

PROJEKT VENDEPUNKTET

- evaluering af et motionsprojekt i DGI
Vejle Amt



KNUD LARSEN
CENTER FOR FORSKNING I IDRÆT, SUNDHED OG CIVILSAMFUND - SDU

JANUAR 2006

1.	INDLEDNING.....	2
	1. Beskrivelse af Projekt Vendepunktet.....	2
	2. Evalueringens formål og metode.....	3
2.	HVEM DELTOG I PROJEKT VENDEPUNKTET.....	5
	1. Antallet af deltagere.....	5
	2. Deltagernes køn, alder og skoleuddannelse.....	5
3.	REKRUTTERINGSVEJE OG BEGRUNDELSER FOR AT DELTAGE.....	8
	1. Rekrutteringsvejene.....	8
	2. Begrundelser for deltagelse.....	9
	3. Hvem fulgtes man med.....	9
4.	RESULTATER AF DELTAGELSEN.....	11
	1. Selvvurderet helbredstilstand.....	11
	2. Deltagelse i fysisk aktivitet.....	12
	3. Deltagelse i idræts- og motionsaktiviteter.....	13
	4. I hvilke sammenhænge dyrker deltagerne idræt og motion.....	16
	5. Oplever deltagerne selv at de er blevet mere aktive.....	17
	6. De fysiske tests.....	18
	7. Kondital ved 1.600 meter gå-test.	18
	8. Kropsvægt og fedtprocent.....	20
5.	HAR VENDEPUNKTET MOTIVERET TIL MERE AKTIVITET.....	22
6.	BEGRUNDELSER FOR INAKTIVITET.....	24
7.	DATAMATERIALET	27
	Bilagstabeller.....	31

1. INDLEDNING

1. Beskrivelse af projekt Vendepunktet

Vendepunktet er et motionsprojekt som blev afviklet i perioden fra 1. april til 30. september 2005. Projektet blev iværksat på initiativ af DGI Vejle Amt, og havde blandt andet som mål

- At inspirere til nye, let tilgængelig og differentierede motions- og sundhedsinitiativer i de lokale medlemsforeninger.
- At uddanne instruktører i en række udendørs motionsaktiviteter og enkle testformer.
- At højne deltageres fysiske aktivitetsniveau og bevidsthed.

Sigtet med projektet var blandt andet at rekruttere nye grupper til at deltage i idræts- og motionsaktiviteter i foreningsregi, at bidrage til en styrkelse af det frivillige arbejde i idrætsforeningerne, og at spille en aktiv rolle i forhold til folkesundheden for derigennem at synliggøre nogle af DGI's værdier i praksis.

Projekt Vendepunktet blev afviklet i et tæt samarbejde med otte gymnastik- og idrætsforeninger i forskellige områder i DGI Vejle Amt, der hver især stod for afholdelsen af 1-2 ugentlige aftenarrangementer med let tilgængelige udendørs motionsaktiviteter på programmet. Desuden fik deltagerne i disse arrangementer fire gange i løbet af projektperioden mulighed for at få målt deres kondital ved en såkaldt 1.600 meter gå-test samt deres kropsvægt og fedtprocent. Den praktiske gennemførelse af de fysiske tests blev varetaget af det såkaldte Rejsehold fra DGI Vejle Amt. Tanken bag disse målinger var at give deltagerne indsigt i deres aktuelle fysiske tilstand samt en mulighed for eventuelt at monitorere deres egen udvikling på disse områder igennem det halve år, projektet varede.

Tabel 1. Aktivitetstilbudene i de otte foreninger i Projekt Vendepunktet.

	Bredsten	Dalby	Fredericia	Give	Jelling	Taulov-Skærbæk	Thyre God	Vinding
Løb	X	X	X			X	X	X
Stavgang	X	X		X	X	X	X	X
Cykling	X	X		X	X	X	X	
Rulleskøjter		X		X			X	
Gang/march				X				
Aerobic M/K								X
Motion XL-K						X		
Leg for alle						X		
Børneaktiviteter		X						

De aktiviteter, der var mulighed for at deltage i, fremgår af Tabel 1. Som det ses, drejede det sig primært om løb, stavgang, cykling og rulleskøjter, men enkelte af foreningerne havde også aerobic og lignende på programmet, ligesom der et par af stederne var aktivitetstilbud specielt tilrettelagt for børn og børnefamilier.

De fleste af foreningerne opkrævede en beskeden deltagerbetaling på ca. 100 kr. for at deltage i hele forløbet. Et enkelt sted var det dog helt gratis at deltage, mens to foreninger valgte at opkræve et gebyr på 5 kr. for hvert arrangementer man deltog i.

Det krævede ingen særlige forudsætninger at deltage, og man skulle heller ikke forhåndstilmelde sig til aktiviteterne, men blot møde op i tøj man kunne bevæge sig i. Der var instruktører og hjælpere tilstede ved de lokale arrangementer, som tog i mod deltagerne og satte aktiviteterne i gang.

Målgruppen for projektet var i udgangspunktet defineret ret bredt:

- Voksne fysisk inaktive.
- Nuværende idrætsaktive i de deltagende foreninger.
- Nuværende såkaldt uorganiserede idrætsaktive.

Imidlertid var også andre end disse grupper velkomne til at deltage. I en pjece, som beskrev projektet for potentielle deltagere, nævnes det således, at man kunne tage hele familien med, eller naboer og andre personer man kendte eksempelvis fra sin mødregruppe, hobbyklub og lignende. Desuden søgte man at rekruttere deltagere i motion på recept i amtskommunen samt medlemmer af patientforeninger og deres pårørende. Endelig var der fokus på forskellige grupper af erhvervsaktive, som blev rekrutteret via Trekantsrådets Virksomhedsnetværk.

2. Evalueringens formål og metode

Formålet med evalueringen af Vendepunktet har dels været at beskrive, hvem der har deltaget i projektet, herunder deres forudsætninger – eller mangel på samme – på idræts og motionsområdet, dels at belyse hvilken effekt deltagelsen i projektet har haft på deres motionsvaner og fysiske tilstand. Evalueringen belyser derimod ikke, hvordan det er gået med hensyn til at uddanne nye instruktører – der var en integreret del af projektet - eller i hvor høj grad de medvirkende foreninger har haft held til at hverve nye frivillige og medlemmer i forbindelse med projektet.

På den baggrund er evalueringen derfor designet som en forløbsundersøgelse, baseret på to delundersøgelser i form af henholdsvis spørgeskema-interview med deltagerne ved starten af projektet og noget tid (to-tre uger) efter dets afslutning, og på testresultater fra de forskellige fysiske tests, som deltagerne har deltaget i undervejs i forløbet.

Evalueringens design er udarbejdet af Centerleder Bjarne Ibsen, Center for forskning i idræt, sundhed og civilsamfund, der også har stået for konstruktionen af de anvendte spørgeskemaer, samt kvalitetssikring.

Der er gjort nærmere rede for gennemførelsen af de to delundersøgelser og det anvendte datamateriale i kapitel 7: Datamaterialet. Det skal desuden bemærkes, at det selvfølgelig kun er vurderingerne fra de af deltagerne, der har besvaret undersøgelsens spørgeskemaer, som kommer til udtryk i det følgende.

2. HVEM DELTOG I PROJEKT VENDEPUNKTET

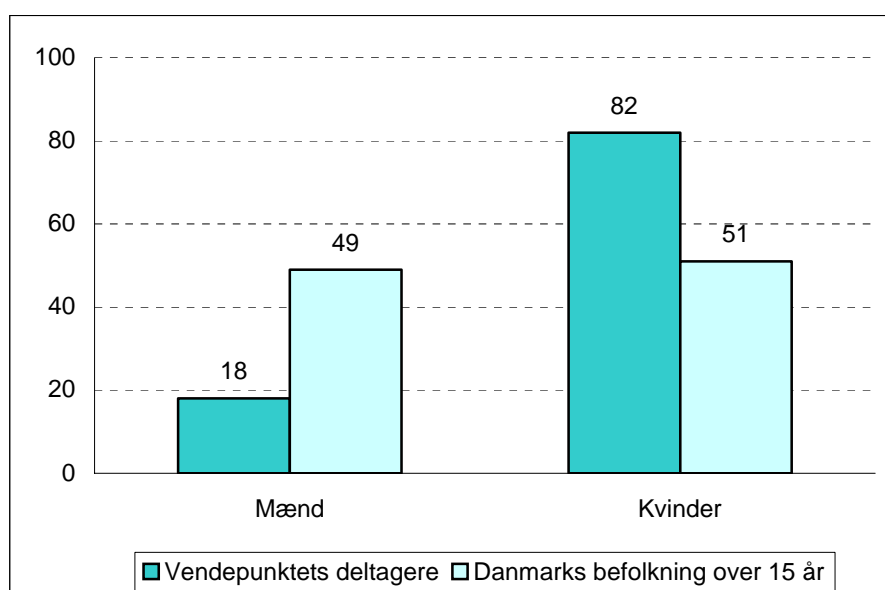
1. Antallet af deltagere

Det er ikke muligt at opgøre, hvor mange personer, der samlet set har deltaget i Projekt Vendepunktet, eller hvor ofte de hver især er mødt frem, idet de otte idrætsforeninger, der stod for afholdelsen af de ugentlige motionsarrangementer, ikke har foretaget nogen systematisk registrering af fremmødet. Da 484 forskellige personer har gennemført en såkaldt 1.600 meter gå-test, og 407 har besvaret et spørgeskema, er antallet af deltagere dog mindst 500 og formentlig langt flere.

2. Deltagernes køn, alder og skoleuddannelse

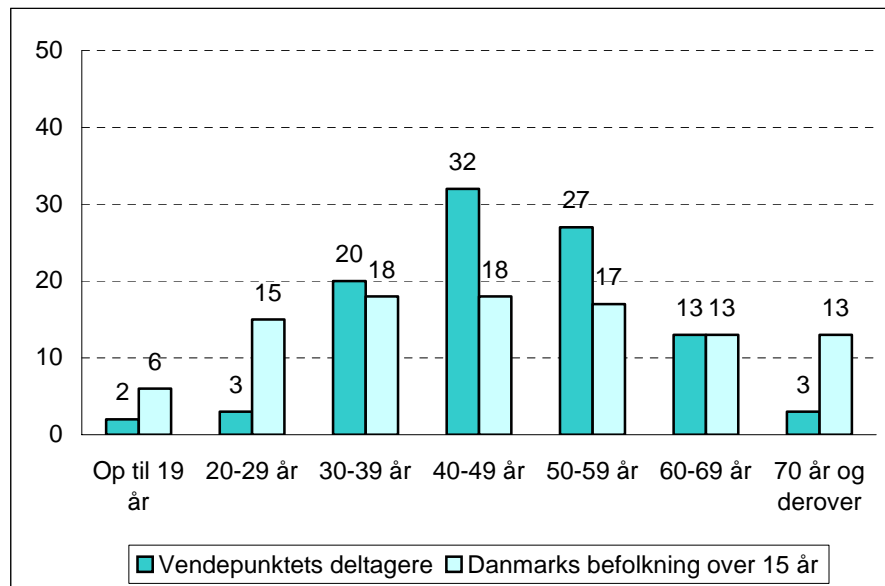
Projekt Vendepunktet kan på den ene side siges at have favnet meget bredt, idet mange forskellige befolkningsgrupper er repræsenteret blandt deltagerne: mænd og kvinder, unge og ældre – alderen varierer således fra 8 år til 80 år - personer med meget kort skolegang og personer med studentereksamen, HF mv.

Figur 1. Andel af mænd og kvinder blandt deltagerne i Vendepunktet og i den voksne befolkning som helhed (i pct.).

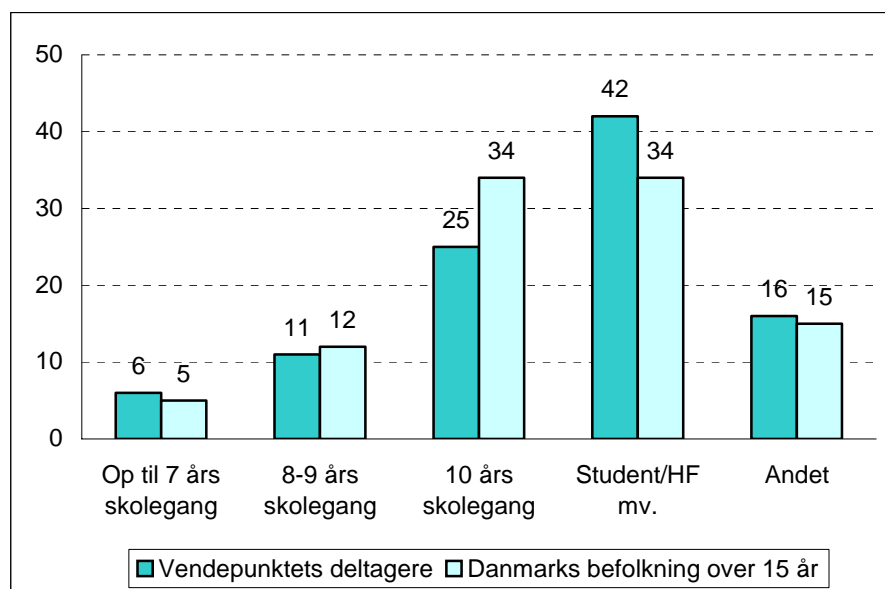


På den anden side er der imidlertid også nogle karakteristiske træk ved deltagerne sammensætning set i forhold til den voksne befolkning som helhed. Det er først og fremmest kvinder som har deltaget – i alt var 82 pct. af deltagerne således kvinder (se Figur 1). Desuden var aldersgrupperne fra 40 til 59 år stærkt overrepræsenteret, mens de yngste og de ældste aldersgrupper var tilsvarende underrepræsenteret, sammenlignet med hele befolkningen (se Figur 2).

Figur 2. Andel af forskellige aldersgrupper blandt deltagerne i Vendepunktet og i den voksne befolkning som helhed (i pct.).



Figur 3. Andel af personer med forskellig skoleuddannelse blandt deltagerne i Vendepunktet og i den voksne befolkning som helhed (i pct.).



Endelig havde flere af deltagerne i Vendepunktet en gymnasial skoleuddannelse bag sig, end tilfældet er i hele befolkningen (se Figur 3).

Den typiske deltager i Vendepunktet var med andre ord en relativt veluddannet kvinde i slutningen af 40-erne.

Selv om der var overvægt af typiske kvindeidrætter – som aerobic, motion for kvinder og stavgang - blandt de aktivitetstilbud, som var på programmet, kan dette ikke i sig selv forklare den kønsmæssige skævhed i deltagernes sammensætning, idet andre af aktiviteterne – så som løb og cykling - i lige så høj grad dyrkes af mænd.

Det vides dog fra andre undersøgelser, at netop kvinder, midaldrende og personer med længerevarende uddannelser bag sig er mere optaget af sundhedsspørgsmål end andre voksne¹.

Det er derfor nærliggende at antage, at kampagnematerialets stærke fremhævelse af de sundhedsmæssige gevinster ved at deltage i Vendepunktets aktiviteter kan have afholdt mange mænd fra at melde sig.

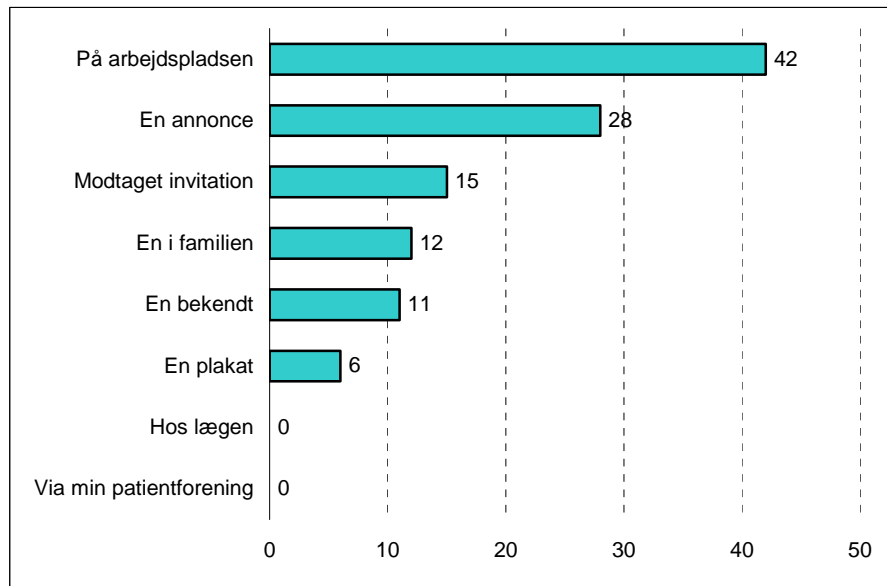
¹ Jf. fx: Zimmermann E, Ekholm O, Curtis C.. Social ulighed i sundhedsadfærd. Statens Institut for Folkesundhed, 2005.

3. REKRUTTERINGSVEJE OG BEGRUNDELSER FOR AT DELTAGE

1. Rekrutteringsvejene

For at belyse rekrutteringsvejene blev deltagerne spurgt om, hvordan de var blevet opmærksomme på Projekt Vendepunktet. Svarene vidner om, at der har været mange forskellige indgange til projektet.

Figur 4. Hvor har du set eller hørt om dette motionstilbud? (i pct.)



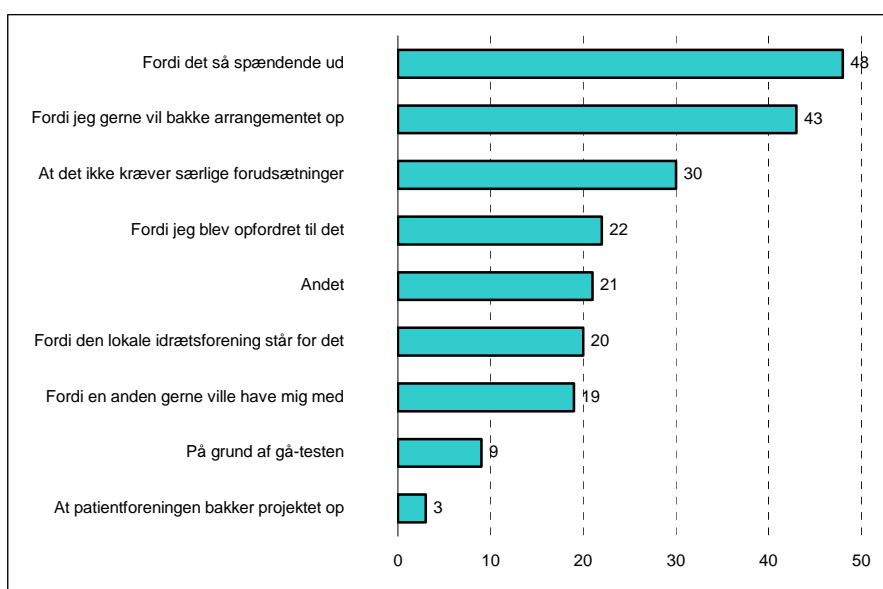
Det ses af Figur 4, at knap halvdelen af deltagerne angiver, at de havde hørt om Vendepunktet på deres arbejdsplads (42 pct.), hvilket formentlig skyldes, at der som nævnt var etableret et samarbejde med Trekantsområdets Virksomhedsnetværk om at rekruttere medarbejdere til projektet. En del af de tilknyttede virksomheder havde desuden i sammenhæng med projektet arrangeret en sundhedskonkurrence med i alt 52 hold á fire personer som deltagere, hvoraf godt halvdelen gennemførte hele forløbet fra 1. april til 30. september.

Der er også ganske mange, som blev opmærksomme på Projekt Vendepunktet ved at læse en annonce om det (28 pct.). En del var desuden blevet inviteret til at deltage i projektet (15 pct.), eller havde fået kendskab til det gennem familie og bekendte. Kun ganske få (under 0,5 pct.) af deltagerne oplyser, at de havde hørt om projektet hos lægen, mens der angiveligt ikke er nogen af dem, som kom med gennem deres patientforening, selv om Gigtforeningen, Diabetesforeningen og Kræftens Bekæmpelse var samarbejdspartnere i projektet.

2. Begrundelser for at deltage i Vendepunktet

Det kan naturligvis været vanskeligt at give en konkret begrundelse for at man vælger at deltage i et arrangement som Projekt Vendepunktet. Mange peger på, at de synes, det så spændende ud (48 pct.), og at de gerne vil bakke arrangementet op (43 pct.). Der er også en del, som fik lyst til at deltage, fordi projektet ikke krævede særlige forudsætninger (30 pct.). Under andre grunde til at deltage, er der en del, som nævner, at de var med i den sundhedskonkurrence en række af virksomhederne i Trekantsområdets Virksomhedsnetværk havde arrangeret i forbindelse med Projekt Vendepunktet. Ellers er det mest bemærkelsesværdige nok, at relativt få henviser til gå-testen som en grund til at deltage (9 pct.), da muligheden for at gennemføre de forskellige fysiske tests netop var tænkt som en ekstra motivationsfaktor for deltagerne i projektet.

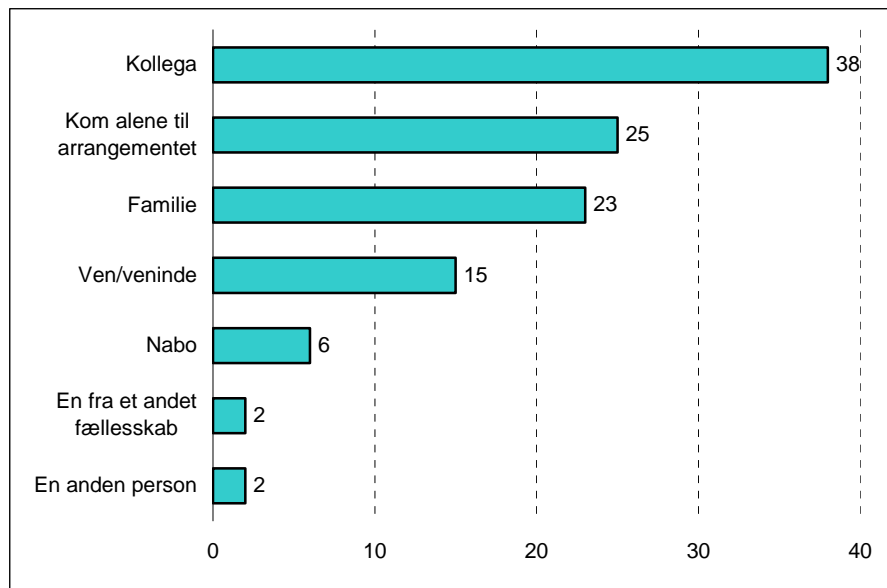
Figur 5. Hvad fik dig til at deltage i Vendepunktet (i pct.)



3. Hvem fulgtes man med til det første arrangement

De fleste af deltagerne – i alt 75 pct. – fulgtes med andre til det første arrangement. Oftest med kolleger (38 pct.), men der er også mange, som kom sammen med familie (23 pct.) og venner (15 pct.), mens kun ganske få (2 pct.) fulgtes med nogen fra et andet fællesskab. Der er dog også en del (25 pct.) som oplyser, at de kom alene til arrangementet, hvilket formentlig overvejende er medlemmer fra de foreninger, som stod for de lokale arrangementerne.

Figur 6. Hvem fulgtes du med til det første arrangement (i pct.)



4. RESULTATER AF DELTAGELSEN

Det er naturligvis et centralt spørgsmål, om Vendepunktet er lykkedes i den forstand, at flere af deltagerne er blevet mere idræts- og motionsaktive, end de var før de deltog i projektet, og om deres deltagelse overhovedet har haft en målelig fysisk effekt. Hvorvidt dette er tilfældet eller ej belyses i det følgende ved hjælp af en række indikatorer, der på nogen punkter overlapper hinanden, men som hver især afdækker forskellige sider af problematikken:

- Selvvurderet helbredstilstand.
- Fysisk aktivitet.
- Idræts- og motionsaktiviteter.
- Kondital, kropsvægt og fedtprocent.

Uanset hvilke af de nævnte indikatorer man tager udgangspunkt i, har der som det fremgår nedenfor været tale om en fremgang eller forbedring af deltagernes fysiske aktivitetsniveau og formåen. Der er således ingen tvivl om, at deltagelsen i Projekt Vendepunktet har været et skridt i den rigtige retning for mange af deltagerne. Det er derimod vanskeligt at vurdere, hvor stor fremgangen har været, og at afgøre om den står mål med indsatsen og de ressourcer, der er investeret i projektet.

1. Selvvurderet helbredstilstand

For at få et første indtryk af deltagernes generelle sundheds- og helbredstilstand blev de ved starten af deres deltagelse i Vendepunktet spurgt om, hvordan de syntes deres helbredstilstand var i almindelighed.

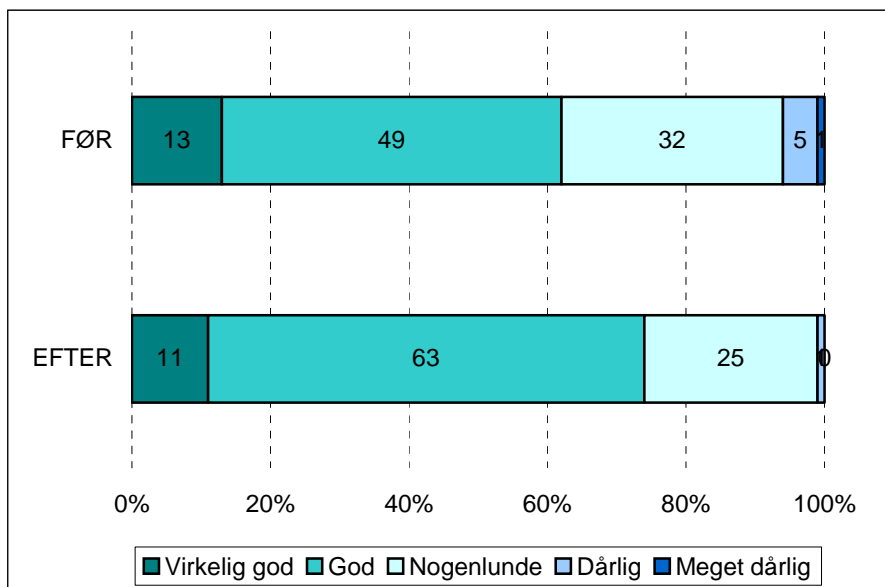
Som det ses af Figur 7, vurderede i alt 62 pct. af deltagerne, at de havde et ”virkelig godt” eller ”godt” helbred, mens 32 pct. syntes at det var ”nogenlunde”. De resterende 6 pct. angav at de havde et ”dårligt” eller ”meget dårligt” helbred.²

Disse resultater betyder, at deltagerne ved starten af Vendepunktet havde en noget dårligere selvvurderet helbredstilstand end den voksne befolkning som helhed, idet 78 pct. af alle danskere over 15 år vurderer, at de har et godt eller virkelig godt helhed. Forskellen skyldes primært en markant dårligere helbedsvurdering blandt deltagerne i aldersgruppen 25-44 år, hvor væsentlig færre – såvel mænd som kvinder – oplever, at de har et godt eller virkelig godt helbred. Men også i aldersgruppen 45-66 år er deltagernes – især mændenes – vurdering lavere end landsgennemsnittet (se Bilagstabel 1). Som det fremgår af Figur 7, er der imidlertid sket en klar forbedring af deltagernes selvvurderede helbredstilstand i løbet af projektperioden. Efter afslutningen af Vendepunktet er andelen, der

² Enkelte af deltagerne oplyste desuden, at de havde diagnosen ”Diabetes 2” (sukkersyge), mens 10 pct. rapporterede om ”forhøjet blodtryk” og 7 pct. om ”forhøjet kolesterol”.

oplever at de har et godt eller virkelig godt helbred således steget til 74 pct. Tager man højde for deltageres ”skæve” køns - og alderssammensætning svarer dette ret præcist til landsgennemsnittet.

Figur 7. Hvordan synes du din nuværende helbredstilstand er i almindelighed? (i pct.)



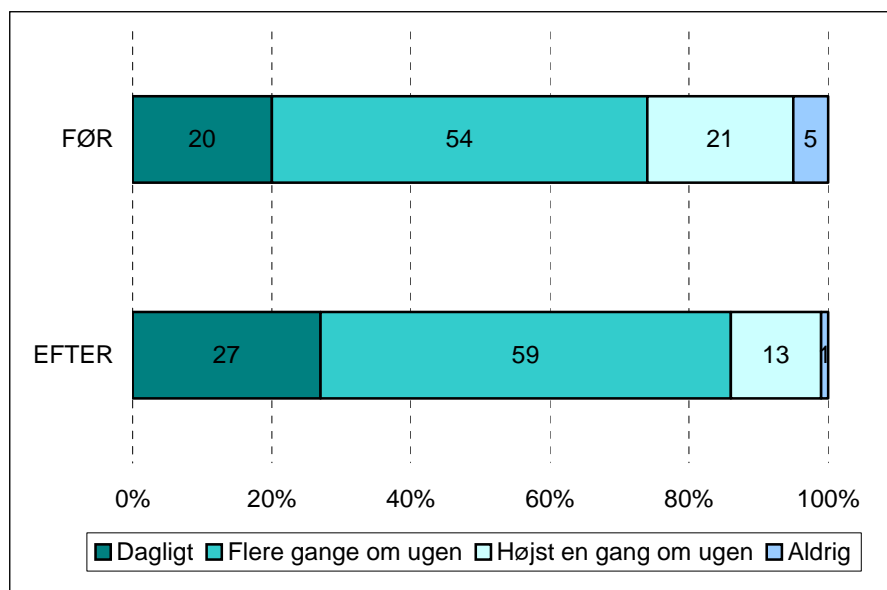
2. Deltagelsen i fysisk aktivitet

”Fysisk aktivitet” er en noget mere omfattende kategori end idræt og motion, idet den også refererer til de mange forskellige fysiske udfoldelser, der foregår i andre dele af hverdagslivet end fritiden. Ikke mindst erhvervsarbejde men også transport (fx cykling og gang) samt husholdnings- og havearbejde, ”gør det selv” aktiviteter og lignende, rummer mulighed for bevægelse og fysisk anstrengelse.

Som det ses af Figur 8, levede kun 20 pct. af deltagerne op til Sundhedsstyrelsens anbefaling om mindst en halv times fysisk aktivitet om dagen, da de startede i Vendepunktet. Denne andel var kort tid efter afslutningen af projektet steget til 27 pct. Desuden var andelen, der flere gange om ugen er fysisk aktive i mindst en halv time, steget fra 54 pct. til 59 pct. Det betyder, at andelen der bevæger sig endnu mindre (højest en gang om ugen eller aldrig) næsten er halveret fra 26 pct. til 14 pct.

Selv om der altså er blevet væsentligt færre, som er meget lidt fysisk aktive, var der stadig efter afslutningen af projektet relativt mange, som efter egen vurdering bevægede sig alt for lidt i forhold til den officielle anbefaling.

Figur 8. Hvor ofte er du fysisk aktiv i mindst en halv time (i pct.) ?



3. Deltagelsen i idræts- og motionsaktiviteter

Deltagerne havde meget forskellige idræts- og motionsbaggrunde, da de startede i Projekt Vendepunktet. Hovedparten var dog allerede aktive i et eller andet omfang, før de mødte op til det første arrangement. Som det ses af Tabel 2, havde 71 pct. af deltagerne således dyrket mindst én idræts- eller motionsaktivitet inden for den umiddelbart forudgående uge. Det betyder dog ikke, at de resterende 29 pct. af deltagerne var helt forudsætningsløse på motionsområdet, idet de fleste af dem havde været aktive inden for det forudgående år. Kun 9 pct. af deltagerne havde ikke dyrket nogen form for idræts- eller motionsaktivitet i det sidste år, før de meldte sig til projektet. Det er med andre ord relativt få af Vendepunktets deltagere, som ikke tidligere havde dyrket idræt og motion i et eller andet omfang.

Lidt flere mænd (78 pct.) end kvinder (70 pct.) dyrkede idræt og motion i ugen op til projektets start. Praktisk taget alle de yngste deltagere havde været aktive, mens det samme var tilfældet for mindre end halvdelen (44 pct.) af de ældste deltagere. I de øvrige aldersgrupper var aktivitetsniveauet tæt på gennemsnittet (se Tabel 3).

Næsten alle deltagerne ved det første arrangement - 99 pct. - har i et eller andet omfang dyrket idræt og motion i løbet af det halve år som Projekt Vendepunktet varede. De få personer, der slet ikke har været aktive, peger på sygdom og skader som årsag til, at de ikke rigtigt kom i gang med noget. Til denne opgørelse skal dog bemærkes, at den omfatter alle de idræts- og motionsaktiviteter deltagerne har dyrket i perioden, altså ikke kun dem, der har direkte forbindelse med projektet.

Tabel 2. Andel af mænd og kvinder, der har dyrket mindst én idræts- og motionsaktivitet før, under og efter projektperioden (i pct.)

N= 273	FØR (1)	UNDER (2)	EFTER (3)
Mænd	78	100	92
Kvinder	70	99	91
Alle	71	99	91

(1): Andel, der har dyrket mindst en idræts- og motionsaktivitet i den sidste uge umiddelbart før Projekt Vendepunktet startede.

(2): Andel, der ved afslutningen af projektet har dyrket mindst en idræts- og motionsaktivitet i det sidste halve år

(3): Andel, der har dyrket mindst en idræts- og motionsaktivitet inden for en uge kort tid (2-3 uger) efter afslutningen af Projekt Vendepunktet.

Tabel 3. Andel af forskellige aldersgrupper, der har dyrket mindst én idræts- og motionsaktivitet før, under og efter projektperioden (i pct.)

N= 273	FØR (1)	UNDER (2)	EFTER (3)
Op til 19 år	100	100	100
20-29 år	71	100	100
30-39 år	70	98	93
40-49 år	75	100	91
50-59 år	70	99	88
60-69 år	71	97	91
70 år og derover	44	100	89
Alle	71	99	91

(1): Andel, der har dyrket mindst en idræts- og motionsaktivitet i den sidste uge umiddelbart før Projekt Vendepunktet startede.

(2): Andel, der ved afslutningen af projektet har dyrket mindst en idræts- og motionsaktivitet i det sidste halve år

(3): Andel, der har dyrket mindst en idræts- og motionsaktivitet inden for en uge kort tid (2-3 uger) efter afslutningen af Projekt Vendepunktet.

Deltagerne har i gennemsnit dyrket 3,5 forskellige idræts- og motionsaktiviteter i løbet af projektperioden, men der er selvfølgelig store individuelle forskelle i denne henseende. Eksempelvis har 12 pct. kun dyrket en enkelt aktivitet, mens 26 pct. har været i gang inden for mindst fem forskellige aktiviteter.

Det er især vandreture (67 pct.), cykling (65 pct.) og aerobic mv. (58 pct.) mange har deltaget i, men også løb (38 pct.) og stavgang (34 pct.) har været populært (se Tabel 4). At netop disse aktiviteter var de mest udbredte, er i og for sig ikke så overraskende, da de udgjorde kerne-aktiviteterne i de otte foreningers motionstilbud. At deltagerne også har motioneret i andre sammenhænge, viser sig blandt andet ved, at godt hver fjerde angiver at have dyrket svømning (26 pct.), selv om denne aktivitet ikke var blandt tilbuddene i Projekt Vendepunktet.

Det interessante spørgsmål i denne sammenhæng er naturligvis, om deltagerne er fortsat med at være aktive efter afslutningen af Projekt Vendepunktet, hvor de så at sige igen var overladt til sig selv. Som det ses af Tabel 3, har 91 pct. af deltagerne angivet, at de var aktive inden for en uge noget tid (to-tre uger) efter afslutningen af Projekt Vendepunktet, hvilket er væsentligt flere end ved starten af projektet, hvor 71 pct. som nævnt angav, at de havde dyrket mindst en idræts- og motionsaktivitet i den sidste uge. Kvinders deltagelse er steget lidt mere end mænds, således at de efter afslutningen af projektet er kommet op på samme niveau som mændene. Deltagelsen er steget i alle aldersgrupper, ikke mindst blandt de ældste på 70 år og derover, hvor andelen af aktive er fordoblet fra 44 pct. til 89 pct.

Ud over at flere er blevet aktive, dyrker de også hver især flere forskellige aktiviteter end tidligere. I ugen før Vendepunktet startede, havde de aktive i gennemsnit dyrket 2,0 aktiviteter (det gælder både mænd og kvinder), mens de i løbet af en uge, noget tid efter at projektet var afsluttet, havde dyrket 2,5 aktiviteter.

Tabel 4. Andel, der har dyrket forskellige idræts- og motionsaktiviteter - før, under og efter projektperioden (i pct.)

	FØR (1)	UNDER (2)	EFTER (3)
Boldspil for hold (fx fodbold)	6	13	6
Badminton, tennis og lign.	4	16	9
Aerobic, gymnastik, dans mv.	16	58	48
Vandretur	26	67	46
Løb, jogging og lign.	15	38	20
Stavgang	20	34	16
Cykling	32	65	49
Styrketræning, spinning mv.	9	20	14
Svømning	4	26	10
Andet	8	13	8
I alt	140	350	226

(1): Andel, der har dyrket mindst en idræts- og motionsaktivitet i den sidste uge umiddelbart før Projekt Vendepunktet startede.

(2): Andel, der har dyrket mindst en idræts- og motionsaktivitet i det sidste halve år

(3): Andel, der har dyrket mindst en idræts- og motionsaktivitet inden for en uge kort tid (2-3 uger) efter afslutningen af Projekt Vendepunktet.

Med undtagelse af boldspil for hold og stavgang er deltagelsen steget i samtlige de idræts- og motionsaktiviteter, der er spurgt til. Ikke mindst aerobic og lignende er gået stærkt frem, idet andelen, der angiver at havde dyrket sådanne aktiviteter i den sidste uge, er tredoblet fra 16 pct. til 48 pct. Vandreture dyrkes af 46 pct. mod 26 pct. før projektperioden, og også cykling er også steget markant fra 32 pct. til 49 pct. af deltagerne. Derimod har løb, jogging og lignende kun oplevet en mindre

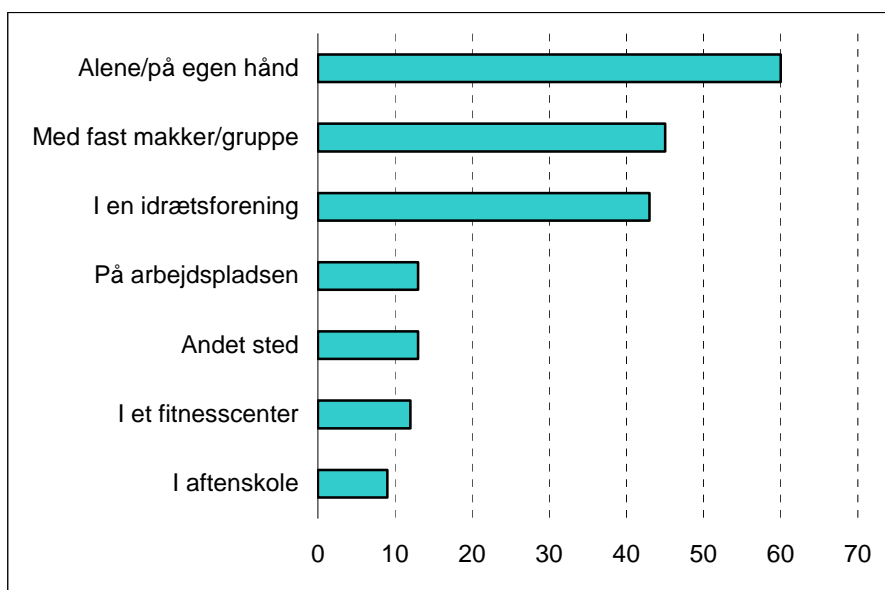
fremgang, selv om disse discipliner var på programmet i mange af foreningerne. Det er i øvrigt bemærkelsesværdigt, at der angiveligt er færre, som deltager i stavgang efter projektperiodens udløb end før. Andelen, der har dyrket stavgang inden for den seneste uge, er således faldet fra 20 pct. til 16 pct. Om dette skyldes tilfældigheder eller vi her er vidne til en begyndende stagnation i den stavgangsbølge, der har rullet hen over landet i de sidste par år, er dog svært at sige.

Sammenfattende synes der altså ikke at være tvivl om, at væsentligt flere (20 pct.) af deltagerne dyrker idræt og motion efter projektperiodens udløb end før, og at mange af de, der allerede var aktive, dyrker flere forskellige aktiviteter, end de gjorde tidligere. Sammenligningen viser desuden, at det især er de aktiviteter, der var på programmet ved motionsarrangementerne, som er gået frem, men der er også lidt flere der dyrker svømning, styrketræning og individuelle boldspil, som ikke var blandt aktivitetstilbuddene i Projekt Vendepunktet.

4. I hvilke sammenhænge dyrker deltagerne idræt og motion

Deltagerne er også blevet spurgt om, i hvilke sammenhænge de dyrker idræt og motion efter afslutningen af Projekt Vendepunktet. Som det ses af Figur 9, har ganske mange - 60 pct. - motioneret på egen hånd.

Figur 9. I hvilke sammenhænge har du motioneret inden for den sidste uge (i pct.)



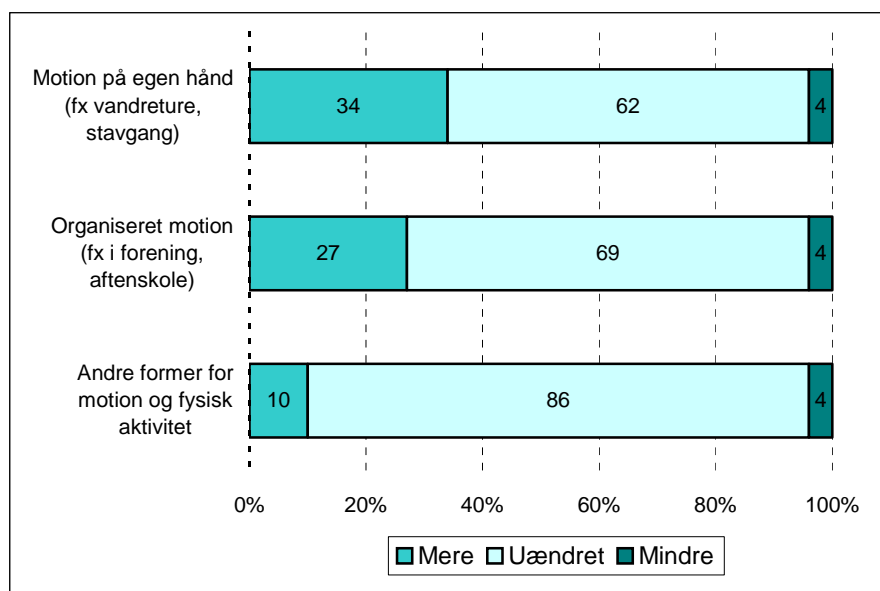
Det er dog kun relativt få (14 pct.), som udelukkende motionerer alene. Mange dyrker som nævnt flere forskellige aktiviteter, og det foregår meget ofte i forskellige organisatoriske sammenhænge. Man går måske ture eller cykler alene, men dyrker så også eksempelvis aerobic i den lokale idrætsforening, fitnesscenter eller aftenskole. I alt oplyser 43 pct. af deltagerne, at de i den sidste uge (efter afslutningen af projektet) har dyrket idræt eller motion i en idrætsforening. Ifølge

den seneste landsdækkende måling, dyrker 36 pct. af alle voksne danskere regelmæssig idræt som medlem af en idrætsforening.³ Tages der hensyn til deltagerne gennemsnitligt noget højere alder og den væsentligt højere andel af kvinder, er der ingen tvivl om, at markant flere af de tidligere deltagere i Projekt Vendepunktet dyrker idræt som medlem af en idrætsforening end i den voksne befolkning som helhed. Om dette også var tilfældet, før de deltog i projektet, kan undersøgelsen dog ikke sige noget om, da der ikke er spurgt hertil i det første spørgeskema.

5. Oplever deltagerne selv, at de er blevet mere aktive

Billedet af at flere er blevet idræts- og motionsaktive bekræftes, når man beder deltagerne om selv at vurdere, hvorvidt de dyrker mere motion efter Projekt Vendepunktet, end de gjorde før.

Figur 10. Dyrker du mere eller mindre motion nu end før Vendepunktet (i pct.)?



Som det fremgår af Figur 10, er det især motion på egen hånd (fx vandreture, stavgang) som mange har taget til sig, idet 34 pct. af deltagerne angiver, at de dyrker sådanne aktiviteter mere end før. Men der er også flere end før, som dyrker organiseret motion i foreninger, aftenskoler og lignende. Derimod er interessen for andre former for motion og fysisk aktivitet ikke vokset så meget. I alt angiver 48 pct. af deltagerne, at de dyrker mindst én af de tre nævnte former for motion mere, end de gjorde, før de deltog i Projekt Vendepunktet.

³ Jf. Bille, T m.fl.: Danskernes kultur- og fritidsaktiviteter 2004 – med udviklingslinjer tilbage til 1964. AKF; 2005.

6. De fysiske tests

Ud over de selvrapporterede oplysninger fra spørgeskemaundersøgelsen, giver resultaterne af de forskellige fysiske tests, der blev gennemført i forbindelse med Projekt Vendepunktet, mulighed for at vurdere forandringerne af deltagernes fysiske tilstand på et mere ”objektivt” grundlag, selv om det skal understreges, at der ikke er tale om strengt naturvidenskabelige målinger. Registreringerne af deltagernes kondital ved en såkaldt 1.600 meter gå-test⁴ samt kropsvægt og fedtprocent, blev som tidligere nævnt primært foretaget for at give dem indsigt i deres almene sundhedstilstand, og – i kraft af at målingerne blev tilbudt fire gange i løbet af projektperioden – en mulighed for at monitorere deres egen udvikling over tid.

7. Kondital ved 1.600 meter gå-test

De 160 personer, som deltog i 1.600 meter gå-testen både den 1. og 4. testaften, har i gennemsnit øget deres kondital fra 32,9 til 35,7, svarende til en fremgang på ca. 9 pct. Kvinderne har generelt forbedret deres kondital lidt mere end mændene, mens der ikke er nogen større forskel på fremgangen i de forskellige aldersgrupper (se Tabel 5).

Tabel 5. Deltagernes kondital ved 1.600 meter gå-test ved starten og slutningen af Vendepunktet.

N=160	1. testaften	4. testaften
ALLE	32,9	35,7
MÆND	36,7	38,9
- op til 19 år	-	-
- 20-29 år	-	-
- 30-39 år	41,3	42,4
- 40-49 år	40,0	44,0
- 50-59 år	36,4	36,7
- 60-69 år	32,5	35,2
- 70 år og derover	26,0	28,9
KVINDER	31,9	34,9
- op til 19 år	36,2	40,5
- 20-29 år	41,8	39,4
- 30-39 år	35,8	38,5
- 40-49 år	32,9	36,6
- 50-59 år	28,0	31,2
- 60-69 år	26,7	29,1
- 70 år og derover	-	-

⁴ Denne test og dens begrænsninger er nærmere beskrevet på Motion-online: www.motion-online.dk

Konditallet er, som det kunne forventes ud fra erfaringerne fra andre interventioner, øget mest blandt de deltagere, der i udgangspunktet havde den dårligste kondition.

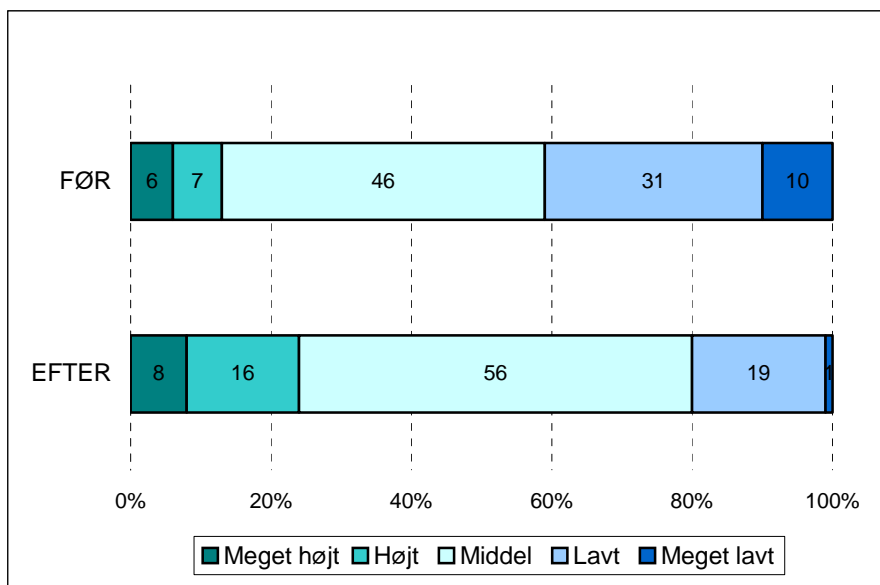
Tabel 6. Deltagernes kondital ved starten og slutningen af Vendepunktet, opdelt på kvartiler.

N=160	1. testtaften	4. testtaften
1. kvartil (16,8 – 27,8)	23,7	29,3
2. kvartil (27,9 – 32,4)	29,7	33,2
3. kvartil (32,5 – 37,8)	34,9	37,9
4. kvartil (37,9 – 51,9)	42,9	42,2
ALLE	32,9	35,7

Som det fremgår af Tabel 6, er konditallet i den dårligst placerede fjerdedel (1. kvartil) således steget fra 23,7 til 29,3 – hvilket er dobbelt så meget som gennemsnittet. De to mellemgrupper (2. og 3. kvartil) har forbedret sig som gennemsnittet, mens den bedst placerede fjerdedel (4. kvartil) er forblevet på samme niveau som ved starten af projektet.

Når kvinder i gennemsnit har forbedret deres kondital mere end mænd, så hænger det således sammen med, at relativt flere af dem befandt sig i gruppen med de laveste kondital ved starten af projektet.

Figur 11. Deltagernes kondital i forhold til ”normaltabellen” ved starten og slutningen af Vendepunktet (andel i pct.).



Hvis man - under hensyntagen til såvel alder som køn - indplacerer deltagerne i forhold til ”normaltabellen”⁵ for almindelige menneskers kondition, fremkommer der et tilsvarende mønster. Som det ses af Figur 11, er andelen med meget lavt kondital således reduceret fra 10 pct. af deltagerne ved starten af Projekt Vendepunktet, til 1 pct. ved slutningen, mens andelen med lavt kondital er reduceret fra 31 pct. til 19 pct. Samlet set er andelen med lavt eller meget lavt kondital således halveret fra 41 pct. til 20 pct. i løbet af projektperioden. Modsat er andelen med middel kondital vokset fra 46 pct. af deltagerne til 56 pct., mens andelen med højt eller meget højt kondital er vokset fra 13 pct. til 24 pct.

8. Kropsvægt og fedtprocent

I forbindelse med gå-testen fik deltagerne som nævnt målt deres kropsvægt og fedtprocent, og også i denne henseende er der sket en mindre forbedring i løbet af projektperioden. I gennemsnit har deltagerne således tabt sig 1,6 kilo – svarende til en vægtreduktion på ca. 2 pct. – og deres fedtprocent er i gennemsnit faldet fra 32,7 til 31,7 – svarende til en reduktion på ca. 3 pct.

Der er ikke nogen synderlig forskel på mænd og kvinder eller på de forskellige aldersgrupper i denne henseende (se Tabel 7 og Tabel 8).

Tabel 7. Deltagernes kropsvægt ved starten og slutningen af Vendepunktet.

N=160	1. testtaften	4. testtaften
ALLE	76,0	74,4
MÆND	89,3	87,7
- op til 19 år	-	-
- 20-29 år	-	-
- 30-39 år	101,9	100,9
- 40-49 år	90,8	88,7
- 50-59 år	89,2	88,5
- 60-69 år	78,8	75,4
- 70 år og derover	77,4	76,3
KVINDER	72,6	71,0
- op til 19 år	71,9	72,7
- 20-29 år	61,6	62,8
- 30-39 år	73,5	71,5
- 40-49 år	72,1	70,9
- 50-59 år	74,8	72,9
- 60-69 år	69,7	67,5
- 70 år og derover	-	-

⁵ Den såkaldte ”Normaltabel” for kondital (udarbejdet af den svenske idrætsfysiolog, Per-Olof Åstrand) gælder for almindelige mennesker, der ikke dyrker idræt på konkurrenceplan. Den er desuden tilpasset en skandinavisk befolkning. Kilde: Motion-online: www.motion-online.dk

Tabel 8. Deltagernes fedtprocent ved starten og slutningen af Vendepunktet.

N=160	1. testaften	4. testaften
ALLE	32,7	31,7
MÆND	25,0	23,5
- op til 19 år	-	-
- 20-29 år	-	-
- 30-39 år	25,9	25,6
- 40-49 år	22,0	21,6
- 50-59 år	24,7	25,1
- 60-69 år	26,2	23,0
- 70 år og derover	30,5	22,6
KVINDER	34,6	33,7
- op til 19 år	33,7	33,0
- 20-29 år	28,9	29,6
- 30-39 år	33,5	32,5
- 40-49 år	33,7	32,5
- 50-59 år	36,9	36,3
- 60-69 år	36,3	34,6
- 70 år og derover	-	-

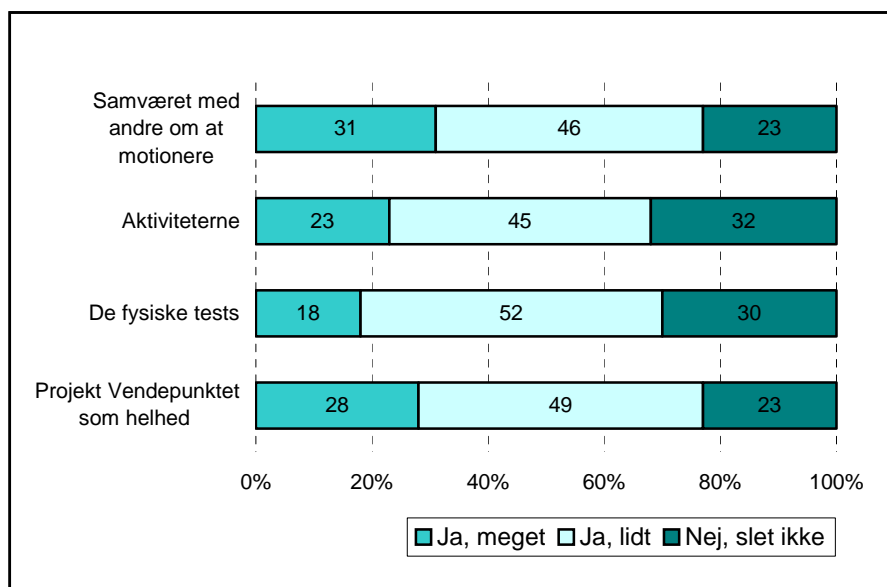
Sammenfattende viser analysen af resultaterne fra de fysiske tests altså, at deltagerne i Projekt Vendepunktet har oplevet fremgang i såvel deres kondition, som kropsvægt og fedtprocent. Selv om der naturligvis er tale om store individuelle forskelle, kan man dog ikke sige, at fremgangen generelt set har været særlig markant. Da mange af deltagerne som vist ovenfor er fortsat med at dyrke mere idræt og motion end de gjorde, før de deltog i Projekt Vendepunktet, kan det imidlertid forventes at de gradvist vil opnå yderligere forbedringer af deres fysiske tilstand. Resultaterne af de fysiske tests viser under alle omstændigheder, at det er muligt at forbedre sin kondition og at reducere sin kropsvægt og fedtprocent gennem øget fysisk aktivitet, men også at der efter alt at dømme er tale om et langsigtet projekt, hvis man ønsker at opnå mere markante forbedringer.

5. HAR VENDEPUNKTET MOTIVERET TIL MERE AKTIVITET

De fleste af deltagerne i projektet synes, at Vendepunktet har motiveret dem til at dyrke mere motion. Som det fremgår af Figur 12, angiver 28 pct. således, at projektet som helhed har motiveret dem meget, mens yderligere 49 pct. mener, at det har motiveret dem lidt. Omkring hver fjerde (23 pct.) synes derimod ikke, at projektet har givet dem mere lyst til at motionere.

Det er især samværet med andre om at motionere, som mange synes har været positivt, men også selve aktiviteterne og de fysiske test – og dermed kendskabet til kondital mv. – har i et vist omfang virket motiverende for deltagerne.

Figur 12. Har deltagelsen i Vendepunktet motiveret dig til at dyrke mere motion (i pct.)?



Der er også mange af deltagerne, som giver udtryk for, at de gerne vil dyrke endnu mere motion i fremtiden, end de allerede gør. Samlet set giver 82 pct. af deltagerne således udtryk for, at de gerne vil dyrke mere motion under en eller anden form. Som det fremgår af Tabel 9, er det især udendørs motion (69 pct.) og motion sammen med andre (59 pct.), der er stor interesse for, men der er også en del, som kunne tænke sig at dyrke mere motion i den lokale forening (33 pct.) og på arbejdspladsen (31 pct.).

Tabel 9. Andel der gerne vil dyrke mere motion i fremtiden og på hvilken måde (i pct.)

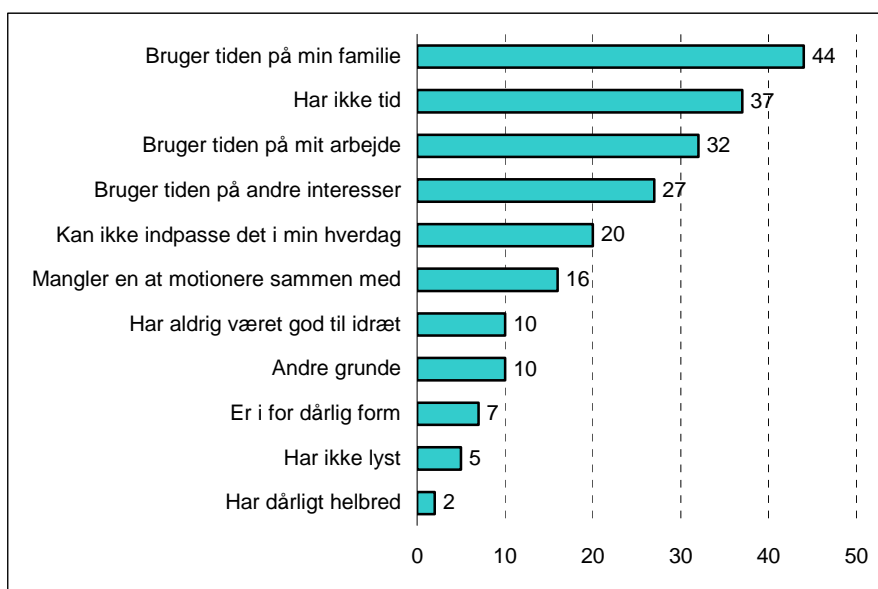
N=273	Ja	Måske/ Ved ikke	Nej	I alt
Udendørs motion	69	21	10	100
Sammen med andre	59	29	12	100
I den lokale forening	33	39	28	100
På min arbejdsplads	31	28	41	100
Indendørs motion	30	38	32	100

Mange af dem, der ikke ønsker at dyrke mere motion i fremtiden, begrundet det med, at de er tilfredse med deres nuværende niveau, og at de først og fremmest vil satse på at fastholde det, de allerede har opnået. De fleste af dem, der siger nej til at dyrke mere motion, er således typisk allerede rimeligt aktive. Det er derimod kun få af de mindre aktive eller helt inaktive, der siger nej til at dyrke mere motion i fremtiden. Til gengæld er der en del i denne gruppe, som har svaret måske, hvilket formentlig skyldes, at de er usikre på, om det nu også er realistisk for dem at blive mere motionsaktive i fremtiden, end de allerede er.

6. BEGRUNDELSER FOR INAKTIVITET

For at belyse nogle af årsagerne til, at man ikke er særligt aktiv eller måske er helt inaktiv, blev deltagerne ved starten af projektet spurgt om, hvad de selv synes, der forhindrede dem i at være mere aktive, end de allerede var.

Figur 13. Hvad forhindrer dig i at være mere fysisk aktiv (i pct.)?



Som det ses af Figur 13 er manglende tid den begrundelse, flest peger på som årsag til, at de ikke er mere fysisk aktiv. Man bruger i stedet tiden på familien (44 pct.), på sit arbejde (32 pct.) eller på andre interesser (27 pct.). Samlet set peger 78 pct. af deltagerne på, at de ikke har den fornødne tid. Desuden peger 20 pct. på, at de ikke kan indpasse fysisk aktivitet i deres hverdag. Det er naturligvis vanskeligt at vurdere, hvor reel manglen på tid er. Alt er jo et spørgsmål om prioritering, så hvis viljen var tilstede, kunne mange sikkert finde den nødvendige tid til at være mere fysisk aktive. Andre årsager end de nævnte, synes derimod generelt at spille en meget lille rolle for, om man er aktiv eller ej.

I denne henseende er der dog nogle interessante forskelle på de personer, som er forholdsvis aktive, og de personer som er meget lidt aktive. Hvis man opdeler svarene efter, hvor ofte deltagerne er aktive i mindst en halv time om dagen, viser det sig således, at de, der dagligt eller flere gange ugentligt er aktive i dette omfang, primært oplever tiden som en barrierer for yderligere aktivitet. For de der aldrig er aktive i mindst en halv time om dagen, viser andre forhold sig imidlertid at have større betydning. Som det fremgår af Tabel 10, er der således relativt mange i denne gruppe, som peger på, at de ”mangler en at motionere sammen med” (23 pct.), at de ”aldrig har været gode til idræt” (15 pct.), eller at de ”er i for dårlig form” (15 pct.). Der er også mange i denne gruppe, som ”har dårligt helbred” (15 pct.) eller simpelthen ”ikke har lyst” (15 pct.). Den mest ”tunge” gruppe i denne henseende er således også den gruppe, som oplever flest barrierer

for, at de kan blive mere fysisk aktive. Det tyder altså på, at der skal en helt ekstraordinær indsats til, for at få denne gruppe i gang med mere fysisk aktivitet.

Tabel 10. Hvad forhindrer dig i at være mere fysisk aktiv, fordelt efter hvor ofte du er fysisk aktiv i mindst en halv time (i pct.).

N=273	Dag ligt	Flere gange om ugen	Højest én gang om ugen	Aldrig	Alle
Bruger tiden på min familie	37	48	43	31	44
Har ikke tid	47	40	32	-	37
Bruger tiden på mit arbejde	34	33	34	15	32
Bruger tiden på andre interesser	21	29	26	31	27
Kan ikke indpasse det i min hverdag	24	17	25	15	20
Mangler en at motionere sammen med	5	16	23	23	16
Har aldrig været god til idræt	11	9	13	15	10
Andre grunde	8	7	15	23	10
Er i for dårlig form	5	5	9	15	7
Har ikke lyst	-	4	9	15	5
Har dårligt helbred	-	2	-	15	2

De der hurtigt stoppede med at være fysisk aktive efter at Projekt Vendepunktet var afsluttet, er også blevet spurgt om, hvorfor de ikke længere motionerer regelmæssigt. Som det ses af Tabel 11, peger næsten halvdelen på, at de ”efter kort tid er faldet tilbage i deres gamle vaner” igen (44 pct.).

Tabel 11. Hvad er årsagen til at du ikke motionerer regelmæssigt nu?

N=25	Ikke aktiv i den sidste uge
Er efter kort tid faldet tilbage i mine gamle vaner	41
Andre grunde	35
Har ikke fundet en motionsform, der passer mig	18
Kan ikke finde tid til at motionere	18
Fik en skade/får ondt af at motionere	12
Idrætstilbuddet stoppede	12
Min partner/familie bakker mig ikke op	6
Der er for langt til et motionstilbud	6
Det er for dyrt at gå til motion	6

Der er også mange, som peger på ”andre grunde” (35 pct.) til, at de ikke længere er motionsaktive. En del nævner i den forbindelse sygdom og forskellige sociale begivenheder, fx at de skiftede job eller flyttede bopæl. Ellers er det især, at de ”ikke har fundet en motionsform, der passer dem” (18 pct.), at de ”ikke har tid” (18 pct.), at ”idrætstilbuddet stoppede” (12 pct.), eller at de ”fik en skade” (12 pct.), som mange peger på, men der er også enkelte, som savner ”opbakning fra familien” (6 pct.) eller oplever, at ”der er for langt til et motionstilbud”, og at ”det er for dyrt at gå til motion” (6 pct.).

7. DATAMATERIALET

Med mindre andet eksplicit er anført, stammer alle oplysninger i rapporten fra datamateriale indsamlet specielt til brug for evalueringen. Da sigtet med evalueringen har været at belyse, hvilken effekt Projekt Vendepunktet har haft for deltagernes motionsvaner og fysisk tilstand, er den designet som en forløbs- eller opfølgingsundersøgelse baseret på to delundersøgelser i form af henholdsvis spørgeskema-interview og testresultater fra de forskellige fysiske tests, som deltagerne deltog i undervejs i forløbet.

Spørgeskemaundersøgelsen

Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført i to faser. Første fase blev afviklet ved starten af Projekt Vendepunktet, hvor deltagerne i arrangementerne rundt omkring i de otte foreninger, der stod for aktiviteterne, blev bedt om at udfylde et mindre spørgeskema med spørgsmål om deres hidtidige motionsvaner mv. I denne første fase indkom i alt 407 besvarede spørgeskemaer. Da de medvirkende foreninger ikke har ført regnskab over, hvor mange spørgeskemaer de samlet set uddelte, er det ikke muligt at beregne en svarprocent for denne del af undersøgelsen. For at muliggøre en senere gen-interviewing blev svarpersonerne desuden bedt om at oplyse deres navn, adresse og eventuelle e-mail adresse i spørgeskemaet, hvilket i alt 401 personer gjorde.

Anden fase af spørgeskema-undersøgelsen blev gennemført 2-3 uger efter afslutningen af Projekt Vendepunktet. Denne del af undersøgelsen blev gennemført dels som en såkaldt E-survey, dels som en almindelig post-survey. I alt 243 personer havde oplyst en e-mail adresse i det første spørgeskema, og de fik derfor via deres mail tilsendt et spørgeskema, der umiddelbar kunne udfyldes og returneres elektronisk. Der viste sig dog at være en del fejlbehæftede e-mail adresser ligesom en del mail-bokse af forskellige grunde ikke var tilgængelige, således at det elektroniske spørgeskema samlet set nåede frem til 200 personer. Efter udsendelse af en enkelt rykker, blev der opnået svar fra i alt 148 personer, svarende til en svarprocent på 74 pct.

Til de øvrige 158 svarpersoner i første fase samt til de 43 svarpersoner, som af en eller anden grund ikke kunne modtage det elektroniske spørgeskema, blev et tilsvarende spørgeskema sendt per post sammen med en frankeret svarkuvert. Af de 201 spørgeskemaer, der blev udsendt per post, kom der uden rykker svar fra i alt 125, svarende til en svarprocent på 62 pct. Set under ét blev der således opnået besvarelse fra i alt 273 af de 401 personer, som modtog det andet spørgeskema, svarende til en samlet svarprocent på 68 pct., hvilket i forhold til andre spørgeskemaundersøgelser må siges at være et særdeles tilfredsstillende resultat. Den analyse, der præsenteres i evalueringsrapporten, er udelukkende baseret på besvarelserne fra de 273 personer, der både har udfyldt første og andet spørgeskema.

De fysiske tests

Den anden hovedkilde til evalueringen udgøres af testresultaterne fra de forskellige fysisk tests som deltagerne gennemførte undervejs i projektforløbet. Som tidligere nævnt havde deltagerne fire gange i løbet af projektperioden mulighed for at få målt deres kondital ved en såkaldt 1.600 meter gå-test. Den fysiske test var i udgangspunktet tænkt som et middel til at motivere deltagerne til større fysisk aktivitet ved at give dem indsigt i deres aktuelle sundheds- og helbredstilstand og ved at give dem mulighed for at følge deres udvikling gennem perioden, men resultaterne kan med et vist forbehold også anvendes til mere generelt at belyse, hvilken fysisk effekt deltagelsen i projektet har haft.

Den praktisk gennemførelse af de fysiske tests blev varetaget af DGI Vejle Amts såkaldte Rejsehold, som fire gange i løbet af projektperioden mødte op med det nødvendige testudstyr i hver af de otte medvirkende foreninger.

Som det fremgår af Tabel 12, blev der i alt gennemført 889 gå-tests –herunder måling af kropsvægt og fedtprocent - fordelt på i alt 484 forskellige deltagere. Interessen for at deltage i gå-testen var klar størst den første aften hvor 383 personer deltog, mens omkring halvt så mange gennemførte den de øvrige testafteener.

Tabel 12. Antal gå-testede per testafteften

	Bredsten	Dalby	Fredericia	Give	Jelling	Taulov-Skærbæk	Thyre God	Vinding	I ALT
1. testafteften	27	67	67	13	32	34	7	136	383
2. testafteften	23	20	21	15	18	20	11	58	186
3. testafteften	22	17	9	7	15	16	10	31	127
4. testafteften	13	25	34	14	16	14	5	72	193
I ALT	85	129	131	49	81	84	33	297	889

Tabel 13. Antal testpersoner fordelt efter hvor mange gå-tests de har gennemført.

	Bredsten	Dalby	Fredericia	Give	Jelling	Taulov-Skærbæk	Thyre god	Vinding	I ALT
En test	14	48	42	17	23	20	13	57	234
To tests	5	29	29	9	5	11	3	48	139
Tre tests	7	5	9	2	4	6	2	32	67
Fire tests	10	2	1	2	9	6	2	12	44
I ALT	36	84	81	30	41	43	20	149	484

Som det ses af Tabel 13, har næsten halvdelen - 234 - af de i alt 484 forskellige testpersoner deltaget i en enkelt test, 95 har deltaget i to tests, og 67 i tre tests,

mens kun 44 personer har deltaget i alle fire tests. Da resultaterne ville blive for usikre, hvis analysen kun var baseret på de 44 personer, som har gennemført alle fire tests, er det i stedet valgt at basere den på resultaterne fra de i alt 160 personer, der både blev testet i starten af projektet (1. testtaften) og i slutningen af projektet (4. testtaften). Det er altså udelukkende denne gruppe, der i rapporten danner udgangspunkt for sammenligningen af resultaterne ”før og efter”.

Repræsentativitet

Det er ikke muligt at belyse, hvor repræsentative de deltagere er, der har besvaret spørgeskemaer og deltaget i fysiske test, i forhold til samtlige deltagere i Projekt Vendepunktet, da der ikke findes nogen oplysninger om de personer, som ikke har udfyldt et spørgeskema eller deltaget i en test.

Det er derimod muligt at belyse, om der er forskel på de personer som henholdsvis har besvaret et og to spørgeskemaer, og på de personer som henholdsvis har deltaget i en fysisk test og i både den første og den sidste test. Som det ses af Tabel 14 og Tabel 15, er der kun meget små forskelle med hensyn til alder og køn, når man sammenligner disse fire forskellige grupper. En sammenlignende analyse af svarfordelingen på en række af de centrale spørgsmål i spørgeskemaet og af resultatfordelingen på de fysiske tests viser desuden meget stor overensstemmelse. Selv om de fire grupper således i udgangspunktet ligner hinanden til noget nær forveksling, kan det selvfølgelig ikke udelukkes, at de adskiller sig fra hinanden i henseende til, hvad de har fået ud af at deltage i Projekt Vendepunktet. Såvel den gruppe, der kun har besvaret det første spørgeskema, som den gruppe der kun har deltaget i en enkelt fysisk test, kan således af forskellige grunde være faldet fra undervejs i projektførelsen. Om dette er tilfældet eller ej, er der dog ikke mulighed for at klarlægge.

Tabel 14. Andel af forskellige aldersgrupper, der har deltaget i henholdsvis spørgeskemaundersøgelsen og de fysiske tests (i pct.).

	HAR KUN BESVARET 1.SP.SKEMA (N=407)	HAR OGSÅ BESVARET 2.SP.SKEMA (N=273)	Mindst en test (N=484)	Både 1. testtaften og 4. testtaften (N=160)
Op til 19 år	2	2	3	1
20-29 år	3	3	4	3
30-39 år	22	20	21	20
40-49 år	33	32	29	35
50-59 år	26	27	28	29
60-69 år	11	13	11	9
70 år og derover	3	3	4	3
Alle	100	100	100	100

Tabel 15. Andel af mænd og kvinder, der har deltaget i henholdsvis spørgeskemaundersøgelsen og de fysiske tests (i pct.).

	HAR KUN BESVARET 1.SP.SKEMA (N=407)	HAR OGSÅ BESVARET 2.SP.SKEMA (N=273)	Mindst en test (N=484)	Både 1. testtaften og 4.testtaften (N=160)
Mænd	18	18	18	20
Kvinder	82	82	82	80
Alle	100	100	100	100

Bilagstabeller

Bilagstabel 1. Andel der efter egen vurdering har en virkelig god eller god helbredstilstand (i pct.)

	FØR (N=273)	EFTER (N=273)	Hele Danmarks befolkning over 15 år
Mænd	58	77	79
Kvinder	63	73	76
16-24 år	88	80	89
25-44 år	58	75	86
45-66 år	65	73	74
67+ år	54	64	59
Alle	62	74	78

Note: Tallene for hele Danmarks befolkning stammer fra Sundheds- og Sygelighedsundersøgelsen 2000, Statens Institut for Folkesundhed. Hovedresultater herfra findes på web-adressen: www.si-folkesundhed.dk/susy/