man bevæger sig, jamen jo mere kan man. Og det var det, jeg godt kunne lide ved det. Man kunne lige pludselig holde til noget. Den største motivationsfaktorer det er den der, at man kan, man kan faktisk se, at det der man egentligt aldrig havde troet man kunne, jamen det begynder jo faktisk at blive længere og længere, man kan løbe og så videre. Jeg kan mere med at lege med mine unger ude på græsplænen, vi kan spille noget fodbold. Det er trods alt sjovere, når det er, at man har noget mere vejr (kondition red.) til det, end når man skal stå efter 5 min, og sveden pibler af en.

Jeg har en plan om, at jeg skal prøve, at cykle nogle korte ture. Men det kommer lige an på, hvordan det her oppe i motionscenteret kommer til at påvirke min krop. Fordi, kan jeg begynde at cykle lidt igen, så kan jeg også tage min cykel med på sådan nogle ture. Og nu håber jeg så, at jeg her efter sommerferien kan komme i gang med noget badminton eller et eller andet. Jeg håber VIRKELIG, jeg kan komme i gang med noget badminton, det vil jeg rigtig gerne. Og det har jeg altid gerne villet.

Og nu er jeg jo så begyndt at løbe, og der kommer jo rigtig mange forbi, jeg kender. Og der kender både mig og min kone. Og jeg ved også, hun har arbejde hernede i byen, og hun har også fået mange kommentarer på det, hvad fa'en, er han begyndt at løbe, og hvad skal han nå. Nå, jamen det er faktisk bare fordi, han gerne vil prøve at udfordre sig selv. Og det har man så fået mange positive kommentarer på ikke. At det var sgu flot. Jamen, det betyder da lige, at man bliver det stykke højere.

5.2.2/ Kammeratskabet

Samhørighed

Nu begyndte alle mine kolleger så at gå til yoga, og så blev de ved, at jeg skulle med, men så tænkte jeg, jamen så måtte jeg jo med. Og så min chefs kone, det er vores yogatræner. Og hun blev jo ved. Så måtte jeg jo hellere prøve at tage med. Og det var sgu meget hyggeligt, og det var sgu meget sjovt, og så er jeg blevet hængende. Så det er nok lidt gruppepresset, jeg har bukket under for.

Yogaholdet for mænd, det har været en åbenbaring for mig. For det første fordi jeg godt kan lide det, men det har også været fedt at være en del af sådan et hold der. Vi skal jo ikke præstere noget sammen, man er jo bare sig selv. Men det er super godt. Dels har jeg jo været på et fælles hold, med faste mødetider. Dels har jeg godt kunnet lide det. Det er yoga med gymnastik i og coretræning. Altså, vi er på et hold, men vi konkurrerer ikke mod hinanden. Men det der med at kunne skabe fællesskaber. Der tror jeg, der er en KÆMPE, altså hvis man kan knække den kode, ved at der er mere fællesskab, det ville kunne hjælpe mange.

Jeg tror virkelig man kan gøre meget ved at skabe bare en lille del, af følelsen af fællesskab. Der tror jeg blandt andet at fitnesscentrene, hvor rigtig meget foregår i dag, der ville det kunne betyde rigtig meget at gøre lidt der. Jeg tror, det er det, der gør, at løbeklubber har så stor succes, det er jo kun fællesskabsfølelsen, og så det, at der er et bestemt tidspunkt, hvor de mødes, og så skal man løbe afsted der. Det er også noget med, at når man dyrker holdidræt, så har man en forpligtelse til, at man kan jo ikke bare pludselig ikke gide at træne mere, man kan ikke bare være doven uden at præstere noget som helst, og så får man et kæmpe socialt fællesskab.

Sommetider er vi 18 herrer, lige fra 25 år til måske lidt ældre end mig. Ja, 25 til omkring 60 år. Det er lidt nemmere og lidt sjovere, når vi er nogle stykker, og der er lidt grin indimellem også. Vi griner lidt af hinanden, og så kommer der en masse gode bemærkninger. Bysmeden, der kan ligge i planke i timevis, fordi maven den står helt nede på jorden. Det giver en masse sjov og ballade. Det er halvt standup og halvt yoga. Og så lærer man nogen andre i klubben at kende også. Det her mandeyoga, der, altså vi pjatter også, men der bliver lagt alle kræfter i at gøre det så, altså bruge tiden rigtigt. Det er ikke sådan et udstillingsbillede. Og jeg har også været på nogle blandingshold, og der bliver mænd heller ikke så sjove. Og kvinder er garanteret heller ikke så sjove, når de er sammen med mænd. Det er garanteret fuldstændig det samme.

Jamen altså jeg synes jo, det er blevet sjovt. Og det er nok også mere, fordi det er sammen med, hvad er vi 5 eller 6 kolleger, der tager afsted, for det der med at tage ud i et træningscenter alene, det gider jeg ikke. Det siger mig intet. Altså det er i min verden for kedeligt. Og så tænker jeg, når det er sammen med mine kollegaer, så synes jeg sgu, det er lidt hyggeligt altså. Så når vi er færdige, så er der et par af kollegerne, der kører med hjem, og så får vi lige en kold. Det er jo det, der gør det sjovt. Så det er nok mere det, gør det, at jeg ligesom er kommet lidt i gang. At jeg synes, det er sjovt. Det er også det, når man ikke bare er alene om at komme ud et sted, hvor man ikke kender nogen. Det der med fremmede mennesker, det vil jeg gerne undgå. Det, sådan noget det gider jeg ikke. Og nu når man kender en del af dem, der er med, så det gør det lidt sjovere, og man bliver lidt mere sådan, jamen så skal vi sgu afsted. Vi skal afsted på torsdag igen.

Så er man sammen med andre, man har det sjovt sammen med andre samtidig, og så sidder man og sludrer, fortæller en 'løgnehistorie' og lidt af hvert bagefter. Det jo det, der gør det sjovt, synes jeg. For det der med bare og cykle for at cykle, det nej. Det skal være sjovt. Og jeg skal

ikke gøre det alene. Det er, det er de to vigtigste ting. Altså allerhelst så synes jeg jo, det var fedest, hvis vi var en 3-4 kammerater, der tog på cykeltur. Men det er lige det der med at få det til at passe, hvornår de forskellige har fri og alt sådan noget, så det er ikke det, der sker. Men nu cykler jeg så med konen, og så satser jeg på, jeg kan få mine knæ i orden, jeg kan komme med i den der lille cykelklub, de er ved at starte op derude, hvor jeg bor. Det håber jeg lidt på, jeg kan.

Jeg kan faktisk godt lide at løbe og udfordre mig selv. Men jeg vil ikke gøre det sammen med nogen, der kan løbe 10 km i forvejen, for så ødelægger det fuldstændig en, for så kan man jo ikke være med. For eksempel når mig og min kone vi er ude at løbe, eller vi løber jo ikke 5 km, vi løber som regel en kantpæl og går en kantpæl eller løber 2 kantpæle og så videre. Det skal være nogen i ens egen tempo. Og nu er jeg så begyndt at cykle noget mere. Og så når man har været ude og gå med hundene og sådan, så i stedet for bare at sidde og glo, så min kone vil gerne cykle, så tænkte jeg, jamen så må jeg jo også købe mig en cykel, så jeg kan tage med. Det motiverer nok lidt mere, at man havde nogen der trak én i gang. For det der med at cykle en tur alene, det gider jeg ikke.

Faste aftaler

Jeg havde nemmere ved at komme afsted, fordi jeg havde en aftale med en. Jeg havde én jeg trænede sammen med, og vi skrev så lige til hinanden "nå kommer du?". Så selvfølgelig er det nemmere at komme afsted, hvis man ved, at den anden kommer, for så har man sådan ligesom committet sig til et eller andet. Jeg har en god kammerat, som har presset en del på, for at vi skal træne sammen. Og vi var jo ret enige i bagefter, når det var, vi så lige fik sparket lidt til hinanden og sagt, jo vi skal sgu afsted, så var det jo dejligt. Det var det.

Det var svært lige pludselig at skulle stå for det selv. Der er ingen fællesskabsfølelse, og der er ingen andre, man er forpligtet i forhold til. Jeg kan have hundrede undskyldninger for ikke at få det gjort. Jamen, det er bare nemt at springe over. Altså, når man går til hold-idræt, så er der jo faste træningstider, hvor de andre møder op, og hvor træneren forventer, at man kommer. Når man skal gøre det selv, så kan man bare udsætte det. Det er bare meget nemmere at udsætte, hvis ikke du har andre til at vente på en. Det var også den der venskabskreds og den omgangskreds man har, den er også meget bygget op på den rolle, man har i det idrætsliv man lever, eller man udøver. Så hvis man først er med i et idrætsfællesskab, hvis man så pludselig ikke er med mere, så kan der også være en stor del af ens identitet og vennekreds, der forsvinder.

Jeg tror faktisk det ville være rigtig godt, hvis der ligesom var nogle tidspunkter, hvor man sagde, at det skal være nu. Så ville jeg have nemmere ved at komme afsted. Jamen, at der kom nogen at sagde, at nu var det nu! Nu gør vi det. Altså som sagt, at man var sammen med nogen om det. Nu for eksempel med det der yoga, der ved jeg, at det er klokken syv torsdag aften. Så er der et fast tidspunkt til det. Faste tider, det tror jeg ville hjælpe mig rigtig meget. Altså tilrettelægge, at jeg SKAL til træning. Altså lægge det ind i min tidsplan.

5.3/ Opsamling

Herunder følger den akademisk sammenfatning og bearbejdning af informanternes fortællinger.

5.3.1/ De vigtige andre

De personlige beretninger illustrerer, at relationer og netværk har betydning for den individuelle aktiveringsrejse. Mange faktorer spiller ind på rejsens begyndelse (som det også fremgår qua de øvrige fortællinger om aktiveringsrejsen), men beskrivelserne i denne fortælling indikerer, at én af de afgørende faktorer for en ændring af aktivitetsniveau er håndsrækningen eller skubbet fra "de vigtige andre". Dette kan være et mere indirekte skub (eksemplificeret som øn-

sket om at kunne være der for sine børn) eller et mere direkte skub, hvor veninden, sundhedsvejlederen i det kommunale tilbud eller den bekendte træner opfordrer til at deltage på det lokale træningshold. "Sparket" fra en bekendt eller en perifer person kan bane vejen for, at man kan blive en del af et motionsfællesskab. Fortællingerne viser, at det har en stor betydning for aktivitetsniveauet, at man er en del af et fællesskab omkring motion. Opbakning fra det nære netværk er vigtigt, men det er afgørende for aktiveringen og fastholdelsen, at man bliver en del af et netværk, hvor fysisk aktivitet udgør centrum for den måde, man er sammen på. Motionsfællesskabet giver noget socialt, som man ikke kan få ved at dyrke fysisk aktivitet alene. "De vigtige andre" i form af trænere og ligeværdige deltagere støtter, bakker op og giver kærlige skub, der er medvirkende til, at der holdes fast ved den fysiske aktivitet. Som det berettes om i fortællingerne, bevirker fællesskabet, at man kaster sig ud i nogle fysiske øvelser, som man ikke vil have udfordret sig selv med, hvis man var fysisk aktiv alene. I fortællingerne betones desuden vigtigheden af, at man føler sig tryk i motionsfællesskabet, og at man opmuntrer hinanden til at give en ekstra skalle.

5.3.2/ Mit liv, min sundhed

Kvindernes aktiveringsrejse motiveres af de positive effekter, de mærker, når de er fysisk aktive, og samtidig viser fortællingerne, at fysisk aktivitet har fået en større prioritering og fylder i kvindernes liv. Motiverne for at være fysisk aktiv knytter sig til et øget fokus på, at skulle holde sig i gang, hvilket for mange hænger sammen med, at alderen sætter sine afsæt på og begrænsninger for kroppens udfoldelsesmuligheder. Fysisk aktivitet er ikke kun for sjov, som det var i ungdommen, men er blevet en nødvendighed (af sundhedsmæssige grunde). Det ændrer dog ikke på, at det for mange af kvinderne samtidig er vigtigt, at fysisk aktivitet er sjovt, spændende og lystbetonet. At kunne bruge og mærke sin krop på en måde, som man ikke har kunnet i mange år, skaber en glæde, energi, overskud og velvære, der giver en følelse af at kunne klare hele verden. Fortællingerne vidner også om, at kvindernes ændrede prioritering i forhold til sig selv og sin egen sundhed, har en stor betydning for aktiveringsrejsen. Mere "mig" tid og en accept af at det er vigtigt, at gøre noget for sig selv og sin egen sundhed, har betydet, at fysisk aktivitet er blevet en central del af kvindernes vaner i hverdagslivet.

5.3.3/ Målbar forandring

Fortællingerne viser, at motivet for aktiveringsrejsen, centrerer sig omkring ønsket om målbare forandringer. Fysiske skavanker, overvægt og sygdom er elementer, der truer sundheden og trivslen, og den fysiske aktivitet fremstår i fortællingerne som det våben, truslerne bekæmpes med. Ønsket om forandringer indfries ikke af sig selv. Konkrete personlige mål, udfordringer (med sig selv eller andre) og stræben efter forbedringer motiverer mange af mændene til at være fysisk aktive. Delmål og fremtidsdrømme er med til at give struktur for en plan, der kan handles på og kæmpes hen imod. Samtidig er oplevelsen af at kunne mere, at se resultater og at mestre en udfordring motiverende for at fortsætte med at være fysisk aktiv.

5.3.4/ Kammeratskabet

Det er svært at være overladt til sig selv på aktiveringsrejsen: Undskyldningerne for at skippe træningen står i kø, og det er kedeligt at være fysisk aktiv alene. Fortællingerne vidner om, at kammeratskab, fællesskab og samhørighed er faktorer, der kan øge aktivitetsniveauet. Mændene har i det ovenstående berettet om, hvordan holdidræt (eller idræt sammen med andre) kan få dem op af sofaen, og for mange er det motiverende at gå på et "mande-hold", hvor der er plads til pjat, ballade, sjov, grin og kærlige drillerier. Heri betones vigtigheden af at kunne spejle sig – og genkende sig selv – i fællesskabet. Faste mødetider og aftaler er med til at styrke forpligtelsen over for fællesskabet, hvilket samtidig øger sandsynligheden for, at der holdes fast ved den fysiske aktivitet.

6.0 Typologiudvikling

I denne del af rapporten beskrives processen og resultaterne af udviklingen af typologier over inaktive danskere. De forskningsresultater, der ligger til grund for typologiudviklingen, er dels beskrevet i delrapport 1 og de foregående resultater i denne rapport. Derudover er der også lavet latent class analysis af den samlede spørgeskema sample, som også sætte i perspektiv til typologierne.

6.1/ Udarbejdelse af første typologiudkast

Typologier fremstiller generelle typiske karaktertræk som gør sig gældende for individer, der besidder lignende tilgange og motiver (Christiansen, Vinther & Liokaftos, 2016). I tråd hermed er typologiudviklingen i dette studie et ønske om at beskrive generelle typiske karaktertræk, barrierer og motiver, der er fælles for inaktive danskere. Typologierne skal være med til at skabe en større forståelse for inaktive danskere, hvilket understøtter en målrettet udviklingen af aktivitetstilbud såvel som kommunikation til inaktive målgrupper.

Første udkast af typologierne over inaktive danskere, blev udformet på baggrund af en komplementær tilgang til vidensproduktionen (Frederiksen, 2015), hvor data blev indsamlet gennem tre forskningsmetoder: 1) Litteraturreviewet (delrapport 1), 2) Spørgeskemaundersøgelsen (delrapport 2), og 3) Interview med tidligere inaktive (delrapport 2). Ved at anvende de forskellige metoder til at belyse det samme emne (inaktivitet) sigtes der mod at opnå en mere uddybende forståelse af forskningsområdet (komplementaritet), idet resultaterne, som metoderne frembringer, betragtes som et analytisk supplement til hinanden (Frederiksen, 2015).

Da data indikerede, at kendetegn, barrierer og motiver for inaktive er forskellige afhængig af, hvilken livsfase man befinder sig i, blev typologierne bygget op omkring livsfase-perspektivet, hvilket i øvrigt også stemmer overens med international forskning (Ryom et al., 2019). Denne inddeling understøttes desuden af teoretisk viden om, at de skift og begivenheder, der sker i de forskellige livsfaser, påvirker individets aktivitetsniveau. Hertil kommer, at det i det moderne individualiserede samfund ikke længere er givet, hvornår eller på hvilket alderstrin livsbegivenheder udspiller sig hos det enkelte individ (Kulturministeriet, 2009; Giddens, 1996; Bauman; 2001). Derfor har alder kun guidet, og ikke styret, inddeling af typologierne i livsfaser. Dataene blev på denne baggrund organiseret i en tabel fordelt på de forskellige livsfaser (med aldersintervaller som pejling) (se bilag 3). Herved blev der skabt et overblik over den viden, der skulle forme det første udkast til typologierne. Sideløbende blev forskellige variable testet i spørgeskemaundersøgelsen for at undersøge yderligere sammenhænge inden for grupperne. I første omgang gav det anledning til udarbejdelse af fire typologier: 1) Mit liv i forandring (18-29 år), Familien i centrum (30-49 år), 3) Min sundhed og 4) Mit liv som senior. Typologierne blev ind delt i tre afsnit: Profil, barrierer og motiver. De blev fremstillet som fortællinger, fortalt af fiktive inaktive personer (personas). Typologierne blev gennemgået af flere forskere inden de blev fremsendt til workshopdeltagerne.

6.2/ Workshop

Samskabelse af vidensproduktion

Workshoppen og den efterfølgende udvikling af typologierne kan betragtes som en samskabelsesproces, hvor viden generes i samspil mellem forskning og praksis (Kemmis, 2009). Det er en proces, hvor akademikere, interessenter og praktikkere arbejder sammen, hvorigennem der sker en vidensdeling (Hawkins, et al., 2017; Leask et al., 2019). Praktikerne og interessenterne udgjorde i denne sammenhæng 30 medarbejdere fra DGI, DIF og BDFL. Praktikerne skulle i workshoppen arbejde med det første udkast til de fire typologier med henblik på at bidrage med faglig sparring (praksiserfaringer) og validering i forhold til genkendelse og anvendelighed af typologiernes indhold og format. Workshoppen blev afholdt i forlængelse af BDFLs netværksmøde. Det skal understreges at der i denne del af studiet ikke indgik fysisk inaktive danskere som en del af samskabelsen. Dette kan man se som en begrænsning, men da materialet er henvendt til frontpersonale, blev det vurderet mest givtigt at fokusere på dette. Dog kunne det være fordrende i lignende større studier af fysisk inaktivitet, at inkludere fysisk inaktive danskere direkte i samskabelsen.

Metode

Workshoppen tog form som fokusgruppeinterviews, hvor deltagerne interagerer med hinanden og diskuterer et bestemt emne (Halkier, 2015), her de enkelte typologier. Dataproduktionen er herved foregået på gruppeniveau, og metoden giver en mulighed for at producere koncentreret data om det akutte emne (her oplevelsen af typologierne) (Halkier, 2015). Der blev afviklet fire fokusgruppeinterviews, på den førnævnte workshop, som alle efterfølgende blev transskriberet og analyseret (beskrives uddybende senere).

Forberedelse

Forberedelsen til workshoppen bestod ud over udvikling af typologiudkastene af en udarbejdelse af en interviewguide til fokusgruppeinterviewene. Guiden var med til at strukturere interaktionen og derved støtte facilitatoren. Denne guide var bygget op omkring; Formål, briefing (herunder indsamling af samtykkeerklæringer), typologidiskussion (oplevelse, erfaringer, råd) og debriefing. Da emnet (typologierne) blev anset for ikke at være af sensitiv karakter over for deltagerne, blev deltagerne inddelt i fire store grupper med cirka 7-8 deltagere i hver (Halkier, 2015). Til hver gruppe var knyttet en forsker eller forskningsassistent (som skulle agere facilitator). For at skabe variation og heterogenitet blev medarbejderne fra DGI, DIF og BDFL blandet i grupperne (Halkier, 2015). Der var afsat fem kvarter til diskussion af typologierne. For at sikre en grundig bearbejdning af alle fire typologier, fik hver gruppe ansvaret for én typologi, som der blev afsat længere tid til at arbejde med (30 minutter). Der blev afsat 15 minutter til diskussion af hver af de resterende typologier.

Afholdelse

Workshoppen startede ud med en gennemgang af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen (kapitel 4), hvorefter deltagerne blev fordelt i de fire fokusgrupper (rundt om hver sit gruppebord). En diktafon blev placeret i midten af bordet for at styrke mulighederne for at opfange alles stemmer.

Bearbejdning

Efter workshoppen blev alle fokusgrupper transskriberet ordret efter en fastlagt transskriberingsguide. Transskriberingen blev udført af én af de forskere, der agerede facilitator for en af grupperne i workshoppen, hvilket var med til at lette transskriberingsopgaven grundet vedkomnes tilstedeværelse i workshoppen (Nielsen & Thing, 2013). På den måde fik forskeren gennem transskriberingen en foreløbig fornemmelse af det datamateriale, der skulle udgøre grundlaget for den efterfølgende analyse. Vigtige indtryk af transskriberingens indhold blev skrevet ned løbende under transskriberingen.

Analyse

Analysen af fokusgruppeinterview kan fokusere både på interaktionen mellem deltagerne og samtalens indhold (Halkier, 2015). Da formålet med workshoppen var at diskutere typologiernes indhold og anvendelighed, var det relevant at fokusere specifikt på en analyse af samtalerens indhold.

En kodningsproces hjalp med at reducere den store datamængde (Kristiansen, 2015). Kodningerne var til dels deduktiv udformet (prædefinerede), da de skulle orientere sig mod typologiernes opbygning (dvs. profil/titel, barrierer og motiver), og dels induktiv udformet på baggrund af indtryk af datamaterialet oparbejdet gennem transskriberingen og gennemlæsning, hvorved yderligere koder blev identificeret: Generelle kommentarer (relateret til typologierne som fremstillingsform), praksiserfaring/råd (lokal viden) og andet (relateret til typologiudviklingsprocessen og strukturen i danske idrætsforeninger).

Kodningen foregik i Word, hvor en kommentar med en kode (label) og tilhørende beskrivelse strukturerede alle tekstpassager (Kristiansen, 2015). Herefter blev materialet organiseret i tabeller (gruppevis) med en kolonne, der opsamlede indholdet af koderne (kommentarerne fra Word) og en tilhørende kolonne med tekstpassagerne (dokumentation).

Sammenfatning af kommentarerne struktureret kodevis fra alle grupper blev herefter samlet i én tabel med respektive farvekoder for hver gruppe, således at sammenhænge og forskelle på tværs af fokusgrupper kunne undersøges (Kristiansen, 2015). Indholdet blev yderligere kondenseret og en ny farvekode tilføjet hvilket markerede de pointer, som var fælles mellem mindst tre af fokusgrupperne.

Den samlede tabel blev analyseret af to forskere (hver for sig). De to forskere selekterede de mest fremtrædende og brugbare pointer og sammenlignede herefter resultaterne. Derefter vurderede forskerne i fællesskab, hvilke dele, der skulle tages med i den videre udviklingsproces.

6.3/ Revision af typologier

Typologierne blev revurderet på baggrund af de nye erkendelser (analysen) opnået gennem samskabelsesworkshoppen.

Revision af typologierne orienterede sig både mod antallet af typologier, indhold, det sproglige og formatet. Sideløbende med revisionen blev der foretaget en eftertest af spørgeskemadata. De største ændringer, som typologierne gennemgik, var følgende:

- Antallet af typologier blev ændret fra fire til tre. Det skyldes, at der var enighed blandt deltagerne om, at typologi 3 og 4 mindede meget om hinanden. Eftertesten i spørgeskemadata støttede denne antagelse.
- Til hver typologifortælling (persona) blev der tilføjet en opsummering af indholdet i en nøgtern punktform. Dette var for at tilgodese workshopdeltagerne om, at nogen praktikere vil foretrække det personlige format (fortællingerne), mens andre synes det ville være lettere at arbejde med den nøgterne fremstillingsform (punktstil-lingen).
- Praktikere delte forskellige råd og erfaringer til at arbejde med målgrupperne. Disse erfaringer kan ikke understøttes direkte af de øvrige data, men blev i stedet sammenfattet i en særskilt værktøjskasse, som er en del af det hæfte, typologierne indgår i.
- Analysen af workshoppen identificerede et behov for at tydeliggøre hvem, det er, typologierne omhandler – det vil sige de inaktive. Vigtigheden af at udarbejde en deklaration til typologierne lagde grundlaget for udviklingen af et egentligt typologi-hæfte indeholdende følgende elementer:
 - o Introduktion: hvor der klart gøres rede for, hvordan typologierne er udviklet (den videnskabelige baggrund).

- o Definition af typologi-begrebet.
- o Klart defineret formål med typologierne og målgruppe.
- o Beskrivelse af opbygningen af typologierne og begrundelserne herfor.
- o Beskrivelse af værktøjskassen (handlingsanvisning – særskilt tabel med eksperternes erfaringer og råd).
- o Forbehold: hvem er ikke inkluderet i typologierne.

6.4/ Produktet og formidling (typologihæftet)

Slutproduktet efter revisionen blev følgende tre typologier: 1) Mit liv i forandring (18-29 år, uden børn), 2) Familien i centrum (30-49 år, med hjemmeboende børn) og 3) Når reden bliver tom (50-65 år, uden hjemmeboende børn). Disse typologier blev indsat i et typologihæfte og sendt til styregruppen og arbejdsgruppen bestående af medlemmer fra DIF, DGI og BDFL, samt forskningsinstitutionerne AU, SDU og KU, med henblik på feedback. Det endelige resultatet (typologihæftet) kan ses i kapitel 7.

Anvendeligheden af typologierne har sine begrænsninger. Hvilket vil diskuteres herunder:

De tre typologier af inaktive er et billede af inaktivitetsprofiler i Danmark anno 2020. Typologierne er således et udtryk for de tendenser, der gør sig gældende for de nulevende generationer af fysisk inaktive i Danmark. Det er ikke givet, at de næste generationer af fysisk inaktive, vil have de samme karaktertræk som de nuværende beskrevne. Derfor vil der være behov for i fremtiden at udvikle og revurdere de nuværende typologier.

Af pragmatiske grunde er etniske minoriteter, der ikke kan læse og forstå dansk, ikke inddraget i spørgeskemaundersøgelsen eller interviewene. Det betyder, at inaktive etniske minoriteter med begrænsede dansksprogkunderskaber ikke er repræsenteret i typologierne. Det er vigtigt at være opmærksom på denne begrænsning, da typologierne derved ikke siger noget om denne gruppe, og det er ikke givet, at de samme barrierer og motiver gør sig gældende for denne befolkningsgruppe.

Derudover er de ældre (seniorer) ikke repræsenteret i typologierne, da ønsket har været at fokusere på den del af befolkningen, der stadig er i den arbejdsdygtige alder. Derfor har spørgeskemaundersøgelsen ikke inkluderet inaktive danskere over 65 år (for mere viden om inaktive ældre henvises til delrapport 1: Ryom et al., 2019).

6.5/ Helhed

På baggrund af dette studie anbefales det endvidere at tænke i helhed, når der arbejdes med fysisk inaktive danskere. Menneskers sundhed og fysisk aktivitet, er indlejret i en større social og samfundsmæssig kontekst, som påvirkes igennem vores livsforløb af en række forskellige – og ofte interagerende faktorer. For fysisk inaktive gælder der som fremvist i dette studie og i delrapport 1 (Ryom et al. 2019), nogle særlige forhold og vilkår, som kan påvirke både positivt og negativt.

For at beskrive de sociale determinanter for fysisk inaktivitet blandt danske borgere, er der i dette studiet trukket på Regnbuemodellen, som er udviklet af Dahlgren og Whitehead (1991). Modellen illustrerer, hvordan i dette tilfælde menneskers fysiske inaktivitet afhænger af primært sociale determinanter på individuelt, socialt, organisatorisk og strukturelt niveau samt af det komplekse samspil og afhængigheden mellem determinanterne. Den opstillede figur herunder illustrerer de individuelle faktorer, sociale relationer og fællesskaber, leve- og arbejdsvilkår og generelle socioøkonomiske, kulturelle og miljømæssige faktorer, som alle påvirker fysisk inaktivitet gennem hele livet. Figur er adapteret fra Hempler et al. 2020.



Baseret på erfaringerne fra dette studie, anbefaler vi, at man overvejer eventuelle indsatser ansporet af de heri udviklede typologier og gruppering, i et sådant perspektiv. Hvis ikke dette perspektiv inkluderes, vil eventuelle indsatser have svære vilkår.

7.0 Typologihæfte

Inaktive danskere: livsvilkår og livsforløb

Et samarbejde mellem:



Introduktion og baggrund

Det materiale, du sidder med i hånden, er udviklet i et samarbejde mellem DGI, DIF og Bevæg dig for livet (BDFL), samt Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet (AU), der leveret det skriftelige materiale. Materialet taler ind i BDFLs overordnede vision om, at flere danskere skal være idrætsaktive, og fokuserer her specifikt på *voksne inaktive*. At være fysisk aktiv skal forstås med udgangspunkt i et bredt spektrum af aktiviteter lige fra idræt, sport og hård motion til hverdagsaktiviteter som leg, en gåtur, cykling som transport mm. (Sundhedsstyrelsen, 2018). Du er fysisk inaktiv i denne undersøgelse, hvis du ikke opfylder Sundhedsstyrelsens minimumsanbefalinger. Dvs. at man ikke er fysisk aktiv minimum en halv time om dagen med moderat intensitet (Sundhedsstyrelsen, 2018).

I et samspil mellem forskning og praksis har AU, DGI, DIF og BDFL udviklet tre typologier baseret på voksne danskernes livsforløb, som er suppleret af tre overordnede grupper som tydeliggøre at livsvilkår for inaktive danskere også har betydning (for uddybning se Ryom et al., 2019; Ryom et al., 2020). Formålet med typologierne og grupperne er at beskrive generelle typiske karaktertræk, vilkår, barrierer og motiver, der er fælles for inaktive i den danske befolkning. Intentionen er at skabe en større forståelse for inaktive danskere, og derved skal materialet fungere som et brugbart materiale for det rekrutteringspersonale, der ofte vil være et nyt medlems første kontakt i en forening. Samtidig kan materialet være med til at målrette foreningers og organisationers kommunikation til fysisk inaktive målgrupper. For mere information om metode og udvikling af typologier og grupperinger, se delrapport 2 (Ryom et al., 2020).

Livsvilkår

Gennem statistiske analyse er inaktive danskere inddelt i tre grupper, estimeret på baggrund af statistisk analyser (Ryom et al., 2020). Samlet giver vores analyser et sandsynlighedsestimat for hvordan gruppen af inaktive fordeler sig (i procent). Disse går på tværs af typologierne, så de tre grupper, baseret på livsvilkår, bør læses ind i typologierne og giver et suppleret billede af fysisk inaktivitet. Grupperingerne skal med andre ord ses som linse, eller supplerende teori, som kan supplere hver enkelt typologi som illustrerer livsforløb (se figur 1).

Typologierne

De tre typologier over inaktive er bygget op omkring livsfaser i individets livsforløb, da undersøgelsens data viser, at kendetegn, barrierer og motiver for inaktive er forskellige afhængig af, hvilken livsfase man befinder sig i. Typologierne er fremstillet som fortællinger, der er fortalt af fiktive inaktive personer (personas), og indeholder hver en profiltæst samt et afsnit med barrierer og motiver. I forlængelse af hver typologifortælling er indholdet opsummeret i punktform (nøgleord).

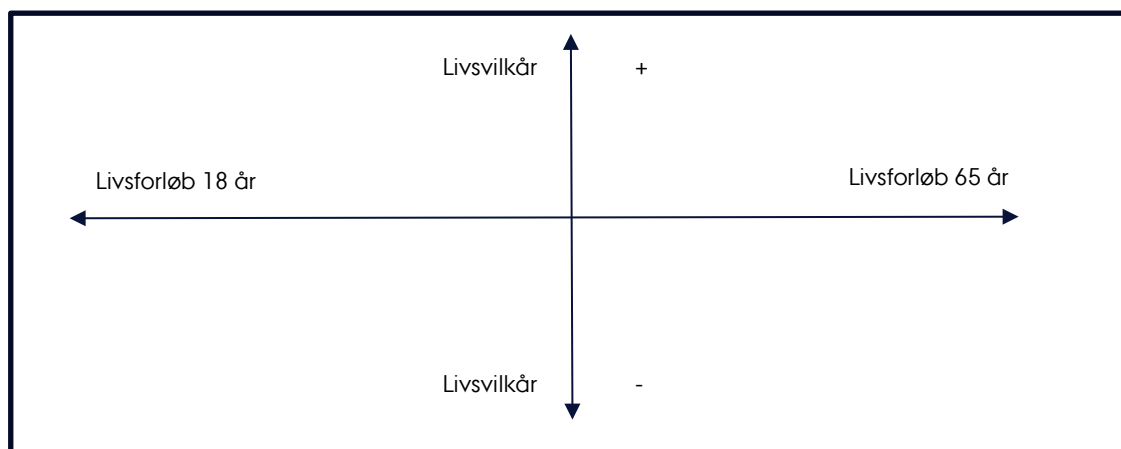


Fig. 1: Livsvilkår og livsforløb – en samlet linse.

Værktøjskassen

I "Værktøjskassen" som er placeret bagerst i dette hæfte, kan du finde eksempler på praksiserfaringer og råd fra eksperter i DGI, DIF og BDFL, der viser hvordan man kan arbejde med inaktive danskere inden for de forskellige typologier. Værktøjskassen er ikke en opskrift på, hvordan man *bør* arbejde med målgruppen, men derimod inspiration til hvordan man *kan* gøre det.

Oversigtstabel

Oversigtstabellen illustrerer respondenternes demografi for den spørgeskemaundersøgelse (kun inaktive inkluderet), som har været en central del af datamaterialet. Dermed viser den også den inaktive sample i sammenligning med aktive danskere. Data er indsamlet med hjælp fra YouGov i efteråret 2019 og repræsentativ for den Danske befolkning.

		Aktive		Inaktive		P-værdi*
I alt		N	%	N	%	
		5163		1033		
Alder	18-34	1599	31%	249	24%	<0,001
	34-49	1597	31%	333	32%	
	50-65	1967	38%	451	44%	
Køn	Mand	2239	43%	401	39%	0,006
	Kvinde	2924	57%	632	61%	
Børn i hjemmet		1695	33%	320	31%	0,241
Civilstatus	Enke/Enkemand	53	1%	18	2%	<0,001
	Fraskilt	184	4%	65	6%	
	Separeret	43	1%	9	1%	
	Single	1188	23%	275	27%	
	I et forhold, men ikke samlevende	463	9%	76	7%	
	Samlevende, med ikke gift	1013	20%	171	17%	
	Registreret partnerskab	74	1%	12	1%	
	Gift	2145	42%	407	39%	
Urbanisering	Udenfor by	519	10%	118	11%	0,023
	By under 10.000	879	17%	203	20%	
	By - 10.000-49.000	929	18%	199	19%	
	By - 50.000-100.000	730	14%	151	15%	
	Storby - over 100.000	876	17%	147	14%	
	Hovedstadsområdet	1229	24%	215	21%	
Beskæftigelse	Ikke erhvervsaktiv (jobsøgende)	345	7%	110	11%	<0,001
	Ikke erhvervsaktiv (pensio./efterløn)	509	10%	157	15%	
	Hjemmegående	78	2%	11	1%	
	Studerende	733	14%	86	8%	
	Ufaglært/faglært	962	19%	171	17%	
	Funktionær	2106	41%	425	41%	
	Selvstændig erhvervsdrivende	233	5%	33	3%	
	Andet	196	4%	40	4%	
Uddannelse	Grund-/folkeskole	413	8%	116	11%	<0,001
	Erhvervsfaglig uddannelse	962	19%	242	23%	
	Erhvervsgymnasial uddannelse	294	6%	52	5%	
	Almen gymnasial uddannelse	511	10%	92	9%	
	Kort videregående uddannelse	605	12%	126	12%	
	Mellemlang videregående uddannelse	1452	28%	264	26%	
	Lang videregående uddannelse	827	16%	131	13%	
	Forskeruddannelse (f.eks. PhD)	52	1%	4	0%	
	Ønsker ikke at oplyse	45	1%	6	1%	

*Chi-squared test

Livsvilkår:

På baggrund af analyser af data fra en spørgeskemaundersøgelse af fysisk inaktive danskere, er der kalkuleret en model med tre klasser (grupper). Disse grupper illustrerer hvad der kan forstås som livsvilkår og bør læses ind i hver af de efterfølgende opstillede typologier (se figur 1). Der tages forbehold for usikkerhed på estimerne (se Ryom et al., 2020).

Gruppe 1 (53,2%)

Gruppe 1 er overordnet set den socioøkonomisk stærkeste og sundeste gruppe. Det er den yngste gruppe, og de har høj beskæftigelse samt bor i højere grad i store byer. Sundhedsmæssigt har de et noget lavere BMI, og det er i lav grad helbredsproblemer, der holder dem fra at være fysisk aktive. De mener i højere grad end de andre to grupper, at fysisk aktivitet får dem til at føle sig sund. Det er gruppen med kortest tid siden regelmæssig motion, og de har generelt haft gode oplevelser med motion/idræt som børn. Gruppe 1 er sammen med gruppe 2, mindre ensomme end gruppe 3.

Gruppe 2 (29,1%)

Gruppe 2 er den mellemste gruppe i forhold til alder, og de har middelhøj beskæftigelse samt er den gruppe der i lavest grad bor i store byer. Sundhedsmæssigt har de en højere BMI end gruppe 1 og ligner mere gruppe 3, men det er i lav grad helbredsproblemer, der holder dem fra at være fysisk aktive. De mener i lavere grad end de andre to grupper, at fysisk aktivitet får dem til at føle sig sund. Det er gruppen med længst tid siden regelmæssig motion, og de har generelt haft ringere oplevelser med motion/idræt som børn end de øvrige grupper. Til slut er gruppe 2 sammen med gruppe 1, mindre ensomme end gruppe 3.

Gruppe 3 (17,7%)

Gruppe 3 er overordnet set den mest udsatte gruppe. Det er den ældste gruppe, og de har betydeligt lavere beskæftigelse samt ligger imellem gruppe 1 og gruppe 2 i forhold til urbanisering (nogle bor i større byer andre ikke). Sundhedsmæssigt har de en højere BMI end de øvrige grupper, og det er i meget høj grad helbredsproblemer, der holder dem fra at være fysisk aktive. De mener i lav grad, at fysisk aktivitet får dem til at føle sig sund. Gruppen ligger mellem gruppe 1 og 2 i forhold til tid siden regelmæssig motion, og de har generelt haft gode oplevelser med motion/idræt som børn. Til slut er gruppe 3 mere ensomme end gruppe 1 og 2.

Mit liv i forandring

PROFIL

Jeg er nok det, man kalder "ung-voksen", og mit liv er i høj grad præget af skiftende omstændigheder, opbrud og nye begyndelser; flytning, studiestart, jobstart, flytning igen, og så kom der heldigvis også lige en kæreste til undervejs. Jeg befinder mig i en dynamisk livsfase, men der er stilstand i mit fysiske aktivitetsniveau. Generelt er mit helbred godt, og jeg har ikke nogle fysiske skavanker. Men nogen gange kan jeg godt få følelsen af, at jeg er udenfor og isoleret fra andre. Så kan jeg godt savne nogen at være sammen med.

Tidligere har jeg dyrket en del motion og idræt. Men det er ved at være et par år siden, jeg har motioneret regelmæssigt. Jeg har erfaringer med at dyrke idræt i en forening, men for det meste har jeg været fysisk aktiv alene og nogen gange i fitness centret, når det lige passede ind i min hverdag. Jeg synes, at jeg har haft nogle gode oplevelser med idræt og motion i min barndom. Jeg føler, at jeg kender til en række idræts- og motionstilbud i mit nærområde. Men jeg er ikke motiveret af at opnå nye bekendtskaber gennem fysisk aktivitet.

BARRIERER

Jeg kan godt mærke, at når der sker mange ting i mit liv på én gang, så påvirker det mit fysiske aktivitetsniveau i en negativ retning. Det kan være så svært at vælge fysisk aktivitet til, når der sker så meget i mit liv. Da jeg flyttede og startede på min uddannelse, så gik det ned ad bakke med mit fysiske aktivitetsniveau. Da jeg startede i mit nye job og fik et fast forhold, skete det samme igen. Og da jeg flyttede sammen med min kæreste, hvad tror du så, der skete? Der blev nok bare brugt mere tid på sofaen end i træningsskoene. På en almindelig hverdag, når jeg kommer hjem, kan jeg godt mangle energi til at være fysisk aktiv.

MOTIVER

Jeg føler mig sund, når jeg er fysisk aktiv. Og det der med at få en flottere og sundere krop, det kunne jeg godt tænke mig. Og jeg tror måske, at jeg ville være tilbøjelig til at sige ja, hvis en i min omgangskreds spurgte, om jeg ville være med til at lave noget fysisk aktivt. Altså ligesom invitere mig med til "fysisk aktivitet".

Nøgleord til *Mit liv i forandring*

PROFIL

- Dynamisk livsfase med mange skift, ændringer, opbrud og nye begyndelser (flytning, studiestart, jobstart, samleverstatus osv.)
- Generelt godt selv vurderet helbred uden fysiske skavanker
- Ensomhed: Føler sig nogen gange isoleret, udenfor og savner samvær med andre
- Tidligere erfaringer med fysisk aktivitet: Har dyrket en del motion og idræt, men det er et par år siden, at der er blevet motioneret regelmæssigt. Gode oplevelser med idræt og motion i barndommen, har erfaringer med organiseret idræt, men for det meste har det været fysisk aktivitet alene både i uorganiseret form og i kommerciel regi
- Oplever at have kendskab til en række idræts – og motionstilbud i sit nærområde
- Ser det ikke som et motiv at komme i gang med fysisk aktivitet for at opnå nye bekendtskaber

BARRIRER

- Flere livsbegivenheder (skift) på én gang påvirker det fysiske aktivitetsniveau i en negativ retning
- Oplever nogen gange at mangle energi til fysisk aktivitet efter en lang hverdag (arbejde eller studie)

MOTIVER

- Føler sig sund ved fysisk aktivitet
- At opnå en flottere og sundere krop
- Vil være tilbøjelig til at sige ja, hvis en i omgangskredsen spørger, om man vil være med til at lave noget fysisk aktivt sammen

Familien i centrum

PROFIL

Som småbørnsfamilie, med to børn på henholdsvis 2 og 7 år, kan vi jo godt se, at vi ikke er lige så fysisk aktive, som vores venner, der ikke har børn. Det hænger jo nok sammen med, at de ikke skal bruge deres tid på at skifte bleer, hente og bringe børn, smøre madpakker, lege med Lego og i det hele taget få logistik og praktik til at gå op i en højere helhed. Når meget kommer til at handle om hjemmet, kan vi godt nogen gange føle os lidt isoleret fra andre og udenfor – også selvom vi har venner. Men de har jo også travlt med ja.. livet.

I løbet af en lang arbejdsdag kan vi godt begge mærke, at vi slæber rundt på lidt for mange kilo, og at den manglende nattesøvn ikke ligefrem øger vores energiniveau. Tværtimod. Men ellers synes vi generelt, at vores helbred er godt.

Tidligere har vi dyrket lidt motion og idræt. Men det er ved at være nogle år siden. Vi har lidt erfaringer med at dyrke idræt i foreningsregi, men ellers har vi mest været fysisk aktive, når det passede ind i hverdagen og oftest alene. Fra vores egen barndom, kan vi godt huske nogle gode oplevelser med idræt og motion. Vi tænker ikke, at fysisk aktivitet er et motiv for os for at opnå nye bekendtskaber. Og vi føler begge, at vi har et godt kendskab til hvilke idræts- og motionstilbud, der er i vores nærområde.

BARRIERER

Der sker altså bare noget, når de små kommer til verden. Det er en kæmpe forandring i ens liv. De får al ens opmærksomhed og ubetingede kærlighed. Så man træder selv i baggrunden. Og ens fokus er slet ikke orienteret mod fysisk aktivitet. Eller måske får far rørt sig lidt mere end mor. Men det at være forældre fylder meget mere end at få motioneret.

MOTIVER

Generelt er det godt, hvis man opmuntrer børn og unge til at være fysisk aktive. Men et eller andet sted går det nok også den anden vej. Vores børn kan måske være med til at få os lidt i gang. Det er jo federe at kunne lege med sine børn uden, at man bliver forpustet med det samme. Vi kunne også prøve at motionere sammen som familie. Når vi taler med vores venner, der også har børn, er det dog ikke alle, som kan forstå ideen i det – de kan ikke se det sjove i at lave noget aktivt med sine børn. De vil hellere prioritere at lave noget andet sammen som fa-

milie. En anden ting der måske kunne motivere os til at være fysisk aktive er, at vi begge har et ønske om at få en flottere og sundere krop. Med en sundere krop vil vi også bedre kunne være der for vores børn.

Nøgleord til *Familien i centrum*

PROFIL

- Som småbørnsfamilie er man ikke lige så fysisk aktiv som andre, der ikke har børn
- Som småbørnsfamilie er der en masse logistik og praktik, der fylder ens hverdag og tærer på energien
- Bærer rundt på for mange kilo
- Ensomhed: Føler sig nogen gange udenfor og isoleret fra andre
- Generelt godt selv vurderet helbred uden fysiske skavanker
- Tidligere erfaringer med fysisk aktivitet: Har dyrket lidt motion og idræt, men det er nogle år siden, at der er blevet motioneret regelmæssigt. Kan huske nogle gode oplevelser med idræt og motion i barndommen, har erfaringer med organiseret idræt, kommercielt idræt, men har overvejende dyrket uorganiseret idræt alene.
- Oplever at have kendskab til en række idræts- og motionstilbud i nærområdet
- Ser det ikke som et motiv at komme i gang med fysisk aktivitet for at opnå nye bekendtskaber

BARRIERER

- Som småbørnsfamilie er ens egne behov tilsidesat
- Fokus er ikke primært på fysisk aktivitet
- Far får rørt sig lidt mere end mor

MOTIVER

- Noglepersoner, der opmuntrer til fysisk aktivitet, er forbundet med højere fysisk aktivitetsniveau blandt børn og unge
- Fysisk aktivitet sammen med sine børn vil for nogen forældre være en måde at komme i gang med motion
- Vil gerne være fysisk aktiv for at opnå en flottere og sundere krop

Når reden bliver tom

PROFIL

Nu er børnene jo stort set selvkørende. De kræver ikke længere vores fulde opmærksomhed, og de har deres eget liv. Nu er der blevet mere "mig"-tid og et større fokus på *min* sundhed. Så kan jeg godt komme til at tænke over, at de ekstra kilo, jeg render rundt med, og de mange timer, jeg sidder ned hver dag på arbejdet, ikke ligefrem gavner mit helbred. Samtidig kan jeg også mærke, at alderen begynder at trykke, og min krop ikke kan det samme, som den kunne engang.

Tidligere har jeg dyrket lidt motion og idræt. Men det er ved at være en del år siden. Jeg har lidt erfaring med at dyrke idræt i en forening, men jeg har oftest motioneret alene, og når det lige passede ind. Når jeg tænker tilbage på min barndom, er det ikke fordi, jeg har særlig mange gode minder med idræt og motion. Jeg synes, at jeg har et godt kendskab til de idræts- og motionstilbud, der er i mit nærområde. Lige nu har jeg det sådan, at mit motiv for at starte med fysisk aktivitet ikke er at opnå nye bekendtskaber.

BARRIERER

Det øgede fokus på mig selv betyder, at jeg er blevet mere bevidst om, hvordan jeg egentlig har det. Og nogen gange synes jeg ikke, at mit helbred er særlig godt. Faktisk så oplever jeg, at mine fysiske skavanker kan være en barriere for at være fysisk aktiv. Du ved, knæene er ikke, hvad de har været, og min skulder kan ikke holde til særlig meget. Så jeg kan godt blive lidt usikker på, hvad jeg egentlig kan med min krop. Alt det spiller måske en rolle i forhold til, at jeg ikke umiddelbart føler mig sund eller bliver glad, når jeg er fysisk aktiv.

MOTIVER

Jeg ved godt, at fysisk aktivitet er en nødvendighed for at mindske sygdom og de fysiske udfordringer, som den stigende alder fører med sig. Men mine barrierer holder mig tilbage. Måske har jeg brug for et motionsfællesskab, hvori jeg kan genkende mig selv. Altså at være sammen med nogen, jeg har noget til fælles med, eller nogen jeg kender, og vi ligesom har et fælles niveau. Når jeg opnår nogle personlige mål (for eksempel præsterer på arbejdet) kan jeg mærke, at jeg får noget ekstra energi, og får lyst til at være fysisk aktiv. Det giver på en måde en tro på, at jeg kan klare det hele.

Nøgleord til *Når reden bliver tom*

PROFIL

- Børnene er stort set selvkørende (på vej til/er flyttet hjemmefra), og der blevet mere fokus på egen sundhed og trivsel
- Bærer rundt på for mange kilo
- Alderen begynder at sætte sine spor, og man kan ikke det samme, som man kunne engang
- Tidligere erfaringer med fysisk aktivitet: Har dyrket lidt motion og idræt, men det er en del år siden. Har ikke så mange gode oplevelser med idræt og motion fra barndommen. Har erfaringer med organiseret idræt, men har mest motioneret alene på uorganiseret vis
- Oplever at have kendskab til en række idræts- og motionstilbud i nærområdet
- Ser det ikke som et motiv at komme i gang med fysisk aktivitet for at opnå nye bekendtskaber

BARRIERER

- Føler at det selv vurderede helbred generelt ikke er så godt
- Oplever at fysiske skavanker nogen gange er en barriere i forhold til at være fysisk aktiv
- Føler sig ikke umiddelbart sund eller bliver glad af fysisk aktivitet

MOTIVER

- Bevidsthed om at fysisk aktivitet er en måde at udskyde aldring og forhindre sygdom
- At motionere sammen med nogen man kender, eller nogen man kan spejle sig i
- At motionere sammen med nogen på samme niveau som en selv
- At opnå personlige mål kan give noget ekstra energi til at være fysisk aktiv

VÆRKTØJSKASSEN: Erfaringer og råd fra DIF-, DGI- & BDFL-eksperter		
Typologi	Kendskab til praksiserfaring	Råd
Mit liv i forandring	- Uddannelsesinstitutionerne kan være en indgang til nye fællesskaber. <i>Indvending:</i> De inaktive opsøger ikke uddannelsesinstitutionernes idrætsforeninger. - Fokus på kommunikationen: At man <i>"inviterer"</i> en ven med i stedet for at <i>"tage"</i> en ven med (mere positiv klang at blive inviteret ind).	- Tilbyd aktiviteter på målgruppens præmisser. Det er aktiviteten, der skal være formålet (at det er rart og sjovt og ikke fokus på resultatet). - Kommunikativt er det en svær målgruppe at nå, fordi de ikke har det samme incitament for sundhed som de ældre. De unge føler sig udødelige. - Kampagner løser ikke alting. Det handler om at ramme dem med det rigtige tilbud (skal de ud i de eksisterende tilbud, eller skal der laves nye?).
Familien i centrum	- Familieaktiviteter i foreningerne (at gøre noget sammen som familie). - Familieaktiviteter i daginstitutionerne: Idræt i hentesituationerne hvor instruktører fra foreninger laver fysisk aktivitet med forældre, når de henter deres børn. - Åben hal (børn og voksne). - Kvindecykelhold (forskudt af børnenes og mandens træning).	- Lav noget for forældrene mens børnene er aktive med deres sportsgren i foreningen. Spørg forældrene hvad de godt kunne tænke sig at lave, så foreninger kan støtte det. OBS: Hvis det er en fodboldklub, er det nok den aktivitet, instruktørerne vil lave med forældrene. Og hvis inaktives børn også er inaktive, dur det ikke at lave familieaktiviteter i foreninger, for så har man ikke fat i de inaktive forældre gennem børnene. - Fokus på <i>"Ikke-omklædt idræt"</i> (gør det så let som muligt at være aktiv). - Brug børnene som motiv: At give dem nogle gode oplevelser/vaner med fysisk aktivitet. Vær fysisk aktiv sammen med sine børn.
Når reden bliver tom	- Facebookgruppe (privat initiativ): Borgere skriver opslag, når de har været ude at gå og opstiller personlige mål (motiverer andre til det samme). - Re-framing (flyt fokus fra den fysiske aktivitet). Eks. med cykelhold <i>"Depotrytterne"</i> eller <i>"Mandfolk på mountainbike"</i>, der går mest op i at få fyldt depoterne op (med mad/drikke), men hvor cykling er det sekundære. - Gå-projekter da der er en lav bærer (få krav). - Tag en ven med. - Kommunikation omkring tilbud i lokalavisen (dog svært at afgøre om man kun får fat i dem, der i forvejen er aktive). Massekommunikation på Facebook kan være svær (måske særligt for målgruppen).	- Find de rigtige tilbud til målgruppen. Arbejd med humor og ironi. - Se muligheden i at målgruppen måske har lidt højere til loftet end de andre aldersgrupper (går ikke lige så meget op i at alt skal være perfekt). - Tilbud med lave barrierer (simpelt og med minimalt udstyr) for aktiviteten. - Fokus på at målgruppen skal gøre noget godt for sig selv. - Fokus på spejling; at man skal være sammen med nogen, der ligner en selv. - Vigtigt at være bevidst i markedsføringen: hvem er det vi afbilleder (for at man kan spejle sig som inaktiv). - Arbejd med rolle instruktøren/træneren-rolle. Vejledende rolle (forståelse for sundhed og skavanker). - Vær opmærksom på hvor målgruppen er, og hvordan man kommunikerer med dem (så

	• Sundhedsprofessionel som link mellem den inaktive og foreningerne (eks. fysioterapeut "det her tilbud er lige noget for dig"). • Samarbejde ml. lokale idrætsforeninger og diabetesforeningerne (rekrutteringsgrundlag). • Bordtennis for 60+: Venlig konkurrence. Kaffehygge (fællesskabet).	budskabet om at tilbuddet er for alle kommer frem). • Lav et informationsmøde inden tilbuddets opstart, så man ikke skal møde op i hallen omklædt den første gang. • Lav screeningsspørgsmål, så man kan finde det rigtige tilbud til den enkelte.
--	---	--

Referencer

Adriansen, H. K. (2012). Timeline interviews: A tool for conducting life history research. *Qualitative Studies*, 3. udgave, pp. 40-55.

Bauman, Z. (2001). Community: Seeking Safety in an Insecure World. In Community. Polity Press.

Boolsen, Merete Watt (2015). "Grounded Theory" i Kvalitative Metoder - en grundbog, Brinkmann, S., & Tanggaard, L. Kvalitative Metoder - En grundbog, Hans Reitzels Forlag.

Booth, M.L. (2000). Assessment of Physical Activity: An International Perspective. Research Quarterly for Exercise and Sport, 71 (2): s114-20.

Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). Kvalitative Metoder - En grundbog, Hans Reitzels Forlag.

Christiansen, A. V., Vinther, A. S., & Liokaftos, D. (2017). Outline of a typology of men's use of anabolic androgenic steroids in fitness and strength training environments. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 24(3), 295-305.

Eriksen, L., Davidsen, M., Jensen, H., Ryd, J., Strøbæk, L., White, E., Sørensen, J. & Juel, K. (2016). Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for Sundhedsstyrelsen. Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer.

Frederiksen, M. (2015). "Mixed Methods-forskning" i Kvalitative Metoder - en grundbog, Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). Kvalitative Metoder - En grundbog, Hans Reitzels Forlag.

Fredriksson SV, Alley SJ, Rebar AL, Hayman M, Vandelanotte C, Schoeppe S. (2018). How are different levels of knowledge about physical activity associated with physical activity behaviour in Australian adults? *PLoS One*. 2018;13(11).

Halkier, B. (2015). "Fokusgrupper", i Kvalitative Metoder - en grundbog, Brinkmann, S., & Tanggaard, L. Kvalitative Metoder - En grundbog, Hans Reitzels Forlag.

Hawkins, J., Madden, K., Fletcher, A., Midgley, L., Grant, A., Cox, G., Moore, L., Campbell, R., Murphy, S., Bonell, C. & White, J. (2017). Development of a framework for the co-production and prototyping of public health interventions. *BMC Public Health*, 17:689.

Hughes ME, Waite LJ, Hawkey LC et al (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: re-sults from two population-based studies. *Res Aging* 26(6):655-672

Judd, C., Hoyle, R., & Harris, M. (2002). Research methods in social relations. (7. ed. / Charles M. Judd, Eliot R. Smith, Louise H. Kidder.). Academic Internet Publishers Incorporated.

Juel, K., Sørensen, J. & Brønnum-Hansen, H. (2006). Statens Institut for Folkesundhed. Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark.

- Juul, S., & Frydenberg, M. (2014). An Introduction to Stata for Health Researchers. I An Introduction to Stata for Health Researchers (4. Udg.). Stata Press.
- Kemmis, S. (2009). Action research as a practice-based practice. *Educational Action Research*, 17(3), 463 – 474.
- Kiens, B., Beyer, N., Brage, S., Hyldstrup, L., Ottesen, L.S., Overgaard, K., Klarlund, B. & Puggaard, L. (2007). Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge. Motions- og Ernæringsrådet.
- Kristiansen, S. (2015). "Kvalitative analyseredskaber (s. 481-496) i Kvalitative Metoder – en grundbog, Brinkmann, S., & Tanggaard, L. Hans Reitzels Forlag.
- Kroll, T., Kehn, M., Ho, P. S., & Groah, S. (2007). The SCI Exercise Self-Efficacy Scale (ESES): development and psychometric properties. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 4, 34.
- Kulturministeriet (2009). Idræt for alle - Breddeidrætsudvalgets rapport - baggrund og analyse.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). InterView. Introduktion til et håndværk. Latvia, Hans Reitzels Forlag.
- Finn Breinholt Larsen. (2018). Hvordan har du det? 2017 - Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind1).
- Giddens, A. (1996). Modernitetens konsekvenser (2. oplag.). Hans Reitzel.
- Lanza, S.T., Rhoades, B.L. (2013). Latent Class Analysis: An Alternative Perspective on Subgroup Analysis in Prevention and Treatment. *Prev Sci* 14, 157–168.
- Lasgaard M (2007). Reliability and validity of the Danish version of the UCLA Loneliness Scale. *Pers Individ Differ* 42(7):1359–1366.
- Leask, C. F; Sandlund, M.; Skelton, D. A; Altenburg, T. M; Cardon, G.; Chinapaw, M. J. M; De Bourdeaudhuij, I.; Verloigne, M.; Chastin, S. F. M. (2019). Framework, principles and recommendations for utilising participatory methodologies in the co-creation and evaluation of public health interventions. *Research involvement and engagement*, 5(1), Side 2 – 16.
- Lee, P.H., Macfarlane, D.J., Lam, T.H., Stewart, S.M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 8:115.
- Markland, David & Tobin, Vannessa. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 26. 191-196. 10.1123/jsep.26.2.191.
- McGrane B, Belton S, Powell D, Woods CB, Issartel J. (2016). Physical self-confidence levels of adolescents: Scale reliability and validity. *J Sci Med Sport*. 19(7):563-567.
- Nielsen, S.F. & Thing, L. F. (2013). "Fokusgruppeinterview", Kapitel 5 (s.90-105) i Metoder i idrætsforskning, Thing, L. F. & Ottesen, L.S. 1. udgave, 1. oplag. Forfattere og Munksgaard, København.
- Ottesen, L., Vang, I., & Skjerk, O. (2005). En undersøgelse af de inaktive danskere - Kvantitative del. Institut for Idræt, Københavns Universitet for Det Nationale Råd for

Folkesundhed og Indenrigs- og sundhedsministeriet.

Ottesen, L., Vang, I., & Skjerk, O. (2006). Undersøgelse om fysisk inaktive danskere
Kvalitativ afdækning af barrierer og motivationsfaktorer. Institut for Idræt, Københavns
Universitet for Det Nationale Råd for Folkesundhed og Indenrigs- og sundhedsministeriet.

Overgaard K., Grøntved A., Nielsen K., Dahl-Petersen I.K., Aadahl M. (2015). Stillesiddende ad-
færd - en helbredsrisiko. København: Vidensråd for Forebyggelse.

Pilgaard, M. & Rask, S. (2016). Danskernes motionsvaner og sportsvaner. Idrættens
Analyseinstitut.

Ryom, K., Eshøj, S., Simonsen, C. B., Nielsen, G., Troelsen, J., & Maindal, H. T. (2019). Inaktivitet i
Danmark, delrapport 1: Kortlægning af eksisterende viden om faktorer, der påvirker inaktivitet.
Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet. Faglig rapport fra Institut for Folkesundhed, Aarhus
Universitet, Nr. 1.

Sparkes, A., & Smith, B. (2014). Qualitative research methods in sport, exercise and health : from
process to product. Routledge.

Sundhedsstyrelsen (2018a). Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017.

Sundhedsstyrelsen (2018b). Forebyggelsespakke Fysisk Aktivitet.

Toftager, M., & Brønd, J. C. (2019). Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige:
National monitorering med objektive målinger. Sundhedsstyrelsen.

Uddannelses- og Forskningsministeriet (2014). Det danske kodeks for integritet i forskning.

Whitehead, M., & Dahlgren, G. (1991). What can be done about inequalities in health? The
Lancet (British Edition), 338(8774), 1059–1063.

Wikman, J. M., Elsborg, P., & Ryom, K. (2017). Psychological benefits of team sport. I D.
Parnell, & P. Krstrup (red.), Sport and Health: Exploring the Current State of Play
Routledge.

Wilson, P., Rodgers, W., & Fraser, S. (2002). Examining the Psychometric Properties of the Be-
havioral Regulation in Exercise Questionnaire. Measurement in Physical Education and Exer-
cise Science, 6(1), 1–21.

Bilag 1: Spørgeskema

Aarhus Universitet Inaktivitet Final Questionnaire DK2019-75156 DOSO

Baggrundsvariable / PDL:

- Køn (sample)
- Alder (sample)
- Region (sample)
- Kommune: (PDL: PDL kommune_ask)
- Uddannelse: (PDL: profile_education)
- Urbanisering: (PDL: urban)
- Civilstatus: (PDL: profile_marital)
- Familiesituation/Børn i husstanden: (PDL's: Children module: family_status, children_in_household, childages/gender)
- Personlig indkomst: (PDL: personal_income)
- Husstandsindkomst: (PDL: household_income)
- Beskæftigelse: (PDL: occupation + occupation2)

#Screening for inaktivitet

Text

Vi ønsker at undersøge de forskellige former for fysisk aktivitet, mennesker udfører i dagligdagen. Spørgsmålene vedrører den tid, du i løbet af de **sidste 7 dage** har tilbragt med fysisk aktivitet. Du bedes besvare hvert spørgsmål, selvom du selv ikke synes, at du er en aktiv person. Angiv venligst aktiviteter på dit arbejde, aktiviteter som udgør en del af arbejdet hjemme eller i haven, aktiviteter for at komme fra et sted til et andet, og i fritiden aktiviteter i forbindelse med afslapning, motion eller idræt.

Single

[q1a] Angiv hvor mange dage du har udført meget anstrengende fysisk aktivitet de seneste 7 dage. Ved meget anstrengende fysisk aktivitet forstås aktiviteter, der kræver hård fysisk anstrengelse, som får dig til at trække vejret meget mere end normalt. Tænk kun på fysiske aktiviteter, som du har udført i mindst 10 minutter ad gangen.

Hvor mange dage har du de seneste 7 dage udført meget anstrengende fysiske aktiviteter, fx løftet tunge ting, gravet, været til holdtræning i fitnesscenter, cyklet eller løbet hurtigt?

1. 0 dage pr. uge

2. 1 dag pr. uge
3. 2 dage pr. uge
4. 3 dage pr. uge
5. 4 dage pr. uge
6. 5 dage pr. uge
7. 6 dage pr. uge
8. 7 dage pr. uge

Single

[q1b] Angiv hvor mange dage du har udført moderat anstrengende fysisk aktivitet de seneste 7 dage. Ved moderat fysisk aktivitet forstås aktiviteter, der kræver moderat fysisk anstrengelse, som får dig til at trække vejret noget mere end normalt. Tænk kun på fysiske aktiviteter, som du har udført i mindst 10 minutter ad gangen.

Hvor mange dage har du de seneste 7 dage udført moderate fysiske aktiviteter fx båret lette genstande, cyklet eller løbet i regelmæssigt tempo? Medregn IKKE gåture.

1. 0 dage pr. uge
2. 1 dag pr. uge
3. 2 dage pr. uge
4. 3 dage pr. uge
5. 4 dage pr. uge
6. 5 dage pr. uge
7. 6 dage pr. uge
8. 7 dage pr. uge

Exit=screen-out if q1a≠1 AND q1b≠1

Text

I denne undersøgelse bedes du svare på spørgsmål relateret til fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet omfatter al bevægelse, der øger energiomsætningen, dvs. både ustruktureret aktivitet og mere bevidst, målrettet, regelmæssig fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet indeholder et bredt spektrum af aktiviteter lige fra idræt, sport og hård motion til hverdagsaktiviteter som leg, en gåtur, cykling som transport mm (Sundhedsstyrelsen, 2018). Vi beder dig svare på spørgsmålene efter bedste evne, uanset hvor aktiv du er.

På forhånd tak.

Single

[q1] Hvordan synes du dit helbred er alt i alt?

1. Dårligt
2. Mindre godt
3. Godt
4. Vældig godt
5. Fremragende

Single

[q1c] Angiv hvor mange dage du har gået en tur de seneste 7 dage. Her tænker vi alle former for gåture (fx gåture til og fra arbejde, gåture i forbindelse med rejser, gåture i fritiden).

Hvor mange dage har du de seneste 7 dage gået mindst 10 minutter ad gangen?

1. 0 dage pr. uge
2. 1 dag pr. uge
3. 2 dage pr. uge
4. 3 dage pr. uge
5. 4 dage pr. uge
6. 5 dage pr. uge
7. 6 dage pr. uge
8. 7 dage pr. uge

Multiple – SP=3 – If q1c=2-8

[q1cc] Hvor meget tid tilbringer du som regel på gåture i gennemsnit per dag?

1. *#open 0-24* Timer pr. dag
2. *#open 0-59* Minutter pr. dag
3. Ved ikke

Multiple – SP=3

[q1d] Det sidste spørgsmål vedrører den tid, du har brugt på at sidde ned på ugedage de sidste 7 dage. Medregn tid tilbragt på arbejdet, hjemme, mens du laver kursusarbejde og i fritiden. Dette kan være inklusive den tid, du har tilbragt ved et skrivebord, med venner, når du har læst eller har siddet eller lagt dig for at se TV.

Hvor meget tid, de seneste 7 dage, har du brugt på at sidde ned i gennemsnit per dag?

1. *#open 0-24* Timer pr. dag
2. *#open 0-59* Minutter pr. dag
3. Ved ikke

Single

[q2] Hvilket af følgende fire udsagn passer bedst på dig?

1. Jeg har aldrig motioneret, dyrket idræt eller på anden vis været fysisk aktiv (dvs. pulsstigning og begynde at svede)
2. Jeg har tidligere motioneret lidt, dyrket idræt eller på anden vis været fysisk aktiv (Pulsstigning og begynde at svede sammenlagt 1-4 timer om ugen)
3. Jeg har tidligere motioneret en del, dyrket idræt eller på anden vis været fysisk aktiv (Pulsstigning og begynde at svede sammenlagt omkring 4 timer om ugen)
4. Jeg har tidligere motioneret meget, dyrket megen idræt eller på anden vis været meget fysisk aktiv (Mere end 4 timer om ugen)
5. Ved ikke

Number range 0-65 – if q2=2-4 – right="år"

[q2a] Hvor mange år er det cirka siden du dyrkede regelmæssig motion?

1. Angiv år *#Open*
2. Ved ikke / Husker ikke

Multiple – if q2=2-4 – SP=5

[q3] Har du tidligere dyrket...

Angiv gerne flere svar

1. Organiseret idræt (fx idrætsforeninger, kommunale tilbud)
2. Uorganiseret idræt alene (fx gå-, løbe-, eller cykelture)
3. Uorganiseret idræt sammen med andre (fx gå-, løbe-, eller cykelture)
4. Kommerciel idræt (fx fitnesscenter, crossfit)
5. Ingen af disse

Multiple – if q3=1 – order=randomize 1-2 – SP=3

[q4] Har du tidligere dyrket følgende?

Angiv gerne flere svar

1. Holdsport (fx fodbold, håndbold)
2. Individuel sport (fx atletik, svømning)
3. Ingen af disse

Single

[q5] I hvilken grad synes du, at du har gode oplevelser med idræt og motion som barn?

1. Slet ikke
2. I lav grad
3. I nogen grad
4. I høj grad
5. I meget høj grad
6. Ved ikke / Husker ikke

Single – if q2=2-4

[q6] Hvor mange idrætsgrene har du dyrket?

1. 0-3
2. 3-5
3. 6 eller flere
4. Ved ikke / Husker ikke

Open-inrange 100 250 – spd_category=health

[q7a] Hvad er din højde (i hele cm)?

1. Indtast højde #open cm

Open-inrange 30 400 – spd_category=health

[q7b] Hvad er din vægt (i hele kg)?

1. Indtast vægt #open kg

Multiple – if q2=2-4 – order=randomize 1-15 SP=17

[q8] Hvad er den/de primære årsager til du holdt op med at være fysisk aktiv?

Angiv gerne flere svar

1. Jeg mistede lysten

2. Andre jeg var aktiv sammen med stoppede
3. Transporttid til og fra aktiviteter blev for krævende
1. Fysiske helbredsproblemer, der IKKE er sportsrelateret
4. Fysiske helbredsproblemer, der er sportsrelateret (fx skader, krav i sporten, som man ikke længere føler, man kan leve op til)
5. Psykiske helbredsproblemer (Diagnose)
6. Det blev for dyrt
7. Min relation til andre deltagere blev en udfordring
8. Min relation til en træner eller instruktør blev en udfordring
9. Flytning
10. Jeg blev forælder
11. Jeg fik nyt job
12. Manglende tid pga. arbejde
13. Manglende tid pga. venner og/eller familie
14. Manglende tid pga. andre fritidsaktiviteter
15. Manglende tid af andre årsager
16. Anden årsag, notér venligst: *#open*
17. Ved ikke

Grid – roworder=randomize 1-8

[q9] Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

Jeg bruger en stor del af min fritid på,

1. At se fjernsyn
2. At gå til andre fritidsaktiviteter (fx aftenskole, kulturarrangementer, kortklub)
3. Socialt samvær med min familie og/eller mine venner
4. At transportere mine børn til og fra fritidsaktiviteter
5. At spille på computer eller spilkonsol (fx PlayStation, Xbox)
6. At være på sociale medier
7. Havearbejde eller andre praktiske gøremål
8. Slappe af

Scale:

1. Helt uenig
2. Delvist uenig
3. Hverken enig eller uenig
4. Delvist enig
5. Helt enig

#Barrierer for at starte

Multiple – order=randomize 1-19, SP=20-21

[q10] Hvad afholder dig fra at være fysisk aktiv?

Angiv alle de svar, der passer på dig

1. At jeg har ikke tid pga. arbejde
2. At jeg har ikke tid pga. andre fritidsaktiviteter
3. Jeg har generelt for travlt lige nu
4. At jeg synes ikke, det er sjovt at være fysisk aktiv
5. Fysiske helbredsproblemer, der ikke er sportsrelateret

6. Fysiske helbredsproblemer, der er sportsrelateret (fx skader, krav i sporten, som man ikke længere føler, man kan leve op til)
7. Psykiske helbredsproblemer (Diagnose)
8. At jeg har ikke råd
9. At jeg mangler energi efter arbejde
10. At jeg er bange for at blive skadet
11. Min dårlige kondition gør det svært at starte
12. At jeg har ikke lyst til at vise min krop frem
13. Så længe jeg lever sundt er det ikke nødvendigt at motionere
14. Motion er ikke nødvendigvis sundt for kroppen
15. At jeg har ikke kendskab til hvilke idræts- og/eller motionstilbud, der er i mit nærområde
16. Der er for langt til idræts- og motionstilbud
17. At jeg prioriterer at bruge tid med familie og venner
18. Der er flere ulemper end fordele forbundet med at være fysisk aktiv
19. At jeg kender ikke nogen, jeg kan være aktiv med
20. Ingen af disse
21. Ved ikke

Multiple – order=randomize 1-9 SP=10-11

[q11] Hvad kan motivere dig til at være fysisk aktiv?

Angiv alle de svar, der passer på dig

1. Det er sjovt at være fysisk aktiv med min familie og/eller venner
2. Fysisk aktivitet får mig til at føle mig sund
3. Fysisk aktivitet gør mig glad
4. Jeg ønsker en flottere/sundere krop
5. Fysisk aktivitet giver mig en pause i hverdagens travlhed
6. Jeg kan godt lide at konkurrere
7. Jeg er motiveret, hvis jeg har sat mig et mål, der indebærer fysisk aktivitet (fx vægttab, personlig rekord)
8. Fysisk aktivitet er en god måde at få nye bekendtskaber på
9. Jeg er motiveret af at se fremskridt i mine evner inden for fysisk aktivitet (fx blive bedre, hurtigere, stærkere)
10. Ingen af disse
11. Ved ikke

Text

De følgende spørgsmål handler om, hvordan man nogle gange har det.

Grid – roworder=randomize 1-3

[q11a] Hvor ofte føler du...

1. ...dig isoleret fra andre?
2. ...at du savner nogen at være sammen med?
3. ...dig udenfor?

Scale:

1. Aldrig
2. Sjældent
3. Engang imellem
4. Ofte

5. Altid
6. Ønsker ikke at oplyse

#Motiverende faktorer

Multiple – order=randomize 1-8 SP=9-10

[q12] Hvilke af følgende tiltag kan få dig til at være fysisk aktiv?

Angiv alle de svar, der passer på dig

1. Hvis der kommer flere tilbud i mit nærområde
2. Hvis jeg kommer til at veje for meget
3. Hvis andre i min omgangskreds spørger, om jeg vil være aktiv med dem
4. Hvis man ikke er forpligtet til at deltage til hver træning og kamp
5. Hvis jeg kunne gøre det sammen med min familie
6. Hvis motion/idræt i mindre grad handler om konkurrence
7. Hvis fysisk aktivitet gav mig nogle fordele, der kunne forbedre min livssituation (fx gjorde at jeg bedre kunne håndtere krav på jobmarkedet)
8. Hvis jeg kunne dyrke motion på min arbejdsplads og/eller uddannelsesinstitution
9. Ingen af disse
10. Ved ikke

#Physical Literacy

Text

De næste spørgsmål omhandler en række elementer, som bedst kan beskrives som dine forudsætninger for at være fysisk aktiv. Du bedes svare på spørgsmålene efter bedste evne. Der er ikke noget som er rigtigt eller forkert. Det er din opfattelse vi er interesseret i.

Grid – roworder=randomize 1-15 SP=16

[q13] Nedenfor er listet en række øvelser/færdigheder. Hvor selvssikker er du ved korrekt at udføre disse?

Du bedes placere følgende øvelser/færdigheder på en skala fra 0-10, hvor 0 indikerer, at det er umuligt for dig at gøre, 10 indikerer, at du kan gøre det uden at lave fejl hver gang.

1. Løbe i en lige linje
2. Hoppe i en lige linje
3. Springe over en ærtepose (en mindre forhindring)
4. Spurte i en lige linje
5. Sidesteppe i en lige linje
6. Hoppe op i luften fra stående position
7. Hoppe fremad fra stående position
8. Kaste et overhåndskast med en tennisbold
9. Gripe en tennisbold med to hænder
10. Sparke til en bold placeret foran dig på gulvet
11. Slå til en ikke-bevægende objekt foran dig i hoftehøjde med et bat
12. Drible en bold med hånden fem gang i træk i stående position
13. Balancere på en bænk på et ben
14. Hoppe tre gange på dit højre ben og dernæst dit venstre ben
15. Rulle en bold langs gulvet med underhåndsgreb

Scale:

1. 0
2. 1
3. 2
4. 3
5. 4
6. 5
7. 6
8. 7
9. 8
10. 9
11. 10

Grid – roworder=randomize

[q14_new] Hvis jeg satte mig for at være fysisk aktiv, føler jeg mig overbevidst om ...

1. At jeg kan håndtere barrierer og udfordringer relateret til fysisk aktivitet og motion, hvis jeg prøver hårdt nok
2. At jeg kan finde måder og ressourcer til at være fysisk aktiv og at motionere
3. At jeg kan opnå de mål, jeg sætter mig i fysisk aktivitet og motion
4. At når jeg bliver konfronteret med en barriere for fysisk aktivitet eller motion, så kan jeg finde adskillige løsninger for at overkomme denne barriere
5. At jeg kan være fysisk aktiv eller motionere, selv når jeg er træt
6. At jeg kan være fysisk aktiv eller motionere, selv når jeg føler mig deprimeret (nedtrykt/i dårligt humør)
7. At jeg kan være fysisk aktiv eller motionere selv uden støtte fra min familie eller venner
8. At jeg kan være fysisk aktiv eller motionere uden hjælp fra en sundheds-coach eller en personlig træner
9. At jeg kan motivere mig selv til at starte med at være fysisk aktiv eller at motionere igen, efter jeg har været stoppet i et stykke tid
10. At jeg kan være fysisk aktiv eller motionere, selv hvis jeg ikke har adgang til fitness-, motions-, trænings- eller rehabiliteringsfaciliteter

Scale

1. Falsk
2. Delvist falsk
3. Delvist sandt
4. Sandt

#Levels of knowledge

Single

[q15a] Hvor gavnligt tror du, at deltagelse i regelmæssig fysisk aktivitet vil være for folks sundhed?

5. Slet ikke gavnligt
6. Meget lidt gavnligt
7. Lidt gavnligt
8. Rimelig gavnligt
9. Meget gavnligt
10. Ved ikke

Multiple – SP=11-12

[q15b] Hvilke af følgende sundheds- eller sygdomstilstande, mener du, kan skyldes manglende fysisk aktivitet?

Det er vigtigt, at du vælger alle dem, du mener kan skyldes manglende fysisk aktivitet

1. Diabetes
2. Hudkræft
3. Tyktarmskræft
4. Depression
5. HIV
6. Kønssygdomme
7. Lændesmerter
8. Migræne
9. Overvægt
10. Skizofreni
11. Ingen af disse
12. Ved ikke

Single – order=randomize 1-5

[q15c] Hvor meget fysisk aktivitet tror du er tilstrækkelig for at opnå sundhedsmæssige fordele for voksne ifølge Sundhedsstyrelsen?

1. 30 minutters fysisk aktivitet med høj intensitet mindst 2 dage om ugen
2. 60 minutters fysisk aktivitet med høj intensitet 7 dage om ugen
3. 15 minutters fysisk aktivitet med høj intensitet 7 dage om ugen
4. 60 minutters fysisk aktivitet med moderat intensitet 7 dage om ugen
5. 30 minutters fysisk aktivitet med moderat intensitet 5 eller flere dage om ugen
6. Ved ikke

{Page p_q15d}

Rule 0-100 %

[q15d] På en skala fra 0-100%, hvor mange procent tror du risikoen for hjertekar-sygdomme reduceres ved at være fysisk aktiv regelmæssigt?

1. 0-100%
2. Ved ikke

Rule 0-100 %

[q15e] På en skala fra 0-100%, hvor mange procent tror du risikoen for Type 2 diabetes reduceres ved at være fysisk aktiv regelmæssigt?

1. 0-100%
2. Ved ikke

Rule 0-100 %

[q15f] På en skala fra 0-100%, hvor mange procent tror du risikoen for tyktarmskræft reduceres ved at være fysisk aktiv regelmæssigt?

1. 0-100%
2. Ved ikke

Rule 0-100 %

[q15g] På en skala fra 0-100%, hvor mange procent tror du risikoen for depression reduceres ved at være fysisk aktiv regelmæssigt?

1. 0-100%
2. Ved ikke

{end Page p_q15d_g}

{Page p_q15h_k} order=randomize

Text

Tror du, at din risiko for at få...

Single

[q15h] ... hjertekar-sygdom stiger igennem din levetid, hvis du ikke deltager i regelmæssig fysisk aktivitet?

1. Ingen øget risiko
2. Lille øget risiko
3. Moderat risiko
4. Betydelig øget risiko
5. Meget høj risiko

Single

[q15i] ... type 2 diabetes stiger igennem din levetid, hvis du ikke deltager i regelmæssig fysisk aktivitet?

1. Ingen øget risiko
2. Lille øget risiko
3. Moderat risiko
4. Betydelig øget risiko
5. Meget høj risiko

Single

[q15j] ... tyktarmskræft stiger igennem din levetid, hvis du ikke deltager i regelmæssig fysisk aktivitet?

1. Ingen øget risiko
2. Lille øget risiko
3. Moderat risiko
4. Betydelig øget risiko
5. Meget høj risiko

Single

[q15k] ...depression stiger igennem din levetid, hvis du ikke deltager i regelmæssig fysisk aktivitet?

1. Ingen øget risiko
2. Lille øget risiko

3. Moderat risiko
4. Betydelig øget risiko
5. Meget høj risiko

{end Page p_q15h_k}

Grid – roworder=randomize – displaymax=8

[q16] Følgende udsagn omhandler dit forhold til og dine tanker om træning og motion.

Du bedes svare på en skala fra 1-5, hvor 1 er "Passer slet ikke" og 5 er "Passer fuldstændig. Der er ikke noget rigtigt og forkert.

1. Det er vigtigt for mig at træne/motionere regelmæssigt
2. Jeg forstår ikke, hvorfor jeg skal træne/motionere
3. Jeg motionerer, fordi det er sjovt
4. Jeg får dårlig samvittighed, når jeg ikke får motioneret
5. Jeg motionerer, fordi det hænger sammen med mine mål i livet
6. Jeg motionerer, fordi andre siger jeg bør
7. Jeg værdsætter fordelene ved motion
8. Jeg kan ikke se hvorfor jeg skulle motionere
9. Jeg nyder mine træninger
10. Jeg får dårlig samvittighed når jeg misser en træning
11. Jeg ser motion som en del af min identitet
12. Jeg deltager i motion fordi mine venner/familie/partner synes jeg skal
13. Jeg synes at det er vigtigt at motionere jævnligt
14. Jeg kan ikke se meningen med at motionere
15. Jeg finder glæde i at motionere/træne
16. Jeg føler mig som en fiasko når jeg ikke har trænet/motioneret i et stykke tid
17. Jeg anser træning/motion som en vigtigt del af den jeg er
18. Jeg motionerer, fordi andre ikke vil være tilfreds med mig hvis jeg ikke gør det
19. Jeg bliver rastløs hvis jeg ikke træner jævnligt
20. Jeg synes motion er spild af tid
21. Det er en fornøjelse for mig at deltage i motion
22. Jeg ville få dårlig samvittighed hvis jeg ikke tager mig tid til at motionere
23. Jeg synes motion er i overensstemmelse med mine personlige værdier
24. Jeg føler pres fra mine venner og/eller familie til at motionere

Scale:

1. Passer slet ikke <<p></p>>1
2. 2
3. Passer nogen gange <<p></p>>3
4. 4
5. Passer fuldstændig <<p></p>>5
6. Ved ikke

Text

I de følgende spørgsmål bruger vi ordet sundhedsprofessionelle. Hermed mener vi praktiserende læger, andre læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, diætister og andre professionelle, som du møder i sundhedsvæsenet, eller som du får råd fra om sundhed.

Vi bruger ordet sundhedsydelse om fx behandling, pleje, træning eller anden kontakt, du har med sundhedsprofessionelle.

#Health Literacy

Grid – displaymax=12

[q17] Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

1. Jeg føler mig godt informeret om sundhed
2. Der er mindst én sundhedsprofessionel, som kender mig godt
3. Jeg har mange, jeg kan kontakte, der forstår mig og støtter mig
4. Jeg sammenligner informationer om sundhed fra forskellige steder
5. Når jeg har det dårligt, har mine omgivelser virkelig forståelse for, hvordan jeg har det
6. Jeg bruger en hel del tid på at tage mig af mit helbred og min sundhed
7. Når jeg støder på nye informationer om sundhed, undersøger jeg, om de er rigtige
8. Der er mindst én sundhedsprofessionel, jeg kan tale med om mine helbredsproblemer
9. Jeg planlægger, hvordan jeg holder mig sund og rask
10. Jeg har al den information, jeg behøver for at passe på mit helbred
11. Hvis jeg har brug for hjælp, har jeg mange mennesker, jeg kan regne med
12. Jeg sammenligner altid informationer om sundhed fra forskellige steder, før jeg beslutter, hvad der er bedst for mig
13. Jeg tager mig tid til at leve sundt, uanset hvad der ellers sker i mit liv
14. Jeg er sikker på, at jeg har nok information til at tage mig bedst muligt af mit helbred
15. Jeg har mindst én person, der kan tage med mig til lægen
16. Jeg ved, hvordan jeg finder ud af, om den information jeg får om sundhed, er rigtig
17. Jeg har adgang til sundhedsprofessionelle, der kan hjælpe mig med at finde ud af, hvad jeg skal gøre
18. Jeg sætter mine egne mål for min sundhed
19. Jeg har stor støtte fra familie eller venner
20. Jeg spørger sundhedsprofessionelle om, hvor god den information er, jeg selv har fundet
21. Der er ting, jeg gør regelmæssigt for at blive sundere
22. Der er mindst én sundhedsprofessionel, jeg kan regne med
23. Jeg har al den information, jeg behøver for at passe på mit helbred

Scale:

1. Meget uenig
2. Uenig
3. Enig
4. Meget enig

Grid – displaymax=11

[q18] Du bedes nu angiv, hvor svært eller let du finder nedenstående opgaver lige nu.

1. Finde de rigtige tilbud i sundhedsvæsenet
2. Sikre dig, at sundhedsprofessionelle forstår dine problemer rigtigt
3. Finde information om helbredsproblemer

4. Være i stand til at tale om dine helbredsproblemer med en sundhedsprofessionel
5. Udfylde skemaer med sundhedsoplysninger rigtigt
6. Finde information om sundhed fra flere forskellige steder
7. Have gode samtaler om dit helbred med læger
8. Få en tid hos de sundhedsprofessionelle, du har brug for
9. Præcist følge de anvisninger, du får af sundhedsprofessionelle
10. Få relevant information om sundhed, så du er godt opdateret
11. Afgøre, hvilken type sundhedsprofessionel, du har brug for at opsøge
12. Læse og forstå skriftlig information om sundhed
13. Finde frem til det rigtige sted at få de sundhedsydelser, du har brug for
14. Få information om sundhed i et forståeligt sprog
15. Blive ved at med spørge den sundhedsprofessionelle, indtil du har forstået det, du har brug for
16. Finde ud af, hvilke sundhedsydelser du har ret til
17. Læse og forstå al information på medicinpakninger
18. Selv finde informationer om sundhed
19. Finde frem til, hvad der er den bedste sundhedsydelse for dig
20. Stille spørgsmål til sundhedsprofessionelle for at få den information, du har brug for
21. Forstå, hvad sundhedsprofessionelle vil have dig til at gøre

Scale:

1. Kan ikke/Altid svært
2. Oftest svært
3. Nogle gange svært
4. Oftest let
5. Altid let
6. Ved ikke

Bilag 2: Interviewguide

Briefing:

- Fortæl om mig selv
- Udlever projektbeskrivelse (til læsning efter interview)
- Fortæl om studiet
 - o En del af Inaktivitetsstudie mellem Aarhus Universitet, DIF og DGI
 - o Jeg undersøger, hvad det er skal til for at gå fra inaktiv til aktiv. Den her 'aktiveringsrejse'. Til det vil jeg gerne tage udgangspunkt i tidligere inaktive.
- Fortæl om målet med interviewet
 - o At få dine beskrivelser og oplevelser med aktiveringsrejsen og fysisk aktivitet.
- Fortæl hvor lang tid interviewet tager
 - o 45 min – 1 time
- Hvordan og hvorfor man optager
 - o Diktafonen optager samtalen, så jeg efterfølgende kan transskribere det og analysere det til studiet. Det er kun mig, der kommer til at lytte til optagelserne.
- Udfyld samtykkeerklæring
- Fortæl om anonymisering
 - o Du kan vælge ikke at være anonym, og så anvender jeg dit navn i studiet. Du kan også vælge at være anonym, og så anvender jeg ikke dit navn i studiet. Hvis du ønsker at stå frem med dine fortællinger og oplevelser, kan det være godt at anvende dit navn, men det er også meget personlige fortællinger, som kan være ubehagelige at have navn på.
 - o Ønsker du at være anonym?
- Introducer livslinjen
 - o En horisontal linje, som illustrerer dit liv indtil nu. Den starter der, hvor du synes. Den er udgangspunkt for interviewet, så når du synes begivenheder i dit liv eller emner, vi taler om har haft betydning for dig, så skriver du dem på livs-linjen. Du kan lave en prik eller en streg på det tidspunkt, hvor begivenheden har fundet sted og eventuelt skrive et ord og årstal tilknyttet til.
- Har du nogen spørgsmål?

Tema	Forskningsspørgsmål	Interviewspørgsmål
Personlig baggrund	Hvilken baggrund har informanten?	a) Kan du fortælle lidt om dig selv? b) Hvor gammel er du? c) Er du gift? d) Har du børn?

		e) Hvilken uddannelse har du? f) Hvor bor du? (storby, mindre by, landet) g) Hvad er dit arbejde/erhverv?
Tidligere forhold til fysisk aktivitet	Hvilket forhold har informanten tidligere haft til fysisk aktivitet?	a) Har du tidligere i livet lavet fysisk aktivitet? Hvornår? (anvend tidslinjen) b) Kan du beskrive hvilken form for fysisk aktivitet, du har lavet? c) Var det i forening/selvorganiseret/fitness? d) Hvor længe gjorde du det? (eventuel intervaller, anvend tidslinjen) e) Gjorde du det sammen med nogen? f) Kan du huske en situation fra da du var fysisk inaktiv og skulle være fysisk aktiv? Kan du beskrive situationen så detaljeret som muligt. (Hvordan begyndte den - hvad skete der så - hvad gjorde du - med hvem - hvor skete det - hvordan var forløbet - hvad gik forud for forløbet - kan du uddybe det - hvordan sluttede oplevelsen - ligner oplevelsen andre oplevelser du har haft?) g) Kan du beskrive, hvad der fik dig til at gøre det (være fysisk aktiv)? Hvad var dit motiv for at gøre det? h) Hvordan oplevede du situationen (det at være fysisk aktiv)? i) Oplevede du bestemte følelser/tanker? j) Hvordan påvirkede omgivelserne din oplevelse med fysisk aktivitet? Var de motiverende eller forhindrende? k) Hvilken betydning har dine omgivelser haft for valget af fysisk aktivitet eller inaktivitet? (anvend eventuelt tidslinje) l) Havde du andre overvejelser omkring at være fysisk aktiv? m) Hvordan påvirkede omgivelserne din oplevelse af fysisk aktivitet? n) Hvornår i livet har du oplevet fysisk aktivitet som mere relevant end andet? (anvend tidslinjen)
Barrierer	Hvilke barrierer oplever informanten i forbindelse med fysisk aktivitet?	a) Kan du beskrive hvad du tidligere i dit liv har oplevet som barrierer for at være fysisk aktiv? (anvend tidslinje)

		b) Kan du beskrive hvilke begivenheder i dit liv, der har haft indflydelse på valget om at være fysisk inaktiv? Eksempelvis at blive gift, skilt, flytte hjemme fra, få børn. (anvend tidslinje) c) Hvordan vil du beskrive årsagerne til, at du i en periode eller altid ikke har været fysisk aktiv? d) Kan du beskrive en situation, hvor du fravalgte fysisk aktivitet? (Hvordan begyndte den, hvad skete der så, hvad gjorde du, med hvem, hvordan, hvor skete det, hvordan var forløbet, hvad gik forud for forløbet, hvad følte du, hvad tænkte du, kan du uddybe det, hvordan sluttede oplevelsen, ligner oplevelsen andre oplevelser du har haft?) e) Hvilke barrierer oplever du i dag i forbindelse med at være fysisk aktiv? f) Kan du beskrive en situation, hvor du oplevede en barriere, men alligevel deltog i fysisk aktivitet?
Nuværende forhold til fysisk aktivitet	Hvilket forhold har indformanten til fysisk aktivitet nu?	a) Kan du beskrive hvilken form for fysisk aktivitet, du laver i dag? b) Er det i forening/selvorganiseret/fitness? c) Hvor længe har du gjort det? (anvend tidslinje) d) Gør du det sammen med nogen? Nogen du kender? e) Kan du fortælle om oplevelserne, da du gik i gang med din aktiveringsrejse fra inaktiv til aktiv? f) Kan du beskrive en bestemt situation? (evt. anvend tidslinje) (Hvordan begyndte den - hvad skete der så - hvad gjorde du - med hvem - hvor skete det - hvordan var forløbet - hvad gik forud for forløbet - kan du uddybe det - hvordan sluttede oplevelsen - ligner oplevelsen andre oplevelser du har haft?) g) Hvordan oplevede du situationen? Oplevede du bestemte følelser/tanker? h) Oplevede du noget, som du ikke før havde oplevet? i) Hvordan påvirker omgivelserne dit valg af at være fysisk aktiv i dag? j) Har de (omgivelserne) haft betydning for dit valg? k) Kan du beskrive, hvordan omgivelserne påvirker din oplevelse af fysisk aktivitet?

Motiver		a) Kan du beskrive hvad der har motiveret dig til at være fysisk aktiv? b) Hvilke livsbegivenheder i dit liv har haft indflydelse på om valget om at være fysisk aktiv? Eksempelvis at blive gift, skilt, flytte hjemme fra, få børn. (anvend tidslinje). c) Kan du beskrive en situation i aktiveringsrejsen, hvor du besluttede dig for at være fysisk aktiv? (Hvad skete der? Hvad gjorde du? Med hvem?) d) Hvad motiverede dig i den bestemte situation? e) Hvad er vigtigt for dig, hvis du skal være fysisk aktiv? f) Hvor, hvornår og hvordan vil du have lyst til at være fysisk aktiv?
---------	--	---

Debriefing:

- Har du mere du vil tilføje?
- Har du spørgsmål?
- Må jeg kontakte dig, hvis jeg har opfølgende spørgsmål?
 - o Få deres mail
- Tak for nu

Bilag 3: Datasammensætning

Information om data og farvekoder:

Spørgeskema (1033 fysisk inaktive)

Litteratursøgning (23 studier)

Interview med nyligt aktive (6 mænd og 6 kvinder mellem 25-55 år).

Uspecificeret ift. alder	Flere livsbegivenheder på samme tid øger risikoen for inaktivitet (gælder for begge køn). Hæmmer: Ændringer i; beskæftigelse, boligforhold, samleverstatus, fysik og helbred (fx sygdom) at blive forældre, påbegyndelse af længerevarende uddannelse, lange arbejdsdage. Fremmer: Højere jobfunktioner (funktionærer etc.) i modsætning til lavindkomst arbejde, fleksibilitet i arbejdet, fysisk aktivitet på arbejdspladsen (fremmer FA i fritiden).			
Motivation for FA (fremmer)	At opnå en flottere og sundere krop (57/51%). At kunne se fremskridt i mine evner inden for min fysiske aktivitet (40/27%). Jeg føler mig sund, når jeg er fysisk aktiv (51/43%). Vil gerne være fysisk aktiv hvis en bekendt spørger mig (41/35%). Mænd: vil gerne være fysisk aktiv på arbejdspladsen hvis muligt (35%). <i>Fysisk aktivitet på arbejdspladsen (fremmer FA i fritiden).</i>	Jeg ville egentlig gerne dyrke fysisk aktivitet for at få en flottere og sundere krop (61/44%). Sammenhæng mellem gode rollemodeller og aktivitetsniveau blandt børn og unge.	Middelalderende kvinder: Samlevers død. Personlige præstationer (i fx arbejdslivet). Øget fokus på og en prioritering (tidsmæssig) af at holde sig i gang (fysisk aktivitet skal være sjovt, men det er ikke længere kun for sjov – en nødvendighed grundet alderens trussel mod helbredet). Et skub fra andre kan medvirke til at man kommer i gang med FA. <i>Formålet med at være fysisk aktiv er ikke at stifte bekendtskab med nye mennesker. Motionsfællesskab.</i> For mændenes vedkomne er konkrete og personlige mål motiverende for fysisk aktivitet. FA er et værn mod helbredstrusler. Den fysiske aktivitet må gerne foregå i et mande-fællesskab/kammeratskab, hvor man kan spejle sig (genkende sig selv) i de andre.	Pensionering (for både mænd og kvinder). Længerevarende enkestand (kvinder). Sundhedscoaching har en positiv betydning for fysisk aktivitet blandt personer over 60 år.
Barrierer for FA (hæmmer)	Kan godt mangle energi når jeg kommer hjem fra arbejde (41/27%). Særligt for yngre kvinder:	Fokus på børnene, familien og at få hverdagen til at hænge sammen har højere prioritet end motion. Kvinde 35 år+: Fokus på børn og familie, manglende motivation/lyst til	Fysiske helbredsproblemer er en barriere for den fysiske aktivitet (44/28%). For midaldrende kvinder gjaldt det, at vold og arrestation af familiemedlem betød	Fysiske helbredsproblemer (45/41%). Flytning til plejehjem (kvinder). Tab af sociale relationer (kvinder).

	-Jobstart, blive gift (+ skilsmisse), flytte sammen med kæreste, reduktion i indkomst).	FA. Minus fokus på mig selv, men fokus på at få det til at fungere derhjemme. Mand arbejder meget.	nedsættelse af fysisk aktivitet.	
Kendetegn for typen	Dynamisk fase påvirket af mange skiftende livsomstændigheder. Oplever ensomhed (isoleret, udenfor), +50% Savner nogen gange/ofte samvær med andre, +50%. Generelt er mit helbred godt (76/71%).	Forældre er mindre fysisk aktive sammenlignet med personer, der ikke er forældre. Mødre er generelt mindre fysisk aktive end fædre. Oplever ensomhed (isoleret, udenfor, savner samvær). NB: (Der er ingen konsistente sammenhænge mellem forældrenes fysiske aktivitetsniveau og deres ægteskabelige status, beskæftigelse eller antal og alder på børn).	Mit helbred kunne godt være bedre (vurdering; dårlig/mindre godt 42/50%). Jeg har problemer med mit helbred og det er en barriere for min fysiske aktivitet.	Miljø (fx bolig, plejehjem, omgivelser) betydning for FA (oplevelse af tryk og høj tilgængelighed af faciliteterne). Ældre lagde vægt på sociale elementer og personligt udbytte. Fysiske begrænsninger, konkurrerende prioriteter og motivation.
Typologi (livsfaser)	18-29 år (Mit liv i forandring)	30-49 (Familien i centrum)	50-59 (Min sundhed)	60+ (Mit liv som senior)
	<i>Jeg mangler ikke kendskab til idrætsstilbud i mit nærmiljø (+91%). Jeg synes ikke, at fysisk aktivitet er en god måde at få nye bekendtskaber på (+89%).</i>			

