



DANMARK I BEVÆGELSE

NATIONAL MÅLING AF HVORDAN
OG HVORFOR VI BEVÆGER OS

Formålet med Danmark i Bevægelse

- At opnå ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver, muligheder og social baggrund har for at praktisere forskellige bevægelsesformer,
- som et grundlag for at kunne udvikle politikker og designe målrettede initiativer, der tager sigte på at øge danskernes fysiske aktivitetsniveau og idrætsdeltagelse.



Tak for deltagelse og samarbejde

- Nordea-fonden

- De mange borgere som har deltaget

- Kommuner

- Organisationer

Formålet for konferencen

- Præsentere anbefalinger – udledt af Danmark i Bevægelse – for, hvordan man kan fremme fysisk bevægelse .
- Det er en central vision for Danmark i Bevægelse, at resultaterne omsættes til handling i form af politikker, strategier og aktiviteter i kommuner og organisationer.
- Anbefalingerne er udledt af
 - Resultaterne af de mange analyser fra de forskellige undersøgelser.
 - Kombineret med anden forskning.
 - Erfaringer og inspiration fra kommuner og organisationer, hvor resultater er fremlagt.
 - Input og inspiration fra Brugerfølgegruppen på møde den 13. oktober.

Opmærksomhedspunkter og anbefalinger

- Svært at omsætte forskningsresultater til anbefalinger. Vi skelner mellem:
 - Opmærksomhedspunkter
 - Mere konkrete anbefalinger
- Forskningen i, hvordan forskningsresultater anvendes, viser, at
 - det ofte tager lang tid inden forskningen omsættes i nye politikker, strategier og konkrete handlinger
 - den største effekt af forskning er ofte, når forskningen anviser nye måder at forstå et fænomen

Status for Danmark i Bevægelse

Forberedelse (2019-20)

- Litteraturstudie
- Forundersøgelse
- Forberedelse af empiriske undersøgelser

Empiriske studier (2020-21)

- Survey (efteråret 2020)
- Kvalitativt studie af motiver for fysisk bevægelse / PhD-projekt
- Kortbaseret spørgeskema af brug af vandreruter og fitnessfaciliteter (Maptionnaire)
- 'Objektiv måling' (accellerometer) af fysisk aktivitet

Formidling (2021-22)

- Brugerorienterede publikationer (pt. 13) og formidling på digitale platforme
- Omtale i mediere af resultater og analyser (> 200)
- Notat til alle 98 kommuner
- Bevægelsesmøder i kommunerne (pt. gennemført 55)
- Konferencer og online-møder med videnskabelig rådgivningsgruppe og brugere
- Videnskabelige publikationer (pt. 5 – men mange på vej)

Det brede syn på fysisk bevægelse

- **Fysisk bevægelse har mange værdier**
 - Eksistentielt for det at være menneske
 - En 'nødvendighed' i mange sammenhænge
 - Forbundet med mange gode effekter
 - Og for mange forbundet med stor glæde
- **Overordnet begreb for**
 - Fysisk aktivitet
 - Motion
 - Idræt
- **Alle former for fysisk bevægelse**
 - I hjemmet
 - På arbejde og uddannelse
 - Under transport
 - Som fritidsaktivitet



Spørgeskemaundersøgelsen

Formål	• At få viden om voksnes bevægelsesvaner i bred forstand • Hvilken betydning motiver, muligheder og social baggrund har • At kunne analysere bevægelsesvanerne i hver kommune
Metode	Ca. 404.000 voksne fik i oktober 2020 tilsendt digitalt spørgeskema via E-Boks. Jævnt fordelt over hele landet så der opnås tilstrækkeligt med svar fra hver kommune Besvaret af 163.133 voksne (15 år +) (40 pct.)
Hvad blev der spurgt om?	Praktisk arbejde i hjemmet, på arbejde/uddannelse, under transport og i fritiden: Spørgsmål om fysisk bevægelse som fritidsaktivitet: • Opdelt i 17 bevægelsestyper • Derunder en række specifikke aktiviteter (omkring 100 i alt). For hver af disse: ✓ Hyppighed, ✓ Organisatorisk sammenhæng ✓ Hvem aktiviteten praktiseres sammen med • Motiver for hver af de overordnede bevægelsestyper

Interviewundersøgelser

Formål	At kvalificere bevægelsesbegrebet At identificere betydningsfulde motiver, barrierer og muligheder At forstå forholdet mellem menneskers liv og motivation for fysisk bevægelse.
To undersøgelser	1) <i>Forundersøgelse</i> for at opnå en forståelse af motiver, barrierer og muligheder - for at kvalificere den efterfølgende survey 2) <i>Ph.d. projekt</i> om kontekstens, det levede livs og oplevelsers betydning
Teoretisk ramme	Self-Determination Theory (Ryan and Deci) Theory of Planned behaviour (Ajzen)
Metode	Gruppeinterviews: 4 interviews á 2 timer Livshistorieinterviews: 42 interviews á 2 timer

Accelerometer undersøgelsen

Formål	• At få et "repræsentativt" objektivt mål for fysisk aktivitet i Danmark • At sammenligne de subjektive og objektive data om fysisk aktivitet
Accelerometer	• Måler fysiske bevægelser (tyngdepunktsforskydninger) • Fæstnes til låret • Måles over 7 dage
Deltagere	Udvælgelse af 1500 respondenter fra spørgeskemaundersøgelsen, som svarede ja til, at de gerne ville deltage i denne undersøgelse
Analyse	• Analyser af fysisk aktivitetsintensitet: let, moderat og høj • Analyser af fysisk aktivitetsadfærd: Cykle, gå, løbe, stå, sidde

Maptionnaire undersøgelsen

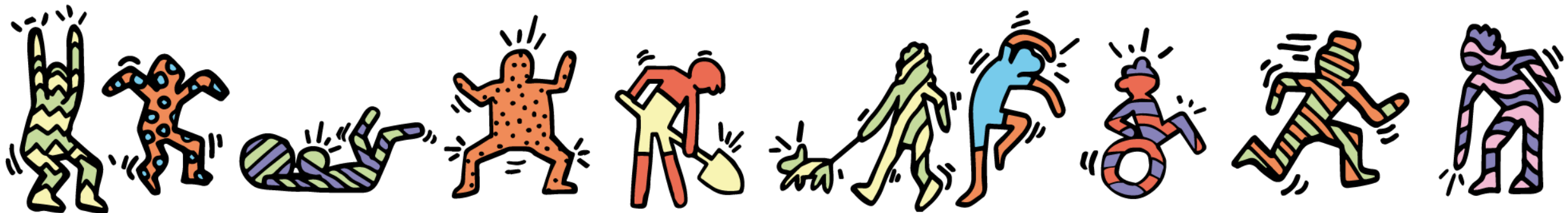
Formål	At øge vores viden om motivation for og brug af lokationer til • gå- og vandreture • fitnessfaciliteter
Maptionnaire	Et kortbaseret spørgeskemaprogram, • hvor respondenterne på kortet kan angive, hvor hun går tur eller dyrker fitness • samt besvare spørgsmål om de specifikke lokationers kvalitet mv.
Deltagere	Et udvalg af respondenterne fra spørgeskemaundersøgelsen: • Undersøgelse af vandreture • Undersøgelse af brug af fitnesscentre
Analyse	Fx analyser af - Afstands betydning - Kvalitative forholds betydning for valget af lokation til fysisk bevægelse

Programmet

Kl. 10.30	1. tema: MANGFOLDIGHED OG ULIGHED I BEVÆGELSESVANER Bjarne Ibsen, Eva Bertelsen Schmidt og Zakarias Engell
Kl. 12.00	FROKOST – serveres på Campustorvet
Kl. 12.45	2. tema: MOTIVATION, MOTIVER OG BARRIERER FOR FYSISK BEVÆGELSE Karsten Elmoose-Østerlund, Birgitte Westerskov Dalgas og Thomas Bredahl
Kl. 14.00	Kaffe og kage
Kl. 14.15	3. tema: DE OBJEKTIVE OG SUBJEKTIVT OPLEVEDE MULIGHEDER FOR BEVÆGELSE Jens Høyer-Kruse og Lars Breum Christiansen
Kl. 15.30	Opsamling Hvad sker der efterfølgende med anbefalingerne? Hvad sker der i resten af projektperioden for Danmark i Bevægelse?
Kl. 16.00	Konferencen slutter

Hvordan forløber præsentationerne?

- Præsentation af opmærksomhedspunkt eller anbefaling
- Den faglige begrundelse for anbefalingen
- Eksempler fra praksis, diskussion og spørgsmål



MANGFOLDIGHED OG ULIGHED I BEVÆGELSESVANER

Mangfoldigheden i bevægelsesvaner

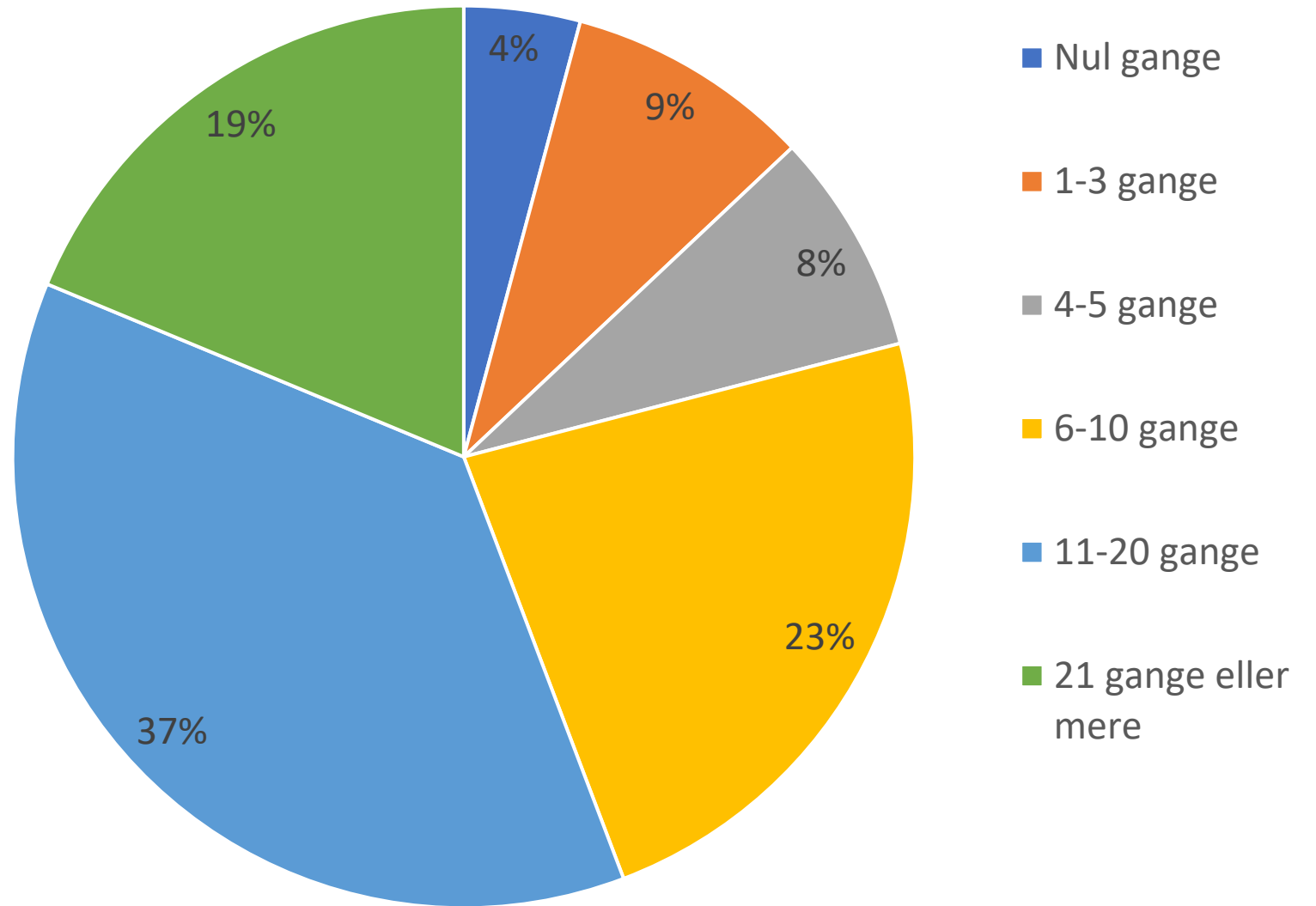


1. Anbefaling

Alle er fysisk aktive,
men mange kunne
være mere aktive



Når vi tæller alt med, så er næsten alle fysisk aktive i løbet af en uge (fritid og fysisk transport)



Uddybning

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne mellem 18 og 64 år er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet i mindst en halv time om dagen.
- ‘Fysisk inaktive’ er personer, der ikke opfylder disse anbefalinger. Sundhedsstyrelsen angiver, at 29 procent af den voksne befolkning er fysisk inaktive.
- Vi foreslår, at ANBEFALINGEN erstatter brugen af begrebet ‘fysisk inaktiv’.
 - Empirisk er det meget få, som ikke bevæger sig fysisk.
 - Kommunikativt mere positivt, at alle er fysisk aktive, men mange kunne være mere aktive.

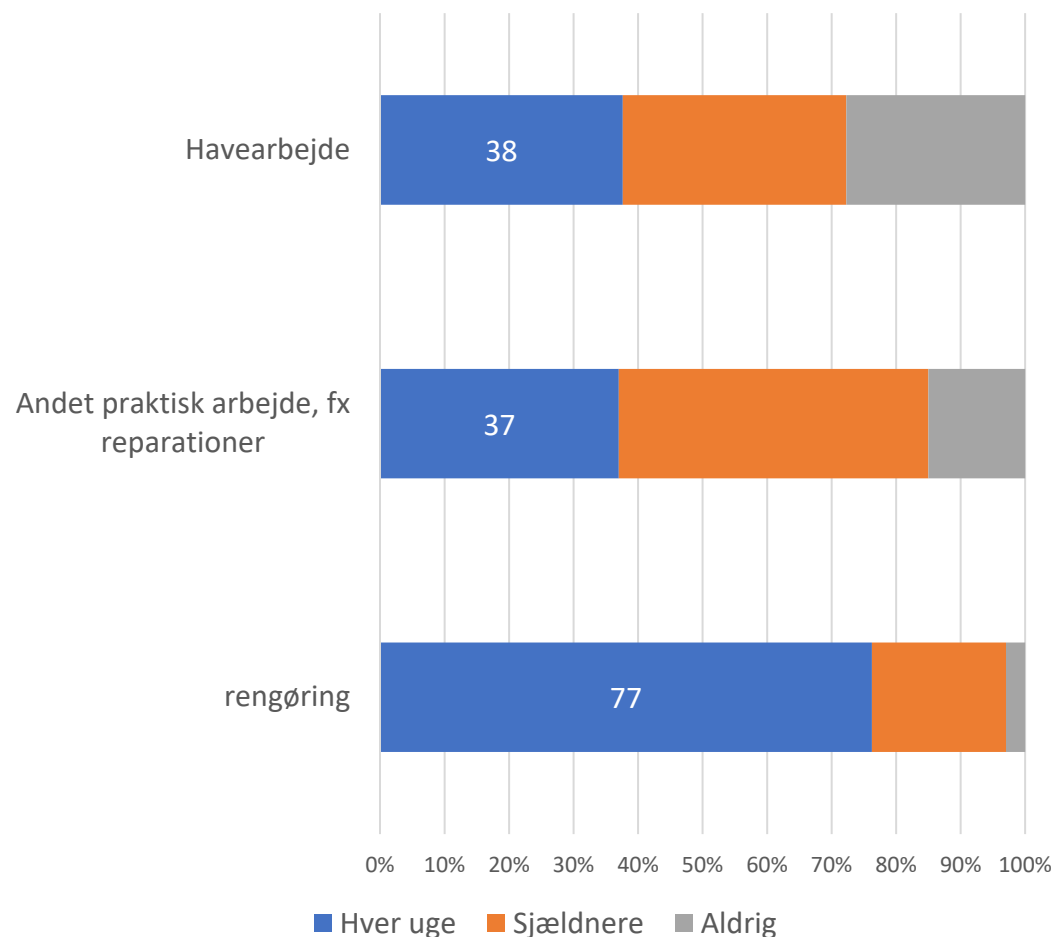
2. Anbefaling

Medtænk alle former
fysisk bevægelse



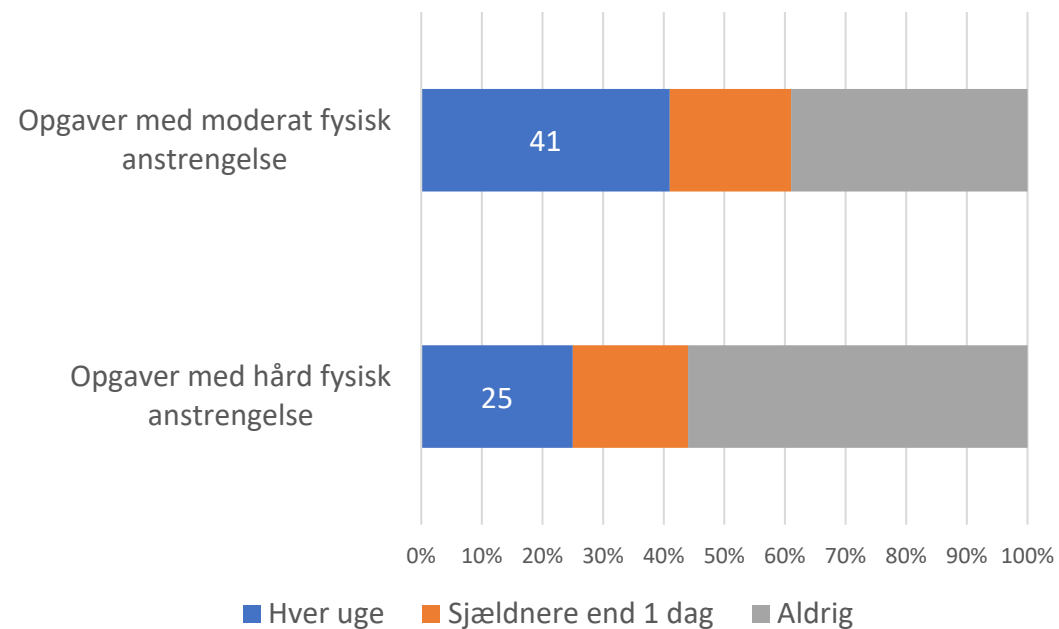


Fysisk bevægelse 'hjemme'

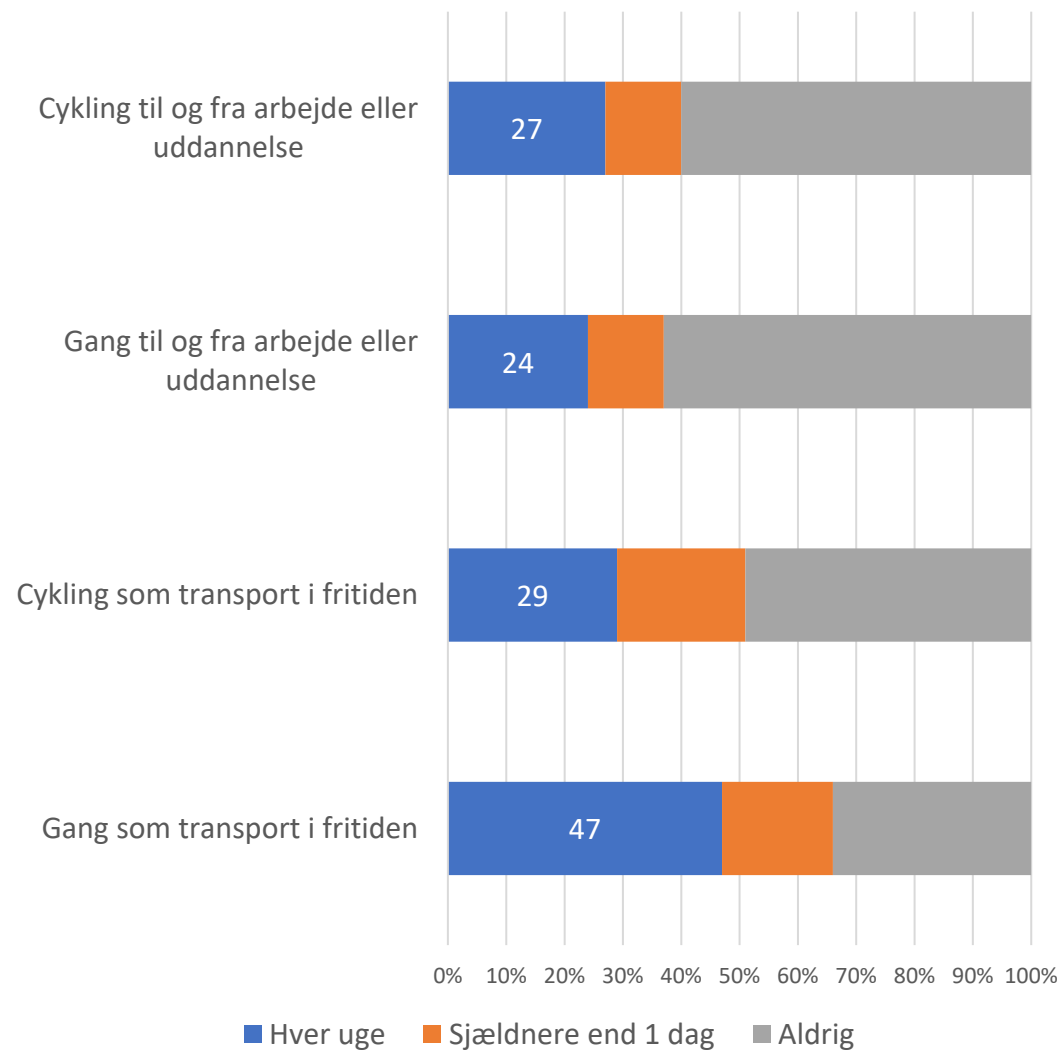


Jeg er meget, meget glad for at gå i haven [...] jeg kan egentlig godt lide, at efter en vinter, hvor man ikke har gjort så meget, så kan man godt blive lidt øm forskellige steder i kroppen [...] Så kan man mærke, at man har en krop.

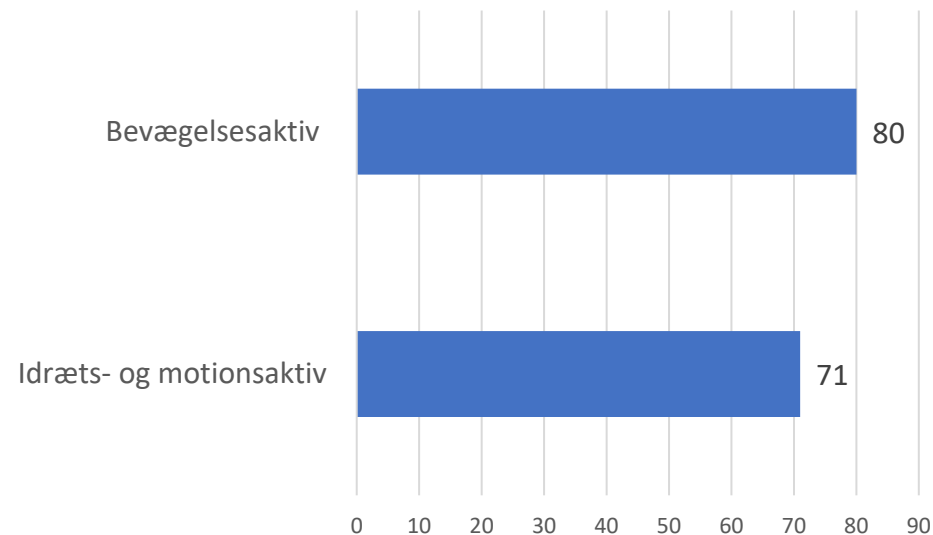
Fysisk aktivitet på arbejde og uddannelse



Fysisk bevægelse under transport

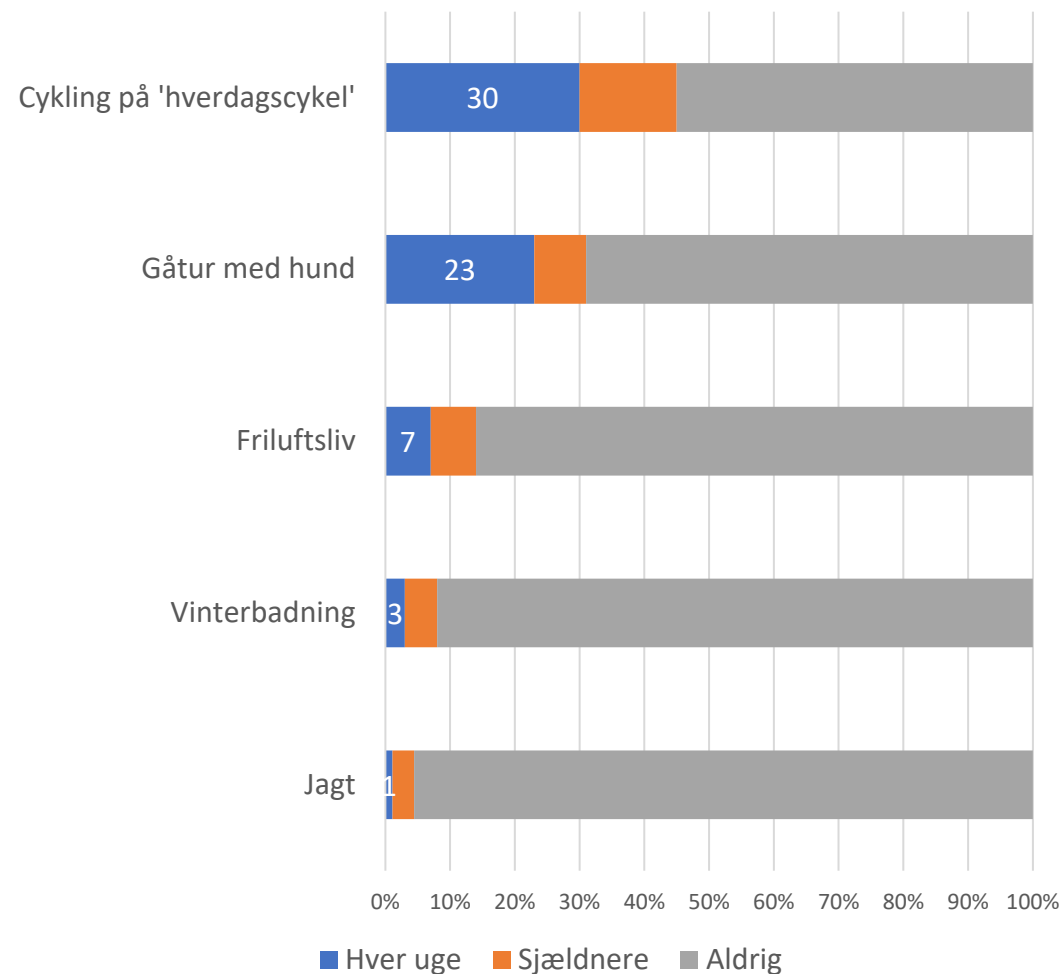


Fysisk bevægelse som en fritidsaktivitet – mindst en gang om ugen



Bevægelsesaktiv: Alle bevægelsesformer undtaget 'genoptræning' og 'andre fysiske fritidsaktiviteter'.

Idræts- og motionsaktiv: Alle bevægelsesformer undtaget 'gå- og vandreture', 'cykling på hverdagscykel', 'udelivsaktiviteter', 'genoptræning' og 'andre fysiske fritidsaktiviteter'.



Uddybning

- Fysisk bevægelse er bredere, end det vi normalt betragter som idræt og motion, og omfatter aktiviteter, hvor det at være fysisk aktiv ikke er det primære formål
- Fysiske aktiviteter, hvor formålet ikke er at være fysisk aktiv, praktiseres forholdsvis meget af de grupper, som er mindst idræts- og motionsaktive

Diskussion og kommentarer

Snak med sidemand / kvinde – gerne en du ikke kender (2 minutter):

Skal og kan bevægelsesaktiviteter, hvor det primære formål ikke er at være fysisk aktiv, medtænkes i arbejdet med at fremme fysisk bevægelse?

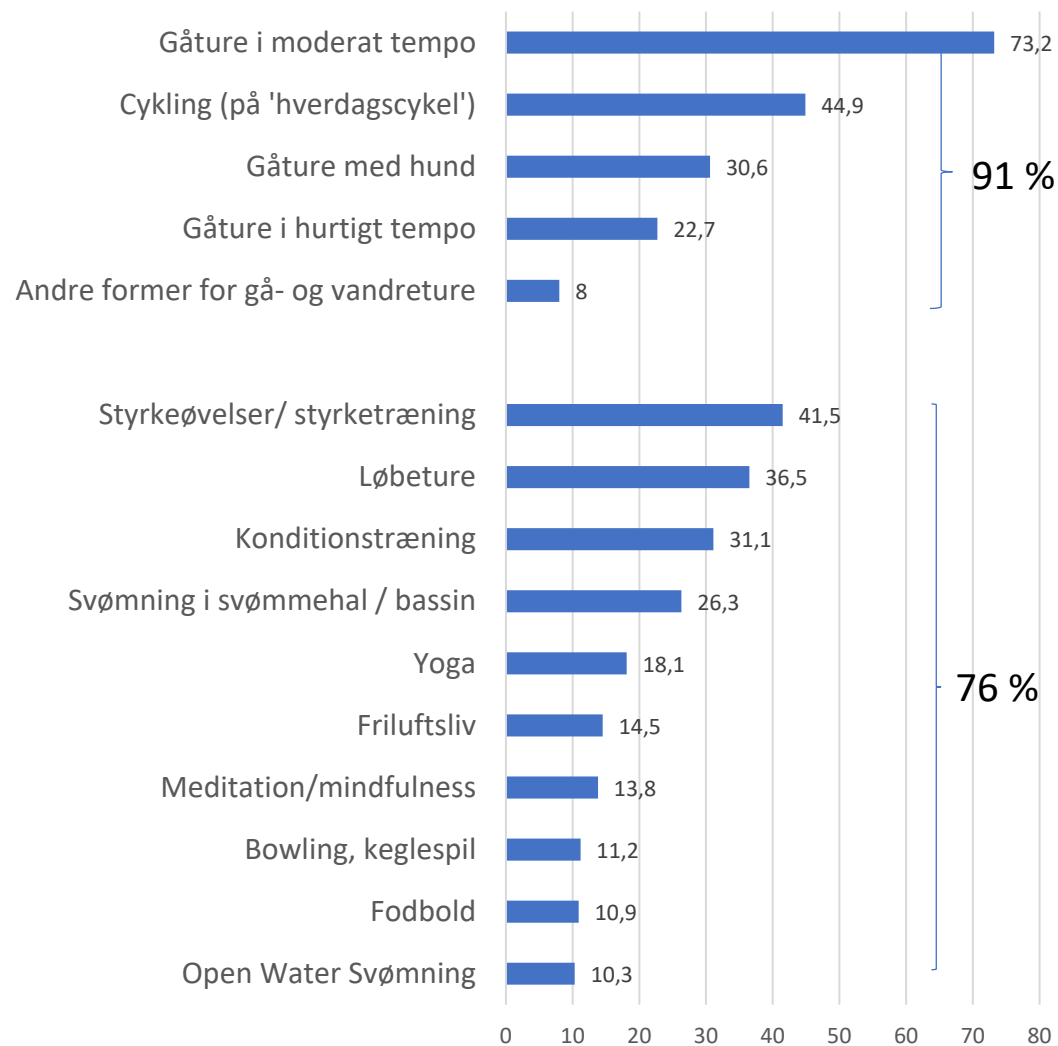
3. Anbefaling

Frem mangfoldigheden
i bevægelsesformer

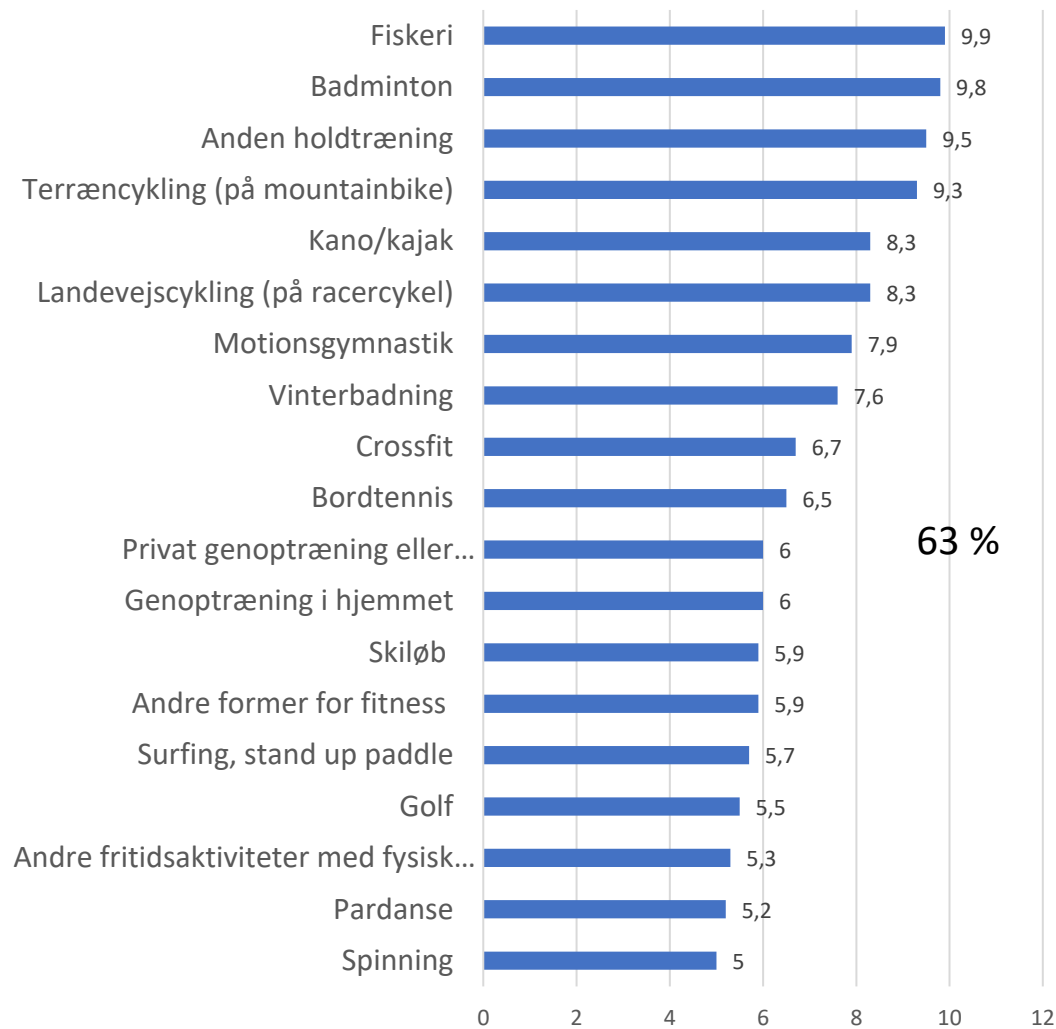


Hvor mange praktiserer forskellige aktiviteter? (seneste år)

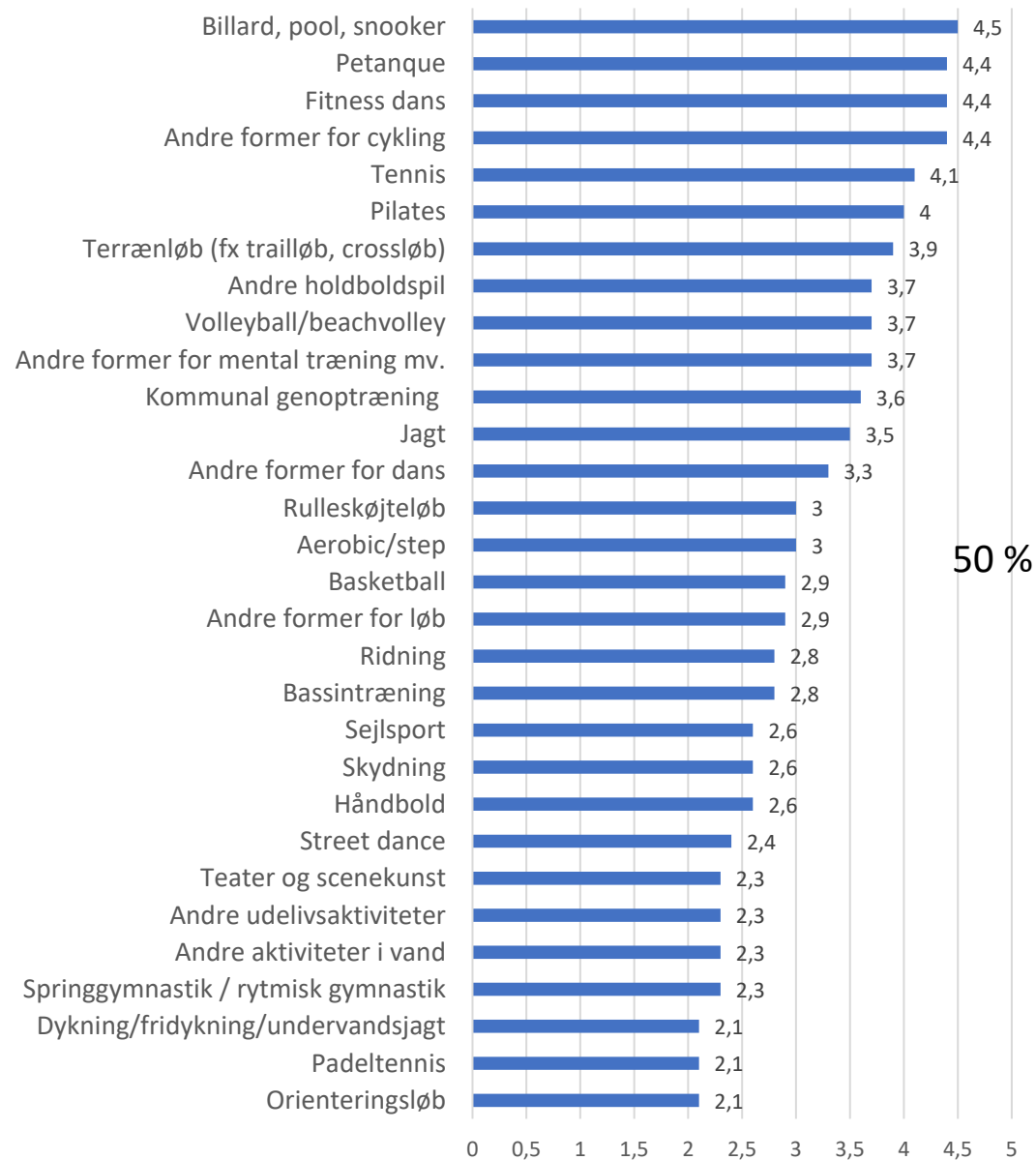
Praktiseres af mere end 10 pct.



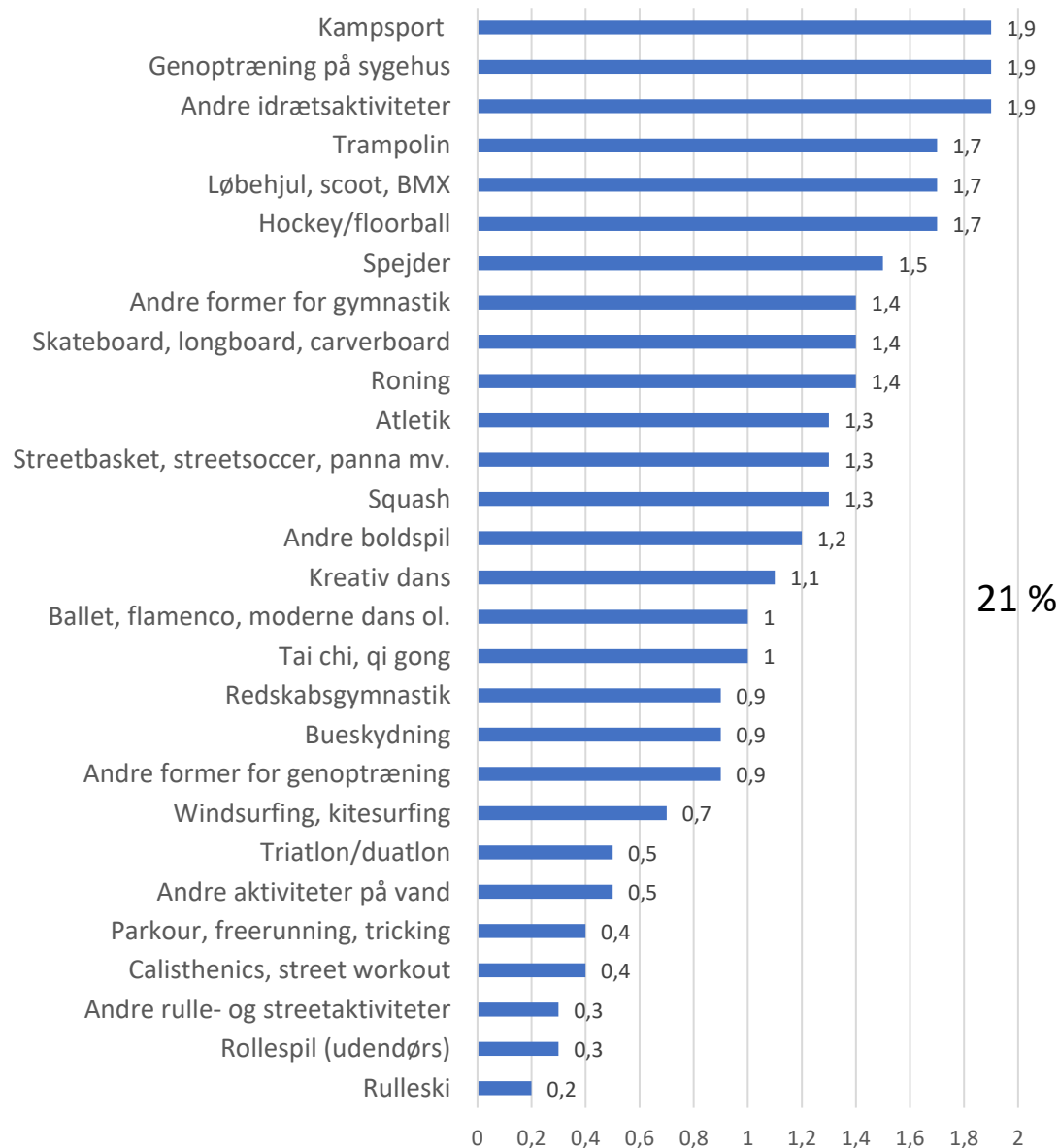
Praktiseres af 5 til 10 pct.



Praktiseres af 2 til 5 pct.



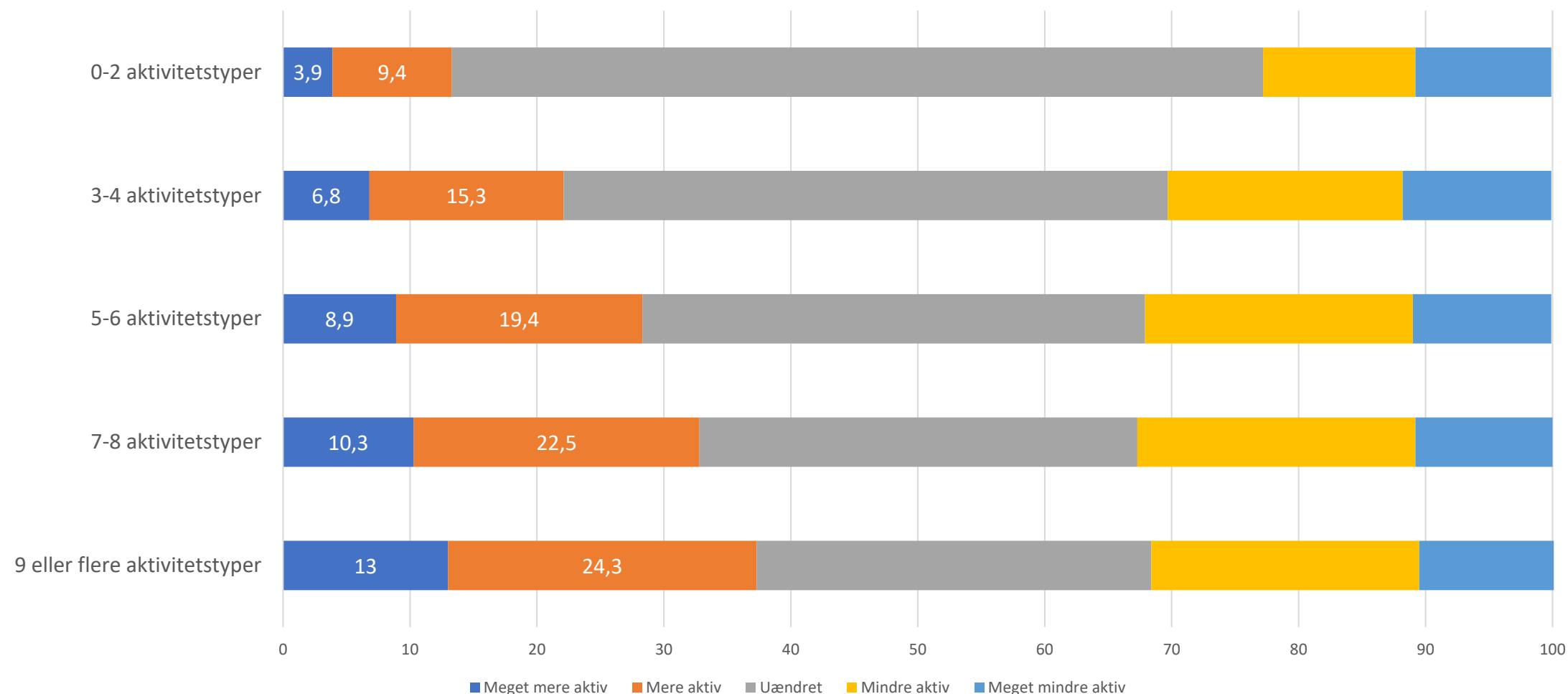
Praktiseres af færre end 2 pct.



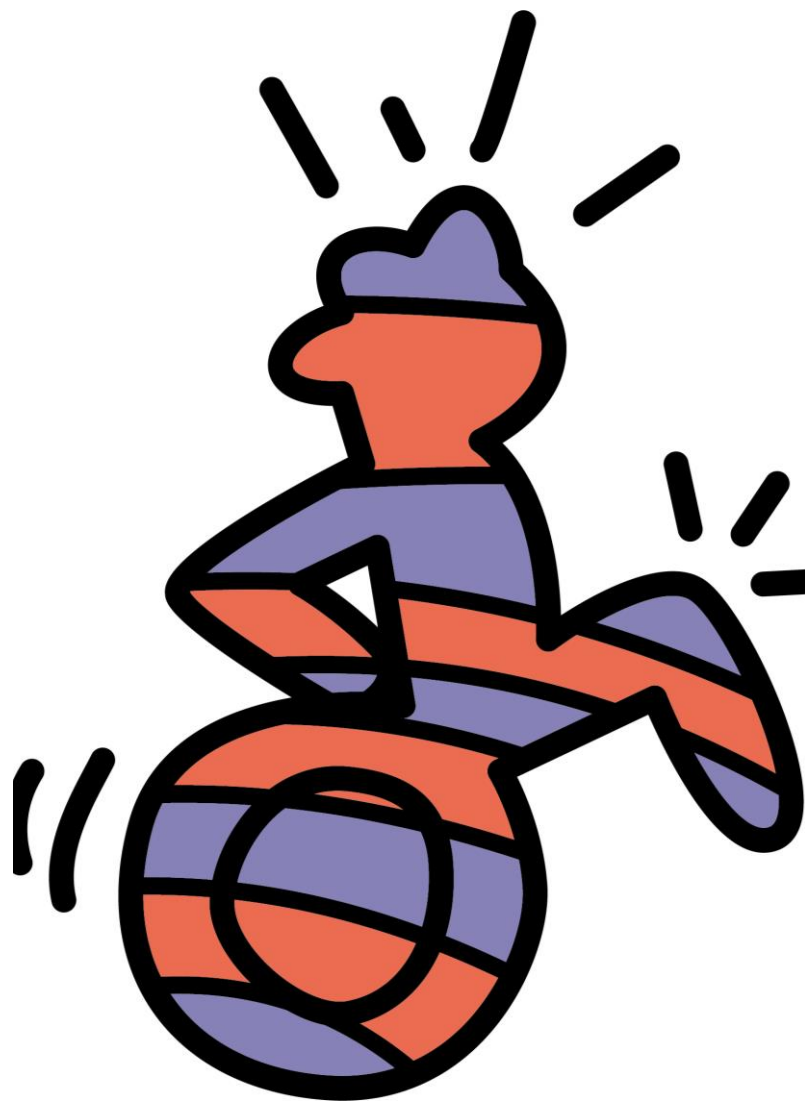
Uddybning

- Ud fra en kulturel synsvinkel er mangfoldighed og diversitet en værdi i sig selv
- Ud fra en sundhedsmæssige synsvinkel
 - ‘Mange bække små gør en stor å’
 - Mange af de små aktiviteter bidrager til andre sundhedsmæssige værdier end de store:
Stiller både større fysiske krav og motoriske krav end fx gang og cykling på hverdagscykel
- Et bredt bevægelsesrepertoire gør det lettere at skifte til andre bevægelsesformer, hvis man bliver forhindret i at praktisere det, man plejer

Jo flere bevægelsestyper, den enkelte praktiserer, jo større var andelen, som under Corona var mere fysisk aktiv end før Corona



Uligheden i bevægelsesvaner



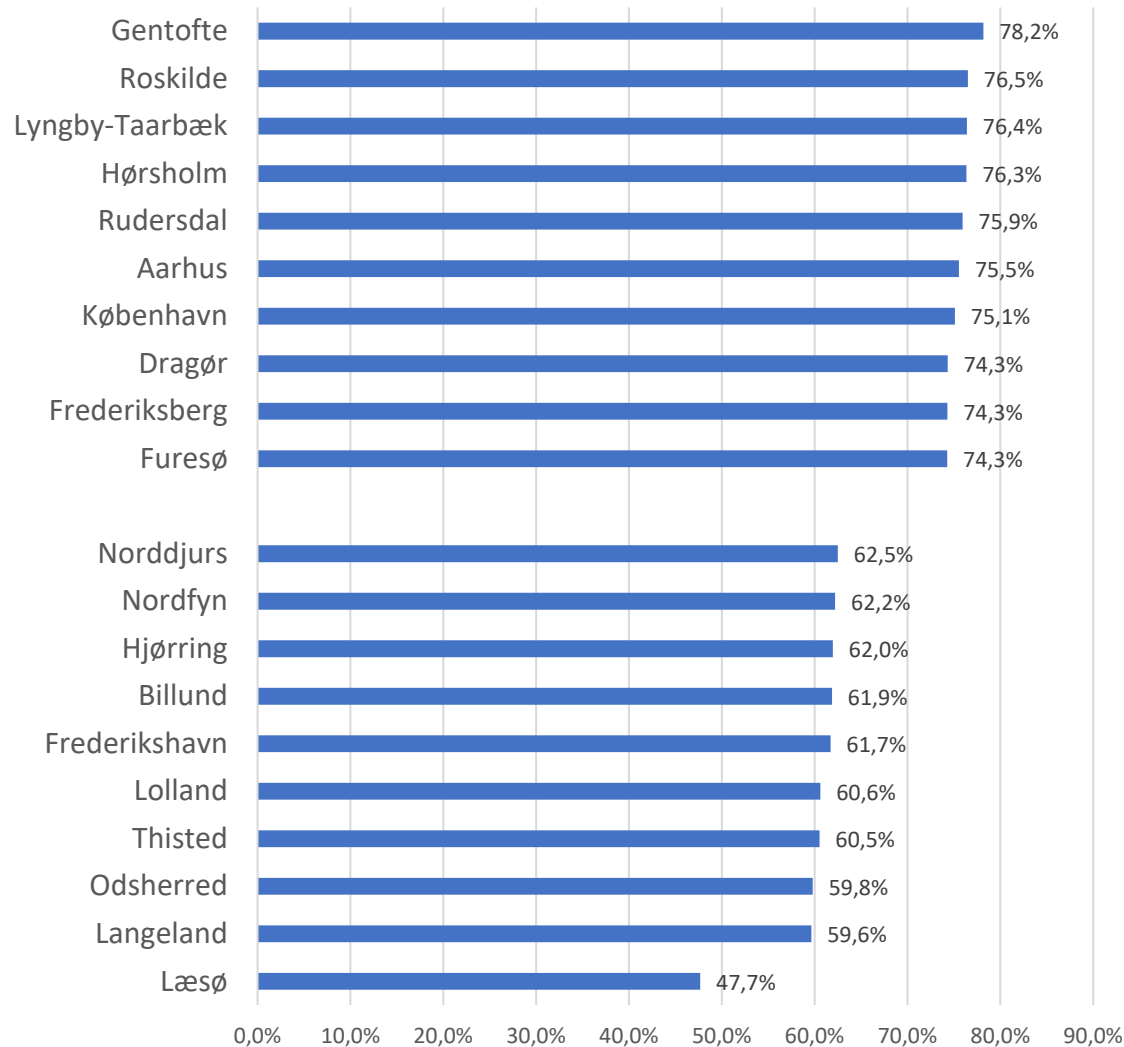
4. Anbefaling

Sæt fokus på de stærke sider ved bevægelsesvanerne i den enkelte kommune

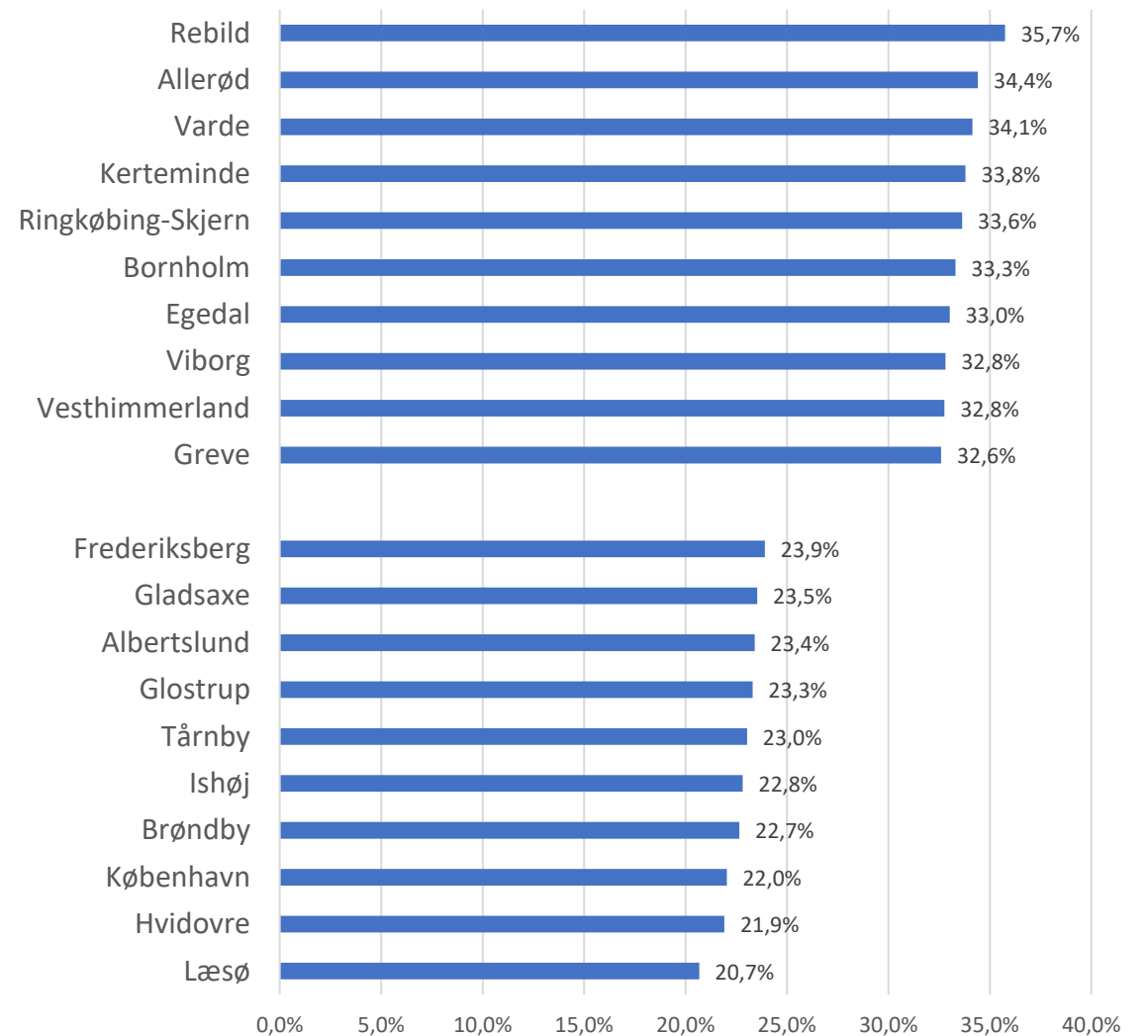


Store forskelle mellem kommunerne

Idræts og motionsaktiv (ugentlig)

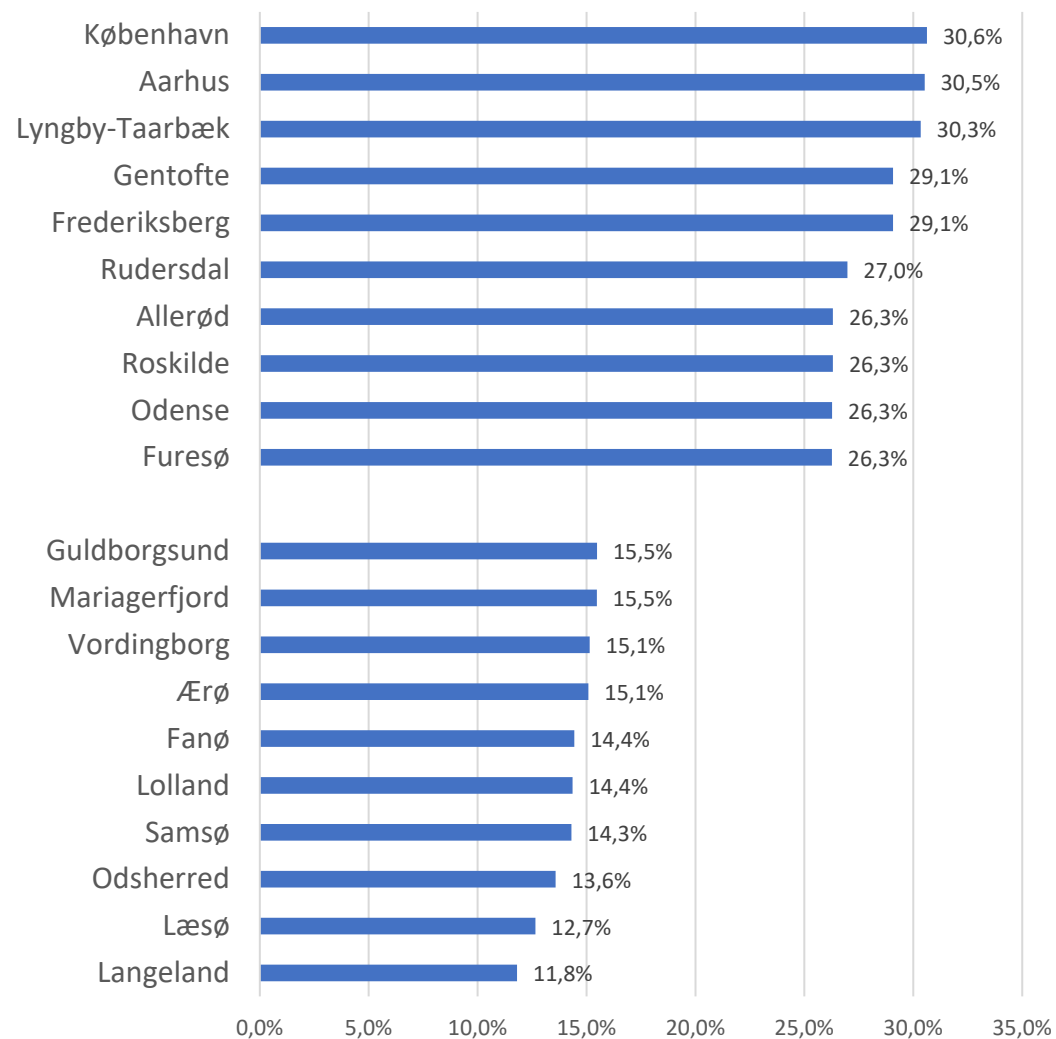


Aktiv i forening (ugentlig)

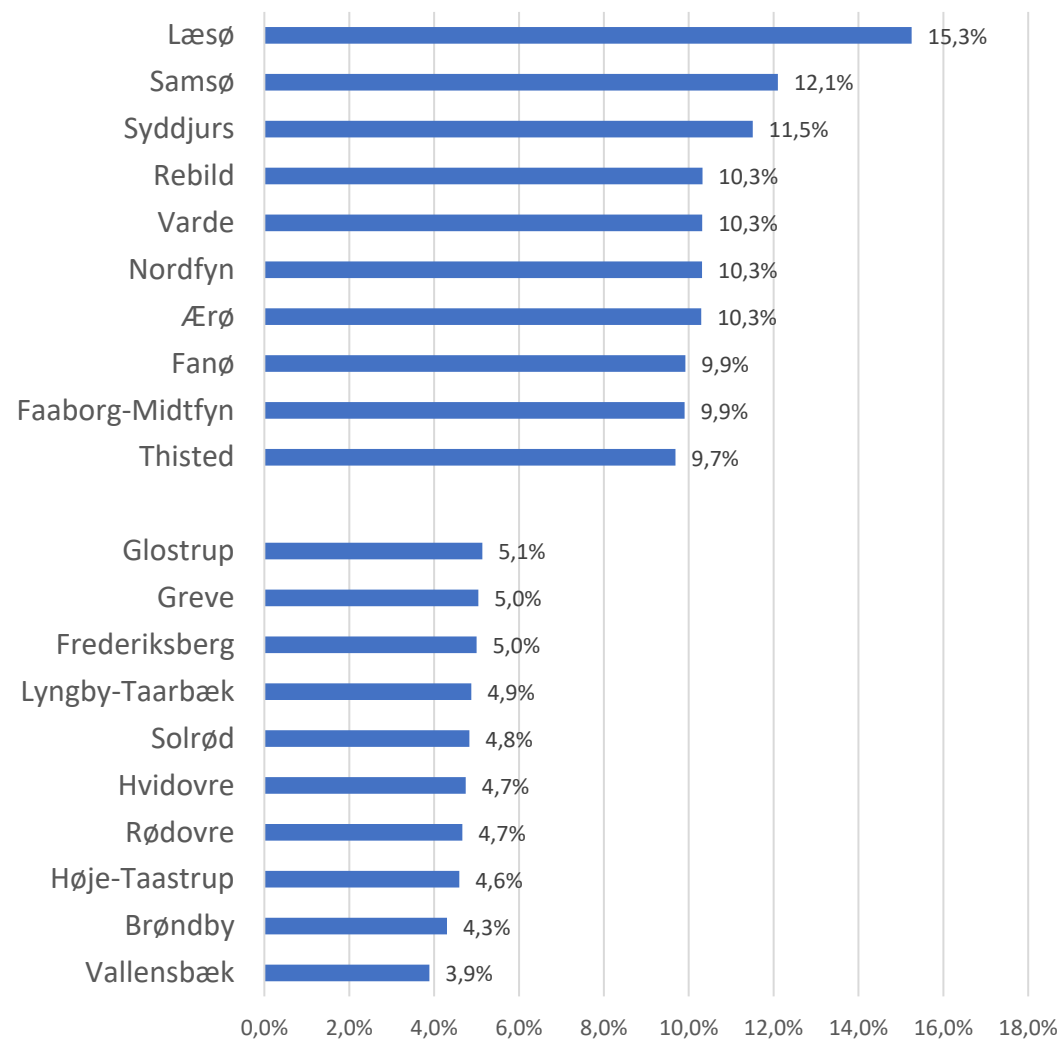


Men forskellene varierer fra aktivitet til aktivitet

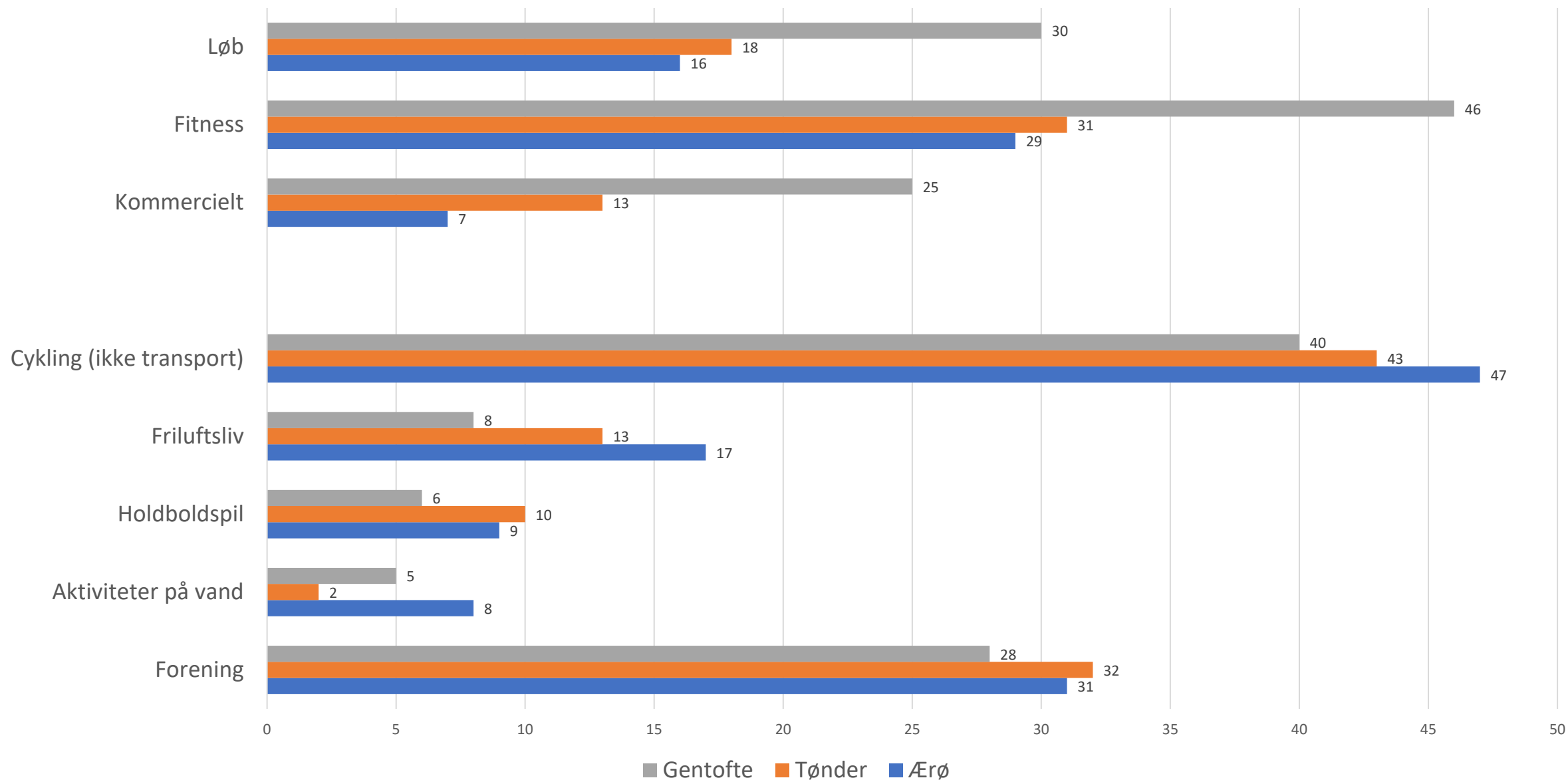
Løbetur (ugentlig)



Friluftsliv (ugentlig)



Forskelle i aktivitetsprofil mellem tre kommuner



Uddybning

- Udvikling af kommunale politikker og indsatser sker ofte på baggrund af en sammenligning med andre kommuner
 - Hvor er de stærke sider, og hvor er de mindre stærke sider
- En sammenligning bidrager til en større bevidsthed om sammenhængen mellem bevægelsesvaner og 'tradition', 'muligheder' og 'befolkningssammensætning'
- Bidrager til at se værdien i forskelligheden med mindre fokus på uligheden

Diskussion og kommentarer

Kommentarer fra Gentofte, Tønder og Ærø kommune.

Har kommunens aktivitetsprofil indflydelse på den kommunale politik for at fremme fysisk bevægelse?

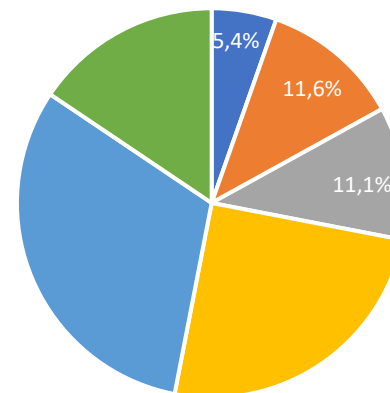
5. Anbefaling

Sæt fokus på de grupper, som er mindst aktive i de fleste bevægelsestyper



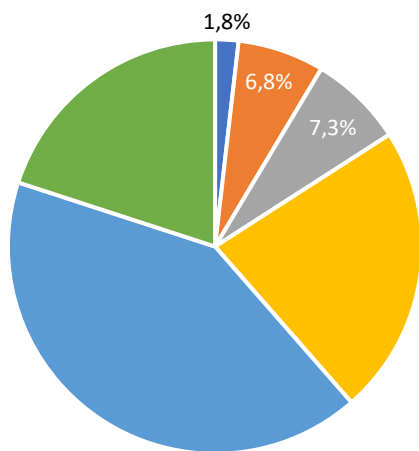
I de socioøkonomiske grupper, der er mindst bevægelsesaktive, er der markant flere, som er meget lidt aktive

Kontanthjælp



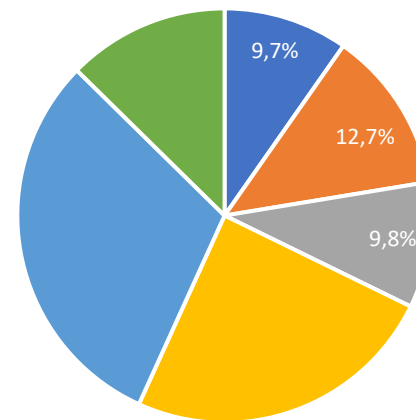
■ Nul gange ■ 1-3 gange ■ 4-5 gange ■ 6-10 gange ■ 11-20 gange ■ 21 gange eller mere

I job efter lang videregående uddannelse



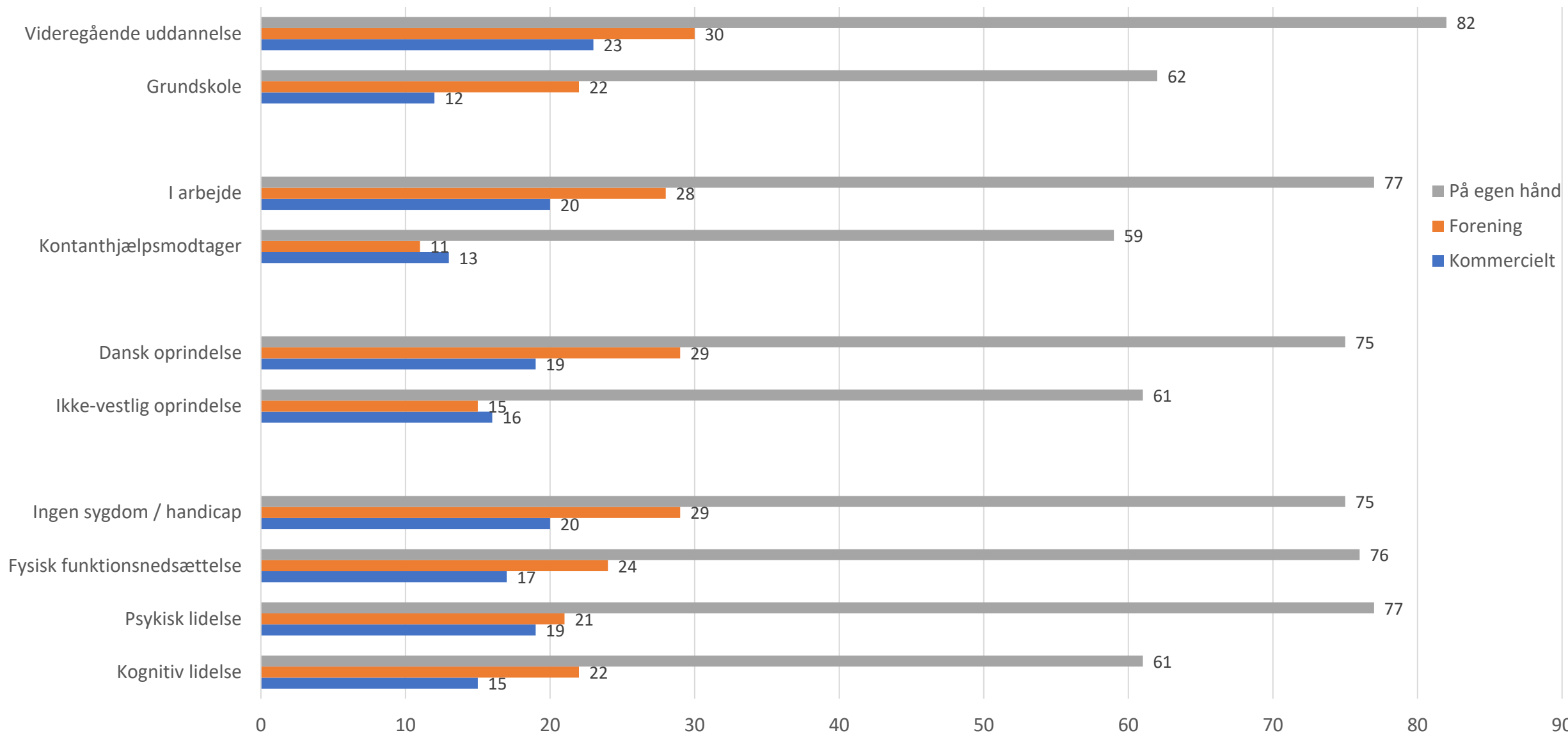
■ Nul gange ■ 1-3 gange ■ 4-5 gange ■ 6-10 gange ■ 11-20 gange ■ 21 gange eller mere

Førtidspensionister

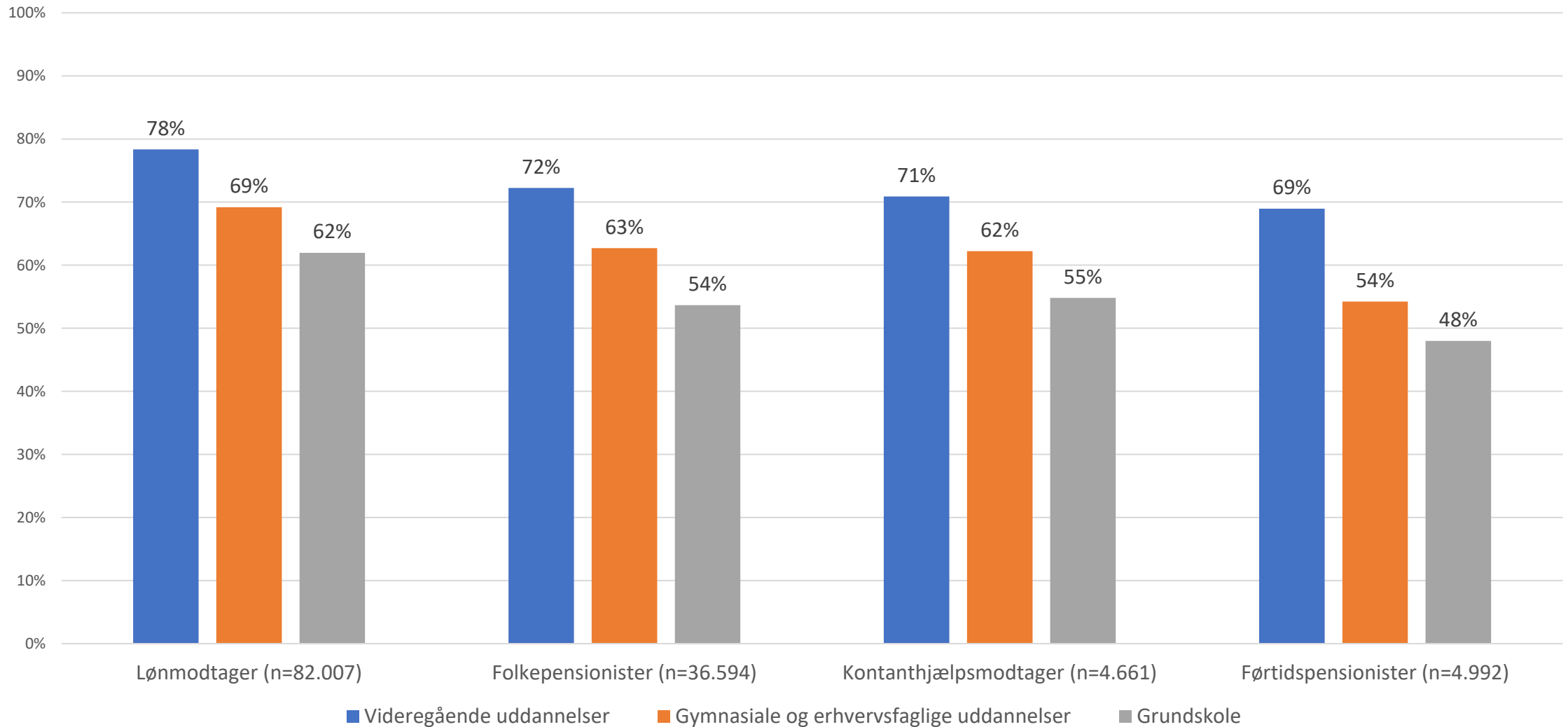


■ Nul gange ■ 1-3 gange ■ 4-5 gange ■ 6-10 gange ■ 11-20 gange ■ 21 gange eller mere

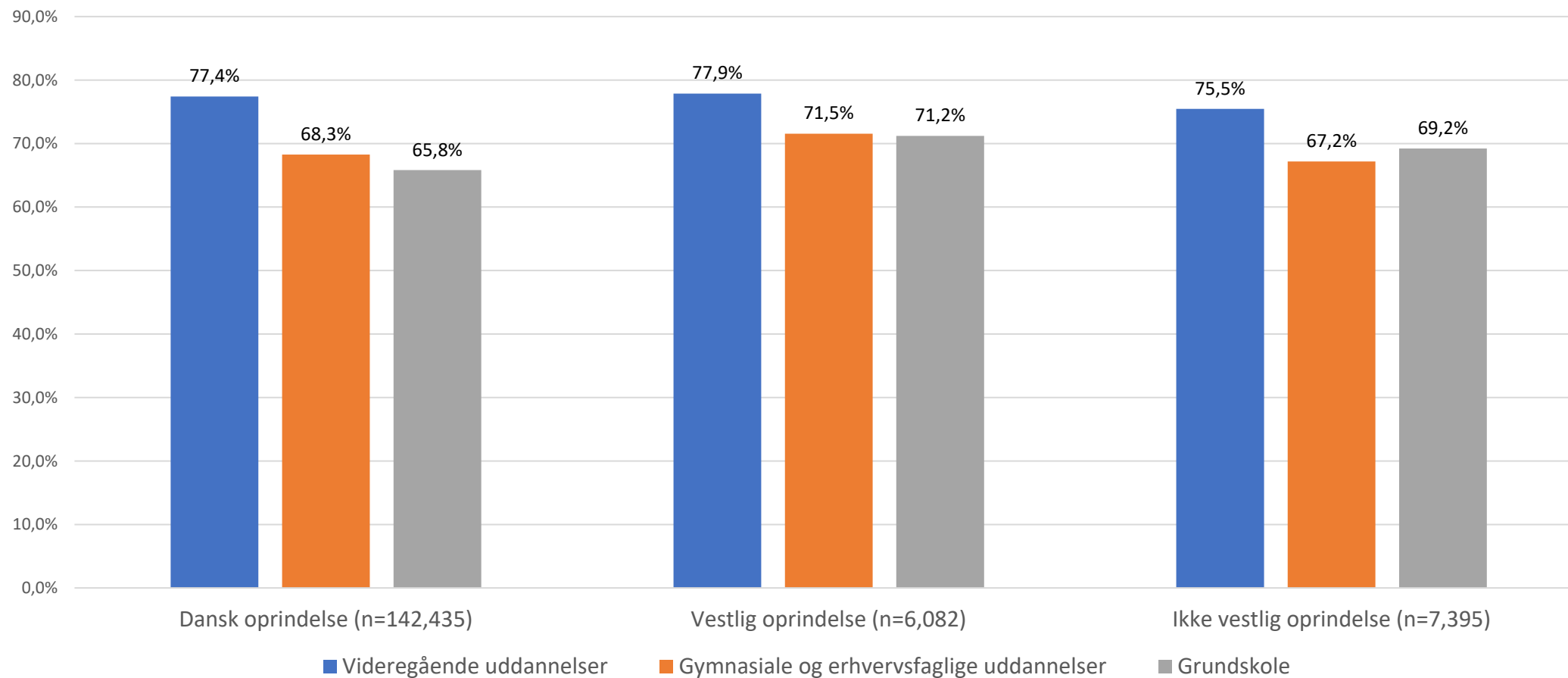
Ulighed i i deltagelse i tre organiseringsformer



Socioøkonomisk baggrunds betydning for at være idræts- og motionsaktiv opdelt efter uddannelse



Indvandrerbaggrunds betydning for at idræts- og motionsdeltagelse opdelt efter uddannelse



Uddybning

- Politikker og indsatser for at fremme fysisk aktivitet og bevægelse har taget sigte på at 'øge aktivitetsniveauet'
- Det seneste årtier er andelen, som er meget aktiv, øget, mens andelen, som er lidt aktiv, ikke er ændret
- Vi har nu en grundig viden om, hvilke grupper, der er mindst aktive:
 - Borgere uden en erhvervsuddannelse
 - Førtidspensionister
 - Arbejdsledige på kontanthjælp
 - Indvandrere fra ikke-vestlige lande
 - Borgere med betydelig nedsat funktionsevne (fysisk, psykisk og kognitivt)

Idrætsforeninger med aktiviteter for borgere i udsatte positioner, bl.a.

- Hillerød Fodbold som bl.a. har hold for
 - Psykisk sårbare voksne (Ud i Livet)
 - Hold for borgere med demens og Parkinsons (Huskeholdet)
 - Genoptræningshold (Hjerneholdet)
 - Hold for overvægtige børn (Jump4Fun)
 - Fodbold i boligområde med mange indvandrere (FredagsBold)
- 'Klub, Liv og Motion' i Snekkersten I.F.
 - Special Olympics
 - STU-uddannelser - Kadetten / Nyruphus
 - Special Kids - specialskoler
 - Parasport

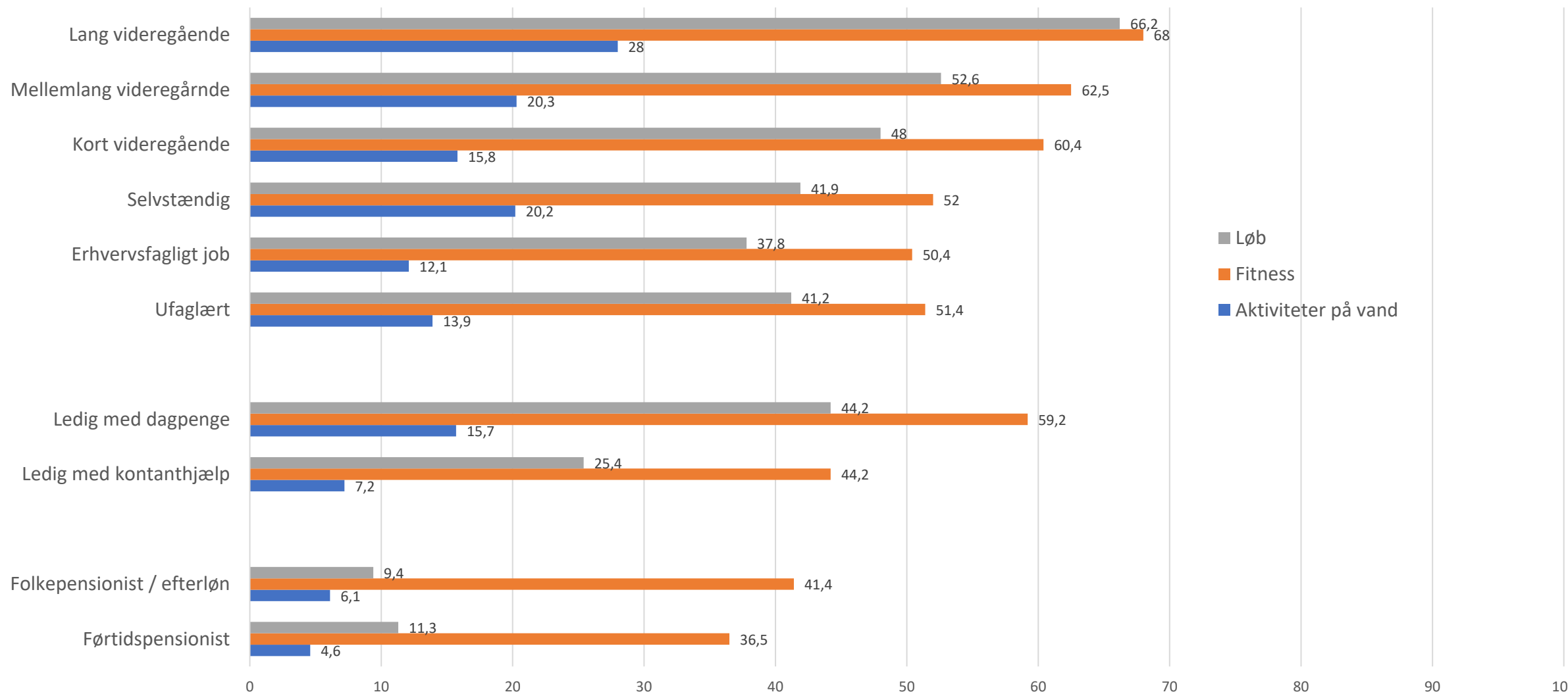
<https://youtu.be/-RSPu048JUY>

6. Anbefaling

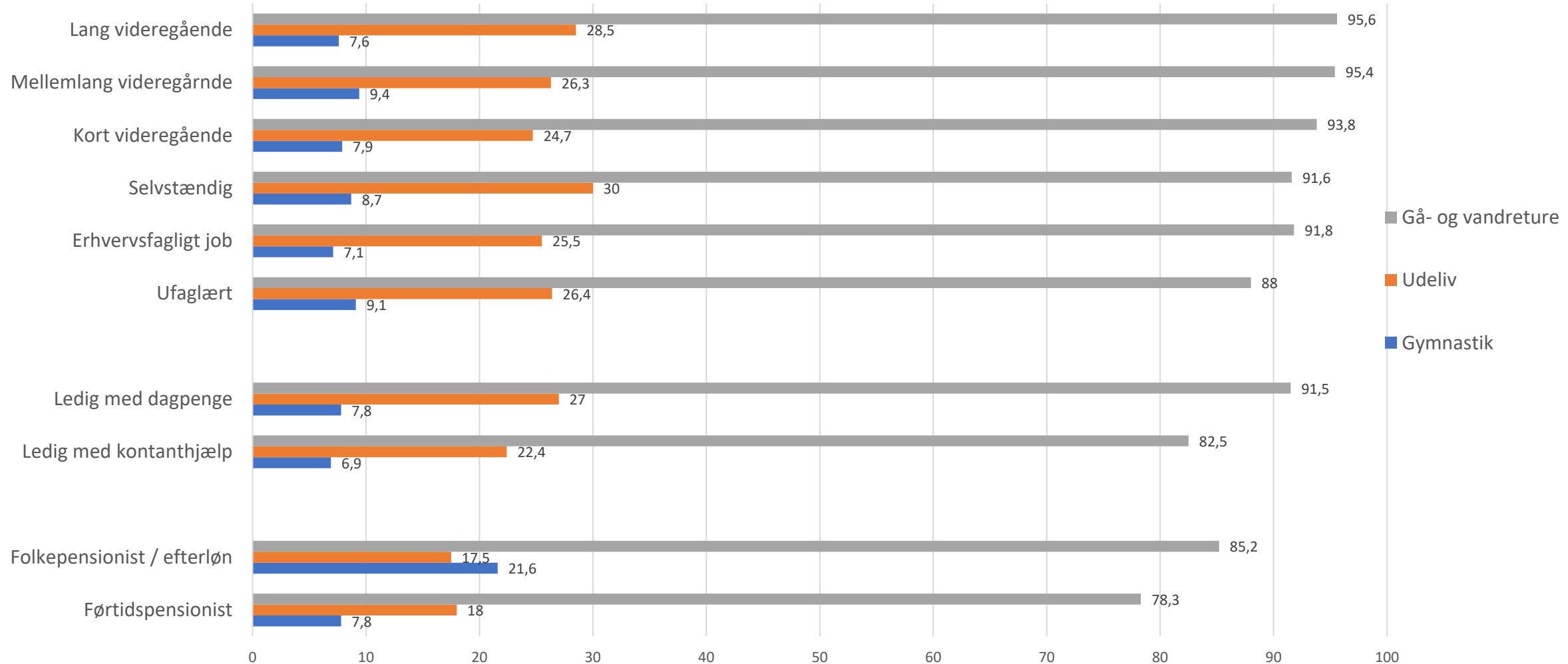
Indsatser bør tage højde for, at der mellem sociale grupper er forskelle på, hvor meget forskellige bevægelsestyper praktiseres



Aktiviteter hvor forskellene mellem socioøkonomiske grupper er STORE

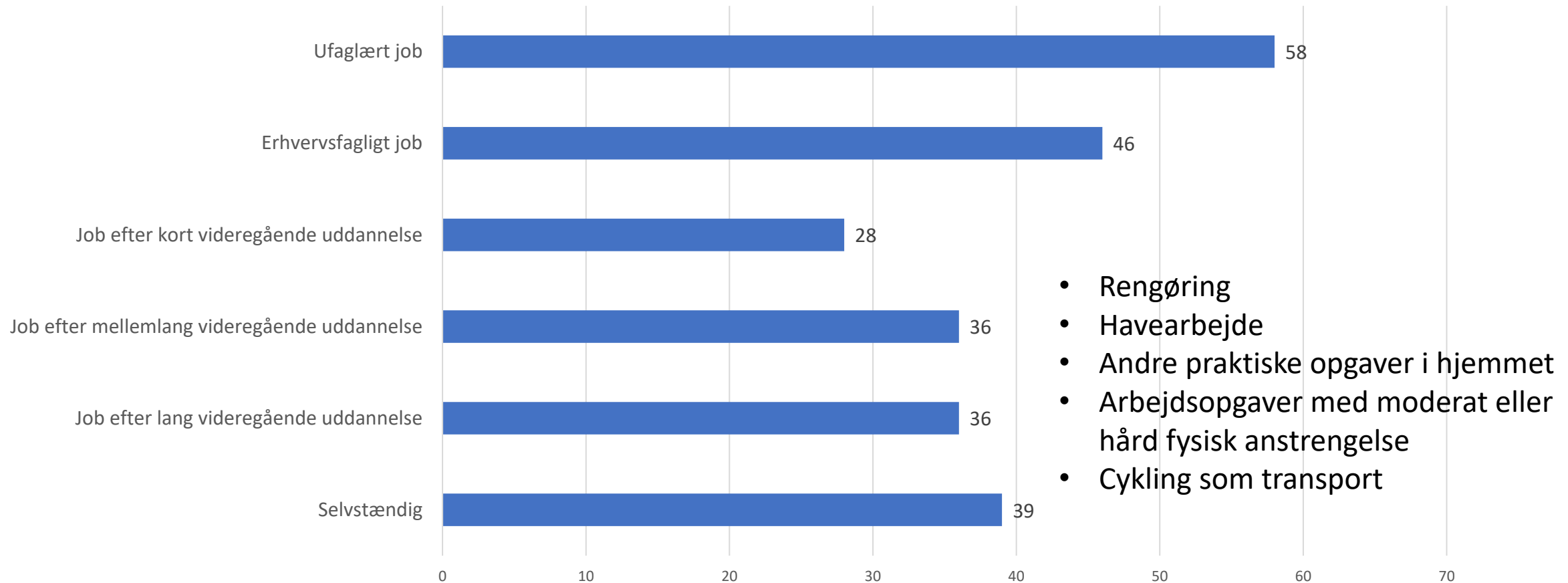


Aktiviteter hvor forskellene mellem socioøkonomiske grupper er SMÅ



Omvendt ulighed

Andel som mindst en gang om ugen udfører praktiske fysiske aktiviteter, hvor formålet ikke er at være fysisk aktiv (pct.)



Uddybning

- Det er forenklet at skelne mellem grupper, der er 'fysisk aktive', og grupper der er 'mindre fysisk aktive'.
- Forskellen mellem befolkningsgrupper varierer fra aktivitet til aktivitet:
 - På grund af forskelle i 'livsform', 'livsvilkår' og 'smag' for forskellige typer af aktivitet
- Det er udtryk for 'forskellighed' men ikke nødvendigvis en 'ulighed'.
- Hvis man ønsker at reducere uligheden, må man i højere grad have fokus på, hvilke aktivitetsformer de forskellige sociale grupper har 'smag' for og 'mulighed' for at praktisere.

Spørgsmål og kommentarer



1. Alle er fysisk aktive, men mange kunne være mere aktive
2. Medtænk alle former fysisk bevægelse
3. Frem mangfoldigheden i bevægelsesformer
4. Sæt fokus på de stærke sider ved bevægelsesvanerne i den enkelte kommune
5. Sæt fokus på de grupper, som er mindst aktive i de fleste bevægelsestyper
6. Indsatser bør tage højde for, at der er forskelle mellem sociale grupper på, hvor meget forskellige bevægelsestyper praktiseres