



BRUGERUNDERSØGELSE AF AQUAPUNKT-VANDTRÆNING

Peter Mindegaard og Bjarne Ibsen

2014:3

Brugerundersøgelse af AquaPunkt-vandtræning

Peter Mindegaard

Bjarne Ibsen

Brugerundersøgelse af AquaPunkt-vandtræning

Peter Mindegaard og Bjarne Ibsen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund,
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Samarbejdspartner: Gigtforeningen

Udgivet 2014

ISBN 978-87-93192-03-4

Serie: Movements, 2014:3

Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Getty Images

Forsidelayout: UniSats

Opsætning: Lone Bolwig

Tryk: Print & Sign, Odense

Indhold

1. Indledning.....	5
2. Undersøgelsens gennemførelse	6
3. Deltagerne i AquaPunkt-vandtræning.....	8
3.1. Køn, alder, uddannelse med mere	8
3.2. Helbred.....	14
3.3. Motionsvaner	17
3.4. Kendskab til AquaPunkt-vandtræning	19
4. Benyttelsen af AquaPunkt-vandtræning.....	21
4.1. Hvor ofte og hvor lang tid	21
4.2. Transport.....	23
4.3. Grunde til at deltage i AquaPunkt-vandtræning	25
5. Kvaliteterne ved AquaPunkt-vandtræning	31
5.1. Adgang til AquaPunkt-vandtræning	32
5.2. Vigtige forhold ved AquaPunkt-vandtræning	34
6. Sammenfatning	37
7. Litteratur	39
8. Bilag	40
Spørgeskema.....	40

1. Indledning

Den 1. marts 2009 lancerede Gigtforeningen et nyt træningskoncept, der var specielt udviklet til brug i vand, AquaPunkt-vandtræning. Meningen med AquaPunkt-vandtræning er at give mennesker, der er i risiko for at udvikle en muskel- og skeletsygdom, et tilbud der på baggrund af den nyeste forskning styrker kroppen, lindrer ømme muskler og forebygger problemer i led, ryg og muskler, inden de bliver permanente. Dette skal ses i relation til, at næsten hver ottende dansker, svarende til næsten 700.000 mennesker, er berørt af en eller flere af de ca. 200 diagnoser, der dækkes af begrebet muskel- og skeletsygdomme. Fælles for disse lidelser er, at de giver smerter og nedsat funktion i led og muskler. De mest typiske eksempler herpå er slidgigt, ryglidelser og leddegigt. Sygdomme som ses hos både børn og voksne om end mest hos sidstnævnte gruppe.

Gigtforeningen stiller i forbindelse med AquaPunkt-vandtræning øvelsesvejledninger og redskaber gratis til rådighed i 146 danske svømmehaller, samtidig med at de uddanner personale, AquaCoaches. At det er gratis for brugerne af svømmehallerne at anvende de rekvisitter, der stilles til rådighed, betyder, at orienteringen om tilbuddet, og brugen af rekvisitterne, er den største barriere for systemets udbredelse. Fra Gigtforeningens side er man således afhængig af, at den enkelte svømmehal også stiller materiale og øvelsesvejledninger frem, så interesserede kan benytte sig af tilbuddet. Udskiftningen af personale i svømmehallerne kan her være en barriere for en kontinuerlig udbredelse af AquaPunkt-vandtræning.

Gigtforeningens interne evalueringer af brugen af AquaPunkt-vandtræning har vist, at brugerne ser meget positivt på øvelserne, og at der er forskellige former for brugergrupper, eksempelvis børn, gravide og ”ikke-svømmere”. AquaPunkt-vandtræning henvender sig således til mange målgrupper.

Indtil videre har Gigtforeningen afholdt udgifterne til projektet. Det søger man nu at ændre, samtidig med at man arbejder på at forankre det, så det også i fremtiden kan være et godt tilbud i landets svømmehaller. Det betyder, at man ønsker at afprøve, om der fremover kan tages en særskilt betaling for at anvende AquaPunkt-vandtræning i svømmehallerne.

Forhåbningerne om at forankre og udbrede AquaPunkt-vandtræning skal ses i relation til, at svømning er en af de mest foretrukne motionsformer blandt danskerne. Den seneste undersøgelse af danskernes idræts- og motionsvaner viser, at 14 pct. af den voksne del af befolkningen dyrker svømning eller anden vandtræning (Laub 2013). Det karakteriserer endvidere svømning, at motionsformen benyttes forholdsvis lige meget i alle aldersgrupper, og at træning i vand er en meget skånsom træningsform. Dermed er det også en træningsform, som personer med forskellige skavanker og bevægelsesbesvær har stor glæde af at dyrke.

Det overordnede formål med nærværende undersøgelse er at beskrive brugernes oplevelse af og adfærd i forhold til AquaPunkt-vandtræning. For det andet skal undersøgelsen belyse, hvordan brugerne af AquaPunkt-vandtræning vurderer det tilhørende træningskoncept. For det tredje skal det belyses, om AquaPunkt-vandtræning har medvirket til en ændret oplevelse af svømmehallen, og hvorvidt det har påvirket brugeradfærden i svømmehallen.

2. Undersøgelsens gennemførelse

Undersøgelsen består af et spørgeskema, som brugere af AquaPunkt-vandtræning blev bedt om at besvare. I perioden fra 1.6.2013 til 26.10.2013 udsendte Gigtforeningen en plakat sammen med 50 flyers til hver af de 146 svømmehaller, hvori der er mulighed for at deltage i AquaPunkt-vandtræning. På de distribuerede flyers var det muligt at aflæse en kode, hvorefter spørgeskemaet kunne besvares online. I forbindelse med uddelingen af flyers blev svømmehallernes personale bedt om at profilere undersøgelsen ved at opfordre brugere af AquaPunkt-vandtræning til at deltage. Der blev endvidere givet løfte om en præmie til lodtrækning blandt dem, som besvarede spørgeskemaet.

Oprindelig var det planen, at undersøgelsen skulle afsluttes i begyndelsen af september 2013. Den 6. september 2013 var der imidlertid kun indkommet sammenlagt 381 svar. Da der fra starten havde været et ønske om at få en del flere svar, blev det besluttet at forlænge perioden, hvor spørgeskemaet kunne besvares. Endvidere blev der i forbindelse med Gigtforeningens event Store Vanddag den 12. oktober gjort en ekstra indsats for at informere flere om muligheden for at deltage i spørgeskemaundersøgelsen. Efterfølgende blev den 26. oktober 2013 sat som den afsluttende dag, hvor der blev lukket for muligheden for at svare på spørgeskemaet.

Den ekstra tid, der blev stillet til rådighed, betød, at der kom 100 ekstra svar ind, så der sammenlagt er blevet besvaret 481 spørgeskemaer. Men en gennemgang af dem viser, at de 16 spørgeskemaer er så mangelfuldt besvaret, at der kun er medtaget data fra 465 respondenter til analyserne i denne rapport. Af de 465 spørgeskemaer er det muligt at stedfæste de 436 spørgeskemaer geografisk, hvilket svarer til 94 %. Svarene fra de 436 respondenter repræsenterer svar fra 110 svømmehaller, hvoraf henholdsvis det største og det mindste antal besvarelser fra en svømmehal er 1 og 18 (Tabel 1). I gennemsnit er der således kommet svar fra lige under 4 personer pr. svømmehal, sammen med at der er kommet svar fra 75 % af de svømmehaller, hvori man anvender AquaPunkt-vandtræning.

Af materialet fremgår det endvidere, at svarene fra svømmehaller, hvorfra der er kommet mellem 1 og 5 svar samlet udgør 47 % af alle svar, mens svarene fra de svømmehaller, hvor der er kommet mellem 15 og 20 svar, udgør 15 % af alle svar. Det er ikke muligt at sige noget om, hvorfor der fra så mange svømmehaller er kommet så forholdsvis få svar ind. På den anden side er det positivt, at svarene kommer fra så mange svømmehaller og det samlede antal besvarelser giver gode muligheder for at belyse, hvad brugerne af AquaPunkt-vandtræning synes om øvelserne, rekvisitterne mv.

Endelig må det formodes, at dem, der har valgt at tage imod en flyer, og sidenhen også taget sig tid til at besvare spørgeskemaet, i et vist omfang har et kendskab til konceptet AquaPunkt-vandtræning. Dette forhold kan underbygges ved, at respondenterne i et fåtal af de returnerede spørgeskemaer, under 10, har stillet spørgsmålstegn ved, hvad AquaPunkt-vandtræning er. Disse spørgeskemaer tilhører hovedsageligt den ovenfor nævnte gruppe af spørgeskemaer, der er mangelfuldt udfyldt, hvorfor data derfra ikke er taget med i denne analyse.

Tabel 1. Svaroversigt

Antal besvarelser	Antal svømmehaller	Samlet antal svar
1	27	27
2	23	46
3	18	54
4	11	44
5	7	35
6	6	36
7	5	35
8	2	16
9	0	0
10	3	30
11	1	11
12	2	24
13	1	13
14	0	0
15	2	30
16	0	0
17	1	17
18	1	18
19	0	0
20	0	0
	110	436

Om dataindsamlingen kan det konstateres, at det på den ene side har været sværere at få besvarelser på spørgeskemaet end formodet. Dette forhold kan i en vis grad henføres til, at undersøgelsen foregik hen over en varm sommerperiode, hvor der var færre end normalt, der benyttede landets svømmehaller. Samtidig skulle spørgeskemaerne udfyldes online, hvilket kan have afholdt nogle af de ældre og måske ikke så edb-vante brugere af AquaPunkt-vandtræning fra at deltage. Endelig var Gigtforeningen ikke i stand til at gøre en direkte indsats for at få deltagere til undersøgelsen i svømmehallerne, hvorved man var afhængig af den hjælp, man kunne få i den enkelte svømmehal.

På den anden side er der, som vist ovenfor, kommet data ind fra et stort antal svømmehaller, der dækker et stort geografisk område. Undersøgelsen bygger således på data fra et stort geografisk område, og der er kommet data ind fra mange af de forskellige deltagere, der benytter AquaPunkt-vandtræning. På den baggrund må det formodes, at de her fremlagte data er repræsentative med hensyn til at beskrive brugerne af AquaPunkt-vandtræning og gøre rede for deres holdninger til produktet.

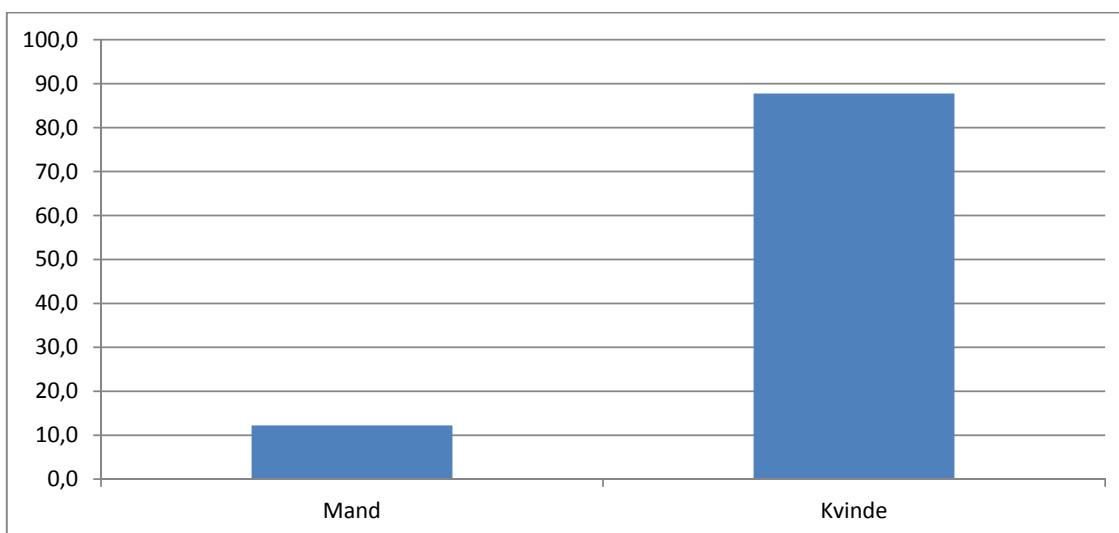
3. Deltagerne i AquaPunkt-vandtræning

I dette afsnit kommer først en generel beskrivelse af, hvem der anvender AquaPunkt-vandtræning, det vil sige deltagerens fordeling på køn, alder, uddannelse mv. Derefter følger en beskrivelse af brugergruppens helbredstilstand efterfulgt af en beskrivelse af deltagerens sociale netværk. Sidst i afsnittet kommer en beskrivelse af brugergruppens motionsvaner.

3.1. Køn, alder, uddannelse med mere

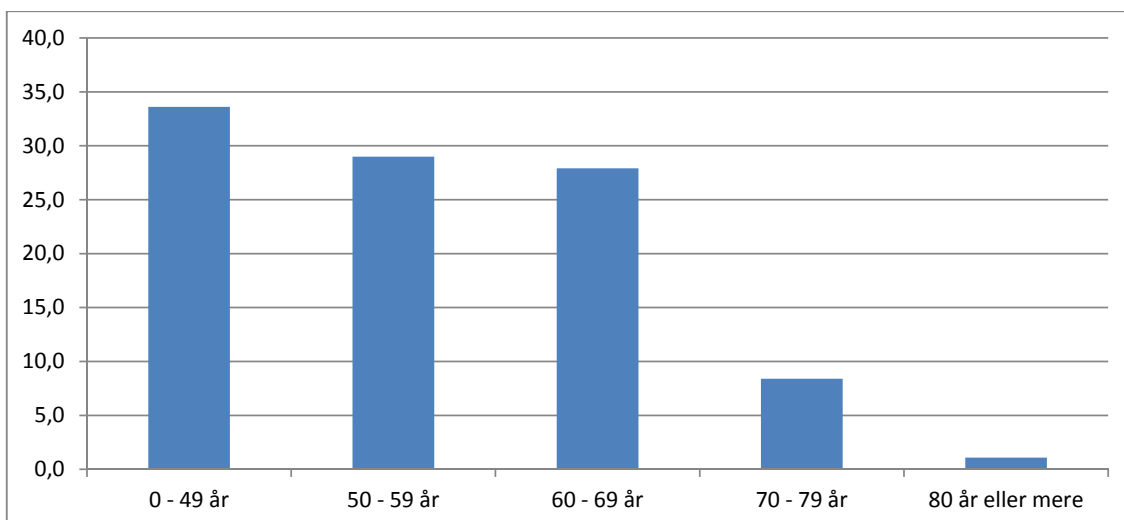
Det er først og fremmest kvinder, der anvender AquaPunkt-vandtræning, da de udgør 88 % af samtlige aktive (Figur 1). På det punkt er brugergruppen nærmest synonym med den, en lignende undersøgelse har vist for deltagelse i undervisning i varmtvandsbassin (Mindegaard, Ibsen, Kissow og Johansen 2013).

Figur 1. Hvad er dit køn (pct.)?



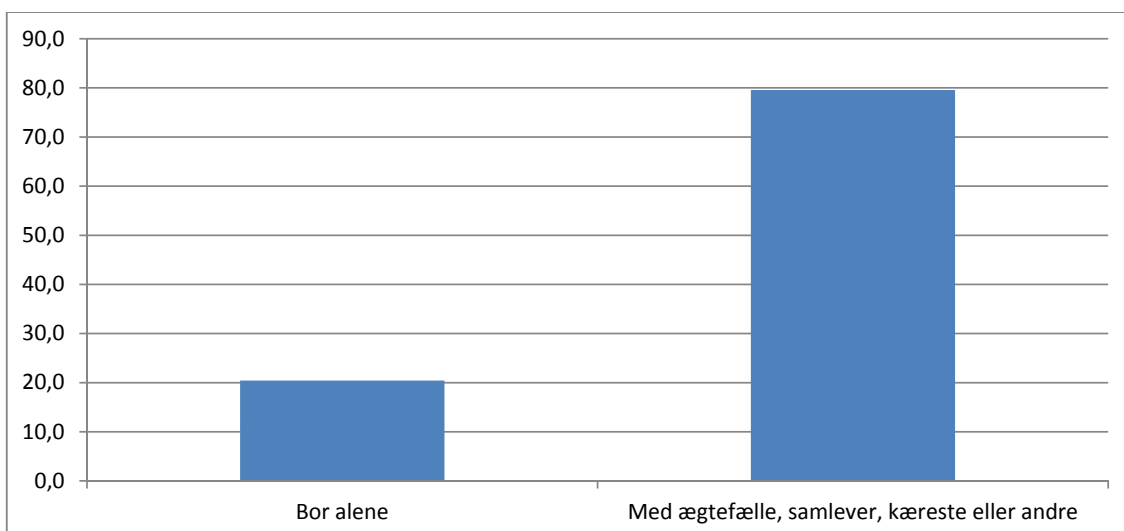
Aldersfordelingen viser en forholdsvis stor spredning med 34 % i aldersgruppen op til 49 år, 29 % i aldersgruppen mellem 50 og 59 år, og 28 % i aldersgruppen mellem 60 og 69 år (Figur 2). Der er samlet set en gennemsnitsalder på lige under 54 år med den ældste deltager blandt respondenterne på 87 år og den yngste på 10 år. I forhold til deltagere i undervisning i varmtvandsbassin, hvor den gennemsnitslige alder var næsten 67 år, (Mindegaard, Ibsen, Kissow og Johansen 2013) er deltagerne i AquaPunkt-vandtræning markant yngre. Samtidig er aldersspredningen større blandt deltagerne i AquaPunkt-vandtræning.

Figur 2. Hvad er din alder (pct.)?



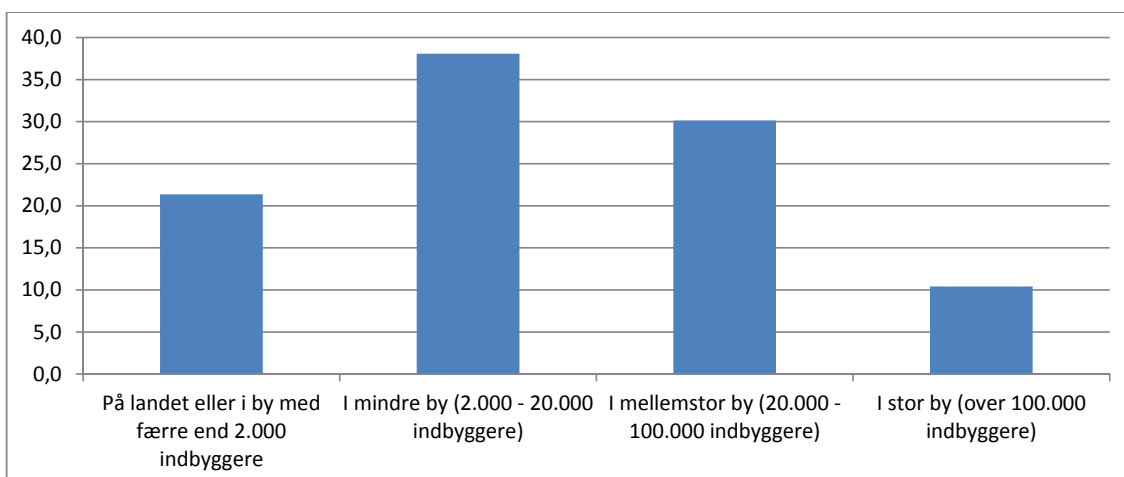
80 % af deltagerne i AquaPunkt-vandtræning oplyser, at de bor sammen med en ægtefælle, samlever, kæreste eller en anden person (Figur 3). I forhold til respondenternes køn viser der sig ikke nogen signifikant forskel, hvilket heller ikke gælder, når man ser på, om deltagerne bor alene eller sammen med andre i forhold til, hvilken aldersgruppe respondenterne tilhører.

Figur 3. Bor du alene / sammen med nogen (pct.)?



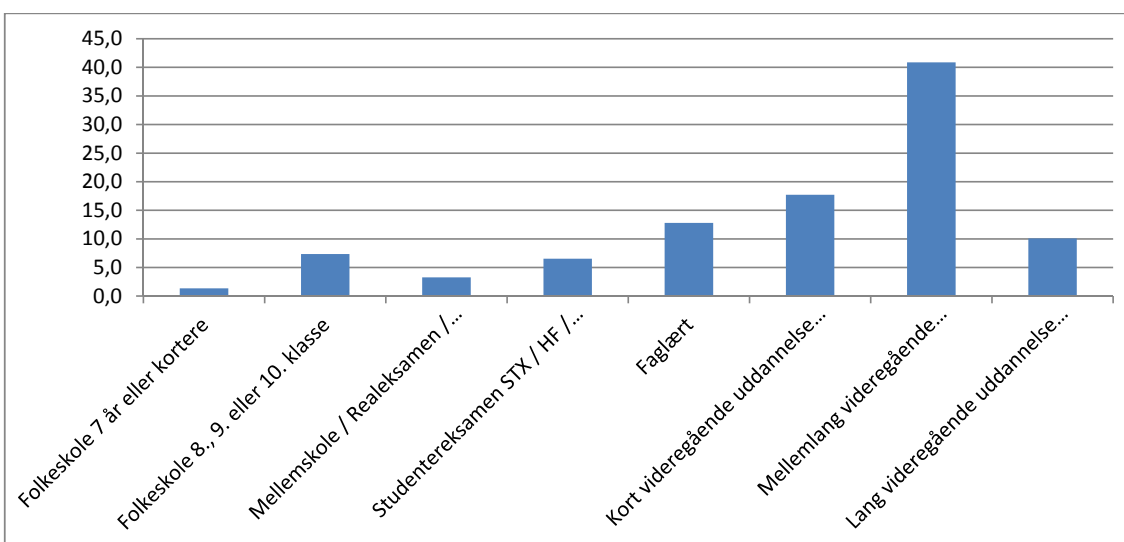
Den overvejende del af respondenterne, 38 %, er bosat i en by med mellem 2.000 og 20.000 indbyggere, mens henholdsvis 30 % er bosat i en by med mellem 20.000 og 100.000 indbyggere, og 21 % er bosat på landet eller i en by med op til 2.000 indbyggere. Endelig er 10 % bosat i en by med over 100.000 indbyggere (Figur 4). Der er ikke nogen forskel på dette mellem mænd og kvinder. Det må dog bemærkes, at deltageres bopæl selvfølgelig er betinget af, hvilke svømmehaller der har fået tilsendt flyers vedrørende undersøgelsen.

Figur 4. Hvor bor du (pct.)?



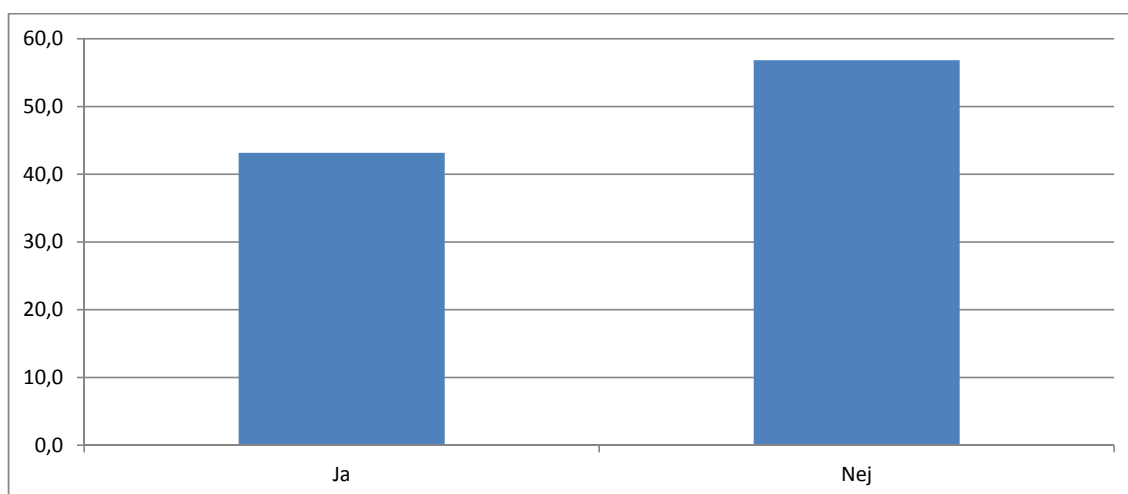
Med hensyn til uddannelsesniveau viser undersøgelsen, at 51 % har enten en mellemlang eller en lang videregående uddannelse (Figur 5). Samtidig er det kun 9 %, der i en eller anden form har 10 års folkeskolegang eller mindre som deres højeste opnåede uddannelse. Også her adskiller brugerne af AquaPunkt-vandtræning sig markant fra deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin, da sidstnævnte gruppe generelt set er kendetegnede ved at have korterevarende uddannelser. Eksempelvis er der blandt deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin 20 %, der har 10. klasse som højeste opnåede uddannelse (Mindegaard, Ibsen, Kissow og Johansen 2013), hvilket er mere en dobbelt så mange som blandt brugerne af AquaPunkt-vandtræning.

Figur 5. Hvad er den højeste uddannelse, du har opnået indtil nu (pct.)?



57 % af respondenterne oplyser, at de ikke er i arbejde (Figur 6). Den statistiske analyse viser, at der er en statistisk signifikant sammenhæng mellem alder og det at være i arbejde ($p < 0,001$). I aldersgruppen under 60 år er 63 % i arbejde, mens det kun gælder for 9 % i aldersgruppen på 60 år og derover. Alligevel er antallet af personer blandt deltagerne i AquaPunkt-vandtræning, der er i arbejde, markant højere end blandt deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin, hvor det kun var 20 %, der var i arbejde (Mindegaard, Ibsen, Kissow og Johansen 2013). Dette forhold må dog henføres til, at aldersgennemsnittet på deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin er markant højere end aldersgennemsnittet for brugerne af AquaPunkt-vandtræning. Når der ses på erhvervsfrekvensen for udvalgte grupper, eksempelvis gruppen 50-59 år, så er henholdsvis 64 % af dem, der går til undervisning i varmtvandsbassin, og 62 % af dem der bruger AquaPunkt-vandtræning, i arbejde.

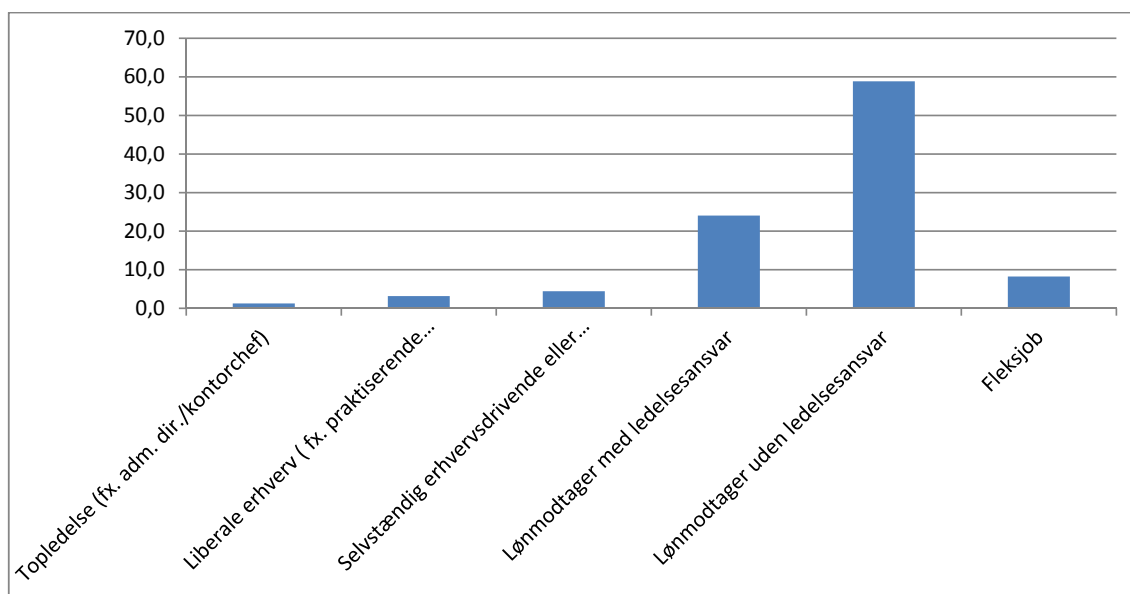
Figur 6. Er du i arbejde (pct.)?



Med hensyn til hovedbeskæftigelse så er sammenlagt 83 % lønmodtagere, hvoraf de 59 % er det uden ledelsesansvar og de 24 % med ledelsesansvar (Figur 7). 8 % er i fleksjob, mens sammenlagt 9 % enten er beskæftiget som topledere i en eller anden form for liberalt erhverv, eller de erhverver sig som selvstændig. Deltagerne i AquaPunkt-vandtræning adskiller sig dermed markant fra deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin ved ikke så ofte at være i fleksjob, samtidig med at de markant oftere er lønmodtagere (Mindegaard, Ibsen, Kissow og Johansen 2013).

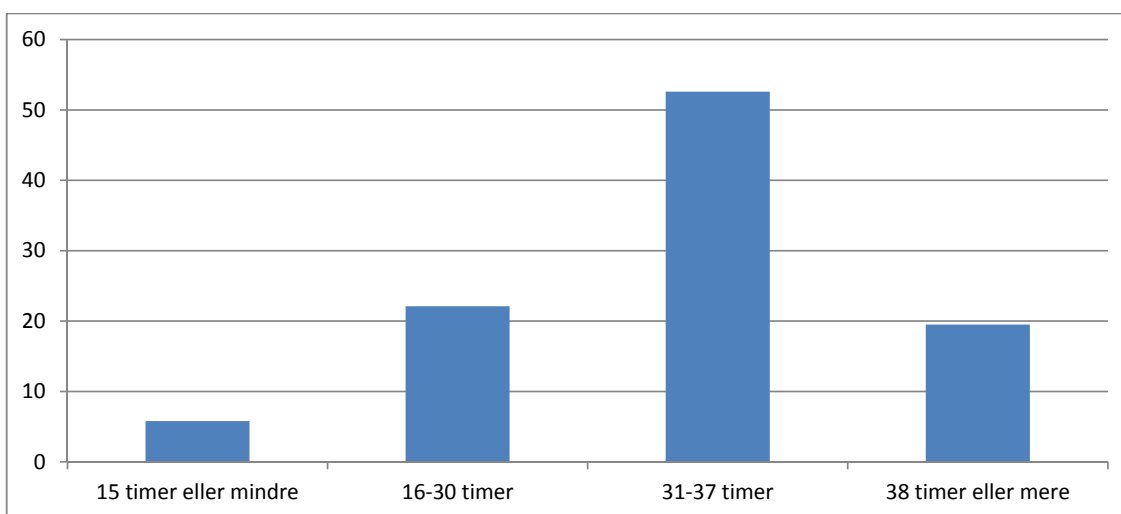
I forhold til hovedbeskæftigelsen eller tilknytningen til arbejdsmarkedet er der ikke forskel på, om brugerne af AquaPunkt-vandtræning er en mand eller kvinde, når det ses i forhold til, om man er beskæftiget som henholdsvis topleder, lønmodtager henholdsvis med eller uden ledelsesansvar, eller om man er beskæftiget i fleksjob.

Figur 7. Hvad er din hovedbeskæftigelse eller tilknytning til arbejdsmarkedet?



Hvis man udelukkende ser på de brugere af AquaPunkt-vandtræning, der er i arbejde, så viser tallene, at over halvdelen, 53 %, arbejder mellem 31 og 37 timer om ugen, mens henholdsvis 20 % arbejder 38 timer eller mere om ugen, og 28 % arbejder op til 30 timer om ugen (Figur 8). En minoritet på 6 % arbejder op til 15 timer om ugen, hvilket skal ses i relation til, at det tilsvarende tal for deltagerne til undervisning i varmtvandsbassin for den tilsvarende gruppe er på 16 % (Mindegaard, Ibsen, Kissow og Johansen 2013). Brugere af AquaPunkt-vandtræning arbejder altså mere, end deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin gør. Dette må igen henføres til den noget lavere alder på dem, der gør brug af AquaPunkt-vandtræning. Når der ses på, hvor mange timer om ugen dem i aldersgruppen 50-59 år arbejder, så ses der ikke nogen større forskel, da sammenlagt 81 % af brugerne af AquaPunkt-vandtræning arbejder mellem 16 og 37 timer om ugen, og 84 % af deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin ligeledes arbejder mellem 16 og 37 timer om ugen. Der er dog en forskel, da brugerne af AquaPunkt-vandtræning oftere, 16 % mod 6 %, arbejder 38 timer eller mere om ugen, mens deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin oftere, 10 % mod 3 %, arbejder i 15 timer eller mindre om ugen.

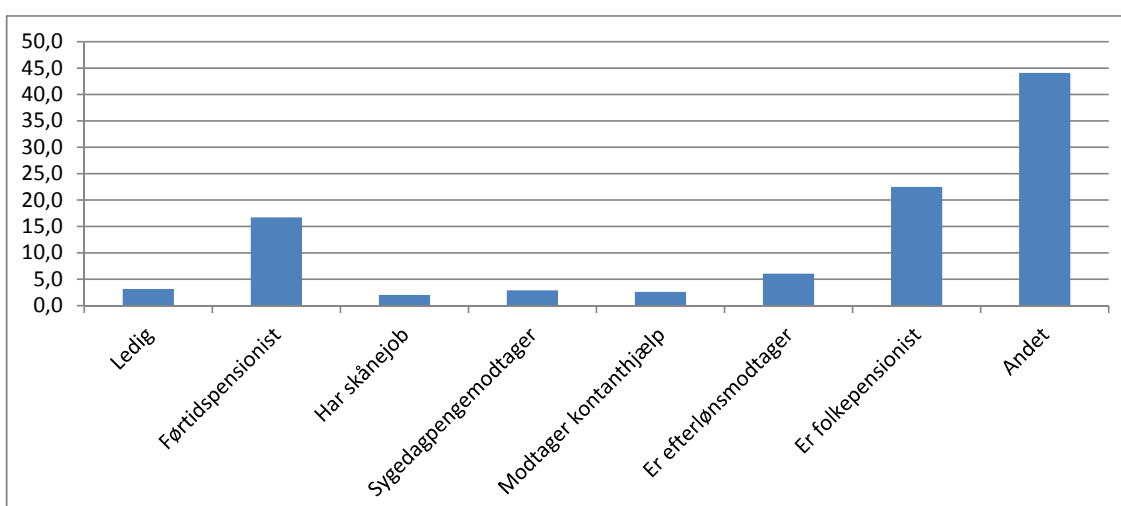
Figur 8. Hvor mange timer arbejder du om ugen (pct.)?



På tværs af aldersgrupperne er der ikke en statistisk signifikant forskel på, om ens hovedbeskæftigelse er inden for topledelse, lønmodtager med ledelsesansvar, lønmodtager uden ledelsesansvar eller i fleksjob.

På spørgsmålet om, hvilken betegnelse, der passer til respondenternes nuværende situation, svarer 44 % 'andet', hvilket indikerer, at de i et eller andet omfang har tilknytning til arbejdsmarkedet (Figur 9). Samtidig er der en gruppe på 2 %, der oplyser, at de har skånejob. De resterende står på en eller anden måde uden for arbejdsmarkedet. Der er herunder en gruppe på 23 %, der er folkepensionist, 17 % der er førtidspensionist, 6 % der er efterlønsmodtagere, og 3 % der er ledige. Derudover er sammenlagt 8 % enten i skånejob, sygedagpengemodtagere eller modtager af kontanthjælp.

Figur 9. Hvilken betegnelse passer på din situation (pct.)?



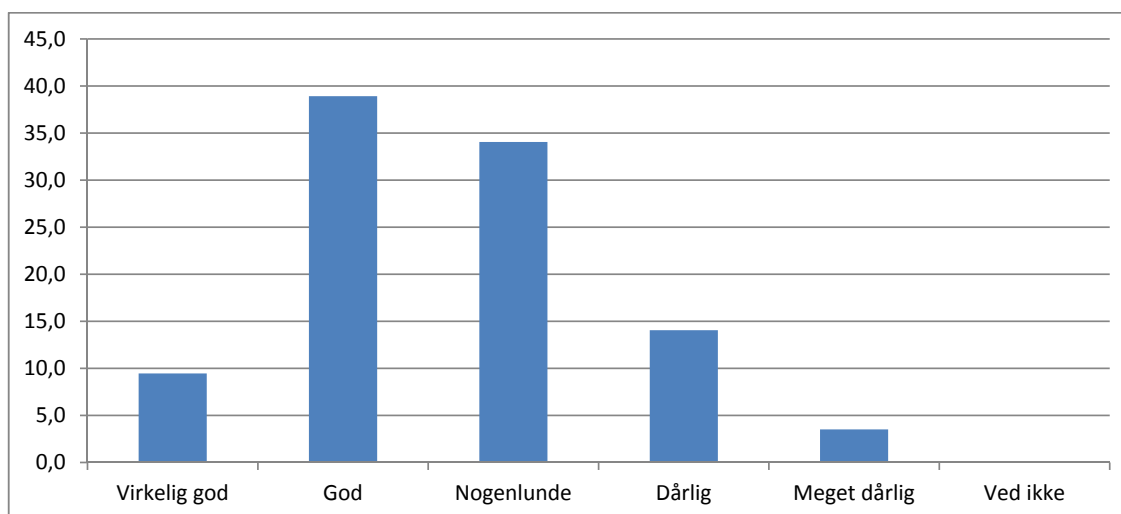
3.2. Helbred

Brugerne af AquaPunkt-vandtræning mener selv, at de har et forholdsvis godt helbred (Figur 10). Det er således sammenlagt 48 %, der siger, at deres nuværende helbred er enten virkelig godt eller godt, mens det kun er henholdsvis 14 % og 4 %, der siger, at deres nuværende helbred er enten dårligt eller meget dårligt. Endelig er der 34 %, der siger, at deres nuværende helbred er nogenlunde. Der er ikke nogen forskel mellem aldersgrupperne og mellem mænd og kvinder på, hvordan man vurderer sit nuværende helbred.

I forhold til hvordan man vurderer sit nuværende helbred, er der en statistisk signifikant forskel ($p < 0,001$) imellem dem, der er i arbejde, og dem der ikke er i arbejde. Blandt dem, der er i arbejde, er der således hele 61 %, der svarer, at deres nuværende helbred er enten godt eller virkelig godt, mens det kun gælder for 39 % af dem, der ikke er i arbejde. Tilsvarende er der 23 % blandt dem, der ikke er i arbejde, der siger, at deres nuværende helbred enten er dårligt eller meget dårligt, hvilket modsvares af, at det blandt dem, der er i arbejde, kun er 10 %, der svarer, at deres nuværende helbred er enten dårligt eller meget dårligt.

I forhold til deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin, så viser svarene fra sammenlignelige aldersgrupper, 50-59årige, at sammenlagt 38 % af brugerne af AquaPunkt-vandtræning mener, at deres helbred er enten virkelig godt eller godt, hvilket kun 27 % af deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin mener.

Figur 10. Hvordan vil du vurdere dit nuværende helbred? (pct.)

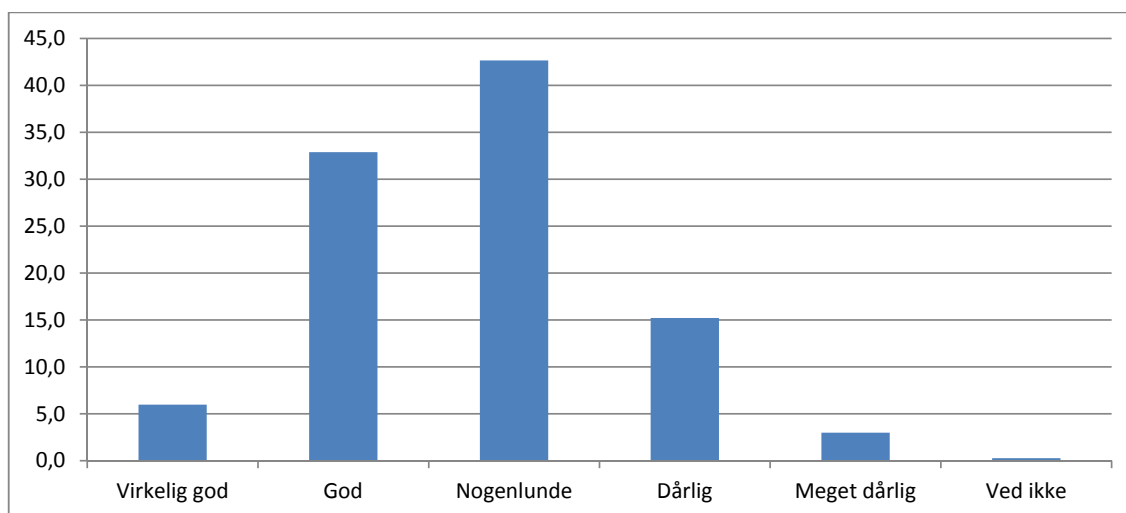


Hvad angår respondenternes vurdering af deres nuværende fysiske form, kondition, svarer henholdsvis 6 % og 33 %, at den er enten virkelig god eller god. Samtidig er der henholdsvis 15 % og 3 %, der svarer, at deres fysiske form er enten dårlig eller meget dårlig. Endelig mener 43 %, at deres nuværende fysiske form er nogenlunde (Figur 11).

Der er ikke væsentlige forskelle mellem aldersgrupper, mellem mænd og kvinder samt mellem respondenter i arbejde og respondenter udenfor arbejdsmarkedet på vurderingen af nuværende fysiske form. Især sidstnævnte forhold er interessant, da der var en signifikant forskel mellem de to grupper på selv vurderet helbred.

Svarene på disse spørgsmål kan sammenholdes med, at der i en anden undersøgelse (Christensen 2011) var 61 %, der vurderede, at deres fysiske form var enten dårlig, mindre god eller nogenlunde. Brugere af AquaPunkt-vandtræning adskiller sig således ikke markant fra respondenterne i nævnte undersøgelse, mens de adskiller sig markant fra deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin, hvor det kun var 21 %, der svarede, at deres nuværende fysiske form var enten god eller meget god (Mindegaard, Ibsen, Kissow og Johansen 2013). At dette forhold ikke udelukkende kan føres tilbage på, at deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin er ældre end brugerne af AquaPunkt-vandtræning, kan ses ved, at der i aldersgruppen på 50-59 år er sammenlagt 39 % af brugerne af AquaPunkt-vandtræning der siger, at deres fysiske form er enten virkelig god eller god, mens der kun er sammenlagt 15 % af deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin, der siger det samme. Sammenlagt 32 % af sidstnævnte gruppe siger også, at deres fysiske form er enten dårlig eller meget dårlig, hvilket kun 16 % af den tilsvarende gruppe af brugere af AquaPunkt-vandtræning siger.

Figur 11. Hvordan vil du vurdere din nuværende fysiske form (kondition) (pct.)?



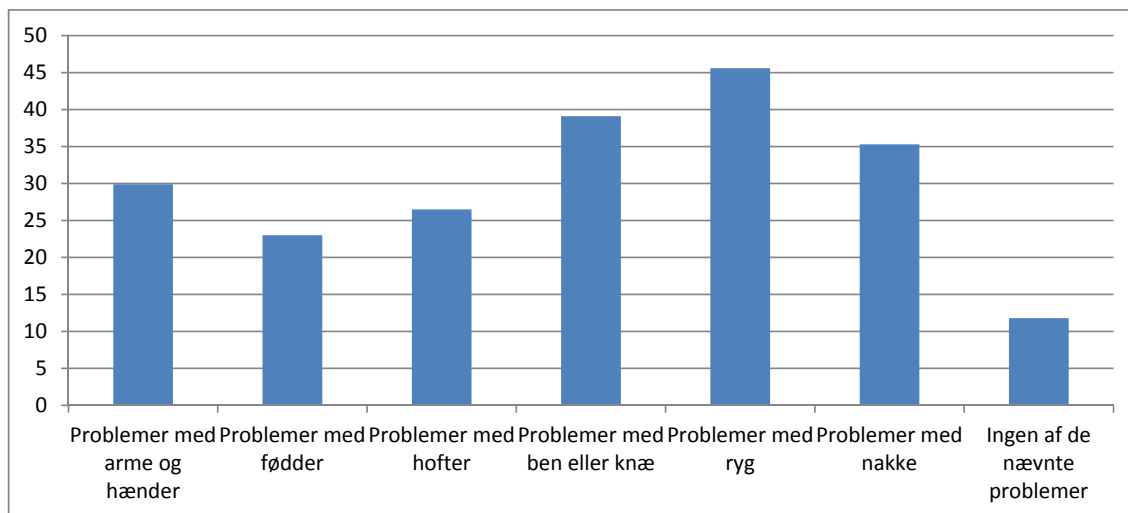
Kun en meget lille del af brugerne af AquaPunkt-vandtræning, 12 %, oplyser, at de ikke har nogen af de problemer, der normalt kan henføres til gigtsygdomme, hvilket betyder, at sammenlagt 88 % oplyser, at de har et eller flere af de nævnte problemer. De tre hyppigste problemer vedrører ryg, ben eller knæ og nakke, hvilket henholdsvis 46 %, 39 % og 35 % har (Figur 12).

Signifikant flere kvinder end mænd ($p < 0,003$) oplyser, at de har problemer med arme og hænder og med fødder ($p < 0,013$). Der er ligeledes signifikant færre ($p < 0,012$) i de yngre aldersgrupper end i de ældre aldersgrupper, der har problemer med arme og hænder. Endelig er der en statistisk signifikant forskel ($p < 0,004$) mellem aldersgrupperne på andelen, der har ondt i nakken, da denne lidelse i alt overvejende grad berører de 50-59årige og i lidt mindre grad de øvrige aldersgrupper.

Endelig er der markant forskel på, hvilke problemer man har med at have ondt et eller andet sted i kroppen, når det ses i forhold til, om man er i arbejde eller ej. Personer, der ikke er i arbejde, har således signifikant oftere problemer med arme og hænder ($p < 0,001$), problemer

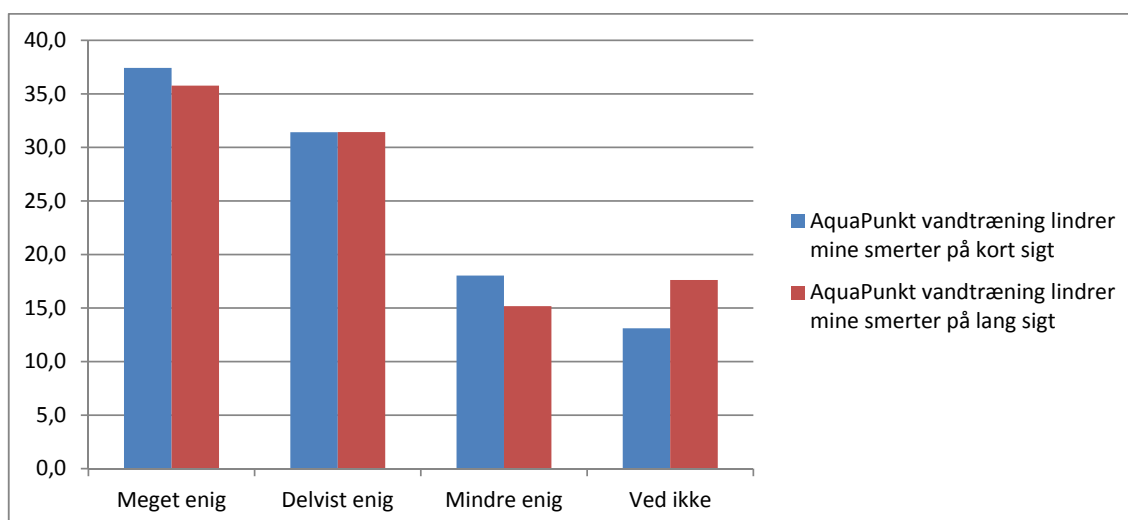
med fødderne ($p < 0,003$), problemer med hofterne ($p < 0,001$) og problemer med ben eller knæ ($p < 0,004$).

Figur 12. Andel af deltagerne i AquaPunkt-vandtræning, der har forskellige typer af fysiske problemer (pct.)



Hovedparten af deltagerne i AquaPunkt-vandtræning synes, at træningsformen hjælper dem i forhold de fysiske problemer, de har. Henholdsvis 37 % og 36 % er meget enige i udsagnet om, at brugen af AquaPunkt-vandtræning lindrer deres smerter på henholdsvis kort sigt og lang sigt, mens 31 % er delvist enige i det samme udsagn. En noget mindre gruppe på henholdsvis 18 % og 15 % svarer, at de er mindre enige i udsagnet, samtidig med at der en forholdsvis stor gruppe på henholdsvis 13 % og 18 %, der har svaret, at de ikke ved, om brugen af AquaPunkt-vandtræning lindrer deres smertet på henholdsvis kort og lang sigt (Figur 13).

Figur 13. Deltagernes vurdering af, om AquaPunkt-vandtræning lindrer på deres smerter på henholdsvis kort og lang sigt (pct.).



3.3. Motionsvaner

Brugerne af AquaPunkt-vandtræning er forholdsvis fysisk aktive, når der ses på, hvor mange timer om ugen de dyrker enten organiseret eller selvorganiseret motion, så de bliver varme og forpustede. 30 % er således fysisk aktive 2-3 timer om ugen, mens henholdsvis 33 % og 37 % enten er fysisk aktive i op til 2 timer om ugen eller er fysisk aktive i 4 timer eller mere om ugen. Der er ikke nogen forskel i aktivitetsniveauet mellem mænd og kvinder, lige som der heller ikke er nogen forskel i aktivitetsniveauet mellem aldersgrupperne (Figur 14).

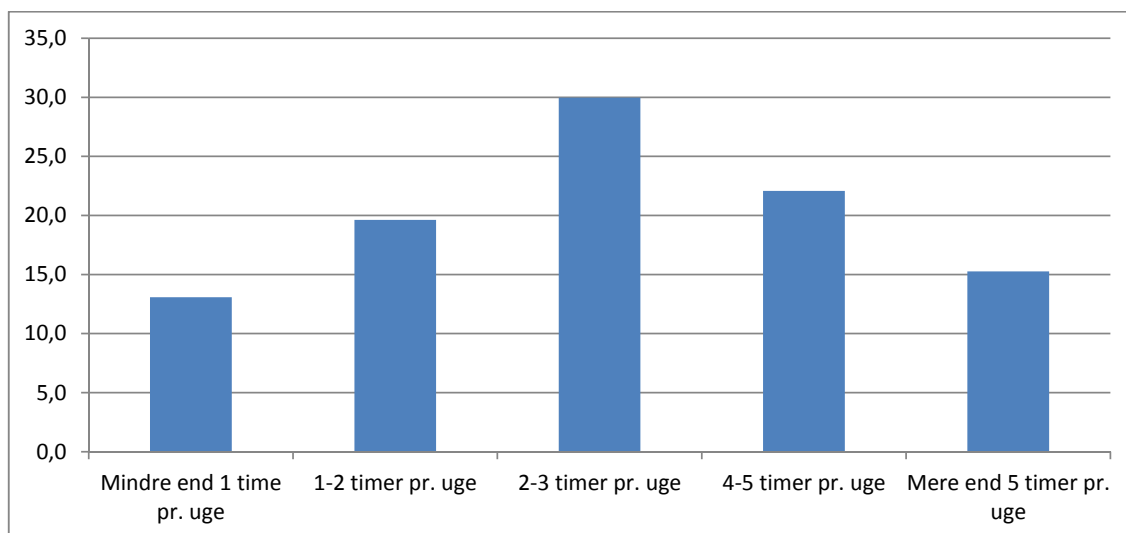
Ovennævnte skal ses i relation til, at der i perioden fra 1964 og frem har været en nærmest kontinuerlig stigning i idrætsdeltagelsen i Danmark. Samtidig viser undersøgelserne, at stigningen i idræts- og motionsdeltagelsen især er sket i den ældre del af befolkningen, hvortil en del af brugerne af AquaPunkt-vandtræning hører. Det er således henholdsvis 63 % af de 60-69 årige og 58 % i gruppen på 70 år og derover, der oplyser, at de regelmæssigt dyrker en eller anden form for sport eller motion (Pilgaard 2009). I forhold til ikke at være fysisk aktiv er det værd at bemærke, at den fjerde og femte mest anvendte forklaring er, at man henholdsvis er i dårlig form, hvilket 21 % svarer, eller at man har et dårligt helbred, hvilket 20 % svarer (Pilgaard 2009).

Om svømning kan det mere specifikt siges, at 12 % af den voksne del af befolkningen, heraf 14 % af kvinderne og 10 % af mændene, har dyrket det regelmæssigt inden for det seneste år, hvilket gør det til danskernes sjette mest populære voksenidræt. I perioden fra 2007 til 2011 har svømning dog oplevet en statistisk signifikant ($p < 0,05$) nedgang i antallet af udøvere.

Samtidig er svømning som aktivitet kendetegnet ved, at hele 68 % er aktive på egen hånd, mens kun 19 % er aktive i en klub eller en forening, og de resterende er aktive i private centre, på arbejdspladsen, i aftenskoler eller i andre sammenhænge (Laub 2013).

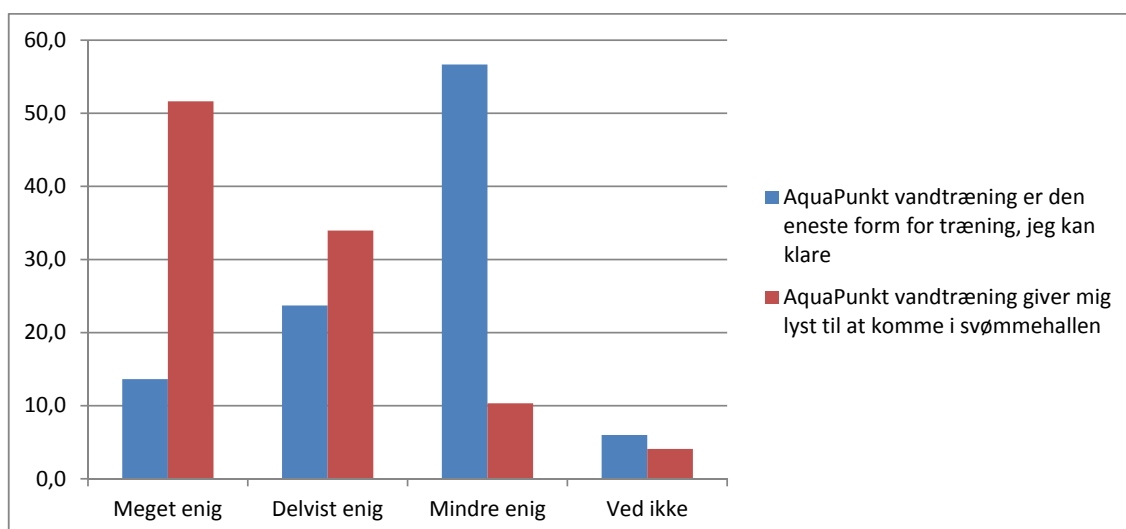
En anden undersøgelse viser, at hele 28 % af den danske befolkning er moderat eller hårdt fysisk aktive i mindst fire timer om ugen. Men for både mænd og kvinder er aktivitetsniveauet betragteligt lavere, når de kommer op i alderen. Blandt henholdsvis mænd og kvinder er det således kun 22 % og 13 % i aldersgruppen 65-74 år, der er fysisk aktiv i moderat eller hård grad i op til fire timer om ugen, og tallet er endnu lavere i aldersgruppen på 75 år og derover, hvor 12 % blandt mændene og 6 % blandt kvinderne er fysisk aktive på dette niveau. Endvidere viser tallene, at personer på 75 år og derover er mere stillesiddende i deres fritid, end personer i yngre aldersgrupper er (Sundhedsstyrelsen 2011).

Figur 14. Hvor mange timer om ugen dyrker du normalt motion, så du bliver varm og forpustet? (fx går en rask tur, cykler, laver gymnastik eller svømmer) (pct.).



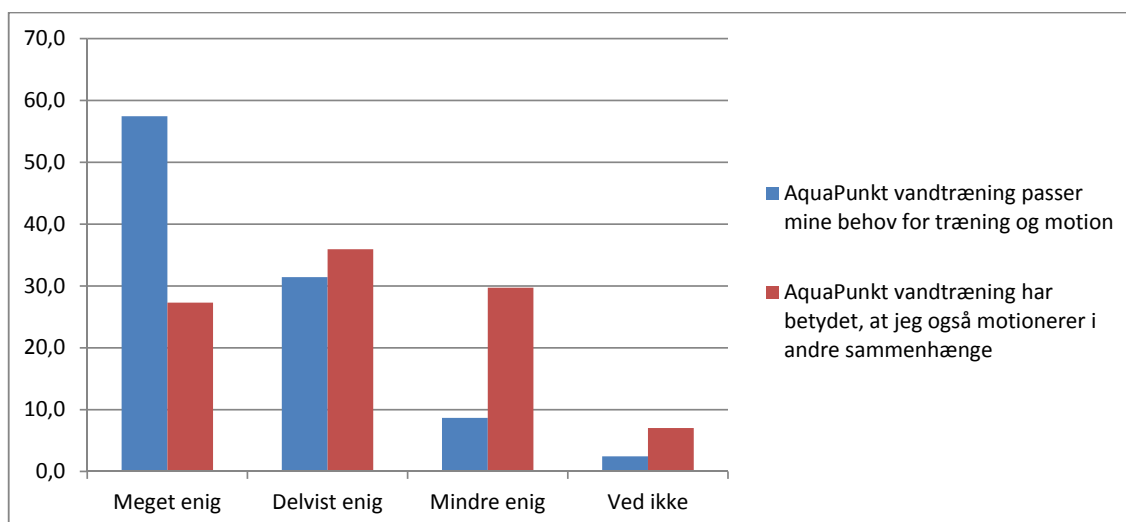
Ovenstående kan ses i relation til, at det kun er 14 %, der er meget enige i udsagnet om, at AquaPunkt-vandtræning er den eneste form for motion, de kan klare. Hele 57 % er mindre enige i dette udsagn, og kun 24 % er delvist enige i det. Samtidig svarer 52 %, at de er meget enige i udsagnet om, at AquaPunkt-vandtræning giver dem lyst til at komme mere i svømmehallen, mens 34 % er delvist enige deri, kun 10 % er mindre enige i udsagnet (Figur 15). Disse svar er medvirkende til, at brugen af AquaPunkt-vandtræning for en stor dels vedkommende kan betragtes som supplement og inspiration til øvrig træning.

Figur 15. Andel af deltagerne i AquaPunkt-vandtræning, der er enige i to udsagn om træningsformens betydning for deres idræts- og motionsaktivitet (pct.).



Hele 58 % svarer, at de er meget enige i udsagnet om, at AquaPunkt-vandtræning passer til deres behov for træning og motion, og henholdsvis 31 % og 9 % er enten delvist enige eller mindre enige i dette udsagn. Endelig er der 2 %, der ikke har taget stilling. Der er ydermere 27 %, der er meget enige i udsagnet om, at deres deltagelse i AquaPunkt-vandtræning har betydet, at de også motionerer i andre sammenhænge. Henholdsvis 36 % og 30 % er enten delvist enige eller mindre enige i det samme udsagn (Figur 16).

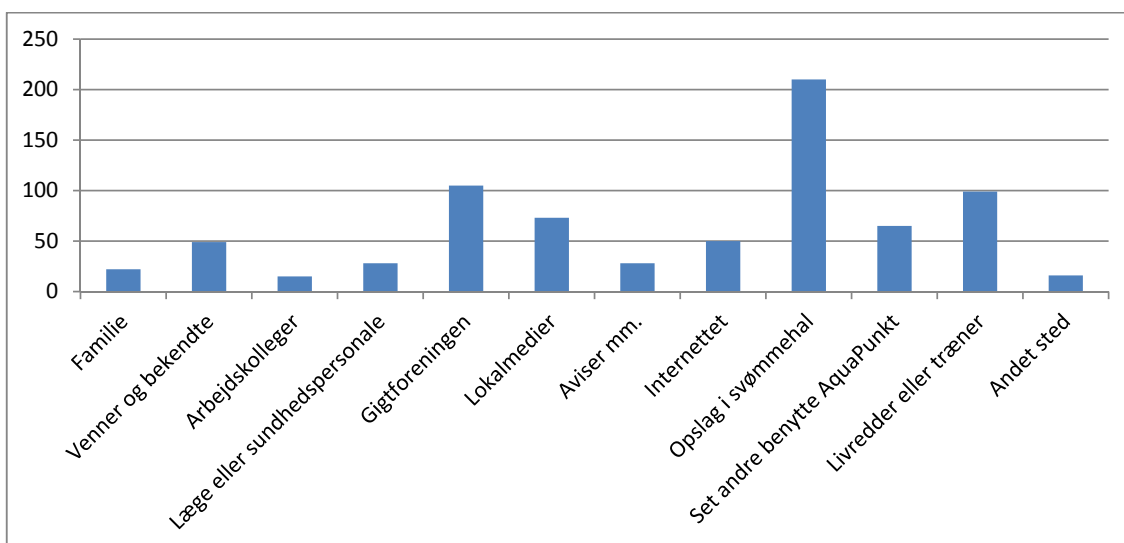
Figur 16. Vigtigheden af at deltagelsen i AquaPunkt-vandtræning passer til forskellige motionsbehov (pct.).



3.4. Kendskab til AquaPunkt-vandtræning

Brugerne af AquaPunkt-vandtræning har deres kendskab til aktiviteten fra mange forskellige steder (Figur 17). Langt de fleste, 21 %, har kendskabet fra opslag i svømmehallen, mens yderligere sammenlagt 16 % har fået kendskab dertil fra livreddere eller har set andre benytte det. Der er også en gruppe på sammenlagt 15 %, der har fået kendskab til AquaPunkt-vandtræning fra medierne, eksempelvis internettet, aviser eller lokale medier. Kun 11 % er blevet bekendt med tilbuddet via familie, venner og bekendte, arbejdskolleger, læge eller lignende. Endelig er der 11 %, der har deres kendskab fra Gigtforeningen. Signifikant flere kvinder, 25 %, end mænd, 9 % ($P < 0,017$), har fået kendskab til AquaPunkt-vandtræning via Gigtforeningen.

Figur 17. Hvorfra fik du første gang kendskab til AquaPunkt-vandtræning (pct.)?



Ovenstående kan suppleres med et udsnit af de kommentarer, som mange valgte at komme med i forlængelse af besvarelsen af spørgsmålet. Af disse kommentarer fremgår det, at der er en stor gruppe, der har fået kendskab til AquaPunkt-vandtræning via forskellige former for reklame i svømmehallerne, det kan være i form af information på tavlerne i svømmehallen, henvisninger fra svømmetrænere og livreddere, eller ved at man har set andre anvende AquaPunkt-vandtræning. Samtidig er der en anden stor gruppe, der har fået kendskab til AquaPunkt-vandtræning via medierne. Det kan være i forbindelse med mails eller kampagner, eksempelvis fra Gigtforeningen, foreningens hjemmeside, aviser eller lokale medier, samtidig med at nogle har hørt AquaPunkt-vandtræning omtalt i radioens P4. Endelig har andre fået kendskab til AquaPunkt-vandtræning gennem eksempelvis Facebook-grupper, forskellige patientforeninger og fra familiemedlemmer. De aktive i AquaPunkt-vandtræning har altså fået kendskab til denne træningsform fra mange forskellige kilder.

4. Benyttelsen af AquaPunkt-vandtræning

I dette afsnit belyses det, hvordan respondenterne benytter AquaPunkt-vandtræning, herunder hvor ofte de benytter denne træningsform, og hvor længe de har gjort det. Derefter ses der på deltageres afstand fra og transport til den svømmehal, hvor de gør brug af AquaPunkt-vandtræning. Til slut belyses respondenternes svar på spørgsmål om, hvorfor de benytter denne træningsform

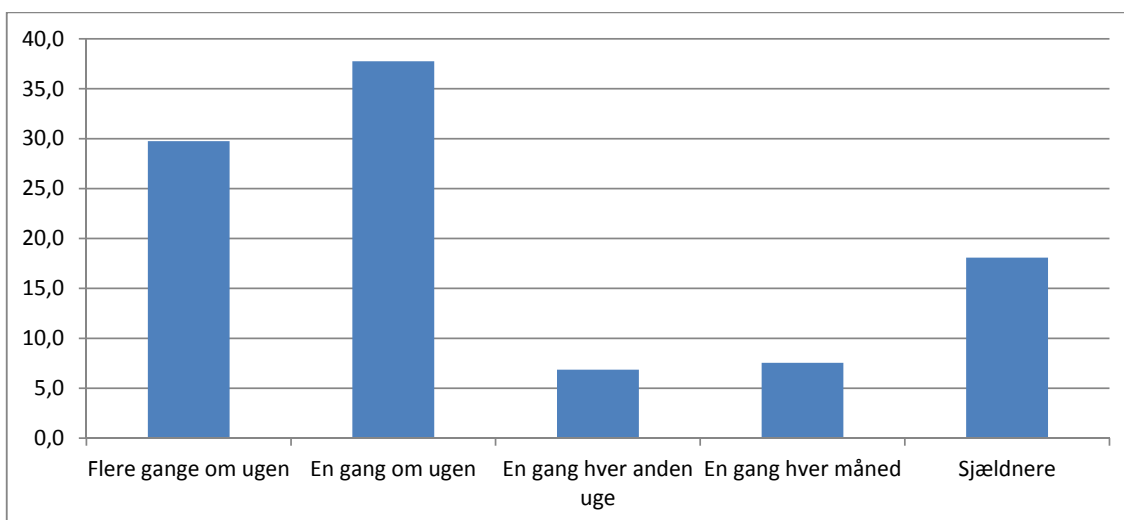
4.1. Hvor ofte og hvor lang tid

70 % af alle respondenter oplyser, at de anvender AquaPunkt-vandtræning enten en eller flere gange om ugen. Flest, 38 %, oplyser, at de anvender det én gang om ugen. Samtidig anvender 6 % AquaPunkt-vandtræning en gang hver anden uge, 8 % anvender det en gang hver måned, og endelig er der en gruppe på 16 %, der anvender det sjældnere (Figur 18). Der er ikke væsentlig forskel på, hvor ofte henholdsvis mænd og kvinder anvender AquaPunkt-vandtræning.

Mellem aldersgrupperne er der dog en statistisk signifikant forskel ($p < 0,001$) på, hvor ofte deltagerne anvender AquaPunkt-vandtræning. Den viser sig ved, at der i aldersgrupperne 60-69 år og 70 år eller mere er henholdsvis 39 % og 33 %, der anvender AquaPunkt-vandtræning flere gange om ugen, mens det i aldersgruppen 0-49 år er 22 %, der anvender AquaPunkt-vandtræning sjældnere end hver måned. Det modsvares af, at det i gruppen af personer på 70 år eller mere kun er 12 %, der anvender AquaPunkt-vandtræning sjældnere end en gang om måneden.

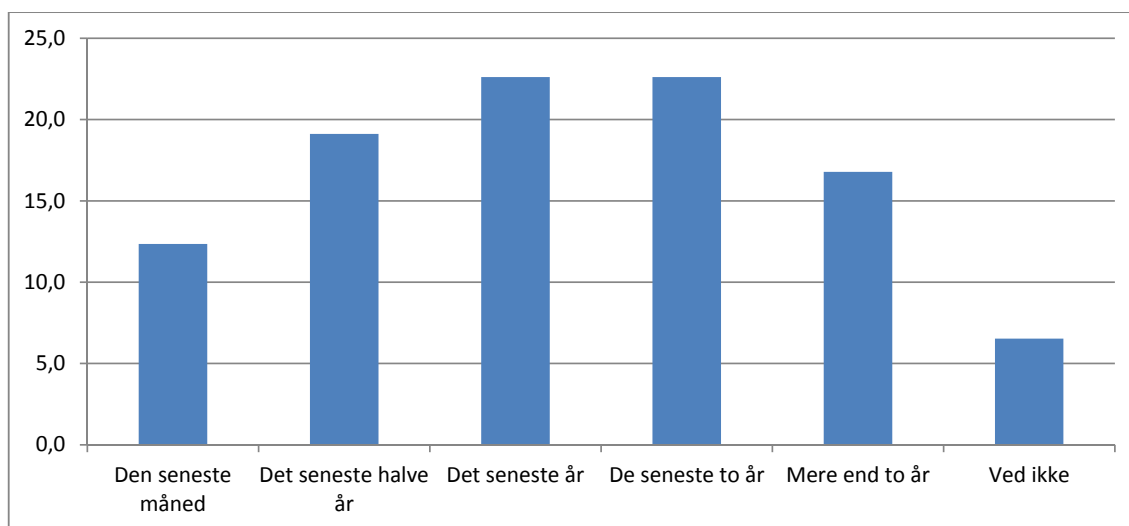
Der er ligeledes en statistisk signifikant ($p < 0,001$) forskel på, hvor ofte deltagerne benytter AquaPunkt-vandtræning mellem deltagere, der er på arbejdsmarkedet, og deltagere der ikke er. Blandt deltagere, der ikke er i arbejde, er der således 77 %, der anvender det en gang om ugen eller oftere, hvilket der kun er 62 %, der gør, blandt dem der er i arbejde.

Figur 18. Hvor ofte benytter du AquaPunkt-vandtræning(pct.)?



17 % har benyttet AquaPunkt-vandtræning i mere en to år, og 23 % har gjort det i det seneste år, men lidt over halvdelen af respondenterne har kun benyttet denne træningsform inden for det seneste år forud for spørgeskemaets besvarelse (Figur 19). Der er ikke nogen forskel mellem mænd og kvinder og mellem aldersgrupperne på, hvor lang tid deltagerne har benyttet AquaPunkt-vandtræning.

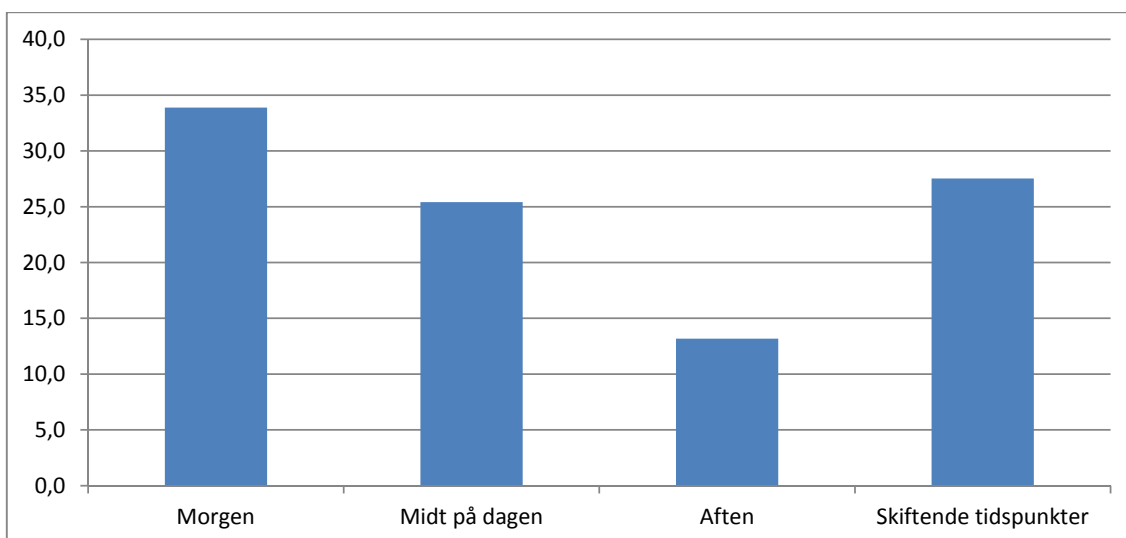
Figur 19. Hvor længe har du benyttet AquaPunkt-vandtræning (pct.)?



Flest, 34 %, anvender AquaPunkt-vandtræning om morgenen, mens henholdsvis 25 % og 13 % anvender denne træningsform enten midt på dagen eller om aftenen. Endelig er der 28 %, der benytter AquaPunkt-vandtræning på skiftende tider (Figur 20). Der er en signifikant kønsforskel på, hvornår deltagerne benytter AquaPunkt-vandtræning, idet kvinder markant oftere end mænd benytter det midt på dagen, henholdsvis 27 % 11 %, mens mænd oftere anvender det om aftenen, henholdsvis 24 % af mændene mod 13 % af kvinderne. Der er tilligemed en statistisk signifikant forskel mellem aldersgrupperne på ($p < 0,001$), hvornår på dagen deltagerne anvender AquaPunkt-vandtræning. I aldersgruppen på 70 år eller mere er det således 56 %, der anvender AquaPunkt-vandtræning om morgenen mod kun 22 % af deltagerne i aldersgruppen på 0-49 år og 28 % i aldersgruppen 50-59 år.

Ligeledes er der en statistisk forskel mellem deltagerne, der har et arbejde, og deltagere der ikke har et arbejde på ($p < 0,001$), hvornår på dagen de anvender AquaPunkt-vandtræning. Blandt dem, der er i arbejde, er der således kun 25 %, der anvender det om morgenen, mod 44 % af dem, der ikke er i arbejde. Tilsvarende er dem, der er i arbejde, mere tilbøjelige til at anvende AquaPunkt-vandtræning enten om aftenen eller på skiftende tider, hvilket henholdsvis 23 % og 35 % gør, til forskel fra dem, der ikke er i arbejde, hvor det er henholdsvis 7 % og 18 %, der anvender AquaPunkt-vandtræning enten om aftenen eller på skiftende tidspunkter.

Figur 20. Hvornår på dagen benytter du som regel AquaPunkt-vandtræning (pct.)?



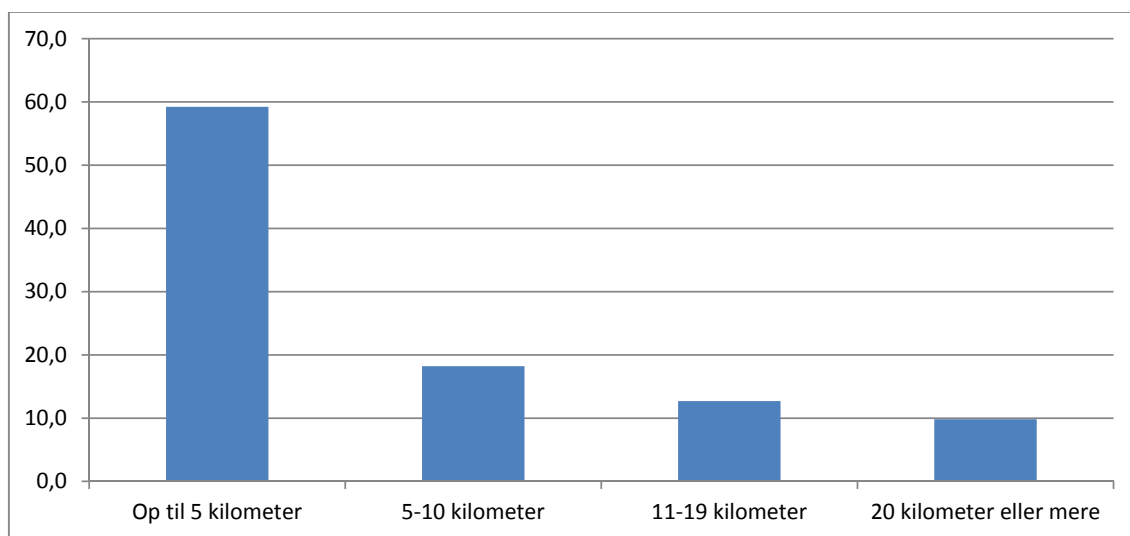
På baggrund af ovenstående kan man skelne mellem to grupper af brugere af AquaPunkt-vandtræning. Den ene består fortrinsvis af lidt ældre personer, der typisk kommer på faste tidspunkter og, især hvis der er tale om mænd, fortrinsvis om morgenen. Den anden gruppe består fortrinsvis af lidt yngre personer med en større tilknytning til arbejdsmarkedet. De kommer på de tidspunkter, som deres arbejde tillader, hvilket kan være om eftermiddagen eller om aftenen. Det kan således konstateres, at brugernes arbejdsmæssige status har stor indflydelse på, hvor ofte og hvornår de bruger AquaPunkt-vandtræning.

4.2. Transport

En majoritet blandt respondenterne på 59 % oplyser, at der fra deres bopæl og til den svømmehal, hvor de benytter AquaPunkt-vandtræning, er mindre end 5 kilometer. Henholdsvis 18 % og 13 % har enten mellem 5 og 10 kilometer eller 11 til 20 kilometer fra hjemmet til deres træningssted. Endelig er der en gruppe på 10 %, der har 20 kilometer eller mere (Figur 21). Dette varierer ikke væsentligt mellem mænd og kvinder, mellem aldersgrupperne og mellem deltagere, der er i arbejde, og deltagere der ikke har et arbejde.

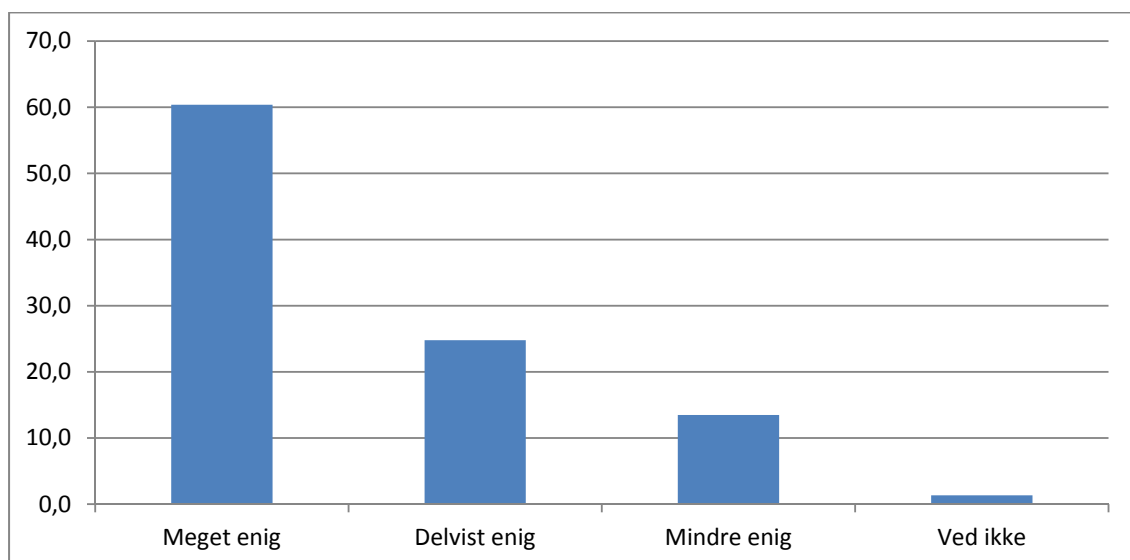
Brugerne af AquaPunkt-vandtræning ligner dermed dem, der går til undervisning i varmtvandsbassin, da det også er kendetegnende for dem, at de bor forholdsvis tæt ved det sted, hvor svømmehallen er (Mindegaard, Ibsen, Kissow og Johansen 2013).

Figur 21. Hvor langt er der fra din bopæl til den svømmehal, hvor du benytter AquaPunkt-vandtræning (pct.)?



At det har stor betydning, at den facilitet man dyrker idræt i ligger forholdsvis tæt på ens bopæl, kan ses ved, at 60 % er meget enige i udsagnet, at det har stor betydning for deres deltagelse i AquaPunkt-vandtræning, at der er kort afstand til nærmeste svømmehal, der tilbyder AquaPunkt-vandtræning, mens 25 % er delvist enige i dette. (Figur 22).

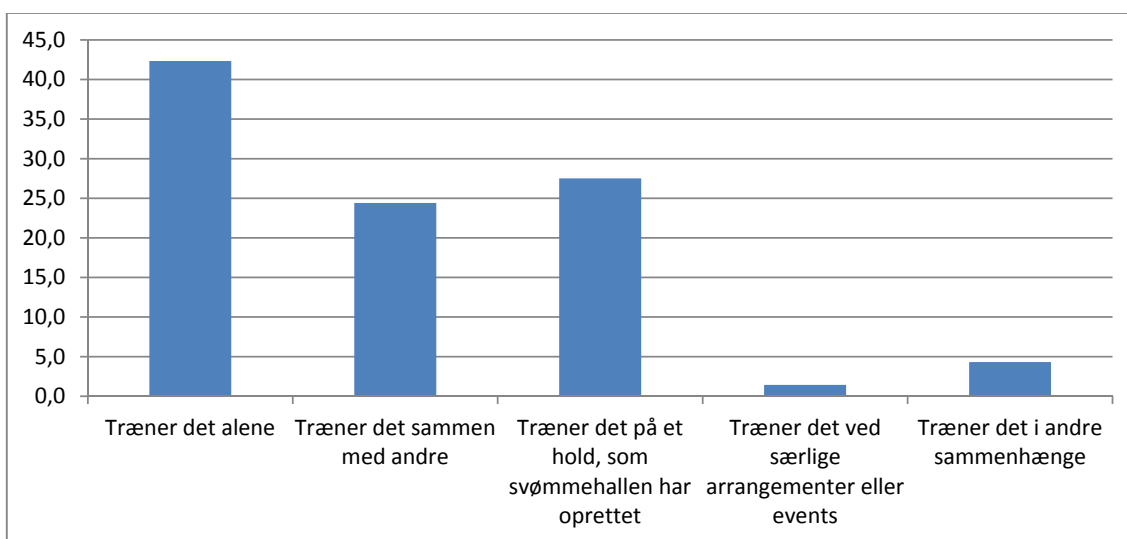
Figur 22. Hvor vigtigt er det for at du benytter AquaPunkt-vandtræning, at der er kort afstand til svømmehallen (pct.)?



4.3. Grunde til at deltage i AquaPunkt-vandtræning

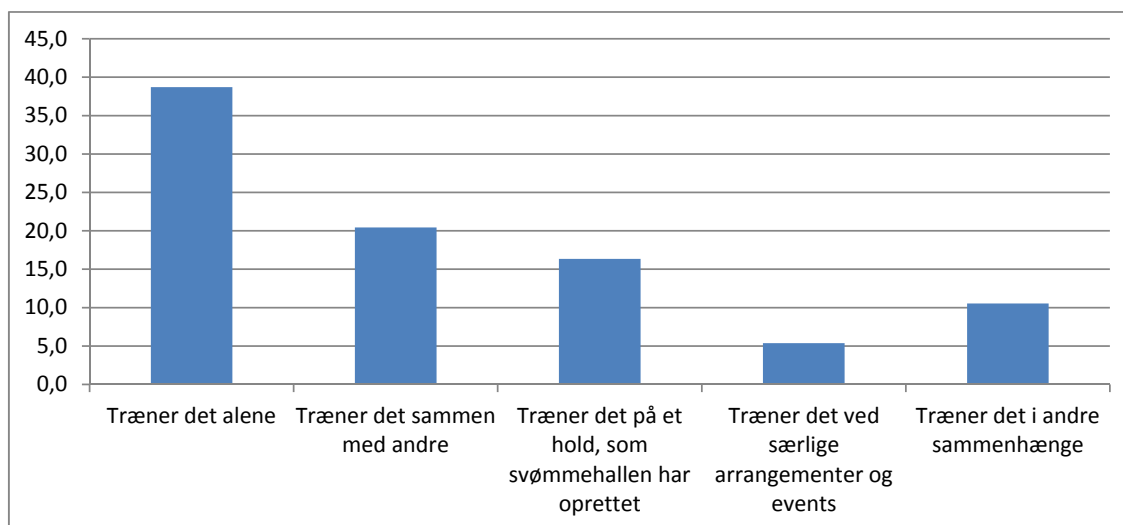
På spørgsmålet om, hvad der er vigtigst i forhold til at benytte AquaPunkt-vandtræning, svarer hovedparten, 42 %, at de benytter AquaPunkt-vandtræning alene. Samtidig er der to tilnærmelsesvis lige store grupper på henholdsvis 28 % og 24 %, der enten deltager i AquaPunkt-vandtræning på et hold, der er oprettet af svømmehallen, eller i en eller anden form anvender AquaPunkt-vandtræning sammen med andre. Endelig er der to mindre grupper på sammenlagt 6 %, der enten benytter AquaPunkt-vandtræning i andre sammenhænge, eller anvender det i forbindelse med særlige events eller arrangementer (Figur 23).

Figur 23. Benytter du AquaPunkt-vandtræning alene eller sammen med andre (pct.)?



På det tilnærmelsesvist tilsvarende spørgsmål, om man anvender AquaPunkt-vandtræning på andre måder, svarer de fleste, 39 %, at de træner AquaPunkt-vandtræning alene. Samtidig er der en gruppe på sammenlagt 37 %, der enten træner det sammen med andre, eller træner det på et hold der er oprettet af svømmehallen. Endelig er der sammenlagt 16 %, der enten benytter AquaPunkt-vandtræning ved særlige arrangementer og events eller i andre sammenhænge (Figur 24).

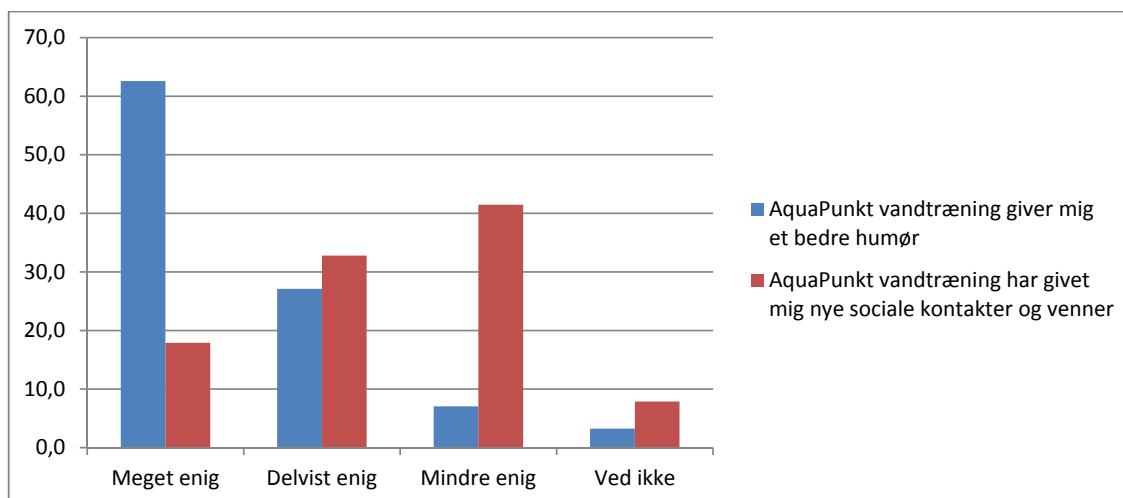
Figur 24. Benytter du også AquaPunkt-vandtræning på andre måder (pct.)?



Ovenstående spørgsmål uddybes af nogle af respondenterne. En del skriver, at AquaPunkt-vandtræning i forskelligt omfang har givet dem inspiration til selv at lave øvelser, hvilket de eksempelvis gør derhjemme eller i forbindelse med, at de er ved stranden eller lignende. En anden gruppe skriver, at AquaPunkt-vandtræning i et eller andet omfang udgør et supplement til deres øvrige træning, hvor nogle eksempelvis går til undervisning i varmtvandsbassin, til vandgymnastik eller til genoptræning. Endelig er der en gruppe, der svarer, at AquaPunkt-vandtræning benyttes, når de eksempelvis er sammen med deres børn i svømmehallen.

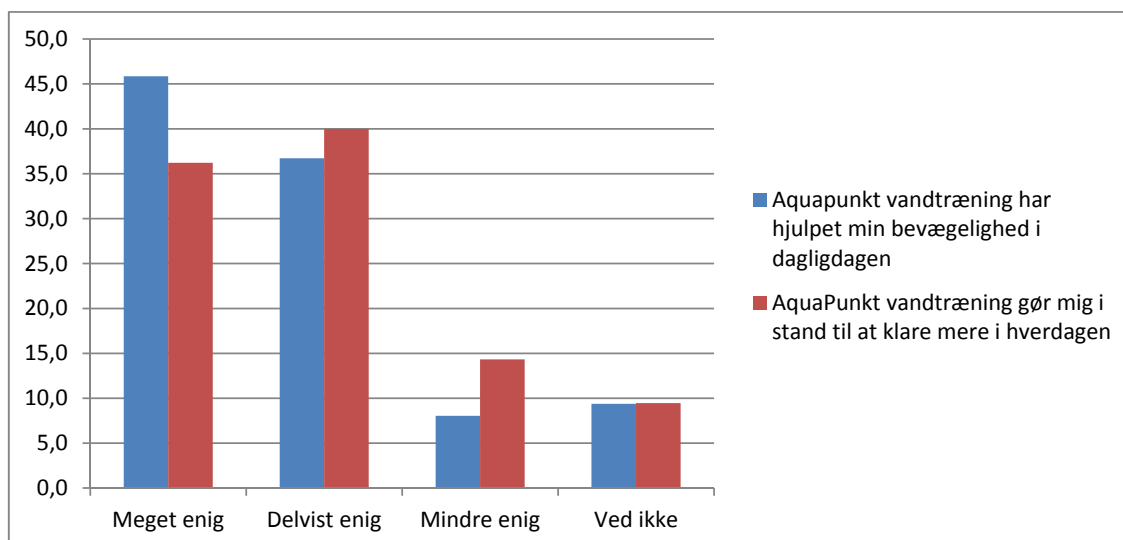
Langt den overvejende del af brugerne af AquaPunkt-vandtræning, 63 %, er meget enige i udsagnet om, at deres brug af AquaPunkt-vandtræning giver dem et bedre humør i hverdagen. Ligeledes er der henholdsvis 27 % og 7 %, der er enten delvist enige eller mindre enige i det samme udsagn. På spørgsmålet om deltagelsen i AquaPunkt-vandtræning har givet deltagerne nye sociale kontakter og venner, er det derimod kun 18 %, der er meget enige i udsagnet, mens henholdsvis 33 % og 42 % er enten delvist enige eller mindre enige i det samme udsagn (Figur 25). På dette punkt ligner brugerne af AquaPunkt-vandtræning dem, der deltager i undervisning i varmtvandsbassin, da den sociale kontakt med andre for begge grupper ser ud til at være af underordnet betydning (Mindegaard, Ibsen, Kissow og Johansen 2013). Man kan således formode, at det er træningen, der er det væsentligste parameter for at bruge AquaPunkt-vandtræning.

Figur 25. Vigtige forhold i forhold til at man benytter sig af AquaPunkt-vandtræning (pct.).



Næsten halvdelen af deltagerne, 46 %, er meget enige i udsagnet, at brugen af AquaPunkt-vandtræning har hjulpet på deres bevægelighed i hverdagen, mens henholdsvis 37 % og 8 % er enten delvist enige eller mindre enige i det samme udsagn. Lidt færre, 36 %, er meget enige i udsagnet om, at deres deltagelse i AquaPunkt-vandtræning gør dem i stand til at klare mere i hverdagen. Henholdsvis 40 % og 14 % er enten delvist enige eller mindre enige i det samme udsagn (Figur 26).

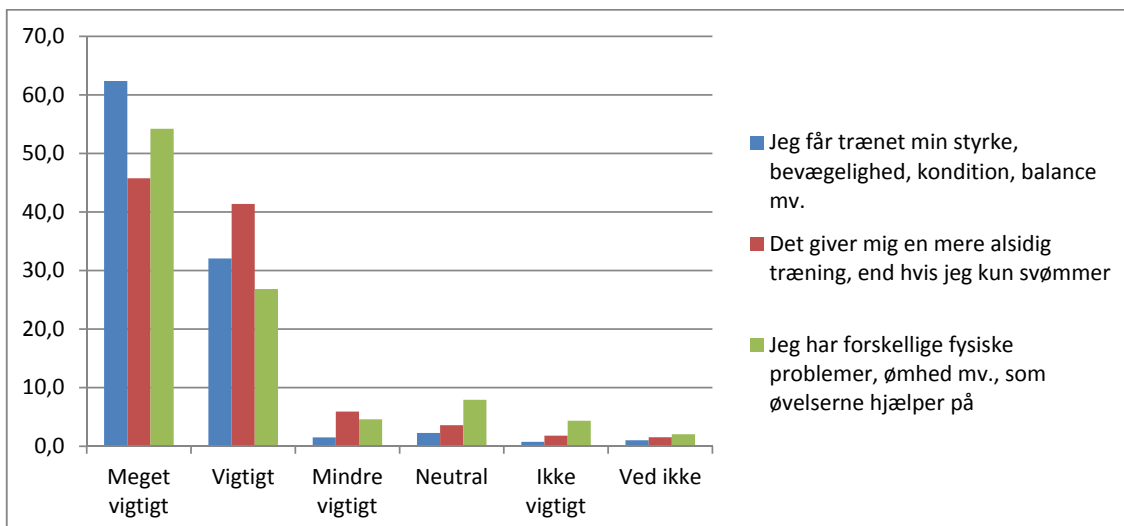
Figur 26. Vigtige årsager til at man anvender AquaPunkt-vandtræning (pct.).



I forhold til de fysiologiske parametre er der forskellige årsager til, at deltagerne vælger at anvende AquaPunkt-vandtræning (Figur 27). For de fleste, 62 %, er det meget vigtigt, at de får trænet deres styrke, bevægelighed, kondition og balance, mens det for 54 % er meget vigtigt, at de får hjælp til forskellige fysiske problemer såsom ømhed. Samtidig er det enten meget

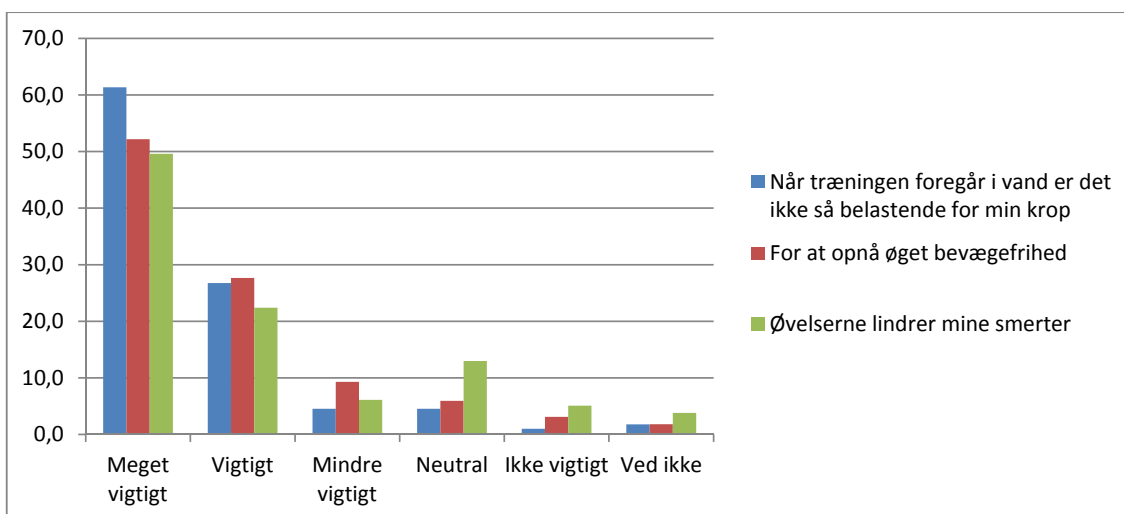
vigtigt eller vigtigt for sammenlagt 87 %, at AquaPunkt-vandtræning giver dem en mere alsidig træning, end hvis de udelukkende svømmer.

Figur 27. Hvorfor benytter du AquaPunkt-vandtræning? Hvor vigtige er følgende begrundelser for dig (pct.)?



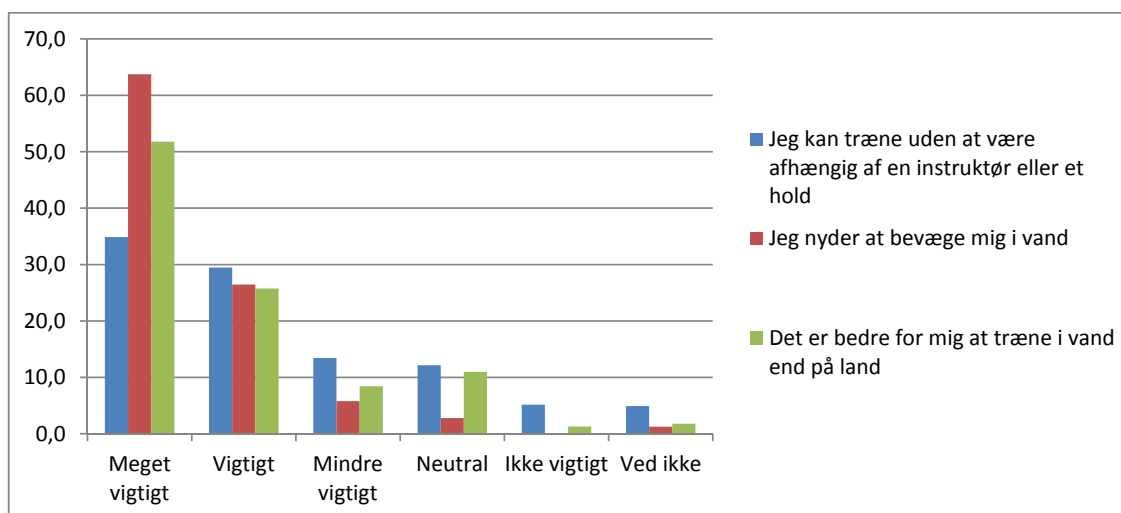
I forhold til hvor meget forskellige forhold omkring velbefindende spiller ind på valget af AquaPunkt-vandtræning (Figur 28), så viser svarene fra deltagerne, at det for 61 % er meget vigtigt, at træningen foregår i vand, hvormed det ikke er så belastende for brugernes krop. Ligeledes siger henholdsvis 52 % og 50 %, at det er meget vigtigt for dem, at de henholdsvis opnår en øget bevægefrihed, og at øvelserne lindrer deres smerter, når de anvender AquaPunkt-vandtræning. Det er kun meget få, mellem 1 % og 5 %, der ikke mener, at de ovennævnte er vigtige for dem, og 13 % der forholder sig neutrale til udsagnet om, at øvelserne kan lindre deres smerter.

Figur 28. Hvorfor benytter du AquaPunkt-vandtræning? Hvor vigtige er følgende begrundelser for dig (pct.)?



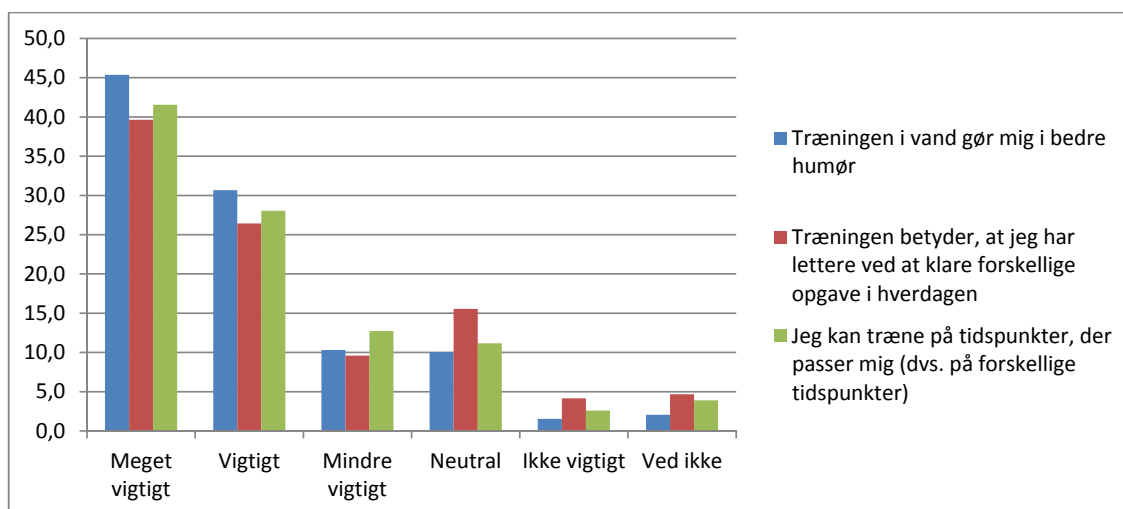
Der er mange af brugerne af AquaPunkt-vandtræning, 64 %, der svarer, at det er meget vigtigt for dem, at de nyder at bevæge sig i vand. Dette kan sammenholdes med, at der er en, ganske vist ikke specielt stor minoritet, på 19 %, der svarer, at de forholder sig enten neutralt til eller mener, at det er mindre vigtigt for dem at kunne træne i vand frem for på land. Endvidere svarer en forholdsvis stor del, henholdsvis 35 % og 30 %, at det enten er meget vigtigt eller vigtigt, at de kan træne uden at være afhængige af en instruktør eller af at være på et hold. Der er således en forholdsvis stor del af dem, der er aktive brugere af AquaPunkt-vandtræning, der tilskriver det stor værdi, at de kan anvende denne træningsform uden at være en del af et hold (Figur 29). Dette kan sammenholdes med, som det også er blevet vist, at AquaPunkt-vandtræning anvendes på forskellige tidspunkter af dagen, og at brugerne ikke har et stort ønske efter den sociale kontakt der er en del af at være en del af et hold.

Figur 29. Hvorfor benytter du AquaPunkt-vandtræning? Hvor vigtige er følgende begrundelser for dig (pct.)?



Næsten halvdelen af de adspurgte, henholdsvis 45 %, 40 % og 42 %, svarer, at det er meget vigtigt for dem, at træningen i vand henholdsvis gør dem i bedre humør; betyder at de har lettere ved at klare forskellige opgaver i hverdagen; og at de kan træne på tidspunkter, der passer dem (det vil sige på forskellige tidspunkter)(Figur 30). Dette tyder også på, at brugerne af AquaPunkt-vandtræning fortrinsvis har fokus på, at træningen skal bibringe dem færdigheder, såsom at kunne klare hverdagens gøremål bedre, mens de ikke er så fokuserede på de sociale parametre.

Figur 30. Hvorfor benytter du AquaPunkt-vandtræning? Hvor vigtige er følgende begrundelser for dig (pct.)?



Ovenstående kan suppleres med, at brugerne af AquaPunkt-vandtræning opremser mange forskellige årsager til, at de gør brug af denne træningsform. For en del af brugerne ses anvendelsen af AquaPunkt-vandtræning i et holistisk perspektiv, hvor det eksempelvis *er sjovt og livsbekræftende* eller *bare almindeligt velvære*, mens andre har et mere direkte målrettet perspektiv med træningen, hvor der henvises til, at det kan være med til enten at hjælpe i forbindelse med forskellige former for skader og lidelser, eksempelvis meniskskade, fibromyalgi, diskusprolaps, spinal stenose, forskellige former for gigttilidelser og lignende eller være et redskab til at lindre smerter.

Et af de forhold, der også nævnes i denne sammenhæng, er, at AquaPunkt-vandtræning indeholder en fleksibilitet, der betyder, at nogle, der ellers ikke ville kunne benytte tilsvarende tilbud, nu har muligheden for det. Og så er der også en gruppe af enten gravide eller nybagte mødre, der i et eller andet omfang har problemer i forbindelse med deres graviditet, der bruger AquaPunkt-vandtræning som et middel til at komme sig over smerter med mere.

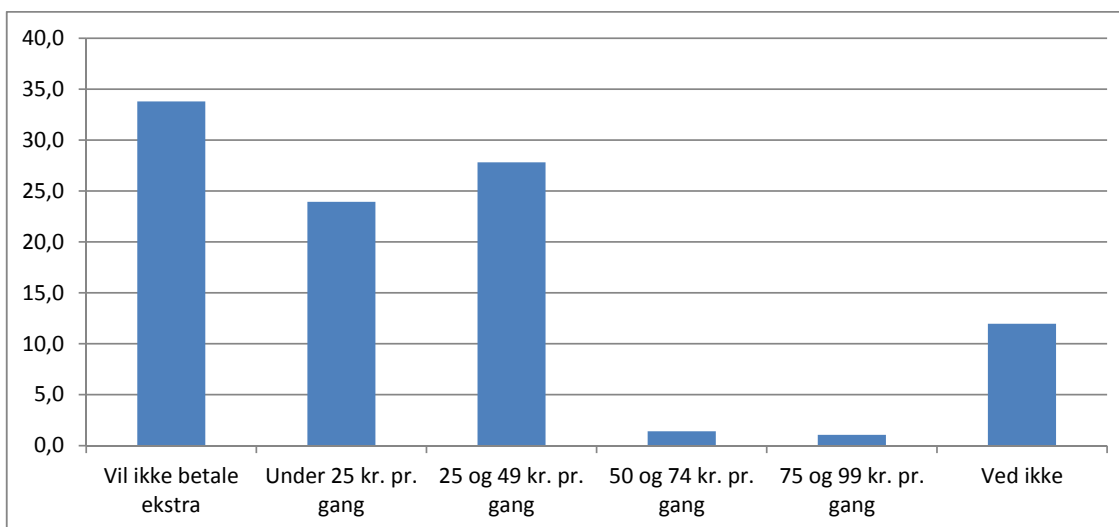
Man kan således her tale om to grupper af brugere. En gruppe, hvor der er fokus på, at man med AquaPunkt-vandtræning har et system, der kan medvirke til at afhjælpe følgevirkningerne af forskellige former for lidelser, og en anden gruppe, hvor der mere er tale om at anvendelsen, af AquaPunkt-vandtræning er med til at øge deres generelle livskvalitet.

5. Kvaliteterne ved AquaPunkt-vandtræning

Dette afsnit indeholder deltagerenes vurdering af kvaliteten af AquaPunkt-vandtræning. Først skal vi se på, hvor meget deltagerne er villige til at betale for at kunne benytte denne træningsform. Omtrent en tredjedel af respondenterne, 34 %, vil ikke betale ekstra for at benytte AquaPunkt-vandtræning, mens omtrent halvdelen, henholdsvis 24 % og 28 %, enten vil betale under 25 kr. pr. gang eller mellem 25 og 49 kr. pr. gang. Endelig vil sammenlagt 3 % betale mellem 50 og op til 99 kr. pr gang. En forholdsvis stor andel på 12 % svarer, at de ikke ved, om de er villige til at betale ekstra for at benytte AquaPunkt-vandtræning, når de er i svømmehallen (Figur 31). Der er ikke nogen statistisk forskel på mænds og kvinders villighed til at betale ekstra. Til gengæld er der en statistisk signifikant forskel ($p < 0,001$) på, om, og i givet fald hvor meget, man ønsker at betale, set i relation til, om man er i arbejde eller ej. Blandt dem, der ikke er i arbejde, vil 36 % ikke betale ekstra for at benytte AquaPunkt-vandtræning, mens det tilsvarende tal for dem, der er i arbejde er 31 %. Samtidig er der en tendens til, at dem der er i arbejde, er mere villige til at betale 50 kr. eller mere pr. gang, mens hele 18 % af dem, der ikke er i arbejde, ikke kan tage stilling til spørgsmålet. Noget kan således tyde på, at der er et økonomisk incitament i forhold til at ville betale ekstra for brugen af AquaPunkt-vandtræning.

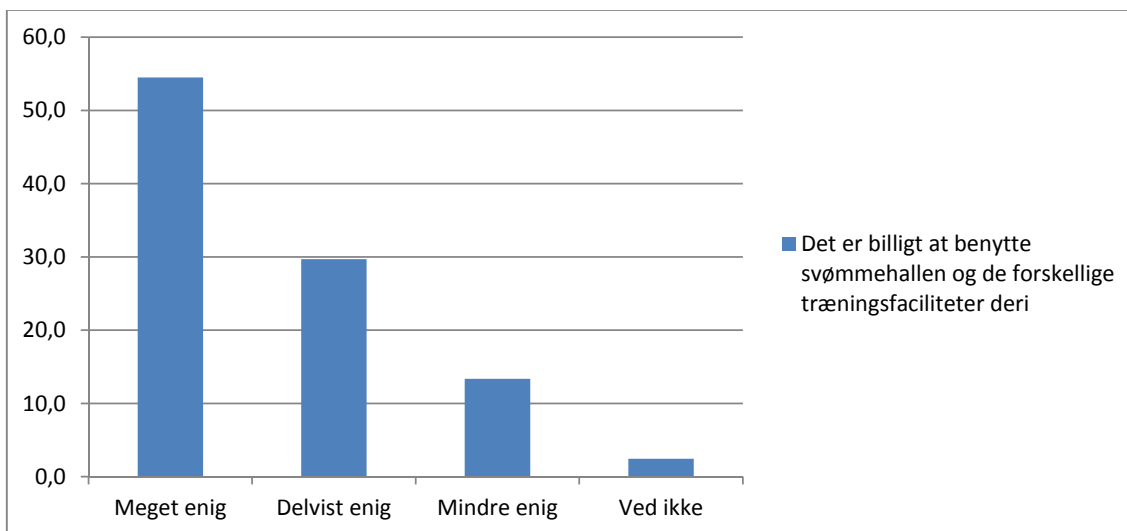
I sammenligning med dem, der går til undervisning i varmtvandsbassin, ser det ud til, at brugerne af AquaPunkt-vandtræning er mere skeptiske overfor at betale mere. Blandt deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin var det således 63 %, der var villige til at betale op til 49 kr. pr. gang, mens det tilsvarende tal for dem, der anvender AquaPunkt-vandtræning, er 86 %. Den noget større villighed til at betale blandt deltagerne til undervisning i varmtvandsbassin kan måske henføres til, at det mere forekommer som et fast aktivitet, mens AquaPunkt-vandtræning mere forekommer som et tilbud, der er til stede i de forskellige svømmehaller.

Figur 31. Hvor meget er du villig til selv at betale for at gå til undervisning i AquaPunkt-vandtræning (pr. gang / undervisning)? Beløbet dækker udelukkende adgang til AquaPunkt-vandtræning.



Ovenstående kan suppleres med at se på, hvilken betydning det har for brugerne af AquaPunkt-vandtræning, at det er billigt at benytte svømmehallen og de forskellige træningsfaciliteter deri. Dette er 55 % meget enige i (Figur 32). Køn, alder og tilknytning til arbejdsmarkedet har ikke betydning for holdningen til dette.

Figur 32. Hvor vigtigt er det for din benyttelse af AquaPunkt-vandtræning at det er billigt (pct.)?



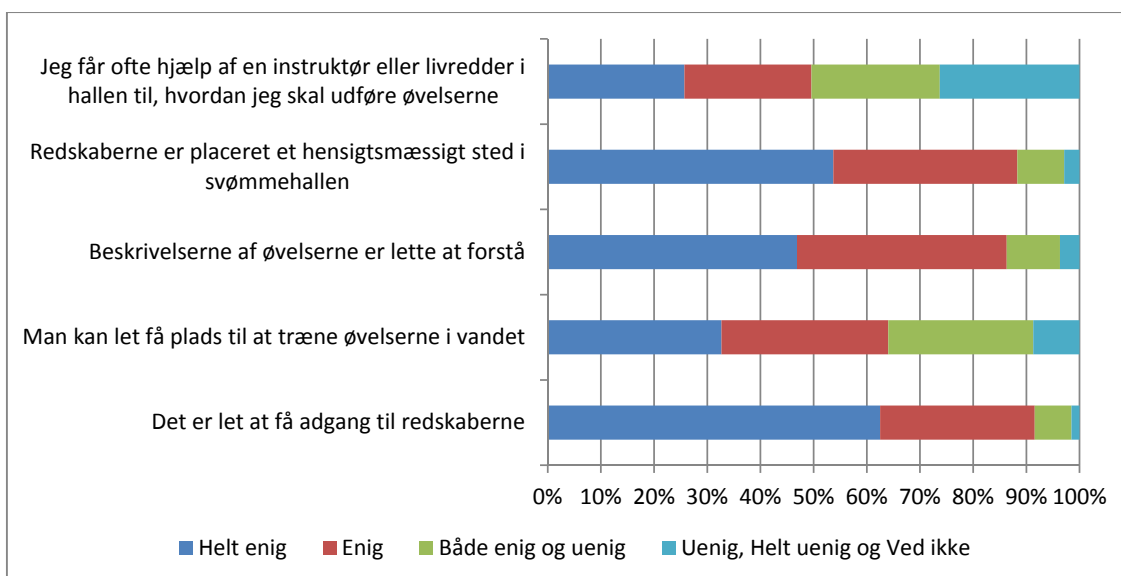
5.1. Adgang til AquaPunkt-vandtræning

Næsten alle deltagerne, 92 %, er enten helt enig eller enig i, at det er let at få adgang til redskaberne til brug for AquaPunkt-vandtræning; næsten lige så mange, 86 %, er enten helt enig eller enig i udsagnet om, at beskrivelserne af øvelserne er lette at forstå; og 88 % er også enten helt enig eller enig i udsagnet om, at redskaberne er placeret et hensigtsmæssigt sted i svømmehallen.

Lidt færre, men stadig et stort flertal, 64 %, tilslutter sig udsagnet om, at man let kan få plads til at træne øvelserne i vandet. Mindst tilslutning får et udsagn om, at man ofte får hjælp af en instruktør eller livredder i hallen til at vise, hvordan de skal udføre øvelserne. Dette udsagn er det kun 50 %, der er enten helt enig eller enig i (Figur 33).

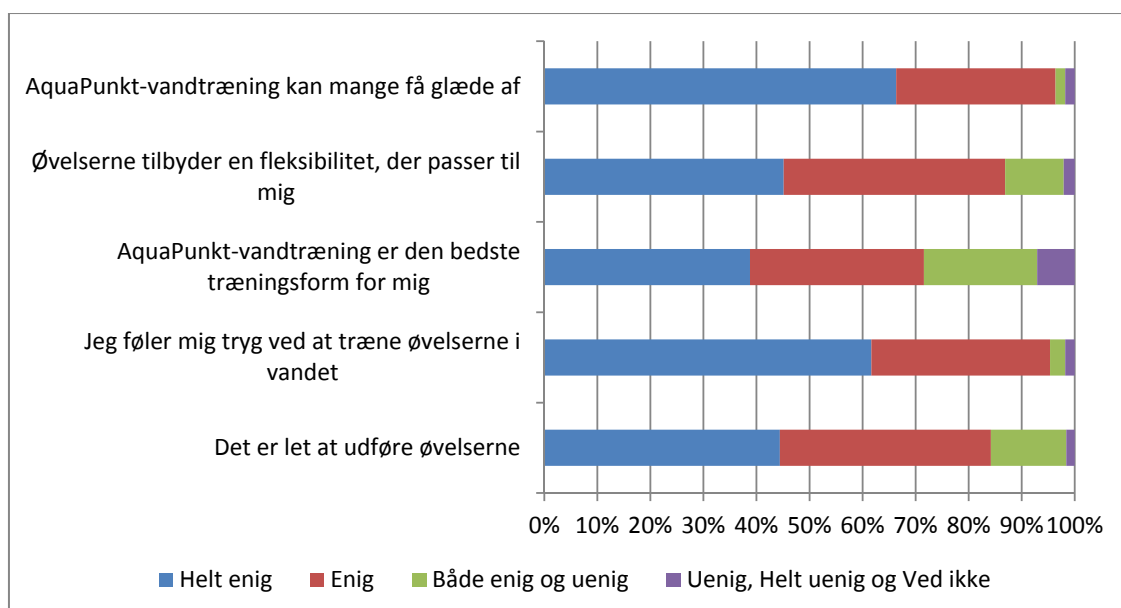
Ovenstående kan bekræfte de formodninger, der er om, at AquaPunkt-vandtræning er et fleksibelt system, og at det også benyttes sådan. Det er let at få adgang til, og det er forholdsvis få, der har behov for hjælp for at anvende det.

Figur 33. Hvordan vurderer du rammerne for AquaPunkt-vandtræning (pct.)?



Der er ligeledes en meget stor tilslutning til, at AquaPunkt-vandtræning er noget, man kan få glæde af (96 %), og 95 % er enten helt enig eller enig i udsagnet om, at de føler sig trygge ved at træne øvelserne i vandet. Næsten lige så mange, 87 %, er enten helt enig eller enig i udsagnet om, at øvelserne tilbyder en fleksibilitet, der passer til brugeren, og 84 % er enten helt enig eller enig i udsagnet om, at det er let at udføre øvelserne. Endelig svarer 72 %, at de er enten helt enig eller enig i udsagnet om, at AquaPunkt-vandtræning er den bedste træningsform for dem. Dette er samtidig det eneste udsagn, hvorpå en forholdsvis stor gruppe svarer, at de er enten uenig eller helt uenig i (figur 34). Årsagen til, at der er så forholdsvis mange der svarer, at de er uenige, i at AquaPunkt-vandtræning er den bedste træningsform for dem, kan der kun gisnes om. Men måske en del af forklaringen ligger i, at AquaPunkt-vandtræning for mange regnes som en supplerende aktivitet, da de i forvejen er motionsaktive andre steder.

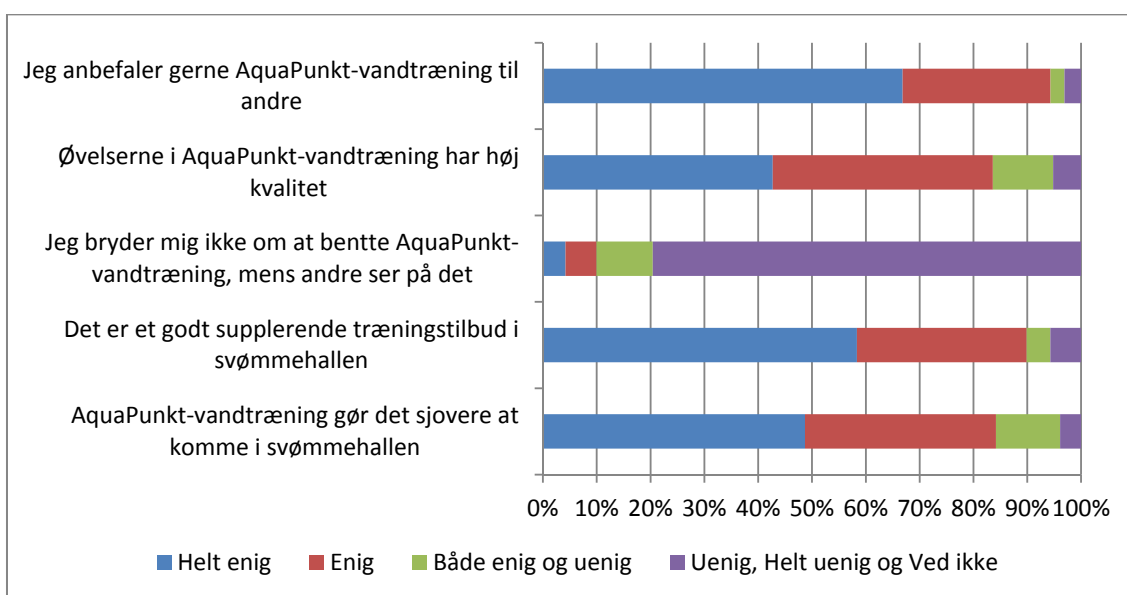
Figur 34. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn (pct.)?



Sammenlagt svarer 94 %, at de enten er helt enige eller enige i udsagnet om, at de gerne anbefaler AquaPunkt-vandtræning til andre; 90 % er enten helt enige eller enige i udsagnet om, at AquaPunkt-vandtræning er et godt supplerende træningstilbud i svømmehallen; 84 % tilslutter sig udsagnet om, at AquaPunkt-vandtræning gør det sjovere at komme i svømmehallen; og endelig er 84 % enig i udsagnet om, at øvelserne i AquaPunkt-vandtræning har en høj kvalitet.

Samtidig ser det ud til, at der ikke er nogen blufærdighed omkring at anvende AquaPunkt-vandtræning, da meget få tilslutter et udsagn om, at de ikke bryder dem om at benytte AquaPunkt-vandtræning, mens der er andre, der ser på. (Figur 35).

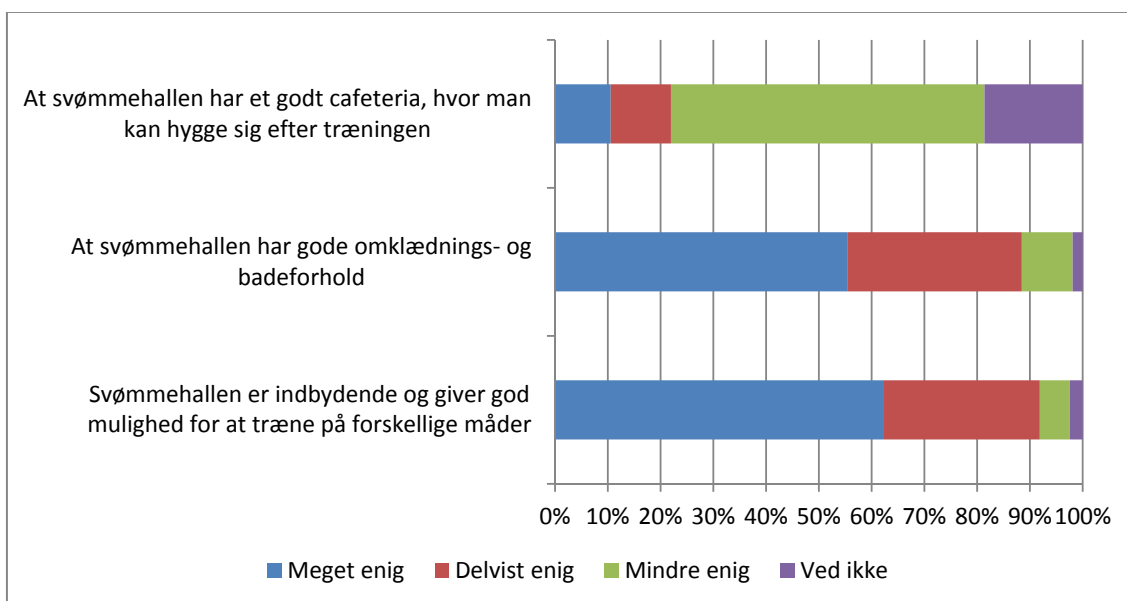
Figur 35. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn (pct.)?



5.2 Vigtige forhold ved AquaPunkt-vandtræning

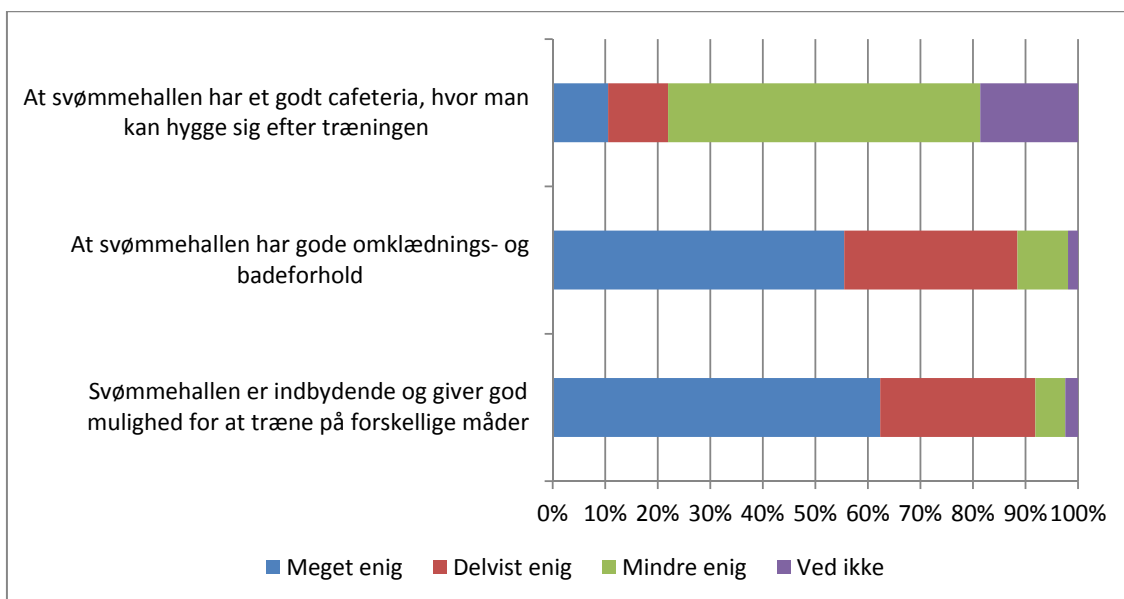
Et centralt spørgsmål i undersøgelsen handler om, hvilken betydning faciliteterne i svømmehallen har for, at brugerne benytter sig af AquaPunkt-vandtræning. Hele 62 % var meget enige i, at det er vigtigt, at svømmehallen er indbydende og giver god mulighed for at træne på forskellige måder. Ligeledes er der mange, 55 %, der var meget enige i udsagnet om, at det har betydning, at svømmehallen har gode omklædnings- og bedefaciliteter. Endelig var det de absolut færreste, henholdsvis 11 % og 11 %, der er enten meget enige eller enige i udsagnet om betydningen af, at det er vigtigt, at svømmehallen har et godt cafeteria, hvor man kan hygge sig efter træningen. (Figur 36). Også her viser det sig, at det sociale element spiller en end dog meget lille rolle for brugerne af AquaPunkt-vandtræning: det vigtigste for dem er den funktionsrettede træning.

Figur 36. Vigtigheden af forskellige fysiske rammer for at man benytter sig af AquaPunkt-vandtræning (pct.).



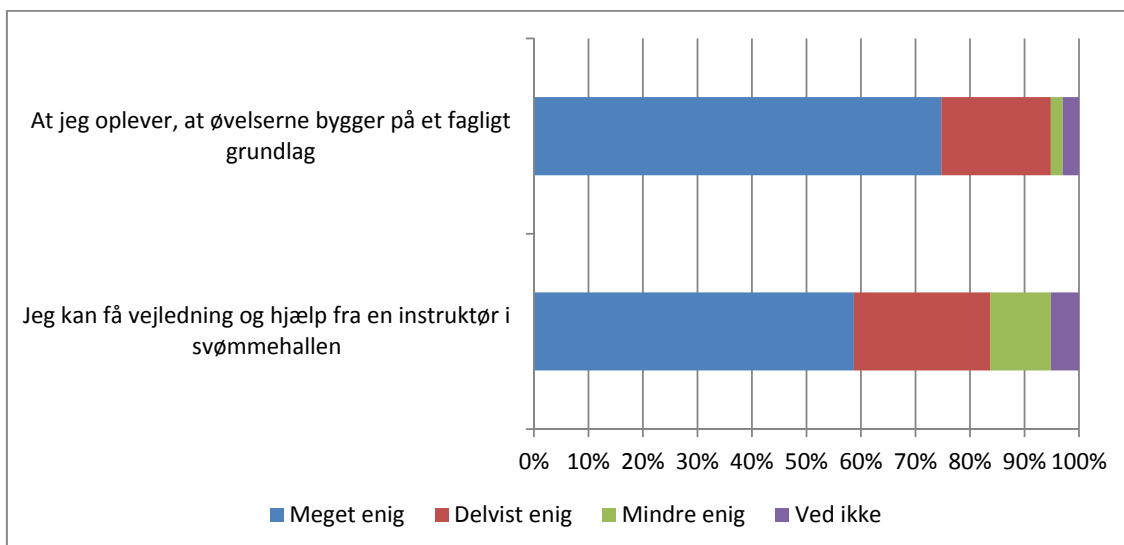
En anden del af spørgsmålene vedrører, hvor vigtigt det er for benyttelsen af AquaPunkt-vandtræning, at man kan træne sammen med nogen, man kender. For 42 % gælder det, at de er meget enige i udsagnet om, at det har betydning for deres deltagelse i AquaPunkt-vandtræning, at de har mulighed for at træne sammen med andre. Henholdsvis 39 % og 37 % svarer ligeledes, at de er meget enige i, at det er vigtigt for dem henholdsvis at kunne gå i svømmehallen sammen med en eller flere fra deres familie, eller at de kan gå i svømmehallen sammen med venner. Det ses dog samtidigt, at det sociale element ikke er det bærende i forhold til at benytte AquaPunkt-vandtræning, da henholdsvis 27 %, 29 % og 31 % svarer, at de er mindre enige i, at det er vigtigt i forhold til henholdsvis at kunne træne sammen med andre, gå i svømmehallen med en eller flere fra ens familie, eller at gå i svømmehallen sammen med venner (Figur 37).

Figur 37. Vigtigheden af forskellige sociale forhold for at man benytter sig af AquaPunkt-vandtræning (pct.).



Endelig er der spørgsmålet om, hvilken betydning brugerne af AquaPunkt-vandtræning giver forhold vedrørende hjælp og faglighed. For 59 % gælder det, at de er meget enige i udsagnet om, at det er vigtigt for dem, at de kan få hjælp fra en instruktør i svømmehallen. Hele 75 % mener, at det er vigtigt for dem at vide, at øvelserne i AquaPunkt-vandtræning bygger på et fagligt grundlag. (Figur 38). At der er så forholdsvis mange, der ønsker at kunne få hjælp fra en instruktør i hallen, kan måske henføres til, at AquaPunkt-vandtræning er et fleksibelt system, der ikke (umiddelbart) er baseret på holdtræning. Dermed er der også mange, der bruger det alene, og som derfor kan komme til at efterspørge hjælp vedrørende brugen af systemet.

Figur 38. Vigtigheden af forskellige faglige forhold i forhold til at man benytter sig af AquaPunkt-vandtræning (pct.).



6. Sammenfatning

Brugerne af AquaPunkt-vandtræning består fortrinsvis af kvinder, og der er en forholdsvis jævn fordeling i forhold til aldersgrupper. De fleste indikerer, at de i et eller andet omfang har et ok helbred, om end det ikke er helt så godt som hos normalbefolkningen. Samtidig er der stor forskel på vurderingen af helbredet mellem dem, der er i arbejde, og dem der ikke er. Førstnævnte gruppe har generelt set et bedre helbred end sidstnævnte gruppe. Det skal dog også påpeges, at næsten 9 ud af 10 svarer bekræftende på, at de har en eller flere af de sygdomme eller fysiske problemer, der kendetegner gigtpatienter.

Brugerne af AquaPunkt-vandtræning kan opdeles i to forskellige grupper. Den første gruppe omfatter primært de lidt ældre personer, der altovervejende står uden for arbejdsmarkedet, og som derfor benytter sig af AquaPunkt-vandtræning i en forholdsvis fast rutine. Det er typisk tidligt om morgenen, hvor der er god mulighed for at komme til i svømmehallen. Den anden gruppe omfatter primært de lidt yngre personer, der i et eller andet omfang har en tilknytning til arbejdsmarkedet. De benytter AquaPunkt-vandtræning på forskellige tidspunkter, afhængigt af hvordan det kan indpasses i forhold til deres arbejdssituation.

Det fremgår endvidere, at folk der ikke er i arbejde, benytter AquaPunkt-vandtræning oftere end personer, der er i arbejde. For begge grupper gælder det, at det forhold, at tilbuddet er i nærheden af, hvor de bor, er en vigtig faktor for at anvende det.

Brugerne af AquaPunkt-vandtræning er forholdsvis meget fysisk aktive. Det er således langt de fleste, der på trods af forskellige fysiske skavanker dyrker aktiviteter, der i et vist omfang gør dem forpustede. Dermed adskiller de sig ikke væsentligt fra danskere, da der generelt set er en stigende deltagelse i fysisk aktivitet, hvilket eksempelvis især ses blandt de ældre årgange (Laub 2013). Samtidig viser besvarelsene, at AquaPunkt-vandtræning på flere måder anvendes som et supplement til andre former for fysisk aktivitet. AquaPunkt-vandtræning er således ikke deltagernes eneste måde at få sig rørt på.

Besvarelsene viser også, at brugerne af AquaPunkt-vandtræning er meget glade for at bevæge sig i vand, og at AquaPunkt-vandtræning udgør et godt inspirationsgivende supplement til den traditionelle form for svømning. Det er herunder også værd at bemærke, at det kun er meget få, der ikke bryder sig om at benytte AquaPunkt-vandtræning, mens andre ser på. Der ser således ikke ud til at være nogen stigmatisering forbundet med brugen af AquaPunkt-vandtræning. Det kan dog godt være, at der er nogle, der fravælger at bruge AquaPunkt-vandtræning, da de føler det stigmatiserende, men det ved vi ikke noget eksakt om.

Analyserne af besvarelsene viser endvidere, at der er en stor tilfredshed med tilgængeligheden til AquaPunkt-vandtræning. Samtidig lægges der stor vægt på den fleksibilitet, som træningsformen tilbyder, da mange påpeger, at de både kan anvende det som en træningsform i svømmehallen og bruge det som inspiration til andre øvelser, som de kan lave i andre sammenhænge. Det kan eventuelt være, når de er sammen med deres familie, på ferie og lignende. Også her er der ikke den store forskel mellem brugerne af AquaPunkt-vandtræning og øvrige idrætsaktive. De idræts- og sportsgrene, der er tilrettelagt efter et mønster med faste træningstider, mister i disse år medlemmer til de mere fleksibelt tilrettelagte motionsformer (Laub 2013).

Samtidig har langt hovedparten af brugerne af AquaPunkt-vandtræning glæde af øvelserne. De er i et vist omfang med til at give brugerne øget bevægelsesfrihed i hverdagen,

hvorved brugerne har lettere ved at klare daglige gøremål. Hertil kommer, at mere end hver tredje mener, at øvelserne også i et vist omfang er med til at lindre smerter både på kort og på lang sigt.

Endelig anses AquaPunkt-vandtræning af brugerne som værende et koncept, der er bygget op omkring en solid faglighed. Det betyder, at mange af brugerne er af den mening, at også andre vil kunne få gavn af at anvende det, og at man gerne vil anbefale AquaPunkt-vandtræning til andre. At man gerne vil anbefale det til andre, og at det ikke betragtes som værende stigmatiserende af bruge AquaPunkt-vandtræning kan også ses ved, at de fleste har stiftet bekendtskab med systemet i svømmehallen, enten via opslag, fra en træner eller livredder, eller ved at man har set andre benytte sig af det.

På trods af at der hele vejen igennem er en stor tilfredshed med AquaPunkt-vandtræning, ses der ikke nogen større vilje til at skulle betale ekstra for at gøre brug af det. På dette punkt adskiller brugerne af AquaPunkt-vandtræning sig fra deltagerne i undervisning i varmtvandsbassin, hvor der ikke i tilsvarende grad var modstand mod at skulle betale selv. Det kan måske skyldes, at mange i et eller andet omfang ser og anvender AquaPunkt-vandtræning som et supplement og en inspirationskilde til deres øvrige fysiske aktivitet, mens undervisning i varmtvandsbassin i højere grad er et koncept, hvor man er en del af en undervisningssituation.

7. Litteratur

Christensen, Anne Illemann; Davidsen, Michael, Ekholm, Ola; Hansen, Stig Eiberg; Holst, Maria & Juel, Knud (2011): *Den nationale sundhedsprofil 2010 – Hvordan har du det?* Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Ekholm, Ola; Kjølner, Mette; Davidsen, Michael; Hesse, Ulrik; Eriksen, Louise; Christensen, Anne Illemann & Grønbæk, Morten (2006): *Sundhed og sygelighed i Danmark 2005 & udviklingen siden 1987*. Statens Institut for Folkesundhed.

Høyer-Kruse, Jens (2008): *Analyse af Idrætsfaciliteter i Frederikssund Kommune*. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet.

Laub, Trygve Buch (2013): *Danskernes motions- og sportsvaner 2011*. Idrættens Analyseinstitut.

Mindegaard, Peter; Ibsen, Bjarne; Kissow, Anne-Merete & Johansen, Jan Sau (2013): *Brugerundersøgelse af undervisning i varmtvandsbassin*. Syddansk Universitet, Movements 2013:9.

Ottesen, Laila og Bjarne Ibsen (1999): *Idræt, motion og hverdagsliv - i tal og tale*. (Forskningsrapport). København: Institut for Idræt.

Pilgaard, Maja (2009): *Danskernes motions- og sportsvaner 2007. Nøgletal og tendenser*. Idrættens Analyseinstitut.

Sundhedsstyrelsen (2011): *Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling*. Sundhedsstyrelsen.

Spørgeskema

De først spørgsmåle handler om din benyttelse af AquaPunkt

1. Hvor benytter du AquaPunkt?

Skriv navnet på den svømmehal, hvor du benytter AquaPunkt

5. Hvor langt er der fra din bolig til den svømmehal, hvor du benytter AquaPunkt?

Sæt kun ét kryds.

Op til 5 kilometer	<input type="checkbox"/>
5-10 kilometer	<input type="checkbox"/>
11-19 kilometer	<input type="checkbox"/>
20 kilometer eller mere	<input type="checkbox"/>
Ved ikke	<input type="checkbox"/>

2. Hvor ofte benytter du øvelserne og rekvisitterne i AquaPunkt?

Sæt ét kryds

Fleere gange om ugen	En gang om ugen	En gang hver anden uge	En gang hver måned	Sjældnere
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Hvor ofte når du går i svømmehal benytter du AquaPunkt?

Sæt ét kryds

Som regel hver gang	De fleste gange	Omkring hver anden gang	Jævnligt men ikke hver anden gang	Det sker men ikke særligt ofte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Hvor længe har du benyttet AquaPunkt til træning?

Sæt ét kryds

Den seneste måned	Det seneste halve år	Det seneste år	De seneste to år	Mere end to år	Ved ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Hvorfor benytter du øvelser og rekvisitter fra AquaPunkt?

Hvor vigtige er følgende begrundelser for dig?

Sæt ét kryds i hver række

	Meget vigtigt	Vigtigt	Mindre vigtigt	Neutral	Ikke vigtigt	Ved ikke
Jeg benytter AquaPunkt, fordi						
Jeg får trænet min styrke, bevægelighed, kondition, balance mv. på en behagelig måde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det giver mig en mere alsidig træning end hvis jeg kun svømmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har forskellige fysiske skavanker, ømhed mv., som øvelserne hjælper på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Øvelserne lindrer mine smerter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan træne uden at være afhængig af en instruktør eller et hold	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er ikke så belastende for mig at træne i vand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For at opnå psykisk velvære	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andre årsager til at du anvender AquaPunkt:

7. Hvordan vurderer du AquaPunkt?						
Sæt ét kryds i hver række						
Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn:	Helt enig	Enig	Både enig og uenig	Uenig	Helt uenig	Ved ikke
Det er let at udføre øvelserne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler mig tryk ved at træne øvelserne i vandet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Træning i vand ved hjælp af AquaPunkt er den bedste træningsform for mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er let at få adgang til rekvisitterne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man kan let få plads til at træne øvelserne i vandet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beskrivelserne af øvelserne er lette at forstå	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Øvelserne tilbyder en fleksibilitet der passer til mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AquaPunkt er et system der passer til alle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Hvilken betydning har træning ved hjælp af AquaPunkt for dig?					
Sæt ét kryds i hver række					
Hvor enig er du i følgende udsagn:	Meget enig	Delvis enig	Mindre enig	Ved ikke	
Træningen ved hjælp af AquaPunkt er fremmende for min bevægelighed i dagligdagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Træningen ved hjælp af AquaPunkt lindrer mine smerter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Træningen ved hjælp af AquaPunkt gør mig i stand til at klare mere i dagligdagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Træningen ved hjælp af AquaPunkt passer til mine behov	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Træningen ved hjælp af AquaPunkt giver mig et bedre humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Træningen ved hjælp af AquaPunkt har givet mig nye sociale kontakter og venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Træningen ved hjælp af AquaPunkt er den eneste form for træning, jeg kan klare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Træningen lindrer mine smerter på kort sigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Træningen lindrer mine smerter på lang sigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uddyb gerne her, hvilken betydning træningen med AquaPunkt har for dig?					

De næste spørgsmål handler om, hvor meget motion og idræt du dyrker ud over træningen ved hjælp af AquaPunkt.

9. Hvor mange timer om ugen dyrker du normalt motion, så du bliver varm og forpustet? (fx går tur, cykler eller laver gymnastik) <i>Sæt kun ét kryds</i>	
Mindre end 1 time pr. uge	<input type="checkbox"/>
1 – 2 timer pr. uge	<input type="checkbox"/>
2 – 3 timer pr. uge	<input type="checkbox"/>
4 – 5 timer pr. uge	<input type="checkbox"/>
Mere end 5 timer pr. uge	<input type="checkbox"/>

10. Går du regelmæssigt til idræt eller motion følgende steder? <i>Sæt gerne flere krydser</i>	
En idrætsforening / klub	<input type="checkbox"/>
En handicapidrætsforening	<input type="checkbox"/>
Et motionscenter	<input type="checkbox"/>
Et kommunalt sundheds- eller træningscenter eller på klinik for fysioterapi	<input type="checkbox"/>
En aftenskole / oplysningsforbund	<input type="checkbox"/>
Anden form for organisering	<input type="checkbox"/>

11. Dyrker du regelmæssigt motion eller idræt på egen hånd? <i>Sæt gerne flere kryds</i>	
Hjemmetræning	<input type="checkbox"/>
Cykler	<input type="checkbox"/>
Går ture / motionerer	<input type="checkbox"/>
Svømmer	<input type="checkbox"/>
Anden form for motion eller idræt på egen hånd	<input type="checkbox"/>

De næste spørgsmål handler om dit helbred

12. Hvordan vil du vurdere dit helbred og din fysiske form?						
	Virkelig god	God	Nogenlunde	Dårlig	Meget dårlig	Ved ikke
Hvordan vil du vurdere dit nuværende helbred?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvordan vil du vurdere din nuværende fysiske form (kondition)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Hvor ofte har du smerter? (Ikke smerter efter et fald, ulykke og lign.)	
Sæt kun ét kryds	
Altid	<input type="checkbox"/>
Oftede	<input type="checkbox"/>
Sommetider	<input type="checkbox"/>
Sjældent	<input type="checkbox"/>
Aldrig	<input type="checkbox"/>

16. Hvilket ord beskriver dine smerter, når de er værst?	
Sæt kun ét kryds	
Milde	<input type="checkbox"/>
Moderate	<input type="checkbox"/>
Voldsomme	<input type="checkbox"/>

13. Har du et længerevarende fysisk helbredsproblem eller handicap?	
Ja	<input type="checkbox"/>
Nej	<input type="checkbox"/>
Hvis du har svaret JA: Er det	
et mindre helbredsproblem	<input type="checkbox"/>
et større helbredsproblem	<input type="checkbox"/>
Hvor gammel var du, da det alvorligste handicap eller helbredsproblem opstod?	
Skriv alder her: _____	

14. Har du problemer i bevægeapparatet?	
Du må gerne sætte flere kryds	
Problemer med arme eller hænder	<input type="checkbox"/>
Problemer med ben eller fødder	<input type="checkbox"/>
Problemer med ryg eller nakke	<input type="checkbox"/>
Jeg har ingen af de nævnte tilstande	<input type="checkbox"/>

De sidste spørgsmål handler om hvem du er: Alder, køn, mv.

17. Er du:	
Mand	<input type="checkbox"/>
Kvinde	<input type="checkbox"/>

18. Hvornår er du født?	
Skriv årstal	_____

19. Hvem bor du sammen med?	
Sæt gerne flere krydser	
Bor alene	<input type="checkbox"/>
Med ægtefælle, samlever, kæreste eller andre	<input type="checkbox"/>

20. Hvor bor du i dag?	
Sæt kun ét kryds	
På landet eller i by med færre end 2000 indbyggere	<input type="checkbox"/>
I mindre by (2.000 – 20.000 indbyggere)	<input type="checkbox"/>
I mellemstor by (20.000 – 100.000 indbyggere)	<input type="checkbox"/>
I stor by (over 100.000 indbyggere)	<input type="checkbox"/>

21. Hvad er din højeste uddannelse, du har opnået indtil nu?	
Sæt kun ét kryds	
Folkeskole 7 år eller kortere	<input type="checkbox"/>
Folkeskole 8., 9. eller 10. klasse	<input type="checkbox"/>
Mellemskole / Realeksamen / Præliminæreksamen	<input type="checkbox"/>
Studentereksamen STX / HF / HHX / HG / HTX-eksamen	<input type="checkbox"/>
Faglært	<input type="checkbox"/>
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	<input type="checkbox"/>
Mellemlang videregående uddannelse (3 til 4 år)	<input type="checkbox"/>
Lang videregående uddannelse (5 år og derover)	<input type="checkbox"/>

22. Er du i arbejde:	
Ja – gå til spørgsmål 23	
Nej – gå til spørgsmål 25	
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

23. Hvad er din hovedbeskæftigelse eller tilknytning til arbejdsmarkedet? Sæt kun ét kryds	
Topledelse (fx adm. dir./kontorchef)	<input type="checkbox"/>
Libérale erhverv (fx praktiserende læge/advokat/revisor)	<input type="checkbox"/>
Selvstændig erhvervsdrivende eller medhjælpende ægtefælle	<input type="checkbox"/>
Lønmodtager med ledelsesansvar	<input type="checkbox"/>
Lønmodtager uden ledelsesansvar	<input type="checkbox"/>
Flexjob	<input type="checkbox"/>

25. Hvilken betegnelse passer på din situation? Sæt kun ét kryds	
Ledig	<input type="checkbox"/>
Førtidspensionist	<input type="checkbox"/>
Har skånejob	<input type="checkbox"/>
Sygedagpengemodtager	<input type="checkbox"/>
Modtager kontanthjælp	<input type="checkbox"/>
Er efterlønsmodtager	<input type="checkbox"/>
Er folkepensionist	<input type="checkbox"/>
Andet	<input type="checkbox"/>

24. Hvor mange timer om ugen arbejder du normalt i dette job?
Antal timer om ugen: _____

Serien MOVEMENTS

Se de tidligere udgivelser i rapportserien på CISC's hjemmeside: www.sdu.dk/cisc

- 2014:1 Anna Staal: Unge, idræt og recovery: Evaluering af udviklingsprojekt om dræt for sindslidende.
- 2013:12 Maja Ahler: Lars Legemester og HandiLeg.
- 2013:11 Bjarne Ibsen, Malene Thøgersen og Klaus Levinsen: Kontinuitet og forandring i foreningslivet: Analyser af foreningslivets udbredelse, sammensætning og karakteristika i 00'erne.
- 2013:9 Peter Mindegaard, Bjarne Ibsen, Anne-Merete Kissow og Jan Sau Johansen: Brugerundersøgelse af undervisning i varmtvandsbassin.
- 2013:8 Sigrid Alison Rytz, Lars Elbæk og Bjarne Ibsen: Matematik- og læsetræning i en fodboldklub: evaluering af Projekt Helhed i B 1909.
- 2013:7 Jens Høyer-Kruse og Bjarne Ibsen: Undersøgelse af 'DM i foreningsudvikling'
- 2013:6 Michael Fehsenfeld, Peter Mindegaard og Bjarne Ibsen: YOUR GAM3: Gadeidræt i udsatte boligområder.
- 2013:5 Jan Toftegaard Støckel: Fysisk aktivitet i skolefritidsordninger: En analyse af institutionsstrukturer og kulturer under forandring.
- 2013:4 Kurt Lüders og Ejgil Jespersen: Idrætsdeltagelse blandt unge voksne med sindslidelser.
- 2013:3 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: EN GOD OMVEJ – Bevægelse i lokalområdet: Samlet evaluering af otte kommunale anlægsprojekter til fremme af rekreativ fysisk aktivitet.
- 2013:2 Jan Toftegaard Støckel: Evaluering af Anbragte Børn i Bevægelse.
- 2013:1 Bjarne Ibsen, Malene Thøgersen og Lau Tofft-Jørgensen: Fritidsfaciliteterne i Fredensborg Kommune.
- 2012:17 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Naturparken Mellem Bakkedrag og Dalstrøg - Evaluering af en omdannet græsmark ved boligbebyggelse i Sønderborg.
- 2012:16 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: En Voldsom Omvej - Evaluering af en omdannet støjvold i Solrød.
- 2012:15 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Pixlpark - En Digital Legeplads - Evaluering af en omdannet plads i en ny bydel i Roskilde.
- 2012:14 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Et bevægelseksperimentarium - Evaluering af en omdannet park ved Sundhedscentret i Nykøbing Sjælland.
- 2012:13 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Sidesporet - Evaluering af en omdannet asfaltplads ved Nørre Aaby station.
- 2012:12 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Opfordring til udfordring - Evaluering af omdannede restarealer i Kolding Bycentrum.
- 2012:11 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Byens Arena - Evaluering af en omdannet parkeringsplads ved boligbebyggelse i Høje Gladsaxe.
- 2012:10 Charlotte Skau Pawlowski, Lars Breum Christiansen, Jasper Schipperijn og Jens Troelsen: Dronningens Bastion - Evaluering af en omdannet bastion på et historisk voldanlæg i Fredericia.
- 2012:9 Thomas Skovgaard, Kurt Lüders, Jesper von Seelen, Mette Munk Jensen, Bjarne Ibsen, Casper Due Nielsen og Tobias Marling: Svømning i den danske folkeskole.

- 2012:8 Bjarne Ibsen, Venka Simovska og Henrik M. Larsen: Tilgængelighed til og deltagelse i idræt blandt børn og unge på Vesterbro: Evaluering af DGI-byens børne- og ungeprojekt Go-Active.
- 2012:7 Bjarne Ibsen ... et al.: Idrættens outsiders - Inklusion eller eksklusion af vanskeligt stillede børn og unge i idræt: Evaluering af puljen til idræt for vanskeligt stillede børn og unge.
- 2012:6 Jan Arvidsen, Karen Dalgaard Pedersen og Søren Andkjær: Rum og rammer for Aktivt Udeliv: Et litteraturstudie om naturlige omgivers betydning for Aktivt Udeliv.
- 2012:5 Bjarne Ibsen: Human Resource Management for Volunteers in Sports Organisations in Europe.
- 2012:4 Charlotte Skau Pawlowski og Jens Troelsen: EN GOD OMVEJ - Bevægelse i lokalområdet: Kvalitativ analyse af den kommunale planlægnings- og implementeringsproces forbundet med projektet.
- 2012:3 Louise Kamuk Storm, Simon Madsen og Bjarne Ibsen: Evaluering af projekt Grib Chancen.
- 2012:2 Louise Bæk Nielsen og Bjarne Ibsen: Idrætsdeltagelse og idrætsfaciliteter i Vordingborg Kommune.
- 2012:1 Thomas Gjelstrup Bredahl: Slutevaluering af Greve Kommunes metodeudviklingsprojekt "MultiMinen" - For 6-8 årige børn med overvægt.
- 2011:6 Peter Lund Kristensen: Evaluering af 'Sunde vaner fra barnsben': Den kvantitative del - Vejle Kommune.
- 2011:5 Louise Kamuk Storm, Simon Madsen og Bjarne Ibsen: Evaluering af 'Bevæg dig sund og glad: Et projekt i Esbjerg Kommune for overvægtige børn og deres familier.
- 2011:4 Jan Toftegaard Støckel: Evaluering vedrørende projekt Idrætszen.
- 2011:3 Bjarne Ibsen og Louise Bæk Nielsen: Idræt og idrætsfaciliteter på Bornholm.
- 2011:2 Jakob Haahr og Søren Andkjær (red.): Muligheder og begrænsninger for friluftsliv: Konferencerapport - artikler og abstracts.
- 2011:1 Ejgil Jespersen: Evaluering af Krop og Kontor forsøgsprojekter.
- 2010:7 Pernille Andreassen: Evaluering af 'Sunde vaner fra barnsben' - Vejle Kommune.
- 2010:6 Forskningsenheden for 'Bevægelse, Idræt og Samfund' (BIS): Forskningsprofil og udviklingsplaner for 2010-2014.
- 2010:5 Bjarne Ibsen, Anne Mette Walmar Hansen og Eva Vennekilde: Ændringer i kommunal idrætspolitik efter kommunalreformen.
- 2010:4 Karsten Østerlund: Gå i Gang: Slutevaluering.
- 2010:3 Lise Specht Petersen: Rum for idræt og leg på Vesterbro.
- 2010:2 Bjarne Ibsen og Carsten Hvid Larsen: Aktivitet eller idrætspolitisk arbejde? Frivilligt arbejde i DGI Vestsjælland og DGI Nordsjælland.
- 2010:1 Bjarne Ibsen, Jan Toftegaard Støckel og Charlotte Klinker: Børn og fysisk aktivitet på Vesterbro.
- 2009:7 Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen: København – en by i bevægelse: evaluering af Københavns Kommunes motionsstrategi.
- 2009:6 Ole Lund: Evaluering af projekt 'Sund Cirkel'.
- 2009:5 Carsten Hvid Larsen og Bjarne Ibsen: Frivilligt arbejde i Gigtforeningen.
- 2009:4 Ole Lund: Sund indskoling – evaluering af sundhedsfremmende indsatser i SFO og indskoling i Frederikshavn Kommune.
- 2009:3 Kirsten Kaya Roessler: Gruppesamtaler som psykologisk behandling af kroniske smerter: erfaringer fra projektet "Tilbage til arbejdet".
- 2009:2 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Kolding By 2008.
- 2009:1 Ole Lund: Rend og Hop – Vi si'r stop: et sundhedsprojekts bestræbelser på at skabe bedre betingelser for det sunde liv i Varde Kommune.

- 2008:10 Lars Breum Christiansen og Jens Troelsen: Bevægelsesmuligheder i Roskilde By.
- 2008:9 Per Jørgensen: Idrætspolitik i Gentofte Kommune gennem 100 år.
- 2008:8 Jens Høyer-Kruse, Malene Thøgersen, Jan Toftegaard Støckel og Bjarne Ibsen: Offentlige-frivillige partnerskaber omkring børn og fysisk aktivitet.
- 2008:7 Pernille Vibe Rasmussen: Foreninger og integration: Undersøgelse af foreningers vilkår for integrationsarbejde i Københavns Kommune.
- 2008:6 Thomas Gjelstrup Bredahl: Ekstern evaluering af Motion på Recept i Frederiksberg Kommune: September 2007.
- 2008:5 Thomas Gjelstrup Bredahl: Evaluering af Motion på Recept i Nordjylland 2007.
- 2008:4 Jens Troelsen, Kirsten Kaya Roessler, Gert Nielsen og Mette Toftager: De bolignære områders betydning for sundhed: hvordan indvirker bolignære områder på sundheden? – og hvordan kan udformningen gøres bedre?
- 2008:3 Ole Lund og Pernille Andreassen: Gå i gang: evalueringsrapport.
- 2008:2 Jan Toftegaard Støckel (red.): Parallel leg eller integreret leg? – partnerskaber om børn, leg og bevægelse.
- 2008:1 Pernille Vibe Rasmussen og Kirsten Kaya Roessler: Stofmisbrug og fysisk aktivitet: Evaluering af ”Krop og læring – Mere styr på eget liv”.
- 2007:1 Bjarne Ibsen: Børns idrætsdeltagelse i Københavns Kommune 2007.