

Sundhedsstyrelsen

Befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet

Januar 2003
Resumé



Resumé

PLS RAMBØLL Management præsenterer i dette resume resultaterne af en undersøgelse af befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet. Formålet med undersøgelsen er at afdække den voksne befolknings kendskab til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet, at identificere forskellige befolkningsgruppers og risikogrupperes motivation og barrierer for at være fysisk aktiv, samt at tilvejebringe dokumentation for motivation og barrierer for fysisk aktivitet til brug i en målgruppeorienteret informationsindsats.

Målgruppen for undersøgelsen er den danske befolkning i aldersgruppen 16 - 75 år, og dataindsamlingen er foregået som en kombination af telefoninterview og kvalitative interview. Dataindsamlingen er gennemført i perioden den 21. oktober til den 11. december 2002, hvor der er gennemført 2.000 telefoninterview med et repræsentativt udsnit af borgere samt 36 kvalitative telefoninterview med et udsnit af borgere. Data materialet giver derfor et godt og solidt grundlag for at afdække befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet.

Generelt helbred

Body-weight

Det er ikke muligt alene ud fra folks vægt at sige noget om under- eller overvægt. Det afhænger af folks højde. Derfor har vi i spørgeskemaet bedt folk om både at svare på, hvor meget de vejer, samt hvor høje de er. Med udgangspunkt i denne information er det muligt at beregne et Body Mass Index (BMI),¹ for derefter at opdele den danske befolkning i fire vægtgrupper:

- Undervægtige (BMI < 20)
- Normal vægtige ($20 \leq \text{BMI} < 25$)
- Overvægtige ($25 \leq \text{BMI} < 30$)
- Svært overvægtige ($30 \leq \text{BMI}$)

Godt halvdelen af deltagerne i undersøgelsen har angivet en højde og vægt, som placerer dem i gruppen af normal vægtige (54%), mens knap halvdelen enten er undervægtige (9%), overvægtige (30%) eller svært overvægtige (7%).

¹ Indekset beregnes ved at dividere en persons vægt i kilo med kvadratet på højden i meter.

Mænd har et højere BMI end kvinder, og de helt unge (16 - 19 år) er generelt den aldersgruppe, som har det laveste BMI. Endvidere viser resultaterne, at folk under uddannelse generelt har det laveste BMI, mens pensionister, efterlønsmodtagere, førtidspensionister og lignende har det højeste BMI. Folk, som arbejder mindre end 37 timer om ugen, har generelt et lavere BMI end folk, som arbejder 37 timer eller derover, og rygere har generelt et lavere BMI end ikke-rygere.

Selvurderet helbred

Vi har spurgt borgerne, hvordan de vurderer deres helbred, og der er en overvejende tendens til, at folk anvender de positive svarkategorier; 53% af borgerne har svaret, at de har et vældig godt eller fremragende helbred, 40% har svaret, at de har et godt helbred, og kun 7% har svaret, at de har et dårligt eller mindre godt helbred.

Mænd vurderer generelt sit helbred bedre end kvinder; 58% af mændene har således svaret, at deres helbred er vældig godt eller fremragende, mens den tilsvarende andel for kvindernes vedkommende er 49%. Jo ældre man er, desto dårligere vurderer man generelt sit helbred. Resultaterne viser endvidere, at de svært overvægtige generelt har et dårligere selvurderet helbred end folk, som ikke er svært overvægtige.

Endvidere viser resultaterne, at pensionister, efterlønsmodtagere, førtidspensionister og lignende er den gruppe, som har det dårligste selvurderet helbred, og rygere har generelt et dårligere selvurderet helbred end ikke-rygere.

Fysisk form

Vi har endvidere spurgt borgerne, hvordan de opfatter deres fysiske form, og det fremgår af undersøgelsens resultater, at 49% af borgerne har svaret, at de har en god eller virkelig god fysisk form, 39% har svaret, at deres fysiske form er nogenlunde, mens 12% har svaret, at de har en dårlig eller meget dårlig fysisk form.

Der er en klar sammenhæng mellem danskernes selvurderede helbred og deres fysiske form; 62% af de borgere, som har svaret, at de har et fremragende eller vældigt godt helbred, har ligeledes svaret, at de har en god eller virkelig god fysisk form. Omvendt har 54% af de borgere, som har svaret, at de har et mindre godt eller dårligt helbred ligeledes svaret, at de har en dårlig eller meget dårlig fysisk form.

Mænd vurderer generelt deres fysiske form bedre en kvinder; 52% af mændene vurderer deres fysiske form som god eller virkelig god, mens den tilsvarende andel for

kvindernes vedkommende er 46%. Endvidere viser resultaterne, at de overvægtige samt de svært overvægtige generelt vurderer deres fysiske form som værende dårligere end de undervægtige og de normal vægtige.

Langvarig sygdom

Godt en fjerdedel af borgerne i undersøgelsen (28%) har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse. En forholdsvis stor andel af disse personer er 50 år eller derover. Samtidig er der en markant andel af de svært overvægtige (44%), som har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse. Resultaterne viser endvidere, at der er en forholdsvis stor andel af pensionister, efterlønsmodtagere, førtidspensionister etc. (47%), som har en langvarig sygdom, langvarig eftervirkning af skade, handicap eller anden langvarig lidelse.

Kendskab til anbefalinger

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, helst alle ugens dage. De 30 minutters fysiske aktivitet kan indgå som en del af tilværelsen og i forbindelse med ens vanlige gøremål. Det kræver således ikke nødvendigvis, at man iklæder sig træningstøj eller tilmelder sig et fitnesscenter. Fysisk aktivitet er også at cykle eller gå til arbejde og supermarked, at tage trappen, at udføre havearbejde, at gøre rent, at lege med sine børn etc.

Vi har spurgt borgerne, om de kender Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet, og resultaterne viser, at 12% af befolkningen har svaret, at de kender anbefalingerne. Vi har bedt disse 12% af borgerne, om at svare på, hvad anbefalingerne rent faktisk siger, og det viser sig, at

- kun 28% ved, at man skal være fysisk aktiv mindst 30 minutter helst alle ugens dage – og at man kan splitte de 30 minutter op,
- 21% ved, at man skal være fysisk aktiv helst hver dag – men kender ikke nødvendigvis til de 30 minutter, og at man kan splitte aktiviteten op,
- 14% tror, at man skal være aktiv mindst 4 timer om ugen (Sundhedsstyrelsens tidligere anbefalinger), mens
- 37% hverken helt eller delvist kunne gengive Sundhedsstyrelsens anbefalinger, selvom de havde svaret, at de godt kendte anbefalingerne.

Samlet set må det således konkluderes, at kendskabet til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet er meget ringe.

Vi har endvidere opgjort kendskabet blandt samtlige borgere, hvor vi har taget højde for, om borgerne rent faktisk kunne referere anbefalingerne (helt eller eventuelt kun delvist). Og resultaterne viser, at det kun er godt 3% af den danske befolkning, som rent faktisk kender anbefalingerne, dvs. de ved, at man skal være fysisk aktiv mindst 30 minutter helst alle ugens dage – og at man kan splitte de 30 minutter op. Knap 3% ved, at man skal være fysisk aktiv helst hver dag – men kender ikke nødvendigvis til de 30 minutter, og at man kan splitte aktiviteten op, mens knap 2% tror, at man skal være aktiv mindst 4 timer om ugen.

Fysisk aktivitetsniveau

Generelt aktivitetsniveau

Sundhedsstyrelsen definerer fysisk aktivitet som ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen; dvs. både *ustruktureret aktivitet* som havearbejde og trappegang, transport ved cykling eller gang samt mere *bevidst regelmæssig træning* tæller med. Vi har læst denne definition op for respondenterne og efterfølgende spurgt dem om, hvor lang tid de i gennemsnit bruger på fysisk aktivitet om ugen.

Resultaterne viser, at danskerne i gennemsnit bruger 13 timer pr. uge på fysisk aktivitet. Men der er – måske ikke overraskende – meget stor forskel på danskernes aktivitetsniveau. Den danske befolkning kan inddeles i fire nogenlunde lige store grupper, hvor en fjerdedel er aktive mindre end 5 timer om ugen, godt en fjerdedel er aktive mellem 5 og 10 timer om ugen, knap en fjerdedel er aktive mellem 10 og 20 timer om ugen, og knap en fjerdedel af danskerne er i gennemsnit aktive i 20 timer eller derover om ugen.

Mænd er generelt mere fysisk aktive end kvinder; mænd bruger i gennemsnit 15 timer om ugen på fysisk aktivitet, mens kvinder i gennemsnit bruger 11 timer. Borgere i hovedstadsregionen er generelt mindre aktive end borgere i bykommuner og øvrige kommuner, og folk, som bor på landet, er generelt mere aktive end øvrige borgere.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter af moderat intensitet, helst alle ugens dage. De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere, eller 3 gange 10 minutter i

løbet af dagen. Vi har læst denne anbefaling op for respondenterne og efterfølgende spurgt dem om, hvor mange dage om ugen de normalt lever op til disse anbefalinger.

Resultaterne viser, at 58% af borgerne har svaret, at de på en normal uge lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger hver dag, 16% har svaret, at de lever op til anbefalingerne 5 - 6 dage om ugen, 14% har svaret 3 - 4 dage om ugen, mens 9% har svaret 1 - 2 dage om ugen, og 3% har svaret, at de aldrig lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutters fysisk aktivitet dagligt.

Arbejde og transportvaner

Tre fjerdedele af de personer, som har deltaget i undersøgelsen, er i beskæftigelse eller under uddannelse, mens knap en fjerdedel er hjemmegående, arbejdsløs, pensionist, efterlønsmodtager, førtidspensionist eller lignende.

Ser vi på den fysiske belastning blandt de borgere, som er i beskæftigelse eller under uddannelse, viser resultaterne, at 42% hovedsageligt har stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse. Godt en fjerdedel har arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men ellers ikke kræver legemlig anstrengelse, knap en fjerdedel har stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde, mens 8% har tungt eller hurtigt arbejde, som er anstrengende. Ser vi på, hvordan borgerne normalt kommer til og fra arbejde henholdsvis skole, fremgår det af resultaterne, at godt halvdelen kører i bil, mens en tredjedel (også) cykler.

Fremtidsplaner

Godt halvdelen af danskerne (56%) vil gerne være mere fysisk aktive, end de er i dag, mens 43% af danskerne ikke har et ønske om at være mere aktive. Ser vi på danskernes konkrete planer om at blive mere fysisk aktive, viser resultaterne, at mens 56% af danskerne gerne vil være mere aktive, end de er i dag, er det kun 29% af danskerne, som har konkrete planer om at blive mere fysisk aktive – og der er stor forskel på, hvor langt ude i fremtiden, de har planer om at blive mere fysisk aktive.

De 29% af danskerne, som har konkrete planer om at blive mere fysisk aktive, har vi endvidere spurgt om, hvilke konkrete planer de har; knap halvdelen har planer om at melde sig ind i en idrætsforening, sportsklub, fitnesscenter eller lignende, mens 41% (også) har planer om at gå, løbe, svømme eller lignende.

Aktivetsprofil

Vi har inddelt befolkningen i en såkaldt »aktivetsprofil«, som tager udgangspunkt i danskernes egen vurdering af deres fysiske aktivitetsniveau i fritiden det sidste halve år. De kvalitative telefoninterview tager udgangspunkt i denne profil.

Resultaterne viser, at 5% af befolkningen kan betragtes som meget aktive – de træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen (fx konkurrencesvømmer, håndbold/fodbold på konkurrenceplan etc.). Da denne gruppe af borgere allerede er meget aktive, har vi valgt at se bort fra denne gruppe i de kvalitative interview og i stedet fokusere på de fire øvrige grupper, dvs. dem der:

- Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde *mindst 4 timer pr. uge* (fx motionsløb, styrketræning, aerobic 1-2 gange ugentligt, tungt bygge- eller gravearbejde etc.); svarende til 30% af borgerne.
- Spadserer, cykler eller har anden lettere motion *mindst 4 timer pr. uge* (fx søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde/skole); 37%.
- Har lettere motion, cykler eller spadserer *mindre end 4 timer pr. uge* (fx søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde/skole); 23%.
- Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse; 5%.

For hver af disse fire grupper er der gennemført 9 kvalitative interview. Formålet med interviewene har været at etablere et bedre grundlag for at beskrive målgrupperne for Sundhedsstyrelsens informationsindsats i foråret 2003. I det følgende uddrages en række centrale resultater fra den kvalitative undersøgelsen – resultaterne præsenteres ved hjælp af en kort historie om hvert segment.

Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge

Mads og Sofie bor i Århus, som er en by med mange muligheder for fysisk aktivitet. Der er både natur, cykelstier og mange idrætstilbud. Begge benytter sig flittigt af disse tilbud, og de er meget bevidste om deres fysiske aktivitet. De har begge dyrket idræt på forholdsvist højt niveau tidligere, men er her, midt i 20'erne, blevet mere fokuserede på andre ting i livet, såsom familie, arbejde og studier. Alligevel prøver de at være så aktive som muligt, da deres tilknytning til sport og anden fysisk aktivitet er en meget vigtig bestanddel i deres liv. Også deres venner er generelt meget aktive, og flere af dem er nogle, Mads og Sofie er aktive med.

At de har fået barn (Matilde), er naturligvis en barriere, men for Mads har det ikke haft den store betydning. Det er hovedsageligt arbejdet, der har været den store »tidsrø-

ver«. Men han har ikke et egentligt ønske om at blive mere aktiv, end han er i dag. Den daglige cykeltur og sporten er nok for ham. Efter han er blevet ældre, synes han, at han har fundet en fornuftig balance mellem arbejde og fritid.

For Sofie har hendes graviditet betydet, at hun ikke lige nu er så aktiv som tidligere. Derfor vil hun gerne være mere aktiv end i dag. Men hun forventer at nå op på det samme niveau om nogle måneder, når hun er faldet mere til i moderrollen. En anden vigtig ting er også, at Matilde skal have en plads i vuggestuen, hvilket vil give både Mads og Sofie mere tid til især sport og studier.

Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge

Både Marie og Peter er glade for at være fysisk aktive. De er ikke længere så aktive som tidligere, men de sørger for at holde sig i form gennem deres fritidsinteresser. For dem begge er der barrierer for fysik aktivitet. Peter kan tit have meget travlt på arbejdet, og Marie synes, at det kan være svært at få tid til det hele. Hun er også nervøs for at blive skadet, da det ville gå ud over hendes arbejde som idrætslærer.

For begge gælder det, at det sociale samvær er en meget vigtig faktor. Fysisk aktivitet er for begges vedkommende også vigtigt for at koble af. Men hvor Peter synes, at det konkurrencemæssige aspekt er vigtigt, er det mere følelsen af at have udrettet noget, der er vigtig for Marie.

Der er forholdsvis gode muligheder i deres by for at være fysisk aktiv. Både med hensyn til natur og sportsfaciliteter og begge benytter sig relativ hyppigt af det. For begges vedkommende er der en klar sammenhæng mellem den fysiske aktivitet og aktiviteten i barndomsårene. Begge har dyrket sport på relativ højt niveau. Men skader, børn og arbejde er kommet lidt i vejen.

Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge

Britta mener, at hendes form kunne være bedre, men at hendes helbred er nogenlunde – i hvert fald bedre end dengang hun røg. Niels mener, at hans form er i bund, og at helbredet også kunne være bedre – alligevel har han ikke kvittet smøgerne helt. Men efter en blodprop er han blevet mere påpasselig med, hvad han spiser, og hvor meget han arbejder.

For Brittass vedkommende er barriererne for fysisk aktivitet en dårlig ryg samt manglende overskud. Hun synes heller ikke, at hun er den sporty type. Niels skal ligesom

Britta passe på helbredet og ryggen. Han mangler også nogen at følges med til svømning, hvilket altså afholder ham fra det. De har begge faciliteter nok, men afholder sig fra at benytte dem.

Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse

Med hensyn til at være fysisk aktiv har Karen det svært for tiden, fordi hendes liv har ændret sig meget efter hendes mand døde. Hun har dog tænkt sig så småt at blive mere aktiv, men hun har brug for mere socialt samvær for at komme igang. Hun er også klar over, at hun har brug for noget mere adspredelse og brug for at komme lidt væk hjemmefra. En anden motivationsfaktor er også, at hun vil forbedre sit helbred.

Barriererne er primært, at hun ikke føler, at hun har overskuddet, og at hendes helbred er for dårligt. Og i samme kontekst er det også tydeligt, at hun ser sin alder som en hindring.

Det er også tydeligt, at hendes fysiske aktivitet tidligere var afhængig af andre, da det var sammen med hendes mand, at hun bowlede og dansede. Hun er altså meget afhængig af sit netværk. Uden det ville hun højst sandsynligt forblive i sin nuværende passive tilstand.

Motiver og barrierer for fysisk aktivitet

Der kan være mange grunde til at være fysisk aktiv. Undersøgelsen viser, at der primært er tre centrale forhold, som har betydning for borgernes aktivitet: 1) At bevare eller forbedre sit helbred, 2) at være i form samt 3) at give overskud til resten af hverdagen. Omvendt er konkurrence-momentet samt muligheden for at komme hjemmefra de forhold, som generelt har mindst betydning for det fysiske aktivitetsniveau.

Mange forhold kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive, og også her har vi valgt at spørge ind til en række forskellige forhold. Resultaterne viser, at borgernes svar er præget af, at de generelt ikke oplever ret mange barrierer. Men det bør alligevel fremhæves, at knap hver tredje dansker prioriterer arbejde eller studie højere, og knap hver tredje dansker har svaret, at de ikke er den sporty type. Mens omkring en fjerdedel af danskerne ikke har overskuddet, skal se efter børn/ældre familiemedlemmer eller foretrækker andre ting (fx se TV eller læse en bog).