

Projekt Motionsuvante 2009, Århus Kommune



Ecco Walkathon
VIGØR
Sundhed for kvinder i Hasle
Hercules og Afrodite
Endomondo
Fnuggi
Dinform.dk
Kvindehuset i Århus
Hello Fitness

Indholdsfortegnelse

1. Baggrund og formål	3
1.1 Fremlæggelse af data og konklusioner.....	4
2. Ecco Walkathon.....	8
2.1 Organisation	8
2.2 Målgruppe	8
2.3 Aktivitetsform	8
2.4 Mål og succeskriterier	8
2.5 Evalueringsspørgsmål	8
2.6 Metode	8
2.7 Resultater	8
2.8 Konklusion	9
3. Vigør	10
3.1 Organisation	10
3.2 Målgruppe	10
3.3 Aktivitetsform	10
3.4 Mål og succeskriterier	10
3.5 Evalueringsspørgsmål	11
3.6 Metode	11
3.7 Resultater	11
3.8 Konklusion	14
4. Sundhed for kvinder i Hasle.....	15
4.1 Organisation	15
4.2 Målgruppe	15
4.3 Aktivitetsform	15
4.4 Mål og succeskriterier	15
4.5 Evalueringsspørgsmål	15
4.6 Metode	15
4.7 Resultater	15
4.8 Konklusion	16
5. Hercules og Afrodite	17
Organisation	17
Målgruppe	17
Aktivitetsform	17
Mål og succeskriterier	18
Evaluering	18
6. Endomondo	19
Organisation	19
Målgruppe	19
Aktivitetsform	20
Mål og succeskriterier	20
Evalueringsspørgsmål	21
7. Fnuggi Øst – Foreningen for store mænd der vil være mindre	22
7.1 Organisation	22
7.2 Målgruppe	22
7.3 Aktivitetsform	22

7.4 Mål og succeskriterier.....	23
7.5 Evalueringsspørgsmål.....	23
7.6 Metode.....	23
7.7 Resultat.....	24
7.8 Konklusion.....	28
8. Dinform.dk.....	30
8.1 Organisation.....	30
8.2 Målgruppe.....	30
8.3 Aktivitetsform.....	30
8.4 Mål og succeskriterier.....	30
8.5 Evalueringsspørgsmål.....	31
8.6 Metode.....	31
8.7 Resultater.....	33
8.8 Konklusion.....	47
9. Foreningen Kvindehuset i Århus.....	52
9.1 Organisation.....	52
9.2 Målgruppe.....	52
9.3 Aktivitetsform.....	52
9.4 Mål og succeskriterier.....	52
9.5 Evalueringsspørgsmål.....	53
9.6 Metode.....	53
9.7 Resultat.....	54
9.8 Konklusion.....	60
10. Hello Fitness.....	62
10.1 Organisation.....	62
10.2 Målgruppe.....	62
10.3 Aktivitetsform.....	62
10.4 Mål og succeskriterier.....	62
10.5 Evalueringsspørgsmål.....	63
10.6 Metode.....	63
10.7 Resultater.....	65
10.8 Konklusion.....	77
11. Sammenfatning og anbefalinger.....	82
11.1 Sammenfatning.....	82
11.2 Anbefalinger og diskussion.....	87

1. Baggrund og formål

Sundhed og Omsorg, Århus Kommune har igangsat en række aktiviteter målrettet motionsuvante børn, unge og voksne.

Aktiviteterne dækker over følgende 9 delprojekter som vil blive evalueret i denne rapport:

- Ecco Walkathon
- Vigør
- Sundhed for kvinder i Hasle
- Hercules og Afrodite
- Endomondo
- Fnuggi Øst
- Dinform.dk
- Foreningen Kvindehuset i Århus
- Hello Fitness

Målet med aktiviteterne er på den ene side at lave konkrete tilbud til borgere, der ikke dyrker motion og på den anden side at opsamle viden om denne type indsatser med henblik på fremadrettet at skabe virkningsfulde tilbud til borgerne.

Evalueringen af delprojekterne skal bidrage til at opsamle og generere viden om indsatser målrettet motionsuvante.

De 9 projekter er i form såvel som indhold og evalueringsmetode meget forskellige. Derfor kan hvert delprojekt læses særskilt.

Projekterne har dog alle det til fælles, at de er målrettet motionsuvante. Der vil i rapporten derfor også være en afsluttende fælles sammenfatning på projekterne.

Formålet med evalueringen er således:

- 1) At beskrive de delprojekter, der indgår i indsatsen målrettet motionsuvante i Århus Kommune herunder
- 2) At gennemføre tilpassede evalueringer af de enkelte delprojekter på baggrund af succeskriterier beskrevet for de enkelte delprojekter i samarbejdsaftalerne
- 3) At give et samlet overblik over projektet og om muligt fremsætte anbefalinger for den fremadrettede indsats

1.1 Fremlæggelse af data og konklusioner

Der indgår i alt 9 delprojekter i evalueringen. Der indgår i alt 9 delprojekter i evalueringen. Nogle af projekterne er evalueret af KOSMOS mens andre er evalueret af Århus Kommune eller disses samarbejdspartnere.

De 9 delprojekter er blevet evalueret vha. forskellige metoder. To projekter er blevet evalueret vha. spørgeskemaundersøgelser blandt deltagerne foretaget af KOSMOS, to projekter er blevet evalueret vha. interviews gennemført af KOSMOS, to projekter er blevet evalueret af Videncenter for Sundhed og trivsel, Århus Kommune, mens tre evalueringer er blevet evalueret skriftligt af de projektansvarlige og i to projekter suppleret med deltagerregistreringer. Evalueringerne foretaget af Århus Kommune og disses samarbejdspartnere er vedlagt som bilag.

Evalueringen af de 9 delprojekter er for overblikkets skyld forsøgt indskrevet i samme model og skal tjene til opfyldelsen af evalueringens formål 1 og 2;

- Organisation
Organisationen bag delprojektet beskrives
- Målgruppe
Delprojektets målgruppe beskrives
- Aktivitetsform
Delprojektets overordnede aktivitetsform beskrives
- Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål
Mål, succeskriterier og evalueringsspørgsmål er gengivet som de står i samarbejdsaftalerne mellem Århus Kommune og de enkelte delprojekter
- Metode
Evaluator angives og den anvendte evalueringsmetode beskrives
- Resultater
Der redegøres for evalueringens væsentligste resultater
- Konklusion
De væsentligste konklusioner fremtrækkes, ligesom det vurderes, hvorvidt delprojektet har opnået de opstillede succeskriterier

En oversigt over målgruppe, evaluator, evalueringsmetode, succeskriterier og projektspecifikke evalueringsspørgsmål for de enkelte projekter kan ses i tabel 1.1.

Afslutningsvis vil evaluator på baggrund af evalueringerne af delprojekterne forsøge at give et samlet overblik over projektet. Da delprojekterne er meget forskellige, både hvad angår målgruppe og aktivitetsform samt evalueringdesign og evalueringsspørgsmål er det ikke muligt at lave en komparativ analyse og opstille generelle anbefalinger til fremadrettede indsatser for motionsuvante i Århus Kommune.

Rapporten vil således primært tjene til at give et overblik over, hvilke tiltag der i Århus Kommune gøres for forskellige grupper af motionsuvante.

Evaluator vil afslutningsvis diskutere anbefalinger for evaluering og evalueringsdesign for fremtidige rapporter, hvor målet måtte være at opstille *generelle* anbefalinger for indsatser målrettet motionsuvante eller andre målgrupper.
Ovenstående skal tjene til opfyldelse af evalueringens formål 3.

Projekt	Ecco Walkathon	VIGØR	Sundhed for kvinder i Hasle	Hercules og Afrodite	Endomondo
Målgruppe	Alle motionsuvante	Alle motionsuvante	Etniske kvinder	Børn	Børn
Evaluator	Arensbak og ECCO	VIGØR	Sundhed for kvinder i Hasle	Videncenter for Sundhed og trivsel, Århus Kommune	Videncenter for Sundhed og trivsel, Århus Kommune
Metode	Skriftlig evaluering af Arensbak og ECCO	Deltagerregistreringer, arrangement oplysninger og pressemeddelelser fra Aarhus 1900	Skriftlig evaluering foretaget af Sundhed for kvinder i Hasle	Skriftlig evaluering fra Videncenter for Sundhed og trivsel, Århus Kommune	Skriftlig evaluering fra Active Institute ¹
Succeskriterier	Ikke oplyst af Århus Kommune	<i>Hasle Bakker</i> Alle arrangementer gennemføres Der deltager i gennemsnit 80 borgere pr. arrangement Der rekrutteres løbende nye borgere til arrangementet Der deltager samlet mere end 800 borgere pr. år. <i>Tangkrogen</i> Alle arrangementer gennemføres Der deltager i gennemsnit 100 borgere pr. arrangement Der rekrutteres løbende nye borgere til arrangementer Der deltager samlet mere end 1300 borgere pr. år	Ikke oplyst af Århus Kommune	Ikke oplyst af Århus Kommune	Ikke oplyst af Århus Kommune
Evalueringsspørgsmål	Ikke oplyst af Århus Kommune	Er der løbende blevet rekrutteret nye deltagere i arrangementerne? Hvor mange borgere har samlet deltaget i VIGØR?	Hvor stor en andel oplever at blive mere fysisk aktive? Hvor stor en andel oplever at få en bedre livskvalitet?	Ikke oplyst af Århus Kommune	Ikke oplyst af Århus Kommune

Tabel 1.1: Oversigt over målgruppe, evaluator, evalueringsmetode, succeskriterier og projektspecifikke evalueringsspørgsmål for de enkelte projekter
To evalueringsspørgsmål er gældende for alle projekter og fremgår ikke af tabellen. Spørgsmålene lyder hvor mange borgere har benyttet tilbuddet? Hvor mange arrangementer og/eller træningsgange er gennemført?

¹ Evalueringen forventes færdig september 2010

Projekt	Fnuggi Øst	Dinform.dk	Kvindehuset i Århus	Hello Fitness
Målgruppe	Motionsuvante og overvægtige mænd.	Motionsuvante mænd og kvinder på en kommunal arbejdsplads.	Motionsuvante kvinder med minoritetsbaggrund.	Motionsuvante mænd på en mandearbejdsplads.
Evaluator	KOSMOS	KOSMOS	KOSMOS	KOSMOS
Metode	Interview	Spørgeskemaundersøgelse	Interview	Spørgeskemaundersøgelse
Succeskriterier	Mindst 10 århusianske mænd deltager fast i Fnuggis aktiviteter. Alle planlagte aktiviteter afvikles med et tilfredsstillende deltagerantal. Mindst 50 % oplever, at de bliver mere fysisk aktive som følge af deltagelse i Fnuggi aktiviteter. Mindst 50 % oplever at få en bedre livskvalitet som følge af deltagelse i Fnuggis aktiviteter.	100 motionsuvante ansatte i Sundhed og Omsorg melder sig til pilotprojektet. Mindst 33 % følger programmet og opnår egne træningsmål. Andelen der lever op til 30 min. fysisk aktivitet om dagen forøges med 20 % og niveauet fastholdes efter motionstilbuddets afslutning. Mindst 50 % vurderer, at motionstilbuddet har hjulpet dem til at blive mere fysisk aktive. 100 % besvarer spørgeskema i forbindelse med opstart, mindst 80 % besvarer spørgeskema efter - 12 uger, mindst 60 % besvarer spørgeskema efter 18 uger og mindst 50 % besvarer spørgeskema efter 24 uger.	Mindst 30 kvinder deltager ugentlig i motionsaktiviteterne i 2009 og mindst 50 kvinder deltager ugentlig i motionsaktiviteter i 2010. Motionsaktiviteter, der opnår en særlig succes forankres i Foreningen Kvindehuset i Århus efter projektets afslutning. Mindst 50 % af kvinderne, der deltager jævnligt i motionsaktiviteter, oplever at motionstilbuddet hjælper dem til at blive mere fysisk aktive og få en bedre livskvalitet.	50 motionsuvante mænd melder sig til pilotprojektet. Fremmøde er i gennemsnit 75 % og aldrig under 50 %. Andelen der lever op til anbefalingen om 30 min. fysisk aktivitet om dagen forøges med 20 % og niveauet fastholdes efter motionstilbuddets afslutning. Konditallet forøges med gennemsnitligt mindst 10 % Mindst 50 % vurderer, at motionstilbuddet har hjulpet dem til at blive mere fysisk aktive. 100 % besvarer spørgeskema i forbindelse med opstart, mindst 80 % besvarer spørgeskema efter 12 uger, mindst 60 % besvarer spørgeskema efter 18 uger og mindst 50 % besvarer efter 24 uger.
Evaluerings spørgsmål	Hvor stor en andel oplever at blive mere fysisk aktive? Hvor stor en andel oplever at få bedre livskvalitet? Målgruppens motivationsfaktorer	Hvor stor en andel følger programmet? Hvor stor en andel opnår egne træningsmål? Hvor stor en andel er fysisk aktive mindst 30 min. om dagen? Hvor stor andel vurderer, at tilbuddet har hjulpet dem til at blive mere fysisk aktive? Opnås større livskvalitet? Målgruppens motivationsfaktorer	Hvor stor en andel oplever at blive mere fysisk aktive? Hvor stor en andel oplever at få bedre livskvalitet? Målgruppens motivationsfaktorer	Hvor stor en andel er fysisk aktive mindst 30 min. om dagen? Hvor stor andel vurderer, at tilbuddet har hjulpet dem til at blive mere fysisk aktive? Hvor meget forbedres deltagerens kondition? Opnås større livskvalitet? Målgruppens motivationsfaktorer

2. Ecco Walkathon

2.1 Organisation

Ecco Walkathon (EW) er et humanitært gå-arrangement, hvor deltagerne går penge ind til et godtgørende formål. I 2009 støtter EW arrangementet Hjerteforeningen, Street Kids og WWF. Deltageren vælger selv, hvilken organisation han/hun ønsker pengene skal doneres til. For hver kilometer deltagerne tilbagelægger betaler ECCO Sko A/S 7,5kr.

2.2 Målgruppe

Alle motionsuvante i Århus Kommune

2.3 Aktivitetsform

Med udgangspunkt fra Rådhuspladsen er der udarbejdet to ruter på henholdsvis 6 km og 10 km. Deltagerne vælger selv, hvilken rute de ønsker at gå.

2.4 Mål og succeskriterier

Fremgår ikke af projektbeskrivelsen

2.5 Evalueringsspørgsmål

Hvor mange borgere har benyttet tilbuddet?

Hvor mange arrangementer og/eller træningsgange er gennemført?

2.6 Metode

Evalueringen er foretaget af Arensbak og Ecco

Evaluering fra Arensbak og Ecco (bilag)

2.7 Resultater

Ca. 1450 deltog i arrangementet, heraf 259 børn (18 %).

Deltagerantallet vurderes at være meget afhængigt af vejret. Vejret op til var meget dårligt, hvilket kan have afholdt nogle fra at tilmelde sig. Vejret på selve dagen var til gengæld rigtig godt.

Det er arrangørernes indtryk, at deltagerne var glade og begejstrede for at deltage, og at alle havde en god dag. Arrangørerne har desuden både på selve dagen og efterfølgende via mail fået mange positive tilkendegivelser om arrangementet, ligesom mange deltagere har udtalt, at de ønsker at deltage, hvis arrangementet også afholdes i 2010.

Rådhuspladsen i Århus fungerede godt som start- og målområde ligesom musik og den fælles opvarmning på pladsen var med til at skabe en fin stemning under arrangementet. Ruterne på 6 og 10 km var fine og børnefamilievenlige.

Det er arrangørernes erfaring, at markedsføringsmaterialerne bør tidligere ud til kommunens områdecentre, og at kommunens ansatte bør informeres bedre. Det er arrangørernes vurdering, at disse tiltag kan øge deltagerantallet blandt ansatte.

Arrangørerne erfarer ligeledes, at de frivillige bør informeres bedre forud for arrangementet, ligesom organiseringen af teltene på pladsen bør optimeres blandt andet i forhold til, hvornår de opsættes.

2.8 Konklusion

EW er blevet afholdt med succes og har haft deltagelse af ca. 1450 borgere heraf 259 børn. Arrangørerne er opmærksomme på områder, hvor arrangementet i fremtiden kan forbedres bl.a. i forhold logistikken omkring arrangementet og i forhold til at øge arrangementets deltagerantal.

3. Vigør

3.1 Organisation

Aarhus 1900 har en lang tradition for aktiviteter målrettet motionsuvante voksne i regi af Aarhus 1900 Vigør, samt brede motionstilbud til alle borgere i Århus Kommune, Vigør aktiviteterne forudsætter ikke medlemskab af Aarhus 1900 og er dermed aktiviteter der gratis tilbydes alle voksne i Århus Kommune.

3.2 Målgruppe

Alle borgere i Århus Kommune.

3.3 Aktivitetsform

Vigør afvikler i projektperioden 13 arrangementer i Tangkrogen samt 8-10 arrangementer i Hasle Bakker. Ved Vigør arrangementerne tilbydes deltagerne måling af vægt, måling af fedtprocent, måling livvidde, 1,6 km gåtur med måling af puls samt vejledning om motion.

Vigør arrangementerne i Hasle Bakker tilbydes som en del af projekt Sund By, hvor der ud over Vigør arrangementerne afvikles følgende aktiviteter; walk træning (6x), mountainbike kørsel (6x), rulleskøjteløb (6x), orienteringsruter (3-4x) og åbent hus i Skaterhallen (4-5x)

Vigør arrangementerne i Hasle Tangkrogen afvikles i forbindelse med fortræningen til Marselisløbet, hvorfor deltagerne ligeledes har mulighed for deltagelse i løbetræning 6 km og 12 km (13x), walktræning (26x) og cykeltræning 50 km (13x) og 100 km (3x).

Såvel Vigør aktiviteterne som de øvrige aktiviteter er åbne og gratis for alle borgere i Århus Kommune.

3.4 Mål og succeskriterier

Målet med aftalen mellem Århus Kommune og Vigør er at samarbejde omkring at fremme af fysisk aktivitet blandt motionsuvante voksne.

Der er med udgangspunkt heri formuleret følgende succeskriterier for projektet.

Vigør arrangementer i Hasle Bakker

- Alle arrangementer gennemføres
- Der deltager i gennemsnit 80 borgere pr. arrangement
- Der rekrutteres løbende nye borgere til arrangementet
- Der deltager samlet mere end 800 borgere pr. år.

Vigør arrangementer i Tangkrogen

- Alle arrangementer gennemføres
- Der deltager i gennemsnit 100 borgere pr. arrangement
- Der rekrutteres løbende nye borgere til arrangementer
- Der deltager samlet mere end 1300 borgere pr. år

3.5 Evalueringsspørgsmål

Hvor mange borgere har benyttet tilbuddet?

Hvor mange arrangementer og/eller træningsgange er gennemført?

Er der løbende blevet rekrutteret nye deltagere i arrangementerne?

Hvor mange borgere har samlet deltaget i Vigør?

Succeskriterier og evalueringsspørgsmål vil danne udgangspunkt for evalueringen.

3.6 Metode

Evalueringen er foretaget af Aarhus 1900 Vigør.

Deltagerregistreringer, arrangement oplysninger samt pressemeddelelser fra Aarhus 1900 Vigør (bilag).

3.7 Resultater

Gennemførelse

Der er afholdt 8 arrangementer i Hasle Bakker (4 i Hasle Bakker og 4 i Tilst). Dermed er alle de planlagte 8-10 arrangementer i Hasle Bakker blevet gennemført.

Der er afholdt 13 arrangementer i Tangkrogen. Dermed er alle de planlagte 13 arrangementer i Tangkrogen blevet gennemført.

Deltagerantal

Deltagerregistreringer modtaget fra Vigør kan ses i bilag.

329 borgere har i alt gennemført aktiviteterne i Hasle Bakker (293 registrerede og 36 ikke-registrerede), svarende til i gennemsnit ca. 41 borgere pr. arrangement. Til det mest velbesøgte arrangement deltog 76 borgere, mens der ved det mindst velbesøgte arrangement deltog 11 borgere. Der er således en stor variation i deltagerantallet.

272 borgere har i alt modtaget vejledning om Vigør og anden motion, svarende til et gennemsnit på 34 borgere pr. arrangement. Til det mest velbesøgte arrangement modtog 78 borgere vejledning, mens 5 borgere modtog vejledning ved det mindst velbesøgte arrangement. Der er således stor variation i antallet af vejledninger.

Det samlede deltagerantal ved arrangementerne i Hasle Bakker således 601, svarende til et gennemsnitligt deltagerantal på 75.

Det er dog muligt, at samme borger er registreret ved flere arrangementer, og at samme borger er registreret både som deltager i aktiviteterne og som modtager af vejledning.

520 borgere har i alt gennemført aktiviteterne i Tangkrogen (140 registrerede og 140 ikke-registrerede), svarende til i gennemsnit ca. 40 borgere pr. arrangement. Til det mest velbesøgte arrangement deltog 79 borgere, mens der ved det mindst velbesøgte arrangement deltog 22 borgere. Der er således stor variation i deltagerantallet.

686 borgere har i alt modtaget vejledning om Vigør og anden motion. Til det mest velbesøgte arrangement modtog 90 borgere vejledning, mens 30 borgere modtog vejledning ved det mindst velbesøgte arrangement. Der er således stor variation i antallet af vejledninger. Det samlede deltagerantal ved arrangementerne i Hasle Bakker således 1206, svarende til et gennemsnitligt deltagerantal på ca. 93. Det er dog muligt, at samme borger er registreret ved flere arrangementer, og at samme borger er registreret både som deltager i aktiviteterne og som modtager af vejledning.

Samlet set har 849 deltagere gennemført aktiviteter og 958 deltagere modtaget vejledning ved arrangementerne i Hasle Bakker og Tangkrogen.

Dette giver et samlet deltagerantal på 1807 for Vigørarrangementerne. Det er dog muligt, at samme borger er registreret ved flere arrangementer, og at samme borger er registreret både som deltager i aktiviteterne og som modtager af vejledning.

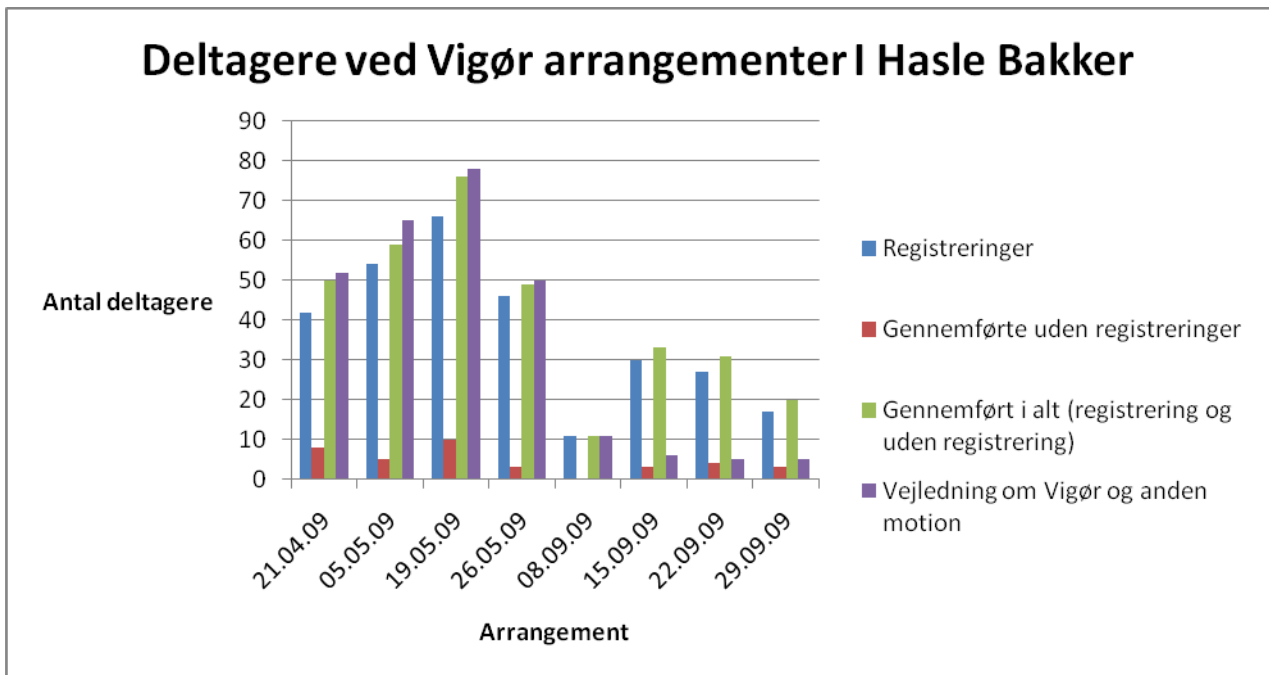
De registrerede deltager har aldersmæssigt fordelt sig som følger;

<30 år	63 registrerede
30-70 år	493 registrerede
>70 år	117 registrerede

Fordelingen på køn har været 33 % mænd og 67 % kvinder.

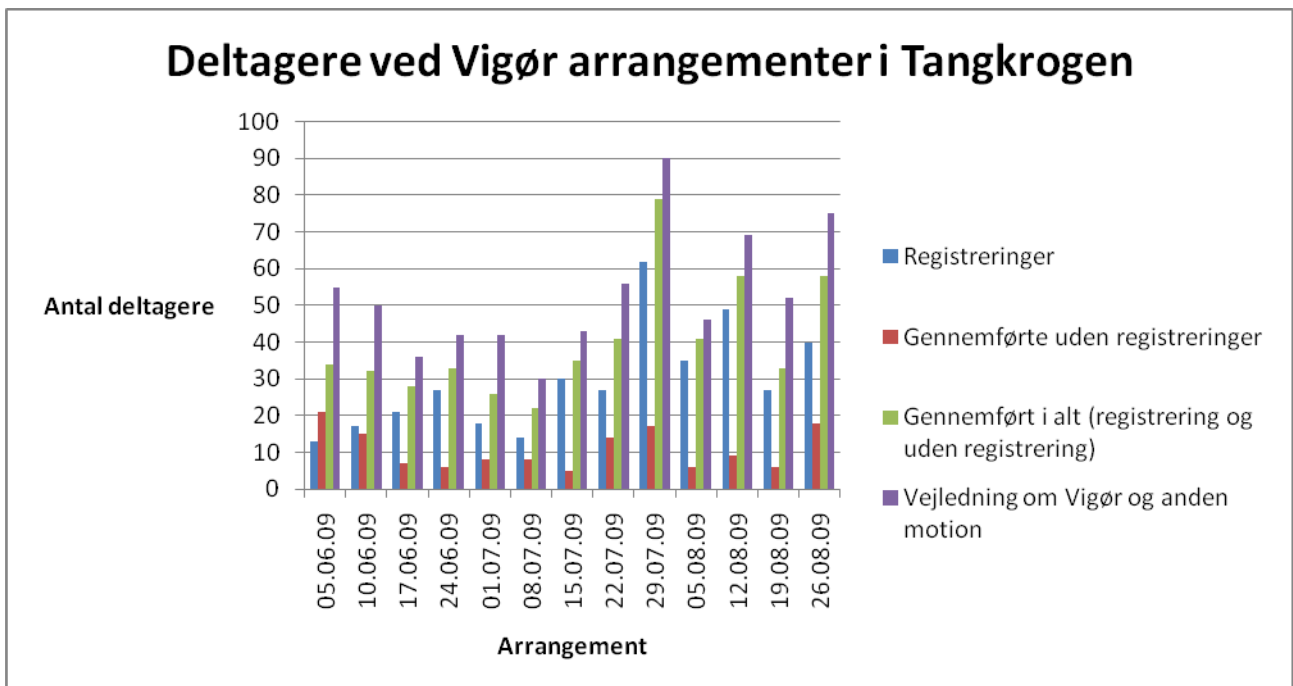
Deltagerrekruttering

Figurerne 3.7.1 og 3.7.2 illustrerer udviklingen i deltagerantallene for arrangementerne i henholdsvis Hasle Bakker og Tangkrogen.



Figur 3.7.1: Deltagere ved Vigør arrangementer i Hasle Bakker.

Det ses, at der ved arrangementerne i Hasle bakker løbende rekrutteres nye borgere frem til 3.arrangementet d.19.05.09. Herefter er deltagerantallet dalende og når et minimum ved 5. arrangement. Ved de efterfølgende 3 arrangementer stiger deltagerantallet igen, dog fortsat til et niveau lavere end ved de 3 første arrangementer. Det er i denne periode ikke muligt at udsige, hvorvidt deltagerne er gengangere fra forrige arrangementer eller nye deltagere, der ikke har deltaget ved tidligere arrangementer.



Figur 3.7.2: Deltagere ved Vigør arrangementer i Tangkrogen.

Det ses, at deltagerantallet i Tangkrogen svinger meget. Ved de første 3 arrangementer er deltagerantallet dalende, hvorefter det ved de efterfølgende 2 arrangementer stabiliseres omkring de 40 deltagere. Herefter falder deltagerantallet til et minimum ved 6. arrangement, hvorefter deltagerantallet igen stiger og toppe ved ca. 90 deltagere. Ved de efterfølgende 4 arrangementer er der igen et dalende deltagerantal sammenlignet med ved 6. arrangement.

Det er ikke muligt at udsige i hvor høj grad, der er tale om gengangere fra arrangement til arrangement, og i hvor høj grad der er tale om at der rekrutteres nye borgere til arrangementerne.

3.8 Konklusion

Der har til Vigør arrangementerne samlet set været et deltagerantal på 1807 deltagere. Disse fordeler sig med 849 deltagere der har gennemført aktiviteter og 958 deltagere der har modtaget vejledning. Det er muligt at vurdere, hvor mange borgere der har deltaget idet samme borger for det første kan være registreret ved flere arrangementer og for det andet kan vær registreret som både deltager i aktiviteterne og som modtager af vejledning.

Der er stor variation i deltagerantallet for Vigør arrangementerne. Det er på baggrund af deltagerregistreringerne ikke muligt, at vurdere ved hvor mange arrangementer der primært er blevet rekrutteret nye borgere og ved hvor mange arrangementer der primært er tale om gengangere. Deltagerne har primært været borgere i alderen 30-70 år men der har dog også været deltagere under 30 år og deltagere over 70 år. 1/3 af deltagerne har været mænd, mens 2/3 af deltagerne har været kvinder.

Hasle Bakker

Succeskriterierne for Hasle bakker er delvist opfyldt. Alle arrangementer har været afholdt men det gennemsnitlige deltager antal på 75 er lavere end 80 borgere som var succeskriteriet. Det er ikke muligt at vurdere om der løbende er blevet rekrutteret nye borgere til arrangementet.

Det samlede deltagerantal på 601, fordelt med 329 deltagere i aktiviteterne og 272 modtagere af vejledning, ligger under succeskriteriet på 800 borgere.

Der kan i det gennemsnitlige deltagerantal og det samlede deltagerantal være tale om at samme borgere er blevet registeret ved flere arrangementer og som både aktivitetsdeltager og modtager af vejledning.

Tangkrogen

Succeskriterierne for Tangkrogen er delvist opfyldt. Alle arrangementer har været afholdt, men det gennemsnitlige deltagerantal på 93 er lavere end 100 borgere som var succeskriteriet.

Det samlede deltagerantal på 1206, fordelt med 520 deltagere i aktiviteterne og 686 modtagere af vejledning, ligger under succeskriteriet på 1300 borgere.

Der kan i det gennemsnitlige deltagerantal og det samlede deltagerantal være tale om, at samme borgere er blevet registeret ved flere arrangementer og som både aktivitetsdeltager og modtager af vejledning.

4. Sundhed for kvinder i Hasle

4.1 Organisation

Sundhed for kvinder i Hasle er et sundhedsprojekt for etniske kvinder i Hasleområdet.

4.2 Målgruppe

Etniske kvinder i alderen 60+

Overvægtige somaliske kvinder i alderen 60+

De fleste af deltagerne har et højt BMI og som konsekvens heraf også flere følgesygdomme; diabetes, et forhøjet kolesteroltal, et forhøjet blodtryk, dårlig ryg, dårlige knæ og hofter.

4.3 Aktivitetsform

Kvinderne modtager gymnastik og undervisning én gang om ugen. Undervisningen omfatter bl.a. kostvejledning og sund levevis.

Der oprettes et særskilt hold for de overvægtige somaliske kvinder.

Aktiviteterne foregår i det lokale sprogcenter, som kvinderne i forvejen har tilknytning til.

4.4 Mål og succeskriterier

Fremgår ikke af projektbeskrivelsen.

4.5 Evalueringsspørgsmål

Hvor mange borgere har benyttet tilbuddet?

Hvor mange arrangementer og/eller træningsgange er gennemført?

Hvor stor en andel oplever at blive mere fysisk aktive?

Hvor stor en andel oplever at få en bedre livskvalitet?

Evalueringsspørgsmålene vil danne udgangspunkt for evalueringen.

4.6 Metode

Evaluering foretaget af Sundhed for kvinder i Hasle.

Skriftlig evaluering foretaget af projektansvarlig (bilag).

4.7 Resultater

Deltagere

Deltagelsen har på både holdes for etniske kvinder og på holdet for somaliske kvinder været meget fin med 15-20 kvinder pr. gang.

Undervisningen har foregået i umiddelbar forlængelse af sprogundervisningen på Sprogcenteret.

Evaluators finder det afgørende for de etniske kvinders deltagelse, at aktiviteterne er foregået, i et miljø, hvor kvinderne i forvejen færdes.

Aktiviteter

Gymnastik og undervisning er gennemført på to hold; et hold for etniske kvinder i alderen 60+ samt et særskilt hold for overvægtige somaliske kvinder i alderen 60+.

Det har været en positiv erfaring at koble praktiske idrætsaktiviteter og teoretisk sundhedsundervisning.

Idræts- og motionstilbud

Undervisningen har varieret med forskellige idrætstilbud, men hovedvægten er lagt på gymnastik, yoga og tai-chi.

Derudover er deltagerne blevet præsenteret for vandgymnastik/svømning, stavgangsundervisning og petanqueundervisning. Formålet med svømmehalsaktiviteterne har udover motionsdelen været at lære kursisterne, hvordan man forholder sig til de forskellige regler i en svømmehal f.eks. afvaskning inden badet, vask uden tøj på, ingen tøj op i saunaen mm.

Undervisning

Deltagerne har modtaget undervisning i kropsforståelse, og i hvordan de kan holde sig sunde og raske. Undervisningen har blandt andet omhandlet vægttab og kostvejledning.

Andre aktiviteter

Deltagerne har været på seniormesse, højskoleuge på Langenæs Handicap Center og deltaget i seniormotionsdag (tidligere "Gang i Århus")

Deltagerudbytte

Deltagerne har haft en positiv opmærksomhed på både idrætsaktiviteterne og undervisningen, særligt i forhold til undervisningen i kropsforståelse.

Deltagernes opmærksomhed omkring vigtigheden af fysisk aktivitet er blevet styrket og det er evaluators vurdering, at deltageres sundhedstilstand er forbedret under projektperioden. Evaluator vurderer dog, at deltagerne fortsat i høj grad har behov for hjælp i forhold til at fastholde fokus på fysisk aktivitet og sundhed.

4.8 Konklusion

Projektet er forløbet som planlagt og med et tilfredsstillende deltagerantal.

Det er på baggrund af evalueringen modtaget fra Sundhed for kvinder i Hasle ikke muligt at besvare evalueringsspørgsmålene; hvor stor en andel oplever at blive mere fysisk aktive og hvor stor en andel oplever at få en bedre livskvalitet.

Det kan dog konkluderes, at mange af de deltagende kvinder er blevet mere fysisk aktive og har opnået større viden om deres egen krop og sundhed.

Der er behov for en fortsat indsats, hvis kvindernes interesse for såvel fysisk aktivitet som sundhed generelt skal fastholdes.

5. Hercules og Afrodite

Organisation

Århus Kommune og AGF – *Hercules og Afrodite Sport* – har siden 2002 samarbejdet om udvikling af idrætstilbud til overvægtige børn. Erfaringerne viser, at disse idrætshold ikke kan etableres på almindelige foreningsvilkår. Hercules og Afrodite er blevet udviklet med økonomisk støtte fra statslige puljer og mindre puljebevillinger fra Århus Kommune. Århus Kommune og Idrætsforeningen AGF ønsker på baggrund af de hidtidige erfaringer at gøre Hercules og Afrodite til et formaliseret tilbud, der supplerer Kommunens nuværende behandlingstilbud til overvægtige børn.

Målgruppe

Alle børn i 0.-5.klasse.

Aktivitetsform

Følgende idrætshold oprettes:

Primo januar 2009 til ultimo maj 2009:

- 0.klasses hold for børn i skoleåret 2008/2009, i DGI huset
Idrætsholdet ”Leg og bevægelse” er en del af en større indsats under navnet Fedt for Fight Skolestarters (FFFS). Holdet henvender sig til svært overvægtige børn i 0.klasse.
Holdet afvikles 1 gang om ugen af 2 timer.
- 1.klasses hold – videreførelse af de eksisterende FFFS, 0.klasse årgang 07/08.
Dette hold fungerer således som en videreførelse af idrætsholdet ”Leg og bevægelse”.
Holdet afvikles 1 gang om ugen af 2 timer.
- 5.klasse – teenagere, Atletion.
Holdet afvikles 2 gange om ugen af 1,5 time.

Skoleåret 2009/2010:

- 0.-1.klasses hold, DGI huset
- 2.-4.klasses hold, DGI huset
- 5.klasse – teenagere, Atletion

Som det fremgår, er der således et idrætstilbud til alle børn fra 0.-5.klasse.

Svært overvægtige børn i 0.klasse betaler ikke kontingent. Øvrige deltagere betaler kontingent halvårligt. Alle deltagere skal være medlem af Idrætsforeningen AGF.

Ud over træningen får alle deltagere en t-shirt og en drikkedunk udleveret. Til alle træninger udleveres desuden et stykke frugt pr. deltager.

Mål og succeskriterier

Målet med Hercules og Afrodite er at skabe et rum for fysisk aktivitet hvor børnene:

- Udfordres
- Får styrket selvværd
- Får fastholdt og fremmet deres bevægelsesglæde i samværet med andre børn

Evaluering

For evalueringsspørgsmål, metode og resultater henvises til evalueringsrapporterne ”Århus har en fed plan” og ”Fedt for fight – skolestarter” (bilag)

6. Endomondo

Projektet er endnu ikke evalueret. Nedenstående er derfor formuleret på baggrund af projektbeskrivelsen.

Det Nationale Videncenter for sundhed, kost og motion er ikke informeret om, hvorvidt alle planlagte aktiviteter og evalueringselementer er blevet/vil blive gennemført.

Organisation

Projektet er et samarbejde mellem Grønløkkeskolen, Århus Kommune, Århus Universitet, Active Institute og Endomondo.

Den grundlæggende ide er på projektbasis baseret på at bruge mobiltelefoner og GPS-baseret informationsteknologi i idrætstimerne og i fritiden for at styrke såvel motionsuovante som fagligheden hos skoleelever på vej ind i teenageårene.

Lærerne på Grønløkkeskolen i Århus erfarede, at det er særligt vanskeligt at motivere de ældre elever til at være fysisk aktive. En undersøgelse på skolen viser desuden at motionsfrafaldet på skolen svarer til den generelle udvikling i Danmark, hvor andelen af 13-15årige, der regelmæssigt dyrker sport eller motion er faldet fra 88 % i 1998 til 78 % i 2007. Faldet er væsentligt større end for både de 7-9årige og de 10-12årige.²

Grønløkkeskolen er desuden optaget af at finde nye veje til at styrke fagligheden. Skolen vil ved at kombinere bevægelse og fordybelse forsøge at øge elevernes læringsparathed forstået som elevernes parathed til at modtage undervisning og omsætte undervisningen til egen læring. Som baggrund for projektet tæller desuden den uigenkaldelige samfundsudvikling, at skoleelever i stigende grad anvender mobiltelefoner og internet til at knytte og vedligeholde sociale relationer. Derfor er forventningen at netop disse værktøjer kan motivere eleverne i retning af mere fysisk aktivitet og øget faglighed.

Endomondo er et koncept hvor netop mobiltelefoner og internet knyttes til fysisk aktivitet. Deltagerne har således via deres mobiltelefon og hjemmesiden www.endomondo.dk mulighed for at tracke fysisk aktivitet som f.eks. cykling, løb og andre sportsgrene. Eleverne har via hjemmesiden mulighed for at se deres workouts på et kort og analysere deres træning, ligesom hjemmesiden giver eleverne mulighed for at oprette konkurrencer hinanden imellem. Århus Universitet og Active Institute indgår i evalueringen af projektet.

Målgruppe

Børn/unge

I pilotprojektet deltager to 7. klasser på Grønløkkeskolen i Århus.

² Fra Maja Pilgaard's undersøgelse: Danskernes motions- og sportsvaner (2007)

Aktivitetsform

Pilotprojektet vil involvere Grønløkkeskolens to 7. klasser i en undersøgelse af, om aktiv inddragelse af mobiltelefonen og ny teknologi kan gøre det sjovere at motionere og dyrke idræt samtidig med, at lærerne kan følge med i elevernes motion og give motionslektier.

Skolen ønsker som udgangspunkt at skabe en vekselvirkning mellem den virtuelle verden på internettet og den fysiske udfoldelse i idrætstimerne og i dagligdagen.

Til dette formål vil skolen anvende Endomondo, som dels er en hjemmeside og dels er et program til mobiltelefonen. Grundlæggende er konceptet at eleverne tager en mobiltelefon med GPS med sig, når de skal ud at løbe, gå, cykle eller dyrke en anden sportsgren, hvor de tilbagelægger en distance. Mens de er af sted får de automatisk registreret (tracket) ruten samt en række data omkring turen. Registreringen sker uden manuelle overførsler til computeren og næsten ”real time”. Telefonen kan enten sidde i en særlig holder på armen eller ligge i en lomme eller en taske undervejs. Når eleverne kommer tilbage fra deres tur, kan de på deres personlige profil på hjemmesiden få et overblik over rute, distance, sluttid, gennemsnits- og tophastighed, kalorieforbrug, højdemeter m.m. Dermed får eleverne en komplet personlig træningslog, der automatisk opdateres så man altid kan se status og fremgang siden sidst. Mens eleverne motionerer, kan de vælge at få mundtlige beskeder om hastighed og forventet sluttid ud fra de mål, de selv har defineret på telefonen inden turen.

For at styrke den sociale dimension omkring de sportslige aktiviteter bruges konkurrence som en del af motivationen. Eleverne kan derfor selv sende hinanden udfordringer via et community på hjemmesiden eksempelvis ”hvem brænder flest kalorier på tværs af alle sportsgrene”, eller ”hvem cykler flest kilometer”. Fra centralt hold vil der løbende i og imellem klasserne blive igangsat mere officielle konkurrencer, hvor der vil være sportsrelaterede præmier. Endelig kan eleverne følge hinandens aktiviteter og sende opmuntrende beskeder til hinanden undervejs via hjemmesiden.

Projektet vil løbe over 8 måneder.

Mål og succeskriterier

Pilotprojektet har til formål at bevare og stimulere til et højt fysisk aktivitetsniveau, at styrke kroppens fysiologiske niveau og at udvikle fagligheden hos eleverne i de to deltagende 7.klasser. Derved afdækkes potentialet for med projektets metode at øge aktivitetsniveauet hos skolelever og samtidigt styrke fagligheden gennem relaterede tværfaglige aktiviteter.

Gennem et samarbejde mellem Århus Kommune (Videncenter for Sundhed og Trivsel og Skolernes Læringscentral, SKOL og Århus Universitet (Institut for Idræt og Danmarks Pædagogiske Universitetsskole), ønsker skolen både at styrke elevernes faglighed på en ny måde og samtidig dokumentere projektet. Samarbejdet skal således også bibringe pilotprojektets resultater størst mulig troværdighed og dermed overførselsværdi.

Evalueringsspørgsmål

Den endelige evaluering af projektet forlægger endnu ikke men forventes færdig september 2010. Projektet vil blive evalueret inden for følgende 3 områder:

Elevernes fysiske udvikling

Elevernes fysiske udvikling vil blive evalueret på baggrund af data frembragt ved følgende tests

- Måling af kondition (Iltoptagelse og pulsfrekvens under maksimal belastning på ergometercykel).
- Springtest (Hoppehøjde målt vha. hoppemætte/kraftplatform samt ved ”jump and reach” yardstick).
- Maksimal statisk muskelstyrke i bug og ryg.

Alle eleverne vil blive testet 4 gange. Den første test udføres umiddelbart forud for projektets indledning for at fastlægge hver elevs fysiske udgangspunkt. Den anden test udføres midtvejs i forløbet og det tredje test udføres ved projektets afslutning. 2. og 3. test skal afdække, hvilke fysiske forandringer, der finder sted, og hvilke som foregår tidligt og sent i projektførelsen. Den 4. test udføres et år efter projektperiodens afslutning og skal være med til at afdække projektets langsigtede effekt.

Den generelle faglighed

Danmarks Pædagogiske Universitet har beskrevet en proces, der både skal sikre et flerfagligt udbytte af projektet, og efterfølgende en systematisk evaluering heraf.

Lærerteams tilknyttet de to deltagende 7.klasser formulerer og står for gennemførelsen af et eller to flerfaglige projekter. Danmarks Pædagogiske Universitet deltager i den forbindelse som sparringspartnere i formuleringsfasen, men vil ikke være involveret i gennemførelse af projekterne. Danmarks Pædagogiske Universitet er desuden ansvarlig for systematisk at evaluere projektet, herunder perspektivering til aktuel forskning. Evalueringen vil basere sig på følgende elementer:

- Multiple-choice spørgeskemaer til alle elever og lærere inkl. spørgsmål som tester kobling af kundskaber mellem fagområder.
- Deltagende observation ved projektgennemførelse.
- Fokusgruppe interviews med elever i de to klasser samt klassernes lærerteam.

Udvikling af ny viden om best practice

Endelig vil projektets resultater og metode blive evalueret. Evalueringen skal bidrage til, at der udvikles ny viden og nye input om best practice.

7. Fnuggi Øst – Foreningen for store mænd der vil være mindre

7.1 Organisation

Fnuggi Øst er en forening for overvægtige mænd der ønsker et varigt vægttab. Fnuggi Øst har stor erfaring med motionsaktiviteter for overvægtige mænd blandt andet som opfølgning til en gruppe mænd som har deltaget i tidsbegrænsede livsstilskurser. Foreningens erfaring er, at målgruppen har behov for støtte til motion og livsstilsændringer, hvis de skal opnå varige vægttab.

7.2 Målgruppe

Motionsuvante og overvægtige mænd.

7.3 Aktivitetsform

Fnuggi Øst tilbyder motionsaktiviteter bestående af to dele:

- 1) "Ugentlige motionsaktiviteter" som foregår på Søndervangsskolen 2 gange ugentligt. Motionsaktiviteterne består af to timers aktiviteter. 1 times motion i gymnastiksal og 1 times motion i svømmehallen. Motionsaktiviteterne i gymnastiksalen kan f.eks. være fodbold, badminton, cirkeltræning, floorball mm. mm.
- 2) "Andre motionsaktiviteter" Motionsaktiviteterne skal her forstås som arrangerede aktivitetstilbud "ude i byen" og tilbydes løbende og efter behov under projektperioden.

Følgende aktiviteter vil i henhold til samarbejdsaftalen blive afviklet:

- Svømning
- Spinning
- Undervisning ved diætist
- Boksning
- Madlavningskursus
- Fodbold
- Badminton
- Motionstur 2010
- Deltagelse i Marselisløbet
- Træning i fitnesscenter
- Cykelarrangementer
- Danseundervisning

7.4 Mål og succeskriterier

Målet med projektet er at videreføre Fnuggi Øst's indsats i 2009 og 2010 og at opsamle viden om indsatsen; aktiviteter for overvægtige mænd der ønsker et varigt vægttab.

I forlængelse heraf blev følgende succeskriterier i samarbejde mellem Fnuggi Øst og Århus Kommune opstillet for projektet og vil danne udgangspunkt for evalueringen:

- Mindst 10 århusianske mænd deltager fast i Fnuggi Øst's aktiviteter
- Alle planlagte aktiviteter afvikles med et tilfredsstillende deltagerantal
- Mindst 50 % oplever, at de bliver mere fysisk aktive som følge af deltagelse i Fnuggi Øst's aktiviteter
- Mindst 50 % oplever at få en bedre livskvalitet som følge af deltagelse i Fnuggi Øst's aktiviteter

7.5 Evalueringsspørgsmål

Hvor mange borgere har benyttet tilbuddet?

Hvor mange arrangementer og/eller træningsgange er gennemført?

Hvor stor en andel oplever at blive mere fysisk aktive?

Hvor stor en andel oplever at få bedre livskvalitet?

Målgruppens motivationsfaktorer.

Succeskriterier og evalueringsspørgsmål vil danne udgangspunkt for evalueringen.

7.6 Metode

Evalueringen foretages af Det nationale videntcenter for kost, motion og sundhed, KOSMOS.

Ovenstående vil blive evalueret vha. aktivitetsregistreringer fra og interview med Fnuggi Øst. Forud for interviewet blev der rettet telefonisk kontakt til kontaktpersonen (jf. samarbejdsaftalen), som er kasserer i Fnuggi Øst. Efter den telefoniske henvendelse foregik den følgende kommunikation via mailkorrespondance i forhold til at fastsætte dato for interviewet. Interviewet blev aftalt til at foregå den 6. januar 2010. Forud for interviewet modtog kontaktpersonen fra Fnuggi Øst et "informationsbrev" (bilag) med mere formaliserede informative oplysninger til informanterne om interviewets overordnede formål. Interviewet er foregået som et personligt møde for opnåelse af nærhed i samtalen. Interviewet tog 1 time og 37 minutter og er foretaget i rolige omgivelser privat hos en af deltagerne fra Fnuggi Øst. Interviewet er optaget på diktafon. Efter interviewet er der foretaget transskriberinger, der både indeholder ordrette gengivelser af den mundtlige tale til en skriftlig fortælleform samt sammenskrivninger af tematiserede indholdsområder.

Interviewet er valgt med baggrund i en semistruktureret interviewform, hvor evaluator på forhånd har fastlagt en række spørgsmål udformet i en interviewguide (bilag), som evaluator ønsker svar på i henhold til den indgåede samarbejdsaftale. Spørgsmålenes karakter tager afsæt i det som Kvale definerer som henholdsvis tematiske og dynamiske spørgsmål. Hermed tager spørgsmålene hensyn til forskningsemnets teoretiske og analytiske del samtidig med, at spørgsmålene fremmer en positiv dialog³. Det er meningen, at det er de interviewede, der sætter tempoet samtidig med, at de fortæller

³ Kvale Steinar: "Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview", 9 oplag, Hans Reizels a/s, 1997, side 134

frit og med egne ord. Samtidig er interviewet etableret på baggrund af evaluators interesse, og dermed er det evaluator som interviewers opgave, at få svar på og kendskab til den interviewedes livsverden i den udstrækning det er muligt⁴.

Fokusgruppeinterviews

”Hvis man gerne vil vide, hvordan folk forstår deres verden og deres liv, hvorfor så ikke tale med dem?”⁵ Ved at anvende kvalitative interviews som en del af evalueringen opnås et mere nuanceret og helhedsorienteret billede af interviewpersonen og det projekt som skal evalueres. Der opnås en viden om og en forståelse af interviewede menneskers oplevelser, motiver og handlinger, samt hvilken betydning disse oplevelser har haft for det enkelte menneske⁶.

I denne evaluering er netop interesseret i at få indblik i og en forståelse for Fnuggi Øst og deres oplevelser, erfaringer og opfattelser af at være en del af projektet ang. motionsvante og overvægtige mænd.

I fokusgruppeinterviewet deltog i alt fire deltagere fra Fnuggi Øst. De tre af deltagerne er aktive i bestyrelsen som hhv. formand, næstformand og kasserer og derudover er den fjerde deltager et menigt medlem.

Interviewguiden har overordnet indeholdt spørgsmål inden for følgende kategorier:

- Deltagerbeskrivelse (alder, køn, etnicitet, forudsætninger)
- Aktiviteter (tid, sted, type, faciliteter, fokusområde)
- Deltagerudbytte (livskvalitet, fysisk aktivitetsniveau mm.)
- Motivationsfaktorer (fastholdelse, valg af aktiviteter, social, sjov, gratis mm.)
- Vurdering af projektet (succeshistorier, barrierer, udfordringer mm.)
- Forankring af projektet (overvejelser, udfordringer mm.)

7.7 Resultat

Aktivitetsregistreringer

Fnuggi Øst har via mail sendt en oversigt over de aktivitetsregistreringer⁷, som der er foretaget i forbindelse med motionsaktiviteter fra august 2009 – december 2009⁸.

Registreringerne kan ses i bilag.

⁴ Christensen Ulla, Lone Schmidt og Lise Dyhr: ”Det kvalitative forskningsinterview” kap 3 i ”Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab”, 3. udgave, 1. oplag, Munksgaard Danmark, 2007, side 62 – 63

⁵ Kvale Steinar: ”Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview”, 9 oplag, Hans Reizels a/s, 1997, side 15

⁶ Christensen Ulla, Lone Schmidt og Lise Dyhr: ”Det kvalitative forskningsinterview” kap 3 i ”Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab”, 3. udgave, 1. oplag, Munksgaard Danmark, 2007, side 61

⁷ Aktivitetsregistreringerne indeholder personlige oplysninger og er derfor behandlet fortroligt af evaluator.

⁸ Ifølge samarbejdsaftalen med Sundhedsstaben, Århus Kommune har Fnuggi Øst modtaget 10.000 kr. i støtte for perioden august – december 2009. Fra januar 2010 skulle Fnuggi Øst støttes med 20.000 kr., men Fnuggi Øst har bestemt sig for ikke at modtage støtten fra januar, da medlemstallet er dalende. Dette har evalueringen taget højde for, og dækker derfor kun resultater for projektperioden fra august – december 2009.

Interview med Fnuggi Øst

Gennemgangen af interviewet tager udgangspunkt i interviewguiden med fokus på nedenstående fire tematiseringer:

- Deltagere
- Aktiviteter
- Deltagerudbytte
- Motivationsfaktorer

Deltagere

Mændene i Fnuggi Øst er i aldersgruppen fra ca. 30 – 70 år.

Alle medlemmer er i mere eller mindre grad overvægtige.

Ikke alle medlemmer er motionsuvante, når de tilmelder sig Fnuggi Øst. De fleste medlemmer har således erfaring med at lave forskellige motionsformer som f.eks. cykling og tennis.

Fnuggi Øst har ligesom de øvrige lokalafdelinger i Fnuggi siden 2001 oplevet et dalende medlemstal. Mens medlemstallet på landsplan i 2001 således var 200 er medlemstallet i dag nede på 20. Fnuggi Øst gør flere tiltag for at rekruttere og fastholde nye medlemmer.

I forbindelse med medlemsrekruttering har Fnuggi Øst blandt andet afholdt åbent hus arrangementer og oplyst om foreningen i annoncer og pressemeddelelser. Disse tiltag har dog ifølge de interviewede ikke været tilstrækkelige til at øge medlemstallet væsentlig.

”Der var fire medlemmer der kom efter sidste annoncering og tre der ringede, men de kom bare aldrig”

I forhold til fastholdelse af medlemmerne har Fnuggi Øst først og fremmest fokus på, at de nye føler sig velkommen. Dette praktiseres ved, at gamle medlemmer er ”kanin” for de nye medlemmer. ”Kaninen” opgave er blandt andet at vise rundt og svare på spørgsmål. Formålet er således at undgå, at nye medlemmer oplever at stå alene. Udover ”kanin” funktionen gøres der meget ud af at spørge ind til, hvad medlemmerne gerne vil lave af aktiviteter med det formål at give medlemmerne en oplevelse af, at der er plads til forskellighed og at ingen bliver sat hen på sidelinjen.

De interviewede ved ikke, hvad der skal til for at tiltrække nye medlemmer.

”Problemet er, hvordan vi får dem hen til os, og hvordan opretholder vi motivationen?”

”Hvordan kommer vi ind under huden på dem, som er passive”

”Vi har endda været så langt ud, at vi tænkte på om, vi i annoncen skulle lokke med – Find en makker og få et kilo chokolade – hahahaha...”

Og de har ej heller noget bud på, hvordan nye medlemmer i højere grad fastholdes i foreningen.

”Vi synes selv, vi serverer alt på et sølvfad og alligevel oplever vi, at folk kun kommer et par gange, og så er de ikke med mere”

Fnuggi Øst tror dog, at kammeratskabet er den vigtigste parameter for medlemsfastholdelse.

”Det er kammeratskabet som gør at folk kommer – den er den måde vi fastholder på”

De interviewede har blandt andet hørt følgende begrundelse for ikke at ønske medlemskab af Fnuggi Øst.

”Jeg mødte en gut forleden, som jeg foreslog at melde sig ind, men hans kommentar var: Det har jeg simpelthen ikke kondition til”

I interviewet gør de interviewede opmærksom på, at deres arbejde og deltagelse i foreningen tager afsæt i egne erfaringer og dermed ikke i en professionel tilgang til målgruppen.

”Vi er autodidakte”

Aktiviteter

Der er i dette projekt ydet støtte til at indsamle viden om Fnuggi Øst motionsaktiviteter for målgruppen overvægtige og motionsuvante.

Fnuggi Øst tilbyder såkaldte ugentlige motionsaktiviteter, hvor der er adgang til Søndervangsskolens gymnastiksal og svømmehal.

Alle de interviewede giver udtryk for vigtigheden af, at medlemmerne spørges ind til, hvad de har lyst til at lave.

”Vi ved af erfaring, at vi er nødt til at lave hvad de har lyst til, ellers går der 3 til 4 gange og så er folk ikke der mere.”

Dog oplever man, at mulighederne for motionsaktiviteter indskrænkes af det lave medlemsantal.

I henhold til samarbejdsaftalen skal FNUGGI afvikle 2 ugentlige træninger. Da det ikke har været muligt at tiltrække et tilstrækkelig antal deltagere til disse træninger har man i bestyrelsen valgt kun at afvikle motionsaktiviteter en gang om ugen indtil november (jf. aktivitetsregistreringer, bilag) og herefter kun hver 14. dag.

”Hvis vi holder fast ved hver uge kommer der kun 2 – 3 medlemmer”

Deltagerudbytte

Mændene tilbydes i forbindelse med deres medlemskab i Fnuggi Øst individuelt at blive målt og vejret. Dette kan være med til tydeliggøre overfor mændene om der sker fysiske forbedringer. Vægten er placeret et diskret sted i hallen, og der er en uformel aftale om, at medlemmerne ikke spørger ind til hinandens vægt.

Der er desuden tilbud om at få lagt vægtmålingerne ind på hjemmesiden, hvilket dog ikke er meget brugt.

Det er ikke alle medlemmer som opnår et væggtab i Fnuggi Øst og dette får ifølge de interviewede nogle medlemmer til at stoppe.

”Folk bliver overrasket over, at de ikke nødvendigvis taber sig af at være medlem”

For de interviewede drejer deres medlemskab sig dog ikke udelukkende om at tabe sig. De udtrykker således, at det fysiske udbytte for dem også består i en øget udholdenhed og det at mærke, at de har en krop.

”Det kan godt være man ikke taber sig, men man får motion og det er det vigtigste”

”Du kan mærke du bliver mere udholdende”

De interviewede erkender, at træningen i starten er hård.

”I starten er det ekstremt hårdt og det gør ondt”

Træningen bevidstgør dem desuden om deres egen fysiske tilstand.

”Jeg synes, det er forbavsende, at man kan få sidestik på under tre sekunder.....”

Motivationsfaktorer

I interviewet spørges der ind til fire specifikke motivationsfaktoreres betydning i forhold til mændenes deltagelse i motionsaktiviteterne:

1. Økonomien

Der betales 450 kr. pr. år som medlem og heraf går de 250 kr. til landsforeningen. Efter man har betalt kan man deltage i de motionsaktiviteter som arrangeres af Fnuggi Øst.

I Fnuggi Øst tror man ikke på, at det er medlemsprisen der afholder folk fra at tilmelde sig. Som en udtrykker det, har man aldrig hørt nogen sige, at det er dyrt at være medlem og da slet ikke sammenlignet med at gå i fitnesscenter.

2. Socialt fællesskab

Det sociale spiller ifølge alle i interviewet den vigtigste rolle for deltagernes motivation. Alle motionsaktiviteter afvikles således også med afsæt i det sociale fællesskab.

”Når vi er flere om det og i gang, så oplever vi nogen gange at vi bliver 20 min. længere end aftalt”

”En masse mandehørm!”

3. Sjove aktiviteter

Den vigtigste parameter når der planlægges aktiviteter, er det sociale fællesskab. Når der er et socialt fællesskab, mener de interviewede samtidig, at man har det sjovt med hinanden i aktiviteterne.

Som eksempel på en sjov og anderledes aktivitet nævner de interviewede dog også et arrangement nogle år tidligere, hvor medlemmerne skulle prøve kræfter med at lave tovtrækning med en elefant.

4. Andre motionsuvante

Det vigtigste for medlemmerne er ifølge de interviewede ikke, at motionsaktiviteterne forgår med andre motionsuvante men blot at de foregår i et fællesskab, hvor alle føler sig velkommen og ingen føler sig anderledes.

”Når man dyrker sporten slår man sig løst og det er fedt – og ingen griner”

Støtten ophører

Fnuggi har på grund af et dalende medlemstal valgt fra januar 2010 at frasige sig støtten fra Århus Kommune. Aftalen mellem Århus Kommune og FNUGGI afsluttes således december 2009 og Fnuggi er derefter ikke længere forpligtiget på at gennemføre de i samarbejdsaftalen aftalte motionsaktiviteter.

7.8 Konklusion

Deltagere

Fnuggis medlemmer er mænd mellem ca. 30-70 som i større eller mindre grad har et overvægtsproblem.

Fnuggi Øst har ligesom de øvrige lokalafdelinger haft svært ved at rekruttere og fastholde medlemmer, og medlemstallet har derfor i en årrække været dalende.

Aktivitetsregistreringerne viser således også, at der i gennemsnit kun har deltaget 5 mænd i de afviklede motionsaktiviteter.

Fnuggi Øst har ikke selv en løsning på det dalende medlemskab. De har ikke haft succes med at tiltrække nye medlemmer gennem åbent hus arrangementer, annoncer og pressemeddelelser. Ligeledes har de tiltag, de har gjort for at fastholde deres medlemmer ej heller båret frugt. Undervejs i interviewet fornemmer interviewer, at humor generelt er en vigtig del af foreningens kultur. Dette er imidlertid muligt, at denne vægt på humoren for nogle medlemmer kan få foreningen til at fremstå mindre seriøst i forhold til foreningens egentlige formål; et varigt vægttab. Arbejdet i Fnuggi Øst tager udelukkende afsæt i medlemmernes egne erfaringer. Med baggrund i ovenstående kan det imidlertid anbefales, at der tilknyttedes en professionel ressourceperson til foreningen.

Det kræver således tilsyneladende andet end kammeratskab og sociale aktiviteter at rekruttere og ikke mindst fastholde målgruppen af overvægtige mænd i foreningen. Med en professionel ressourceperson vil Fnuggi Øst få en mere professionel profil både i tilgangen til medlemmerne og i tilgangen til motionsaktiviteterne.

En professionel ressourceperson kan ligeledes være med til at bryde en evt. selvbekræftende effekt i foreningen og fastholde medlemmerne på det egentlige formål med foreningen.

Aktiviteter

Der er i dette samarbejde ydet støtte til at indsamle viden om Fnuggi Øst's motionsaktiviteter for målgruppen overvægtige og motionsuvante mænd.

Fnuggi Øst skal i henhold til samarbejdsaftalen afvikle 2 ugentlige motionsaktiviteter i form af 1 times motion i gymnastiksal og 1 times motion i svømmehallen samt efter behov arrangere andre aktivitetstilbud ”ude i byen”.

Bestyrelsen har dog på grund af det meget lave deltagerantal valgt kun at afvikle motionsaktiviteter en gang om ugen indtil november (jf. aktivitetsregistreringer) og herefter kun hver 14. dag.

Deltagerudbytte

De interviewede vurderer, at de får et fysisk udbytte af motionsaktiviteterne i Fnuggi Øst i form af f.eks. øget kropsbevidsthed og bedre udholdenhed.

Det fremgår imidlertid også af interviewet, at det langt fra er alle medlemmer der oplever denne fysiske effekt af træningen, og at mange ikke opnår det vægttab, de havde regnet med som medlem af foreningen.

De interviewede fremhæver flere gange i interviewet af det sociale fællesskab er deres vigtigste motivationsfaktor for de motionsaktiviteter der finder sted i foreningen. Det er således muligt at udbyttet for de få tilbageværende medlemmer i højere grad består af en højere livskvalitet forstået som samværet med de øvrige medlemmer som i et egentlig fysisk udbytte.

Motivationsfaktorer

Det årlige medlemskab udgør 450 kr. og man kan herefter deltage i alle de motionsaktiviteter som arrangeres i Fnuggi Øst. De interviewede vurderer ikke, at økonomien spiller nogen rolle for folks motivation for at melde sig ind i foreningen.

Den vigtigste parameter for deltagerens motivation er ifølge de interviewede det sociale fællesskab omkring aktiviteterne.

For de interviewede er det ikke afgørende om aktiviteterne foregår sammen med andre motionsuvante. De udtrykker dog samtidig, at det er vigtigt at aktiviteterne foregår i et miljø, hvor alle føler sig velkomne og ingen føler sig anderledes.

Opfyldelse af succeskriterier

Succeskriteriet lød:

- Mindst 10 århusianske mænd deltager fast i FNUGGI's aktiviteter.

Succeskriteriet er ikke opfyldt.

Succeskriteriet lød:

- Alle planlagte aktiviteter afvikles med et tilfredsstillende deltagerantal.

Succeskriteriet er ikke opfyldt.

Succeskriteriet lød:

- Mindst 50 % oplever, at de bliver mere fysisk aktive som følge af deltagelse i FNUGGI Aktiviteter.

Pga. af det meget lave deltagerantal giver det ikke mening at vurdere succeskriteriet.

Succeskriteriet lød

- Mindst 50 % oplever at få en bedre livskvalitet som følge af deltagelse i FNUGGIs aktiviteter

Pga. af det meget lave deltagerantal giver det ikke mening at vurdere succeskriteriet.

8. Dinform.dk

8.1 Organisation

Dinform.dk tilbyder løbetræning og vejledning tilpasset den enkeltes ønsker og behov. Vejledningen foregår over Dinform.dk's hjemmeside, hvor træner og løber er i dialog. Dinform.dk har blandt andet specialiseret sig i træning til borgere, der ikke er motionsaktive.

8.2 Målgruppe

Projektet blev i første omgang tilbudt motionsuvariant personale i Sundhed og Omsorg, Århus Kommune. Senere blev projektet imidlertid udvidet til at omfatte samtlige ansatte i Sundhed og Omsorg, og det er derfor uvist, hvor mange af deltagerne i dette projekt, der kan klassificeres som egentlig motionsuvariante.

8.3 Aktivitetsform

Tilbuddet i Dinform.dk består af et 12 ugers individuelt tilrettelagt løbeprogram med løbende feedback og tilpasning fra en personlig træner. Løbeprogrammet udarbejdes med hensynstagen til bl.a. alder, vægt, træningstilstand og målsætning.

Deltagerne i projektet blev desuden sideløbende tilbudt et par gratis løbesko. I hvor høj grad dette tilbud har påvirket effekten af ovenstående intervention er uvist.

8.4 Mål og succeskriterier

Målet med projektet var at afprøve Dinform.dk's koncept i et pilotprojekt over 12 uger for motionsuvariante ansatte i Sundhed og Omsorg. Desuden var målet at vurdere effekten af motionstilbuddet i projektperioden samt 6 og 12 uger efter projektperioden

I forlængelse heraf blev følgende succeskriterier i samarbejde mellem Århus Kommune og Dinform.dk opstillet for projektet og vil danne udgangspunkt for evalueringen:

- 100 motionsuvariante ansatte i Sundhed og Omsorg melder sig til pilotprojektet.
- Mindst 33 % følger programmet og opnår egne træningsmål.
- Andelen der lever op til 30 min. fysisk aktivitet om dagen forøges med 20 % og niveauet fastholdes efter motionstilbuddets afslutning.
- Mindst 50 % vurderer, at motionstilbuddet har hjulpet dem til at blive mere fysisk aktive.

- 100 % besvarer spørgeskema i forbindelse med opstart, mindst 80 % besvarer spørgeskema efter - 12 uger, mindst 60 % besvarer spørgeskema efter 18 uger og mindst 50 % besvarer spørgeskema efter 24 uger.

8.5 Evalueringsspørgsmål

Hvor mange borgere har benyttet tilbuddet?

Hvor mange arrangementer og/eller træningsgange er gennemført?

Hvor stor en andel følger programmet?

Hvor stor en andel opnår egne træningsmål?

Hvor stor en andel er fysisk aktive mindst 30min om dagen?

Hvor stor andel vurderer, at tilbuddet har hjulpet dem til at blive mere fysisk aktive?

Opnås større livskvalitet?

Målgruppens motivationsfaktorer.

Succeskriterier og evalueringsspørgsmål vil danne udgangspunkt for evalueringen.

8.6 Metode

Evalueringen foretages af Det nationale videncenter for kost, motion og sundhed, KOSMOS.

Projektet vil blive evalueret vha. en spørgeskemaundersøgelse blandt alle deltagere i projektet.

Spørgeskemaet skulle oprindeligt have været udsendt inden projektets start, ved projektets afslutning (12 uger), 6 uger efter projektets afslutning (18 uger) samt 12 uger efter projektets afslutning (24 uger).

Det blev senere besluttet at lade spørgeskemaet 6 uger efter projektets afslutning udgå, dels pga. af økonomiske årsager og dels fordi der ikke forventedes at kunne findes signifikante forskelle i perioden fra 6. til 12. uge efter projektets afslutning.

Da spørgeskemaet, der skulle have været udsendt før projektets start, ikke nåede at blive udsendt, har vi ved enkelte spørgsmål været nødsaget til at spørge tilbage i tid. Det vil af evalueringen klart fremgå, hvilke spørgsmål, der er behæftet med denne usikkerhed.

I det endelige design indgår således kun 2 spørgeskemaer;

Det første udsendt ved projektets afslutning. Dette spørgeskema dækker således både tiden før deltagelsen i Dinform.dk (Før) og tiden under deltagelsen i Dinform.dk (Slutning)

Dette andet spørgeskema blev udsendt 12 uger efter projektets afslutning og dækker således tiden efter deltagelsen i Dinform.dk (Efter)

Spørgeskemaerne blev begge gange udsendt elektronisk til de mailadresser, som deltagerne havde oplyst til Dinform.dk.

Deltagerne fik en uge til besvarelse af spørgeskemaet, hvorefter der blev udsendt en rykker.

Spørgeskemaerne har overordnet indeholdt spørgsmål inden for følgende 4 kategorier

1. Træningen i Dinform.dk
2. Deltagernes aktivitetsniveau
3. Deltagernes livskvalitet
4. Motivationsfaktorer

Evalueringen af deltagernes aktivitetsniveau belyses dels ved at spørge til, hvor mange dage om ugen deltagerne opfylder Sundhedsstyrelsen anbefalinger om mindst en halv times motion om dagen. Dels ved estimering af energiforbrug (MET timer/dag) ved at spørge til deltagernes aktivitet i relation til jobbet, gang, cykling, husholdning, stillesiddende aktiviteter, træning og søvn⁹ og dels ved deltagernes egen vurdering af ændringer i deres fysiske aktivitetsniveau.

Evalueringen af deltagernes livskvalitet bygger på spørgeskemaet SF12. SF12 er en international anerkendt generel undersøgelse af livskvalitet. Spørgsmålene i SF12 vægtes og lægges sammen, hvorved der skabes to let fortolkelige skalaer for fysisk og mental sundhed.

De fysiske og mentale sundhedscorer (Physical Health Composite score, PCS og Mental Health Composite score, MCS) beregnes ved hjælp af scoren fra de 12 spørgsmål, som SF12 består af. Skalaen går fra 1 til 100 hvor 100 angiver det højeste niveau af sundhed og 0 betegner det laveste niveau for sundhed. SF12 er blevet udviklet, afprøvet og godkendt af Quality Metric Incorporated.

De fysiske og mentale sundhedscorer (PCS og MCS) giver meget lidt intuitiv mening, bl.a. fordi rækken af mulige scorer varierer betydelig, f.eks. indenfor forskellige aldersgrupper. Scorerne vil således ikke kunne bruges til en relativ vurdering af deltagerne livskvalitet, men er derimod velegnet til at vurdere om, deltagernes absolutte livskvalitet har ændret sig fra projektets igangsættelse til projektets afslutning.

Det er således i den mening scorerne i denne evaluering vil blive anvendt¹⁰.

Hvor deltagerne har svaret på *mindre* end 50 % af spørgsmålene i SF12 undersøgelsen, er disse blevet ekskluderet.

Hvor deltagerne har svaret på *mere* end 50 % af spørgsmålene i SF12, er de manglende værdier erstattet af et vægtet gennemsnit for populationen.

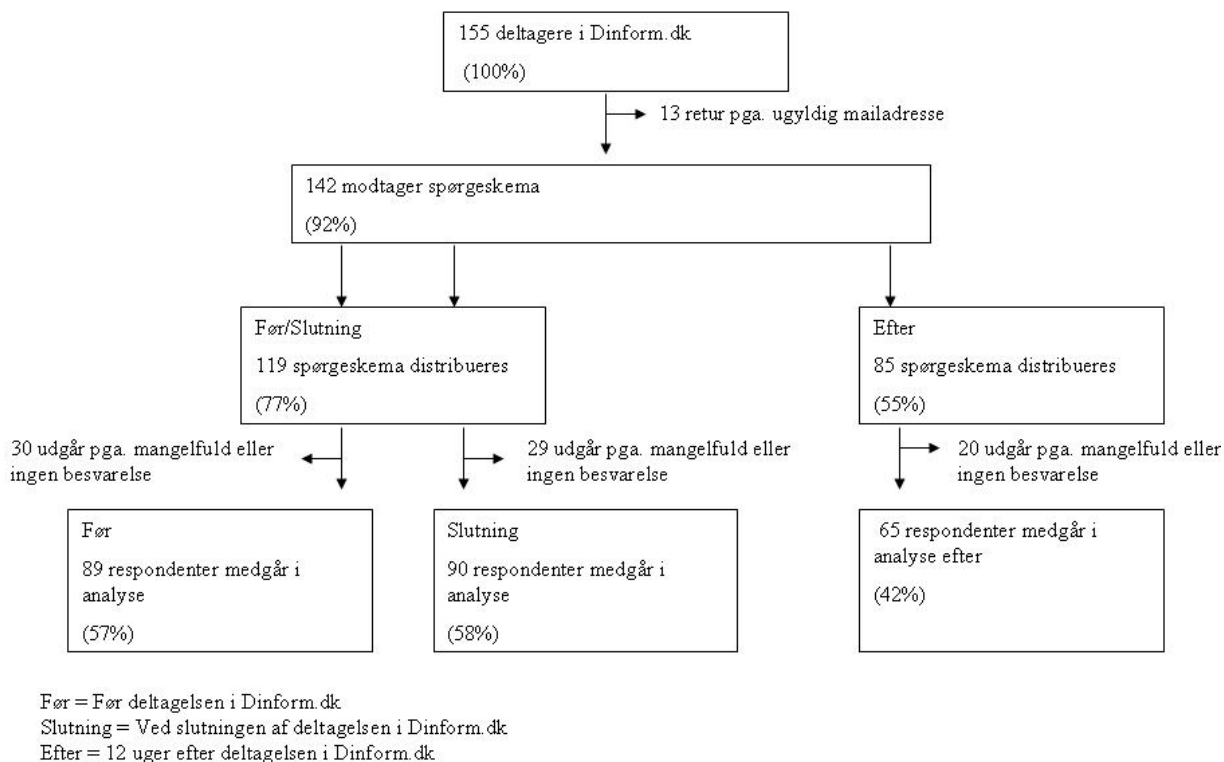
Som det også er tilfældet for deltagernes fysiske aktivitetsniveau, er deltagernes livskvalitet inden projektets igangsættelse blevet fastlagt ved at spørge tilbage i tid, hvorfor disse data er behæftet med en vis usikkerhed.

⁹ Norman et al. Validity and reproducibility of self-reported total physical activity – differences by relative weight. International journal of obesity related metabolic disorders, 2001: 25(5): 682-688

¹⁰ http://health.utah.gov/oph/publications/2001hss/sf12/SF12_Interpreting.pdf

8.7 Resultater

Svarprocent



Figur 8.7.1: Svarprocent

Oversigt over svarprocenten før træningen i Dinform.dk (før), ved afslutningen af træningen i Dinform.dk (slutning) og 12 uger efter træningen i Dinform.dk (efter).

Svarprocenten er før træningen i Dinform.dk 57 %, ved afslutningen af træningen i Dinform.dk 58 % og 12 uger efter træningen i Dinform.dk 42 %.

Før træningen i dinform.dk

Spørgeskemaet udsendes til samtlige 155 deltagere i Dinform.dk. 13 spørgeskemaer sendes retur pga. ugyldig mailadresse. Af de resterende 142 spørgeskemaer distribueres 119 spørgeskemaer. 30 af de distribuerede spørgeskemaer udgår pga. mangelfuld eller ingen besvarelse. Dermed indgår 89 respondenter i spørgsmålene relateres til deltagerens aktivitetsniveau og livskvalitet før træningen i Dinform.dk. Dette giver en svarprocent på 57 %.

Ved afslutningen af træningen i dinform.dk

Spørgeskemaet udsendes til samtlige 155 deltagere i iform.dk. 13 spørgeskemaer sendes retur pga. ugyldig mailadresse. Af de resterende 142 spørgeskemaer distribueres 119 spørgeskemaer. 29 af de distribuerede spørgeskemaer udgår pga. mangelfuld eller ingen besvarelse. Dermed indgår 90 respondenter i spørgsmålene relateres til deltagerens aktivitetsniveau og livskvalitet ved afslutningen af træningen i Dinform.dk samt til oplevelsen af træningen i Dinform.dk. Dette giver en svarprocent på 58 %.

12 uger efter træningen i Dinform.dk

Spørgeskemaet udsendes til samtlige 155 deltagere i Dinform.dk. 13 spørgeskemaer sendes retur pga. ugyldig mailadresse. Af de resterende 142 spørgeskemaer distribueres 85 spørgeskemaer. 20 af de distribuerede spørgeskemaer udgår pga. mangelfuld eller ingen besvarelse. Dermed indgår 65 respondenter i spørgsmålene relateres til deltagerens aktivitetsniveau og livskvalitet 12 uger efter træningen i Dinform.dk. Dette giver en svarprocent på 42 %.

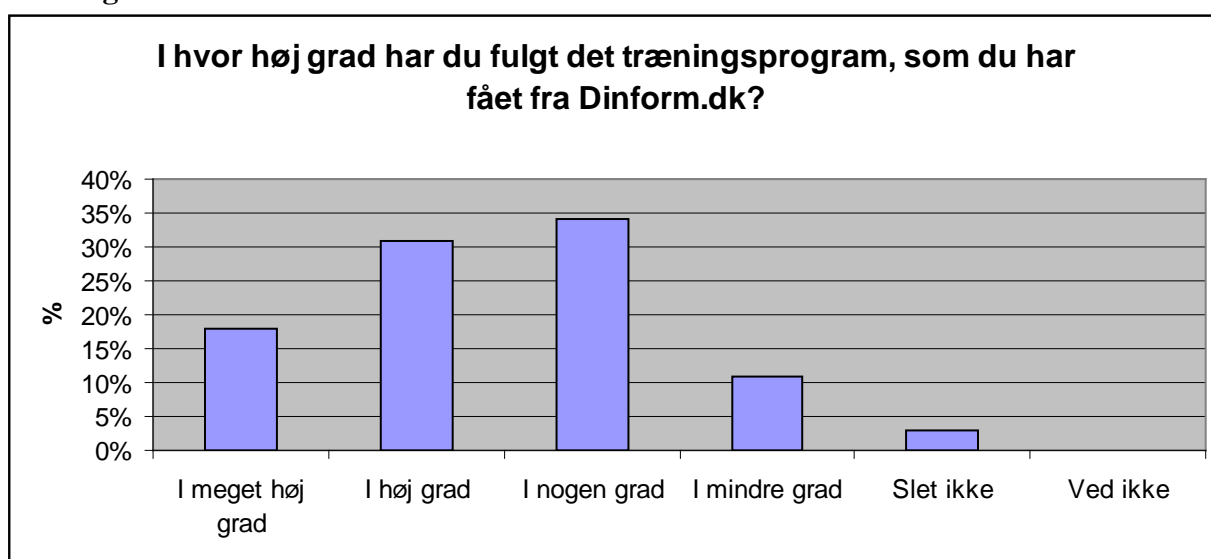
Pga. de lave svarprocenter skal den efterfølgende analyse tages med forbehold; Der kan ikke udledes eller konkluderes noget generelt gyldigt om træningen i Dinform.dk, om deltagernes aktivitetsniveau og livskvalitet og om faktorer med betydning for om projekter målrettet motionsuvalte bliver en succes, men højst tales om tendenser baseret på omkring halvdelen af deltagerne i projektet.

Med den lave svarprocent er der en risiko for bias i forhold til at det især er de tilmeldte medarbejdere som kun har deltaget meget lidt/slet ikke har deltaget i træningen eller de medarbejdere som ikke har oplevet effekt af træningen som har undladt at svare på spørgeskemaet. Det har af økonomiske hensyn ikke været muligt at foretage en bortfaldsanalyse.

Spørgeskemaundersøgelse

De følgende resultater vil blive præsenteret vha. figurer. De tilhørende tabeller vil kunne findes i bilag.

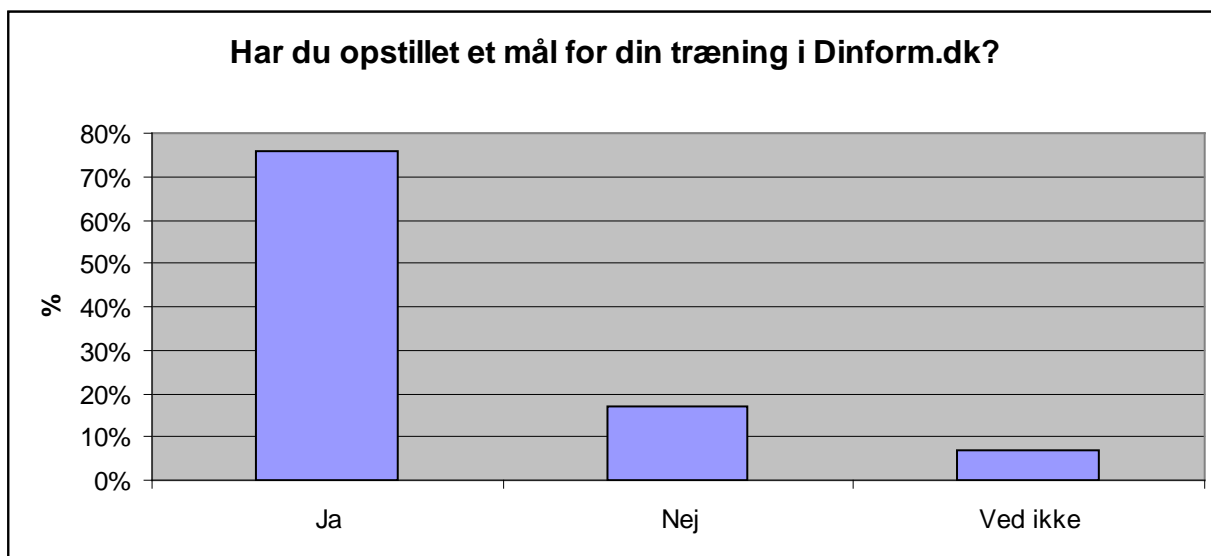
Træningen i Dinform.dk



Figur 8.7.2: I hvor høj grad har du fulgt det træningsprogram, som du har fået fra Dinform.dk?

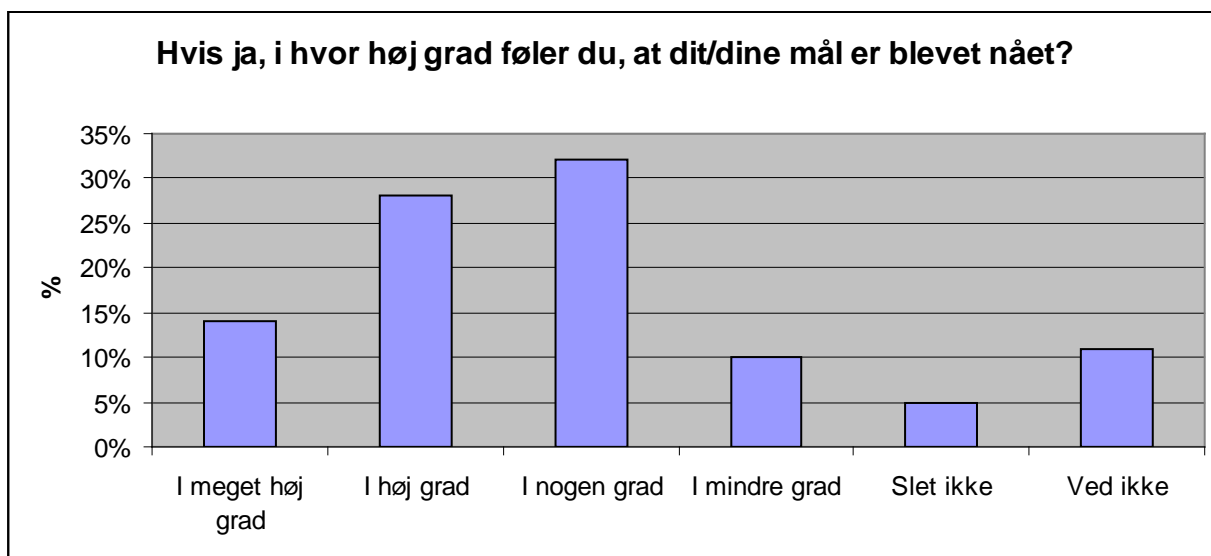
49 % af respondenterne har svaret at de i meget høj grad (18 %) eller i høj grad (31 %) har fulgt det træningsprogram, som de fik fra Dinform.dk. 34 % har svaret at dette i nogen grad er tilfældet mens 14 % kun i mindre grad (11 %) eller slet ikke (3 %) har fulgt det træningsprogram som de fik fra Dinform.dk.

Det hyppigst forekommende svar er i nogen grad, mens gennemsnitsvurderingen er imellem i nogen grad og i høj grad.



Figur 8.7.3: Har du opstillet et mål for din træning i Dinform.dk?

76 % af respondenterne har svaret at de har opstillet mål for deres træning i Dinform.dk. 16 % har svaret at de ikke har opstillet mål for deres træning i Dinform.dk, mens 7 % har svaret ved ikke.



Figur 8.7.4: Hvis ja, i hvor høj grad føler du, at dit/dine mål er blevet nået?

42 % af de respondenter, der har opstillet mål for deres egen træning mener at de i meget høj grad (14 %) eller i høj grad (28 %) har opnået målene. 32 % mener at dette i nogen grad er tilfældet mens 15 % kun i mindre grad (10 %) eller slet ikke (5 %) mener de har opnået målene. 11 % svarer ved ikke.

Det hyppigst forekommende svar er i nogen grad, mens gennemsnitsvurderingen er imellem i nogen grad og i høj grad.

	Ja	Nej	Ved ikke	I alt
I meget høj grad	22 %	7 %	17 %	19 %
I høj grad	32 %	20 %	50 %	31 %
I nogen grad	37 %	27 %	33 %	35 %
I mindre grad	8 %	33 %	0 %	12 %
Slet ikke	2 %	13 %	0 %	4 %
Ved ikke	0 %	0 %	0 %	0 %
I alt	65	15	6	86

Tabel 8.7.1: "I hvor høj grad har du fulgt det træningsprogram, som du har fået fra Dinform.dk?" krydstabuleret med "Har du opstillet et mål for din træning i Dinform.dk?"

Tabel 8.7.1 viser sammenhængen mellem, hvorvidt respondenterne har opstillet mål for deres træning i Dinform.dk (rækkevariabel) og i hvor høj grad de mener, at de har fulgt det træningsprogram, de har fået fra dinform.dk (kolonnevariabel)

54 % af de respondenter der har opstillet et mål for deres træning i Dinform.dk har svaret, at de enten i meget høj grad (22 %) eller i høj grad (32 %) har fulgt det træningsprogram, som de har fået fra Dinform.dk.

For de som ikke har opstillet mål for deres træning i Dinform.dk har kun 27 % svaret, at de enten i meget høj grad (7 %) eller i høj grad (20 %) har fulgt det træningsprogram, de har fået fra Dinform.dk

De resterende 33 % der ikke har opstillet mål for deres træning i Dinform.dk har svaret, at de i nogen grad har fulgt det træningsprogram, de har fået fra Dinform.dk.

10 % af dem som har opstillet et mål for deres træning i Dinform.dk har kun i mindre grad eller slet ikke fulgt det træningsprogram, de har fået fra Dinform.dk.

Der er således til dels en positiv samvariation mellem, hvorvidt respondenterne har opstillet et mål for deres træning i Dinform.dk, og i hvor høj grad de vurderer, at de har fulgt det træningsprogram, de har fået fra Dinform.dk.

Der er således en større andel af dem som har opstillet et mål for deres træning i Dinform.dk, som i meget høj grad eller i høj grad har fulgt deres træningsprogram, end der er af dem, som ikke har opstillet mål for deres træning i Dinform.dk.

Der er dog også respondenter, der har opstillet mål for deres træning i Dinform.dk, der kun i nogen grad, i mindre grad eller slet ikke har fulgt deres træningsprogram i Dinform.dk. Ligesom at der er respondenter, der ikke har opstillet mål for deres træning i Dinform.dk, der i meget høj grad eller i høj grad har fulgt deres træningsprogram i Dinform.dk.

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke	I alt
I meget høj grad	73 %	27 %	0 %	0 %	0 %	11 %	19 %
I høj grad	9 %	36 %	54 %	0 %	0 %	11 %	30 %
I nogen grad	18 %	32 %	42 %	63 %	0 %	44 %	36 %
I mindre grad	0 %	5 %	0 %	38 %	50 %	33 %	12 %
Slet ikke	0 %	0 %	4 %	0 %	50 %	0 %	4 %
Ved ikke	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
I alt	11	22	24	8	4	9	78

Tabel 8.7.2: "I hvor høj grad har du fulgt det træningsprogram, som du har fået fra Dinform.dk?" krydstabuleret med "Hvis ja, i hvor høj grad føler du, at dit/dine mål er blevet nået?"

Tabel 8.7.2 viser sammenhængen mellem, i hvor høj grad respondenterne vurderer, at de har fulgt det træningsprogram (rækkevariabel), de har fået fra Dinform.dk (rækkevariabel), og i hvor høj grad de vurderer, deres mål er blevet nået (kolonnevariabel).

73 % af de respondenter som har svaret, at de i meget høj grad har fulgt deres træningsprogram har samtidig svaret, at deres mål i meget høj grad er blevet nået. De resterende 27 % har svaret, at deres mål i høj grad eller i nogen grad er blevet nået.

36 % af de respondenter som har svaret, at de i høj grad har fulgt deres træningsprogram har samtidig svaret at deres mål i høj grad er blevet nået. Størstedelen af de resterende 64 % der har svaret, at de i høj grad har fulgt deres træningsprogram har samtidig svaret, at deres mål i meget høj grad eller i nogen grad er blevet nået.

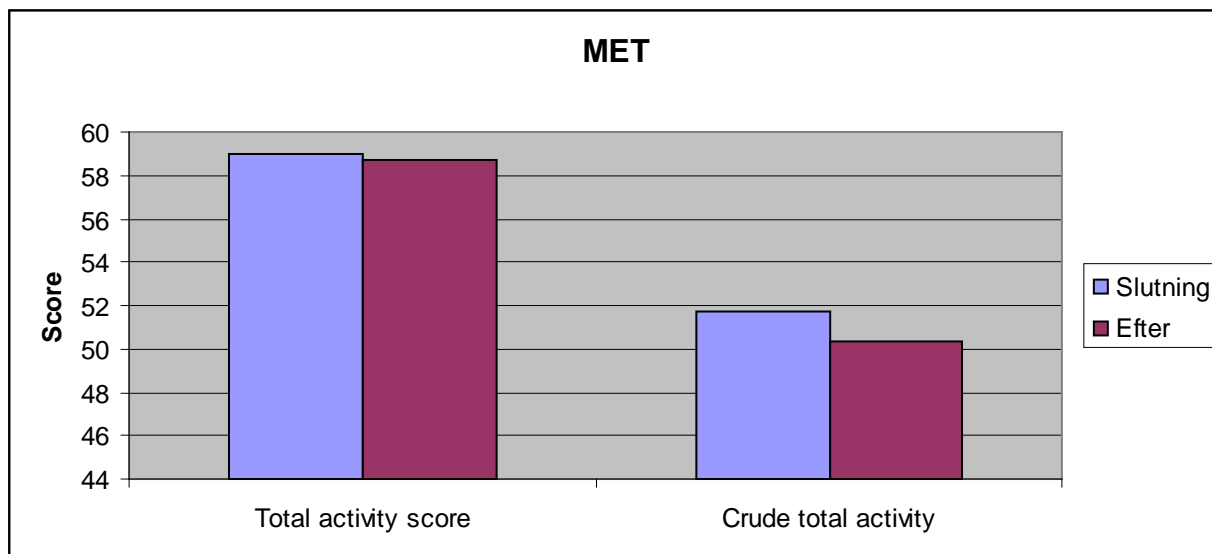
42 % af de respondenter som har svaret, at de i nogen grad har fulgt deres træningsprogram har samtidig svaret, at deres mål i nogen grad er blevet nået. Størstedelen af de resterende 58 % der har svaret, at de i nogen grad har fulgt deres træningsprogram har samtidig svaret, at deres mål i høj grad er blevet nået.

38 % af de respondenter som har svaret, at de i mindre grad har fulgt deres træningsprogram har samtidig svaret, at deres mål i mindre grad er blevet nået. De resterende 63 % har svaret at deres mål i nogen grad er blevet nået.

50 % af de respondenter som har svaret, at de slet ikke har fulgt deres træningsprogram har samtidig svaret, at deres mål slet ikke er blevet nået. De resterende 50 % har svaret, at deres mål i mindre grad er blevet nået.

Der er således til dels en positiv samvariation mellem, i hvor høj grad respondenterne har fulgt deres træningsprogram, og i hvor høj grad de har nået deres mål. Hvor denne samvariation ikke er gældende er tendensen, at respondenterne vurderer, at de har nået deres mål mere positivt, end de vurderer, at de har fulgt deres træningsprogram. Billedet er således, at deltagerne godt til dels kan nå deres mål uden at følge deres træningsprogram fuldstændig.

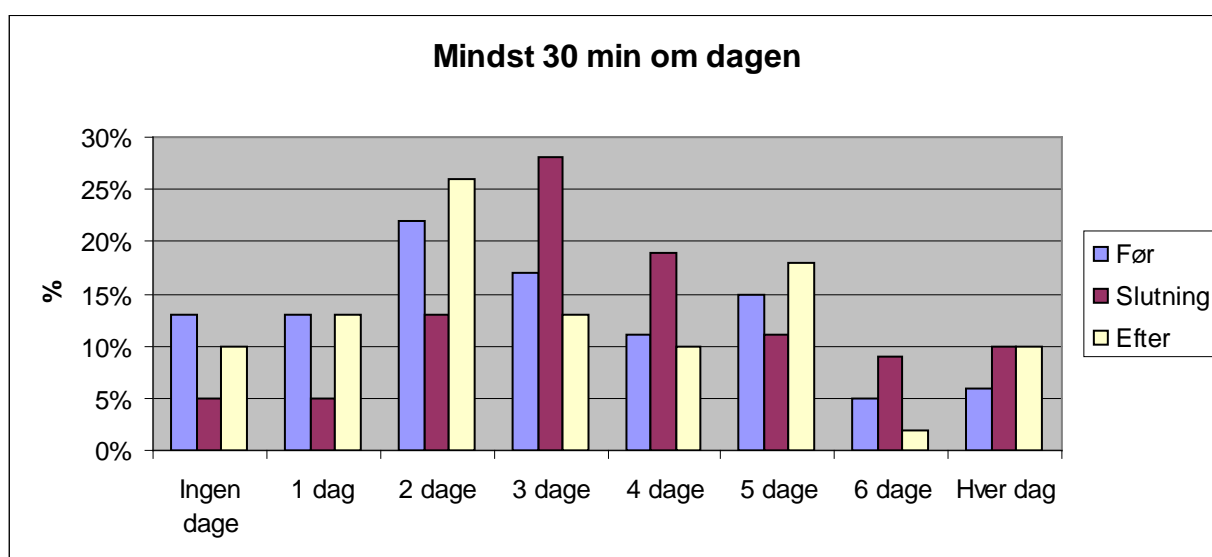
Deltagernes aktivitetsniveau



Figur 8.7.5: MET-analyse ved slutningen af deltagelsen i Dinform.dk (slutning) og 12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk (efter)

Respondenternes "Total activity score" var ved slutningen af deltagelsen i Dinform.dk 59,0 mens den 12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk var faldet til 58,7. Der er ingen signifikant forskel på "Total activity score" ved slutningen deltagelsen i dinform.dk og 12 uger efter deltagelsen i dinform.dk.

"Crude total activity score" var ved slutningen af deltagelsen i dinform.dk 51,7 mens den 12 uger efter deltagelsen i dinform.dk var faldet til 50,3. Der er ingen signifikant forskel på "Crude total activity score" ved slutningen af deltagelsen i Dinform.dk og 12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk.



Figur 8.7.6: Respondenterne er blevet spurgt til hvor mange dage om ugen de var fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen henholdsvis inden deltagelsen i Dinform.dk, ved slutningen af deltagelsen i Dinform.dk og 12 uger efter

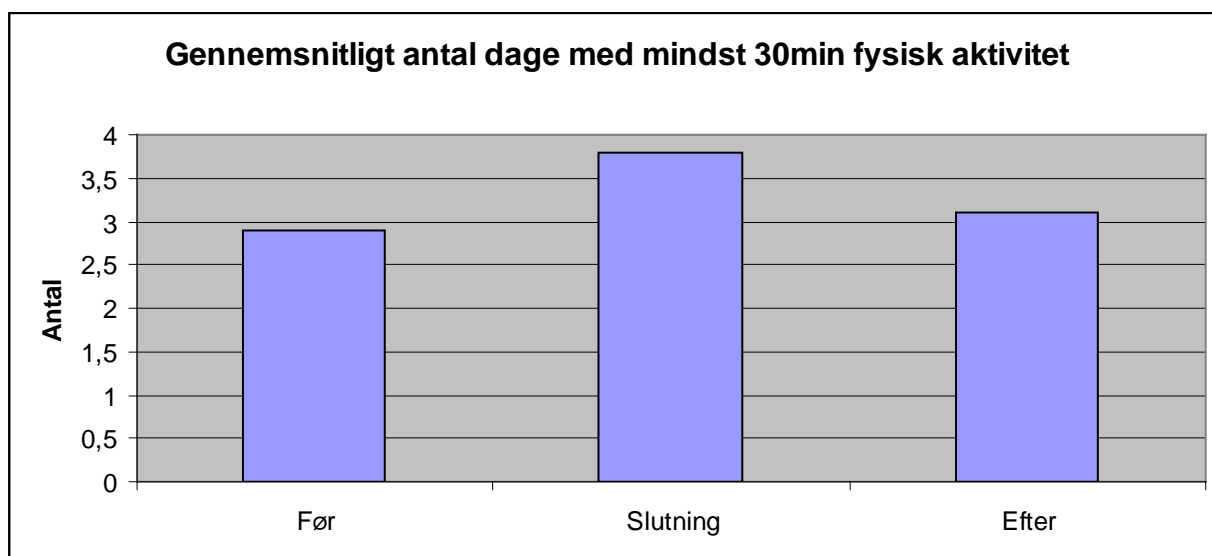
deltagelsen i Dinform.dk? Respondenterne er blevet bedt om at medregne moderat eller hård fysisk aktivitet, hvor du trækker vejret hurtigere, får rørt dine muskler og bruger dine kræfter - fx motions- eller konkurrenceidræt, tungt havearbejde, rask gang, cykling i moderat eller hurtigt tempo eller fysisk anstrengende arbejde i forbindelse med, både arbejde og fritid.

6 % af respondenterne svarede, at de inden deltagelsen i Dinform.dk var aktive mindst 30min hver dag. Ved slutningen af deltagelsen i Dinform.dk er denne andel steget til 10 %, svarende til en stigning på ca.66 %. Andelen er fortsat 10 % 12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk.

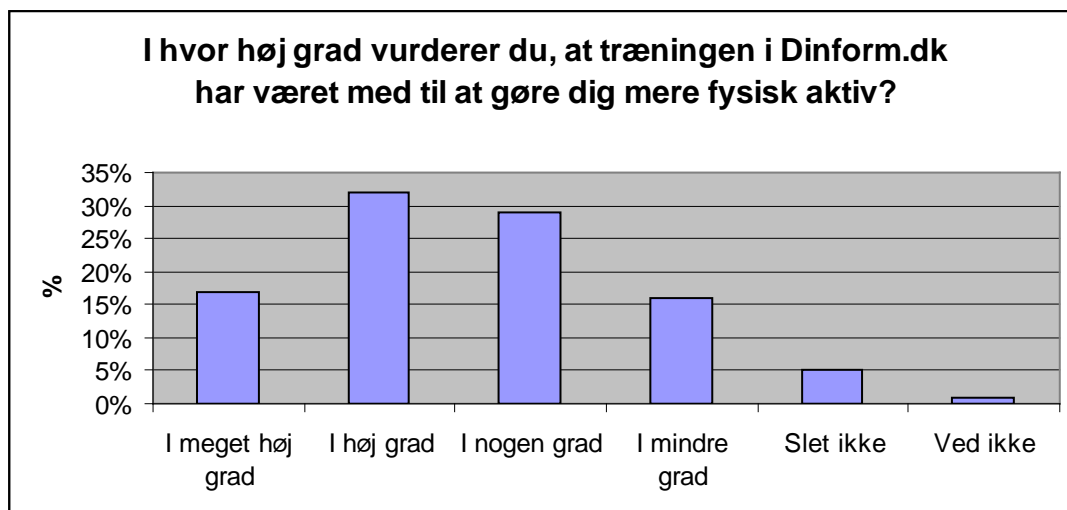
Andelen af respondenter der ingen dage er fysisk aktive mindst 30 min. er reduceret fra 13 % før deltagelsen i Dinform.dk til 5 % ved slutningen af deltagelsen i Dinform.dk, et fald på ca.60 %. 12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk er andelen af deltagere der ingen dage er fysisk aktive mindst 30 min. om dagen 10 %, svarende til et fald på 23 % sammenlignet med inden projektperioden.

Det hyppigst forekommende svar inden deltagelsen i Dinform.dk er 2 dage, mens det ved slutningen af deltagelsen i Dinform.dk er 3 dage og 12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk er 2 dage.

Det gennemsnitlige antal dage respondenterne er fysisk aktive mindst 30 min. om dagen, er inden deltagelsen i Dinform.dk 2,9 dage, mens det ved slutningen af deltagelsen er 3,8 dage og 12 uger efter deltagelsen er 3,1 dag. Respondenterne er således i gennemsnit aktive mindst 30 min. 0,9 dag mere end ved slutningen af Dinform.dk, end de var inden deltagelsen i Dinform.dk svarende til en stigning på ca. 31 %. 12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk er antallet af dage, hvor deltagerne er aktive mindst 30 min. faldet med 0,7 dage sammenlignet med ved slutningen af deltagelsen i Dinform.dk svarende til et fald på ca.18 %. Respondenterne er dog fortsat aktive mindst 30 min. 0,2 dage mere end inden deltagelsen i Dinform.dk svarende til en stigning på ca. 7 %.



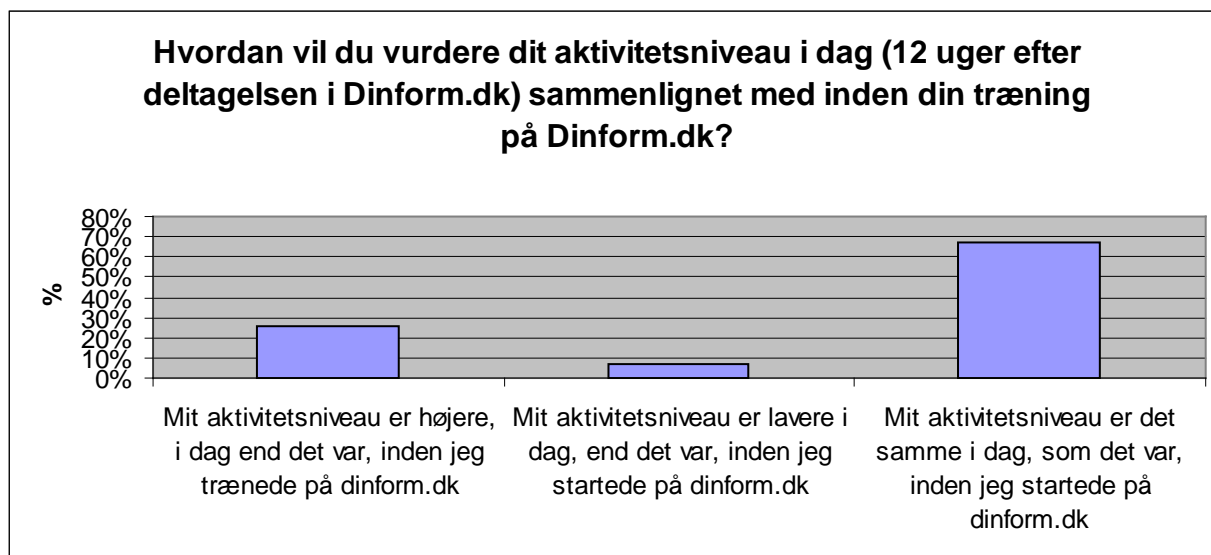
Figur 8.7.7: Gennemsnitligt antal dage med mindst 30min fysisk aktivitet før deltagelsen i Dinform.dk (Før), ved slutningen af deltagelsen i Dinform.dk(Slutning) og 12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk (Efter)



Figur 8.7.8: I hvor høj grad vurderer du, at træningen i Dinform.dk har været med til at gøre dig mere fysisk aktiv?

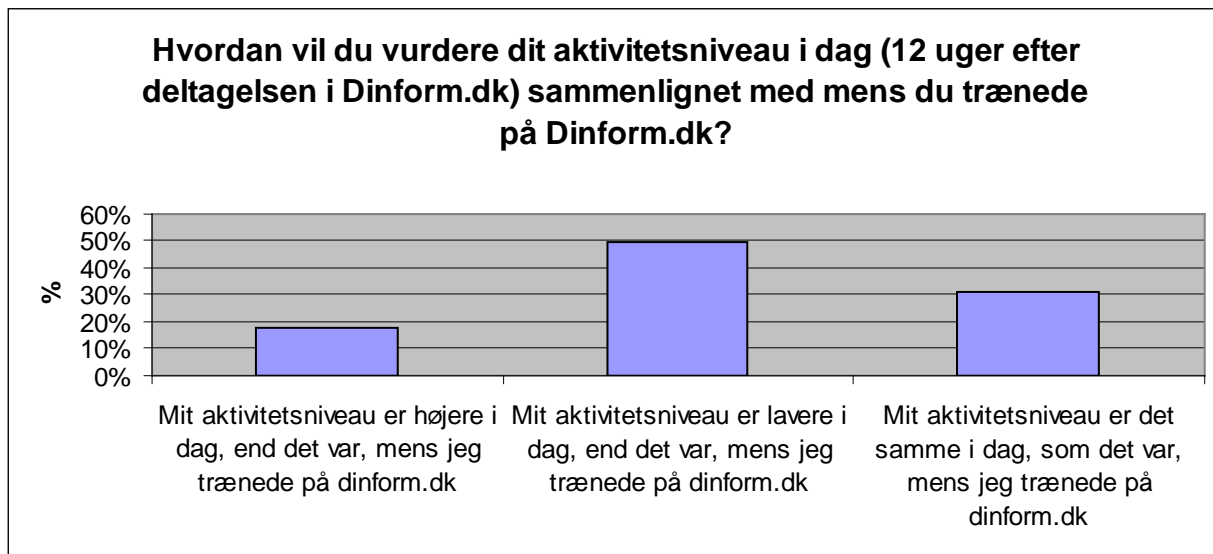
49 % af respondenterne vurderer, at træningen i Dinform.dk i meget høj grad (17 %) eller i høj grad (32 %) har været med til at gøre dem mere fysisk aktive. 29 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet, mens 28 % vurderer, at træningen i Dinform.dk kun i mindre grad eller slet ikke har gjort dem mere fysisk aktive.

Det hyppigst forekommende svar er i høj grad, mens gennemsnitsvurderingen ligger mellem i nogen grad og i høj grad.



Figur 8.7.9: Hvordan vil du vurdere dit aktivitetsniveau i dag (12 uger efter deltagelsen i dinform.dk) sammenlignet med inden din træning i Dinform.dk

26 % af respondenterne mener at deres aktivitetsniveau er højere i dag (12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk), end det var, inden de trænede i Dinform.dk. 7 % har svaret, at det er lavere i dag (12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk), end det var inden de trænede i Dinform.dk, mens størstedelen af respondenterne (67 %) mener, at deres aktivitetsniveau er det samme i dag (12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk) som det var, inden de startede i Dinform.dk

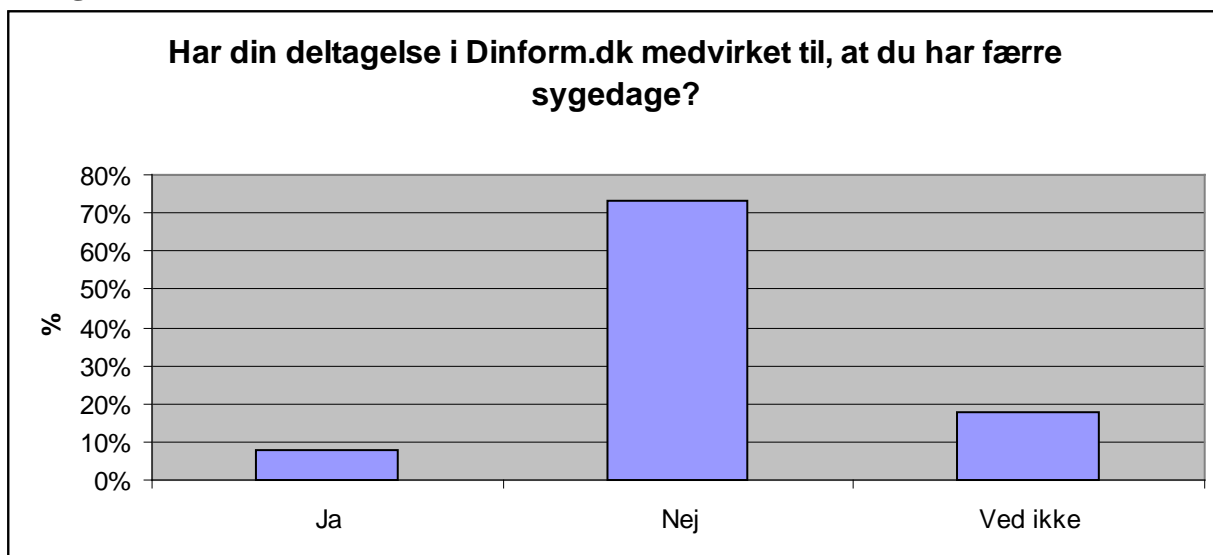


Figur 8.7.10: Hvordan vil du vurdere dit aktivitetsniveau i dag (12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk) sammenlignet med mens du trænede i Dinform.dk?

31 % af respondenterne har svaret, at deres aktivitetsniveau i dag (12 uger efter deltagelsen i dinform.dk) er det det samme, som det var, mens de trænede i Dinform.dk, mens 18 % af respondenterne har svaret, at deres aktivitetsniveau i dag (12 uger efter deltagelsen i dinform.dk) er højere, end det var, mens de trænede i Dinform.dk.

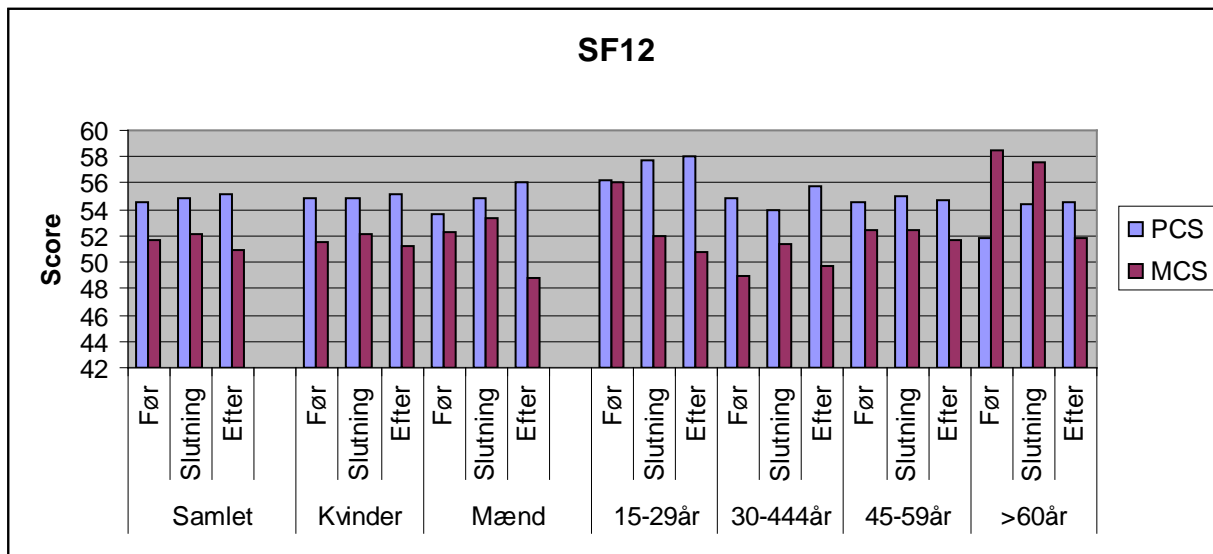
Størstedelen af respondenterne (50 %) har dog svaret, at deres aktivitetsniveau i dag (12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk) er lavere, end det var, mens de trænede i Dinform.dk.

Deltagernes livskvalitet



Figur 8.7.11: Har din deltagelse i Dinform.dk medvirket til, at du har færre sygedage?

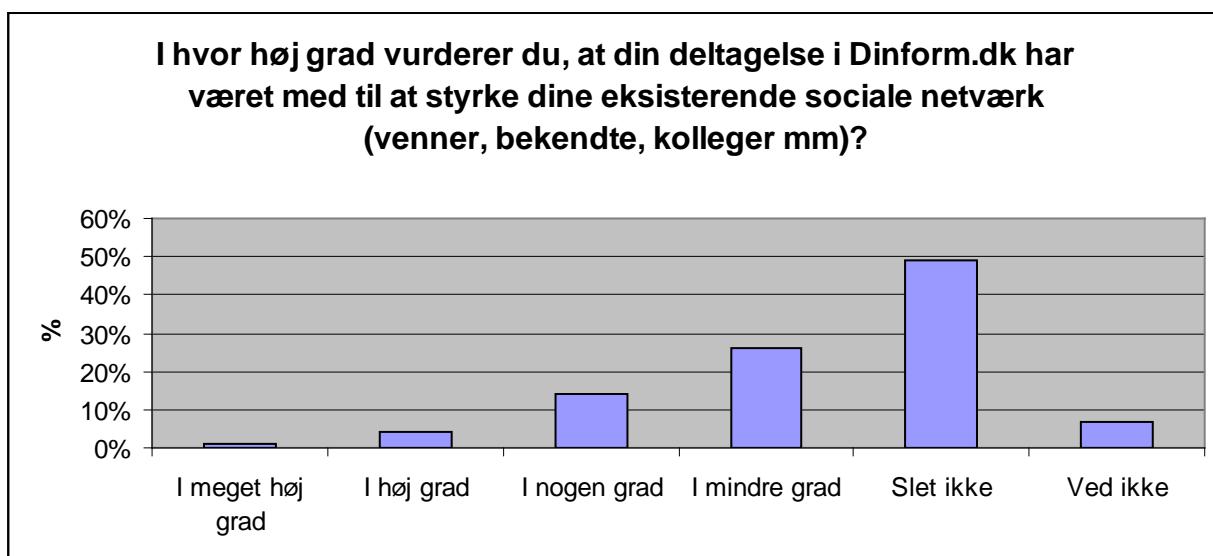
8 % af respondenterne mener, at deres deltagelse i Dinform.dk har medvirket til, at de har færre sygedage. 73 % mener ikke, at deres deltagelse i Dinform.dk har medvirket til, at de har færre dage sygedage, mens 18 % af respondenterne har svaret ved ikke.



Figur 8.7.12: SF12 før deltagelsen i Dinform.dk (Før), ved slutningen af deltagelsen i Dinform.dk (Slutning) og 12 uger efter deltagelsen i Dinform.dk (Efter) samlet og opdelt efter køn og alder.

Der er ingen signifikant ændring i hverken PCS scoren eller MCS scoren samlet, opdelt på køn og opdelt på alder.

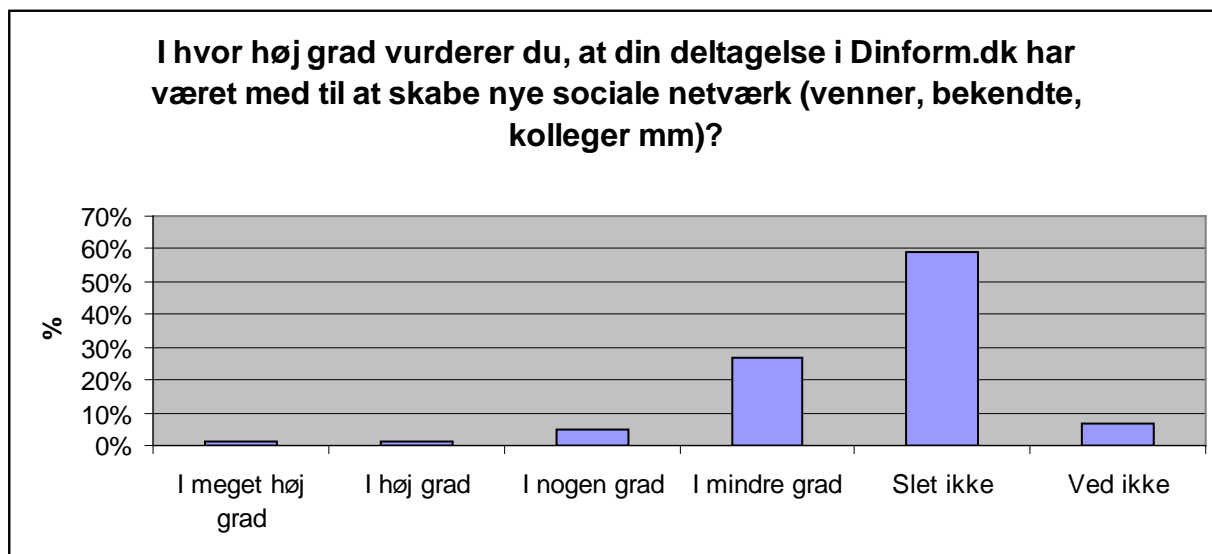
Motivationsfaktorer



Figur 8.7.13: I hvor høj grad vurderer du, at din deltagelse i Dinform.dk har været med til at styrke dine eksisterende sociale netværk (venner, bekendte, kolleger mm)?

5 % af respondenterne vurderer, at deltagelsen i Dinform.dk i meget høj grad (1 %) eller i høj grad (4 %) har været med til at styrke deres eksisterende sociale netværk. 14 % mener at dette i nogen grad er tilfældet, mens størstedelen af respondenterne mener at deltagelsen i Dinform.dk kun i mindre grad (26 %) eller slet ikke (49 %) har været med til at styrke deres eksisterende sociale netværk.

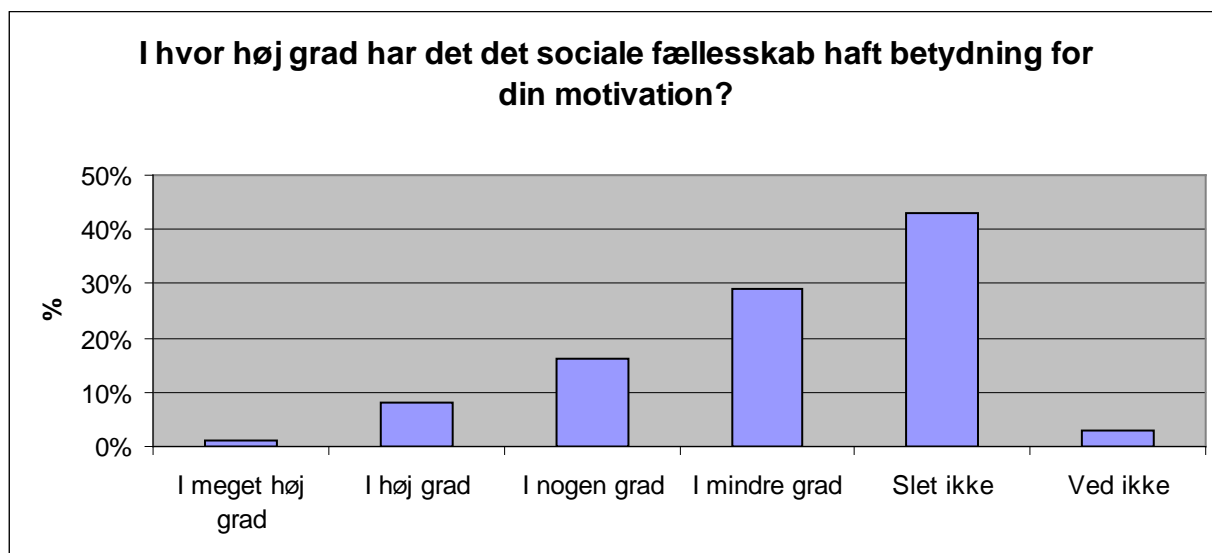
Det hyppigst forekommende svar er slet ikke, mens gennemsnitsvurderingen ligger mellem i mindre grad og slet ikke.



Figur 8.7.14: I hvor høj grad vurderer du, at din deltagelse i Dinform.dk har været med til at skabe nye sociale netværk (venner, bekendte, kolleger mm)?

2 % af respondenterne vurderer, at deltagelsen i Dinform.dk i meget høj grad (1 %) eller i høj grad (1 %) har været med til at styrke deres eksisterende sociale netværk. 5 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet, mens størstedelen af respondenterne vurderer, at deltagelsen i Dinform.dk kun i mindre grad eller slet ikke har været med til at skabe nye sociale netværk.

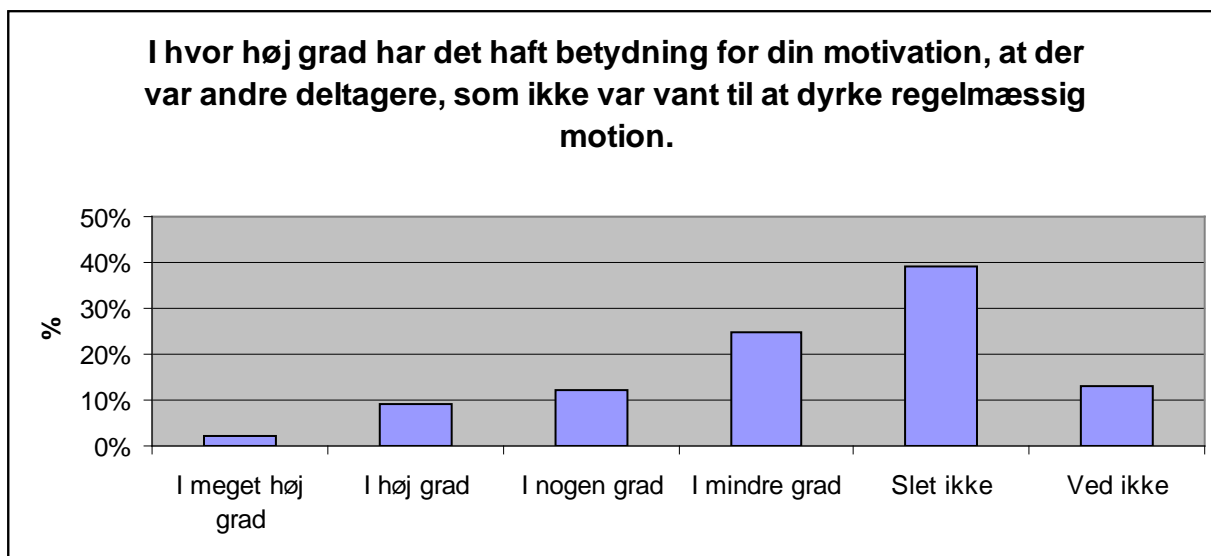
Det hyppigst forekommende svar samt gennemsnitsvurderingen er mellem i mindre grad og slet ikke.



Figur 8.7.15: I hvor høj grad har det det sociale fællesskab haft betydning for din motivation?

9 % af respondenterne mener, at det sociale fællesskab i meget høj grad (1 %) eller i høj grad (8 %) har haft betydning for deres motivation. 16 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet, mens 72 % mener at det sociale fællesskab kun i mindre grad (29 %) eller slet ikke (43 %) har haft betydning for deres motivation. 3 % har svaret ved ikke.

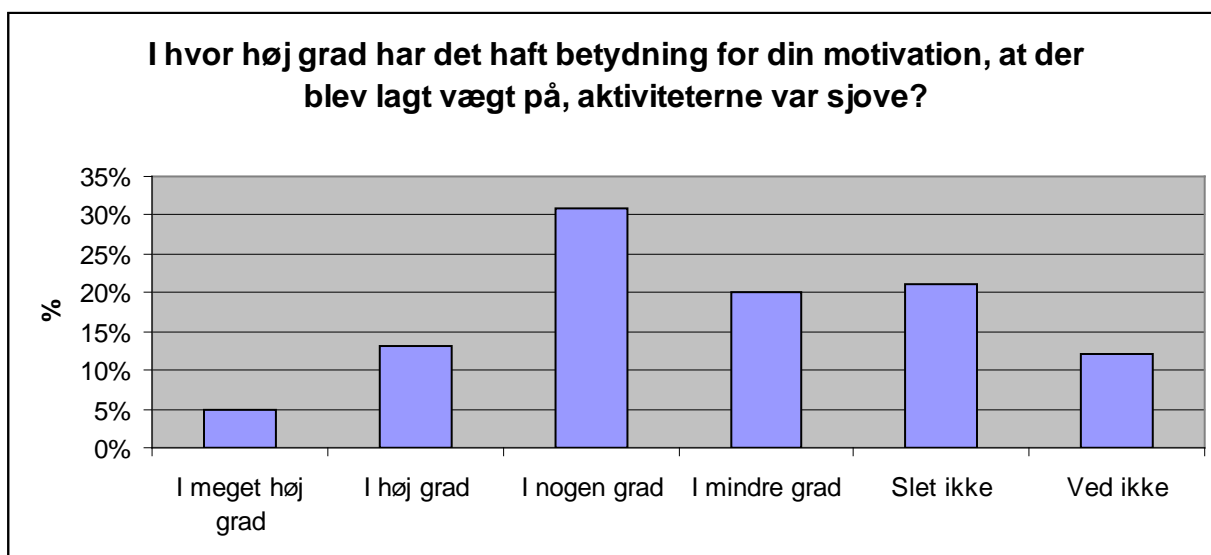
Det hyppigst forekommende svar er slet ikke mens gennemsnitsvurderingen ligger mellem i mindre grad og slet ikke.



Figur 8.7.16: I hvor høj grad har det haft betydning for din motivation, at der var andre deltagere, som ikke var vant til at dyrke regelmæssig motion.

11 % af respondenterne mener, at det i meget høj grad eller i høj grad har haft betydning for deres motivation, at der var andre deltagere som ikke var vant til at dyrke regelmæssig motion, mens 12 % mener, at dette i nogen grad var tilfældet. 64 % mener, at det kun i mindre grad eller slet ikke har haft betydning for deres motivation, at der var andre deltagere som ikke var vant til at dyrke regelmæssig motion.

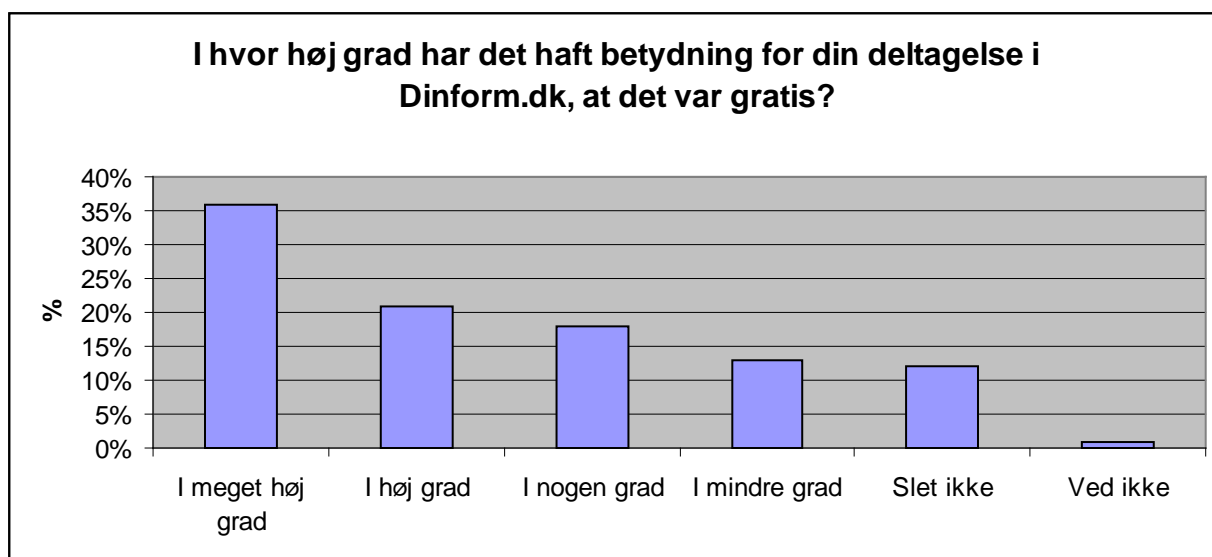
Det hyppigst forekommende svar er slet ikke, mens gennemsnitsvurderingen er mellem i mindre grad, dog tættest på i mindre grad.



Figur 8.7.17: I hvor høj grad har det haft betydning for din motivation, at der blev lagt vægt på, aktiviteterne var sjove?

18 % af respondenterne mener, at det i meget høj grad (5 %) eller i høj grad (13 %) har haft betydning for deres motivation, at der blev lagt vægt på at aktiviteterne var sjove. 31 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet, mens 41 % mener, at det kun i mindre grad eller slet ikke har haft betydning for deres motivation at der blev lagt vægt på aktiviteterne var sjove. 12 % har svaret ved ikke.

Det hyppigst forekommende svar er i nogen grad, mens gennemsnitsvurderingen ligger mellem i mindre grad og i nogen grad.



Figur 8.7.18: I hvor høj grad har det haft betydning for din deltagelse i Dinform.dk, at det var gratis?

57 % af respondenterne mener, at det i meget høj grad (36 %) eller høj grad (21 %) har haft betydning for deres deltagelse i Dinform.dk at det var gratis. 18 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet, mens 25 % mener, at det kun i mindre grad (13 %) eller slet ikke (12 %) har haft betydning for deres deltagelse i Dinform.dk, at det var gratis. 1 % har svaret ved ikke.

Det hyppigst forekommende svar er i meget høj grad mens gennemsnitsvurderingen ligger mellem i høj grad og i meget høj grad.

Deltagerne er blevet bedt om at angive de 3 faktorer, de mener, er vigtigst for at motionstilbud bliver en succes, dvs. at deltagerne bliver mere fysisk aktive og opnår større livskvalitet. Respondenternes forhold sig både til træningen i Dinform.dk og til motionstilbud generelt. Svarene er meget individuelle men kan overordnet kategoriseres inden for følgende 4 temaer.

A. Individuel opmærksomhed

Mange deltagere lægger vægt på en personlig tilrettelæggelse af træningen, så træningen tilpasses deres *hverdagsliv*, deres *fysiske formåen* og deres *individuelle målsætninger*.

”Tilbuddet skal være tilpasset den enkelte – det er ikke nemt for en person på 120 kg+ at starte med at løbe”

”At det tager udgangspunkt i hverdagslivet”

”At man får sat et realistisk og synligt mål”

Der er desuden flere udsagn der betoner den motiverende effekt af at nogen *følger op* på træningen

"At der er nogen der følger med i processen, motiverer og opmuntrer

og at der herigennem skabes en *forpligtelse* over for gennemførelsen af træningen

"At man får påmindelser og bliver holdt fast"

"At føle sig forpligtet overfor sig selv eller andre; for mit vedkommende skulle jeg ind og bekræfte at jeg havde udført træningen"

B. Det sociale fællesskab

Rigtig mange respondenter betoner vigtigheden af at der opbygges et *fællesskab* og et *sammenhold* omkring aktiviteterne. Dette være sig i forhold til såvel fælles aktiviteter som fælles målsætninger for træningen.

"Jeg savner fælles træningen og nogle fælles træningsmål"

"Nogle fællestræninger hvor man mødes så man ikke altid skal løbe alene. Nogle midtvejsfester og slutfest"

"At man opnår nogle relationer og et fællesskab. Hvis det er enkeltmandspræstationer kan det være svært at trække sig selv op"

C. Sparring med fagfolk

Respondenterne nævner på flere områder at sparring med fagfolk er vigtigt, for at de fastholdes i aktiviteterne f.eks. i forbindelse med justering af træningen, forebyggelse/behandling af skader og oplysninger om de helbredsmæssige effekter ved træning.

"Det skal være nemt at kunne få hjælp"

"Man kan få gode råd og vejledning når tingene ikke går som forventet"

"Tilknytning af ressourceperson til arbejdspladsen"

"Kunne godt have tænkt mig undervisning i, hvordan man skulle løbe, så man ikke skader sig selv"

"At der bliver taget sig af skader hurtigt evt. vejledning sygeforsikring eller fysioterapeut behandling"

"Fokus på området – herunder oplysning om helbredsmæssige konsekvenser"

D. Udbytte

Respondenterne betoner vigtigheden af at kunne mærke et udbytte af træningen, hvis motivationen skal fastholdes. Udbyttet relaterer sig både til det umiddelbare velvære under og efter træningen som til de mere langsigtede træningsadaptationer.

"At man mærker hurtigt fremgang"

"En følelse af at fysisk aktivitet gør en forskel - at man mærker sin krop på en positiv måde"

"At man oplever et stort velbefindende efter træning"

"At der det giver mere energi og overskud i hverdagen og dermed på sigt mindre sygdom"

"At man oplever at der sker en bedring i den fysiske udholdenhed"

"At man kan se og mærke en ændring i kroppen f.eks. vægttab"

E. Træningens tilrettelæggelse

Nøgleordene for respondenterne omkring træningens tilrettelæggelse er fleksibilitet, variation og sjov.

”At det har en fleksibilitet mht tid ved udførelse”

”At tidspunktet er fleksibelt”

”At den kan dyrkes når den passer en selv”

”At der er variation – at kombinere løbeprogrammet med en tur i svømmehallen, cykling, en tur i motionscenter eller andet. Det kunne være godt at lære nogen om hvor langt man skal svømme, cykle etc. for at ækvivalerer en løbetur”

”Det skal være sjovt”

Nogle nævner i forbindelse med den tidsmæssige fleksibilitet fordelene ved, at træningen kan foregå i arbejdstiden eller i umiddelbart forlængelse heraf. Andre nævner, at træningen skal kunne foregå i lokalområdet, så transporttiden mindskes.

F. Prisen

Mange respondenter nævner at aktiviteterne skal være billige/gratis.

”Det skal være et gratis tilbud”

”Det skal være billigt”

8.8 Konklusion

Evalueringsens validitet svækkes betydeligt af tre forhold:

1. At der er foretaget interventioner ud over tilbuddet om træningen i Dinform.dk. Deltagerne modtog således samtidig med projektets opstart et par nye Nike løbesko. Det er således ikke muligt at adskille effekten af de to interventioner fra hinanden.
2. At deltagerne spørges tilbage i tid om deres aktivitetsniveau samt livskvalitet før deltagelsen i Dinform.dk
3. De lave besvarelsesprocenter på henholdsvis 57 % for spørgsmålene før projektperioden, 58 % for spørgsmålene under projektperioden og 42 % for spørgsmålene efter projektperioden.

Dette har resulteret i, at der ikke kan udsiges nogen generelt gyldigt om effekterne af projekt Dinform.dk. Der kan derimod af datamaterialet udledes nogle tendenser, som delvist bidrager til at efterleve evalueringens formål og mål.

Konklusionerne vil først forholde sig til projektets evalueringsspørgsmål og afslutningsvis til projektets succeskriterier.

Træningen i Dinform.dk

155 ansatte i Sundhed og Omsorg har været tilmeldt projektet. Alle ansatte i Sundhed og Omsorg har kunnet tilmelde sig projektet, og det er således ikke sikkert, at alle deltagere har kunnet karakteriseres som motionsuvante.

Omkring halvdelen af respondenterne mener, at de i meget høj grad eller i høj grad har fulgt det træningsprogram, som de fik fra Dinform.dk. Ca. 1/3 mener, at de i nogen grad har fulgt træningsprogrammet, mens kun 1/6 af respondenterne mener, at de kun i mindre grad eller slet ikke har fulgt træningsprogrammet.

Omkring 3/4 af respondenterne har opsat mål for deres træning i Dinform.dk.

Af disse vurderer lidt under halvdelen, at deres mål enten i meget høj grad eller i høj grad er blevet opfyldt, mens ca. 1/3 mener, at dette i nogen grad er tilfældet. For omkring 1/6 af respondenterne er der tale om, at de kun i mindre grad eller slet ikke mener, at deres mål er blevet opfyldt.

Der er til dels en positiv samvariation mellem i hvor høj grad respondenterne har fulgt deres træningsprogram og i hvor høj grad de har nået deres mål. Træningen ser således ud til at have den ønskede effekt for deltagerne.

Der er ligeledes til dels en positiv samvariation mellem, hvorvidt respondenterne har opstillet et mål for deres træning i Dinform.dk, og i hvor høj grad de vurderer, at de har fulgt det træningsprogram de har fået. Det er således muligt, at målsætningsarbejde kan være med til at fastholde deltagerne i træningen. Dette kan forklares ved, at en målsætning for det første kan være med til at træningen giver mening for den enkelte og for det andet bevidstgør den enkelte om træningens effekter.

Deltagernes aktivitetsniveau

Udviklingen i deltagernes aktivitetsniveau er forsøgt belyst på flere måder.

- For det første er respondenternes aktivitetsniveau i projektperioden og efter projektperioden bestemt ved estimering af deres energiforbrug (MET timer/dag) (A).
- For det andet er respondenternes blevet spurgt hvor mange dage de er fysisk aktive mindst 30 min. om dagen i henhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger inden projektperioden, i projektperioden og efter projektperioden(B).
- For det tredje har respondenterne skulle forholde sig til, hvorvidt de vurderer, at træningen i Dinform.dk har været med til at gøre dem mere fysisk aktive (C).
- For det fjerde har de skullet vurdere deres aktivitetsniveau 12 uger efter projektperioden sammenlignet med inden projektet (D).
- For det femte har de skulle vurdere deres aktivitetsniveau 12 uger efter projektperioden sammenlignet med i projektperioden (E).

Det er i henhold hertil væsentligt at kigge på udviklingen i deltagernes aktivitetsniveau inden for følgende 3 tidsperspektiver.

- Aktivitetsniveauet i projektperioden sammenlignet med inden projektperioden (B, C)
- Aktivitetsniveau i projektperioden sammenlignet med 12 uger efter projektperioden (A, B, E)
- Aktivitetsniveauet inden projektperioden sammenlignet med 12 uger efter projektperioden (B, D)

Antallet af dage hvor respondenterne lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger er gennemsnitligt steget med ca. en dag fra 2,9 dage om ugen før projektperioden til 3,8 dage om ugen under projektperioden. 12 uger efter projektperioden er antallet igen faldet, dog til et niveau der fortsat ligger over niveauet inden projektperioden.

Omkring halvdelen af respondenterne vurderer i overensstemmelse hermed, at træningen i Dinform.dk enten i meget høj grad eller i høj grad har været med til at gøre dem mere fysisk aktive, mens lidt under halvdelen mener, at det i nogen grad er tilfældet. Kun ca. 1/5 vurderer, at dette kun i mindre grad eller slet ikke er tilfældet.

Spørges deltagerne til, hvordan de vurderer deres aktivitetsniveau 12 uger efter projektperioden sammenlignet med før og under projektperioden er det hyppigst forekommende svar, at deres aktivitetsniveau er højere end før projektperioden men lavere end i projektperioden. Estimeringen af deltagernes energiforbrug (MET timer/dag) viser dog ingen signifikante forskelle fra i projektperioden til efter projektperioden.

På baggrund af både (B) og (C) ser det således ud til, at træningen i Dinform.dk for størstedelen af respondenterne har øget deres fysiske aktivitetsniveau. Mens (A) viser, at det forhøjede aktivitetsniveau fastholdes 12 uger efter projektperioden viser (B) og (E), at størstedelen af deltagerne vurderer, at deres aktivitetsniveau er mindre end i projektperioden.

Både (B) og (D) viser dog samtidig, at størstedelen af respondenterne vurderer, at deres aktivitetsniveau 12 uger efter projektperioden fortsat er højere end inden projektperioden.

Deltagernes livskvalitet

Der er ingen ændring over tid i deltagernes livskvalitet målt ved SF12 undersøgelsen. Værdierne før projektperioden er dog behæftet med stor usikkerhed, idet der er blevet spurgt tilbage i tid. Dette forhold kan således have sløret en evt. ændring i livskvaliteten før projektperioden sammenlignet med under og efter projektperioden.

Størstedelen af respondenterne vurderer ikke, at deltagelsen i Dinform.dk har medvirket til, at de har færre sygedage.

Motivationsfaktorer

Størstedelen af respondenterne vurderer, at deltagelsen i Dinform.dk kun i mindre grad eller slet ikke har været med til at styrke eksisterende sociale netværk eller været med til at skabe nye sociale netværk. Størstedelen af respondenterne svarer i denne sammenhæng ligeledes, at det sociale fællesskab kun i mindre grad eller slet ikke har haft betydning for deres motivation ligesom størstedelen svarer, at det kun i mindre grad eller slet ikke har haft betydning for deres motivation, at der var andre deltagere, som ikke var vant til at dyrke regelmæssig motion.

Dette kan hænge sammen med, at aktiviteterne i Dinform.dk er individuelt tilrettelagt, og træningen ikke nødvendigvis er lagt an på at skulle foregå i fællesskab. Denne form for tilbud tilgodeser i høj grad deltagernes ønske om, at træningen skal kunne tilpasses deres fysiske formåen og individuelle målsætninger, og at træningen skal være fleksibel i forhold til, hvornår den kan udføres. Omvendt tilgodeser denne form for tilbud i ringe grad den sociale dimension af træningen. Det kan derfor anbefales, at der fremadrettet arbejdes på at implementere aktiviteter der tilgodeser sammenholdet og fællesskabsfølelsen blandt deltagerne i tilbuddet. Dette kan være i form af f.eks. fælles træning, fælles målsætninger eller fælles trænings/sundhedsforedrag.

Respondenterne finder det vigtigt for deres motivation, at de kan mærke et udbytte af træningen dette være sig i form af såvel fysisk velvære som fysisk træningsadaptation. Aktivitetsvalget i form af løb samt den meget individuelle tilrettelæggelse af træningen rummer et stort potentiale i henhold hertil. Ulempen ved denne form for aktivitet er, at løb kan være en meget hård belastning for kroppen specielt for overvægtige, hvilket øger risikoen for skader og dermed inaktivitet. Når løb anvendes som eneste aktivitetsform er der desuden risiko for, at træningen bliver for ensidig. En af de faktorer som af respondenterne nævnes som afgørende for om deres aktivitetsniveau øges er i modsætning hertil netop at træningen varieres. Respondenterne ønsker ligeledes, at træningen er sjov. Det hyppigst forekommende svar blandt respondenterne har i den forbindelse været, at det i nogen grad har haft betydning for deres motivation, at der blev lagt vægt på at aktiviteterne i Dinform.dk var sjove. Træneren i Dinform.dk har således til dels formået at tilrettelægge træningen på en sjov måde for respondenterne.

Respondenterne finder prisen på motionstilbuddet afgørende for deres deltagelse. Størstedelen af respondenterne har i henhold hertil svaret, at det i meget høj grad eller i høj grad har haft betydning for deres deltagelse i Dinform.dk, at det var gratis.

Indføres egenbetaling vil det således muligvis afholde nogle fra deltagelse. Omvendt er det muligt, at en vis egenbetaling i højere grad vil forpligtige de tilmeldte på træningen, end hvis tilbuddet er gratis.

Opfyldelse af succeskriterier

Svarprocent

Succeskriteriet lød:

- *100 % besvarer spørgeskema i forbindelse med opstart, mindst 80 % besvarer spørgeskema efter 12 uger, mindst 60 % besvarer spørgeskema efter 18 uger og mindst 50 % besvarer spørgeskema efter 24 uger*

Selvom designet blev ændret og svarprocenterne derfor ikke direkte kan forholdes til ovenstående må det dog konkluderes at svarprocenterne på henholdsvis 57 % for spørgsmålene før projektperioden, 58 % for spørgsmålene under projektperioden og 42 % for spørgsmålene efter projektperioden ligger under det forventede.

Træningen i Dinform.dk

Succeskriteriet lød:

- *100 motionsuvante ansatte i Sundhed og Omsorg melder sig til pilotprojektet*

155 ansatte i Sundhed og Omsorg har været tilmeldt projektet. Succeskriteriet mål således siges at være opfyldt. *Alle* ansatte i Sundhed og Omsorg har dog kunnet tilmelde sig projektet, og det er således ikke sikkert, at alle deltagere har kunnet karakteriseres som motionsuvante.

Succeskriteriet lød:

- *Mindst 33 % følger programmet og opnår egne træningsmål*

Succeskriteriet er opfyldt.

Deltagernes aktivitetsniveau

Succeskriteriet lød:

- *Andelen der lever op til 30 min. fysisk aktivitet om dagen forøges med 20 % og niveauet fastholdes efter motionstilbuddets afslutning.*

Succeskriteriet er opfyldt.

Dog var andelen der levede op til 30 min. fysisk aktivitet om dagen ved slutningen af deltagelsen i Dinform.dk fortsat meget lav, idet der stadig blot var 10 % af deltagerne, der var fysisk aktive mindst 30 min. *hver dag.*

- *Mindst 50 % vurderer at motionstilbuddet har hjulpet dem til at blive mere fysisk aktive*

Succeskriteriet er opfyldt.

9. Foreningen Kvindehuset i Århus

9.1 Organisation

Foreningen Kvindehuset i Århus (Kvindehuset) er et mødested for alle kvinder i Århus. Det er et sted, hvor kvinder uanset kulturel baggrund, religion og alder kan udfolde sig. Kvindehuset har en række faste aktiviteter (bevægelses- og gymnastiktilbud) og tilbyder desuden en række arrangementer (fx deltagelse i ECCO Walkathon samt cykel og trafikkurser for udenlandske kvinder)

9.2 Målgruppe

Motionsuvante kvinder med minoritetsbaggrund. Kvinderne har brug for særlige rammer for at være åbne for motion og bevægelse; de har brug for et rent kvindehold med en instruktør de kender og har tillid til. Kvindehuset vil gennem motionstilbuddet lade dem få en fornemmelse både af sig selv, men også af de forskellige muligheder de har for at bevæge sig og opdage glæden herved.

9.3 Aktivitetsform

Kvindehuset tilbyder bevægelsesaktiviteter bestående af to dele:

- 1) "Det faste tilbud" som foregår i Kvindehuset. Dette bevægelsestilbud går under navnet "Kvinder i bevægelse". Bevægelsestilbuddet tilbydes flere gange ugentlig hele året rundt. Bevægelsesaktiviteterne har karakter af: gymnastik, aerobic, pilates mm.
- 2) "Ud af huset tilbuddet" som gennemføres ved støtte fra Sundhedsstaben. Bevægelsestilbuddet skal her forstås som arrangerede aktivitetstilbud "ude i byen" og det tilbydes ca. en gang om ugen i projektperioden. Bevægelsestilbuddet har karakter af: badminton, dans, styrketræning, fitness, stavgang, gåture mm.

Formålet med bevægelses- og motionstilbuddene i Kvindehuset er at gøre kvinderne opmærksomme på de forskellige muligheder, de har for at bevæge sig og gennem bevægelsesaktiviteterne at give kvinder en ny dimension på fornemmelsen af sig selv.

9.4 Mål og succeskriterier

Målet er at få kvinder, der af en eller flere årsager ikke dyrker motion, til at bevæge sig, og opdage glæden herved. Kvinderne skal afprøve forskellige bevægelses- og motionsformer i trygge rammer, for herigennem at finde det tilbud der "matcher" dem bedst.¹¹

¹¹ Samarbejdsaftale mellem Foreningen i Kvindehuset i Århus og Århus Kommune vedrørende projekt for motionsuvante kvinder med minoritetsbaggrund.

I forlængelse heraf blev følgende succeskriterier i samarbejde mellem Foreningen Kvindehuset i Århus og Århus Kommune opstillet for projektet og vil danne udgangspunkt for evalueringen:

- Mindst 30 kvinder deltager ugentlig i motionsaktiviteterne i 2009 og mindst 50 kvinder deltager ugentlig i motionsaktiviteter i 2010.
- Motionsaktiviteter, der opnår en særlig succes forankres i Foreningen Kvindehuset i Århus efter projektets afslutning.
- Mindst 50 % af kvinderne, der deltager jævnligt i motionsaktiviteter, oplever at motionstilbuddet hjælper dem til at blive mere fysisk aktive og få en bedre livskvalitet.

9.5 Evalueringsspørgsmål

Hvor mange borgere har benyttet tilbuddet?

Hvor mange arrangementer og/eller træningsgange er gennemført?

Hvor stor en andel oplever at blive mere fysisk aktive?

Hvor stor en andel oplever at få bedre livskvalitet?

Målgruppens motivationsfaktorer.

Succeskriterier og evalueringsspørgsmål danner udgangspunkt for evalueringen.

9.6 Metode

Evalueringen foretages af Det nationale videncenter for kost, motion og sundhed for børn og unge – KOSMOS.

Ovenstående vil blive evalueret vha. aktivitetsregistreringer og interview med Kvindehuset. Forud for interviewet blev der rettet telefonisk kontakt til kontaktpersonen, som er leder af Foreningen Kvindehuset i Århus. Efter den telefoniske henvendelse foregik den følgende kommunikation via mailkorrespondance i forhold til at fastsætte dato for fokusgruppeinterviewet. Interviewet blev aftalt til at foregå den 17. december 2009, men dette interview blev aflyst på grund af snevejr/storm i Danmark. I stedet blev der indgået aftale om at rykke interviewet til 6. januar. Forud for interviewet modtog lederen af Foreningen Kvindehuset i Århus et ”informationsbrev” (se bilag xx) med mere formaliserede informative oplysninger til informanterne om interviewets overordnede formål. Interviewet er foregået som et personligt møde for opnåelse af nærhed i samtalen. Interviewet tog 60 minutter og er foretaget i rolige omgivelser i Foreningen Kvindehuset i Århus i Viby. Interviewet er optaget på diktafon. Efter interviewene er der foretaget transskriberinger, der både indeholder ordrette gengivelser af den mundtlige tale til en skriftlig fortælleform samt sammenskrivninger af tematiserede indholdsområder.

Interviewet er valgt med baggrund i en semistruktureret interviewform, hvor evaluator på forhånd har fastlagt en række spørgsmål udformet i en interviewguides (se bilag xx), som evaluator ønsker svar på i henhold til den indgåede samarbejdsaftale. Spørgsmålenes karakter tager afsæt i det som Kvale definerer som henholdsvis tematiske og dynamiske spørgsmål. Hermed tager spørgsmålene hensyn til forskningsemnets teoretiske og analytiske del samtidig med at spørgsmålene fremmer en positiv dialog¹². Det er meningen, at det er de interviewede, der sætter tempoet, samtidig med at de fortæller frit og med egne ord. Samtidig er interviewet etableret på baggrund af evaluators interesse,

¹² Kvale Steinar: ”*Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*”, 9 oplag, Hans Reizels a/s, 1997, side 134

og dermed er det evaluatør som interviewers opgave, at få svar på og kendskab til den interviewedes livsverden i den udstrækning det er muligt¹³.

Fokusgruppeinterviews

"Hvis man gerne vil vide, hvordan folk forstår deres verden og deres liv, hvorfor så ikke tale med dem?"¹⁴. Ved at anvende kvalitative interviews som en del af evalueringen opnås et mere nuanceret og helhedsorienteret billede af interviewpersonen og det projekt som skal evalueres. Der opnås en viden om og en forståelse af interviewede menneskers oplevelser, motiver og handlinger, samt hvilken betydning disse oplevelser har haft for det enkelte menneske¹⁵.

I denne evaluering er vi netop interesseret i at få indblik i og forståelse for både lederens og underviserens oplevelser, erfaringer og opfattelser af at være en del af projektet ang. motionsvante kvinder med minoritetsbaggrund og derfor blev fokusgruppeinterviewet valgt

Til selve interviewet deltog kun lederen af Foreningen Kvindehuset i Århus, da den frivillige underviser var blevet syg forud for interviewet. Dermed vil interviewet ikke længere have form af et fokusgruppeinterview og svarene vil være behæftet med en vis uvidenhed/usikkerhed.

Interviewguiden har overordnet indeholdt spørgsmål inden for følgende kategorier:

- Deltagerbeskrivelse (alder, køn, etnicitet, forudsætninger)
- Aktiviteter (tid, sted, type, faciliteter, fokusområde)
- Deltagerudbytte (livskvalitet, fysisk aktivitetsniveau mm.)
- Motivationsfaktorer (fastholdelse, valg af aktiviteter, social, sjov, gratis mm.)
- Vurdering af projektet (succeshistorier, barrierer, udfordringer mm.)
- Forankring af projektet (overvejelser, udfordringer mm.)

9.7 Resultat

Aktivitetsregistreringer

Foreningen Kvindehuset i Århus har sendt lister med de aktivitetsregistreringer¹⁶, som der er foretaget i forbindelse med udbuddet af de ugentlige bevægelsesaktiviteter fra august 2009 – april 2010. (bilag)

Registreringerne viser at "De faste tilbud" har fundet sted i 15 ud af de 19 uger, der indgår i 2009 projektperioden. Det gennemsnitligt ugentlige deltagerantal i de uger, hvor "De faste tilbud" har fundet sted er ca. 16.

Registreringerne viser, at "Ud af huset aktiviteterne" har fundet sted i 8 ud af de 19 uger, der indgår i 2009 projektperioden. Det gennemsnitlige ugentlige deltagerantal i de uger, hvor "Ud af huset aktiviteterne" har fundet sted er ca. 13.

¹³ Christensen Ulla, Lone Schmidt og Lise Dyhr: "Det kvalitative forskningsinterview" kap 3 i "Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab", 3. udgave, 1. oplag, Munksgaard Danmark, 2007, side 62 – 63

¹⁴ Kvale Steinar, "Interview – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview", 9 oplag, Hans Reizels a/s, 1997, side 15

¹⁵ Christensen Ulla, Lone Schmidt og Lise Dyhr: "Det kvalitative forskningsinterview" kap 3 i "Forskningsmetoder i folkesundhedsvidenskab", 3. udgave, 1. oplag, Munksgaard Danmark, 2007, side 61

¹⁶ Aktivitetsregistreringerne indeholder personlige oplysninger og er derfor behandlet fortroligt af evaluatør.

Interview med Foreningen Kvindehuset i Århus

Gennemgangen af interviewet tager udgangspunkt i interviewguiden med fokus på nedenstående fire tematiseringer:

- Deltagere
- Aktiviteter
- Deltagerudbytte
- Motivationsfaktorer

Deltagere

I Kvindehuset kommer der kvinder i aldersgruppen 18 – 72 år. De primære brugere er kvinder i alderen 25 – 55 år. Det er især kvinder, der har fået børn, er førtidspensionister eller ikke er kommet i gang med at arbejde, som benytter sig af kvindehuset mange aktivitetstilbud.

Kvindegruppen beskrives som en meget broget gruppe rent kulturelt. Der er kvinder fra mange forskellige områder og lande som f.eks. Melleøsten, Norge, Somalia, Afrika, arabiske lande. Hver uge deltager omkring 70 kvinder i Kvindehusets planlagte aktivitetstilbud. Det er lederens vurdering, at der heraf ugentligt deltager mindst 30 kvinder i motions- og bevægelsesaktiviteterne. Deltagerantallet til såvel motions- og bevægelsesaktiviteterne som til de øvrige aktiviteter i Kvindehuset er dog meget periodebestemt. Kvindernes deltagelse styres således i høj grad af det liv som kvinderne fører ved siden af; religiøse traditioner som f.eks. Ramadan, ferier til udlandet i sommer- og juleperioden mm. Da badminton i DGI-huset startede op, faldt det således blandt andet sammen med en muslimsk højtid, hvilket betød, at denne aktivitet pludselig stoppede. Lederen oplever, at der er særlig stor tilknytning til de arrangementer der arrangeres hvor kvinderne har mulighed for at medbringe deres børn.

Der er til visse aktiviteter i Kvindehuset et loft for antallet af deltagere. Dette skyldes såvel logistiske forhold som hensynet til kvindernes tryghed.

2. Aktiviteter

Der er i dette projekt blevet ydet støtte til bevægelsesaktiviteter under navnet ”Kvinder i bevægelse” med særlig fokus på ”ud af huset” aktiviteter. ”Kvinder i bevægelse” er forud for dette projekt en allerede kendt aktivitet i Kvindehuset¹⁷.

”Kvinder i bevægelse” tilbyder forskellige bevægelsesaktiviteter 4-6 gange om ugen. Aktiviteterne består af såkaldte ”faste tilbud” inden for Kvindehusets egne fysiske rammer og af såkaldte ”ud af huset” aktiviteter, hvor brugerne præsenteres for aktiviteter uden for Kvindehusets egne fysiske rammer.

Der lægges i alle aktiviteterne vægt på, at ingen føler sig anderledes, og at brugerne er trygge ved de aktiviteter, der foregår.

¹⁷ ”Kvinder i bevægelse” har i to år været et gymnastiktilbud der foregår i Kvindehuset. Frit Oplysningsforbund har sørget for at denne aktivitetsform er mulig. Frit Oplysningsforbund står f.eks. for aflønning af den underviser som er tilknyttet Kvindehuset.

Lederen udtrykker, at aktiviteterernes primære formål ikke har været de træningsfysiologiske adaptationer, men i første omgang blot at give kvinderne en stærkere fornemmelse af deres egen krop og til at have et værd.

”Pulsen skal selvfølgelig op, men det er ikke det der er i fokus, det er, at give kvinderne en fornemmelse af, at de har en krop.”

Lederen udtrykker at bevægelsesaktiviteterne først og fremmest skal være med til at skabe en kontinuerlig proces, hvor kvinderne er aktive.

”Vores mål er, at de skal have et meningsfyldt liv og et aktivt liv – både alene og sammen med deres børn.”

”Hvis vi bare kan få nogen til at få en oplevelse af, hvad man ellers kan – eller ens børn kan gå til.

”Med afsæt i bevægelsesaktiviteterne får kvinder et holdepunkt i at komme ud og dermed går de ikke i stå derhjemme.”

”Det faste tilbud”

Kvindehusets faste tilbud foregår i Kvindehusets kælder, hvor der er indrettet et rum til bevægelsesaktiviteter som gymnastik, aerobic, pilates, mavedans, motionscykling mm.

De faste tilbud der foregår indenfor Kvindehusets egne fysiske rammer, er ifølge lederen en forudsætning for, at Kvindehuset kan få kvinderne til at deltage i aktiviteterne ”ud af huset”.

”Gymnastiktilbuddet i kælderen gør, at vi kan tage i DGI-huset”

”Det er en tryk ramme. Vi får skabt en kobling mellem det kendte og ukendte.”

Det er her ligeledes centralt, at det er den samme underviser, der står for aktiviteterne i huset og i og uden for huset.

”Ud af huset tilbuddet”

Den økonomiske støtte er primært gået til at afprøve nye aktivitetsformer uden for Kvindehusets egne fysiske rammer.

Formålet har været at øge kvindernes bevidsthed om, hvilke muligheder der er, hvis man ønsker at lave fysisk aktivitet.

”Ud af huset aktiviteter giver os mulighed for at udvide kvindernes begreber, aktiviteterne udvider deres horisont.”

Man har desuden ønsket at give kvinderne en tryk oplevelse af at dyrke bevægelsesaktiviteter uden for Kvindehusets egne rammer. Kvinderne trænes således til at tage ud i det offentlige rum og dyrke motion.

”Midlerne har givet muligheder for at afprøve noget nyt. Selvom 20.000 kr. ikke er meget, så vil vi gerne med den tryk ramme, som er vigtig for os, gerne arrangere bevægelsestilbud ude i byen,

hvor kvinderne kan få en fornemmelse af, at der er andre ting man kan lave og som ikke er farligt, og så foregår det ikke kun i vores kælder.”

Trygheden forsøges fremmet ved at fokusere på fællesskabet.

”Vi tager af sted sammen og leger det ind.”

Ligeledes lægges et individuelt fokus

”Det er godt for dig og det er aktiviteter som har et individuelt fokus og en øget kropsbevidsthed hos den enkelte kvinde.”

”Ud af huset” tilbuddene har det første projektår bestået af:

- Walk Athon (arrangeret af Ecco)
- Vandgymnastik
- Dans
- Badminton
- Styrketræning og fitness
- Stavgang

Aktiviteterne har været med til at give kvinderne et bredere perspektiv på, hvilke bevægelses- og motionsformer der findes, og herigennem givet dem nogle nye oplevelser med det at bevæge deres krop.

”Stavgang er det ikke bare at gå en tur? Det var de fleste kvinders kommentarer, men kvinderne fandt hurtigt ud af, at det var hårdt at gå stavgang ved Brabrandssøen” Og det er med til at give dem nogle nye oplevelser.”

Kvinderne har generelt et meget snævert idræts/bevægelsesbillede.

”Hvis deres børn går til idræt, er det fodbold de går til. Kvinderne har et meget stereotyp billede af idræt.”

Mange af ”ud af huset” aktiviteterne er foregået i DGI-huset. Bl.a. er deltagerne her blevet præsenteret for badminton. Formålet med denne aktivitet var at vise kvinderne en aktivitet, hvor hele familien kan deltage sammen.

Kvindehuset vil i den forbindelse ligeledes forsøge at arrangere aktive lørdagsarrangementer, som direkte kan overføres til familieaktiviteter i hjemmene f.eks. gåture rundt om søen og cykelture og hvortil der evt. medbringes varm kakao.

En anden ”ud af huset” aktivitet som Kvindehuset har haft på programmet er kvindesvømning, hvor aktiviteterne primært har bestået af varmtvandsgymnastik. Det er her centralt, at Kvindehuset har kunnet garantere kvinderne, at der kun vil være kvinder tilstede, mens de er i svømmehallen Svømmehalsaktiviteterne er et godt eksempel på, hvordan Kvindehuset kan være med til at gøre det til en god og tryk oplevelse for kvinderne at dyrke bevægelsesaktiviteter, der ikke kan foregå inden

for Kvindehusets egne rammer. Det er således et spørgsmål om at skabe den rette balance mellem kendt og ukendt.

”Ja de kan godt være I skal stå i badedragt – men det er underviseren fra Kvindehuset der underviser og dermed bliver der igen skabt en tryk ramme. Vi får dermed skabt en kobling mellem det kendte og ukendte og det er tit det som er på spil i de aktiviteter som vi arrangerer.”

Dette eksempel illustrerer desuden nødvendigheden af, at det er Kvindehusets eget personale der i udgangspunktet varetager undervisningen. Underviseren deltog således forud for svømmeforløbet i et vandgymnastikhold, for at tilegne sig den nødvendige viden og de nødvendige kompetencer til at kunne forestå og varetage undervisningen af kvinderne i svømmehallen.

Deltagerudbytte

Kvinderne tilbydes i forbindelse med de faste aktiviteter i Kvindehuset individuelt at blive målt og vejret. Dette kan være med til at tydeliggøre overfor kvinderne om, der sker fysiske forbedringer. Det er lederens vurdering, at mange af kvinderne oplever fysisk fremgang og vægttab.

”Kvinderne oplever fysiske forbedringer og mange taber sig.”

Lederen vurderer desuden, at bevægelsesaktiviteterne kan være med til at reducere de postsomatiske lidelser, som mange af de ældre kvinder har. Lederen forklarer således, at mange af disse lidelser har sat sig fysisk, hvilket bl.a. bevirker, at denne gruppe kvinder er bange for smerte.

”Vi gør meget ud af at fortælle dem, at når man laver mavebøjninger, så gør det ondt – det gør ondt bagefter og dagen efter – men det er ikke farligt.”

”Kvinder med de fysiske traumer oplever, at det løsner at lave øvelser. Det beskriver det som om der sker noget.”

Endelig er der eksempler på, at kvinderne selv er blevet opsøgende i forhold til at deltage i nye aktivitetsformer. Kvinderne har således blandt andet udtrykt ønske om at deltage i styrketræningsaktiviteter i DGI-huset. Derfor har planen været, at den faste underviser fra Kvindehuset i starten af januar planlægger et styrketræningsforløb for kvinderne. Der vil i forløbet blive lagt vægt på, at fortælle kvinderne om styrketræningsforløbets planlægning.

Kvinderne har desuden efterspurgt om muligheden for at købe et bordtennisbord. Lederen mener, at dette er et eksempel på, at kvinderne på eget initiativ forsøger at integrere nye former for lege og aktiviteter.

”Der sker noget i forhold til deres tankegang i forhold til at være aktive”

Underviseren har netop for at fremme denne proces så vidt muligt forsøgt at inddrage kvinderne i de beslutninger, der har skullet tages blandt andet i forhold til, hvilke aktiviteter der skulle foregå og hvor de skulle foregå.

”Underviseren fortæller altid, hvad der sker i den nærmeste fremtid. Og er god til at spørge ind til hvad kvinderne kunne tænke sig – og dermed bliver der mere bevidsthed om hvad, hvorfor og hvordan aktiviteterne foregår.”

En sidegevinst ved projektet er ifølge lederen den afsmittende effekt bevægelsesaktiviteterne kan have på børnene.

”Den primære målgruppe i dette projekt er kvinderne. Men den sekundære gruppe er kvindernes børn. Aktive forældre giver aktive børn”

Motivationsfaktorer

Kvindehuset gør flere tiltag for at fastholde og rekruttere brugerne af Kvindehuset til bevægelsesaktiviteterne.

- a) Timeskemaoversigt (aktivitetskalender) – med fokus på det visuelle og kan bruges til ophængning på køleskabet.
- b) Sms-besked – med fokus på info til hver enkelt kvinde. Her husker underviseren kvinderne på, at de har tilmeldt sig en aktivitet.

”Mange lever et liv uden kalender og har ikke en tidsfornemmelse – de lever i nuet. Det kan for os til tider være svært at arbejde med.”

- c) Mund til mund der primært foregår, når kvinderne er til stede i huset.

I interviewet spørges der ind til fire specifikke motivationsfaktorerens betydning i forhold til kvindernes deltagelse i bevægelsesaktiviteterne:

Gratis

Alle bevægelsestilbud i Foreningen Kvindehuset i Århus er gratis, og er en væsentlig faktor for, at kvinderne også benytter sig af tilbuddet.

”Det betyder meget at det er gratis – de er vant til at tænke på deres families behov – hvad er mit behov, frem for mine børn og mand”.

”Ingen kommer til fitness – hvis det koster penge”

”Nogle kvinder er ikke vant til at bruge penge på sig selv.”

Socialt fællesskab

Alle bevægelsesaktiviteter laves med fokus på fællesskab og fælles oplevelser.

Det sociale spiller ifølge lederen en væsentlig faktor. Mange af kvinderne lever et ensomt liv, og derfor er kombinationen mellem det fysiske og det sociale, det som gør, at kvinderne kommer.

Walk Athon er en af de sociale ”ud af huset” aktiviteter som kvinderne har deltaget i.

”Kvinderne synes det var fedt med fest og farver til det sociale arrangement. Men kvinderne synes alle det var gak gak at give penge for at få lov til at gå”

”Det sociale spiller en faktor. Mange af de som kommer her lever et ensomt liv – så det er det fysiske og sociale tilsammen som gør at de kommer.”

Sjove aktiviteter

I forhold til det faste bevægelsestilbud er der stor efterspørgsel efter aerobic, hvor kvinderne nyder kombinationen mellem musik, dans og glæde.

Motionsuvante

Det vigtigste for kvinderne er ikke, at de andre kvinder er motionsuvante. Det vigtigste er, at alle aktiviteter foregår i trygge rammer, hvor kvinderne ikke føler sig anderledes. Derudover har det betydning for mange af kvinderne som deltager, at Kvindehuset kun er for kvinder.

Ud over disse 4 faktorer nævner lederen selv, at kvindernes tryghed ved underviseren høj grad er med til at fastholde kvinderne i at benytte bevægelsestilbuddet.

”Hun er et godt holdepunkt for kvinderne.”

Endelig er det lederens opfattelse, at underviseren gør meget ud af, at aktiviteterne tager udgangspunkt i den enkelte kvinde og hendes forudsætninger og muligheder.

9.8 Konklusion

Evalueringsens validitet svækkes af, at brugerne af Kvindehuset samt Kvindehusets underviser, som er de personer, der er tættest på bevægelsesaktiviteterne, ikke er blevet evalueret..

Evalueringen er således udelukkende baseret på lederens udsagn samt skriftlige aktivitetsregistreringer.

Konklusionerne vil først forholde sig til projektets evalueringsspørgsmål og afslutningsvis til projektets succeskriterier.

Deltagere

Lederen vurderer, at der gennemsnitligt deltager ca. 30 kvinder ugentligt i bevægelsestilbuddene i Kvindehuset. Det er lederens vurdering, at deltagerantallet i høj grad er styret af, hvilke andre begivenheder der finder sted i kvindernes liv f.eks. religiøse traditioner og ferier.

Aktivitetsregistreringerne viser imidlertid, at det gennemsnitlige ugentlige deltagerantal kun er 16 kvinder for de ”Faste tilbud” (når de uger hvor der slet ikke finder ”Faste tilbud” sted udelades af beregningerne) og 13 kvinder for ”Ud af huset aktiviteterne” (når de uger hvor der slet ikke finder ”Ud af huset aktiviteter” sted udelades af beregningerne).

Der er således en modsætning mellem det deltagerantal som oplyses af lederen og det deltagerantal som fremgår af aktivitetsregistreringerne.

Aktiviteter

Kvindehuset tilbyder bevægelsesaktiviteter 4-6 gange ugentligt.

Kvindehusets hensigt med disse aktiviteter er primært at skabe en kontinuerlig proces, hvor kvinderne er fysisk aktive. Der lægges vægt på en individuel og ”legende” tilgang til aktiviteterne. Aktiviteterne tager udgangspunkt i den enkelte deltagers forudsætninger samtidig med, at der i høj grad lægges vægt på at skabe et fællesskab omkring de aktiviteter der foregår.

Aktiviteterne består af både faste aktiviteter inden for Kvindehusets egne fysiske rammer og af varierende ud af huset aktiviteter uden for Kvindehusets egne fysiske rammer.

Den økonomiske støtte er primært gået til ud af huset aktiviteterne, men de faste aktiviteter udgør i høj grad fundamentet for disse. Det vurderes således, at de faste aktiviteter er en forudsætning for overhovedet at få kvinderne til at deltage i ud af hus aktiviteterne.

Aktiviteternes hovedformål har overordnet været at give kvinderne en større kropsbevidsthed og kropsforståelse.

Specifikt for "Ud af huset" aktiviteterne har formålet desuden været at øge kvindernes bevidsthed om, hvilke muligheder der er, hvis man ønsker at lave fysisk aktivitet i byen. Kvinderne har således et meget snævert idræts/bevægelsesbillede. Ønsket har været at give kvinderne en tryk oplevelse med at dyrke bevægelsesaktiviteter i det offentlige rum, og det har i denne sammenhæng været en god erfaring at koble de faste bevægelsesaktiviteter med ud af huset aktiviteterne. Lederne vurderer det ligeledes centralt, at det er den samme underviser der varetager såvel de interne som de eksterne bevægelsesaktiviteter.

Kvindehuset har desuden lagt vægt på at arrangere bevægelsesaktiviteter som direkte kan overføres til fælles familieaktiviteter i hjemmene.

Deltagerudbytte

Det er lederens vurdering, at kvinderne i projektperioden har oplevet fysisk fremgang og vægttab. Dette tyder således på, at bevægelsesaktiviteterne i Kvindehuset er med til at gøre kvinderne mere fysisk aktive. Der er desuden flere eksempler på, at kvinderne er begyndt selv at opsoge nye aktivitetsformer både i og uden for Kvindehuset, men dog fortsat kun aktiviteter der kan arrangeres af Kvindehuset.

Det er ligeledes lederens vurdering, at bevægelsesaktiviteterne har haft en positiv effekt på de postsomatiske lidelser som flere af kvinderne lider af. Det er muligt, at denne effekt har en positiv afsmitning på kvindernes livskvalitet. Det er imidlertid ikke muligt på baggrund af denne evaluering at give nogen konkret vurdering heraf.

Endelige er lederen af den overbevisning at aktive forældre giver aktive børn.

Motivationsfaktorer

Det er lederens vurdering, at en væsentlig forudsætning for kvindernes deltagelse i bevægelsesaktiviteterne i Kvindehuset er, at tilbuddet er gratis. Ligeledes mener lederen, at det sociale aspekt af bevægelsesaktiviteterne er centralt for kvindernes deltagelse. Kvinderne er særlig glade for aktiviteter hvor musik, dans og glæde forsøges kombineret f.eks. er en aktivitet som aerobic populær. Det vurderes af stor betydning, at aktiviteterne er forbeholdt kvinder. Derimod synes det ikke at være vigtigt, at aktiviteterne foregår sammen med andre motionsuvante.

Opfyldelse af succeskriterier

Succeskriteriet lød

- Mindst 30 kvinder deltager ugentligt i motionsaktiviteterne i 2009 og mindst 50 kvinder deltager ugentligt i motionsaktiviteter i 2010.

Det er lederens vurdering, at der gennemsnitligt har deltaget ca. 30 kvinder ugentligt i bevægelsesaktiviteterne i 2009.

Deltagerregistreringerne viser imidlertid et noget lavere gennemsnitligt ugentligt deltagerantal på 16 kvinder for de ”Faste tilbud” og 13 kvinder for ”Ud af huset aktiviteterne”
Det er således ikke muligt at vurdere, hvorvidt succeskriteriet er nået.

Succeskriteriet lød:

- Motionsaktiviteter, der opnår særlig succes forankres i Foreningen

Der er foreløbig ikke forankret nye aktiviteter i Kvindehuset. Succeskriteriet er således ikke opfyldt. Projektet fortsætter dog i 2010 og det er derfor muligt at en egentlig forankring af særlige succeser først vil finde sted senere.

10. Hello Fitness

10.1 Organisation

Hello Fitness ApS tilbyder udendørs træning med fokus på fællesskab og gode oplevelser. Hello Fitness ApS fungerer som et udendørs fitnesscenter, hvor medlemmerne kan benytte en række forskellige træningstilbud. I nærværende projekt laves et særligt tilpasset tilbud til en mandearbejdsplads, hvor en stor andel har kort eller ingen uddannelse.

Hello Fitness Aps tilbyder træning med fokus på fællesskab og gode oplevelser. Hello Fitness Aps fungerer som et udendørs fitnesscenter, hvor medlemmerne kan benytte en række forskellige træningstilbud. I nærværende projekt laves et særligt tilpasset tilbud til en mandearbejdsplads, hvor en stor andel har kort eller ingen uddannelse.

10.2 Målgruppe

Projektet målgruppe var motionsuvante mænd på arbejdspladsen Delicious Food Company (DEFECO).

10.3 Aktivitetsform

Deltagerne tilbydes 2 ugentlige holdtræninger i en periode på 12 uger.
Deltagerne vil desuden før og efter det 12 ugers træningsforløb få foretaget fysiske tests.

10.4 Mål og succeskriterier

Målet med projektet var at afprøve Hello Fitness ApS' koncept i et pilotprojekt over 12 uger for motionsuvante på en mandearbejdsplads. Desuden var målet at vurdere effekten af motionstilbuddet i løbet af de 12 uger samt 12 uger efter tilbuddets afslutning.

I forlængelse heraf blev følgende succeskriterier i samarbejde mellem Århus Kommune og Hello Fitness opstillet for projektet og vil danne udgangspunkt for evalueringen:

- 50 motionsuvante mænd melder sig til pilotprojektet
- Fremmøde er i gennemsnit 75 % og aldrig under 50 %
- Andelen der lever op til anbefalingen om 30 minutters fysisk aktivitet om dagen forøges med 20 % og niveauet fastholdes efter motionstilbuddets afslutning.
- Konditallet forøges med gennemsnitligt mindst 10 %
- Mindst 50 % vurderer, at motionstilbuddet har hjulpet dem til at blive mere fysisk aktive
- 100 % besvarer spørgeskema i forbindelse med opstart, mindst 80 % besvarer spørgeskema efter 12 uger, mindst 60 % besvarer spørgeskema efter 18 uger og mindst 50 % besvarer efter 24 uger.

10.5 Evalueringsspørgsmål

Hvor mange borgere har benyttet tilbuddet?

Hvor mange arrangementer og/eller træningsgange er gennemført?

Hvor stor en andel er fysisk aktive mindst 30min om dagen?

Hvor stor andel vurderer, at tilbuddet har hjulpet dem til at blive mere fysisk aktive?

Hvor meget forbedres deltagernes kondition?

Opnås større livskvalitet?

Målgruppens motivationsfaktorer.

Succeskriterier og evalueringsspørgsmål danner udgangspunkt for evalueringen.

10.6 Metode

Evalueringen foretages af Det nationale videncenter for kost, motion og sundhed, KOSMOS. Projektet vil blive evalueret vha. en spørgeskemaundersøgelse blandt alle deltagere i projektet. Spørgeskemaet skulle oprindeligt have været udsendt inden projektets start, ved projektets afslutning (12 uger), 6 uger efter projektets afslutning (18 uger) samt 12 uger efter projektets afslutning (24 uger).

Det blev senere besluttet lade spørgeskemaet 6 uger efter projektets afslutning udgå, dels pga. af økonomiske årsager og dels fordi der ikke forventedes at kunne findes signifikante forskelle i perioden fra 6. til 12. uge efter projektets afslutning.

Da spørgeskemaet, der skulle have været udsendt før projektets start, ikke nåede at blive udsendt, har vi ved enkelte spørgsmål været nødsaget til at spørge tilbage i tid. Det vil af evalueringen klart fremgå, hvilke spørgsmål der er behæftet med denne usikkerhed.

I det endelige design indgår således kun to spørgeskemaer:

Det første udsendt ved projektets afslutning. Dette spørgeskema dækker således både tiden før deltagelsen i Hello Fitness (Før) og tiden under deltagelsen i Hello Fitness (Slutning)

Dette andet spørgeskema blev udsendt 12 uger efter projektets afslutning og dækker således tiden efter deltagelsen i Hello Fitness (Efter).

Spørgeskemaet er begge gang blevet sendt til produktionschefen på virksomheden som har stået for uddeling samt indhentning af spørgeskemaerne på arbejdspladsen.

Spørgeskemaerne har overordnet indeholdt spørgsmål inden for følgende 4 kategorier:

- 1 Træningen i Hello Fitness
- 2 Deltagernes aktivitetsniveau
- 3 Deltagernes livskvalitet
- 4 Motivationsfaktorer

Evalueringen af deltagernes aktivitetsniveau belyses dels ved at spørge til, hvor mange dage om ugen deltagerne opfylder Sundhedsstyrelsen anbefalinger om mindst en halv times motion om dagen, dels ved estimering af energiforbrug (MET timer/dag) ved at spørge til deltagernes aktivitet i relation til jobbet, gang, cykling, husholdning, stillesiddende aktiviteter, træning og søvn¹⁸ og dels ved deltagernes egen vurdering af ændringer i deres fysiske aktivitetsniveau.

Evalueringen af deltagernes livskvalitet bygger på spørgeskemaet SF12. SF12 er en international anerkendt generel undersøgelse af livskvalitet. Spørgsmålene i SF12 vægtes og lægges sammen hvorved der skabes to let fortolkelige skalaer for fysisk og mental sundhed.

De fysiske og mentale sundhedsscorer (Physical Health Composite score, PCS og Mental Health Composite score, MCS) beregnes ved hjælp af scoren fra de 12 spørgsmål som SF12 består af. Skalaen går fra 1 til 100 hvor 100 angiver det højeste niveau af sundhed og 0 betegner det laveste niveau for sundhed.

SF12 er blevet udviklet, afprøvet og godkendt af Quality Metric Incorporated.

De fysiske og mentale sundhedsscorer (PCS og MCS) giver meget lidt intuitiv mening bl.a. fordi rækken af mulige scorer varierer betydelig f.eks. indenfor forskellige aldersgrupper. Scorene vil således ikke kunne bruges til en relativ vurdering af deltagerne livskvalitet, men er derimod velegnet til at vurdere om deltagernes absolutte livskvalitet har ændret sig fra projektets igangsættelse til projektets afslutning.

Det er således i denne mening scorerne i denne evaluering vil blive anvendt¹⁹.

Hvor deltagerne har svaret på mindre end 50 % af spørgsmålene i SF12 undersøgelsen, er disse blevet ekskluderet.

Hvor deltagerne har svaret på mere end 50 % af spørgsmålene i SF12, er de manglende værdier erstattet af et vægtet gennemsnit for populationen.

Som det også er tilfældet for deltagernes fysiske aktivitetsniveau, er deltagernes livskvalitet inden projektets igangsættelse blevet fastlagt ved at spørge tilbage i tid, hvorfor disse data er behæftet med en vis usikkerhed.

Ud over spørgeskemaerne vil også trænerens skriftlige oplysninger omkring deltagerantal, aktiviteter og resultater for de fysiske test foretaget før og efter træningsforløbet i Hello Fitness indgå i evalueringen af projektet.

¹⁸ Norman et al. Validity and reproducibility of self-reported total physical activity – differences by relative weight. International journal of obesity related metabolic disorders, 2001; 25(5): 682-688

¹⁹ http://health.utah.gov/oph/publications/2001hss/sf12/SF12_Interpreting.pdf

10.7 Resultater

Svarprocent

Det er fra trænerens side oplyst, at 28 medarbejdere var tilmeldt træningen i Hello Fitness. Spørgeskemaet er via produktionschefen på virksomheden blevet uddelt til de tilmeldte deltagere. Spørgeskemaet der dækker tiden før træningen i Hello Fitness samt tiden ved slutningen af træningen i Hello Fitness er besvaret af 14 medarbejdere. Dette giver en svarprocent på 50 %. Spørgeskemaet der dækker tiden 12 uger efter træningen i Hello Fitness er besvaret af 11 medarbejdere. Dette giver en svarprocent på 39 %

Pga. de lave svarprocenter skal den efterfølgende analyse tages med forbehold; Der kan ikke udledes eller konkluderes noget generelt gyldigt om træningen i Hello Fitness, om deltagernes aktivitetsniveau og livskvalitet og om faktorer med betydning for om projekter målrettet motionsuvalte bliver en succes, men højst tales om tendenser baseret på omkring halvdelen af deltagerne i projektet.

Med den lave svarprocent er der en risiko for bias i forhold til, at det især er de tilmeldte medarbejdere, som kun har deltaget meget lidt/slet ikke har deltaget i træningen eller de medarbejdere, som ikke har oplevet effekt af træningen, som har undladt at svare på spørgeskemaet.

Træneroplysninger

Deltagerantal

Det er fra træneren oplyst at 28 medarbejdere var tilmeldt træningen i Hello Fitness. Det oplyses desuden, at der gennemsnitligt har deltaget 19 medarbejdere i træningen. Deltagerantallet har generelt været stabilt. Pga. influenza blandt deltagerne var deltagerantallet dog enkelte gange meget lav.

Træningsaktiviteter

Træningen har bestået af:

- Løb
- Intervaltræning
- Makkerøvelser samt samarbejdsøvelser
- Styrkeøvelser med egen kropsvægt, medicinbolde og med makker
- Diverse lege hvor balance, styrke, hurtighed og udholdenhed indgår
- Hold øvelser, hvor 2 eller flere hold dystet mod hinanden i diverse øvelser.

Al træningen har foregået udendørs i park, skov og strand.

Det oplyses at der ved hver træning er blevet trænet et nyt sted. Med udgangspunkt heri har deltagerne bevæget 3 – 6 km rundt i området.

Målet med træningen har været, at den skulle være sjov og motiverende. Dette er forsøgt opnået ved hver gang at præsentere deltagerne for nogle nye aktiviteter. På den måde undgås at deltagerne på forhånd har dannet sig en mening om, hvad der skal foregå.

Der er desuden blevet lagt vægt på, at der i træningen skulle indgå hold- og makkerøvelser for at betone det sociale aspekt af træningen og at styrke fællesskabsfølelsen blandt deltagerne. Aktiviteterne er valgt alsidigt således, at der både trænes kondition og styrke. Endelig er der blevet taget hensyn til, at deltageres forudsætninger har været meget forskellige, og træningen er derfor tilrettelagt, så alle har kunnet deltage.

Udbytte af træningen

Deltagerne har før og efter forløbet gennemført en Coopertest²⁰. Resultaterne af Cooper testen kan ses i bilag

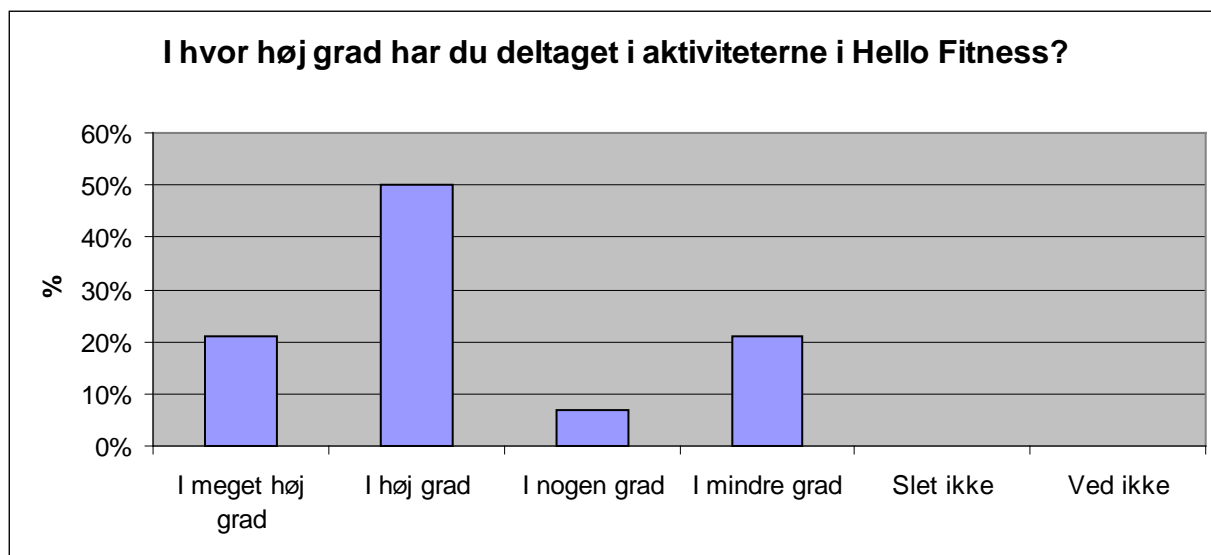
Det ses at deltagerne i gennemsnit løb 1789 m ved første test og 2246 m ved anden test. Alle deltagere har løbet længere ved anden test end ved første test. Deltagerne har således i gennemsnit løbet 457 m længere efter forløbet i Hello Fitness end inden forløbet i Hello Fitness, hvilket svarer til en gennemsnitlig fremgang på 28 %.

Træneren oplyser desuden, at både han og deltagerne selv tydeligt har kunnet mærke forskel på deres fysiske formåen de første træningsgange sammenlignet med de sidste træningsgange. Den positive effekt af træningen har således været tydelig for såvel træneren som deltagerne selv.

Spørgeskemaundersøgelse

De følgende resultater vil blive præsenteret vha. figurer. De tilhørende tabeller vil kunne findes i bilag.

Træningen i Hello Fitness



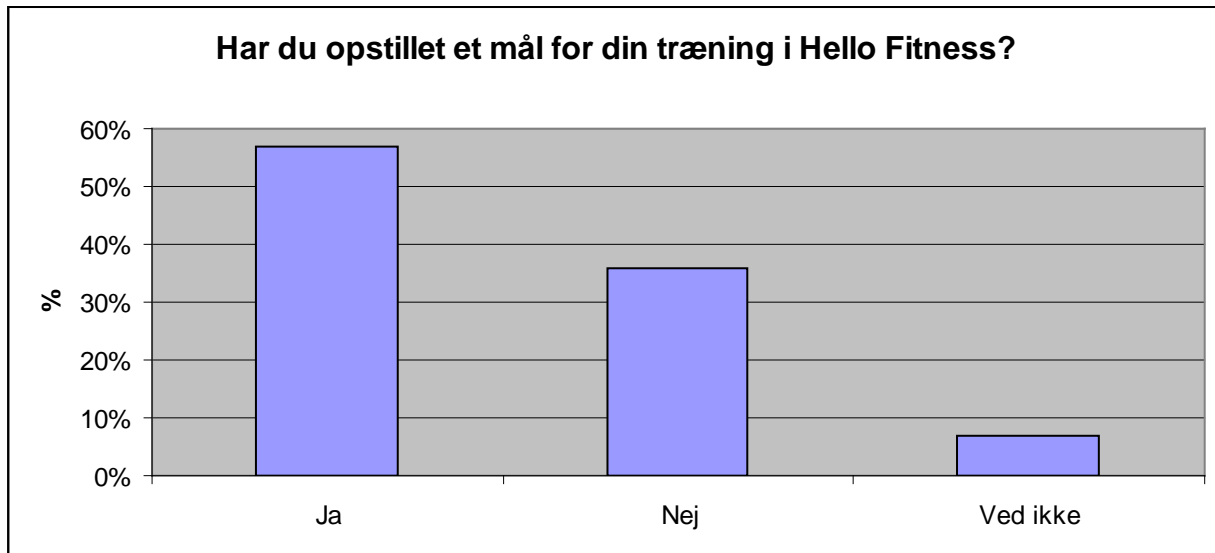
Figur 10.7.1: I hvor høj grad har du deltaget i aktiviteterne i Hello Fitness?

71 % af respondenterne har svaret, at de i meget høj grad (21 %) eller i høj grad (50 %) deltaget i aktiviteterne i Hello Fitness. 7 % har svaret, at dette i nogen grad er tilfældet, mens 21 % kun i

²⁰ Coopertest er en indirekte konditionstest. Det gælder for deltagerne om at løbe så langt som muligt på 12min på en flad strækning.

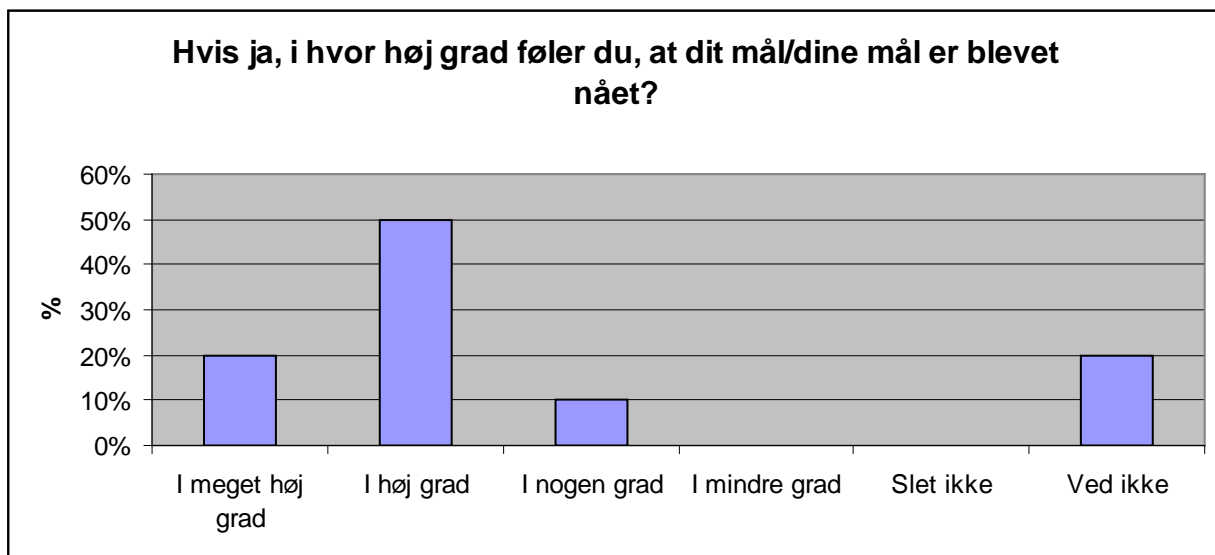
mindre grad (21 %) har deltaget i aktiviteterne i Hello Fitness. Ingen har svaret slet ikke eller ved ikke.

Det hyppigst forekommende svar samt gennemsnitsvurderingen er i høj grad.



Figur 10.7.2: Har du opstillet et mål for din træning i Hello Fitness?

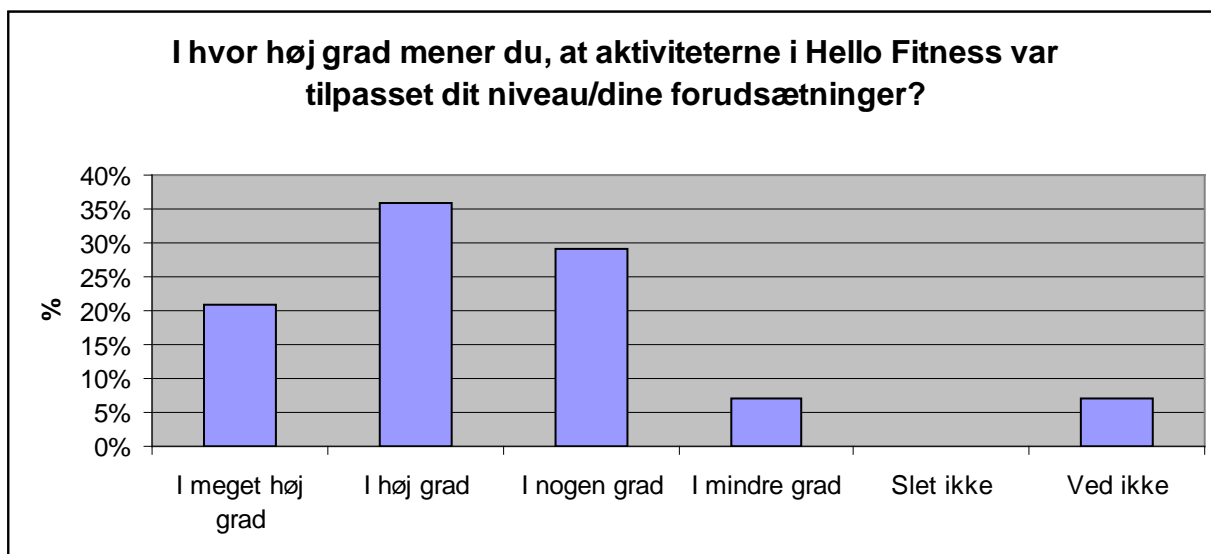
57 % af respondenterne har svaret, at de har opstillet mål for deres træning i Hello Fitness. 36 % har svaret, at de ikke har opstillet mål for deres træning i Hello Fitness, mens 7 % har svaret ved ikke.



Figur 10.7.3: Hvis ja, i hvor høj grad føler du, at dit mål/dine mål er blevet nået?

70 % af de respondenter, der har opstillet mål for deres egen træning mener, at de i meget høj grad (20 %) eller i høj grad (50 %) har opnået målene. 10 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet. Ingen af respondenterne mener, at de kun i mindre grad eller slet ikke har nået de deres mål. 20 % har svaret ved ikke.

Det hyppigst forekommende svar samt gennemsnitsvurderingen er i høj grad.



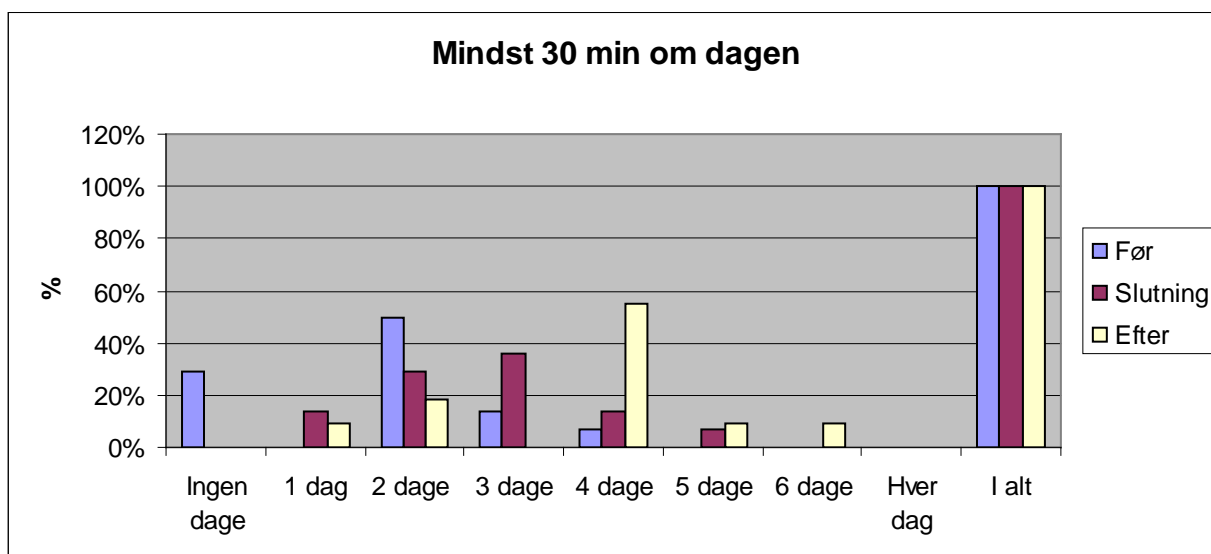
Figur 10.7.4: I hvor høj grad mener du, at aktiviteterne i Hello Fitness var tilpasset dit niveau/dine forudsætninger?

57 % af respondenterne har svaret at aktiviteterne i meget høj grad (21 %) eller i høj grad (36 %) var tilpasset deres niveau/forudsætninger. 29 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet, mens 7 % mener, at det kun i mindre grad er tilfældet.

Ingen har svaret at aktiviteterne i Hello Fitness slet ikke var tilpasset deres niveau/forudsætninger. Det hyppigst forekommende svar er i høj grad og gennemsnitsvurderingen er mellem i nogen grad og i høj grad.

Der ikke foretaget krydstabuleringer, idet der er for få respondenter indenfor de enkelte kategorier til at kunne udlede nogen generelle tendenser.

Deltagernes aktivitetsniveau



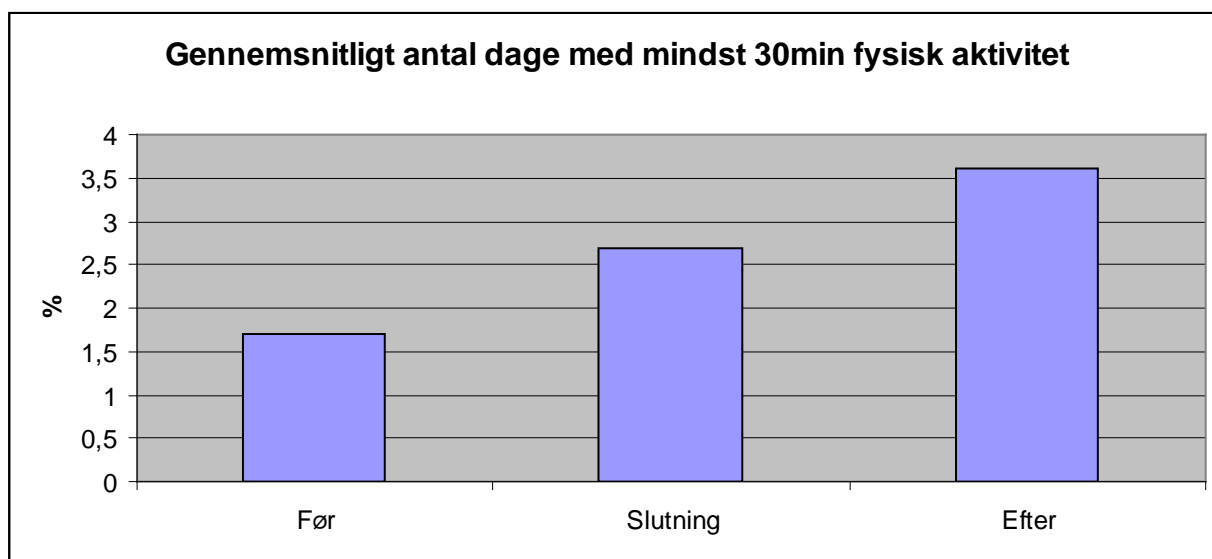
Figur 10.7.5: Respondenterne er blevet spurgt til hvor mange dage om ugen de var fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen henholdsvis inden deltagelsen i Hello Fitness, ved slutningen af deltagelsen i Hello Fitness og 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness? Respondenterne er blevet bedt om at medregne moderat eller hård fysisk aktivitet, hvor du

trækker vejret hurtigere, får rørt dine muskler og bruger dine kræfter - fx motions- eller konkurrenceidræt, tungt havearbejde, rask gang, cykling i moderat eller hurtigt tempo eller fysisk anstrengende arbejde i forbindelse med både arbejde og fritid.

Ingen respondenter har svaret at de er aktive mindst 30 hver dag hverken inden, ved slutningen eller 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness.

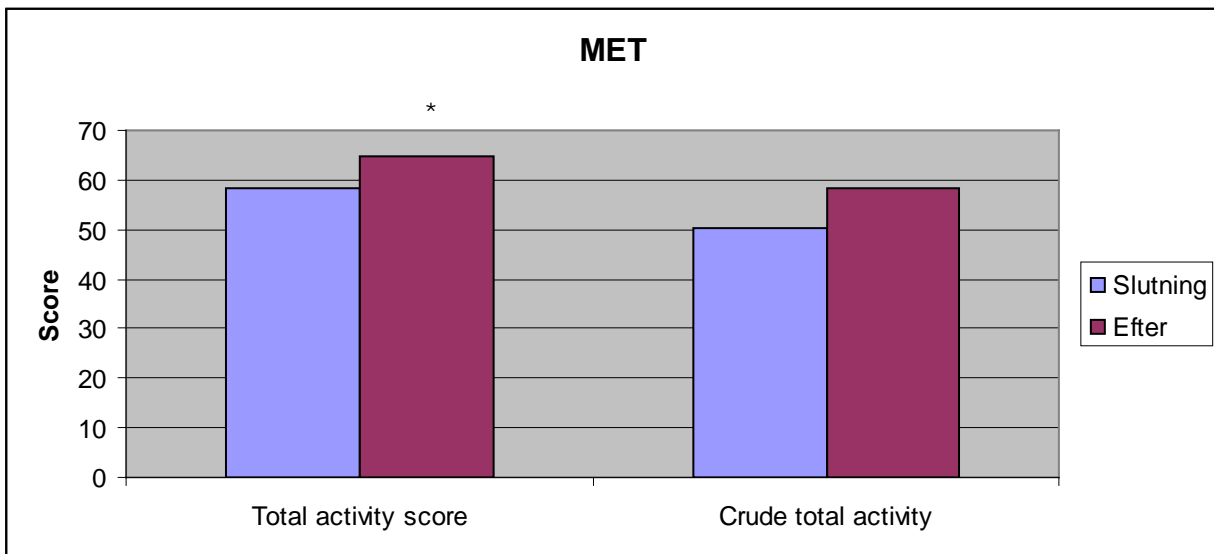
Andelen af respondenter der ingen dage er fysisk aktive mindst 30min er reduceret fra 29 % før deltagelsen i dinform.dk til 0 % både ved slutningen af deltagelsen i dinform.dk og 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness.

Det hyppigst forekommende svar inden deltagelsen i Hello Fitness er 2 dage, mens det ved slutningen af deltagelsen i dinform.dk er 3 dage og 12 uger efter deltagelsen Hello Fitness er 4 dage.



Figur 10.7.6: Gennemsnitligt antal dage med mindst 30min fysisk aktivitet før deltagelsen i Hello Fitness (Før), ved slutningen af deltagelsen i Hello Fitness (Slutning) og 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness (Efter)

Det gennemsnitlige antal dage respondenterne er fysisk aktive mindst 30 min. om dagen er inden deltagelsen i Hello Fitness 1,7 dage, mens det ved slutningen af deltagelsen er 2,7 dage og 12 uger efter deltagelsen er 3,6 dage. Respondenterne er således i gennemsnit aktive mindst 30 min. 1 dag mere end ved slutningen af deltagelsen i Hello Fitness end de var inden deltagelsen i Hello Fitness svarende til en stigning på ca. 59 %. 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness er antallet af dage hvor deltagerne er aktive mindst 30 min. steget med yderligere 0,9 dag sammenlignet med ved slutningen af deltagelsen i Hello Fitness svarende til en yderligere stigning på ca.33 % %.



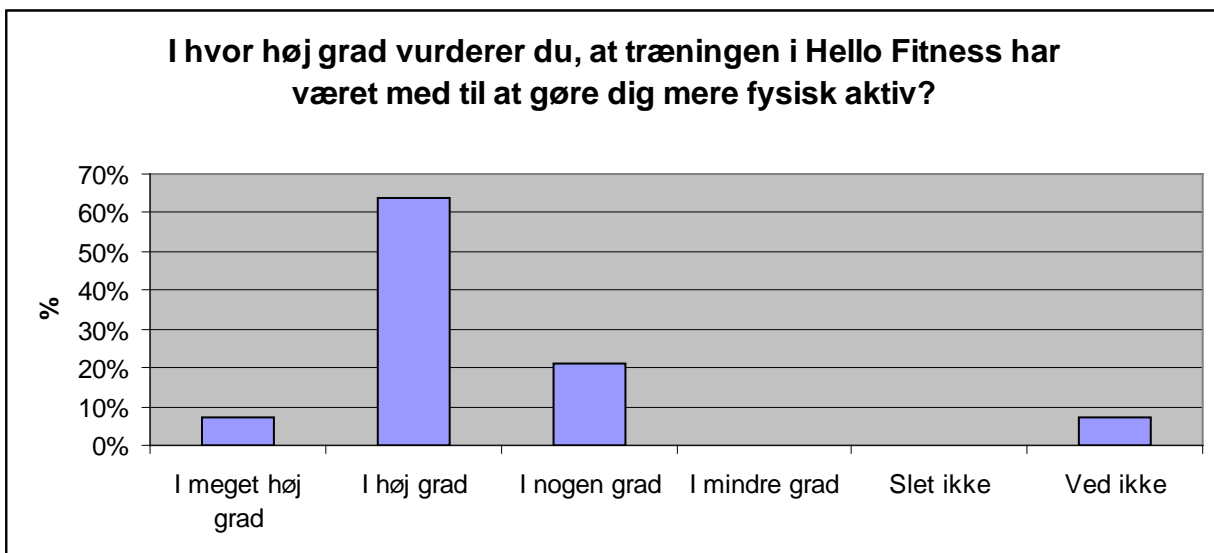
Figur10.7.7: MET-analyse ved slutningen af deltagelsen i Hello Fitness (Slutning) og 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness (Efter)

*Total activity score efter signifikant forskellig fra slutning ($p=0,04$)

Der foreligger ingen data på "Total activity score" og "Crude total activity" før deltagelsen i hellofitness.

Respondenternes "Total activity score" er signifikant højere 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness (64,6) end den var ved slutningen af deltagelsen i Hello Fitness (58,5) var ved slutningen af deltagelsen i Hello Fitness

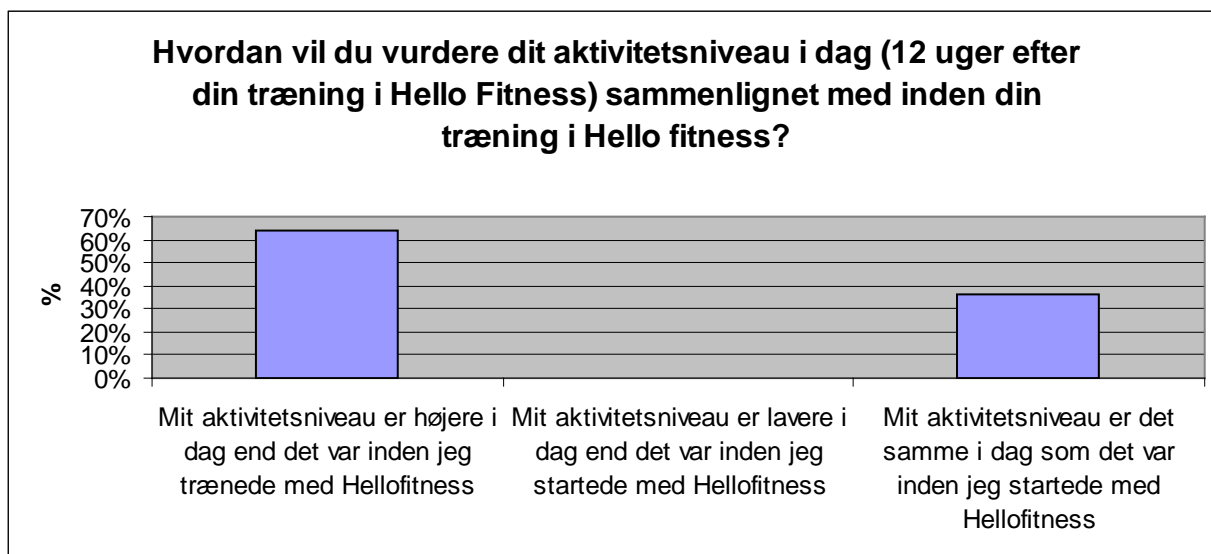
Der er ingen signifikant forskel på "Crude total activity score" ved slutningen af deltagelsen i Hello Fitness (50,3) og 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness (58,5).



Figur10.7. 8: I hvor høj grad vurderer du, at træningen i Hello Fitness har været med til at gøre dig mere fysisk aktiv?

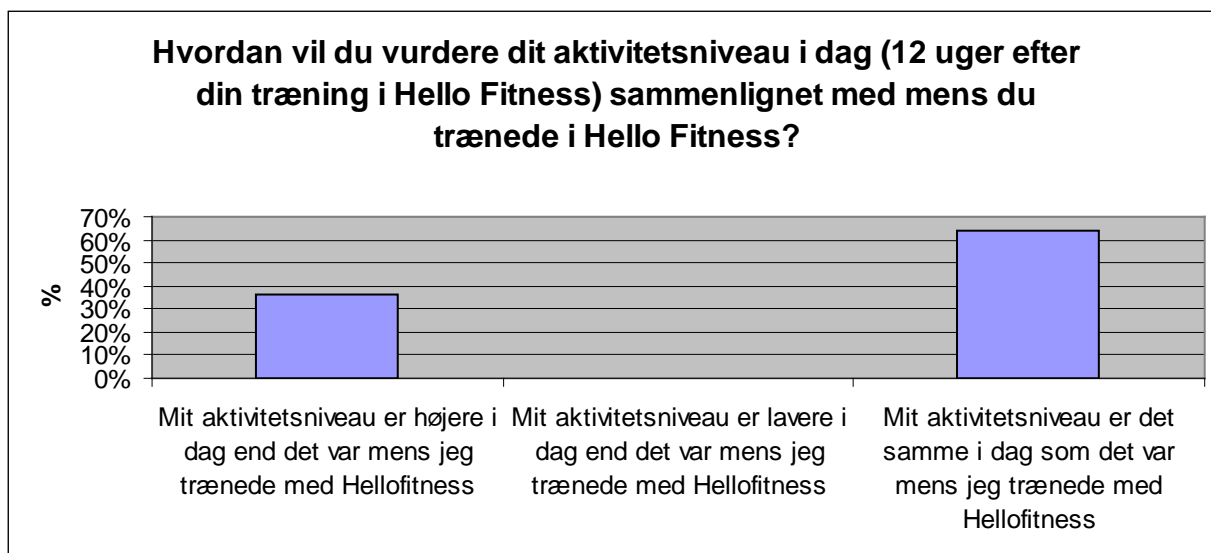
71 % af respondenterne vurderer, at træningen i Hello Fitness i meget høj grad (7 %) eller i høj grad (64 %) har været med til at gøre dem mere fysisk aktive. 21 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet, mens ingen vurderer, at træningen i Hello Fitness kun i mindre grad eller slet ikke har gjort dem mere fysisk aktive. 7 % har svaret ved ikke.

Det hyppigst forekommende svar er i høj grad og gennemsnitsvurderingen er mellem i nogen grad og i høj grad..



Figur 10.7.9: Hvordan vil du vurdere, dit aktivitetsniveau i dag (12 uger efter din træning i Hello Fitness) sammenlignet med inden din træning i Hello Fitness?

Størstedelen af respondenterne (64 %) har svaret at deres aktivitetsniveau er højere i dag (12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness), end det var inden de trænede i Hello Fitness, mens 36 % har svaret, at deres aktivitetsniveau er det samme i dag (12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness) som det var, inden de startede i Hello Fitness har svaret. Ingen har svaret, at det er lavere i dag (12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness) end det var inden de trænede i Hello Fitness.

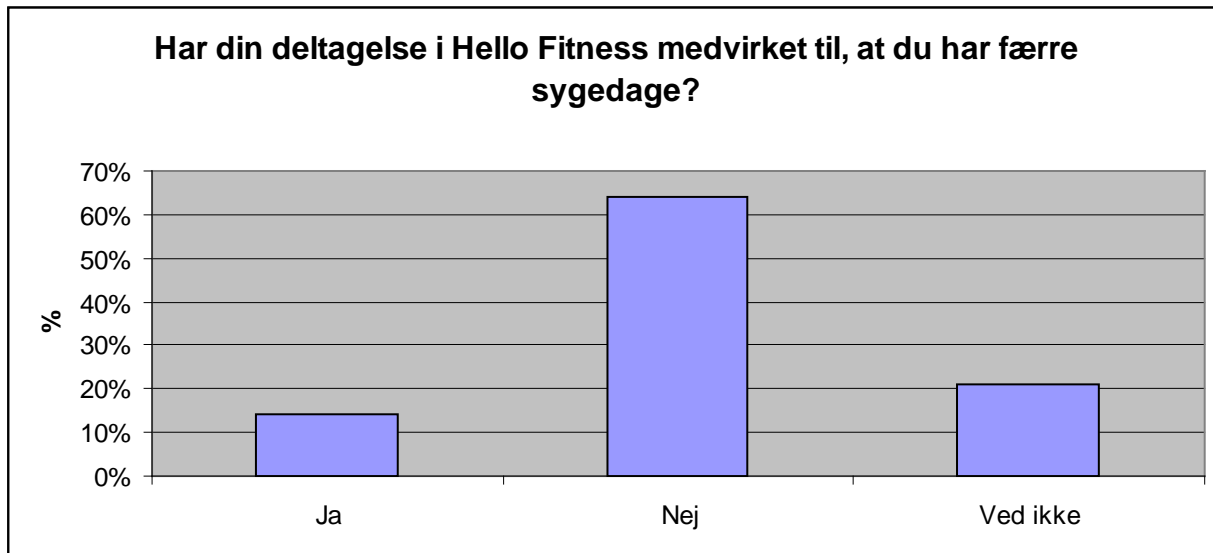


Figur 10.7.10: Hvordan vil du vurdere dit aktivitetsniveau i dag (12 uger efter din træning i Hello Fitness) sammenlignet med mens du trænede i Hello Fitness?

Størstedelen af respondenterne (64 %) har svaret, at deres aktivitetsniveau i dag (12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness) er det samme som, mens de trænede i Hello Fitness.

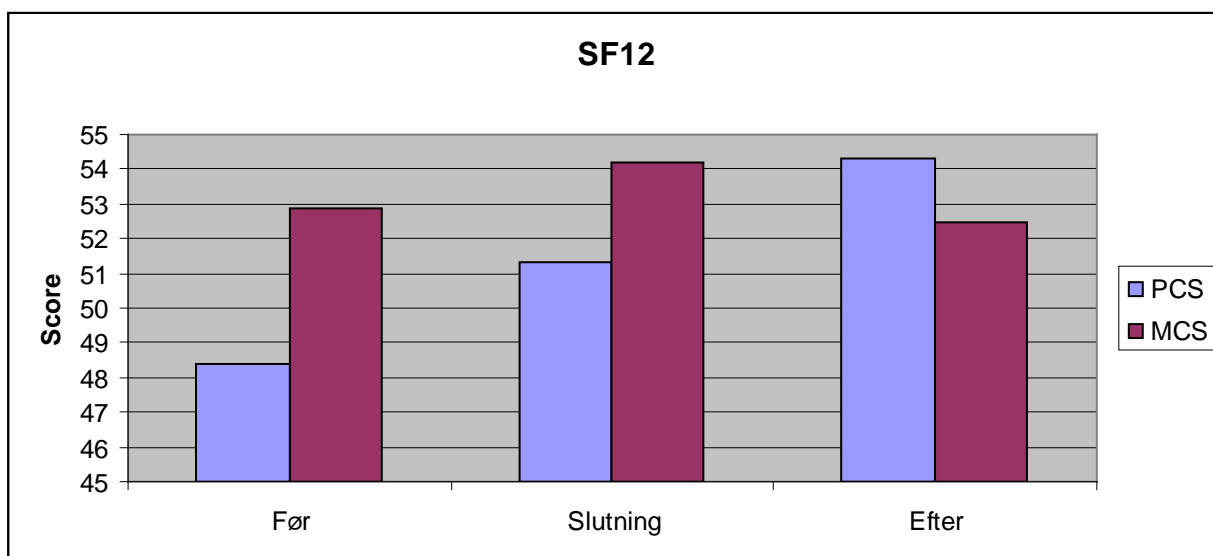
36 % af deltagerne har svaret, at deres aktivitetsniveau i dag (12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness) er højere, end det var mens de trænede i Hello Fitness, mens ingen har svaret, at deres aktivitetsniveau i dag (12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness) er lavere, end det var, mens de trænede i Hello Fitness.

Deltagernes livskvalitet



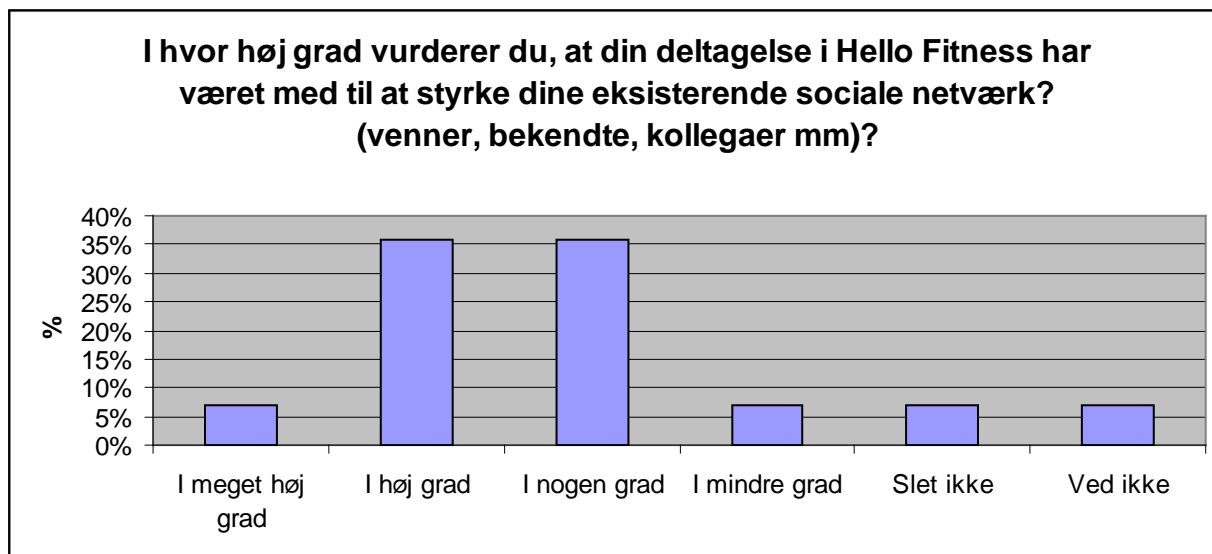
Figur 10.7.11: Har din deltagelse i Hello Fitness medvirket til, at du har færre sygedage?

14 % af respondenterne mener, at deres deltagelse i Hello Fitness har medvirket til, at de har færre sygedage. 64 % mener ikke, at deres deltagelse i Hello Fitness har medvirket til, at de har færre sygedage mens 21 % af deltagerne har svaret ved ikke.



Figur 10.7.12: SF12 før deltagelsen i Hello Fitness (Før), ved slutningen af deltagelsen i Hello Fitness (Slutning) og 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness (Efter)

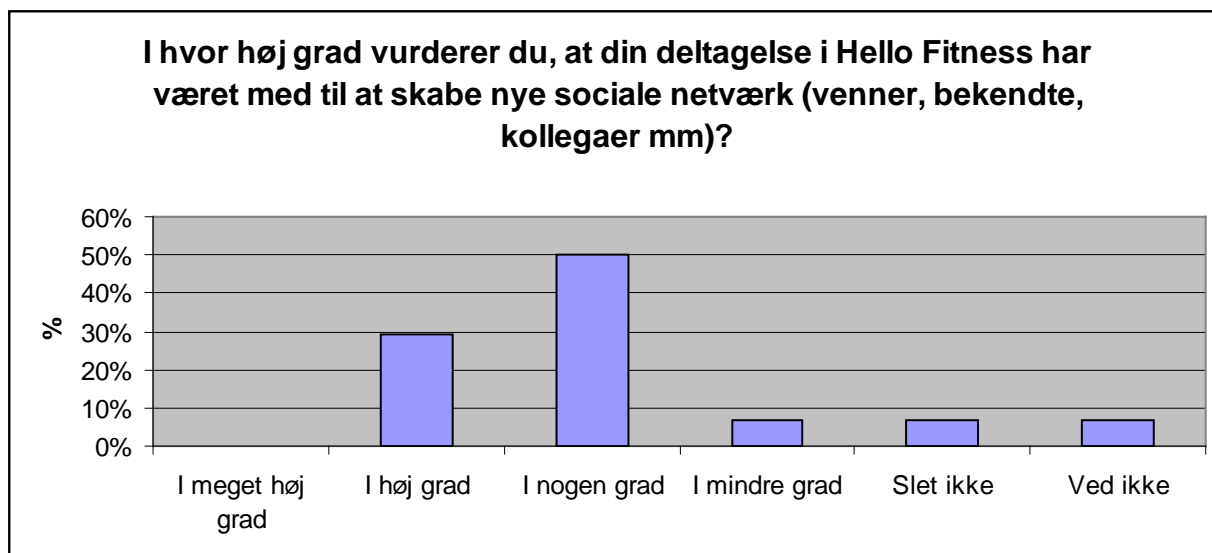
Motivationsfaktorer



Figur 10.7.13: I hvor høj grad vurderer du, at din deltagelse i Hello Fitness har været med til at styrke dine eksisterende sociale netværk? (venner, bekendte, kollegaer mm)?

43 % af respondenterne vurderer, at deltagelsen i Hello Fitness i meget høj grad (7 %) eller i høj grad (36 %) har været med til at styrke deres eksisterende sociale netværk. 36 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet, mens 14 % mener, at deltagelsen i Hello Fitness kun i mindre grad (7 %) eller slet ikke (7 %) har været med til at styrke deres eksisterende sociale netværk.

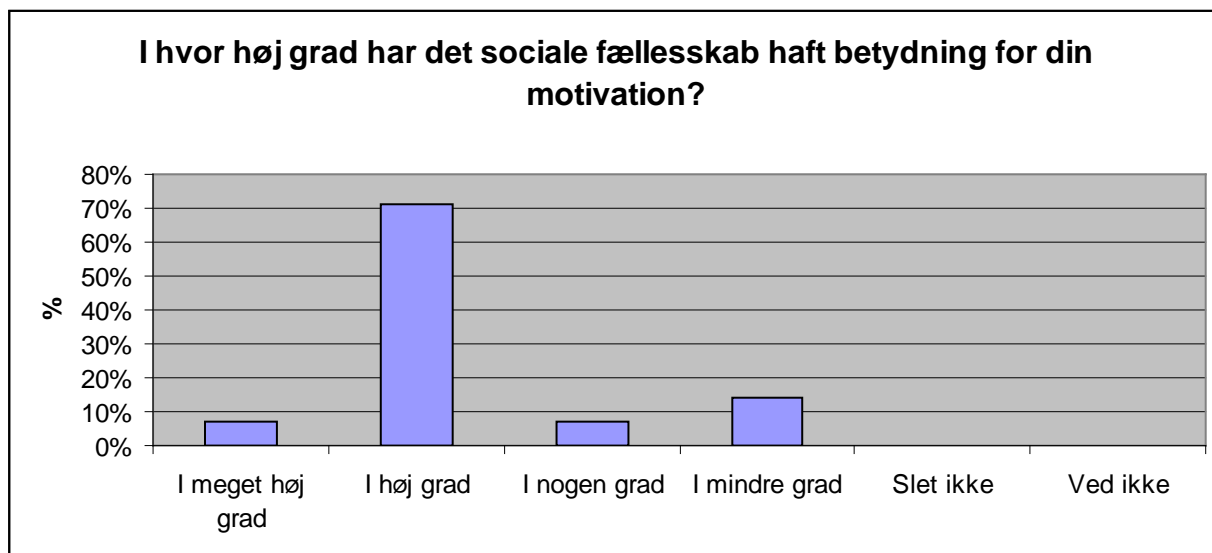
Det hyppigst forekommende svar er i høj grad og i nogen grad, mens gennemsnitsvurderingen ligger mellem i nogen grad og i høj grad, dog tættest på i høj grad.



Figur 10.7.14: I hvor høj grad vurderer du, at din deltagelse i Hello Fitness har været med til at skabe nye sociale netværk (venner, bekendte, kollegaer mm)?

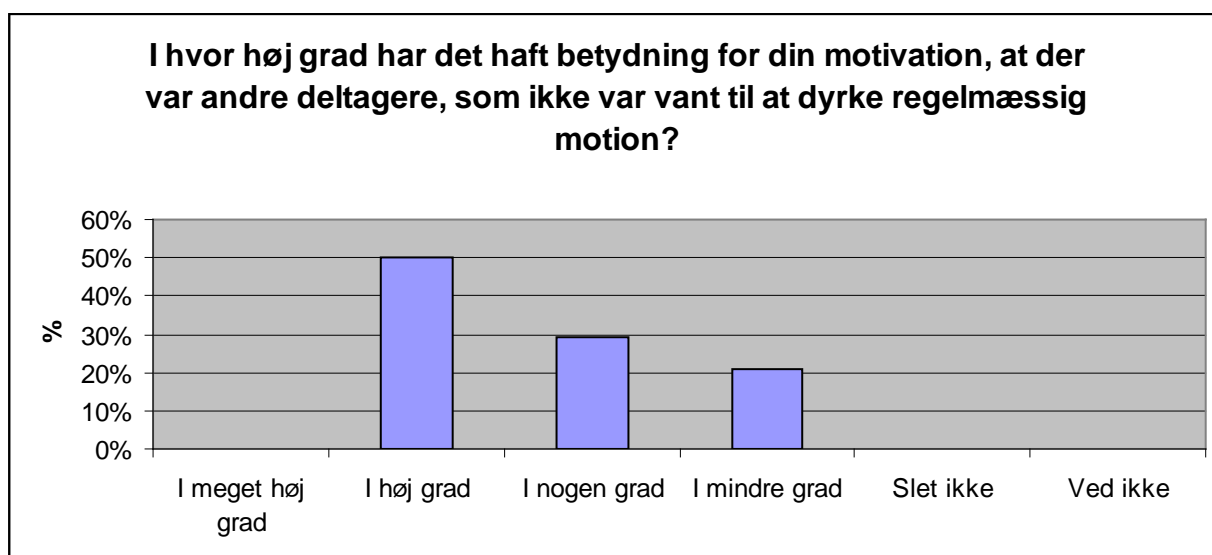
Ingen respondenter har svaret, at deres deltagelse i Hello Fitness i meget høj grad har været med til at skabe nye sociale netværk, men 29 % har svaret, at det i høj grad er tilfældet. 50 % har svaret, at

deltagelsen i Hello Fitness i nogen grad har været med til at skabe nye sociale netværk mens 14 % har svaret at dette kun i mindre grad eller slet ikke er tilfældet. Det hyppigst forekommende svar er i nogen grad og gennemsnitsvurderingen er mellem i nogen grad og i høj grad.



Figur 10.7.15: I hvor høj grad har det sociale fællesskab haft betydning for din motivation?

78 % af respondenterne mener, at det sociale fællesskab i meget høj grad (7 %) eller i høj grad (71 %) har haft betydning for deres motivation. 7 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet. 14 % mener, at det sociale fællesskab kun i mindre grad har haft betydning for deres motivation, mens ingen har svaret, at det sociale fællesskab slet ikke har haft betydning for deres motivation. Det hyppigst forekommende og gennemsnitsvurderingen er i høj grad.



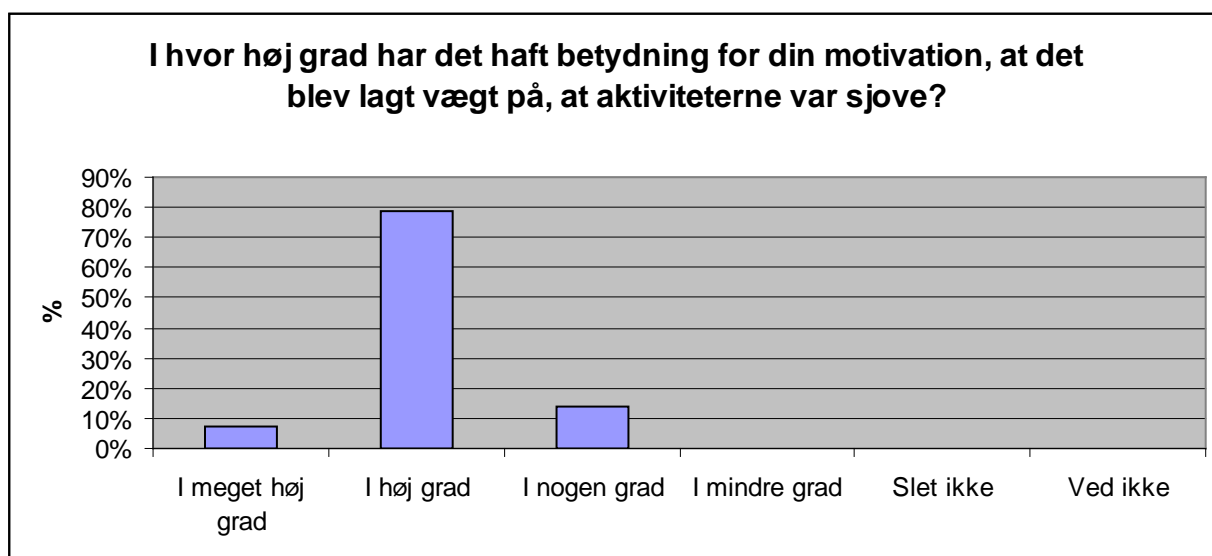
Figur 10.7.16: I hvor høj grad har det haft betydning for din motivation, at der var andre deltagere, som ikke var vant til at dyrke regelmæssig motion?

Ingen af respondenterne har svaret, at det i meget høj grad har haft betydning for deres motivation, at der var andre deltagere, som ikke var vant til at dyrke regelmæssig motion, men 50 % har svaret at dette i nogen grad er tilfældet.

4 % af respondenterne mener, det i nogen grad har haft betydning for deres motivation, at der var andre deltagere som ikke var vant til at dyrke regelmæssig motion, mens 3 % mener, dette kun i mindre grad er tilfældet.

Ingen af respondenterne har svaret, at det slet ikke har haft betydning for deres motivation, at der var andre deltagere, som ikke var vant til at dyrke regelmæssig motion.

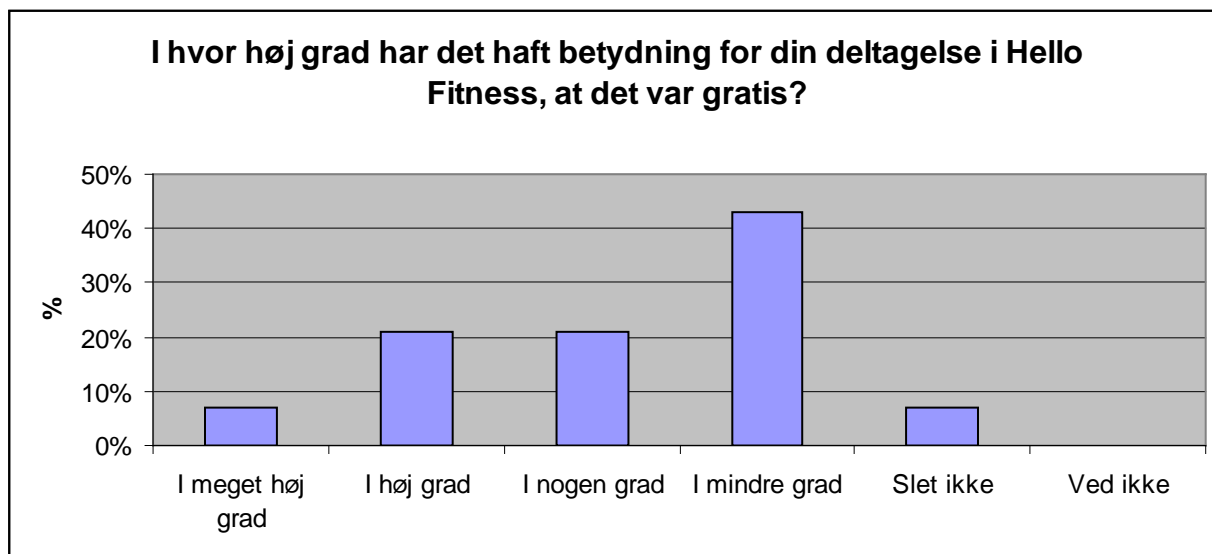
Det hyppigst forekommende svar er i høj grad og gennemsnitsvurderingen er mellem i nogen grad og i høj grad.



Figur 10.7.17: I hvor høj grad har det haft betydning for din motivation, at det blev lagt vægt på, at aktiviteterne var sjove?

86 % af respondenterne mener, at det i meget høj grad (7 %) eller i høj grad (79 %) har haft betydning for deres motivation, at der blev lagt vægt på at aktiviteterne var sjove. 14 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet, mens ingen mener, at det kun i mindre grad eller slet ikke har haft betydning for deres motivation, at der blev lagt vægt på aktiviteterne var sjove.

Det hyppigst forekommende svar og gennemsnitsvurderingen er i høj grad.



Figur 10.7.18: I hvor høj grad har det haft betydning for din deltagelse i Hello Fitness, at det var gratis?

28 % af respondenterne mener, at det i meget høj grad (7 %) eller høj grad (21 %) har haft betydning for deres deltagelse i Hello Fitness, at det var gratis. 21 % mener, at dette i nogen grad er tilfældet, mens 50 % mener, at det kun i mindre grad (43 %) eller slet ikke (7 %) har haft betydning for deres deltagelse i Hello Fitness, at det var gratis.

Det hyppigst forekommende svar er i mindre grad mens gennemsnitsvurderingen ligger mellem i nogen grad og i mindre grad.

Faktorer med betydning for succes

Kun 9 ud af de 14 respondenter har svaret på hvilke 3 faktorer, som de mener, er vigtigst for, at motionstilbud bliver en succes dvs. at deltagerne bliver mere fysisk aktive og opnår større livskvalitet. Respondenternes svar forholder sig primært til træningen i Hello Fitness og ikke så meget til motionstilbud generelt.

Respondenternes svar centrerer sig primært omkring følgende nøgelfaktorer:

- A. Der skal være et sammenhold og et fællesskab

"Sammenhold"

"Fællesskab"

- B. Aktiviteterne foregår udendørs/i naturen

"Udenfor. Natur"

"At det er udendørs aktiviteter"

- C. Træningen skal være alsidig og varieret

"Alsidigt træningsprogram"

"At aktiviteterne er varieret fra gang til gang"

Derudover nævner flere respondenter også vigtigheden af at aktiviteterne er sjove (leg) og udfordrende,

”At man har det sjovt når man udfører aktiviteterne”

”Sjov og humor”

”Spændende og udfordrende, der kan tilpasses den enkelte”

”Sjov og leg”

samt at tilbuddet er billigt/gratis.

”At det er billigt evt. gratis”

Endelig nævner respondenterne i forbindelse med træningen i Hello Fitness, at træneren har virket som en stor motivator for deltagerne.

”Træneren var usædvanlig engageret”

”En motiverende træner”

”Stor ros til træner”

10.8 Konklusion

Evalueringsens validitet svækkes betydeligt at to forhold:

1. At deltagerne spørges tilbage i tid om deres aktivitetsniveau samt livskvalitet før deltagelsen i Hello Fitness.
2. De lave besvarelsesprocenter på henholdsvis 50 % for spørgsmålene før og under projektperioden og 39 % for spørgsmålene efter projektperioden.

Dette har resulteret i at der ikke kan udsiges nogen generelt gyldigt om effekterne af projekt Hello Fitness. Der kan derimod af datamaterialet udledes nogle tendenser, som delvist bidrager til at efterleve evalueringens formål og mål.

Konklusionerne vil først forholde sig til projektets evalueringsspørgsmål og afslutningsvis til projektets succeskriterier.

Træningen i Hello Fitness

28 medarbejdere har været tilmeldt træningen. 19 medarbejdere har gennemsnitligt deltaget i træningen, hvilket svarer til et gennemsnitligt fremmøde på 68 %. Til enkelte træningsgange har deltagerantallet ligget meget lavt pga. influenza blandt medarbejderne.

Størstedelen af respondenterne vurderer selv, at de i meget høj grad eller i høj grad har deltaget i aktiviteterne i Hello Fitness. 1/5 af respondenterne har dog svaret, at de kun i mindre grad har deltaget i træningen.

Lidt over halvdelen af respondenterne har opstillet et mål for deres træning i Hello Fitness og størstedelen af disse vurderer, at de i meget høj grad eller i høj grad har nået disse mål. Træningen ser således ud til at have den ønskede effekt for de medarbejdere, som har deltaget.

Træneren oplyser, at der i træningen er blevet taget hensyn til at deltagernes forudsætninger har været meget forskellige, og at træningen derfor er tilrettelagt, så alle har kunnet deltage. Lidt over halvdelen af deltagerne mener i overensstemmelse hermed, at aktiviteterne i Hello Fitness var tilpasset deres niveau/forudsætninger mens ca. 1/3 mener at dette i nogen grad var tilfældet.

Ovenstående tyder således på, at det i høj grad er muligt at opnå effekt af træningen i Hello Fitness på trods af at træningen ikke er tilrettelagt individuelt. Det er endvidere til en vis grad muligt at tilpasse træningen, så deltagerne kan deltage under forskellige fysiske forudsætninger.

Der er i denne evaluering desværre for få deltagere til, at det giver mening at foretage krydstabuleringer.

Deltagernes aktivitetsniveau

Udviklingen i deltagernes aktivitetsniveau er forsøgt belyst på flere måder:

- For det første er respondenternes aktivitetsniveau ved projektperioden slutning og efter projektperioden bestemt ved estimering af deres energiforbrug (MET timer/dag) (A).
- For det andet er respondenternes blevet spurgt, hvor mange dage de er fysisk aktive mindst 30 min. om dagen i henhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger inden projektperioden, ved projektperiodens slutning og efter projektperioden (B).
- For det tredje har respondenterne skulle forholde sig til hvorvidt, de vurderer, at træningen i Hello Fitness har været med til at gøre dem mere fysisk aktive (C).
- For det fjerde har de skulle de vurdere deres aktivitetsniveau 12 uger efter projektperioden sammenlignet med inden projektet (D).
- For det femte har de skulle vurdere deres aktivitetsniveau 12 uger efter projektperioden sammenlignet med ved slutningen af projektperioden (E).
- For det sjette har respondenterne før projektperioden og ved projektperiodens slutning gennemført en Coopertest som udtryk for deres kondition. Udviklingen i kondition er således et indirekte mål for deres aktivitetsniveau i denne periode (F).

Det er i henhold hertil væsentligt at kigge på udviklingen i deltagernes aktivitetsniveau inden for følgende 3 tidsperspektiver:

- Aktivitetsniveauet i projektperioden sammenlignet med inden projektperioden (B, C, F)
- Aktivitetsniveau i projektperioden sammenlignet med 12 uger efter projektperioden (A, B, E)
- Aktivitetsniveauet inden projektperioden sammenlignet med 12 uger efter projektperioden (B, C)

Der er ingen respondenter, der *alle* dage lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger hverken før projektperioden, under projektperioden eller 12 uger efter projektperioden. Andelen af respondenter der ingen dage er fysisk aktive mindst 30 min. om dagen var før projektperioden 26 %. Denne andel er både under projektperioden og 12 uger efter projektperioden elimineret, så alle er fysisk aktiv mindst 30 min. mindst en dag om ugen.

Antallet af dage hvor respondenterne lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger er gennemsnitligt steget med en dag fra 1,7 dage om ugen før projektperioden til 2,7 dage om ugen under

projektperioden. 12 uger efter projektperioden er antallet steget med yderligere ca. en dag til 3,6 dage om ugen.

MET analysen viser ligeledes et signifikant højere energiforbrug målt som "total activity" score 12 uger efter projektperioden sammenlignet med under projektperioden.

Det kan ikke umiddelbart forklares, hvorfor deltagerne 12 uger efter projektperioden er mere fysisk aktive end under projektperioden. Det er således muligt, at denne forskel skyldes bias pga. den lave svarprocent således, at det især er en gruppe af meget fysisk aktive respondenter, som har svaret på spørgeskemaet 12 uger efter træningen i Hello Fitness.

Denne bias bekræftes af at det hyppigst forekommende svar på spørgsmålet om, hvordan respondenterne vurderer deres aktivitetsniveau 12 uger efter projektperioden sammenlignet med under projektperioden er at aktivitetsniveauet er det samme.

Over halvdelen af respondenterne vurderer i overensstemmelse med ovenstående, at træningen i Hello Fitness enten i meget høj grad eller i høj grad har været med til at gøre dem mere fysisk aktive, ligesom det hyppigst forekommende svar på spørgsmålet om, hvordan respondenterne vurderer deres aktivitetsniveau 12 uger efter projektperioden sammenlignet med inden projektperioden er, at de er mere fysisk aktive. Coopertesten viser ligeledes en gennemsnitlig fremgang i deltagernes kondition på 28 % fra før projektperioden til projektperiodens slutning.

På baggrund af både (B), (C) og (F) ser det således ud til, at træningen i Hello Fitness for størstedelen af respondenterne har øget deres fysiske aktivitetsniveau.

Mens både (B) og til dels (A) viser, at det forhøjede aktivitetsniveau øges yderligere 12 uger efter projektperioden viser (E) at størstedelen af deltagerne vurderer, at deres aktivitetsniveau er mindre end i projektperioden.

Både (B) og (D) viser dog samtidig, at størstedelen af respondenterne vurderer, at deres aktivitetsniveau 12 uger efter projektperioden fortsat er højere end inden projektperioden.

Deltagernes livskvalitet

Der er ingen ændring over tid i deltagernes livskvalitet målt ved SF12 undersøgelsen.

Værdierne før projektperioden er dog behæftet med stor usikkerhed, idet der er blevet spurgt tilbage i tid. Dette forhold kan således have sløret en evt. ændring i livskvaliteten før projektperioden sammenlignet med under og efter projektperioden.

Størstedelen af respondenterne vurderer ikke, at deltagelsen i Hello Fitness har medvirket til, at de har færre sygedage.

Motivationsfaktorer

Træneren oplyser, at der i træningen er blevet lagt vægt på sociale aktiviteter, der styrker fællesskabsfølelsen blandt deltagerne.

Det hyppigst forekommende svar blandt respondenterne er i overensstemmelse hermed, at deltagelsen i Hello Fitness i høj grad eller i nogen grad har været med til at styrke deres eksisterende sociale netværk samt været med til at skabe nye sociale netværk. Størstedelen af respondenterne vurderer ligeledes, at det sociale fællesskab i høj grad har haft betydning for deres motivation, og at det i høj grad har haft betydning for deres motivation, at der var andre deltagere, der var motionsuvante. Træningen i Hello Fitness tilgodeser således i høj grad respondenterne ønske om, at et motionstilbud skal indeholde aktiviteter der fremmer sammenholdet og fællesskabsfølelsen blandt deltagerne.

Træneren oplyser endvidere, at aktiviteterne i Hello Fitness vælges alsidigt, og at målet med træningen er, at det skal være sjov for deltagerne.

Det hyppigst forekommende svar blandt respondenterne er i overensstemmelse hermed, at det har haft betydning for deres motivation, at der blev lagt vægt på, at aktiviteterne var sjove.

At aktiviteterne er sjove angives af respondenterne ligeledes som en vigtig faktor i forhold til at skabe motivation for fysisk aktivitet.

Man kunne frygte, at fokus på det sjove og legende element ville gå ud over effekten af træningen, ligesom det kunne frygtes, at en fælles tilrettelæggelse af træningen frem for en individuelt tilrettelagt træning ville gå ud over deltagerens udbytte. På baggrund af evalueringen af deltagerens målopfyldelse og fysiske aktivitetsniveau ser dette imidlertid ikke ud til at være tilfældet.

Respondenterne angiver desuden, at naturen som arena for træningen, samt trænerens rolle som motivator er vigtig for dem i forhold til at fremme deres motivation for fysisk aktivitet.

Respondenterne finder prisen på motionstilbuddet afgørende for deres deltagelse. Det hyppigst forekommende svar er således, at det i høj grad har haft betydning for deres deltagelse i Hello Fitness, at det var gratis.

Indføres egenbetaling vil det således muligvis afholde nogle fra deltagelse. Omvendt er det muligt, at en vis egenbetaling i højere grad vil forpligtige de tilmeldte på træningen, end hvis tilbuddet er gratis.

Opfyldelse af succeskriterier

Svarprocent

Succeskriteriet lød:

- *100 % besvarer spørgeskema i forbindelse med opstart, mindst 80 % besvarer spørgeskema efter 12 uger, mindst 60 % besvarer spørgeskema efter 18 uger og mindst 50 % besvarer efter 24 uger.*

Selvom designet blev ændret og svarprocenterne derfor ikke direkte kan forholdes til ovenstående må det dog konkluderes at svarprocenterne på henholdsvis 50 % for spørgsmålene før og under projektperioden og 39 % for spørgsmålene efter projektperioden ligger under det forventede.

Træningen i Hello Fitness

Succeskriteriet lød:

- *50 motionsuvante mænd melder sig til pilotprojektet*
- *Fremmøde er i gennemsnit 75 % og aldrig under 50 %*

28 motionsuvante mænd meldte sig til projektet, hvilket kun svarer til lidt under halvdelen af det ønskede antal.

Der var et gennemsnitligt fremmøde på 68 % og der var kun til få træningen tale om en meget lav fremmøde procent. Deltagerens fremmøde lever således næsten op til succeskriteriet

Deltagernes aktivitetsniveau

Succeskriteriet lød:

- *Andelen der lever op til anbefalingen om 30 min. fysisk aktivitet om dagen forøges med 20 % og niveauet fastholdes efter motionstilbuddets afslutning.*

Ingen respondenter har svaret, at de er aktive mindst 30 min. hver dag hverken inden, ved slutningen eller 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness. Succeskriteriet er derfor ikke opfyldt. Dog er det gennemsnitlige antal dage respondenterne er fysisk aktive mindst 30 min. om dagen højere ved slutningen af deltagelsen i Hello Fitness end før deltagelsen i Hello Fitness og fortsat højere 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness.

Ligeledes er den relativ store andel der aldrig var fysisk aktiv mindst 30 min. om dagen inden deltagelsen i Hello Fitness elimineret ved slutningen af deltagelsen i Hello Fitness samt 12 uger efter deltagelsen i Hello Fitness.

- *Konditallet forøges med gennemsnitligt mindst 10 %*

Deltagernes kondital er ikke oplyst. Coopertesten som er et indirekte mål for konditionen viser dog en gennemsnitlig fremgang på 28 %.

- *Mindst 50 % vurderer, at motionstilbuddet har hjulpet dem til at blive mere fysisk aktive*

Succeskriteriet er opfyldt.

11. Sammenfatning og anbefalinger

Delprojekterne vil blive forsøgt sammenfattet under følgende 6 overskrifter, da disse punkter er gennemgående for flere af projekterne.

- Målgruppe
- Aktivitetsform
- Gennemførelse
- Deltagerantal (tilmeldte og deltagere)
- Fysisk aktivitetsniveau
- Livskvalitet

Vi finder desuden disse punkter væsentlige for det samlede overblik over, hvilke projekter målrettet motionsuvante, der finder sted i Århus Kommune

Sammenfatningen vil ske på baggrund af hovedkonklusionerne i de enkelte delprojekter. Konklusionerne vil flere steder kunne nuanceres. For at bevare overblikket vil disse nuanceringer dog ikke fremgå af sammenfatningen men kun af devalueringerne. Sammenfatningen er forsøgt illustreret i tabel 11.1.1.

Hercules og Afrodite er blevet evalueret som en del af en større indsats under navnet Århus har en fed plan. Evaluatoren har derfor valgt ikke at medtage projektet i sammenfatningen af ”antal tilmeldte”, ”deltagerantal”, ”fysisk aktivitetsniveau i projektperioden”, fysisk aktivitetsniveau efter projektperioden” og ”livskvalitet”.

Endomondo er endnu ikke blevet evalueret og vil derfor ikke indgå i sammenfatningen af ”gennemførelse”, ”antal tilmeldte”, ”deltagerantal”, ”fysisk aktivitetsniveau i projektperioden”, fysisk aktivitetsniveau efter projektperioden” og ”livskvalitet”.

Der vil afslutningsvis blive diskuteret anbefalinger for fremtidig evaluering og design heraf.

11.1 Sammenfatning

Målgruppe

7 af delprojekterne har været målrettet motionsuvante voksne;

- I 2 af delprojekterne har indsatsen været målrettet arbejdspladsen; henholdsvis en kommunal arbejdsplads (mænd og kvinder) og en privat virksomhed (mænd).
- I 5 af delprojekterne har været indsatsen været målrettet fysisk aktivitet i fritiden; 2 delprojekter målrettet fysisk aktivitet for etniske kvinder, 1 delprojekt målrettet fysisk aktivitet for overvægtige mænd og 2 delprojekter målrettet alle motionsuvante borgere.
- 2 af delprojekterne har været målrettet motionsuvante børn; børnearrangementer.

Aktivetsform

Aktivetsformerne kan inddeles i følgende 3 hovedkategorier

- Enkeltstående arrangementer hvor alle borgere kan tilmelde sig aktiviteten
- Aktiviteter tilrettelagt i et længerevarende forløb for specifikke målgrupper herunder etniske kvinder, overvægtige mænd, ansatte på en kommunal og en privat virksomhed
- Børnarrangementer

Gennemførelse

I syv delprojekter er aktiviteterne blevet gennemført i henhold til samarbejdsaftalen.

I et enkelt projekt har man været nødsaget til at reducere aktivitetsfrekvensen fra 2 ugentlige aktivitetsdage til kun at afvikle motionsaktiviteter hver 14.dag, da deltagerantallet har været meget lavt. Fra januar 2010 har projektet ønsket at frasige sig støtten fra Århus Kommune, hvorfor projektet herefter ikke er forpligtet på at gennemføre de i samarbejdsaftalen aftalte motionsaktiviteter.

Deltagerantal (tilmeldte og deltagere)

Antallet af tilmeldte er blevet evalueret i to af delprojekterne, og der er i disse delprojekter ligeledes opstillet succeskriterier for antallet af tilmeldte. I et delprojekt blev succeskriteriet nået og et i delprojekt blev succeskriteriet ikke nået.

Deltagerantallet er blevet evalueret i syv af delprojekterne. Der er dog kun opstillet succeskriterier for deltagerantallet i fem af delprojekterne. I et af delprojekterne er succeskriteriet ikke nået. I tre af delprojekterne er succeskriterier nået eller næsten nået. I et af delprojekterne er det ikke muligt at afgøre, om succeskriteriet er nået.

Fysisk aktivitetsniveau

Deltagernes fysiske aktivitetsniveau indgår i fem af delprojekternes evalueringsmål og/eller succeskriterier.

Udviklingen i deltagernes fysiske aktivitetsniveau er blevet kvantificeret på forskellige måder i de forskellige delprojekter. I to af delprojekterne er udviklingen kvantificeret ved forskellige spørgeskemaer, i to af projekterne er udviklingen blevet belyst ud fra respondenternes svar i et interview og i et af projekterne er udviklingen blevet belyst ud fra oplysninger fra den projektansvarlige.

I fire projekter er konklusionen at projektet hjælper deltagerne til at blive mere fysisk aktive. I et projekt er det ikke lykkedes at få målgruppen til at deltage i aktiviteterne.

I fire projekter er deltagernes fremtidige aktivitetsniveau forsøgt evalueret.

I to projekter er det blevet undersøgt, hvorvidt deltagerne fastholder et øget aktivitetsniveau efter projektets ophør. Konklusionen var i begge projekter, at deltagerne fastholder et aktivitetsniveau der er højere end inden projektets start, men laver end under projektperioden.

I et projekt er der udsagn der indikerer, at målgruppens aktivitetsniveau kun fastholdes ved en fortsættelse af projektaktiviteterne, mens der i et andet projekt er udsagn der indikerer, at målgruppens handlekompetence i forhold til fysisk aktivitet er blevet øget, men at målgruppen fortsat behøver hjælp for at fastholde deres aktivitetsniveau.

Livskvalitet

Deltagernes livskvalitet indgår i fem af delprojekternes evalueringsmål og/eller succeskriterier. Udviklingen i deltagernes livskvalitet er blevet undersøgt på forskellige måder i de forskellige delprojekter. Livskvaliteten er i to af evalueringerne kvantificeret ved hjælp af et internationalt anerkendte spørgeskema, SF12. I to af projekterne er livskvalitet blevet evalueret på baggrund af respondenternes udsagn i et interview og et af projekterne er livskvalitet blevet evalueret ud fra oplysninger fra den projektansvarlige.

I to af projekterne er konklusionen, at deltagernes livskvalitet ikke er blevet øget. I et af projekterne er der udsagn der tyder på, at nogle deltagernes livskvalitet muligvis er blevet øget. I to af projekterne giver evalueringen ikke mulighed for at udsige noget om deltagernes livskvalitet.

	Dinform.dk	Hello Fitness	Ecco Walkathon	VIGØR	Sundhed for kvinder i Hasle	Kvindehuset i Århus	Fnuggi	Hercules og Afrodite²¹	Endomondo²²
Målgruppe	A (Kommunal arbejdsplads, mænd og kvinder)	A (Privat virksomhed, mænd)	B (Alle borgere)	B (Alle borgere)	B (Etniske kvinder)	B (Etniske kvinder)	B (Mænd)	C	C
Aktivitetsform	B	B	A	A	B	B	B	C	C
Evaluering-metode/ Evaluering ansvarlig	Spørgeskema undersøgelse	Spørgeskema undersøgelse	Skriftlig evaluering af projektansvarlig + deltagerregistreringer	Skriftlig evaluering af projektansvarlig + deltagerregistreringer	Skriftlig evaluering af projektansvarlig	Interviews	Interviews	Århus Kommune	ACTIVE institute
Gennemførelse	++	++	++	++	++	++	+ -	++	
Antal tilmeldte	++	+ -	-	-	-	-	-		
Deltagerantal	++	++	+ ?	++	+ ?	+ -	+ -		
Fysisk aktivitets-niveau i projekt-perioden	++	++	-	-	++	++	+ -		
Fysisk aktivitets-niveau efter projekt-perioden	++	++	-	-	+ -	+ ?	-		
Livskvalitet	+ -	+ -	-	-	+ ?	++	+ ?		

Tabel 11.1.1: Oversigt over evalueringens sammenfatninger. For symbolforklaring se tabeltekst.

²¹ Projektet er blevet evalueret som en del af en større indsats under navnet Århus har en fed plan. Evaluatoren har derfor valgt ikke at medtage projektet i sammenfatningen af ”antal tilmeldte”, ”deltagerantal”, ”fysisk aktivitetsniveau i projektperioden”, fysisk aktivitetsniveau efter projektperioden” og ”livskvalitet”.

²² Endomondo er endnu ikke blevet evalueret og vil derfor ikke indgå i sammenfatningen af ”gennemførelse”, ”antal tilmeldte”, ”deltagerantal”, ”fysisk aktivitetsniveau i projektperioden”, fysisk aktivitetsniveau efter projektperioden” og ”livskvalitet”.

Målgruppe

- A betyder indsatser målrettet arbejdspladsen
- B betyder indsatser målrettet fysisk aktivitet i fritiden
- C betyder indsatser målrettet motionsuvede børn

Aktivitetsform

- A Betyder enkeltstående arrangementer hvor alle borgere kan tilmelde sig aktiviteten
- B Betyder aktiviteter tilrettelagt i et længerevarende forløb for specifikke målgrupper
- C Betyder børnearrangementer

Evalueringsdesign

Se tekst i tabellen

Gennemførelse

- ++ betyder at projektets gennemførelse er blevet undersøgt og at projektet er blevet gennemført
- + - betyder at projektets gennemførelse er blevet undersøgt og at projektet ikke er blevet gennemført

Antal tilmeldte

- ++ betyder at antallet af tilmeldte er undersøgt og at succeskriteriet er opfyldt
- + - betyder at antallet af tilmeldte er undersøgt og at succeskriteriet ikke er opfyldt
- betyder at antal tilmeldte ikke er blevet undersøgt

Deltagerantal

- ++ betyder at deltagerantallet er undersøgt og at succeskriteriet er opfyldt
- + - betyder at deltagerantallet er undersøgt og at succeskriteriet ikke er opfyldt
- + ? Betyder at deltagerantallet er undersøgt men at der ikke er opsat succeskriterier for deltagerantallet eller at det på baggrund af evalueringen ikke er muligt at afgøre om succeskriteriet er nået

Fysisk aktivitetsniveau i projektperioden

- ++ betyder at det fysiske aktivitetsniveau i projektperioden er undersøgt og at der er indikatorer på at det fysiske aktivitetsniveau er højere end inden projektperioden
- betyder at det fysiske aktivitetsniveau ikke er blevet undersøgt

Fysisk aktivitetsniveau efter projektperioden

- ++ betyder at det fysiske aktivitetsniveau efter projektperioden er blevet undersøgt og at der er indikatorer på at det fysiske aktivitetsniveau efter projektperioden er højere end inden projektperioden
- + - betyder at det fysiske aktivitetsniveau efter projektperioden er blevet undersøgt og at der er indikatorer på at en fastholdelse af det fysiske aktivitetsniveau er afhængig af projektets fortsættelse
- + ? Betyder at det fysiske aktivitetsniveau efter projektperioden er blevet undersøgt og at det ikke er muligt at afgøre hvorvidt en fastholdelse af det fysiske aktivitetsniveau er afhængig af projektets fortsættelse
- betyder at det fysiske aktivitetsniveau efter projektperioden ikke er blevet undersøgt

Livskvalitet

- ++ betyder at livskvaliteten er undersøgt og at der er indikatorer på at livskvaliteten er blevet øget i projektperioden
- + - betyder at livskvaliteten er undersøgt og at der ikke er indikatorer på at livskvaliteten er øget i projektperioden
- + ? Betyder at livskvaliteten er undersøgt men at det ikke er muligt at udsige om livskvaliteten er øget i projektperioden
- betyder at livskvaliteten ikke er blevet undersøgt

11.2 Anbefalinger og diskussion

Anbefalinger for fremtidig evaluering og design heraf

Det anbefales, at man i en fremtidig evaluering, hvor man ønsker en komparativ analyse af flere delprojekter, og har et ønske om på baggrund heraf at udlede generelle anbefalinger, stræber efter så vidt muligt at opstille et fælles evalueringsdesign og en række fælles evalueringsspørgsmål.

Evalueringen af delprojekternes succeskriterier er i nogle devalueringer desuden blevet vanskeliggjort af, at succeskriterierne ikke er opsat i overensstemmelse med evalueringens mål. Det anbefales derfor, at der i en fremtidig evaluering er overensstemmelse mellem den enkelte devalueringens mål og succeskriterier.

Diskussion

Virkeligheden ude i en kommune med mange tiltag og mange forskellige projekter som gennemføres af forskellige aktører med forskellige dagsordener og forskellige tilgange samt ikke mindst forskellige forudsætninger og økonomier vanskeliggør en ensartethed i forhold til evaluering og evalueringsdesign.

Det giver dog fortsat god mening at lave en samlet rapport over projekter for motionsuvante i Århus Kommune. En sådan rapport er således med til at synliggøre og give et overblik over, hvilke tiltag der gøres i forhold til forskellige grupper af motionsuvante i landets næststørste kommune.