



# DET KVALITATIVE FORSTUDIE I 'DANMARK I BEVÆGELSE'

Birgitte W. Dalgas, Nicoline Klokke, Nadia K. Rasmussen,  
Thomas V. G. Bredahl og Karsten Elmose-Østerlund

2020:2

MOVEMENTS



# Det kvalitative forstudie i 'Danmark i Bevægelse' Motivation og muligheder

Birgitte W. Dalgas

Nicoline Klokke

Nadia K. Rasmussen

Thomas V. G. Bredahl

Karsten Elmoose-Østerlund

## Det kvalitative forstudie i 'Danmark i Bevægelse'. Motivation og muligheder

Birgitte W. Dalgas, Nicoline Klokker, Nadia K. Rasmussen, Thomas V. G. Bredahl  
og Karsten Elmose-Østerlund

Birgitte W. Dalgas, Nicoline Klokker, Nadia K. Rasmussen og  
Karsten Elmose-Østerlund  
Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund,  
Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

Thomas V.G. Bredahl  
Forskningsenheden Active Living, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU

Udgivet 2020  
ISBN 978-87-93669-87-1 (trykt version)  
ISBN 978-87-93669-88-8 (pdf)

Serie: Movements, 2020:2  
Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Getty Images/Mirko Pradelli/EyeEm

Tryk: Print & Sign, Odense

'Projektet 'Danmark i Bevægelse' bliver gennemført  
med støtte fra Nordea-fonden.



DANMARK I BEVÆGELSE  
NATIONAL MÅLING AF HVORDAN  
OG HVORFOR VI BEVÆGER OS

NORDEA  
FONDEN

# Indholdsfortegnelse

<b>1. Sammenfatning .....</b>	<b>5</b>
1.1. Deltagelse i forskellige bevægelsesformer .....	5
1.2. Motiver og barrierer for forskellige bevægelsesformer .....	6
1.2.1. Motiver for bevægelse man klæder om til.....	6
1.2.2. Barrierer for bevægelse man klæder om til .....	7
1.2.3. Motiver for bevægelse man <u>ikke</u> klæder om til .....	7
1.3. Betydningen af deltagernes faktiske muligheder for fysisk bevægelse .....	8
<b>2. Indledning .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Teori .....</b>	<b>10</b>
<b>4. Metode .....</b>	<b>11</b>
4.1. Det overordnede design for 'Danmark i Bevægelse' .....	11
4.2. Rekruttering af deltagere .....	11
4.3. Interviews og analyse.....	13
<b>5. Analyse.....</b>	<b>14</b>
5.1. Motiver for bevægelse man klæder om til.....	14
5.1.1. Initierende motiver .....	14
5.1.2. Fastholdende motiver .....	16
5.2. Barrierer for bevægelse man klæder om til .....	20
5.2.1. Følelsesmæssige barrierer .....	20
5.2.2. Praktiske barrierer .....	21
5.3. Motiver for bevægelse man <u>ikke</u> klæder om til .....	23
5.3.1. Huslige gerninger og praktiske gøremål .....	23
5.3.2. Aktiv transport.....	26
5.3.3. Andre former for bevægelse .....	27
5.4. Betydningen af deltagernes faktiske muligheder for deres motivation for bevægelse .....	29
5.4.1. Betydningen af forekomsten af og adgangen til faciliteter til fysisk bevægelse samt kvaliteten heraf.....	29
5.4.2. Betydningen af forekomsten af og adgangen til områder til fysisk bevægelse samt kvaliteten heraf.....	30
5.4.3. Betydningen af forekomsten af og adgangen til organiserede bevægelsesaktiviteter samt kvaliteten heraf.....	31
<b>6. Referencer .....</b>	<b>33</b>
<b>7. Bilag.....</b>	<b>35</b>



## 1. Sammenfatning

I denne rapport præsenteres resultaterne af den kvalitative forundersøgelse til forskningsprojektet 'Danmark i Bevægelse'. Formålet med forskningsprojektet er *at opnå ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer.*

Formålet med denne kvalitative forundersøgelse er *at informere til og kvalificere en større spørgeskemaundersøgelse og et efterfølgende kvalitativt interviewstudie.*

Forskningsprojektet er inspireret af en teoretisk tilgang, hvor der argumenteres for, at motivation for bevægelse kun kan studeres og forstås, når man kobler individets motiver med individets sociale, kulturelle og socioøkonomiske baggrund, samt individets faktiske muligheder for at bevæge sig.

Forundersøgelsen bestod af fire fokusgruppeinterviews med i alt atten deltagere. Deltagerne blev rekrutteret blandt SDU-ansatte. De centrale temaer i interviewene var:

1. Deltagelse i forskellige bevægelsesformer.
2. Motiver og barrierer for forskellige bevægelsesformer.
3. Faktiske muligheder for bevægelse, samt betydningen heraf for deltagernes motivation for bevægelse.

### 1.1. Deltagelse i forskellige bevægelsesformer

Interviewdeltagerne deltog i forskellige former for fysisk bevægelse i hverdagen. Deres bevægelsesformer omfattede:

Bevægelse man klæder om til:

- Idræt og sport: fodbold, gymnastik, amerikansk fodbold, triatlon.
- Motion: løb, styrketræning og fitness.

Bevægelse man ikke klæder om til:

- Huslige gerninger og praktiske gøremål: havearbejde, rengøring, indkøb og ejendomsvedligeholdelse.
- Aktiv transport: cykling og gang.
- Andre former for bevægelse: gåture, leg, jagt og arbejde.



## 1.2. Motiver og barrierer for forskellige bevægelsesformer

Der kan være mange motiver og barrierer forbundet med at bevæge sig fysisk. I skemaerne nedenfor præsenteres de motiver og barrierer for forskellige bevægelsesformer, som interviewdeltagerne fremhævede som de væsentligste.

### 1.2.1. Motiver for bevægelse man klæder om til

Motivtype	Motiv
Initierende motiver  De motiver, der motiverer en til at starte med en bestemt idræts-, sports- eller motionsform.	At bevare eller forbedre sit helbred
	Idræt, sport og motion ses som en investering i sundheden, hvor afkastet er flere og bedre leveår.
	At hænge ud med venner, kollegaer og/eller familie  Man ønsker at bruge mere tid sammen med fx venner, kollegaer eller familie, og ser en bestemt form for idræt, sport eller motion, som en oplagt mulighed for dette.
	At overvinde en særligt krævende fysisk udfordring.  Man drives i gang af ønsket om at overvinde en særligt krævende fysisk udfordring. Det er produktet af bevægelsen, der er i højsædet — nemlig den særlige præstation.
Fastholdende motiver  De motiver, der motiverer en til at blive ved med at dyrke en bestemt idræts-, sports- eller motionsform.	At bevare eller forbedre sit helbred
	Idræt, sport og motion ses som en investering i sundheden, hvor afkastet er flere og bedre leveår. Kan ofte ikke stå alene, hvis fastholdelsen skal være længerevarende, og må derfor suppleres af andre fastholdende motiver.
	At hænge ud med venner, kollegaer og/eller familie  Man ønsker at bruge tid sammen med fx venner, kollegaer eller familie, og bruger en bestemt form for idræt, sport eller motion, som en samværsform. Samtidig forpligter faste aftaler.
	At være en del af et socialt fællesskab  Det at være en del af et forpligtende socialt fællesskab gør, at det er nemmere at hive sig op ad sofaen og komme afsted. Dels fordi det er rart at være en del af et socialt fællesskab, og dels fordi man føler, at fællesskabet er afhængigt af én, og dels fordi det er hyggeligt.
	At udvikle kompetence  Det at forbedre ens fysiske kapacitet ved at følge et bestemt handlingsregime, eller at lære at mestre en bestemt bevægelse eller færdighed, er så tilfredsstillende, at man fastholdes i en bestemt aktivitetsform.
	At præstere  Det er bedriften, det at vinde eller at slå en rekord (både egen og andres), samt responsen fra andre, der gør udøvelsen af aktiviteten meningsfuld, og stimulerer til fortsat bevægelse.
	At få sanselige oplevelser  Når de forskellige sanser bringes i spil, opleves bevægelsen som mere meningsfuld.
	At koble af  Idræt, sport og motion ses som en kærkommen kontrast til en travl hverdag, og en mulighed for at finde ro og koble af.



### 1.2.2. Barrierer for bevægelse man klæder om til

Barrieretype	Barrierer
Følelsesmæssige barrierer	Manglende kropskompetence og erfaringer Hvis man ikke har erfaringer med en bestemt form for idræt, sport eller motion, kan det betyde, at man ikke tror tilstrækkeligt på, at man er i stand til at udøve en bestemt bevægelse eller at magte en træning.
	Dårlige erfaringer Hvis man har dårlige erfaringer med idræt, sport og motion, kan det være forbundet med noget ubehageligt og utrygt, hvorfor man ikke har mod på og lyst til at dyrke idræt, sport eller motion.
Praktiske barrierer	Skader, sygdom og dårligt helbred Skader, sygdom og dårligt helbred kan gøre det besværligt eller umuligt at dyrke idræt, sport eller motion.
	Tid Det kan være svært at passe idræt, sport eller motion ind i en travl hverdag. Her er det vigtigt at skelne mellem den reelle tid, man har og prioriteringen af den.
	Økonomi Både foreningsidræt, kommercielle tilbud og selvorganiserede aktiviteter kan være dyre at dyrke, hvilket kan afskære nogle fra at dyrke bestemte aktivitetsformer.
	Dårlig sikkerhed Dårlig sikkerhed (fx ingen belysning og trafikerede veje) skaber så stor utryghed for nogle, at de fravælger bestemte aktiviteter, som ellers tiltaler dem.
	Manglende tilgængelighed Hvis det bliver for besværligt at dyrke idræt, sport eller motion (fx pga. afstand), vil mange vælge at bruge deres tid og energi på noget andet.

### 1.2.3. Motiver for bevægelse man ikke klæder om til

Bevægelsestype	Motiv
Huslige gerninger/ praktiske gøremål	At opfylde et behov Man er nødt til at lave huslige gerninger og/eller praktiske gøremål, fordi man selv eller andre har et bestemt behov, man enten skal eller ønsker at opfylde. Der findes to overordnede former for behov: a) behov som sikrer ens og ens families overlevelse og sikkerhed, og b) behov, som sikrer ens anerkendelse og agtelse blandt venner og familie og i samfundet.
	At koble af Huslige gerninger og praktiske gøremål kan være et rum til at koble af, som står i kontrast til en travl hverdag.
	At få sanselige oplevelser Det at sanse gennem kroppen kan gøre de huslige gerninger og praktiske gøremål mere meningsfulde.
	At hænge ud med venner eller familie Man ønsker at bruge tid sammen med fx venner eller familie, og bruger huslige gerninger og praktiske gøremål som en samværsform.

## Sammenfatning

---

Aktiv transport	<p>At opfylde et praktisk behov</p> <p>Man skal transportere sig fra a til b, og aktiv transport er den mest praktiske måde at gøre det på.</p> <hr/> <p>At bevare eller forbedre sit helbred</p> <p>Man transporterer sig med aktiv transport pga. sundhedseffekten.</p> <hr/> <p>At få sanselige oplevelser</p> <p>Det at sanse naturen gennem kroppen gør den aktive transport til en meningsfuld kontrast til en travl hverdag.</p> <hr/> <p>At hænge ud med familien</p> <p>Man ønsker at bruge tid sammen med familien, og bruger aktiv transport som samværsform.</p>
Andre former for bevægelse	<p>At få sanselige oplevelser</p> <p>Når kroppens forskellige sanser bringes i spil, bliver bevægelsen mere meningsfuld.</p> <hr/> <p>At koble af</p> <p>Andre former for bevægelse kan være et rum for at koble af, som står i kontrast til en travl hverdag.</p> <hr/> <p>At lege</p> <p>Det er sjovt at lege, også for voksne.</p> <hr/> <p>At hænge ud med venner, kollegaer og/eller familie</p> <p>Man ønsker at bruge mere tid sammen med fx venner, kollegaer eller familie, og ser en bestemt aktivitet, man ikke klæder om til som en oplagt mulighed for dette.</p> <hr/> <p>At være en del af et socialt fællesskab</p> <p>Det at være en del af et socialt fællesskab er rart og hyggeligt.</p>

### 1.3. Betydningen af deltagernes faktiske muligheder for fysisk bevægelse

Mange af interviewdeltagerne har et stort udbud af faciliteter i deres nærområde, men det er kun et fåtal, der benytter sig af dem. Afgørende for om de bruger faciliteten er udbuddet af aktiviteter i den enkelte facilitet, og om faciliteten er brugbar til den aktivitet, de ønsker at dyrke. Derfor er kvaliteten af faciliteten mindre vigtig for interviewdeltagerne. Interviewdeltagerne understreger, at det skal være nemt og hurtigt at komme til og fra idrætsfaciliteterne, da det skal passe ind i en travl hverdag.

Både de interviewdeltagere der bor på landet, og de der bor i byer, oplever at der er en stor forekomst af områder til fysisk bevægelse, særligt grønne områder til løbe- og gåture. Interviewdeltagerne fremhæver, at det er vigtigt for deres motivation at komme væk fra trafikken, da dette er en forstyrrende faktor på grund af hurtigkørende biler, lyskryds og larm. Samtidig skaber belysning tryghed — især om vinteren.

Nogle af interviewdeltagerne oplever, at der er en god forekomst af forskellige aktiviteter, mens andre oplever, at der mangler muligheder for bevægelsesaktiviteter i deres nærområde. I forhold til kvaliteten af organiserede bevægelsesaktiviteter fremhævede interviewdeltagerne, at en dygtig træner/instruktør har stor betydning for, om de vælger at deltage i aktiviteten eller ej.

## 2. Indledning

Idræt og fysisk aktivitet har stor betydning i mange menneskers liv, hvad enten man spiller bold, løber, danser, cykler, ror, træner i motionscenter, går en tur med hunden eller udfører havearbejde. Det er for de fleste fyldt med glæde, og for mange er de fysiske udfoldelser en vigtig del af 'det gode liv'. Samtidig ved vi, at fysisk aktivitet er godt for sundheden. Forskning har vist, at regelmæssig fysisk aktivitet virker forebyggende på adskillige kroniske sygdomme og er associeret med en reduceret risiko for tidlig død (Warburton et al., 2006).

De store gevinster, der er ved at fremme befolkningens fysiske aktivitetsniveau, gør det klart, at effektive indsatser til fremme af fysisk aktivitet er vigtige. Derfor har der i flere år været fokus på, hvordan kommuner og organisationer kan fremme borgernes fysiske aktivitetsniveau, hvilket bl.a. har resulteret i indarbejdning af fysisk aktivitet i en række politikker, idrætsprojekter og -kampagner, anlæggelse af nye idrætsfaciliteter i byrummet, mv. (Sundhedsstyrelsen 2018). På trods af diverse indsatser og kampagner viser tal fra bl.a. Sundhedsstyrelsen (2018), at der stadig er mange, der ikke dyrker idræt, og som er mindre fysisk aktive, end det officielt anbefales. Samtidig er der en meget stor ulighed i deltagelsen i fysisk aktivitet og idræt mellem forskellige sociale grupper, og mellem kommuner og landsdele (Sundhedsstyrelsen, 2014; Pilgaard & Rask, 2016). Her skal især nævnes tre grupper af mennesker, hvori den gennemsnitlige deltagelse i idræt og fysisk aktivitet er markant lavere end i befolkningen som helhed: socialt udsatte grupper, personer med et handicap samt borgere med en anden etnisk baggrund end dansk.

Fra foreliggende undersøgelser ved vi meget om udviklingen i såvel børns som voksnes idrætsvaner og fysiske aktivitetsniveau, herunder deltagelsen i fysisk aktivitet blandt forskellige grupper, fx opdelt på køn, alder, uddannelse, jobsituation mv.; deltagelsen i forskellige idrætsgrene og fysiske aktivitetsformer; samt deltagelsen i forskellige organisationsformer (Sundhedsstyrelsen, 2014; Pilgaard & Rask, 2016). Hvis vi skal lykkes med at ændre mønstret for fysisk aktivitet og inaktivitet i Danmark, er der imidlertid behov for en øget viden om, hvad der motiverer nogen til at være fysisk aktive, mens andre ikke bevæger sig mere end højst nødvendigt.

Derfor er formålet med forskningsprojektet 'Danmark i Bevægelse – Motiver og Muligheder', *at opnå ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer.*

Det samlede forskningsprojekt vil give staten, kommunerne, organisationerne og andre aktører på området en detaljeret viden om, hvordan forskellige borgere motiveres af forskellige muligheder for bevægelse og vil dermed være et værdifuldt værktøj til at prioritere og planlægge fremtidens indsatser for at skabe et 'Danmark i Bevægelse'.

I denne rapport præsenteres resultaterne af den kvalitative forundersøgelse. Denne kvalitative forundersøgelse har først og fremmest haft til formål *at informere til og kvalificere en større spørgeskemaundersøgelse og et efterfølgende kvalitativt interviewstudie.* Undersøgelsens resultater kan dog også stå for sig selv, og kan benyttes af læseren, foreninger, kommuner og organisationer i arbejdet med at fremme fysisk aktivitet.

### 3. Teori

'Danmark i Bevægelse' er inspireret af en teoretisk tilgang, der i stigende grad har vundet indpas i forskningen i både idrætsdeltagelse og fysisk aktivitet. I denne tilgang argumenteres der for, at der findes tre overordnede kategorier af faktorer, som påvirker mennesket til at bevæge sig fysisk eller ikke at bevæge sig fysisk (se bl.a. Bauman et al., 2012, Kägi et al., 2017; Sallis et al., 2006; Ulseth, 2007). Hovedpointen i denne kombinerede sociologiske og socialpsykologiske tilgang er, at motiver og interesse for bevægelse ikke blot opstår i individet selv, men også opstår på baggrund af den enkeltes sociale baggrund samt mulighed for at bevæge sig. Dermed kan motivation for bevægelse kun studeres og forstås, når man kobler individets motiver med individets sociale, kulturelle og socioøkonomiske baggrund, samt individets faktiske muligheder for at bevæge sig.

Der er en omfattende empirisk forskning i sammenhængen mellem social, kulturel og socioøkonomisk baggrund på den ene side og fysisk aktivitet og idrætsdeltagelse på den anden side. Mange studier har vist, at alder, køn, uddannelse, indkomst, ressourcer, familiesituation, etnisk og kulturel herkomst, mv., har en signifikant betydning for, hvor aktiv den enkelte er og på hvilken måde. Men betydningen deraf afhænger af konteksten (lokalområde, kultur mv.) og typen af fysisk aktivitet (Pilgaard & Rask, 2016).

I forskningen af muligheder og begrænsninger for fysisk bevægelse finder man at forskellige forhold har betydning for deltagelsen i bevægelseskultur: 1) Forekomsten af organiserede aktivitetsmuligheder (Bindel, 2009; Freyer, 2011; Hallmann et al., 2012; Lim et al., 2011, Niclasen et al., 2012), 2) forekomsten af og adgangen til idrætsfaciliteter (Baumann & Bull, 2007; Davison & Lawson, 2006; Hallmann et al., 2012; Limstrand, 2008; Prins et al., 2012; Wicker et al., 2009), og 3) boligområdets fysiske karakter (Christiansen et al., 2016; Sallis et al., 2016). Om man bruger de faktiske muligheder, afhænger af ens sociale, kulturelle og socioøkonomiske baggrund, samt ens motiver og interesse for fysisk bevægelse.

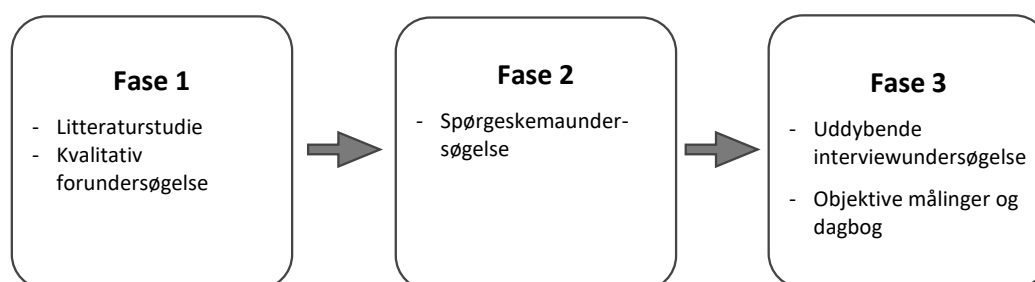
Motivationsforskningen peger på, at individets motiver og interesse for fysisk aktivitet dels opstår af tidligere kropslige, mentale og sociale erfaringer, som bl.a. har baggrund i den kønsmæssige, klasse-mæssige og familiemæssige socialisering (Ajzen, 1985, 1991; Ingledew & Markland, 2008; Engström et al., 2018), dels af en række menneskelige behov (både medfødte og socialiserede) (Alderfer, 1972; Deci & Ryan, 1991; Ryan & Deci, 2000), og dels af en internalisering af samfundsholdningen (Deci & Ryan, 1991; Ryan & Deci, 2000). Forskellige sociale baggrunde, erfaringer, prioriteringer af menneskelige behov og internaliseringsgrader, vil derfor give forskellige motiver og ønsker, samt oplevede muligheder, der fører til forskellige måder at bevæge sig på fysisk.

## 4. Metode

### 4.1. Det overordnede design for 'Danmark i Bevægelse'

I det overordnede design for 'Danmark i Bevægelse' anvendes et 'mixed methods design'. 'Danmark i Bevægelse' består af fem delundersøgelser, som gennemføres i tre faser:

Figur 1: Oversigt over hvordan forskningsprojektets delundersøgelser gennemføres i tre faser.



Fase 1: I denne fase gennemføres et litteraturstudie og den kvalitative forundersøgelse bestående af fire fokusgruppeinterviews. Undersøgelserne i fase 1 gennemføres med henblik på at informere til og kvalificere undersøgelsen i de efterfølgende faser.

Fase 2: I denne fase gennemføres surveyundersøgelsen, hvor der indhentes information fra et bredt udsnit af den voksne danske befolkning (15+ år) om deres bevægelsesvaner samt deres motiver og muligheder for bevægelse.

Fase 3: I denne fase foretages en række uddybende interviews med danskere, som er udvalgt på baggrund af deres spørgeskemabesvarelse. Herudover bliver cirka 1.500 personer udstyret med en bevægelsesmåler (accelerometer) og en GPS, med henblik på at kunne registrere deres bevægelsesvaner. Undervejs skal deltagerne føre en dagbog, hvori de blandt andet skriver hvilke bevægelsesaktiviteter, de har udført og hvorfor. Dette gøres med henblik på at blive klogere på de motiver, som knytter sig til deltagelsen i forskellige typer af bevægelsesaktiviteter.

Denne rapport præsenterer de væsentligste resultater fra den kvalitative forundersøgelse, som hører hjemme i fase 1. Forundersøgelsen bestod af fire fokusgruppeinterviews. Nedenfor beskrives det, hvordan deltagerne blev rekrutteret, samt hvordan interviewene og analysen blev foretaget.

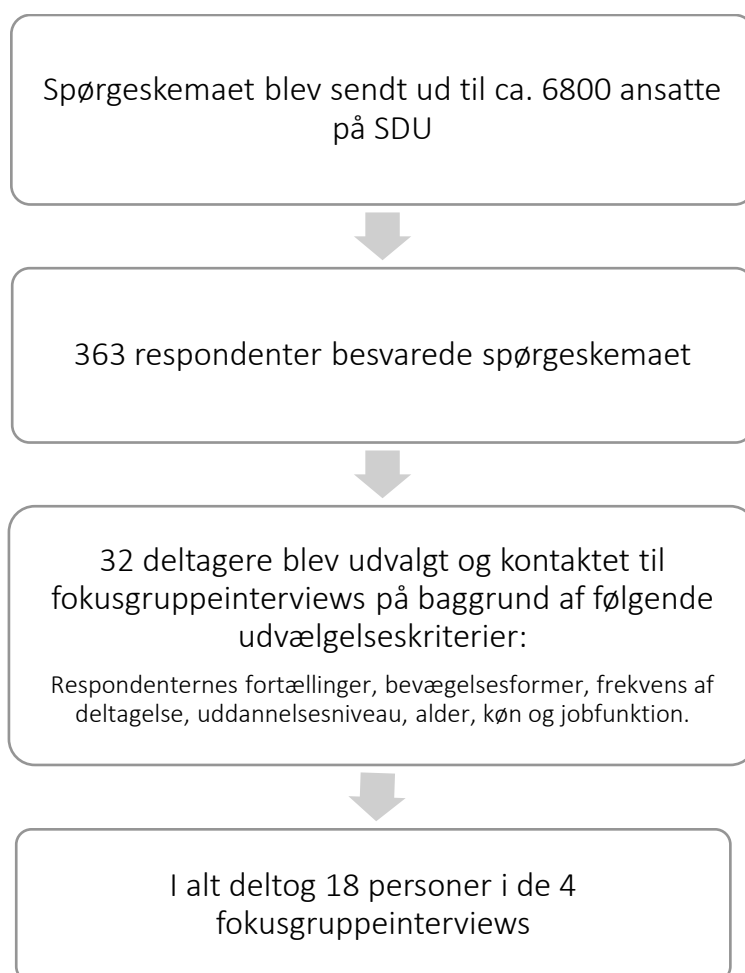
### 4.2. Rekruttering af deltagere

Som et led i rekrutteringen af deltagere, blev der udarbejdet og udsendt et kort spørgeskema til alle ansatte på SDU (inkl. videnskabeligt personale, administrativt personale, teknisk personale, kantinepersonale og rengøringspersonale), der til sammen repræsenterer en betydelig variation, når det gælder jobtypen. 363 respondenters besvarelser dannede grundlag

for udvælgelsen af deltagere til de fire fokusgruppeinterviews. Deltagerne blev udvalgt på baggrund af en række prioriterede udvælgelseskriterier med henblik på at opnå maksimal spredning blandt deltagerne.

1. Respondenternes fortællinger om deres deltagelse i forskellige bevægelsesformer
2. Respondentens deltagelse i forskellige bevægelsesformer
3. Frekvensen af respondentens deltagelse i forskellige bevægelsesformer
4. Respondentens uddannelsesniveau
5. Respondentens alder
6. Respondentens køn
7. Respondentens jobfunktion

**Figur 2: Oversigt over rekruttering af deltagere til fokusgruppeinterviews.**



### 4.3. Interviews og analyse

Fokusgrupperes produktion af viden afhænger af deltageres sociale interaktion med hinanden. Helt praktisk betyder det, at fokusgrupper, som hovedregel, hverken må være alt for homogene eller alt for heterogene, da man derved kan risikere, at der enten ikke kommer en interessant interaktion, eller at der opstår for mange konflikter, og at deltagerne ikke kan relatere sig til hinanden (Bloor et al., 2001 in Halkier, 2015). På baggrund heraf søgte vi at sammensætte grupperne, så de var relativt homogene i forhold til bevægelsesformer og frekvensen heraf, men heterogene i forhold til alder, køn og jobfunktion. Grupperne blev sammensat således, at én gruppe bestod af deltagere med et lavt aktivitetsniveau, to grupper bestod af deltagere med et moderat aktivitetsniveau, og den sidste gruppe bestod af deltagere med et højt aktivitetsniveau.

**Tabel 1: Oversigt over gruppeinddeling til de fire fokusgruppeinterviews.**

Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
Lavt aktivitetsniveau	Moderat aktivitetsniveau	Moderat aktivitetsniveau	Højt aktivitetsniveau

Til hver af fokusgruppeinterviewene deltog 3-6 informanter (i alt 18). Herudover var der én moderator og to observatører til stede under interviewene. Fokusgruppeinterviewene var struktureret ud fra en interviewguide med en række temaer og tilhørende faciliterende øvelser, som deltagerne undervejs skulle udføre (Se bilag 1). Fx skulle deltagerne udfylde et ugeskema som angav deres bevægelse i hverdagen, med henblik på at vække deres hukommelse, og give dem noget konkret at tale ud fra. Tematikkerne er udvalgt på baggrund af den overordnede teoretiske tilgang til 'Danmark i Bevægelse', som er beskrevet i kapitel 3. De centrale temaer i interviewene var:

1. Deltageres bevægelsesvaner
2. Deltageres motiver og barrierer for forskellige bevægelsestyper
3. Deltageres faktiske muligheder for bevægelse, samt betydningen heraf for deres motivation for bevægelse

Undervejs i interviewene var moderatoren opmærksom på at skabe et åbent og fleksibelt rum for social interaktion. Dette forsøgte vi ved at bede deltagerne om at forholde sig nysgerrigt til hinanden og spørge ind til hinanden. Samtidig gjorde vi dem opmærksomme på, at det ikke handlede om at sige 'de rigtige ting', men at vi var interesserede i, hvad de hver især tænkte.

De fire interviews blev efterfølgende transskriberet til brug i analysen. I denne proces blev alle interviewpersoner anonymiseret. Interviewene blev analyseret af tre forskere i analyseprogrammet NVivo, med henblik på at sikre undersøgelsens troværdighed. Kodningen var både datadreven og teoridreven. Med andre ord tog kodningen dels udgangspunkt i de tematikker, der var væsentlige for respondenterne, og dels i de tematikker den videnskabelige litteratur på området fremhæver som væsentlige.



## 5. Analyse

Der kan være mange motiver og barrierer forbundet med at bevæge sig fysisk. I dette afsnit præsenteres de motiver og barrierer, som interviewdeltagerne fremhævede som de væsentligste. Da forskningen har vist, at motiver og barrierer for fysisk bevægelse er meget kontekstspecifikke, tager præsentationen udgangspunkt i de forskellige former for fysisk bevægelse, som interviewdeltagerne deltager i.

Interviewdeltagerne deltager i forskellige former for fysisk bevægelse i hverdagen. Nogle af deltagerne dyrker idrætsgrene som fodbold, gymnastik, amerikansk fodbold eller triatlon en eller flere gange om ugen, mens andre løber eller styrketræner. Alle deltagerne gør rent i hjemmet, handler ind, laver havearbejde eller vedligeholder deres bolig. Flere af deltagerne går eller cykler, når de skal fra A til B. Mange af deltagerne går ture og enkelte af deltagerne leger med deres børn eller går på jagt. Deres bevægelsesvaner omfatter altså både bevægelse man klæder om til og bevægelse man ikke klæder om til.

*Bevægelse man klæder om til* omfatter i denne rapport idræts-, sports- og motionsaktiviteter (fx fodbold, gymnastik, amerikansk fodbold, triatlon, løb og styrketræning). *Bevægelse man ikke klæder om til* omfatter huslige gerninger og praktiske gøremål (fx havearbejde, rengøring i hjemmet, indkøb og vedligeholdelse af bolig), aktiv transport (fx cykling eller gang fra A til B) og andre former for bevægelse (fx at lege med sine børn, at gå en tur med hunden, at gå på jagt eller fysisk bevægelse i forbindelse med arbejdet).

### 5.1. Motiver for bevægelse man klæder om til

Der kan være mange grunde til at dyrke idræt, sport eller motion. For nogle handler det om at lave en god præstation. For andre handler det om at bevare eller forbedre sit helbred eller sin fysiske fremtoning. Det kan også være sociale motiver eller ønsket om at blive stimuleret sanseligt, der lægger til grund for ens deltagelse i idræt, sport og motion.

Interviewdeltagerne gav under interviewene udtryk for, at der kan være stor forskel på de motiver, der får dem til at påbegynde en aktivitet til at starte med, og de motiver, der fastholder dem i at dyrke deres aktivitet. Nedenfor beskrives interviewdeltagerens initierende og fastholdende motiver for deres deltagelse i bevægelse, man klæder om til, dvs. sport, idræt og motion.

#### 5.1.1. Initierende motiver

Blandt interviewdeltagerne var der bred konsensus om, at idræt, sport og motion er vigtigt for helbredet. De anser idræt, sport og motion som en investering i fremtiden, hvor afkastet er flere og bedre leveår. En af interviewdeltagerne udtalte:

*”Man ved, at det der motion er godt for kroppen, også som du siger, den der styrke. Hvis man skal leve i mange år, så skal man selv investere noget i det for at få nogle år tilbage.”*

For mange af interviewdeltagerne var sundhedsmotivet det væsentligste for at komme i gang med at dyrke selvorganiserede idræts-, sports- eller motionsaktiviteter i deres voksenliv. En af interviewdeltagerne påbegyndte i 2006 en markant livstilsændring, da han ønskede at forbedre sit helbred. Han kickstartede livsstilændringen med et rygestop, og begyndte herefter stille og roligt at løbe. Det var en sejr for ham bare at kunne løbe og hans fysiske form blev hurtigt forbedret, hvilket gav ham blod på tanden til mere.

*“Det hænger jo lidt sammen med. Hvis vi skal starte helt fra starten af, så var det, at jeg stoppede med at ryge i 2006 [...] Og så begyndte jeg stille og roligt at løbe, og det var jo en sejr og bare kunne løbe. Man kunne hurtigt mærke forbedringerne. Det kunne jeg i hvert fald. Det gav mig en glød, det der med at man kunne mærke, okay går det så stærkt. Og så bliver man ved med at bygge på. Og så fandt jeg glæden ved det, og jeg kunne mærke det virkelig hjælp.”*

Det var altså ønsket om et bedre helbred, der initierede hans rejse fra at være fysisk inaktiv til at blive meget fysisk aktiv. Samtidig gav han udtryk for at hurtige mærkbare forbedringer var afgørende for hans motivation for at fortsætte med at dyrke aktiviteten.

For en stor andel af interviewdeltagerne var sociale motiver også væsentlige for deres deltagelse i sport, idræt og motion. For dem initierede ønsket om at bruge tid sammen med venner, familie eller kollegaer, at de blev mere fysisk aktive. En af interviewdeltagerne begyndte i hans studieår at spille fodbold med nogle af studiekammeraterne. Han havde ikke mange erfaringer med fodbold, og hans fodboldkompetencer var sparsomme, og det var derfor heller ikke selve spillet, der tiltrak ham. For ham handlede det i høj grad om at bruge mere tid sammen med studiekammeraterne.

*“Det var kun det sociale, altså mine evner kan være på et meget lille sted. Der er man-ge andre ting, jeg er væsentlig bedre til end at spille fodbold. Det var bare sådan noget på 2. semester, hvor jeg lige var flyttet til Odense. At de så tilfældigvis samtidig startede med at spille fodbold, og så tænkte jeg: nå ja, men altså, nu var det jo dejligt nemt, for-di jeg jo faktisk boede der, så kunne jeg nemt nå til det. Jeg havde nogle gode studie-kammerater, som jeg godt gad at bruge noget mere tid med.”*

En af de andre deltagere fortalte, at en af hendes kollegaer en dag havde spurgt, om hun havde lyst til at komme med ud og løbe en tur. Da hun havde et godt forhold til kollegaen og gerne ville tilbringe mere tid sammen med hende, sagde hun ja tak. På løbeturen blev hun overrasket over, at hun oplevede, at hun rent faktisk godt kunne løbe. Denne oplevelse stemte nemlig ikke overens med hendes tidligere erfaringer med idræt.

*”For mig startede det med, at en kollega hev mig med ud at løbe, og så fandt jeg ud af, at jeg godt kan. Det var jeg ikke klar over. Jeg har altid været den, der ikke kunne finde ud af det der med idræt, så jeg prøvede aldrig sådan rigtigt. Men så tænkte jeg okay, det kan jeg måske også bygge op på, og siden da, ja, jeg er kommet godt i gang.”*

Hendes ønske om at tilbringe tid sammen med kollegaen betød altså, at hun fik adgang til nogle nye mere positive erfaringer med fysisk bevægelse, og begyndte at tro på egne evner.

Enkelte af interviewdeltagerne havde en mere produktorienteret indgang til at bevæge sig mere. For en af dem var det drømmen om at lave en særlig præstation – nemlig at løbe et maraton – der initierede hans deltagelse i sport, idræt eller motion.

*“Jeg fik en specialestuderende, som var triatlet og maratonløber, og så kom jeg til at sige, at jeg havde en drøm, ikke, og så kunne han fint træne mig. Så fangede bordet. Jeg løb mit første maraton i København. Det var fuldstændig hæsligt [...] men jeg ville egentlig gerne løbe igen.”*

For ham handlede deltagelsen i sport, idræt og motion om at overvinde en særlig stor udfordring og bevise overfor ham selv og andre “hvilket stof han er gjort af”.

De af interviewdeltagerne, som deltog i idræt, sport eller motion, pegede altså på tre forskellige motiver som har initieret deres deltagelse i idræt, sport og motion: at bevare eller forbedre sit helbred, at hænge ud med venner, kollegaer og/eller familie, og at overvinde en særligt krævende fysisk udfordring. De tre initierende motiver er kort opsummeret i tabel 2.

**Tabel 2: Initierende motiver for bevægelse man klæder om til.**

At bevare eller forbedre sit helbred	Idræt, sport og motion ses som en investering i sundheden, hvor afkastet er flere og bedre leveår.
At hænge ud med venner, kollegaer og/eller familie	Man ønsker at bruge mere tid sammen med fx venner, kollegaer eller familie, og ser en bestemt form for idræt, sport eller motion, som en oplagt mulighed for dette.
At overvinde en særligt krævende fysisk udfordring.	Man drives i gang af ønsket om at overvinde en særligt krævende fysisk udfordring. Det er produktet af bevægelsen, der er i højsædet — nemlig den særlige præstation.

### 5.1.2. Fastholdende motiver

Interviewdeltagerne gav i vid udstrækning udtryk for, at motivet om at bevare eller forbedre sit helbred ligeledes er vigtigt for, at de bliver fastholdt i at dyrke idræt, sport eller motion. En af interviewdeltagerne fortalte om en succesoplevelse med at indføre nogle faste styrkeøvelser hver morgen og hver aften. Hun pegede på, at ønsket om at undgå rygskeer var med til at fastholde hende i vanen.

*“Styrketræning det gør jeg altså også dagligt [...] jeg laver i hvert fald 20 mavebøjninger, inden jeg lægger mig til at sove hver aften. Og så laver jeg planken om morgenen [...] Det er for at undgå at få nogle rygskeer, simpelthen bare ved at have den der styrke i kroppen, i ens korset, som jo er så vigtig.”*

Samtidig gav hun og flere andre interviewdeltagere dog udtryk for, at helbreds- og sundhedsmotivet ikke kan stå alene, når det kommer til fastholdelsen i idræt, sport og motion. Andre,

mere lystprægede, motiver må supplere helbreds- og sundhedsmotivet, hvis fastholdelsen skal være længerevarende.

Det at være en del af et socialt fællesskab blev nævnt som et væsentligt motiv for flere af interviewdeltagerne. Dette gjaldt især for de af interviewdeltagerne, der dyrkede sport, idræt eller motion i foreningsregi. En af interviewdeltagerne fortalte, at det at være en del af et forpligtende fællesskab på et gymnastikhold betød, at det var nemmere for hende at hive sig op ad sofaen og komme afsted, fordi hun følte en forpligtelse overfor fællesskabet.

*”Det sociale i gymnastikken holdt mig til at komme, fordi vi gik ret hurtigt i gang med at være et opvisningshold, vi trænede jo serier og der var man nogle gange et par og i nogle opstillinger og sådan noget, ikke, så man var ligesom afhængig af at være der, fordi hvis man ikke var der, så var der nogle andre, der ligesom ikke kunne gøre det, vi skulle gøre. Det forpligtede da lidt, så tog man sig sådan mere sammen og kom afsted, frem for hvis det havde være i et motionscenter, hvor der ikke er brug for en, eller man ikke er nødvendig på nogen måde, så er det jo ikke så sjovt.”*

En anden interviewdeltager fortalte, at hun havde tilmeldt sig et lokalt hold, hvor latter, hygge, rummelighed og hård træning var i højsædet. Latteren og hyggen betød, at hun ikke havde lyst til at gå glip af en træning.

*”Jeg har tilmeldt mig et hold sådan helt lokalt, hvor jeg bor, hvor vi griner og har det sjovt og hygger os sammen og den ene er større end den anden, og nogle har ingen rytmisk sans, og det er bare skide sjovt. Det handler om at være aktive sammen og hygge sig og gå så meget til den, så man har ondt i nogle dage efter.”*

De sociale motiver var også væsentlige for mange af dem, som deltog i fysisk bevægelse på fitnesshold eller lavede selvorganiserede aktiviteter. Det handlede for dem om, at fysisk bevægelse er en mulighed for at bruge mere kvalitetstid sammen med venner, kollegaer og familie. En af interviewdeltagerne beskrev, hvordan en løbetur var blevet noget, de kunne lave sammen i familien, når de så hinanden. Hun havde en oplevelse af, at de fik mere ud af samværet når de løb en tur, end når de mødtes over en kop kaffe eller kage.

*”Mine søskende for eksempel, de løber også, og min far løber lidt [...] Så når vi ses, så har vi noget, vi kan lave sammen. Hvor vi kan være aktive sammen. Vi løber og snakker lidt imens. Jeg synes nogle gange, at det giver meget mere end bare at sidde og drikke kaffe og spise kage.”*

En af de andre interviewdeltagere fortalte at det, at der var nogen, der ventede på hende, betød, at det var nemmere for hende at hive sig op ad sofaen og komme afsted.

*”Jamen jeg kan godt lide det der med, at jeg ved, at der er nogen, der venter på mig, og så kommer jeg. Altså jeg er meget stabil, og kommer næsten uanset hvad: om jeg er syg, eller et eller anden. Altså fordi der er nogen, der venter på mig.”*

For dem som foretrak at dyrke idræt, sport og motion alene var det en måde at koble af på. En af interviewdeltagerne beskrev hans løbetræning som en mental nulstilling, hvor der blev sat ro på tankerne. Han brugte ofte træningen til at reflektere over forskellige situationer og få overblikket.

*“Sådan en tilfredshed, og en nulstilling synes jeg, at det er. Det sætter ro på en masse tanker. Især med jobbet, man får også lige vendt nogle situationer, som man har haft i løbet af dagen, så man bliver mere klar på, hvad skal man sige, og hvad skal man gøre. Man får sådan overblikket.”*

En af interviewdeltagerne, som er småbørns-mor, beskrev hendes løbeture som en mulighed for at koble fuldstændig af og få ro på. For hende var løbeturen en form for pause fra hverdagen.

*”Jeg kobler fuldstændig af. Tænker bare på alt og ingenting, og frisk luft og ro. Der er ikke nogen, der henvender sig til mig. Som småbørns-mor kan man godt få rigtig meget brug for, at der ikke er nogen der råber, fordi det gør de også på arbejdet.”*

Alle interviewdeltagerne, som havde dyrket en form for sport, idræt eller motion over en længere periode, beskrev, hvordan det gav dem adgang til sanselige oplevelser, som bidrog til at gøre aktiviteten meningsfuld for dem. Dette gjaldt især for dem, der dyrker sport, idræt eller motion udendørs. En af interviewdeltagerne fortalte, at sansningen af naturen var en vigtig del af løbe- og gåturen for ham.

*“Altså, du får de fire årstider. Du kan fornemme, når jorden er fugtig og den lugter på en anden måde. Det er en vigtig del af det for mig.”*

En anden af interviewdeltagerne fortalte, at det med at få frisk luft havde stor betydning for ham, når han bevægede sig ud på en løbetur. For ham var den sanselige fornemmelse af at løbe meget anderledes udendørs, i forhold til når han af og til løb på et løbebånd i fitnesscenteret.

*“Jamen det er nok det der med frisk luft. Og også så altså du kan mærke, at du løber, og også at det er noget mere inspirerende at kigge på en skov end den der grå beton-væg, de har valgt at sætte op foran det der løbebånd.”*

For nogle af interviewdeltagerne var det at præstere et væsentligt motiv for at blive ved med at dyrke en bestemt aktivitetsform. En af interviewdeltagerne løber jævnligt maraton. Han udtrykte, at han godt kan lide at træne efter et bestemt mål: at løbe et maraton på en bestemt tid.

*“Min primære grund til at løbe maraton er, at så har jeg et mål at træne efter. Jeg får trænet mere, så jeg bruger det egentlig som en gulerod. I år havde jeg besluttet, at det nok skulle være mit sidste maraton. Men pludselig var jeg i gang med det igen, så jeg skal nok også løbe et næste år. Med det er så også det med, at jeg synes, at det er fan-*

*tastisk at få lov til at komme at fortælle alle ens studenter, at man nu har man løbet et maraton mere [hele gruppen griner].“*

Det ‘at præstere’ er et produktorienteret motiv, hvor det handler om at vinde eller at slå en rekord (både egen og andres). Derudover er det responsen fra andre, der gør udøvelsen af aktiviteten meningsfuld, og stimulerer til fortsat bevægelse. Det produktorienterede motiv var gældende for nogle interviewdeltagere, hvorimod andre af interviewdeltagerne gav udtryk for at en løbende udvikling af deres kropslige kompetencer var en af drivkræfterne for deres fastholdelse i en aktivitet. ‘At udvikle kompetencer’ handler om at træne og dygtiggøre sig. Med andre ord handler det om at lære at mestre en bestemt bevægelse eller færdighed. En af deltagerne fortalte, at hun fulgte et bestemt program med henblik på at kunne mestre femkilometeren bedre.

*”Jeg gik i gang med sådan et program igen. Ikke fordi jeg måske ikke kunne løbe de der fem kilometer, men det er meget nemmere at holde sig kørende på den måde. Og så komme op på at blive god til at løbe de der fem kilometer.”*

De af interviewdeltagerne, som deltog i idræt, sport og motion, pegede altså på syv forskellige motiver, som fastholder dem i deres deltagelse i idræt, sport og motion: at bevare eller forbedre sit helbred, at hænge ud med venner, kollegaer og/eller familie, at være en del af et socialt fællesskab, at udvikle kompetence, at præstere, at få sanselige oplevelser og at koble af. Fælles for de fastholdende motiver er, at de fungerer på baggrund af tidligere gode erfaringer med forskellige former for idræt, sport og motion, og forventningen om en reproduktion af disse. De syv initierende motiver er kort opsummeret i tabel 3.

**Tabel 3: Fastholdende motiver for bevægelse man klæder om til.**

At bevare eller forbedre sit helbred	Idræt, sport eller motion ses som en investering i sundheden, hvor afkastet er flere og bedre leveår. Dette motiv kan ofte ikke stå alene, hvis fastholdelsen skal være længelevende, og må derfor suppleres af andre fastholdende motiver.
At hænge ud med venner, kollegaer og/eller familie	Man ønsker at bruge tid sammen med fx venner, kollegaer eller familie, og bruger en bestemt form for idræt, sport eller motion, som en samværsform. Samtidig forpligter faste aftaler.
At være en del af et socialt fællesskab	Det at være en del af et forpligtende socialt fællesskab gør, at det er nemmere at hive sig op ad sofaen og komme afsted. Dels fordi det er rart at være en del af et socialt fællesskab, og dels fordi man føler, at fællesskabet er afhængigt af én, og dels fordi det er hyggeligt.
At udvikle kompetence	Det at forbedre ens fysiske kapacitet ved at følge et bestemt handlingsregime, eller at lære at mestre en bestemt bevægelse eller færdighed, er så tilfredsstillende, at man fastholdes i en bestemt aktivitetsform.
At præstere	Det er bedriften, det at vinde eller at slå en rekord (både egen og andres), samt responsen fra andre, der gør udøvelsen af aktiviteten meningsfuld, og stimulerer til fortsat bevægelse.
At få sanselige oplevelser	Når de forskellige sanser bringes i spil, opleves bevægelsen som mere meningsfuld.
At koble af	Idræt, sport og motion ses som en kæerkommen kontrast til en travl hverdag, og en mulighed for at finde ro og koble af.



## 5.2. Barrierer for bevægelse man klæder om til

Ligesom der kan være mange grunde til at dyrke idræt, sport og motion, kan der også være mange grunde til ikke at dyrke idræt, sport og motion. For nogle handler det om en følelse af utryghed eller utilstrækkelighed pga. tidligere dårlige erfaringer med idræt, sport og motion, eller mangel på erfaring, hvor nogle er bange for at føle sig udstillet eller kommer til skade. For andre handler det om skader eller dårligt helbred, prioritering af tid og økonomi, eller manglende tilgængelighed og fleksibilitet.

Interviewdeltagerne gav under interviewene udtryk for, at der kan være stor forskel på de barrierer, der knytter sig til det, de selv oplever eller føler som en barriere, og de barrierer, der knytter sig til de praktiske omstændigheder. Nedenfor beskrives interviewdeltagernes følelsesmæssige og praktiske barrierer for deres deltagelse i bevægelse, man klæder om til, dvs. sport, idræt og motion.

### 5.2.1. Følelsesmæssige barrierer

Interviewdeltagerne gav udtryk for, at manglende erfaringer er en stor barriere for dem, når det kommer til fysisk bevægelse, man klæder om til. Manglen på kropslig kompetence går nemlig ud over deres tro på, at de er i stand til at udføre en bestemt bevægelse eller magte en træning.

*”Jeg kan faktisk ikke løbe. Jeg er simpelthen for klodset. Jeg snubler over mine egne ben. Det har jeg altid gjort.”*

Flere af interviewdeltagerne udtrykte, at manglen på kropslig kompetence og erfaring skaber en følelse af utryghed i forhold til risikoen for at komme til skade eller føle sig udsat for andres blikke. Derudover kom det til udtryk, at den manglende tro på at kunne udføre en bestemt fysisk bevægelsesaktivitet også kan ligge i frygten for at være den dårligste.

*”Jeg startede til fægtning for mange år siden efterhånden. Det var noget helt nyt jeg aldrig havde prøvet før, og jeg var bare piv-dårlig i forhold til de andre. Jeg stoppede ret hurtigt igen, fordi jeg ikke følte mig tilpas.”*

*”Hvis man ikke gør det rigtigt, udsætter man sig selv for andre folks blikke. Selv om man er ny, så står folk og kigger og griner i stedet for, at der måske er en, der kommer hen og siger, prøv lige at gøre det sådan her i stedet for.”*

Interviewdeltagerne gav udtryk for, at deres tidligere erfaringer med fysisk bevægelse i høj grad påvirker deres nuværende bevægelsesvaner. Dette forhold blev især italesat, når snakken faldt på barrierer for bevægelse, man klæder om til. Nedenstående citat kommer fra en interviewdeltager, som ikke dyrker idræt, sport eller motion.

*”Jeg fik bare at vide, at jeg var doven og den bedste måde at få et barn til at stoppe med at dyrke motion er, at sige han eller hun er doven. Det var en idrætslærer fra helvede*



*[...] Det, der virkelig gjorde det slemt for mig, det var blandt andet at min idræts-lærer sagde, at alle skulle løbe fem gange rundt om fodboldbanen, og ingen måtte gå ud og klæde om før den sidste var færdig. Da alle andre var færdige havde jeg nået 2,5 omgang. Så bliver man altså mobbet, og så gider man ikke at dyrke motion mere. Man gider ikke at udsætte sig selv for at blive latterliggjort.”*

Som følge af interviewdeltagerens dårlige erfaringer fra barndommen forbinder hun i dag idræt, sport og motion med noget ubehageligt og utrygt, som hun ikke ønsker at udsætte sig selv for igen.

De af interviewdeltagerne som ikke deltager i idræt, sport og motion man klæder om til gav altså særligt udtryk for to følelsesmæssige barrierer, som gør, at de mister lysten til at bevæge sig: manglende kropskompetence og erfaringer samt tidligere dårlige erfaringer. Fælles for de følelsesmæssige barrierer er, at de er årsag til, at interviewdeltagerne ikke dyrker idræt, sport og motion, da de skaber en mistillid til deltagerens egne evner, og betyder også at deltagerne ikke tør at kaste sig ud i noget nyt, og afprøve nye bevægelsesformer. De følelsesmæssige barrierer er kort opsummeret i tabel 4.

**Tabel 4: Følelsesmæssige barrierer for deltagelse i motion man klæder om til.**

Manglende erfaringer og kompetencer	Hvis man ikke har erfaringer med en bestemt form for idræt, sport eller motion, kan det betyde, at man ikke tror tilstrækkeligt på, at man er i stand til at udøve en bestemt bevægelse eller at magte en træning. Ligeledes kan det skabe utryghed i forhold til at komme til skade, eller blive beskuet af andre.
Dårlige tidligere erfaringer	Hvis man har dårlige erfaringer med idræt, sport eller motion, kan det være forbundet med noget ubehageligt og utrygt.

### 5.2.2. Praktiske barrierer

I forbindelse med de praktiske barrierer oplevede flere af interviewdeltagerne skader og dårligt helbred som de væsentligste barrierer for at dyrke idræt, sport eller motion. Dette kom til udtryk som noget, der kan forhindre at deltagerne kommer i gang med en aktivitet, samt sætte en stopper for deres fastholdelse i en aktivitet.

*“Hvis jeg presser mig selv fysisk, så bliver jeg ganske enkelt syg. Det er en erfaring jeg har gennem rigtig mange år. Det sker, når jeg overskrider mine fysiske grænser. Så får jeg feber, og jeg bliver fuldstændig ukampdygtig.”*

*“Da jeg vred om på min ankel, røg jeg på skadestuen, og så var den så forstuvet. Så prøvede jeg at løbe igen et halvt år efter. Der gik det ikke. Jeg prøvede stille og roligt noget alternativt. Det duede heller ikke. Så ventede jeg et år, og det var stadigvæk et problem at komme på asfalt.”*

En anden væsentlig barriere for at dyrke idræt, sport eller motion, som alle interviewdeltagerne kunne nikke genkendende til, var tid. De gav udtryk for, at det kan være svært at presse idræt, sport eller motion ind i en travl hverdag. Samtidig var der også bred enighed om, at der er forskel på oplevelsen af tid og faktisk tid. Det, at man oplever, at man ikke har tid, er nemlig ikke nødvendigvis ensbetydende med, at man rent faktisk ikke har tid.

*”Jeg kan have rigtig meget at se til, og så synes jeg ikke, at jeg kan. At jeg har tid. Og så kan jeg godt springe over. Som du sagde, så tror jeg også, altså, man kan jo godt prioritere på en måde, så man altid kan få motion til at være der. Men jeg kan også godt lide at sidde lidt i sofaen og se fjernsyn.”*

Så på trods af, at mange af interviewdeltagerne i første omgang blot gav udtryk for, at manglende tid er en væsentlig barriere for deres deltagelse i idræt, sport og motion, er det vigtigt at skelne mellem den reelle tid, man har og prioriteringen af den.

Nogle interviewdeltagere nævnte desuden, at økonomi er en barriere for at dyrke bestemte aktiviteter. Både foreningsidræt, kommercielle tilbud og selvorganiserede bevægelsesformer kan være dyre at dyrke.

*”Dans det er faktisk sindssygt dyrt at gå til. Jeg har prøvet at starte op, men jeg har simpelthen ikke råd til at betale for det. Det koster bare for meget.”*

*“Jeg synes generelt, at de mest spændende sportsgrene koster for meget. Kampsport er fx næsten dobbelt så dyrt som de fleste andre idrætsgrene. Det er som om, at jo mere populær kampsport bliver, jo dyrere er det.”*

En anden væsentlig barriere for flere af interviewdeltagerne er oplevelsen af dårlig sikkerhed. Dette var blandt andet manglende belysning og trafikerede veje, som skaber stor utryghed for deltagerne, at de fravælger aktiviteter som løb og cykling — aktiviteter som de ellers føler sig tiltalte af.

*”Det har noget at gøre med sikkerhed i forhold til at løbe. Hvis jeg skal løbe om aftenen, løber jeg en rute, hvor der er fortov og lys. Jeg har også nogle ruter, som er lidt mere kuperet, men der bliver man nødt til at have reflekser på. Der er jeg bange for at løbe, når det bliver mørkt.”*

For de fleste af interviewdeltagerne har tilgængeligheden af aktiviteter, områder og faciliteter stor betydning for deres deltagelse i idræt, sport og motion. Hvis den “helt rigtige” aktivitet ligger langt væk, er det en barriere for nogle. Ligeledes er det en barriere, hvis det bliver for besværligt at dyrke idræt, sport eller motion, og mange af interviewdeltagerne vælger derfor at bruge deres tid og energi på noget andet.

*”For mig er det helt klart de der manglende tilbud, der er nede i vores lokalområde. Jeg tror det er det, der er den største barriere fordi tiden skulle jeg nok finde til det. Det*

*kan vi godt få til at gå op, ja og økonomien, ja så må vi bare prioritere lidt anderledes fordi ja det er også noget der er vigtigt, men jo der kommer tiden jo også lidt ind igen fordi jeg vil heller ikke bruge tiden på at køre hen til noget.”*

Betydningen af tilgængeligheden af faciliteter, områder og aktiviteter uddybes i afsnit 5.4.

De af interviewdeltagerne som ikke deltager i idræt, sport eller motion man klæder om til, gav altså særligt udtryk for fem praktiske barrierer, som gør at de oplever udfordringer ved at bevæge sig på måder, hvor man skal klæde om: skader og dårligt helbred, tid, økonomi, dårlig sikkerhed og manglende tilgængelighed. Fælles for de praktiske barrierer er, at de er medvirkende årsager til, at interviewdeltagerne enten er stoppet med at dyrke idræt, sport og motion, eller er en barriere for at starte til noget nyt. De praktiske barrierer er kort opsummeret i tabel 5.

**Tabel 5: Praktiske barrierer for deltagelse i bevægelse man klæder om til.**

Skader, sygdom og dårligt helbred	Skader, sygdom og dårligt helbred kan gøre det besværligt eller umuligt at dyrke idræt, sport og motion.
Tid	Det kan være svært at passe idræt, sport og motion ind i en travl hverdag. Her er det vigtigt at skelne mellem den reelle tid, man har og prioriteringen af den.
Økonomi	Både foreningsidræt, kommercielle tilbud og selvorganiserede aktiviteter kan være dyre at dyrke, hvilket kan afskære nogle fra at dyrke bestemte aktivitetsformer.
Dårlig sikkerhed	Dårlig sikkerhed (fx ingen belysning og trafikerede veje) skaber så stor utryghed for nogle, at de fravælger bestemte aktiviteter, som ellers tiltaler dem.
Manglende tilgængelighed	Hvis det bliver for besværligt at dyrke idræt, sport og motion (fx pga. afstand), vil mange vælge at bruge deres tid og energi på noget andet.

## 5.3 Motiver for bevægelse man ikke klæder om til

I følgende afsnit præsenteres de motiver for bevægelse man *ikke* klæder om til. Dette omhandler: huslige gerninger og praktiske gøremål, aktiv transport og andre former for bevægelse. Der kan være mange motiver for bevægelse man *ikke* klæder om til, som fx omhandler at gøre rent, kløve brænde, tage cyklen til arbejde, lege med sine børn eller at gå en tur. Nedenfor præsenteres interviewdeltagernes motiver.

### 5.3.1. Huslige gerninger og praktiske gøremål

Blandt interviewdeltagerne var der enighed om, at det er tilfredsstillende at ordne ting i hjemmet, da der ofte er et formål med det. Det opleves dog ikke som noget der er sjovt, men nærmere som noget, der er en pligt og en nødvendighed.

*“Jeg er ikke den store fan af huslige pligter, det er en nødvendighed, mere end det er af lyst i hvert fald.”*

*“Det er meget rart, at det tjener et formål, selvom det kan være træls. Sådan er livet. Der er mange trælse ting.”*

Som ovenstående citater indikerer, opleves de huslige gerninger og praktiske gøremål som et basalt behov, som eksempelvis indtagelse af føde og vand, og beskyttelse mod vejr og vind. Ligesom det kan opleves som nødvendigt at foretage dagligvareindkøb. Nogle af deltagerne gav udtryk for at produktion og samling af egen føde er meningsfuldt for dem.

*“Jeg synes ikke det er særligt spændende at luge ukrudt. Hvis jeg ikke kan spise det, så står jeg jo bare og hakker ting væk fra en eller anden pisseligegyldig blomsterbusk. Jeg kan godt lide at samle valnødder og plukke æbler og sådan noget.”*

Der var således en generel enighed blandt deltagerne om udelukkende at udføre huslige gerninger eller praktiske gøremål på baggrund af grundmotivet om, at det er en nødvendighed og et behov. Dette behov medførte endvidere at flere af interviewdeltagerne udtrykte, at de føler sig fristet til at betale sig fra det, hvis det er en økonomisk mulighed.

*“Hvis der var penge til det, så havde jeg det fint med at vise havemanden, hvor han skulle samle blade op. Men det er ikke realistisk, så det må vi selv gøre.”*

I ovenstående citat er det endvidere særligt interessant, at alternativet til at betale en have-mand for at samle bladene op, er at samle dem op selv. Ingen af interviewdeltagerne gav udtryk for, at de har lyst til at lade bladene ligge. Dette kan være et udtryk for, at deltagerne ikke ser det som en mulighed bare at lade bladene ligge, måske fordi der er en norm om, at det er noget der skal og bør gøres. Hos nogle af deltagerne, kan det derfor tyde på, at behovene også kan grunde i et socialt behov for agtelse, hvor det betyder noget for dem, at deres have og hus er præsenteret pænt og ordentligt, hvilket derfor motiverer dem til at ordne de huslige gerninger og praktiske gøremål.

Et yderligere motiv hos interviewdeltagerne for at gøre de huslige gerninger og praktiske gøremål selv er at koble af. Blandt interviewdeltagerne var der således enighed omkring, at det giver noget positivt mentalt, og at huslige gerninger og praktiske gøremål derfor også kan være et rum, hvor der er mulighed for at koble af. De udtrykte yderligere at huslige gerninger og praktiske gøremål, for dem var en kontrast til en ellers travl hverdag.

*“Jeg bruger tiden til at tænke på noget andet. Ligesom når du løber. Det er der, jeg la-der tankerne løbe.”*

*“Jeg synes, at det giver noget mentalt. Det er det, der gør det værd for mig, at gøre det selv. Det der med at man lige tager tre kvarter til en time hvor der ikke er noget stress*

*fra hverdagen. Der er ikke en lysende mobiltelefon eller en larmende højtaler eller noget. Det er bare en støvsuger og en klud og mig.”*

Nogle af interviewdeltagerne oplevede også huslige gerninger og praktiske gøremål som en mulighed for at få sanselige oplevelser. Dette gjaldt især når det omhandlede de udendørs praktiske gøremål, hvor flere af interviewdeltagerne gav udtryk for, at det også var ønsket om at komme udenfor, som gør, at de selv holder deres have og ordner de huslige ting. Det at sanse naturen gennem kroppen kan være afstressende og gør de huslige gerninger og praktiske gøremål ekstra meningsfulde for nogle. En af interviewdeltagerne udtrykte, at det ligeledes kan have terapeutisk effekt.

*“Jamen bare det at komme ud og grave jord der er ikke noget mere terapeutisk at gå tre ture med tung trillebør, ja det er tungt, det er træls, men det skal gøres og du kommer ind i en rytme og så er du faktisk meget afslappet når du kommer ind igen og man sover meget bedre.”*

For enkelte af interviewdeltagerne var huslige gerninger og praktiske gøremål noget man gør sammen i familien eller sammen med vennerne. Derfor kobles de huslige gerninger og praktiske gøremål med et socialt motiv.

*“For os er det også en måde at gøre noget sammen på. Vi prøver at inddrage vores pige på snart tre år i at være med til at sortere vasketøj, tømme opvaskemaskinen og lave mad og sådan noget. Det er bare sådan, at vores, ja, at hverdagen er.”*

De af interviewdeltagerne, som selv udfører de huslige gerninger og/eller de praktiske gøremål i hjemmet, gav altså udtryk for fire forskellige motiver. Det første motiv er mere rationelt betinget, mens de tre resterende kan være tillæg hertil. Det gælder nemlig særligt for huslige gerninger og praktiske gøremål, at grundmotivet altid vil være, at man er nødt til at gøre det, fordi man har et bestemt behov, der skal opfyldes. I tillæg hertil kan den enkelte have en række supplerende motiver for at lave huslige gerninger og/eller praktiske gøremål, som er mindre rationelt betinget. De tre mindre rationelt betingede motiver er: at koble af, at få sanselige oplevelser og at hænge ud med venner eller familie. Motiverne for selv at udføre huslige gerninger og praktiske gøremål er kort opsummeret i tabel 6.

**Tabel 6: Motiver for at være fysisk aktiv ifm. huslige gerninger og praktiske gøremål.**

At opfylde et behov	Man er nødt til at lave huslige gerninger og/eller praktiske gøremål, fordi man selv eller andre har et bestemt behov, man enten skal eller ønsker at opfylde. Der findes to overordnede former for behov: a) behov som sikrer ens egen og ens families overlevelse og sikkerhed, og b) behov, som sikrer ens anerkendelse og agtelse blandt venner og familie og i samfundet.
At koble af	Huslige gerninger og praktiske gøremål kan være et rum for at koble af, som står i kontrast til en travl hverdag.
At få sanselige oplevelser	Det at sanse gennem kroppen kan gøre de huslige gerninger og praktiske gøremål mere meningsfulde.
At hænge ud med venner eller familie	Man ønsker at bruge tid sammen med fx venner eller familie, og bruger huslige gerninger og praktiske gøremål som en samværsform.

### 5.3.2. Aktiv transport

For mange af interviewdeltagerne, der bruger aktiv transport i hverdagen, er det et spørgsmål om at transportere sig fra A til B. Måden at transportere sig på består primært af at gå eller cykle, som ifølge interviewdeltagerne er den mest praktiske måde at gøre det på.

*“Grunden til jeg cykler, det er fordi, det er mest praktisk at gøre.”*

*”Cyklen er hurtigst.”*

*“Jeg synes ikke, at det giver så meget mening at køre, når man bevæger sig rundt i Odense, og bus er for besværligt.”*

For andre af interviewdeltagerne handler den aktive transport endvidere om at få mere motion ind i hverdagen og det er for mange sundhedseffekten af den aktive transport, der motiverer.

*”Når jeg cykler på arbejde, er det udelukkende for motion, og jeg har kun én vej derind, og den er kedeligt, men den er hård, så for mig at se, så er det bare en god omgang motion. Det tager et kvarter længere tid at komme hjem, fordi det er mere op ad bakke, så det er bare hårdt.”*

De fleste af interviewdeltagerne der bruger aktiv transport, udtrykte desuden, at de oplevede det som en mulighed for at få sanselige oplevelser. Det at sanse naturen gennem kroppen gør den aktive transport mere meningsfuld for dem, og det er en kærkommen kontrast til en travl hverdag.

*“Man får set nogle ting. Jeg cykler jo af skovstien og får set nogle fine områder, som jeg tænker, at man går glip af, hvis man kører hele tiden og så også det der med, at man får frisk luft, for hvornår skulle man ellers lige få det. Ja så jeg sætter i hvert fald pris på, at jeg cykler på arbejde.”*

*“Når man går indenfor hele dagen, og nogle gange også har siddet i møder hele dagen, så er det helt klart velfærd for mig at komme ud og gå hjemad. Hundrede procent. Og det er næsten lige meget hvad vejret er.”*

For enkelte af interviewdeltagerne er aktiv transport en mulighed for at bruge tid sammen i familien.

*“Vi bor ret tæt på vores dagplejemor som passer vores pige, så vi kan gå hen og aflevere hende og det er faktisk bare dejligt at være sammen på den måde. Det tager måske 20 minutter at gå derhen. Vi kan også se på vores pige, at hun godt kunne lide den der gåtur, vi så har sammen.”*

For de af deltagerne som anvender aktiv transport i hverdagen, var der altså grundlæggende fire motiver som kom til udtryk: at opfylde et praktisk behov, at bevare eller forbedre sit helbred, at få sanselige oplevelser og at hænge ud med familien. Motiverne for at bruge aktiv transport er kort opsummeret i tabel 7.

**Tabel 7: Motiver for at anvende aktiv transport.**

At opfylde et praktisk behov	Man skal transportere sig fra a til b, og aktiv transport er den mest praktiske måde at gøre det på.
At bevare eller forbedre sit helbred	Man transporterer sig med aktiv transport pga. sundhedseffekten.
At få sanselige oplevelser	Det at sanse naturen gennem kroppen gør den aktive transport til en meningsfuld kontrast til en travl hverdag.
At hænge ud med familien	Man ønsker at bruge tid sammen med familien, og bruger aktiv transport som en samværsform.

### 5.3.3. Andre former for bevægelse

Under dette tema var der mange af interviewdeltagerne der fortalte, at de ofte går ture i naturen, med eller uden hund. Nogle enkelte af deltagerne går på jagt. I den forbindelse var særligt dét at sanse naturen gennem kroppen, et væsentligt motiv for især gå-og jagtture.

*“Noget af det, der betyder noget for mig, når jeg går en tur, er det der med at opleve noget nyt. Den der glæde ved at opdage en rævegrav eller at nu er spætten kommet ned i mosen. Det kan være hyggeligt.”*

Nogle af interviewdeltagerne gav endvidere udtryk for, at især gåture er et rum for at koble af, som står i kontrast til en travl hverdag.



*“Det er hyggeligt, og det er det der med ligesom at komme væk fra hverdagen og trække stikket. Jeg bruger det meget som noget afstressende og afslappende.”*

Enkelte af interviewdeltagerne leger med deres børn. De udtrykte, at legen ikke kun har værdi for børnene, men også for dem selv som voksne. De oplever det at lege som noget, der er sjovt.

*“Det er da også sjovt for os voksne. Man bliver lidt som et lille barn, når man sådan kan hoppe på de der store hoppepuder.”*

For flere af interviewdeltagerne er især gå- og jagtture en mulighed for at bruge tid sammen i familien, med kollegaer eller venner.

*“Det er hyggeligt, når jeg kan lokke min søn med ud at gå. Så har vi tid til at snakke lidt, for ellers sidder han bare foran computeren derhjemme. Man snakker på en anden måde når man går der, og der ikke er noget, der forstyrrer.”*

*“Altså med jagt handler det meget om det sociale element. Vi er nogle stykker, der mødes og har en form for fællesskab omkring det.”*

Dette afsnit inkluderede alt den bevægelse man ikke klæder om til, som ikke passede ind i en af de to tidligere kategorier; huslige gerninger og praktiske gøremål, og aktiv transport. Hos deltagerne inkluderede det bl.a. gåture med og uden hund, at gå på jagt og at lege med sine børn. Der viste sig altså at være fem motiver i forbindelse med ‘andre former for bevægelse’: at få sanselige oplevelser, at koble af, at lege, at hænge ud med venner, kollegaer og/eller familie, og at være en del af et socialt fællesskab. Motiverne for ‘andre former for bevægelse’ er kort opsummeret i tabel 8.

**Tabel 8: Motiver for ‘andre former for bevægelse’ man ikke klæder om til.**

At få sanselige oplevelser	Når kroppens forskellige sanser bringes i spil, bliver bevægelsen mere meningsfuld.
At koble af	Andre former for bevægelse kan være et rum for at koble af, som står i kontrast til en travl hverdag.
At lege	Det er sjovt at lege, også for voksne.
At hænge ud med venner, kollegaer og/eller familie	Man ønsker at bruge mere tid sammen med fx venner, kollegaer eller familie, og ser en bestemt aktivitet, man ikke klæder om til som en oplagt mulighed for dette.
At være en del af et socialt fællesskab	Det at være en del af et socialt fællesskab er rart og hyggeligt.

## 5.4. Betydningen af deltagernes faktiske muligheder for deres motivation for bevægelse

Det er nødvendigt at medregne den enkeltes kontekst, når det kommer til hans eller hendes motivation for fysisk bevægelse. Et individ kan være nok så motiveret for at gå til Thai Chi eller synkronsvømning, men hvis der ikke findes et hold indenfor en acceptabel afstand fra hjemmet eller arbejdspladsen, er det ikke en reel mulighed. I det følgende vil deltagernes oplevelse af betydningen af, 1) forekomsten af og adgangen til faciliteter til fysisk bevægelse samt kvaliteten heraf, 2) forekomsten af og adgangen til områder til fysisk bevægelse samt kvaliteten heraf, og 3) forekomsten af og adgangen til organiserede bevægelsesaktiviteter samt kvaliteten heraf, blive belyst.

### 5.4.1. Betydningen af forekomsten af og adgangen til faciliteter til fysisk bevægelse samt kvaliteten heraf

Faciliteter omfatter haller, svømmehaller, fitnesscentre, udendørs træningsfaciliteter mm. Mange af interviewdeltagerne har et stort udbud af faciliteter i deres nærområde, men det er kun et fåtal, der benytter sig af dem. Afgørende for om de bruger faciliteten er i høj grad udbuddet af aktiviteter i den enkelte facilitet, og om faciliteten er brugbar til den aktivitet de ønsker at dyrke.

*”Ja, altså at fodboldbanen for eksempel bare er nogenlunde flad, ja eller at brusefaciliteterne i svømmehallen, er så ordentlige at de også er blevet gjort ordentligt rent, for eksempel.”*

*”Jeg er blevet hængende. Og det er jo i en hal. Så forholdene er jo fine, sådan da, i hvert fald. Hvis de kalkede bruserne af engang i mellem, så ville det da være dejligt. Det er sådan nogle småting, ellers synes jeg det er fint.”*

Størstedelen af interviewdeltagerne fremhæver dog, at indeklima og hygiejne har særlig betydning for deres oplevelse af kvaliteten af en facilitet. Særligt er fitnesscentre omtalt, og interviewdeltagerne har forskellige holdninger til kvaliteten af disse. Flere af interviewdeltagerne oplever at dårlig luft, for høj musik, og manglende vejledning til hvordan, man bruger faciliteten, er en barriere for at bruge fitnesscenteret.

*”Jeg var en del år medlem af et fitnesscenter, som jeg var rigtig glad for. Jeg kom der et par gange om ugen, men det lukkede så. Jeg har ikke kunne finde noget andet siden, fordi jeg hader de der steder, hvor der bare pumper musik ud og den der kultur omkring det. Jeg har været rundt og kigge nogle forskellige steder, men jeg kan simpelthen ikke finde nogle steder, hvor jeg kan holde ud at være. Det har noget at gøre med altså, det dårlige indeklima er der i rigtig mange af dem.”*

Når det handler om adgangen til faciliteterne, fremhæver størstedelen af interviewdeltagerne, at det skal være nemt og hurtigt at komme til og fra idrætsfaciliteterne, da det skal passe ind i en travl hverdag.

*"Jamen altså jeg har gået til gymnastik i nogle år, men efter jeg er blevet alene, så er det altså meget tid og skal tage ud, for det første er der en halv time derned i bil og så to timers træning og en halv time hjem, hvor mine børn skulle være alene, ikke. Så det kan jeg ikke, det synes jeg ikke jeg har tid til. Og generelt de tilbud, der er lokalt, er ik-ke rigtig noget der tiltaler mig, så skal jeg ind til Odense og når jeg kommer herinde fra og kører hjem. Det bliver simpelthen bare for tidskrævende at skulle køre derind igen. Det er derfor jeg ikke får det gjort."*

*"Jamen det skal ikke være længere væk end det jeg gør nu, tror jeg, og det tager 5 minutter. Og 10 minutter ind til Havnebadet. Det er sådan noget der, længere væk skal det ikke være."*

Tid er altså en afgørende faktor for, hvorvidt deltagerne er aktive eller ej, når det drejer sig om faciliteter. Hvis faciliteterne ikke er i en afstand, som de føler acceptabel for dem, således at det kan passe ind i deres hverdag at prioritere tid til at være aktiv, så er de det ikke. Ligeledes skal det være de 'rigtige' aktiviteter, som faciliteten tilbyder, og kvaliteten skal stemme overens med hvad der forventes hos den enkelte. Hos flere af deltagerne betyder det blot, at faciliteten skal være brugbar til formålet, samt at det for dem som anvender indendørsfaciliteter, er vigtigt at der bliver luftet ud, så indeklimaet er godt, og at hygiejnen er i højsædet.

#### **5.4.2. Betydningen af forekomsten af og adgangen til områder til fysisk bevægelse samt kvaliteten heraf**

Områder til fysisk bevægelse omfatter grønne områder, parker, stier, skove mm. Både interviewdeltagere, der bor på landet og dem der bor i byer oplever, at der er en stor forekomst af områder til fysisk bevægelse, særligt grønne områder til løbe- og gåture.

Størstedelen af interviewdeltagerne fremhæver, at de særligt motiveres til at bevæge sig, når de har mulighed for at komme ud i naturen. Her oplever de at få frisk luft, sanselige stimulationer og ro fra hverdagens travlhed. Interviewdeltagerne fremhæver endvidere at det er vigtigt for deres motivation at komme væk fra trafik, da dette er en forstyrrende faktor på grund af hurtigkørende biler, lyskryds og larm.

*"Jamen det hjælper, og jeg har fundet nogle okay løberuter. Men jeg synes generelt, at trafikken forstyrrer. Byen er ligesom skåret over på kryds og tværs af alt muligt."*

*"For mit vedkommende, der er det det samme. Altså når jeg skal løbe, så gider jeg simpelthen ikke, at skulle over alle de der lyskryds."*

Når det omhandler kvaliteten af områderne, er interviewdeltagerne meget optaget af belysning og ikke-trafikerede veje og stier, da det skaber en tryghed for dem. Ligeledes skal det være nemt at få adgang til områderne.

*”Det kunne være godt med nogle flere lygtepæle, men altså nu har jeg fået en pande-lampe, så går det. Man kan stadig ikke se det hele. Og så måske lidt bedre veje. Når man kommer helt ud til mig, er der jo en masse traktorer og store køretøjer som ellers ødelægger vejen, og det er ikke der, de går ud og reparerer med det samme.”*

*”Vi skal ud til en stor vej for at komme hen til nogle stier, så vi bruger dem faktisk ikke.”*

Når det omhandlede områder er det altså særligt bevægelsesformer som at gå og at løbe, der går igen, uanset hvilken type område der er tale om. Derfor er det også faktorer som kan fremme disse former for bevægelse, der har betydning for hvordan kvaliteten af områderne opleves. Det er særligt trafik, store veje, og ingen belysning, der er begrænsende for interviewdeltagerens brug af områder til fysisk bevægelse.

#### **5.4.3. Betydningen af forekomsten af og adgangen til organiserede bevægelsesaktiviteter samt kvaliteten heraf**

Organiserede bevægelsesaktiviteter omfatter holdtræning, foreningsidræt og events, som eksempelvis motionsløb mv.

Flere af interviewdeltagerne oplever, at der er en god forekomst af forskellige organiserede bevægelsesaktiviteter. Andre oplever, at der mangler muligheder for bevægelsesaktiviteter i deres nærområde. I forbindelse med kvaliteten af organiserede bevægelsesaktiviteter fremhævede interviewdeltagerne, at en dygtig træner/instruktør har stor betydning for, om de vælger at deltage i aktiviteten.

*”Jeg læser troligt alle aftenskoleprogrammerne igennem hvert efterår for at se, om der kommer nogle nye instruktører.”*

*”Jeg tror egentlig, det der mest afholder mig fra at gå i gang, det er det der med at finde det der hold med en god træner.”*

I forbindelse med forekomsten af organiserede aktiviteter, fremhæver mange interviewdeltagere, at de mangler de ’rigtige’ tilbud i deres nærområder. For nogle er det en barriere, hvis de skal bruge for meget transporttid frem og tilbage til en aktivitet.

*”Den der transporttid er jo spildtid. Så er det ikke bare en time, man skal sætte af. Det er lige pludselig to timer.”*

For andre af interviewdeltagerne kan ønsket om at gå til den helt rigtige aktivitet, veje tungere end transporttiden. Dette gør sig særligt gældende for dem som er nysgerrige på at prøve nye aktiviteter af, og for dem som bliver motiveret af at gå på et fast hold, eller i en fast forening. Dog afhænger det ligeledes af, hvilken type aktivitet der er tale om.

*”Der er ikke rigtig sportsgrene, jeg interesserer mig for i mit lokalområde. Altså der var Zumba, og det prøvede jeg, men jeg syntes, at det blev lidt kedeligt. Nu udforsker jeg alle mulige andre ting. Jeg er lige begyndt til Roller Derby, fordi jeg godt kan lide at stå på rulleskøjter. Og så skøjteløb. Jeg kigger troligt efter events på Facebook med sådan nogle forskellige gymnastikting og yoga, men også vildere ting. Herinde i byen er der jo uendelige muligheder af forskellige events.”*

*”I forhold til det med afstanden, så handler det jo om, hvad det er for en aktivitet. Altså jeg ville aldrig cykle fem kilometer for at løbe fem kilometer. Men jeg kunne godt finde på at cykle fem kilometer for at komme til noget holdtræning.”*

Interviewdeltagerne var ikke enige om, hvorvidt organiserede aktiviteter var en mulighed for dem, samt om de finder dem attraktive. For nogle handler det bl.a. om, at det ikke passer ind i deres hverdag at gå på et fast hold, som kun ligger nogle bestemte dage og tidspunkter om ugen. Eller også kan de ikke finde den aktivitet, de ønsker at dyrke, inden for en afstand som de finder acceptabel, eller med en træner/instruktør som de kan lide. For andre er organiserede aktiviteter netop det som er attraktivt for dem. Nogle vælger derfor bevidst at køre langt for at kunne deltage til de aktiviteter og events som de ønsker.

## 6. Referencer

Alderfer, C. P. (1972). *Existence, relatedness and growth: human needs in organizational settings*. New York: Free Press.

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: a theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action Control. From Cognition to Behavior*. Berlin: Springer-Verlag.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.

Baumann, A. E. & Bull, F. C. (2007). Environmental correlates of physical activity and walking in adults and children: a review of reviews. *NICE Bulletin*, 44.

Bauman, A.E.; Reis, R.S.; Sallis, J.F.; Wells, J.C.; Loos, R.J.F. & Martin, B.W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380(9838), 258-271.

Bindel, T. (2009). Entwicklungspotenziale des informellen Freizeitsports. In E. Balz & D. Kuhlmann (red.), *Sportentwicklung. Grundlagen und Facetten*, pp. 211-224. Aachen: Meyer & Meyer.

Christiansen, L. B.; Cerin, E.; Badland, H.; Kerr, J.; Davey, R.; Troelsen, J.; Van Dyck, D.; Mitáš, J.; Schofield, G.; Sugiyama, T.; Salvo, D.; Sarmiento, O. L.; Reis, R.; Adams, M.; Frank, L.; Sallis, J. F. (2016). International comparisons of the associations between objective measures of the built environment and transport-related walking and cycling: IPEN Adult Study. *Journal of Transport & Health*, 3(4), 467-478.

Davison, K. K. & Lawson, C. T. (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(19), 1-17.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A Motivational Approach to Self: Integration in Personality. In R. Dienstbier (red.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation*, pp. 237-288. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Engström, L-M.; Redelius, K. & Larsson, H. (2018). Logics of practice movement culture: Lars-Magnus Engström's contribution to understanding participation in movement cultures. *Sport, Education and Society*, 23(9), 892-904.

Freyer, W. (2011). *Sport-Marketing. Modernes Marketing-Management für die Sportwirtschaft*. Erich Schmidt Verlag.

Halkier, B. (2015). Fokusgrupper. In: S. Brinkmann & L. Tanggaard (red.), *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udgave), pp. 121-136. København: Hans Reitzels Forlag.

Hallmann K., Wicker P., Breuer C., & Schönherr, L. (2012). Understanding the importance of sport infrastructure for participation in different sports – findings from multi-level modeling. *European Sport Management Quarterly*, 12(5), 525-544.

Ingledeu, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health*, 23(7), 807-828.

Kägi, J., Klostermann, C., Hayoz, C., Schlesinger, T., & Nagel, S. (2017). *The impact of structural conditions in municipalities on sport participation of adolescents and young adults in Switzerland*. Abstract retrieved from: [https://boris.unibe.ch/109442/1/1402\\_ecss%202014\\_abstract\\_CK.pdf](https://boris.unibe.ch/109442/1/1402_ecss%202014_abstract_CK.pdf).

- Lim, S. Y., Warner, S., Dixon, M., Berg, B., Kim, C. & Newhouse-Bailey, M. (2011). Sport participation across national contexts: a multilevel investigation of individual and systemic influences on adult sport participation. *European Sport Management Quarterly*, 11(3), 197-224.
- Limstrand, T. (2008). Environmental characteristics relevant to young people's use of sports facilities: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(3), 275-287.
- Niclasen, B., Petzold, M., & Schnohr, C. W. (2012). The association between high recreational physical activity and physical activity as a part of daily living in adolescents and availability of local indoor sports facilities and sport clubs. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(7), 614-620.
- Pilgaard, M. & Rask, S. (2016). *Danskernes motions- og sportsvaner 2016*. København: Idrættens Analyseinstitut.
- Prins, R., Mohnen S., van Lenthe, F., Brug J., & Oenema, A. (2012). Are neighbourhood social capital and availability of sports facilities related to sports participation among Dutch adolescents? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 90.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Sallis, J.F., Cerin, E., Conway, T., Adams, M.A., Frank, L.D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., Cain, K.L., Davey, R., Kerr, J., Lai, P., Mitás, J., Reis, R., Sarmiento, O.L., Schofield, G., Troelsen, J., Van Dyck, D., Bourdeaudhuij, I.D., & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *Lancet*, 387(10034), 2207-2217.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annu. Rev. Public Health*, 27, 297-322.
- Sundhedsstyrelsen. (2014). *Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2013*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen. (2018). *Danskernes sundhed – den Nationale sundhedsprofil 2017*. København: Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen. (2018). *Forebyggelsespakke – fysisk aktivitet*. København: Sundhedsstyrelsen
- Ulseth, A-L.B. (2007). *Mellom tradisjon og nydannelse. Analyser av fysisk aktivitet blant voksne i Norge*. Avhandling. Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Warburton, D.E. & Bredin, S.S. (2016). Reflections on physical activity and health: what should we recommend? *Can J Cardiol.*, 32(4), 495-504.
- Wicker, P., Breuer, C. & Pawlowski, T. (2009). Promoting sport for all to age-specific target groups: the impact of sport infrastructure. *European Sport Management Quarterly*, 9(2), 103-118.



## 7. Bilag

### Bilag 1: Interviewguide

	Spørgsmål	Underspørgsmål	Metode	Hvad siger teorien?
Introduktion	Præsentation af os	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Birgitte, VA-IOB</li> <li>- Nadia, SM-IOB</li> <li>- Nicoline, SM-IOB</li> </ul>		
	Præsentation af projektet	<p>Stort forskningsprojekt støttet af Nordeafonden og SDU.</p> <p>Formålet: <i>Opnå ny viden om og indsigt i voksnes bevægelsesvaner, og hvilken betydning motiver og muligheder har for de forskellige bevægelsesformer.</i></p> <p>= Grundlag for udvikling af politikker og målrettede initiativer, som tager sigte på at øge danskernes fysiske aktivitetsniveau og idrætsdeltagelse.</p>		
	Interviewets formål	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kvalificering af hele undersøgelsen. Herunder spørgeskema + kvalitative interviews. "I har med jeres deltagelse stor betydning for denne proces"</li> </ul>		
	Temaer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeres grunde til at bevæge jer/ikke bevæge jer</li> <li>- Jeres muligheder for bevægelse</li> </ul>		
	Regler	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Det handler ikke om at sige "de rigtige ting" =&gt; okay at synes at det er sjovt at cykle eller spille badminton, og det er helt okay, at synes, at det er dybt åndsvagt. Vi er interesserede i hvad I hver især tænker.</li> <li>- Forhold jer nysgerrigt til hinanden = Spørg ind til hinanden hvis der er noget, I ikke forstår. Fortæl, hvis der er en, der siger noget I genkender fra jer selv. Fortæl, hvis der er noget, I ikke genkender fra jer selv. Lad hinanden tale ud.</li> </ul>		
	Tidsramme	Ca. 2 timer.		
Lydoptagelse og anonymisering	<p>Optages på diktafon - anvendes internt ifm. Analysearbejdet. Slettes herefter. OK?</p> <p>I anonymiseres, så udtalelser ikke kan henføres til jer.</p>			

<b>Præsentation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Navn</li> <li>- Alder</li> <li>- Bopæl (område)</li> <li>- Jobfunktion</li> </ul>		Bordet rundt (kort)	
<b>Begrebsafklaring</b>	Hvad forstår I ved ordet bevægelse?		Snak to og to (3 min)	
		Hvad har I snakket om?	Bordet rundt Mindmap på tavle Dialog	Bevægelse man klæder om til Aktiv transport Huslige gerninger
<b>Muligheder</b>	Hvilke muligheder har I for bevægelse i jeres lokalområde?		Deltagerne skriver ned på papir (3 min)	
	Fx faciliteter (hal...)/ områder (parker...)/ aktiviteter (hold...)/ Andet	Hvordan oplever I disse?	Dialog	
		Er de attraktive for jer? Hvorfor/hvorfor ikke	Dialog	Udbud Indbydende/inspirerende Rent/vedligeholdt Tilgængeligt Fællesskab Trygt Nærhed Rigtige tilbud
		Benytter I de muligheder i har? Hvorfor/hvorfor ikke.	Dialog	
	Savner I muligheder for bevægelse tættere på jeres bopæl?		Deltagerne skriver ned på papir (3 min)	
	Fx faciliteter (hal...)/ områder (parker...)/ aktiviteter (hold...)/ Andet	Hvad ville adgang til ... betyde for dine bevægelsesvaner?	Dialog	Nærhed Fleksibilitet Tryghed Et mål med at tage et sted hen
Hvor tæt skal det ligge på jeres bopæl for, at I vil bruge det?		Dialog		

Bevægelseserfaring	Hvordan ser en helt gennemsnitlig uge ud ift. bevægelse for jer?		Deltagerne skriver ned på ugeskema (5 min)	
	Husk at vi både er interesserede i at høre om bevægelsesaktiviteter i klæder om til, huslige gerninger (fx rengøring, havearbejde, gå tur med hunden) og aktiv transport (cykle, gå, løb fra a til b).	Hvordan bevæger i jer mest i hverdagen?	Dialog	
		Hvad er de primære årsager til at i vælger lige nøjagtig disse bevægelsesformer?	Dialog	Socialt udbytte Kompetence Selvbestemmelse Selvorganisering Vane / erfaring Kultur Ønske om almen sundhed, vægttab, god aldring. Gode faciliteter/områder/aktiviteter Skelnen imellem at gøre noget for sundhedens skyld og noget for velværens skyld
		Hvordan oplever I at bevæge jer på den måde?  - Oplevede du at der skete noget med din krop (før/under/efter)? Hvordan følte det? Hvad betyder det for dig at du får den oplevelse/følelse.  - Oplevede du at der skete noget med dig mentalt (før/under/efter)? Hvordan følte det? Hvad betyder det for dig at du får den oplevelse/følelse.	Dialog	Meningsfuldhed Kompetence Selvbestemmelse
		Er der nogle tidspunkter, hvor I har mere eller mindre lyst til at bevæge jer?  - Giv eksempler	Dialog	Tid Prioritering Fleksibilitet
		Er I tilfredse med hvor meget I bevæger jer?  Hvis ikke:  - Hvorfor vil I gerne bevæge jer mere? - Hvad skal der til for at I bevæger jer mere?	Dialog	Selvbestemmelse Kontrol Fællesskab Kompetence Sundhed vs velvære Indoptaget motivation
		Har i tidligere bevæget jer på måder som I ikke længere bevæger jer på? Hvorfor stoppede I?	Dialog	
		Hvilke barrierer har I for bevægelse i jeres hverdag?	Dialog Mindmap på tavlen	Tid Prioriteringer fleksibilitet Økonomi Tryghed Tilgængelighed Udbud af faciliteter/områder/aktiviteter Sociale faktorer Familie Kultur

	Tænk på en særligt god oplevelse I har haft med bevægelse.		Deltagerne skriver stikord ned (2 min)	Motiver Barrierer
		Fortæl om oplevelserne - Hvad gjorde det til gode oplevelser - Har oplevelserne betydet noget for, hvordan du bevæger dig i dag?	Bordet rundt  Dialog	
	Tænk på en dårlig oplevelse I har haft med bevægelse.		Deltagerne skriver stikord ned (2 min)	
		Fortæl om oplevelsen - Hvad gjorde det til en dårlig oplevelse - Har oplevelsen betydet noget for, hvordan du bevæger dig i dag?	Bordet rundt  Dialog	
<b>Opsamlende</b>	Hvilke spørgsmål, som vi har stillet i dag mener I er de væsentligste at vi får stillet i spørgeskemaundersøgelsen?  (Genopfrisk formålet med undersøgelsen)		Snak to og to (4 min)	
		Hvad har I snakket om? - Hvorfor lige det?	Mindmap på tavlen  Dialog	
	Er der ting, som vi ikke har spurgt om, som vil være relevant at have med i spørgeskemaet?		Dialog	
<b>Outro</b>	Yderligere kommentarer	Har I noget I gerne vil tilføje her til sidst?		
	Tak  Videre forløb  Opdateringer  Kontakt	Tak!  Samler op på jeres erfaringer og holdninger => kvalificering af spørgeskema => Færdig undersøgelse i 2021.  Tilmelding til nyhedsbrev  Kontakte os ved spørgsmål		

# Serien MOVEMENTS

Download publikationer i rapportserien på CISC's hjemmeside: [www.sdu.dk/cisc](http://www.sdu.dk/cisc)

- 2020:1 Trine Top Thagaard Wengel, Astrid Ishøi og Søren Andkjær: "Naturen kan noget særligt" – kvalitativ evaluering af Friluftsrådets projekt Sund i Naturen.
- 2019:11 Marlene Rosager Lund Pedersen, Birgitte Westerskov Dalgas, Jens Høyer-Kruse og Bjarne Ibsen. Idræt, fritid og kultur i Vordingborg Kommune - aktiviteter og faciliteter.
- 2019:10 Jan Arvidsen, Mathilde Skov Kristensen, Karsten Elmoose-Østerlund og Evald Bundgård Iversen. Gode rammer for rekreativt shelterfriluftsliv - brug, motiver og præferencer.
- 2019:9 Trine Top Thagaard Wengel og Søren Andkjær: Natur og friluftsliv i sundhedsindsatsen – et review af viden fra praksis.
- 2019:8 Bjarne Ibsen: Frivilligt arbejde i Vordingborg kommune.
- 2019:7 Lise Specht Petersen: Legeskibet - en forskningsbaseret evaluering.
- 2019:6 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen: Foreninger og frivillige i samspil med kommunale institutioner og forvaltninger 2018.
- 2019:5 Jens Høyer-Kruse, Evald Bundgård Iversen og Peter Forsberg: Idrætsanlægs fysiske tilstand i Danmark.
- 2019:4 Peter Mindegaard: Dansk Squash - foregangsmænd, foreninger og forbund.
- 2019:3 Bjarne Ibsen: Foreningslivet i Næstved Kommune. Analyse af Næstved Kommunes foreningsundersøgelse.
- 2019:2 Marlene Rosager Lund Pedersen, Birgitte Westerskov Dalgas og Bjarne Ibsen. Organiseringen af 'Hold Hjernen Frisk'
- 2019:1 Christian Røj Voldby, Christina Meisner Jørgensen og Bjarne Ibsen: Undersøgelse af Idrætspuljen under Åben Skole i Odense Kommune.
- 2018:6 Jens Høyer-Kruse, Christian Røj Voldby, Bjarne Ibsen og Christina Meisner Jørgensen: Idræt, fritid og kultur i Roskilde Kommune - aktiviteter og faciliteter.
- 2018:5 Christina Meisner Jørgensen og Bjarne Ibsen: Fællesskaberne i Rigtige Mænd.
- 2018:4 Jens Høyer-Kruse, Christian Røj Voldby, Bjarne Ibsen og Marlene Rosager Lund Pedersen: Børn og voksnes deltagelse i idræts-, fritids- og kulturaktiviteter i Faxe Kommune.
- 2018:3 Jens Høyer-Kruse, Christian Røj Voldby, Bjarne Ibsen og Marlene Rosager Lund Pedersen: Børn og voksnes deltagelse i idræts-, fritids- og kulturaktiviteter i Næstved Kommune.
- 2018:2 Lise Specht Petersen: En forskningsbaseret undersøgelse af MY PLAYGROUND: Et midlertidigt legende byrum etableret i fire byer i forbindelse med Europæisk Kulturhovedstad Aarhus 2017.
- 2018:1 Bjarne Ibsen, Marlene Rosager Lund Pedersen og Ann Sophia Bertelsen: Hjerteforeningens patientstøtteordning.
- 2017:8 Birgitte Westerskov Pedersen, Søren Andkjær og Jan Toftegaard Støckel: Evaluering af Naturprojektet. Sundheds- og beskæftigelsesprojekter i Furesø og Kerteminde.
- 2017:7 Jens Høyer-Kruse, Evald Bundgård Iversen og Peter Forsberg: Benyttelse og brugertilfredshed i idrætsanlæg.
- 2017:6 Søren Andkjær og Vagn Adler Sørensen: Grejbanker i Danmark – betydning for friluftsliv, udvikling og fremtidsperspektiver.
- 2017:5 Evald Bundgård Iversen, Peter Forsberg og Jens Høyer-Kruse: Organisering og ledelse af idrætsanlæg i Danmark.
- 2017:4 Bjarne Ibsen, Michael Fehsenfeld, Lise Specht Petersen, Klaus Levinsen og Evald Bundgård Iversen: 16 cases med samarbejde mellem kommunale institutioner og civile aktører.

- 2017:3 Søren Andkjær og Astrid Hadberg: Sociale mødesteder i naturen. Kvalitative casestudier af udendørs steder for børn og unge.
- 2017:2 Klaus Levinsen og Bjarne Ibsen: Foreningers samarbejde med kommunale institutioner.
- 2017:1 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen: Kommunale institutioners samarbejde med foreninger og frivillige - omfang, holdninger og udfordringer.
- 2016:4 Karsten Elmo-Østerlund og Christian Røj Jørgensen: Undersøgelse af foreningsudvikling med 'DM i foreningsudvikling' som case.
- 2016:3 Bjarne Ibsen og Klaus Levinsen: Unge, foreninger og demokrati.
- 2016:2 Søren Andkjær, Jens Høyer-Kruse og Jan Arvidsen: Børn og unges hverdagsfriluftsliv.
- 2016:1 Jens Høyer-Kruse, Peter Forsberg, Christian Gjersing Nielsen og Casper Due Nielsen: Undersøgelse af idræt- og fritidsfaciliteter i Lejre Kommune.
- 2015:10 Signe Højbjerg Larsen, Lise Specht Petersen, Bjarne Ibsen og Ilir Hasani: Parkourfaciliteter i Danmark.
- 2015:9 Jens Høyer-Kruse, Trygve Laub Asserhøj og Casper Due Nielsen: Skoleelevers og voksne borgeres deltagelse i idræts- og fritidsaktiviteter i Greve Kommune.
- 2015:8 Lise Specht Petersen og Bjarne Ibsen: Klubhusets betydning for idrætsforeningerne og deres medlemmer.
- 2015:7 Karsten Østerlund: Undersøgelse af 'DM i foreningsudvikling' 2013-2014.
- 2015:6 Bjarne Ibsen, Karsten Østerlund og Hans-Peter Qvist: Foreningsdeltagelse og frivilligt arbej-des betydning for demokratisk deltagelse.
- 2015:5 Karsten Østerlund, Bjarne Ibsen, Anne Sofie Berg og Sandra Christiansen: Muligheder og barrierer for forankring af Projekt Fokus.
- 2015:4 Bjarne Ibsen, Heidi Trankjær Bøndergaard og Peter Mindegaard: Evaluering af Projekt Fritids-pas i Fredericia Kommune.
- 2015:3 Lise Specht Petersen: Aktivitetsoaser i Rudersdal Kommune.
- 2015:2 Kirsten Kaya Roessler (red.): Arkitektur og Psykologi: Casestudier i sygehuse, arbejdspladser og byrum.
- 2015:1 Bjarne Ibsen, Maja Pilgaard, Jens Høyer-Kruse og Jan Toftegaard Støckel: Pigers idrætsdeltagelse: Hvorfor er der så mange piger, der ikke går til idræt?

Se alle tidligere Movements udgivelser her:

[https://www.sdu.dk/da/om\\_sdu/institutter\\_centre/c\\_isc/publikationer/movements](https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/c_isc/publikationer/movements)