

Bilag 1: Kort fortalt om 'Danmark i Bevægelse – motiver og muligheder'

Mange ser bevægelse som en naturlig del af deres hverdag. Nogle løber en tur, spiller fodbold i en klub eller spinner i motionscenteret, mens andre finder det mere meningsfuldt at gå en tur med hunden. Omvendt er der også mange, som slet ikke er motiverede for at bevæge sig. Forudsætningen for, at flere danskere kan få et mere aktivt liv, er, at vi får mere viden om, hvad der motiverer folk til at bevæge sig, og hvad mulighederne for bevægelse betyder for motivationen for at være fysisk aktiv og dyrke idræt. Med projektet 'Danmark i Bevægelse – motiver og muligheder' ønsker vi at bidrage til, at flere danskere oplever glæden ved bevægelse og deltager i idrættens fællesskaber til gavn for dem selv og folkesundheden.

Projektets baggrund og formål

Selv om der jævnligt bliver gennemført landsdækkende undersøgelser af både danskernes sundhedsprofil og af deres idrætsvaner, ved vi stadig meget lidt om, hvad der får nogle danskere til at bevæge sig meget, mens andre helst ikke bevæger sig mere end højst nødvendigt. Undersøgelserne fortæller os, at tilbøjeligheden til at være fysisk aktiv og dyrke idræt hænger sammen med mulighederne for bevægelse. Blandt andet har karakteristika ved den enkelte person (fx køn, alder og uddannelsesniveau), forhold i hverdagslivet (fx jobsituation og familieliv) og udbuddet af faciliteter eller 'steder' til fysisk aktivitet og idræt (fx foreninger, haller, fitnesscentre og grønne områder) vist sig at have betydning for danskernes bevægelsesvaner. Vi ved imidlertid også, at mulighederne ikke alene kan forklare, hvorfor nogle danskere bevæger sig, mens andre ikke gør. Selv kommuner med et bredt udbud af faciliteter og 'steder' til fysisk aktivitet og idræt har således en betydelig andel af inaktive borgere.

Der er med andre ord en mangel på viden om, hvad der motiverer nogle danskere til at bevæge sig, og hvad der får andre til at fravælge enhver form for bevægelse. Tidligere undersøgelser af motiver for fysisk aktivitet og idræt har primært skelnet mellem generelle udsagn om motiver, så som glæden ved at dyrke en bestemt aktivitet, hensynet til sundheden og/eller muligheden for socialt samvær. Udsagnene giver en idé om, hvad der driver folk til at bevæge sig, men de tegner langt fra et dækkende billede af kompleksiteten i danskernes motiver for at være fysisk aktive og dyrke idræt. Derudover skelner undersøgelserne ikke mellem de motiver, som knytter sig til forskellige former for bevægelse. Således er det næppe svært at forestille sig, at en persons motiv for at spille fodbold adskiller sig fra motivet for at gå en tur i skoven, som igen adskiller sig fra motivet for at tage trapperne frem for elevatoren. Uden viden om disse forskelle vil det ikke være muligt at forstå, forklare og handle på forskelle i danskernes bevægelsesvaner.

Formålet med dette projekt er derfor at informere indsats (fx partnerskaber, projekter og kampagner) på sundheds- og idrætsområdet i stat, kommuner og organisationer ved at indsamle, bearbejde og formidle viden om motiver og muligheder for bevægelse. Ud fra et samfundsmæssigt synspunkt er det interessant, fordi en sådan viden udgør hele fundamentet for at kunne udvikle politikker og designe målrettede initiativer, som tager sigte på at øge danskernes fysiske aktivitetsniveau og idrætsdeltagelse. Denne landsdækkende undersøgelse vil give beslutningstagerne detaljeret viden om, hvordan forskellige borgere motiveres af forskellige muligheder. Det vil dermed give dem et værdifuldt værktøj til at planlægge og prioritere fremtidens indsats for at skabe et 'Danmark i Bevægelse'.

Formidling af undersøgelsens resultater

Projektets formidling tager sigte på at understøtte visionen om at skabe et 'Danmark i bevægelse'. Med udgangspunkt i en hidtil uset nuanceret indsigt i befolkningens mangfoldige måder at være fysisk aktiv på og deres motiver og muligheder for dette, vil der løbende igennem projektperioden blive formidlet viden derom – ledsaget af eksempler og historier, der kan informere og inspirere til mere bevægelse, og hvordan man kan fremme dette.

Formidlingen skal både rettes mod borgere og offentligheden generelt, særlige interessenter (kommuner, organisationer mv.) og forskere. Formidlingen vil både omfatte en generel, landsdækkende del og en mere lokal, kommunal del, men det er den sidste del, som formidlingen især har fokus på. De fleste indsatser for at fremme idræt og fysisk aktivitet bliver udmøntet lokalt gennem lokale interessenter og aktørers indsatser (fx idrætsforeninger, fitnesscentre og arbejdspladser), der understøttes af blandt andet by- og naturplanlægning, facilitetsudvikling og økonomiske tilskud. Derfor tager formidlingen af den viden og indsigt, som projektet giver, *primært sigte på det lokale niveau*. Vi gennemfører én stor national undersøgelse, men den udkrystalliserer sig i 98 lokale 'kampagner', som sigter på at fremme danskernes deltagelse i idræt og fysisk aktivitet med udgangspunkt i lokale muligheder for bevægelse og de dertil knyttede motiver for at være fysisk aktiv.

Det er projektets ambition, at alle landets kommuner

- 1) Skal modtage et *forskerbesøg*, hvor resultaterne af undersøgelsen for den pågældende kommune samt deraf afledte anbefalinger fremlægges for og diskuteres med de centrale interessenter på området.
- 2) Afholder en *'event' (eller flere) for kommunens borgere*, med udgangspunkt i undersøgelsens resultater, der har som formål at inspirere borgerne til at bevæge sig mere og på nye måder.

Målet for disse '98 lokale kampagner' er at informere, inspirere og mobilisere både lokale interessenter og borgere med henblik på at skabe lokal indsigt, debat og handling, der kan medvirke til at fremme visionen om at skabe et 'Danmark i bevægelse'. De lokale indsatser vil samtidig understøtte projektets generelle formidling på landsplan med lokale eksempler og historier, der til sammen kan fungere som billeder på, hvor mangfoldige danskernes fysiske bevægelser er, og hvor forskellige motiverne og mulighederne for bevægelse er. Den generelle formidling sker blandt andet gennem pressemeddelelser, nyhedshistorier, projekthjemmeside med resultatdatabase, sociale medier, rapporter, tematiske hæfter, konferencer og videnskabelige publikationer. Projektets samlede formidling sker i et tæt samarbejde mellem forskere på projektet og Kommunikationsbureauet København, der står for den overordnede formidlingsstrategi.

Undersøgelsens dele og gennemførelse

Undersøgelsen tager som nævnt sigte på at afdække og koble motiver og muligheder for fysisk aktivitet og idræt i den danske befolkning – både nationalt og lokalt. Det er vores vurdering, at det sker bedst ved at kombinere forskellige fagligheder og metodiske tilgange. Derfor indeholder undersøgelsen i alt fire metodiske tilgange, som er beskrevet i tabellen på næste side.

Litteraturstudie	Her indsamler og analyserer vi den eksisterende nationale og internationale viden om fysisk aktivitet og idræt. En viden som blandt andet vil blive brugt til at kvalificere de øvrige dele af undersøgelsen, og som tidligt i forløbet stilles til rådighed for bl.a. kommunerne og 'Bevæg dig for livet'.
Spørgeskemaundersøgelse	Her indhenter vi information fra et bredt udsnit af den voksne (15+ år) danske befolkning om deres bevægelsesvaner samt deres motiver og muligheder for bevægelse. I alt vil cirka 400.000 danskere blive bedt om at deltage, hvoraf vi forventer svar fra mindst 150.000. Et antal som muliggør troværdige analyser på kommunalt niveau og blandt befolkningsgrupper, som har en særlig bevågenhed, fx fordi de er mindre aktive end befolkningen som helhed. I forlængelse af spørgeskemaundersøgelsen vil vi foretage en frafaldsanalyse, som skal give svar på, om de, der har besvaret spørgeskemaet, på afgørende områder skiller sig ud fra dem, der ikke har.
Interviewundersøgelser	Her vil vi gennemføre to interviewundersøgelser. Den første består af fire fokusgruppeinterviews, som tager sigte på at kvalificere undersøgelsens spørgeskema. Den anden består af 30-50 interviews med danskere, som er udvalgt på baggrund af deres spørgeskemabesvarelse. Formålet er her at opnå en mere nuanceret forståelse for forskellige motiver for bevægelse.
Objektive målinger	Her bliver cirka 1.500 personer udstyret med et accelerometer (en bevægelsesmåler) og en GPS, således at vi kan følge deres bevægelsesvaner i syv til ti dage. Undervejs vil deltagerne blive bedt om at føre en dagbog, hvori de blandt andet skriver, hvilke bevægelsesaktiviteter de har udført og hvorfor. På den måde er det muligt at koble registreringen af fysisk aktivitet med motivationen derfor, og dermed blive klogere på de motiver, som knytter sig til udførelsen af forskellige typer af bevægelsesaktiviteter.

Projektet vil blive gennemført over en periode på tre et halvt år – fra 1. august 2019 til 31. december 2022. Dataindsamlingen forventes afsluttet i første halvår af 2021. De 98 lokale 'kampagner' vil blive gennemført i første halvår af 2022. Den generelle formidling af undersøgelsens resultater vil foregå løbende igennem hele projektperioden. De to konferencer for centrale interessenter på sundheds- og idrætsområdet vil blive afholdt i første halvår af 2020 og i første halvår af 2022. Den videnskabelige konference vil blive tænkt sammen med den anden interessentkonference og vil derfor ligeledes blive afholdt i første halvår af 2022.

Projektet indebærer en grundigt forberedt empiriindsamling samt en omfattende formidling. Det er ambitionen, at 'Danmark i Bevægelse' skal være et nyt og enestående referencepunkt for arbejdet med idræt og fysisk aktivitet for stat, kommuner og organisationer. Projektet vil samtidig være en skabelon for opfølgende undersøgelser, som med fx fem års mellemrum kunne kvalificere og underbygge den fortsatte vidensbaserede tilgang til prioritering og handlinger. Undersøgelsens respondenter vil blive bedt om at indgå i et panel, som inviteres til at deltage i undersøgelsen, når den gentages. På den måde vil det være muligt at identificere udviklingstendenser og skift i danskernes motiver og muligheder for at dyrke idræt og fysisk aktivitet. Undersøgelsen kan på den måde komme til at indtage en central position på sundheds- og idrætsområdet i fremtiden.