



# Motivation, motiver og barrierer for fysisk bevægelse

*Karsten Elmose-Østerlund, Birgitte Westerskov Dalgas og Thomas V. G. Bredahl*

# Program

12.45-13.25: Præsentation af erkendelser og resultater

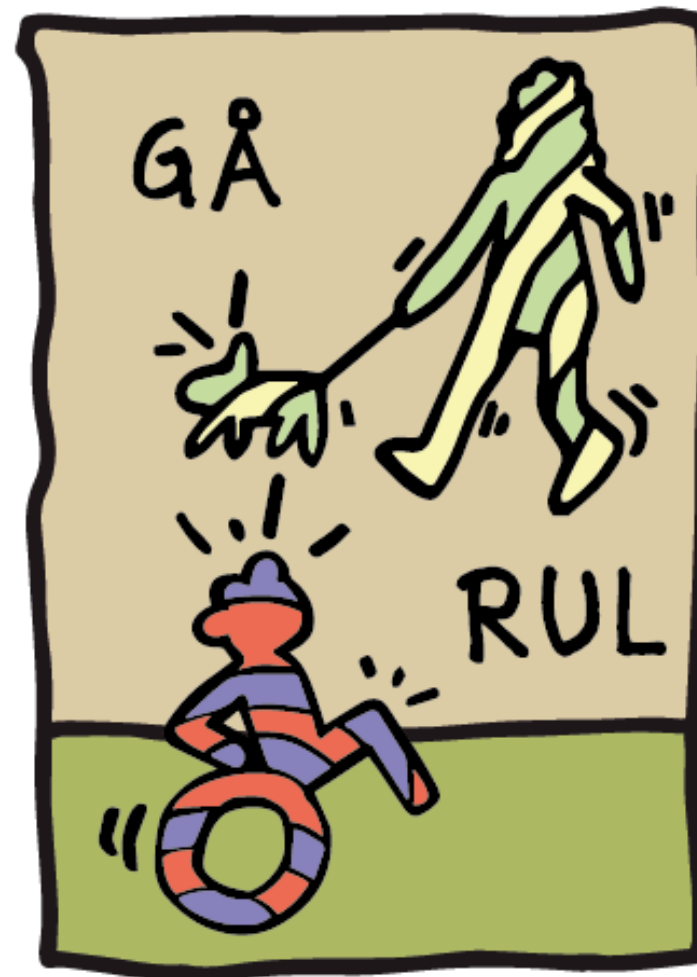
13.25-13.30: Præsentation af anbefalinger

13.30-13.40: Eksempler fra praksis

13.40-13.50: Diskussion af anbefalinger

13.50-14.00: Spørgsmål fra salen

# Præsentation af erkendelser og resultater

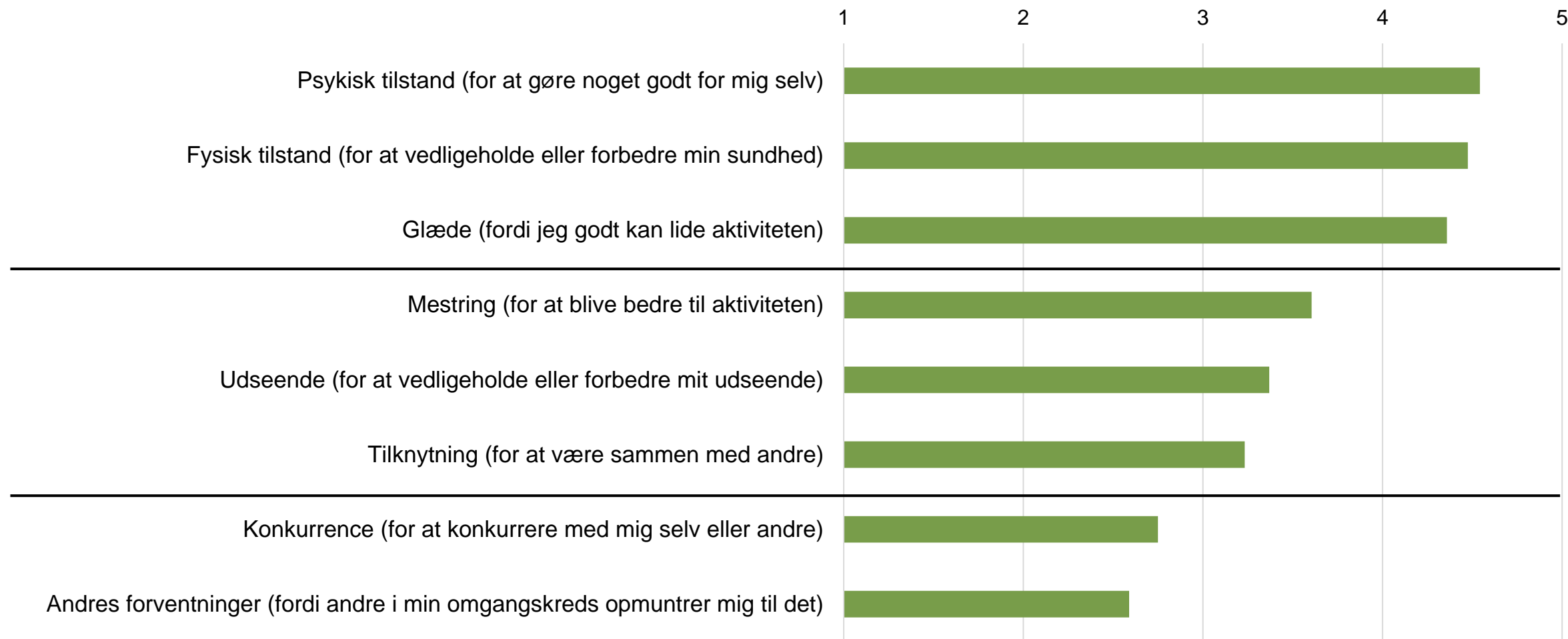


# Erkendelse #1

*Nogen motiver for fysisk bevægelse tillægges større betydning end andre*



# Rangering af motiver for fysisk bevægelse



## Erkendelse #2

*Motiver for fysisk bevægelse varierer i begrænset omfang med social baggrund, men i udtalt grad med typen af aktivitet, man udfører. De fleste har således ikke ét sæt af motiver, men flere forskellige*



# Motiver i relation til social baggrund

	<b>Mestring</b> <i>For at blive bedre til aktiviteten</i>	<b>Fysisk tilstand</b> <i>For at vedligeholde eller forbedre min sundhed</i>	<b>Tilknytning</b> <i>For at være sammen med andre</i>	<b>Psykisk tilstand</b> <i>For at gøre noget godt for mig selv</i>	<b>Udseende</b> <i>For at vedligeholde eller forbedre mit udseende</i>	<b>Andres forventninger</b> <i>Fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det</i>	<b>Glæde</b> <i>Fordi jeg godt kan lide aktiviteten</i>	<b>Konkurrence</b> <i>For at konkurrere med mig selv eller andre</i>
<b>Køn</b> (mand ref.)								
Kvinde	Green	Green	Green	Green	Green		Green	Red
<b>Alder</b> (15-24 år ref.)								
25-39 år	Green	Green	Red	Green	Green	Red	Green	Red
40-59 år	Red	Green	Red	Green	Red	Red	Green	Red
60+ år	Green	Green	Red	Green	Red	Red	Green	Red
<b>Uddannelsesniveau</b> (grundskole ref.)								
Gymnasial eller erhvervsfaglig	Red	Green	Red	Green	Green	Red	Green	Red
Videregående uddannelse	Red	Green	Red	Green	Red	Red	Green	Red



DANMARK I BEVÆGELSE

# Motiver for forskellige typer af aktiviteter

	<b>Mestring</b> <i>For at blive bedre til aktiviteten</i>	<b>Fysisk tilstand</b> <i>For at vedligeholde eller forbedre min sundhed</i>	<b>Tilknytning</b> <i>For at være sammen med andre</i>	<b>Psykisk tilstand</b> <i>For at gøre noget godt for mig selv</i>	<b>Udseende</b> <i>For at vedligeholde eller forbedre mit udseende</i>	<b>Andres forventninger</b> <i>Fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det</i>	<b>Glæde</b> <i>Fordi jeg godt kan lide aktiviteten</i>	<b>Konkurrence</b> <i>For at konkurrere med mig selv eller andre</i>
Løb	Green	Green	Red	Light Green	Green	Light Red	Red	Green
Fitness	Green	Green	Red	Light Green	Green	Light Red	Red	Green
Holdboldspil	Light Green	White	Green	Light Red	Red	White	Light Green	Green
Andre boldspil	Light Green	White	Green	Light Red	Red	White	Light Green	Green
Gymnastik	Light Green	White	Green	Light Red	Light Green	White	White	Light Red
Dans	Light Green	White	Green	Light Red	Light Green	White	White	Light Red
Udelivsaktiviteter	White	Red	Light Green	Light Green	Light Red	Light Green	Light Green	White
Aktiviteter på vand	White	Red	Light Green	Light Green	Light Red	Light Green	Light Green	White
Gåture	Red	Light Green	White	Light Red	Light Green	White	Light Green	White
Cykling	Red	Light Green	White	Light Red	Light Green	White	Light Green	White

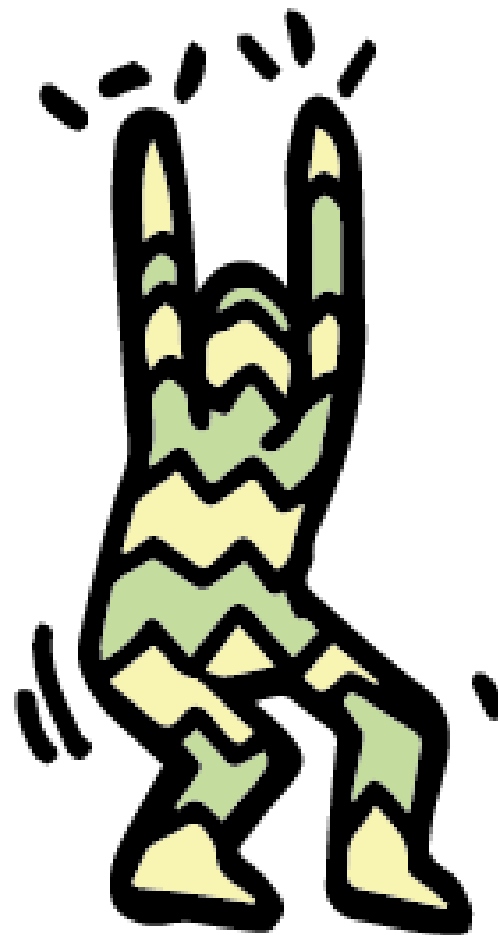


DANMARK I BEVÆGELSE



# Erkendelse #3

*Sammensætningen af motiver for fysisk bevægelse har betydning for hyppigheden, hvormed man dyrker en aktivitet, og for fastholdelsen deri*



# Motiver og hyppighed af deltagelse

## POSITIV SAMMENHÆNG

- Glæde (fordi jeg kan lide aktiviteten)
- Konkurrence (for at konkurrere med sig selv eller andre)
- Mestring (for at blive bedre til aktiviteten)

## OVERVEJENDE POSITIV SAMMENHÆNG

- Fysisk tilstand (for at vedligeholde eller forbedre min sundhed)
- Udseende (for at vedligeholde eller forbedre mit udseende)

## NEGATIV SAMMENHÆNG

- Tilknytning (for at være sammen med andre)
- Andres forventninger (fordi andre i min omgangskreds opmuntrer mig til det)

# Motiver og fastholdelse

## INITIERENDE

→ At overvinde en krævende fysisk udfordring

## INITIERENDE OG FASTHOLDENDE

→ At bevare eller forbedre sit helbred

→ At hænge ud med venner, kollegaer og/eller familie

## FASTHOLDENDE

→ At være en del af et socialt fællesskab

→ At udvikle kompetence

→ At præstere

→ At få sanselige oplevelser

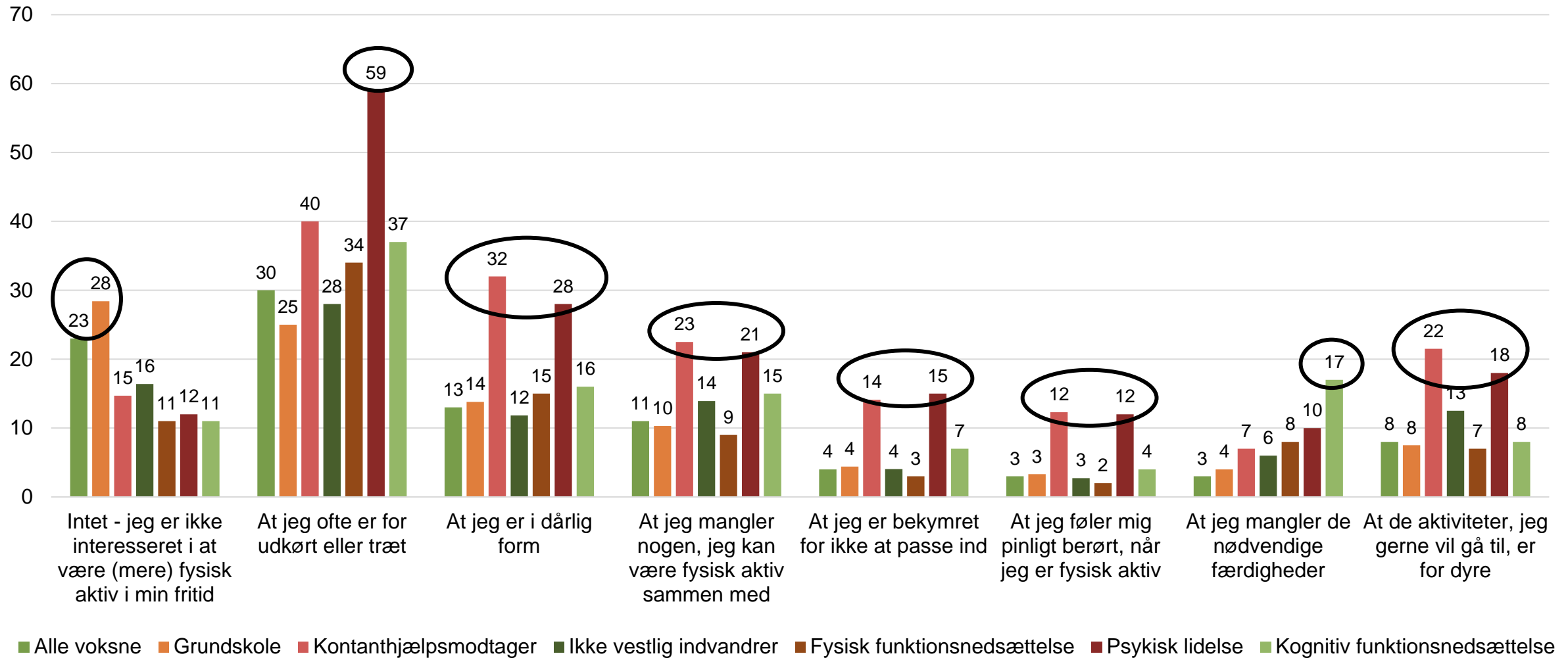
→ At koble af

# Erkendelse #4

*Barrierer for at være (mere) bevægelsesaktiv varierer med social baggrund*



# Sociale forskelle i barrierer



DANMARK I BEVÆGELSE

# Erkendelse #5

*Personer orienterer sig mod aktiviteter, hvor de får gode oplevelser og væk fra aktiviteter, hvor de får dårlige oplevelser*



## Personer orienterer sig væk fra aktiviteter, hvor de får dårlige oplevelser.

“Jeg har aldrig rigtig været den sporty type. Jeg var den, der blev valgt til sidst i gymnastiktimerne i skolen. [...] Jeg tror, at det formet mine holdninger til sport og fysisk aktivitet lige siden. Både det faktum, at man ikke var særlig dygtig til det og blev valgt til sidst af ens kammerater, bidrog til det.”

(Hans om sin barndom)

Inkompetent  
Udstillet      Fravalgt

## Personer orienterer sig væk fra aktiviteter, hvor de får dårlige oplevelser.

“Altså, jeg blev tvunget af min... Tvunget. Det lyder lidt hårdt, men tvunget af min far til at gå til sport mindst to gange om ugen. Det var et princip, han havde. Jeg var lidt større i det dengang, så det var nok derfor. [...] Jeg syntes, at det var meget uretfærdigt. Jeg kan huske, at jeg slet ikke kunne lide det [...] Det var virkelig ikke mig.”

(Jonas om sin tidlige skolealder)

Tvunget



## Personer orienterer sig væk fra aktiviteter, hvor de får dårlige oplevelser.

”Jeg hader løb. Måske har noget at gøre med, at når jeg løber, så er det fordi, jeg er blevet presset til at deltage i DHL igen. Jeg har jo ikke fået trænet, så lungerne de hænger altså, tre meter bagved. Det er der ikke noget sjovt ved.”

(Peter om løb med sit arbejde)

Inkompetent  
Tvunget

**Personer orienterer sig mod aktiviteter, hvor de får gode oplevelser og væk fra aktiviteter, hvor de får dårlige oplevelser.**

”Det er ikke noget, man har gjort. Det har ikke været noget i vores familie. Overhovedet ikke hjemme hos os. Heller ikke dem jeg har været sammen med. De har heller ikke gjort det. [...] Der er ikke nogen, der har prøvet at få en med til noget som helst. Der har ikke været nogen forbilleder. Der er ikke nogen, der har dyrket noget. Ikke engang fodbold.”

(Hanne)

## Personer orienterer sig mod aktiviteter, hvor de får gode oplevelser.

“Jeg kunne kigge ud på marken ved siden af, og se at han høstede, pløjede og hvad han ellers gjorde derude. Jeg havde sådan nogle små bygninger, og så legede jeg landbrug. Jeg tog nogle korn ude fra marken og kaffebønner fra køkkenet. Så lagde jeg det ud og kørte hen og høstede det. Jeg tror hovedsageligt, at det var der interessen startede.”

Inspiration  
Selvbestemmelse  
Adgang

(Søren om sin barndom)

## Personer orienterer sig mod aktiviteter, hvor de får gode oplevelser.

“Da der var OL i '72, legede vi OL på vejen. Det foregik på den måde, at det var selvorganiseret blandt børnene på vejen. I en have foregik der atletik. Der hoppede vi over to havestole, og kastede med en rive, så langt vi kunne [...] Vi var 13 børn på den vej, der endte med at gå til atletik. Det ene tog ligesom det andet.”

Inspiration Adgang  
Selvbestemmelse Samhørighed

(Bjarne om sin barndom)

# Erkendelse #6

*Menneskers livssituation påvirker deres motiver og barrierer for at være bevægelsesaktive*



## Menneskers livssituation påvirker deres motiver og barrierer for at være fysisk aktive

”Da jeg var 25 år blev jeg nødt til at stoppe til badminton, fordi jeg arbejdede på treholdsskift. Der skulle for meget planlægning til. Nogle gange tog jeg lige fra nattevagt, og ud og spillede holdkamp. Andre gange måtte jeg tage en feriedag. Jeg har også været nødt til at melde afbud, fordi jeg arbejdede over. Det holdt bare ikke, så jeg stoppede, da sæsonen var slut.”

(Bo)

## Menneskers livssituation påvirker deres motiver og barrierer for at være fysisk aktive

I hjemmeplejen cyklede jeg jo op og ned ad trapper og bevægede mig, og jeg kan godt mærke det der med, at nu sidder jeg bare. Jeg har noget krudt, som jeg ikke kommer af med på samme måde som jeg gjorde, da jeg var... Altså noget fysisk energi, som man jo ikke rigtig får brugt. Selvfølgelig går jeg ned til en printer, og går på toilettet, og sådan noget, men det er ikke helt det samme som at være ude hele dagen og bruge sin krop i sit arbejde. For det gør jeg jo slet ikke. Jeg sidder og sidder og sidder.

(Rikke om sit arbejde)

## Menneskers livssituation påvirker deres motiver og barrierer for at være fysisk aktive

”Vi fik lejet en fælles lejlighed og fik etableret os og ligesom nød den her periode hvor man.. hvad kalder man det på engelsk. Two incomes and no kids [...] Det var dejligt. Frihed og penge [...] Jeg tror, at det er den periode i mit liv, hvor jeg har været stærkest. Jeg var rigtig stærk [...] Det stoppede så da jeg fik barn [...] Prioriteringer og hverdag er lige pludselig helt anderledes, hvor en anden bestemmer og der følger et stort ansvar. Jeg kom aldrig rigtig i gang igen.”

(Maria om at blive mor)



## Menneskers livssituation påvirker deres motiver og barrierer for at være fysisk aktive

“Jeg begyndte faktisk at ride igen, da Julia var 8 år og Ida var 1 år. Men det gør jeg i kombination med, at en af de dage jeg arbejder længe, og alligevel ikke er hjemme til aftensmad. Så tager jeg ud og rider kl. 21 om aftenen. Der sover mine børn alligevel, så det tager ikke tid fra dem. Det tager kun tid fra min mand, og når han ved hvor glad jeg bliver, når jeg har været til hest, så er det faktisk bedre, at jeg kommer sent hjem.”

(Aya om at overkomme barrierer)

## Menneskers livssituation påvirker deres motiver og barrierer for at være fysisk aktive

”På Frederiksberg var der forbud mod at lege på fortovene. Ude i Brøndby er der stisystemer, legepladser og børn. Man kunne bare tage stisystemet. Det var en kæmpe fordel. Derude var der, natur at lege i. Det var en helt anden verden der åbnede sig med alle de nye legekammerater i alle mulige aldre. Altså virkelig, virkelig, virkelig mange børn.”

(Bo om flytning i sin barndom)

# Præsentation af anbefalinger



# 1. Understøt gode oplevelser

- Tilbyd mangfoldige valgmuligheder for at være bevægelsesaktiv og undgå tvang
- Understøt personers egne initiativer
- Fokuser gerne på en tidlig indsats: Eksponering, adgang og veludviklede bevægelsesmønstre er et godt fundament for gode oplevelser
- Understøt personers oplevelse af kompetence ved at målrette og udvikle aktiviteter med udgangspunkt i deres indgangskompetencer

## 2. Stimuler hyppigheds- og fastholdelsesmotiver

- Vores motiver for at være bevægelsesaktive er relativt ens uagtet vores sociale baggrund, men der er en stor forskellighed mellem aktiviteter, som I med fordel kan indtænke, hvis I vil udbrede bestemte aktiviteter til flere
- Vær opmærksom på, at initierende og fastholdende motiver ikke altid er de samme. Selv om mange bliver bevægelsesaktive af hensyn til deres fysiske tilstand (sundhed), er det sjældent tilstrækkeligt til, at de bliver fastholdt i en aktivitet
- Aktiviteter og tilhørende strukturer kan derfor med fordel stimulere motiver som glæde, mestring og konkurrence, hvis folk skal blive bevægelsesaktive med større hyppighed
- Selv om tilknytning hænger negativt sammen med hyppighed, er det værd også at arbejde med at fremme fællesskabet, da det for mange spiller en vigtig rolle for fastholdelsen i en aktivitet

# 3. Tænk i segmentering ift. befolkningsgrupper

- Når nogle befolkningsgrupper er mindre aktive skyldes det som oftest ikke manglende lyst, men sociale og kropslige forhold – samt forskellige individers livshistorier og baggrunde
- Forskellige befolkningsgrupper har forskellige præferencer for bevægelse og oplever forskellige barrierer, som I med fordel kan indtænke i indsatser for bevægelsesfremme
- For personer med en fysisk funktionsnedsættelse ser det ud til at handle mest om at udbyde aktiviteter, de kan deltage i på trods af kropslige udfordringer
- For kontanthjælpsmodtagere og personer med en psykisk eller kognitiv funktionsnedsættelse er det nødvendigt at tage bestik af en række langt mere komplekse barrierer, herunder:
  - Følelsen af at være pinligt berørt og ikke at passe ind
  - Dårligt helbred og dårlig fysisk form samt manglende færdigheder
  - Manglen på nogen at være fysisk aktiv sammen med

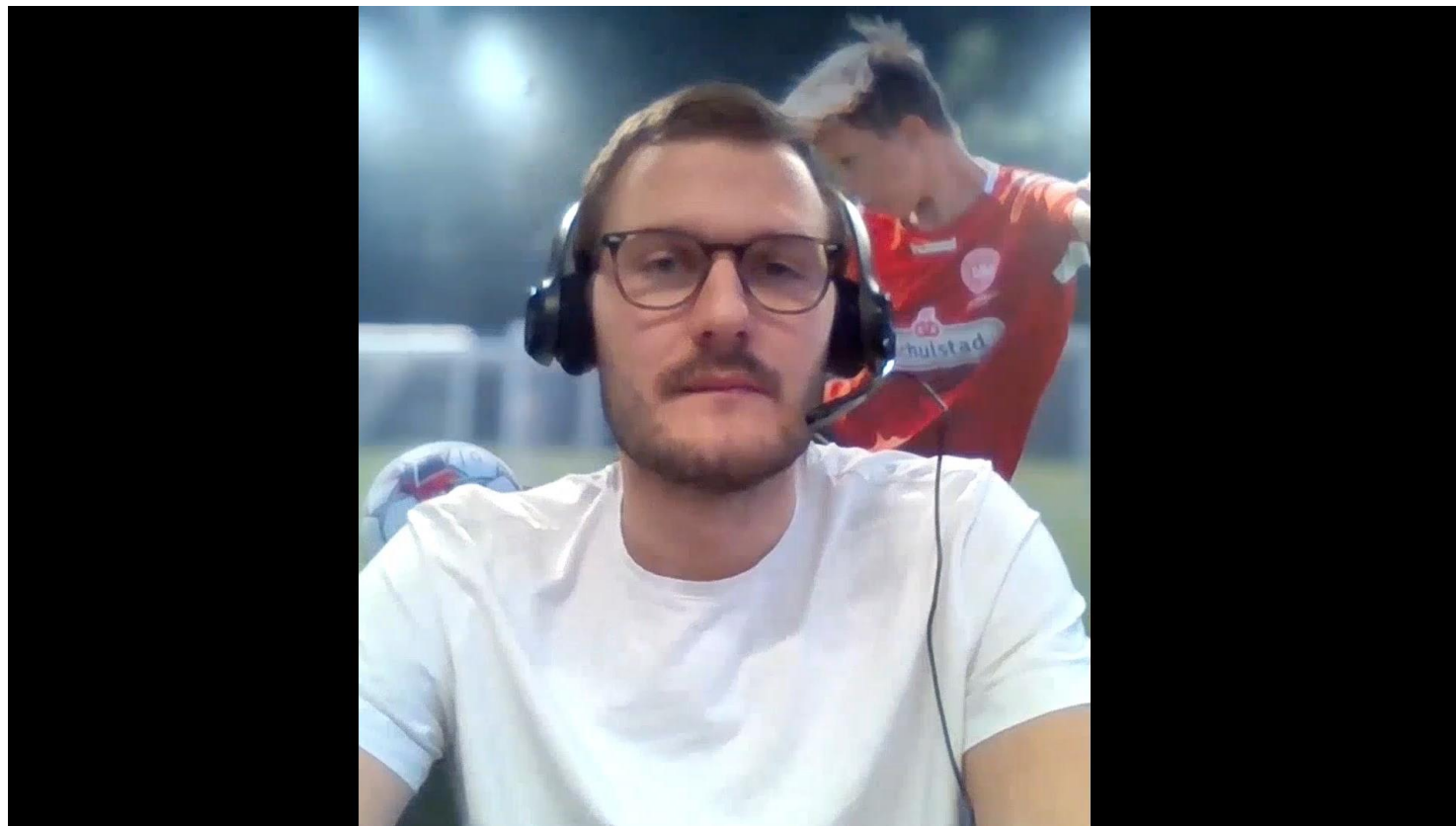


DANMARK I BEVÆGELSE

# Eksempler fra praksis



# Fodbold for Hjertet



Mikkel Allerslev Havgry, projektleder Fodbold for Hjertet, Dansk Boldspil-Union



# Voksne fysisk inaktive i Assens Kommune



Lene Puggaard, projektleder motionsprojekt for voksne fysisk inaktive, Assens Kommune

# Diskussion af anbefalinger



# De tre anbefalinger

1. Understøt gode oplevelser
2. Stimuler hyppigheds- og fastholdelsesmotiver
3. Tænk i segmentering ift. befolkningsgrupper

# Spørgsmål fra salen

