

# *Sundhedsstyrelsen*

## *Befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet*

Januar 2003  
Kvalitative interview





*Sundhedsstyrelsen*  
*Befolkningens motivation og*  
*barrierer for fysisk aktivitet*

Januar 2003  
Kvalitative interview



# *Indhold*

*Side*

1. Indledning .....	1
2. Motionsidræt .....	5
3. Mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge.....	9
4. Mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge .....	13
5. Stillesiddende beskæftigelse .....	17

## *Bilag*

Bilag 1: Spørgeguide kvalitative interview .....	21
Bilag 2: Motionsidræt .....	25
Bilag 3: Mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge .....	43
Bilag 4: Mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge .....	61
Bilag 5: Stillesiddende beskæftigelse.....	79



# 1. Indledning

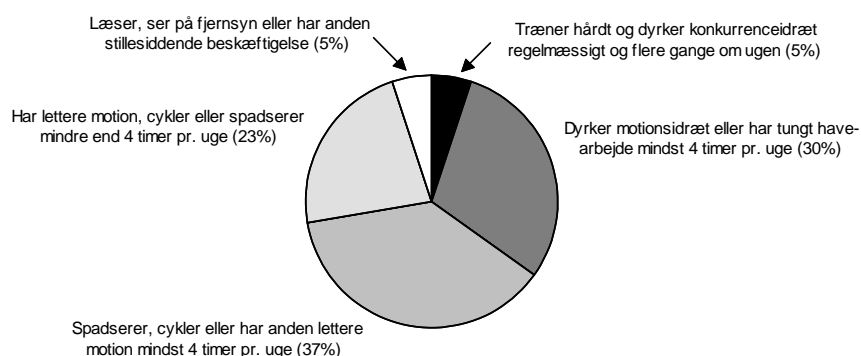
I de seneste år har der i såvel forskning som i medierne været en stigende opmærksomhed på fysisk aktivitet, sundhed og forebyggelse. For personer i alle aldre; børn, voksne, ældre, kvinder som mænd har den medicinske forskning fastslået, at de alle opnår positive fysiologiske ændringer som følge af fysisk aktivitet. Med andre ord er det af væsentlig betydning for folkesundheden generelt og fremtidens samfund i særdeleshed at skabe en holdnings- og handlingsmæssig platform hos såvel unge som ældre for at være og vedblive med at være fysisk aktive.

## 1.1. Formål og målgruppe

PLS RAMBØLL Management præsenterer i denne rapport resultaterne af en undersøgelse af befolkningens motivation og barrierer for fysisk aktivitet. Målgruppen for undersøgelsen er den danske befolkning i aldersgruppen 16 - 75 år, og dataindsamlingen er foregået som en kombination af telefoninterview og kvalitative interview. I denne rapport præsenteres resultaterne fra den kvalitative interviewundersøgelse.

De kvalitative interview er gennemført i perioden den 29. november til den 11. december 2002, hvor der er gennemført 36 telefoninterview med et udsnit af borgere. Interviewene tager udgangspunkt i en såkaldt »aktivitetsprofil«, som er baseret på danskernes egen vurdering af deres fysiske aktivitetsniveau (jf. figur 1.1).

**Figur 1.1 Hvis vi ser på det sidste halve år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af dine fysiske aktiviteter i fritiden?**



Anm. Figuren er baseret på besvarelserne fra 2.000 respondenter, som har deltaget i den telefoninterviewundersøgelse, som er gået forud for de kvalitative interview.

Det fremgår af figur 1.1, at 5% af befolkningen kan betragtes som meget aktive – de træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen (fx

konkurrencesvømmer, håndbold/fodbold på konkurrenceplan etc.). Da denne gruppe af borgere allerede er meget aktive, har vi valgt at se bort fra denne gruppe i de kvalitative interview og i stedet fokusere på de fire øvrige grupper, dvs. dem der:

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

For hver af disse fire grupper er der gennemført 9 kvalitative interview. Formålet med interviewene er at etablere et bedre grundlag for at beskrive målgrupperne for Sundhedsstyrelsens informationsindsats i foråret 2003.

## 1.2. Disposition

I de følgende kapitler uddrages en række centrale resultater fra den kvalitative undersøgelsen. Præsentationen af de enkelte aktivitetsprofiler er baseret på en historie om hvert segment.

I **kapitel 2** skal vi høre historien om Mads og Sofie, som bor i en 3-værelses lejlighed i Århus midtby med deres datter Matilde på seks måneder. Mads og Sofie tilhører begge gruppen af borgere, som dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde *mindst 4 timer pr. uge* (fx motionsløb, styrketræning, aerobic 1-2 gange ugentligt, tungt bygge- eller gravearbejde etc.).

I **kapitel 3** skal vi høre om Marie og Peter, som bor i et parcelhus i Fjerritslev i Nordjylland sammen med deres to børn; Tina og Jonas på 17 henholdsvis 15 år. Marie og Peter tilhører begge gruppen af borgere, som spadserer, cykler eller har anden lettere motion *mindst 4 timer pr. uge* (fx søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde/skole).



Herefter skal vi i **kapitel 4** stifte bekendtskab med Britta og Niels, som bor i et rækkehus i Valby sammen med Brittass yngste søn Jakob på 19 år. Britta og Niels tilhører gruppen af borgere, som har lettere motion, cykler eller spadserer *mindre end 4 timer pr. uge* (fx søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde/skole).

Afslutningsvist skal vi i **kapitel 5** stifte bekendtskab med Karen, som er pensionist og bor i et lille hus i en landsby lidt udenfor ringe på Fyn. Karen er 68 år og enke – hendes mand, Vagn, døde for et år siden i en alder af 73 år. Karen tilhører gruppen af borgere, som læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse.

I **bilag 1** er den spørgeguide, som er anvendt i forbindelse med de kvalitative interview vedlagt, mens **bilag 2 til 5** indeholder referaterne fra de kvalitative interview – opdelt på aktivitetsprofilerne.



## 2. Motionsidræt

I dette kapitel skal vi høre historien om Mads på 28 år og hans kæreste Sofie på 26 år, som bor i en 3-værelses lejlighed i Århus midtby med deres datter Matilde på seks måneder. Mads og Sofie tilhører begge gruppen af borgere, som dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde *mindst 4 timer pr. uge* (fx motionsløb, styrketræning, aerobic 1-2 gange ugentligt, tungt bygge- eller gravearbejde etc.).

### 2.1. Profil (motionsidræt)

Mads er 28 år og bor i Århus sammen med sin kæreste Sofie. De bor i en 3-værelses lejlighed i midtbyen sammen med deres datter Matilde på seks måneder. Mads er projektleder i en IT-virksomhed, og Sofie er jurastuderende. De har været kærester i fire år. Efter Sofie fik Matilde, har hun dog været på orlov fra studiet, men hun regner med at begynde igen fra næste semester.

Mads' arbejde er meget tidskrævende, så han er ofte først hjemme ved 19-tiden på hverdagene. Men efter han er blevet far, er han blevet bedre til at tage arbejde med hjem, så han kan være mere sammen med sin kæreste og deres datter; Matilde. Han blev uddannet som cand. merc. for et år siden og ansat på sin nuværende arbejdsplads kort efter. Derfor har han valgt ikke at tage forældreorlov, fordi han ikke har været så længe på sin arbejdsplads endnu. IT-branchen har været usikker i de sidste år, og han mener ikke, at han kan tillade sig at være væk for længe.

Hver morgen cykler Mads på arbejde. Hans arbejdsplads ligger ca. fire kilometer fra, hvor han bor, så han tager af sted ca. kl. 8.30.

Mads' arbejde består meget af at sidde foran computeren, så han føler ikke, han får brugt nok energi i løbet af dagen. Heldigvis er der på arbejdspladsen et fitnessrum, som medarbejderne kan benytte i deres pauser. Så Mads har gjort det til et ritual at cykle 15 minutter på kondicyklen i fitnessrummet før frokosten.

Det er vigtigt for Mads at holde sig i form. Derfor har han også gjort det til et princip at cykle på arbejde. Han og Sofie har godt nok en lille Peugeot 106, men de bruger den ikke særligt ofte. De kan godt lide at gå eller cykle i stedet.

Enkelte dage, hvor vejret er dårligt, kan Mads godt finde på at tage bilen, men det er højst et par gange om måneden.

Hver tirsdag og torsdag aften cykler Mads til træning i tennisklubben, hvor han spiller på klubbens serie 1 hold. To af hans barndomsvenner spiller på det samme hold. De har holdt sammen i årevis, helt tilbage fra de glade dage i juniortiden, hvor de rejste rundt i landet til forskellige stævner. I dag kunne de måske godt spille sig på 3. divisionsholdet, men de gider ikke rigtigt. Det ville pludselig komme til at kræve for meget tid, og så ville det sjove ved at spille også blive sat i baggrunden.

Træningen består hovedsageligt af let løbe- og slagtræning, og holdet benytter da også træningen til at hygge sig med hinanden og måske også få en øl i klubhuset bagefter. Mads er meget glad for at komme i tennisklubben, hvor han kender flere af medlemmerne. Det er rart at møde folk, man kender og måske også spille kamp mod dem, hvis de er på nogenlunde samme niveau.

Da han var yngre, troede Mads, at han skulle være professionel tennisspiller, når han blev voksen. Lige siden han så Björn Borg for første gang i fjernsynet, har han været bidt af sporten. Ambitionerne blev dog mindre, efter han startede i gymnasiet, hvor lektier, piger og fester pludselig var vigtigere end sporten. Alligevel har han holdt fast i sporten, og mens han studerede, var han fast mand på klubbens 1. hold i 3. division.

Mads' forældre er også aktive tennisspillere i samme klub, og de støttede ham meget i juniortiden.

Efter Mads er startet på sit nye arbejde, er der igen blevet mindre tid til at spille tennis, men han kunne aldrig drømme om at stoppe med at spille. Han kan nemlig ikke undvære konkurrencemomentet hver søndag, når der er holdkampe.

Ud over tennis løber Mads også tre til fem kilometer – helst to gange om ugen. Han og Sofie bor lige ud til en af byens parker, så her er en god rute. Her kan han koble lidt af efter en hård arbejdsdag. Det kan også engang imellem være en befrielse at komme lidt væk hjemmefra, når man har et barn, der kan være lige lovligt opmærksomheds-krævende.

Om vinteren er det ikke muligt at spille tennis udendørs, så her spiller Mads squash en gang om ugen med en af vennerne fra tennisklubben. Han går også til styrketræning to til tre gange om ugen – men kun om vinteren. Han lægger ud med forskel-

lige strækøvelser og mavebøjninger og slutter af med diverse vægtløft. Han sørger altid for at variere træningen mest muligt, fordi han ved, at det er usundt at belaste de samme muskler to dage i træk. De skal have tid til at restituere sig.

Sofie har altid dyrket meget sport, og som teenager spillede hun på 1. holdet i den lokale håndboldklub. Hun spiller stadig på et hold med sine studiekammerater, men ikke lige for tiden. Efter Sofie blev gravid, føler hun, at hendes liv er gået lidt i stå. Både studiet og sporten er blevet sat i baggrunden, og det meste af tiden går med at passe Matilde. Alligevel sørger Sofie for at holde sig i form. Efter fødslen har der været nogle kilo, hun gerne ville af med, så hun er begyndt at gå til aerobic to gange om ugen samt en ugentlig løbetur på et par kilometer.

Hun håber meget på at være klar til at spille håndbold med veninderne igen om et par måneder. I princippet kunne hun nok gå i gang allerede nu, men Matilde tager en del af tiden, og hun føler heller ikke rigtigt, at hun har overskuddet endnu. Sofie er heller ikke rigtig sikker på, om hendes form er god nok, så hun vil hellere bygge den lidt op. På den måde mener hun også, at hun kan forebygge skader.

Sofie har tidligere haft en knæskade efter et uheld på en skiferie. Det betød, at hun måtte holde en pause fra sport på et halvt år. Hun er i dag kommet sig helt og har ingen gener i knæet mere.

I weekenderne går Mads og Sofie lange ture med barnevognen. De tager også Matilde med ned i byen for at shoppe eller for at gå på café. Bare fordi man er blevet forældre, behøver man jo ikke at lave sit liv fuldstændigt om. Hvis ikke de tager ned i byen, kan de også finde på at gå ture i parken. Nogle gange tager de også bilen ud til Dyrehaven for at spadsere i nogle timer.

Mads og Sofie er enige om, at deres sociale liv ikke må gå i stå, bare fordi de er blevet forældre, så Mads' mor bliver en gang imellem indkaldt som babysitter, så de kan gå i byen ligesom i "gamle" dage. De er begge glade for at gå i biografen eller tage ud at spise, og en bytur er også rar en gang imellem. Der skal også være plads til vennerne.

Mads' forældre bor i Århus, så de ser tit deres barnebarn. Sofies forældre bor til gengæld i Sønderjylland, så nogle weekender bliver brugt til at besøge dem.

Mads og Sofie er begge til aktiv ferie. Før de blev forældre, tog de på skiferie sammen med venner eller familie. De seneste par år har de sammen med en gruppe venner lejet en hytte i Norge. Begge er dygtige til at stå på ski, og skiferien har altid været den vigtigste ferie, da sporten kombineret med det sociale samvær med vennerne er en god måde at koble af fra hverdagen.

Da Mads stadig boede hjemme, var han tit med sin familie ude at sejle. Forældrene havde en sejlbåd, og sommeren blev brugt til at sejle rundt i de danske farvande. Også vinterferierne var aktive, hvor familien tog til Norge for at stå på langrend. Sofies ferier var ofte i Sydeuropa sammen med forældrene i campingvogn.

## **2.2. Opsummering (motionsidræt)**

Mads og Sofie bor i Århus, som er en by med mange muligheder for fysisk aktivitet. Der er både natur, cykelstier og mange idrætstilbud. Begge benytter sig flittigt af disse tilbud og de er meget bevidste om deres fysiske aktivitet.

De har begge dyrket idræt på forholdsvist højt niveau tidligere, men er her, midt i 20'erne, blevet mere fokuserede på andre ting i livet, såsom familie, arbejde og studier. Alligevel prøver de at være så aktive som muligt, da deres tilknytning til sport og anden fysisk aktivitet er en meget vigtig bestanddel i deres liv. Også deres venner er generelt meget aktive, og flere af dem er nogle, Mads og Sofie er aktive med.

At de har fået barn (Matilde), er naturligvis en barriere, men for Mads har det ikke haft den store betydning. Det er hovedsageligt arbejdet, der har været den store »tidsrøver«. Men han har ikke et egentligt ønske om at blive mere aktiv, end han er i dag. Den daglige cykeltur og sporten er nok for ham. Efter han er blevet ældre, synes han, at han har fundet en fornuftig balance mellem arbejde og fritid.

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

### ***3. Mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge***

I dette kapitel skal vi høre om Marie og Peter, som begge er midt i fyrrerne og bor i et parcelhus i Fjerritslev i Nordjylland sammen med deres to børn; Tina og Jonas på 17 henholdsvis 15 år. Marie og Peter tilhører begge gruppen af borgere, som spadserer, cykler eller har anden lettere motion *mindst 4 timer pr. uge* (fx søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde/skole).

#### **3.1. Profil (mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)**

Marie på 45 år er folkeskolelærer og gift med Peter på 48 år, der har et tømrerfirma. Parret har været gift i 19 år. De bor i et parcelhus i Fjerritslev i Nordjylland sammen med deres to børn, Tina og Jonas på 17 henholdsvis 15 år.

Marie cykler hver dag 1,5 kilometer på arbejde. Hun er lærer på den lokale folkeskole, hvor hun underviser i engelsk og idræt. Maries mand, Peter, er tømrermester og ejer et tømrerfirma inde i Fjerritslev. Børnene går begge i skole; Tina på 17 år går i 2.G i gymnasiet, og Jonas på 15 år går på efterskole i Viborg.

På arbejdet er Marie fysisk aktiv to gange om ugen, hvor hun har idræt med to klasser. Hun er meget glad for idrætstimerne, da det giver hende en mulighed for at komme væk fra det boglige arbejde med undervisning og forberedelse til timer.

Som lærer i idræt er hun meget bevidst om sin krop, og hun ved, at helbredet har godt af fysisk aktivitet. Det sørger hun også for at give videre til sine elever, da hun er meget bekymret for den danske ungdoms sundhed. Hun synes, det er skræmmende, at så mange unge danskere er overvægtige.

Gymnastik har altid været en stor del af Maries liv, og som barn var hun også på byens gymnastikhold. Det er især gymnastikken i barndomsårene, der har motiveret hende til at blive idrætslærer. Både det at være sammen på et hold og fornemmelsen af at have udrettet noget har været meget vigtigt for hende. Efter hun fik børn stoppede hun med gymnastikken og er ikke længere aktiv udøver i gymnastikforeningen, men hun er bestyrelsesmedlem og ofte med til at arrangere stævner. På den måde kan hun også holde kontakten med gymnastikmiljøet.

Hver tirsdag tager Marie til svømning med en veninde. Det er rart at koble af med et par timer i vandet, og som ung var hun også aktiv konkurrencesvømmer. Hun synes, det er vigtigt at holde sig selv i form, og svømningen er en god måde, da den ikke belastar leddene så meget som andre sportsgrene. En anden ting er også, at det er rart at have nogen at følges med – det kan måske være lidt svært at tage sig sammen, hvis man er alene.

Marie kunne måske godt tænke sig at gå til gymnastik igen, men hun er lidt usikker på, om hun kan holde til det. Det kan godt blive for meget, hvis hun skal have tid til både arbejde og svømning. Hun er også bange for at få en skade. Det ville være katastrofalt i forbindelse med hendes job som idrætslærer.

Peter spiller oldboys fodbold i weekenden. Han har spillet fodbold, lige siden han var otte år, og som ynglingspiller var han på unionsholdet. Han elsker sporten og vil ikke undvære kammeratskabet på fodboldholdet. Om foråret og efteråret træner han en gang om ugen, og der er kamp hver søndag. Om vinteren spiller han badminton en gang om ugen for at holde formen ved lige.

Arbejdet i tømrerfirmaet er ofte hårdt rent fysisk, men da Peter ejer firmaet, er der ofte en del papirarbejde i forbindelse med at drive forretningen fra kontoret. Det betyder også, at Peter engang imellem bliver nødt til at arbejde til sent på aftenen, da han jo er ansvarlig for driften af forretningen.

Ud over fodbolden og arbejdet holder han formen ved lige med at gå på jagt. Han elsker at stå tidligt op og tage hunden med ud i naturen. Ofte kommer han tilbage uden at have affyret et eneste skud, men alligevel kan det have været en dejlig dag. Det vigtigste er ikke byttet men mere det, at man har været ude i naturen og nyde stilheden. Det hænder også, at Peter tager ud for at fiske med nogle venner, der har en lille fiskerkutter, men heller ikke her er det fangsten men mere samværet med vennerne, der er vigtigst.

Det er mest i weekenderne, Marie og Peter får tid til at være fysisk aktive. Især om sommeren er der meget at tage sig af i haven. Marie og Peter har en stor grund, og de er begge interesserede i, at haven ser pæn ud. Marie betragter havearbejdet som ren afslapning, selv om hun godt kan være øm i ryggen og leddene efter en hård dag i blomsterbedet.



Marie er glad for at cykle, og bruger ikke bilen særligt ofte. Hun har sin egen bil, en Opel Astra, men den bruges mest til indkøb og familieture.

Mange af Maries og Peters venner er mindre aktive, end de selv er. I Nordjylland er det almindeligt at tage bilen, selv hvis man kun skal ned til bageren. Men her har både Marie og Peter valgt at cykle eller gå. Det er vigtigt at passe på vægten, efter man er blevet 40 år, og det virker som om, at fed mad sætter sig lidt hurtigere på sidebenene end før.

Sønnen Jonas går på efterskole og er derfor kun hjemme i weekenderne. Jonas er som sin far meget glad for fodbold og har med vilje også valgt en efterskole, der har en fodboldlinje. Det er alligevel begrænset, hvor meget Marie og Peter ser til deres søn, når han er hjemme i Fjerritslev, fordi meget af hans tid går med at være sammen med vennerne.

Datteren Tina er knap så aktiv. Som barn gik hun til gymnastik i den lokale forening, men efter hun kom i puberteten, begyndte drenge og fester at være vigtigere. Hun har arbejde i den lokale Netto-forretning efter skole og bruger det meste af sin fritid sammen med vennerne fra gymnasiet.

Tina havde tidligere en hest, men den er nu solgt. Hun mistede interessen, efter hun kom i gymnasiet, men et par gange om måneden tager hun ud til en veninde, der har heste, hvor hun så kan ride.

Marie og Peter har mange venner. De mødes ofte med vennerne i weekenderne, hvor der næsten altid er nogen, der holder fest eller griller. Især ferierne bruges på at pleje de sociale relationer.

Familien har gjort det til en tradition at tage til Bornholm hver sommer, hvor de lejer et sommerhus sammen med Peters brors familie. Her lejer de cykler og tager på udflugter på ferieøen. Til sommer skal datteren Tina dog ikke med, fordi hun tager til Spanien med nogle af veninderne fra sin klasse.

Marie har altid boet i Fjerritslev, udover dengang hun gik på seminariet i Aalborg. Peter stammer fra Fyn, og derfor tager de også tit på familiebesøg hos hans forældre.

Da Marie var barn, var hun tit på ferie hos sine bedsteforældre, der havde et hus på landet. Her var hun sammen med sine søskende næsten hele sommeren, og hun

husker stadig tilbage på den tid som en meget aktiv periode, da der var næsten ubegrænsede muligheder for leg.

### **3.2. Opsummering (mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)**

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

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

Der er forholdsvis gode muligheder i deres by for at være fysisk aktiv. Både med hensyn til natur og sportsfaciliteter og begge benytter sig relativ hyppigt af det.

For begges vedkommende er der en klar sammenhæng mellem den fysiske aktivitet og aktiviteten i barndomsårene. Begge har dyrket sport på relativ højt niveau. Men skader, børn og arbejde er kommet lidt i vejen.

## 4. *Mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge*

I dette kapitel skal vi stifte bekendtskab med Britta (56 år) og Niels (58 år), som bor i et rækkehus i Valby sammen med Brittats yngste søn Jakob på 19 år. Britta og Niels tilhører gruppen af borgere, som har lettere motion, cykler eller spadserer *mindre end 4 timer pr. uge* (fx søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde/skole).

### 4.1. Profil (mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Britta er 56 år og bor i rækkehus i Valby sammen med sin mand Niels på 58 år og Brittats yngste søn Jakob på 19 år. Parret har været gift i 12 år. Britta har fra sit tidligere ægteskab sønnerne Michael på 24 år og Jakob på 19 år. Niels har en voksen datter, Camilla, på 32 år.

Britta arbejder på et offentligt kontor som sekretær, og Niels er sælger for et firma, der sælger kopimaskiner. Sønnen Jakob er lige blevet færdig med HH og er igang med at lede efter et værelse inde i København og en praktikplads. Han vil gerne arbejde indenfor bankvæsenet.

Britta starter altid dagen med at gå en lille tur med hunden efter morgenmaden. Det er hendes morgengymnastik, hvor hun også kan koble lidt af, før hun tager på arbejde. Hun bryder sig ikke om stress, og morgenturen hjælper hende med at koble af før arbejdsdagen.

Hun tager bussen ind på arbejde hver morgen, da hun ikke bryder sig om at cykle i trafikken. Arbejdet er primært stillesiddende, og Britta synes også, at det tager på kræfterne at sidde foran en skærm hele dagen. Hun er på flekstid, så hun bestemmer selv, hvornår hun møder, og hvornår hun holder fri. Hun skal blot sørge for at være på arbejde 30 timer om ugen. Hun kan bedst lide at møde tidligt, så hun kan holde fri før kl. 15. Hun spiser ofte frokost foran computeren, så bruger hun ikke så lang tid på det, og så kan hun komme hurtigere hjem.

Britta stoppede for et år siden med at ryge, og hun synes, at hun har fået mere energi, efter hun er holdt op med at ryge. Den primære årsag til at hun stoppede med rygningen er, at hun har forhøjet blodtryk, hvilket ikke er ualmindeligt for kvinder i hendes alder. Dette gør også, at Britta passer på med ikke at overanstrenge sig selv.

Det er for det meste Britta, der står for indkøb og det huslige arbejde. Brittas mand, Niels, står ofte op før hende, og han er også hjemme, senere end hun er. Som sælger kører han meget rundt i hele landet, og ofte foregår 75% af en arbejdsdag bag rattet i hans firmabil. Niels er derfor ofte træt efter arbejde og bruger tiden om aftenen på at se tv og måske få et enkelt glas rødvin sammen med Britta.

I sin fritid er Britta meget glad for at læse, og hun går på aftenskole, hvor hun tager et kursus i fransk. Hun går også til yoga sammen med sin søster. Søsteren plagede i lang tid, om de ikke kunne begynde at gå til noget sammen, så til sidst sagde Britta ja. På grund af sin dårlige ryg kan Britta ikke dyrke for fysisk belastende motion. Men hun synes, at yogaen har hjulpet meget. Så hun fortryder ikke, at hun gav efter for søsterens plageri. Hun synes også, at hun pludselig har fået mere overskud i hverdagen ved at være mere fysisk aktiv. Det er lidt på samme måde, som efter hun kvittede smøgerne. Men efter hun stoppede med at ryge, tog hun nogle kilo for meget på, hvilket er den primære årsag til, at hun er blevet mere fysisk aktiv.

Britta ser ikke selv som nogen sporty type, og hun har som ung heller ikke dyrket sport. Hun har dog altid været glad for naturen og har gået mange ture.

Som den ældste i søskendeflokken har det dengang været hendes ansvar at passe sine yngre søskende, hvilket også har lagt en dæmper på aktiviteterne i fritiden.

Britta og Niels er glade for at være sammen i deres fritid, men en gang i weekenden tager Niels ud for at spille golf. Han mener selv, at han er den dovne type, og at han ikke bruger sin krop så meget, som han gerne ville. I hvert fald synes han, at topmaven er svær at komme af med. Tidligere var Niels aktiv i en rokklub, men problemer med ryggen tvang ham til at holde op. Ryggen har det bedre nu, og det generer ham ikke at spille golf. Det var også svært at få roningen til at passe ind med hans andre aktiviteter. Det er nemmere med golf, da man kan spille alene og derfor ikke behøver at være afhængig af et fast skema. Oftest spiller han dog med et par venner.

Niels har haft en mindre blodprop som 51-årig, hvilket afholdt ham fra at være aktiv i et års tid. Han mener selv, at den skyldtes stress og for dårlig form. Derfor er han også begyndt at passe på, hvad han spiser, men han ryger stadig – men ikke hver dag, som han tidligere gjorde.

Han synes dog stadig, det halter med at være aktiv, og han har tænkt lidt på at begynde at svømme. Han mangler bare nogen at følges med.

Når Niels ikke spiller golf, bruger han og Britta tiden til at se venner og måske til at tage ud og spise. De er glade for at være sammen i weekenderne, men hvor Niels har sin golf, har Britta sin have.

Haven er vigtig for Britta. Hun er glad for blomster og kan bruge mange timer i haven. Det er dog primært naboens søn, som slår græsplænen, da Brittars ryk ikke kan holde til det hårde arbejde – og så tjener han jo også lidt ekstra lommepenge.

Brittars yngste søn, Jakob, er lige blevet færdig med HH og arbejder i en malerforretning. Han får fritiden til at gå med at se vennerne og spille lidt fodbold på et serie 5-hold i den lokale klub. Han har også fået et sæt golfkøller af Niels i fødselsdagsgave og tager en gang imellem ud og spiller med sin stedfar. Det er dog ikke så tit, da Jakobs weekender mest går med at spille og feste sammen med drengene fra fodbold.

Brittars ældste søn, Michael, arbejder i et forsikringselskab og spiller ligesom sin lillebror lidt fodbold i fritiden.

Niels datter, Camilla, dyrker ikke sport, da hun har nok at se til med sine børn og arbejde.

Britta og Niels er meget glade for Frankrig og kører hver sommer til Provence, hvor de lejer en lejlighed. Her besøger de gerne forskellige vinslotte eller bruger tiden til at slappe af og spise på restaurant. De har en fælles drøm om en gang at købe et hus i Provence og bosætte sig i Frankrig, når de skal pensioneres.

Ferien tilbringes også med familien, der består af en mindre flok sammenbragte børn. Britta har to børn fra et tidligere ægteskab, og Niels har et. Niels' datter, Camilla, har to børn (Mathias og Nikoline), som er meget glade for deres bedsteforældre og elsker at være på besøg hos dem sammen med forældrene i ferier eller weekender.

Brittars ældste søn, Michael, har også lige fået en lille søn sammen med sin kæreste. Derfor har Britta også været meget sammen med sit nye barnebarn det sidste halve år.

## 4.2. Opsummering (mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

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

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

Niels skal ligesom Britta passe på helbredet og ryggen. Han mangler også nogen at følges med til svømning, hvilket altså afholder ham fra det.

De har begge faciliteter nok, men afholder sig fra at benytte dem.

## 5. Stillesiddende beskæftigelse

I det følgende skal vi stifte bekendtskab med Karen, som er pensionist og bor i et lille hus i en landsby lidt udenfor ringe på Fyn. Karen er 68 år og enke – hendes mand, Vagn, døde for et år siden i en alder af 73 år. Karen tilhører gruppen af borgere, som læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse.

### 5.1. Profil (stillesiddende beskæftigelse)

Siden Vagn døde, har det været svært for Karen at få styr på hverdagen. De var gift i 48 år og drev et lille husmandssted på Fyn. Husmandsstedet blev solgt for fem år siden, og sammen købte de et lille hus i en landsby ikke langt derfra.

Før Vagn døde, var Karen mere aktiv. Hun var aktiv i foreningen Ældresagen og bowlede ugentligt med sin mand og vennerne fra foreningen. Men da Vagn pludselig døde af et hjertetilfælde, isolerede hun sig i starten. Hun har fået det bedre og har igen fået mod på at blive mere aktiv.

Karen er overvægtig, hvilket i høj grad skyldes en ret fedtholdig kost samt et relativt lavt fysisk aktivitetsniveau. Vagn var også overvægtig, og det var højst sandsynligt også det, der var skyld i hans hjerteanfald. Som mejerist af den gamle skole var han vant til mange fedtholdige mejeriprodukter i den daglige kost.

Karen er vant til at stå tidligt op, da hun altid har boet på landet. Hun voksede op på en gård og kom ud at tjene allerede som 13-årig, da hun var færdig med 7. klasse. Hele livet igennem har hun været fysisk aktiv gennem hårdt arbejde, men hun kan i dag mærke, at hun er slidt. Hun har lidt gigt i fingrene og dårlige knæ.

Hendes hverdag består af at se fjernsyn, læse og rydde lidt op. Det er vigtigt for hende, at der ser pænt ud i huset, fordi oprydning er med til at holde hende igang.

Hun prøver, så godt som hun kan, at have en plan for, hvad hun gør i løbet af dagen: Op klokken seks og drikke morgenkaffe. Formiddagskaffe og et par cigaretter klokken 10 og middagsmad kl. 12. Eftermiddagskaffen er hun begyndt at springe over, efter Vagn døde. Det var alligevel ham, der gik mest op i det. Om aftenen får hun sig et par rugbrødsmadder og måske en kop kaffe. Tv-programmet er også med til at tilrettelægge hendes dag, fordi hun gerne vil se Tv-avisen og måske nogle quizprogrammer.

Er der en god film, er det også noget, hun tager sig tid til – også hvis det bliver lidt sent. Hun plejer at gå i seng med en bog og læse nogle sider, før hun falder i søvn.

Karen og Vagn fik sammen fire børn (tre drenge og en pige), og hun har i dag ni børnebørn. Børnene og børnebørnene bor i dag i forskellige dele af Danmark, og hun ser dem derfor ikke så ofte, som hun gerne ville.

Heldigvis havde hun og Vagn en masse venner, som hun stadig ser. Hun har også en bil, så det er nemt at komme ind og handle.

Weekender og hverdage minder meget om hinanden, efter Karen er blevet pensionist. Derfor prøver hun så vidt som muligt at køre nogle ture og besøge venner eller familie.

Karen kunne godt tænke sig at blive mere aktiv. Hun har tænkt på at gå til gymnastik med Ældresagen, der har mange tilbud af den slags. Problemet er bare, at hun bor i en landsby nogle kilometer udenfor Ringe, og at det nogle gange er svært at motivere sig til at komme af sted.

Men Ældresagen har mange gode tilbud, og Karen er i Ringe en gang om ugen, hvor hun er til banko. Her har hun mulighed for at mødes med venner og få sig en sludder og lidt kaffe.

Hvis ikke Karen havde sin bil, ville hun være helt isoleret. Og hun tænker da også på at flytte ind til byen og få sig en lejlighed. Det ville gøre hendes liv nemmere, og hun ville også få mulighed for at se sine venner lidt oftere. Måske ville det også være med til at gøre hende mere fysisk aktiv, fordi der er flere faciliteter derinde.

På den anden side er hun ikke helt sikker, fordi hun altid har boet på landet og er bange for, at hun ikke vil trives i byen.

I ferierne ser Karen mere til sin familie. De kommer oftest hjem til hende, og når hun har besøg, liver hun også op. Da hendes mand stadig levede, var det hendes job at holde styr på husholdningen, og når der er gæster, er det nemmere at motivere sig selv til at lave noget. Hun er glad for at lave mad, og hendes børn er altid lykkelige for at komme hjem til hendes kødgryder.



Hendes afdøde mand var aldrig noget sportsmenneske men arbejdede ligesom hende hårdt hele livet. Han voksede også op på landet og var ude og tjene. Efter at have af-tjent sin værnepligt, kom han i lære som mejerist og arbejdede på det samme mejeri, indtil han blev pensioneret.

Sammen tog de enkelte gange på bustur til Tyskland i sommerferien. Men ellers brugte de det meste af ferierne derhjemme på deres husmandssted, hvor der altid var noget, der skulle arbejdes på.

Som barn var ferier ikke noget, Karen kendte til. På gården, hvor hun voksede op, blev skoleferierne altid brugt på at arbejde i stalden eller i marken. Derfor har hun heller ikke dyrket sport som ung. Men Karen har altid været glad for at danse, og sammen med Vagn var de ofte inde på kroen eller i Ringe for at danse. Det er det gode ved dans; man bliver aldrig for gammel til det.

Et par af hendes veninder har da også efter Vagns død spurgt, om ikke hun kunne tænke sig at komme til enkebal inde i byen. Karen synes dog ikke, hun er helt klar til det endnu, men hun overvejer dog, om ikke det snart var på tide.

## **5.2. Opsummering (stillesiddende beskæftigelse)**

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

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

Det er også tydeligt, at hendes fysiske aktivitet tidligere var afhængig af andre, da det var sammen med hendes mand, at hun bowlede og dansede.

Hun er altså meget afhængig af sit netværk. Uden det ville hun højst sandsynligt forblive i sin nuværende passive tilstand.



## Bilag 1: Spørgeguide kvalitative interview

Formålet med spørgeguide er at give et udgangspunkt for samtalen mellem interviewer og respondenter.

### Til interviewer:

Der udvælges respondenter i fire af de fem kategorier, der angiver respondenternes selvportrætter af deres fysiske aktivitet. Formålet med interviewene er at etablere et bedre grundlag for at beskrive målgrupperne for Sundhedsstyrelsens informationsindsats i foråret 2003.

Der skal, alt i alt, gennemføres 35-40 kvalitative interview á ca. 30 minutters varighed. Interviewenes fordeling på de fire kategorier fremgår af tabel 1.1. Interviewene skal sikre en ligelig fordeling på køn, alder og geografi.

**Tabel 1.1 Hvis vi ser på det sidste halve år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse af dine fysiske aktiviteter i fritiden?**

	Telefoninterview		Kvalitative interview	
	Antal	Procent	Antal	Procent
Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen	102	5,1	0	0,0
Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde <u>mindst 4 timer pr. uge</u>	596	29,8	9	25,0
Spadserer, cykler eller har anden lettere motion <u>mindst 4 timer pr. uge</u>	748	37,4	9	25,0
Har lettere motion, cykler eller spadserer <u>mindre end 4 timer pr. uge</u>	452	22,6	9	25,0
Læser, ser TV eller har anden stillesiddende beskæftigelse	102	5,1	9	25,0
Total	2.000	100,0	36	100,0

Anm. Spørgsmål 12.1 i telefoninterviewundersøgelsen.

### Indgangsbøn:

»Goddag, mit navn er XXX, jeg ringer fra PLS RAMBØLL. Vi er ved at gennemføre en undersøgelse for Sundhedsstyrelsen om befolkningens fysiske aktivitet. I den forbindelse har jeg tidligere talt med ###, som har givet os lov til at ringe igen med henblik på et uddybende telefoninterview omkring barrierer og motivation for fysisk aktivitet.«

Når der er opnået kontakt til den respondent, som deltog i sidste interview: »Inden vi går i gang skal jeg oplyse, at interviewet vil tage ca. 20 minutter.«

Til interviewereren: Efter interviewet skal det være muligt at tegne sig et billede af respondentens tilværelse – det er vigtigt, at besvarelsen er fyldestgørende. Hellere lidt for meget end for lidt!

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag fra du står op til du går i seng? – er alle dage ens?

Til interviewereren: Det er vigtigt, at vi får en fyldestgørende beskrivelse.

*Eksempel: Gitte er altid den, der er først oppe, og hun elsker den ½ time om morgenen, som hun har helt for sig selv! Hun springer typisk morgenmaden over, men får en kop kaffe og sørger altid for, at børnene på 6 og 8 år får, hvad de skal have. Efter at have kørt børnene i skole i hendes nye Citroen C3 tager hun på arbejde. Hun har et almindeligt 8-16 job som lægesekretær, mens hendes mand – Lars – er overlæge på Århus Kommunehospital. Det er også hende, der henter børnene, og da Lars først kommer sent hjem og har vekslende arbejdstider, går hverdagene med at lave mad og passe børn. Men onsdag går hun til svømning med en veninde – og så er det barnepigen, som ser efter børnene. Og så nyder hun at komme hjem fra arbejde hver torsdag, for der skinner hjemmet, da det er den dag, rengøringsdamen kommer.*

### 2. Er weekenderne anderledes?

Til interviewereren: Det er vigtigt, at vi får en fyldestgørende beskrivelse.

*Eksempel: Weekenderne er helt anderledes; fredag aften ender stort set altid med, at Lars falder i søvn på sofaen – træt efter en udmattende uge på hospitalet. Børnene får lov til at være længe oppe, og det betyder, at de – som regel – sover længe; helt til kl. 8! Lørdag formiddag er det typisk Lars, der tager sig af børnene, mens Gitte handler ind til den kommende uge. Gitte og Lars elsker at have gæster, og hvis de ikke er inviteret i byen lørdag aften, har de typisk gæster – næsten alle deres venner har børn, og børnene er da også altid med. Søndag formiddag går ved morgenbordet med avisen, mens eftermiddagen enten går med at tage med den ældste til fodbold, eller at gå en lang tur i skoven eller ved vandet. Og så bliver der som regel også tid til en løbetur i løbet af weekenden – men det er ikke alle weekender, at både Gitte og Lars kommer af sted.*

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Følgende læses op: Sundhedsstyrelsen definerer fysisk aktivitet som ethvert muskularbejde, der øger energiomsætningen; dvs. både ustruktureret aktivitet som havearbejde og trappegang, transport ved cykling eller gang samt mere bevidst regelmæssig træning tæller med.

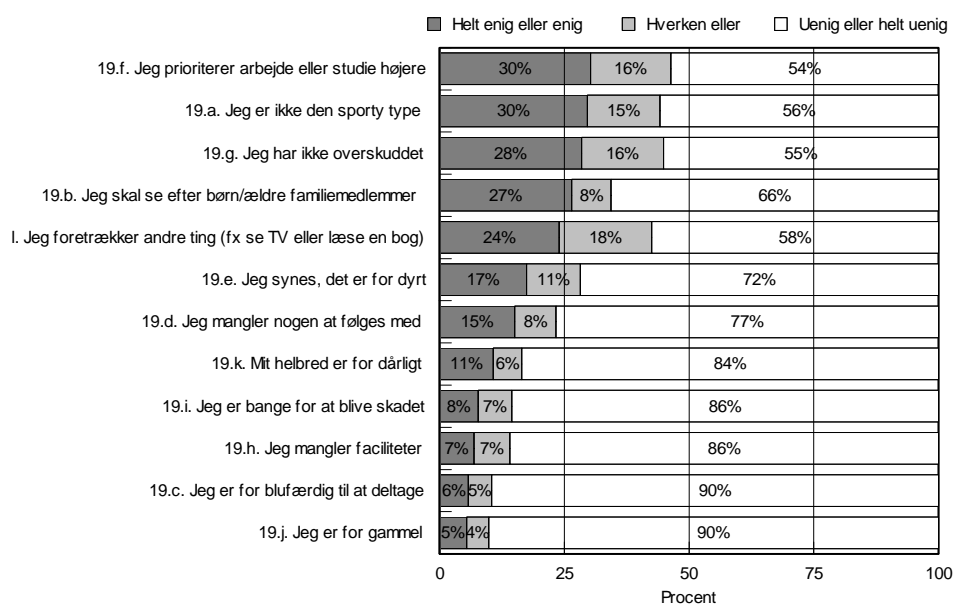
### 4. Du har i spørgeskemaundersøgelsen svaret, at du (svar på spørgsmål 12.1)

- Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du? – hvor ofte? – hvor længe? – er du sammen med andre?

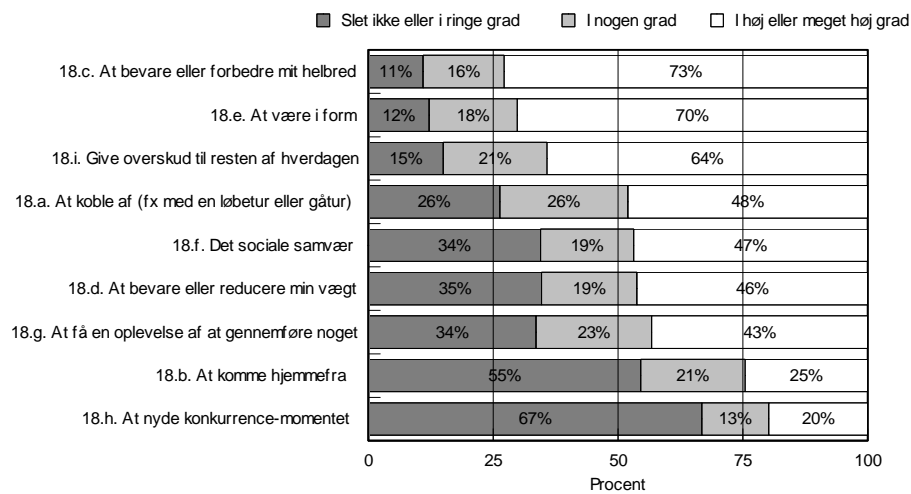
### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

- Hvilken form for motion eller fysisk aktivitet skulle det være?
- Hvordan skulle den fysiske aktivitet indgå i din hverdag (eller weekend)?
- Hvordan ville din dag så se ud?
- Hvad kunne gøre det lettere for dig, at blive mere aktiv end du er i dag? (Fx bedre mulighed for at tage cyklen med i toget, at arbejdspladsen har motionsrum, at de kunne flekse og gøre det i arbejdstiden, at de kunne godskrive ½ time af arbejdstiden, at lægerne sagde at de skulle komme i gang, at der ikke var så langt, hvis der var andre åbningstider etc.)

- 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde (fx sportshaller, fitnesscentre, parker, cykelstier, trapper i opgangen etc.)?**
- Benytter du disse muligheder? – hvis nej; hvorfor ikke?
- 7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie (herunder eventuel partner og børn)? – og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**
- Hvordan er de aktive? – har det betydning for din aktivitet? – på hvilken måde?
  - Gør du noget for at påvirke dem til at blive mere aktive? – og kan du påvirke dem?
  - Tag evt. udgangspunkt i respondentens besvarelse af *spørgsmål 21*.
- 8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**
- Hvilken type fysisk aktivitet foretog du tidligere?
  - Hvordan var dine forældres rolle? – bakkede de op om fysiske aktiviteter? – og var dine forældre selv aktive?
  - Hvordan holdt I typisk ferie? (*Fx skiferie, campingferie, charterferie, bondegårdsferie, kanoture, vandreture, cykelferie etc.*)
  - Er der en sammenhæng mellem, hvor meget og hvilken fysisk aktivitet, du fik i din opvækst, og dit nuværende aktivitetsniveau?
  - Kan du se en sammenhæng mellem fysisk aktivitet i dit barndomshjem (forældre), og hvordan du selv har det i dag?
  - Har der været begivenheder i dit liv, som gør, at du nu er mindre (eller mere) aktiv end tidligere? – tag evt. Udgangspunkt i respondentens besvarelse af *spørgsmål 14*.
- 9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? – og hvorfor?**



**10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? – og hvorfor?**



## Bilag 2: Motionsidræt

Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge (fx motionsløb, styrketræning, aerobic en til to gange ugentligt, tungt bygge- eller gravearbejde)

### Referat (motionsidræt)

Respondentoplysninger	27910
Nuværende aktivitetsniveau	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	30 år
Bopæl (amt)	Frederiksberg kommune
Beskæftigelse	Lavere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	Seks timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men som ellers ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for fem år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	23,45 (normal vægt)

#### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Står op omkring kl. 6.00. Kl. 6.30 kører i min bil på arbejde. Folkeskolelærer. Er hjemme igen ca. 16.00 Tager ud for at løbe eller til styrketræning med kammerat. Når jeg skal til styrketræning, cykler jeg tre km hver vej. Har lige fået en søn, så jeg laver oftest maden derhjemme. Min kone er medieforsker hos DR, men er på barsel i øjeblikket. Vi går i seng omkring kl. 23. Men døgnrytmen er uforudsigelig lige nu, efter vi har fået barn.

#### 2. Er weekenderne anderledes?

I weekenderne står jeg op kl. 7.00. Det har jeg altid gjort. Efter morgenmad tager vi ud for at handle. Rengøring og vask skal også lige overstås. Resten af dagen prøver vi at bruge tiden til sociale aktiviteter. Vi besøger venner eller måske familie. Men lige nu er det lidt svært med den lille ny. Så vi kommer i hvert fald ikke i byen eller i biografen. Vi kan godt lide at shoppe, så det prøver vi at få tid til.

#### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Vi holder generelt ferie i Danmark. Vi besøger ofte forældre, der bor i Jylland. Efter vi er blevet færdiguddannede, har vi bestræbt os på at komme til udlandet i sommerferien. I år var vi i Kroatien.

#### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg dyrker styrketræning et par gange om ugen. Jeg gør det sammen med en kammerat. Ellers løber jeg mindst en gang om ugen, og det kan være mellem 5-12 km. Jeg cykler tre km hver vej, når jeg skal til styrketræning.

**5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Jeg kan ikke forestille mig at blive mere fysisk aktiv, end jeg er i dag. Når min søn bliver ældre, bliver det måske lidt nemmere at få tid til at løbe mere.

**6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Både fitness, cykelstier, parker og masser af trapper.

**6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

**7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kone har, før hun fik vores søn, dyrket fitness. Det hedder vist funk eller sådan noget, det er en slags dans. Det gjorde hun et par gange om ugen. Mine venner dyrker alle en eller anden form for sport. Mange løber, cykler eller dyrker boldsport. Der er endda en, der dyrker skateboarding.

**8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Som yngre dyrkede jeg masser af sport. Fodbold, klatring, maratonløb og masser af tennis. Mine forældre var ikke særlig aktive. Jeg er skilsmissebarn, så jeg har to sæt forældre. Det ene "sæt" er slet ikke aktive, og det andet sæt spiller nærmest golf hele tiden. Jeg vil ikke sige, at der er nogen sammenhæng mellem barndom og voksenliv i forbindelse med aktivitet. Fik en akilleskade til fodbold, så det kan jeg ikke spille længere. Jeg er måske lidt mindre aktiv, efter jeg er blevet far.

**9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg arbejder meget, så det kan godt være en barriere. Ellers skal jeg passe mit barn. Jeg er også bange for at blive skadet i foden igen, så derfor spiller jeg ikke fodbold længere.

**10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det handler om at bevare mit helbred og holde mig i form. Det er et spørgsmål om samvittighed. Jeg synes, det giver mig overskud i hverdagen, når jeg kan mærke, at jeg er i god form.



## Referat (motionsidræt)

Respondentoplysninger	114278
Nuværende aktivitetsniveau	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	50 år
Bopæl (amt)	Københavns Amt
Beskæftigelse	Under uddannelse
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	Fire timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for fem år siden?	Mere aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	26,22 (overvægtig)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Hverdagen varierer lidt. Jeg går i skole nogle dage, er ved at uddanne mig til en slags sundhedsekspert. Andre dage er jeg hjemme og læser lektier. Står altid op omkring 7.00. Sørger altid for at styrketræne, har dårlig ryg. Tidligere arbejdede jeg i forlagsbranchen, min mand er revisor. Kører bil til toget, som jeg tager ind til København, når jeg skal i skole. Enkelte dage i fitnesscenter, andre dage hjemme, hvor vi har fitnessrum. Er altid hjemme ved 19-tiden, laver mad til min mand. Nogle gange kommer børnene forbi, to stk. De bor ikke hjemme mere. Arbejder lidt med computer og ser tv, helst tv-avis. I seng kl. 23.00.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Op ved 8-tiden, morgenmad. Læse avis - længe! Træner enten hjemme eller i fitnesscenter. Lange ture ved vandet eller Dyrehaven. Handler. Shopper inde i byen. Aftenen ofte ud at spise eller venner på besøg, godt med rødvin. Det er en stor interesse, det med vinen. Ikke i seng for sent, måske omkring midnat.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Tager tit til Italien eller Frankrig, Toscana eller Bourgogne, stor interesse for vin. Lejer hus eller lejlighed, lange ture. Vi kører derned i bil.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Fitness, styrketræning, enten hjemme eller i center, oftest alene. Sørger for at være der hver dag. Cykler ofte med min mand.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Når jeg træner så tit, er det ikke rigtig muligt at få tid til mere. Min ryg skulle være bedre, men det bliver den ikke.

### 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?

Der er masser af natur og muligheder for tennis, golf, mange grønne stier

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min mand sørger for at styrketræne hver dag. Mine børn er meget aktive, golf, tennis, sejle. Det samme gælder venner. Meget golf især.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Spillede håndbold, men blev nødt til at stoppe, fordi jeg var for nærsynet. Forældre ikke så aktive, men bakkede op. Vi tog tit på campingferie til Østrig. Forældre ikke aktive, jeg gik mange ture. Kan ikke rigtig se sammenhæng mellem aktivitetsniveau fra barn til voksen. Mindre aktiv, da børnene var for små. Dårlig ryg efter biluheld.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg prioriterer mit studie højere en gang imellem. Jeg skal passe på helbredet, dårlig ryg.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? – og hvorfor?**

Helbredet bliver holdt ved lige med træning, også formen. Når man er blevet lidt ældre, skal der ikke så meget til, at det kan ses, hvad man spiser, så vægten er selvfølgelig også noget, man skal passe på.

## Referat (motionsidræt)

Respondentoplysninger	142952
Nuværende aktivitetsniveau	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	69 år
Bopæl (amt)	Frederiksborg Amt
Beskæftigelse	Pensionist, efterlønsmodtager, førtidspensionist etc.
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	35 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for fem år siden?	Mere aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	22,6 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Jeg står op ved en 8-tiden, tænder op i pejsen og nyder min morgenkaffe og avis. Så reder jeg seng, rydder jeg måske lidt op og støvsuger, hvis behovet er der. Senere går jeg en lang tur med hunden for at få lidt frisk luft. Ellers går jeg og nørkler lidt med småreparationer ude i garagen, det er jeg nemlig ret god til. Ved en 16-tiden kommer min kone hjem fra arbejde, og så får vi os lidt mad ved en 18-tiden. Ellers går aftenen måske med en ekstra tur med hunden. En enkelt gang om ugen skal jeg også til møde i den lokale Rotary-afdeling, hvor jeg så er et par timer. Når jeg er hjemme igen, går tiden med lidt tv, helst nyheder. Jeg er i seng ved 23-tiden.

### 2. Er weekenderne anderledes?

I weekenden passer vi børnebørn eller går lange ture i skoven. Der er masser af havearbejde og forskellige ting, jeg kan reparere. Jeg hjælper også gerne mine venner, hvis de skal have ordnet noget. Ellers er det da også rart at slappe af med venner og få lidt god vin. Jeg sørger også for at komme ned i min roklub for at holde formen ved lige, men det er nu kun om sommeren.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Vi er meget glade for aktiv ferie. Vi rejser meget, vi har bl.a. besøgt min ældste søn, der er udstationeret i Singapore. Der gik vi lange traveture i bjergene. Vi har også været på Madeira, hvor vi har vandret meget

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg går lange ture med hunden og laver en masse arbejde på huset og i haven. Min kone siger, jeg er den mest aktive, hun kender. Jeg ror også om sommeren sammen med mine venner i roklubben.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Jeg har ikke behov for at blive mere aktiv. Jeg er jo 69 år, så jeg skulle gerne holde lidt tid endnu.

### 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?

Maser af natur, golfbaner og roklub.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kone er glad for at gå lange ture. Mine børn er meget aktive med golf, badminton og maratonløb. Vennerne vil jeg betegne som en doven flok. De jamrer sig altid, når vi er ude for at være lidt aktive. Der er da enkelte, der spiller lidt golf.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Håndbold blev der da lidt af, men det var altså mest det hårde slid på gården, hvor jeg voksede op. Der var ikke tid til ferie - bare hårdt arbejde. Jeg har altid været aktiv, og det fik jeg også god mulighed for i de ti år jeg var i hjemmenværnet og rendte rundt med en kanon på ryggen. Jeg har aldrig haft nogen skader, mit helbred er i top.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Alderen spiller da ind. Jeg er jo ikke helt ung længere. Der kan selvfølgelig også gå lidt tid i weekenderne med at passe børnebørnene.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det sociale samvær er vigtigt. Det er rart at have nogen at være aktiv med. Det er også vigtigt at komme væk hjemmefra en gang imellem.

## Referat (motionsidræt)

<b>Respondentoplysninger</b>	279248
Nuværende aktivitetsniveau	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	17 år
Bopæl (amt)	Sønderjyllands Amt
Beskæftigelse	Under uddannelse
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	30 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Ved ikke
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for fem år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	19,38 (undervægtig)

### **1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?**

Jeg står op hver morgen kl. 6.00, går i bad og spiser morgenmad og gør mig klar til skole. Ude af døren kl. 7.00, min skolebus kører kl. 7.11. Går i 1.G sproglig inde i Aabenraa, der er 19 km derind. Møder kl. 8.00 og har fri kl. 15.15. Så går jeg fem km til bussen, sjovest at slentre gennem gågaden med veninderne. Fra busstoppet er der to km, hjem, så jeg går. Hjemme ca. kl. 17.00. Sørger for at cykle ned i svømmehallen med to veninder fra klassen. Der er ca. ti km derhen. Svømmehallen ca. to gange om ugen. Er der ca. tre timer pr. gang. Tager derved efter aftensmad kl. 18.00. Har to mindre søskende på tre år og fem år. Begge forældre førtidspensionister. Derhjemme laver jeg lektier eller ser tv.

### **2. Er weekenderne anderledes?**

I weekenderne sørger jeg for at se min kæreste, der bor i Sønderborg. Der går jeg også oftest i byen, det er et kanon godt sted til sådan noget. Vi besøger måske også enten hans eller min familie. Ellers er jeg sammen med veninderne og laver venindetting. Går lange ture, det kan jeg godt lide. Rider måske hver anden weekend i nogle timer. Babysitter også halvdelen af byens børn.

### **3. Hvordan holder du typisk ferie?**

I ferierne er jeg sammen med kæresten eller veninder. Om sommeren cykler vi meget tit til stranden. Nogle gange i sommerhus med forældre og søskende. Alligevel meget hjemme. Tager til udlandet en gang om året med veninder, Frankrig eller Østrig.

### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Ildræt i skolen, svømmer to gange tre timer om ugen med veninder, rider i weekenden, cykler mindst fem km om dagen, går meget.

### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Kunne godt tænke mig at gå til volleyball igen. Det skulle være to gange om ugen, men så skulle jeg nok stoppe med svømningen. Ville være lettere for mig at være mere aktiv, hvis busserne gik lidt oftere, bor i lille landsby.

## **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Der er ikke rigtig så meget. Natur og sportshal.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Går til svømning i stedet.

## **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Mine forældre må ikke være aktive, far har gigt og stedmor led-sygdom. Kæresten styrketræner meget. Venner svømmer, cykler, går, rider.

## **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Spillede håndbold, volley, ridning, elitegymnast. Ferie var meget sommerhus eller besøg med min mor hos venner. Har altid været aktiv, fået at vide jeg skal være godt eksempel for min søskende. Knæ af led ved rideulykke. Har begrænset mig lidt, så jeg skal passe på ved sport.

## **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg mangler faciliteter, bor i meget lille by, skal passe børn - ikke søskende, men resten af byens børn i fritidsjob, skal passe på knæ, bange for at blive skadet. Skolen skal også passes.

## **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Skal passe på vægten, vigtigt for mig at være i form, socialt samvær meget vigtigt, svømning giver mig overskud efter skoledag. Kobler af med svømningen.

## Referat (motionsidræt)

Respondentoplysninger	295365
Nuværende aktivitetsniveau	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	46 år
Bopæl (amt)	Ribe Amt
Beskæftigelse	Højere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	10 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for fem år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	25,38 (overvægtig)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Hver morgen står jeg op kl. 6.45. Så læser jeg avis og spiser morgenmad med min kone og to børn på 13 år og 19 år. Kl. 7.45 cykler jeg hen på Varde kaserne, hvor jeg er major i forsvaret. Dagen går mest med papirarbejde, men jeg kobler af med at træne lidt i kasernens fitnessrum, hvis jeg får tid. Jeg har fri enten kl. 15.00 eller 16.00, alt afhængigt hvilken dag det er. Vi spiser ikke altid på det samme tidspunkt, fordi vi alle har en masse ting, vi skal have til at passe sammen. Min kone er folkeskolelærer og har ikke nogen særlige fritidsbeskæftigelser, men både min datter og søn dyrker sport. Jeg er selv træner for min datters håndboldhold, så en del af aftenen kan selvfølgelig gå med det. Jeg spiller også selv håndbold, så jeg er måske væk et par timer hjemmefra for at passe træningen. Andre gange er jeg til træning med min søn, der bokser. Når jeg endelig er hjemme, så slapper jeg af med et glas rødvin og lidt tv. Jeg har en tendens til at komme lidt for sent i seng, så det bliver vel først ved midnat.

### 2. Er weekenderne anderledes?

I weekenderne tager jeg enten ud på jagt eller for at fiske. Så det er med at stå tidligt op, hvis man skal have noget ud af dagen. Næsten hver søndag spiller jeg også kamp på mit håndboldhold. Ellers er jeg også altid med som træner for min datters håndboldhold. Det er oftest om lørdagen. Jeg sørger også for at løbe en tur, hvis der bliver tid til det. Når vi alle er samlet i weekenden, hygger vi sammen med en god film foran fjernsynet. Vi kan også lide at være sammen med vennerne og få lidt god rødvin, så der er altid en masse at lave i weekenderne. Jeg går i seng, når jeg er træt - ikke før!

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Det veksler lidt. Det ene år tager vi på skiferie i Østrig. Det næste tager vi sydpå, gerne til Grækenland. Når vi er hjemme i ferierne, så går meget af tiden med sport, og min kone kan da også finde på at udkommandere mig i haven.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg spiller håndboldkamp en gang om ugen og træner også en gang om ugen. Jeg sørger også for at løbe nogle kilometer, når jeg har tid. Ellers tager jeg på jagt eller ud for at fiske, men det er mest i weekenden. Her i Varde er der masser af natur, man kan være ude i.

**5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Det er fysisk umuligt for mig at være mere aktiv, end jeg er i dag. Hvis jeg skulle træne mere, ville jeg være nødt til at sige mit job op.

**6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Sportshaller, skov, fitnesscentre.

**6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

**7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Mine forældre er stadig meget aktive, selv om de er kommet op i alderen. Min mor dyrker gymnastik, og min far dyrker også stadig sport. Min kone er mest i haven. Jeg er træner for min datters håndboldhold, så det er naturligvis med til at holde hende igang. Så styrketræner jeg også sammen med min søn. Vennerne dyrker også en del motion, især mændene, hvoraf flere spiller på mit håndboldhold.

**8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Mine forældre har altid været meget aktive, og min far er gammel landsholdsspiller i fodbold. Så sport har altid været en stor del af mit liv. De bakkede naturligvis op om min sport. Vi boede på en gård, så der var så at sige aldrig ferie. Det var der ikke tid til. Det er klart, at der er en sammenhæng mellem den fysiske aktivitet i mit barndomshjem og min fysiske aktivitet i dag. Jeg har altid været aktiv.

**9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det er klart, at arbejdet er med til at begrænse min fysiske aktivitet, men jeg kan ikke se, at der skulle være noget andet, der forhindrer mig i at være aktiv.

**10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Der er intet, jeg kan sige, som er mere vigtigt end det andet i forbindelse med min fysiske aktivitet. Det eneste, jeg kan nævne er, at jeg ikke dyrker sport for at holde min vægt nede. Den har jeg ikke problemer med.



## Referat (motionsidræt)

<b>Respondentoplysninger</b>	317638
Nuværende aktivitetsniveau	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	67 år
Bopæl (amt)	Vejle Amt
Beskæftigelse	Pensionist, efterlønsmodtager, førtidspensionist etc.
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	30 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst fire timer pr. uge
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for fem år siden?	Mere aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	28,72 (overvægtig)

### **1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?**

Det veksler meget med mine hverdage, fordi jeg kører autohjælp, altså bjærgningskøretøj. Så det skifter med hver anden dag. Hvis jeg har vagt er det altid 24 timer. Så jeg står op allerede halv seks, og så starter vagten kl. halv syv. Den fortsætter i 24 timer. Jeg sidder herhjemme med en fax, og når der så er noget, så suser jeg af sted i bjærgningskøretøjet. Det kan blive til en del timer bag rattet. Jeg arbejder selvfølgelig ikke 24 timer i træk, så det handler om at sidde i starthullerne og være klar, hvis der sker noget. Hvis det er fridag, så kan varierer det lidt, hvornår jeg står op. Dagen går med at fikse lidt på det gamle hus, vi bor i. Min kone er førtidspensionist, så vi har tid nok til hinanden. Er det sommer er der også en del at lave i haven. Vi spiser måske ved en halv sekstiden, så vi lige kan nå at få nyhederne med. I seng ved en 11-tiden.

### **2. Er weekenderne anderledes?**

Weekenderne gå med at slappe af og måske gå nogle lange ture i skoven. Vi tager måske ud til en kro, hvor vi kan få nogle gode stykker smørrebrød. Ellers skal vennerne jo også passes, så det kan da blive til nogle sene aftener med et par flasker god rødvin eller fire.

### **3. Hvordan holder du typisk ferie?**

Min gamle mor bor på Bornholm, så vi sørger for at komme derover engang imellem. Vi har et lille hus stående derovre, som vi kan bruge. De sidste år har vi også været i Tyrkiet, som vi er meget glade for. Så er der også en del havearbejde og småreparationer på huset.

### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Masser af havearbejde med min kone og lange ture i skoven. Men jeg skal jo passe på, fordi jeg har haft 4 blodpropper.

### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Jeg har ikke tænkt mig at blive mere aktiv. Jeg syner jeg laver mere end nok. Jeg skal jo også passe på helbredet.

## **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Masser af natur og sportshaller

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

## **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kone er førtidspensionist, så hun skal passe på helbredet. Mine tre børn er ret aktive. De cykler og løber en del. Vennerne er jo alle lidt oppe i alderen, så det er vist ikke andet end spadsereture.

## **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Som barn var der ikke plads til sport. Er vokset op på en gård, så det var bare frem med roejernet og igang. Ferie var der i hvert fald ikke noget af, den gik med arbejdet. Jeg har fået 4 blodpropper, så de har da lagt en dæmper på aktivitetsniveauet.

## **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg skal passe på helbredet og ikke overanstrenge mig. Ellers synes jeg ikke, der er noget der sådan hindrer mig.

## **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Når man sider bag rattet i så mange timer, skal man passe på det, der kan sætte sig på sidebenene. Ellers er det da osse noget der giver overskud i hverdagen, og man kobler også af med havearbejdet.

## Referat (motionsidræt)

<b>Respondentoplysninger</b>	352612
Nuværende aktivitetsniveau	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	29 år
Bopæl (amt)	Århus Amt
Beskæftigelse	Højere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	14 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	20,08 (normal vægt)

### **1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?**

Jeg er på barsel lige nu, jeg fødte min søn for 6 måneder side, så hverdagene er meget forskellige. Jeg står op et sted mellem 5 og 9. Det er min søn der bestemmer min døgnrytme. Efter morgenmad (jeg ammer) snakker jeg lidt med min søn, skifter ble og er lidt huslig. Min mand Kim har meget lange arbejdsdage, så jeg er en del alene med min søn i hverdagene. Ofte går jeg en tur med barnevogn om formiddagen, andre gange om eftermiddagen. Når min søn sover middagssøvn, laver jeg lektier. Jeg læser merkonom på aftenskole. Vi ser måske nogle venner, der kommer på besøg om aftenen. Min mand kommer hjem senere, så da spiser vi. Det er oftest mig der laver mad, fordi jeg går hjemme nu. Efter maden går vi måske en tur, besøger venner eller ser lidt tv derhjemme eller læser lidt. To dage om ugen er jeg i skole om aftenen, så da passer min mand vores søn. I seng ved en 10-tiden.

### **2. Er weekenderne anderledes?**

Vi har næsten lige købt hus, så der er måske nogle ting, der skal ordnes, men det er ikke meget. Vi går mange ture, ofte i skoven eller ved vandet her i Risskov. Vi besøger også venner eller familie. Man behøver jo ikke spærre sig selv inde, bare fordi man har fået børn. Vi har ikke rigtig nogen faste gå-i-seng eller stå-op-tider. Dem bestemmer vores barn.

### **3. Hvordan holder du typisk ferie?**

Altid aktiv ferie, vi er på skiferie i Østrig hvert år, og i sommer var vi på La Santa Sport, og min søn var med. Vi gik mange ture og svømmede meget. Om sommeren sejler vi, det går min mand meget op i. Så vi kan bruge et par uger på at sejle rundt fra havn til havn i Danmark.

### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Jeg går meget, løber en gang imellem, og så går jeg på sådan et efter fødselstræningshold en gang om ugen. Om sommeren sejler jeg og om vinteren er jeg på skiferie.

**5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Jeg kunne godt tænke mig at begynde at gå til noget aerobic eller spinning igen. Og styrketræning. Jeg er sportspsykopat! Savner meget at svømme. Jeg tror, at det bliver lettere at få tid til det hele, når jeg holder op med at amme. Så kan jeg tage min søn med i fitnesscenter om formiddagen..

**6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Skov, strand og alle mulige sportsfaciliteter.

**6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

**7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min far er meget aktiv med sejlsport, cykling, løb og gang. Min mand sejler, styrketræner og står på ski. Venner er ret aktive med sejlsport, løb og forskellig fitness.

**8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Sejlede, ski, gymnastik, svømning. Forældre bakkede meget op om alt. Er tidligere eliteskiløber. Var på DK's alpine landshold. Selv aktive, især far. Ferier altid meget aktive, skiferie sydpå og cykelferier i DK. Samsø, Mors, Fyn. Har altid været aktiv, dog med en lille pause i graviditeten. Fødslen er skyld i mindre aktivitet.

**9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det er kun det, at jeg skal passe børn, der gør at jeg er forhindret i at være så aktiv, som jeg gerne ville.

**10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Der er mange af grundene der passer på mig. Især at holde sig i form, få overskud og konkurrencemomentet.

## Referat (motionsidræt)

<b>Respondentoplysninger</b>	380657
Nuværende aktivitetsniveau	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	41 år
Bopæl (amt)	Århus Amt
Beskæftigelse	Ufaglært arbejder
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	4 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	23,14 (normal vægt)

### 1. *Hvordan vil du beskrive din hverdag?*

Jeg står op hver morgen kl. 5, for jeg skal møde allerede kl. halv syv. Jeg tager cyklen ned til en af mine kolleger, der også bor i Odder, og så kører vil hen på arbejdet, der ligger i Højbjerg ved Århus. Mit job er truckchauffør og sandblæser. Det skifter fra uge til uge, om jeg skal køre truck eller sandblæse. Jeg har fri kl. 15.10 og så kører jeg hjem. Min kone Bettina passer på vore datter, men jeg står oftest for maden derhjemme. Før maden løber jeg gerne en tur i rundt i Odder, hvor vi har en masse dejlig natur. Løbeturen tager oftest en times tid. Det er rart med løbeturen, fordi, det giver mig tid til at tænke lidt over tingene, mens jeg er væk hjemmefra. Det er ikke hver dag, jeg løber, så jeg tager også gerne ned og handler. Her bruger jeg ofte cyklen. Efter maden står den på at se tv, lege med min datter og pille lidt ved computeren. Jeg har ikke så meget brug for søvn, så jeg går først i seng engang ved ti – halv elleve – tiden

### 2. *Er weekenderne anderledes?*

I weekenderne er vi tit på besøg hos venner og familie. Andre gange har vi dem på besøg. Det kan vi godt lide. Vi går måske nogle ture sammen, min kone, min datter og jeg. Vi har jo masser af natur, vi kan nyde her i Odder. Jeg løber ikke i weekenden, fordi, jeg ikke behøver at stresse af efter en hård dag på arbejdet. Vi køber gerne lidt lækkert, så vi har noget at hygge os med om aftenen, hvor vi ser tv eller er sammen med venner eller familie. Jeg står forholdsvis tidligt op, fordi mit "indre ur" er indstillet på forholdsvis få timers søvn. Jeg får også meget tid til at gå i haven. Jeg synes det er rat, at man kan holde sig selv i gang. Ellers bliver det sgu' for kedeligt.

### 3. *Hvordan holder du typisk ferie?*

Vi har en campingvogn, som vi gerne tager ture , når vi har ferie. Vi holder os til Østjylland, fordi her både er skov og strand. På den måde er der heller ikke så langt hjem. Min ældste søn er lige flyttet hjemmefra, og han gider ikke rigtig med på ferierne. Han har så mange andre ting, der er vigtige i hans liv lige nu. Vi prøver for så vidt at komme af sted på en charterferie hver sommer. Det har oftest været Spanien og Grækenland, men i sommer var vi på en god tur til Grækenland. Vi fik ferien af svigerforældrene, så det var jo lækkert.

#### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Jeg løber mindst tre gange om ugen. Det gør jeg i Odder by eller i skoven, der ligger tæt på, hvor vi bor. Ellers holder jeg mig også i gang i haven, men det er mest i weekenderne. Det kan jeg få mange timer til at gå med, især om sommeren. Jeg løber kun alene. Det synes jeg er rarest, fordi, jeg kan bestemme mit eget tempo. Min kone hjælper til i haven Ellers går vi ture hele familien.

#### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Jeg har ikke rigtig lyst til at øge min fysiske aktivitet. Derfor har jeg ikke rigtig gjort mig nogen tanker om, hvordan min hverdag så skulle se ud.

#### **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Dejlig natur, cykelstier, sportsklubber og haller samt fitnesscentre. Golfbane tæt på.

#### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

#### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kone dyrker ikke noget decideret motion. Hun hjælper meget til i haven. Jeg kan også bedst lide at løbe alene, så det gør ikke noget, at hun ikke også løber. Jeg gør ikke noget særligt for at påvirke min kone i forbindelse med motion, og min søn, der er flyttet hjemmefra, har mere travlt med at løbe hornene af sig. Blandt de nærmeste venner er det mest cykelture og gåture, der kendetegner dem. Der er enkelte, der løber. Men ingen af dem dyrker noget seriøst sport.

#### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Som yngre spillede jeg meget fodbold, men ikke noget på eliteplan. Det var mest for sjov. Mine forældre dyrkede ikke noget sport. De havde travlt nok med arbejde. Med hensyn til ferier, tog vi tit i sommerhus. De har stadig et sommerhus på Djursland, tæt ved vandet. Men det var meget med at lege og i det hele taget bare at være ude i naturen, når vi var der. Vi cyklede ret meget, for vi havde ikke bil dengang. Jeg vil ikke sige, at jeg var meget fysisk aktiv som barn. Det med at løbe er først kommet indenfor de seneste par år. For et par år siden holdt jeg op med at ryge, og så fik jeg pludselig en masse overskud. Et eller andet skulle jeg jo bruge det til, så jeg begyndte at løbe.

#### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det kunne være det med arbejdet, fordi det er hårdt rent fysisk. Derfor har jeg ikke rigtig tid til andet end bare at løbe. Jeg skal også have tid til at se min datter, og det ville tage for meget af min tid at skulle til at dyrke mere sport. Efter en hård arbejdsdag er der også andre ting, man hellere vil, end at tage i et eller andet fitness-center. Jeg kan godt lide at se tv og lege med min computer.

#### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Løbeturen giver mig klart et overskud i hverdagen. Jeg bruger den til at koble af med efter en hård arbejdsdag. Det er også rart at være i form - især når jeg sammenligner med at par år side, dengang jeg stadig røg.

## Referat (motionsidræt)

Respondentoplysninger	460382
Nuværende aktivitetsniveau	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	73 år
Bopæl (amt)	Nordjyllands Amt
Beskæftigelse	Pensionist, efterlønsmodtager, førtidspensionist etc.
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	8 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	21,8 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Det varierer lidt, hvornår jeg står op. Det er mellem halv syv og ni. Så går jeg i bad, laver morgenmad til min mand og mig, og så læser jeg gerne hele avisen, Nordjyllands Stiftstidende. Resten af formiddagen går med lidt huslige gøremål. Mandag og onsdag tager jeg til vandgymnastik. Det tager gerne nogle timer. Torsdag aften er der ofte bowling med Ældre Sagen. Min mand er også med. Når vi er hjemme om aftenen, så laver jeg mad, ser lidt tv eller løser krydsogtværs. Jeg går måske i seng ved en 12-tiden, det er lidt sent. Så ligger jeg måske og læser til kl. 2. Jeg elsker at læse.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Weekenderne minder meget om hverdagene, når man er pensionist. Om sommeren spiller min mand og jeg golf med et par, vi kender godt. Ellers tager vi måske på familiebesøg. To af mine børnebørn, der bor her i Aalborg, kommer på besøg en gang imellem. Vi går måske også en tur i byen, vi spadserer meget min mand og jeg. Det hænder da også vi tager til Juelsminde for at besøge min ene søn.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Ferien er typisk noget med, at vi tager af sted til Juelsminde for at besøge min søn. Han bor der sammen med sin kone og to børn. Her i juleferien skal vi sammen til Østrig for at fejre jul med børn og børnebørn. Men ellers er vi stoppet med at tage på sommerferie sydpå. Det gjorde vi ellers meget før i tiden.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

To gange om ugen er jeg til vandgymnastik, en gang om ugen til bowling med Ældre Sagen, om sommeren golf i weekenden med venner. Mange lange ture med min mand.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Jeg kan ikke se, at jeg skulle få plads til mere motion. Jeg er i gang hele tiden.

### 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?

Både skov og strand. Masser af muligheder i Aalborg.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min mand spiller golf og går mange ture. Børn og børnebørn er meget aktive med tennis, badminton og fodbold. Vennerne er til golf og lange ture. i Hvert fald de nærmeste...

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Jeg spillede håndbold og badminton som barn. Mine forældre dyrkede aldrig noget sport, de arbejdede hele tide. De havde en kro og senere en vognmandsforretning. Ferierne var oftest hos forskellig familie, min familie er stor og bor over hele Danmark Vi var meget på landet. Vi har boet mange steder, fx. Bornholm og København. Min mand har været i forsvaret. Når vi lige var flyttet til en ny by, tog det altid lidt tid, før man faldt til, så de perioder var jeg måske knap så aktiv. Mine børn har selvfølgelig også været en grund, da de var helt små.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg tror ikke der andre forhold, der afholder mig ud over helbredet. Jeg har gigt i fingrene og tæerne, så det kan godt være lidt besværligt en gang imellem. Men det hjælper vandgymnastikken på. Før i tiden dyrkede jeg yoga, men det er lidt for hårdt i dag.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? – og hvorfor?**

Vægten er ikke noget problem, men det at være aktiv er godt for helbredet, og så holder det en i form. Det er også en god grund til at komme lidt væk hjemmefra. Men det sociale samvær synes jeg er meget vigtigt.



## *Bilag 3: Mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge*

Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge (fx søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde/skole)

### **Referat (mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)**

<b>Respondentoplysninger</b>	12014
Nuværende aktivitetsniveau	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	29 år
Bopæl (amt)	Københavns kommune
Beskæftigelse	Ufaglært arbejder
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	12 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	22,96 (normal vægt)

#### **1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?**

Plejer at stå op ved en halv syvtiden og tager på arbejde kl. 7.30. Er handicapchauffør. Fri ved 4-5-tiden. Sammen med kæresten eller vennerne. Ser lidt tv eller leger med min pc. Er meget på nettet eller spiller. Kæreste ser tv. Spiser ved 6-8-tiden. Bruger meget tid på computer. Hver onsdag er jeg i klub. Sammen med venner har vi en klub. Vi er en 17 stykker. Har bygget bar. Alle håndværkere. Spiller playstation og hænger ud, hygger. I seng mellem 11-2.

#### **2. Er weekenderne anderledes?**

Har en motocross-motorcykel med kammerat. Har også købt almindelige motorcykler med ham, så vi kører tit sammen. Stå på rulleskøjter om sommeren. Går ikke så meget i byen længere, gider ikke rigtig mere. Sammen med kæresten, ud at spise, biffen eller hygger hjemme med video. Måske ned i klubben med vennerne. Står nok op v. 10-12-tiden. Søndag spiller jeg hardball (soldater-lege m. våben, der skyder med plastickugler). Turnering. 5 timer turnering, hvis træning 3 timer. Holdet hedder »Gun-slingers«.

#### **3. Hvordan holder du typisk ferie?**

Hvert år tager jeg på skiferie med gutterne, både syd- og nordpå. Ellers besøger jeg min far, der har en ødegård i Sydsverige. Der står motocrossmaskinen også. Mange baner i Sverige, man kan køre på.

#### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Rulleskøjter, hardball med holdet, styrketræning derhjemme med vægte. Gåture med kæresten.

**5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Skal til at dyrke karate igen 3 gange om ugen med kammerat, der er instruktør. Så bliver der lidt mindre tid til computer. Ved ikke rigtigt, hvad der skulle til for at jeg skulle blive mere aktiv. Kunne måske godt tænke mig amerikansk fodbold eller ishockey, er bare ringe til at stå på skøjter.

**6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Alle muligheder i København.

**6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

**7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Kæresten går meget og styrketræner. Mor går meget, far er aktiv med mange ture i Sverige, lidt fodbold også. Venner: Motocross, hårdt arbejde, hardball, karate, rulleskøjter, fodbold. Gider selv ikke fodbold, ikke sjovt, er ikke god.

**8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Fodbold, badminton, håndbold, basket, rulleskøjter. Far fik mig ind i fodboldklub, men jeg gad ikke rigtigt, var ikke særligt god. Far altid været aktiv i fodboldklub. Far købte båd, så vi sejlede meget rundt i DK, men det interesserede mig slet ikke, faktisk, men fik da lært at sejle. Med min mor tog vi ofte sydpå på charterferie. Hun dasede på stranden, jeg var ude at opleve alt muligt. Har altid været aktiv. Uddannet blikkenslager, men fik godt arbejde hos murer, men fysikken holdt ikke. Led-skader, generer mig stadig. Pga. skade var jeg inaktiv i et års tid.

**9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det kan være lidt dyrt med forskellige aktiviteter, og så er jeg bange for at blive skadet, så det kan godt gøre, at jeg holder lidt igen.

**10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Socialt samvær er meget vigtigt, og det er også rart at være i form. Konkurrence er meget vigtigt, jeg hader at tabe og giver mig altid 110 %.

## Referat (mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

<b>Respondentoplysninger</b>	109790
Nuværende aktivitetsniveau	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	42 år
Bopæl (amt)	Københavns Amt
Beskæftigelse	Højere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	5 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	29,4 (overvægtig)

### **1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?**

Jeg står typisk op kl. 7 og kører på arbejder i min Citroën Xsara. Er IT-ansvarlig i min virksomhed. Møder kl. 8. Har lange arbejdsdage, men er oftest hjemme kl. 18. Efter arbejde, går tiden med praktiske gøremål, vaske, handle, rengøring. Da jeg er single, er der ikke nogen form for egentlig rytme, jeg skal ind i, så jeg kan finde på og tage ud og få en øl med en kammerat, ellers kan jeg også finde på at blive hjemme og læse eller se lidt tv.

### **2. Er weekenderne anderledes?**

Weekenderne er også ret ustrukturerede. Jeg har min gamle mor, så hende kan jeg godt finde på at besøge. Hun bor ikke så langt væk. Om sommeren kan jeg finde på at køre en tur på cykel om aftenen, bare for at se mig lidt omkring. Ellers ser jeg lidt til mine venner.

### **3. Hvordan holder du typisk ferie?**

Jeg sørger for at komme sydpå mindst 2 gange om året. Det er med venner, gerne til Spanien. Hygger mig med at gå ture, når vejret er godt. Gør det dog ikke så ofte, som jeg gerne ville.

### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Jeg svømmer en gang hver 2. uge. Så er det nok et par timer i vandet. Ellers cykler jeg en lidt om sommeren. Efter jul går jeg i gang med et styrketræningsprogram herhjemme, hvor jeg tager ca. 20 minutters træning om morgenen og 20 om aftenen. Har jeg også gjort tidligere, men har været lidt doven på det sidste.

### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Har tænkt mig at styrketræne herhjemme igen. Ellers ikke rigtigt noget. Skal lige motivere mig selv, men kan være svært, nå jeg arbejder så meget.

### **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Alle muligheder.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Det ved jeg egentlig ikke, næh...

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min gamle mor er ikke særlig aktiv. Hun er den eneste familie jeg har. Mine venner dyrker ret meget idræt, især mange løber og dyrker styrketræning.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Spillede fodbold, bordtennis og atletik dyrkede jeg også. Forældre ikke aktive. Ferier var næsten altid sommerhusferie i DK. Der er ikke rigtig nogen rød tråd mht. til aktivitet før og nu. Jeg har aldrig været skadet eller syg, så det er nok arbejdsbyrden, der har skylden for min ringe aktivitet.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg er meget på arbejde, så det tager en del af tiden og motivationen. Ellers ved jeg ikke om der er noget, der decideret forhindrer mig i at være aktiv.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det er da klart af helbredermæssige årsager, jeg holder mig i form. Det er godt at føle, man er i god form. Rart at koble af med svømmetur en gang imellem.

## Referat (mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Respondentoplysninger	170590
Nuværende aktivitetsniveau	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	70 år
Bopæl (amt)	Storstrøms Amt
Beskæftigelse	Pensionist, efterlønsmodtager, førtidspensionist etc.
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	10 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	21,67 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Dagen starter med at jeg står op kl. 7.15, hunden skal luftes. Lidt huslige gøremål. Er vejret til det, tager jeg bilen og kører ud for at spille golf, enten alene eller med venner. De fleste er jo pensionerede, så de har tid til overs. Min mand døde for ikke så længe siden, så det har været lidt svært at strukturere hverdagen, så hunden bestemmer lidt døgnrytmen. En gang om ugen tager jeg til engelsk på aftenskole. Jeg spiser når jeg er sulten og går i seng når jeg er træt. Tiden går med lidt tv eller bøger. Ser venner af og til.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Weekenderne går med havearbejde og golf samt ture med hunden. Tit sammen med venner, På besøg. Har ingen familie, så det går tiden ikke med.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Min mand var i handelsflåden, så jeg har da sejlet "klodsen" rundt. Men efter min mand døde for ikke så længe siden, er der lidt svært at definere, hvordan ferier adskiller sig fra weekend og hverdag.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg spiller golf et par gange om ugen, oftest med venner, tur med hunden dagligt, havearbejde om sommeren.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Nu er jeg jo ingen vårunge længere, så jeg kan ikke rigtigt se, at der skulle være plads til flere aktiviteter...

### 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?

Der er mange muligheder, skov, strand og sportsfaciliteter

#### 6.a Benytter du disse muligheder?

Ja.

**7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Jeg har ingen familie, men mine venner er da ret så aktive, mest noget med lange ture og golf.

**8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Jeg svømmede og gik til gymnastik og dans. Forældre ikke aktive, voksede op på en gård, så der var ikke ferie, bare hårdt arbejde.

**9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Der er ikke rigtig noget, der afholder mig, men nu ved du jo at jeg lige er de der 14 dage ældre end 20, så det er da ikke alt, man har kræfter til.

**10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? – og hvorfor?**

Det er vigtigt at holde sig i gang, det handler meget om helbredet. Det sociale er også vigtigt, men det er også vigtigt, at man gør det med nogen, man kan holde ud at være sammen med.

## Referat (mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

<b>Respondentoplysninger</b>	227615
Nuværende aktivitetsniveau	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	45 år
Bopæl (amt)	Fyns Amt
Beskæftigelse	Lavere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	2 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Stående eller gående arbejde med en del løfte eller bærearbejde
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	33,9 (svær overvægtig)

### **1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?**

Jeg står tidligt op. Gerne ved 6-tiden og laver morgenmad til resten af familien, min kone og tvillingepigerne på 14 og den ældste datter på 16. Så vækker jeg dem. Jeg tager bilen på arbejde, jeg er viceinspektør på en folkeskole. Der møder jeg ved en halvottetiden og ordner lidt papirarbejde. Jeg underviser i idræt 4 gange om ugen. Når jeg er hjemme, er det oftest mig der laver maden. Alle mine piger er elitesvømmere, og jeg laver lidt bestyrelsesarbejde i svømmeklubben. Er også dommer, men svømmer ikke selv. Jeg sørger for at spille badminton en gang om ugen med nogle venner. Hjemme ser jeg gerne lidt tv og hygger mig med familien. I seng ved en 11-tiden normalt.

### **2. Er weekenderne anderledes?**

Weekenderne er meget forskellige. ca. 10 gange om året er jeg ude til svømmestævner som dommer, og det kan godt være, hele weekenden går med det. Ellers er vi sammen med venner eller familie. Går måske til koncert. Kan godt lide at se håndbold i tv, for selv om man måske ikke er så aktiv længere, så er det da sjovt at se andre være det. Masser af oprydning, ikke så meget havearbejde, vores grund er ikke så stor. Løber måske en tur, men det er ikke så tit, som det burde være. Løb meget før i tiden.

### **3. Hvordan holder du typisk ferie?**

Om sommeren tager vi en chartertur alle sammen sydpå, Italien, Grækenland, Portugal eller måske Tyrkiet. I sommerhus med en masse venner og familie. Ser stadig meget til gamle venner fra seminarietiden. Skide hyggeligt. Familiebesøg til Jylland. I Sommer var vi med konen og børnene i Thailand 14 dage, meget aktiv ferie, vandre, dykke.

### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Spiller badminton en gang om ugen med 3 venner. Løber men ikke særlig tit. Går måske en tur med konen. Jeg underviser 4 gange om ugen i idræt på skolen, så jeg får da rørt mig lidt i løbet af ugen.

### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Kunne godt tænke mig at løbe igen mere struktureret. Spille fodbold igen, oldboy-bold. Det skal så være i weekenden, så, det vil ikke være noget, der vil ændre min hverdag. Vi har planlagt at gøre det til en tradition på skolen, at alle læ-

terne går en tur sammen kl. 10.30 og har mobiltelefoner med. Bare for at få rørt os lidt i stedet for at sidde på lærerværelset. Det er udelukkende op til mig selv, hvis jeg skal være mere aktiv, kan godt være lidt doven.

## **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Alle muligheder, natur og sport.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

## **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kone er ikke så aktiv, går nogle ture med mig. Børn alle aktive elitesvømmere. Venner aktive med løb, badminton og fodbold.

## **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Spillede meget fodbold, var endda med på unionsholdet, så lidt blev det da til. Forældre ikke aktive, men støttede mig da. Ikke nogen sammenhæng med opvækst og aktivitet, men det var da jeg gik på seminariet, at jeg virkelig fik lysten til at være aktiv. Jeg elsker sport. Min søster døde pludseligt af en blodprop, og ikke lang tid efter døde en af mine venner under en fodboldkamp. Jeg har haft svært ved at spille fodbold siden. Siden dengang har jeg tænkt mere over, hvor meget jeg udsætter min krop for. Det kan lige pludseligt gå galt.

## **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det, der forhindrer mig er min egen dovenskab. Jeg vil jo gerne være mere aktiv, men... Det er det eneste, der forhindrer mig. Jeg har alle muligheder.

## **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Noget af det vigtigste er da klart det sociale samvær, det har altid været vigtigt. Ikke med løb. Der har det mere været vigtigt at koble af og få overskud. Men det vigtigste er for mig glæden ved at bevæge sig, legen bolden - ikke så meget konkurrencemomentet.



## Referat (mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Respondentoplysninger	329276
Nuværende aktivitetsniveau	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	29 år
Bopæl (amt)	Vejle Amt
Beskæftigelse	Lavere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	20 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	24,74 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Jeg er på barsel, og jeg står op ca. kl. 7 om morgenen. Jeg vækker mine børn på 1/2 og 3 1/2, laver morgenmad til dem. Efter morgenmaden går jeg sammen med mine børn ned i børnehaven for at aflever den ældste. Det tager ca. 20 minutter. Den mindste er i barnevogn. Vi er hjemme ved en 9-tiden. Så er jeg hjemme og laver lidt husligt arbejde og leger med min datter. Så pakker jeg hende ned i barnevognen, og så henter vi den ældste i børnehaven igen. Når vi er kommet hjem, leger vi lidt sammen, og så begynder jeg at gøre klar til aftensmad. Min mand kommer hjem ved femtiden, og vi spiser ca. 17.45. Efter opvasken kommer børnene i nattøj, og så ser vi måske lidt tv. Ved 8-tiden kommer ungerne i seng, og så ser vi lidt tv og sludrer inden vi går i seng ved en 10.30-11-tiden.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Vi er oppe allerede ved 7-tiden. Vi bestemmer ikke længere døgnrytmen. Vi sørger for at besøge familie og venner ret tit. Ingen af dem bor tæt på, så vi kører nogle ture i vores bil. Ellers går vi meget i skoven eller tager i svømmehallen sammen. Vi sørger for at hygge os sammen. Nogle gange tager vi ned på legepladsen med børnene. Vi er i seng ved en 11-tiden.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Enten holder vi ferie herhjemme, eller så tager vi sydpå. Vi har været på Gran Canaria og på Mallorca sammen. Om vinteren kan vi godt finde på at tage en hotelferie i Danland. Det er rart at kunne slappe af med noget varme. Når vi er væk hjemmefra, er det altid dase-ferie. Men vi sørger altid for at svømme meget.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg går mange ture med barnevognen med mine børn. Ellers dyrker jeg aerobic et par gange om ugen. Min veninde er instruktør, så det er tit med hende. Så sørger jeg også for at gå til familie-svømning med min familie.

**5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Jeg kunne godt tænke mig at spille tennis igen. Eller dyrke mere aerobic. Jeg tror ikke det ville komme til at ændre på min hverdag, hvis jeg spillede tennis i et par timer i weekenden. Det kunne være rart med noget mere familie tæt på, som kunne tage børnene engang imellem. Så ville jeg få mere tid til sport.

**6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Der er en masse natur og sportstilbud.

**6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

**7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min mand cykler 20 km hver dag, når han skal på arbejde. Ellers spiller han også badminton en gang om ugen. Min egen familie er ikke særlig aktiv, men svigerfamilien er. De dyrker både badminton, svømning og golf. Vennerne dyrker aerobic, volley og cykling.

**8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Tidligere dyrkede jeg både håndbold, aerobic og tennis. Mine forældre bakkede mig meget op. Men de dyrkede ikke selv noget. Ferierne var ofte kørselvferie sydpå. Mest til Italien, hvor vi havde lejet et hus. Det var altid mest daseferie, hvor man var på stranden. Jeg ved ikke om der er en kobling mellem min barndom og i dag mht. fysisk aktivitet. Jeg kan godt lide sport, det har jeg altid kunnet. Efter jeg fik børn, blev jeg naturligvis mindre aktiv end før.

**9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

For mig er det kun den med børnene, der hindrer mig i fysisk aktivitet. Jeg er jo rimelig aktiv, så de andre ting hindrer mig ikke.

**10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Sport giver helt klart et overskud, men det er også med til at få mig til at koble af. Det kan jeg mærke under aerobic. Det renser hjernen. Jeg går meget op i min vægt, så det er selvfølgelig også vigtigt.

## Referat (mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Respondentoplysninger	329997
Nuværende aktivitetsniveau	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	65 år
Bopæl (amt)	Vejle Amt
Beskæftigelse	Pensionist, efterlønsmodtager, førtidspensionist etc.
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	10 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	22,09 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Jeg plejer at stå op kl. 7, og så går der lidt tid med morgenkaffen. Lidt mere tid, end før jeg blev pensioneret. Så får jeg lidt tid til at gå med at ordne lidt på huset eller rode lidt i haven, men det er jo mest om sommeren. Hverdagene er ikke ens. Tirsdag tager jeg ud for at spille badminton et par timer hen på eftermiddagen, onsdag bowler jeg, og torsdagene er jeg i kortklub med konen. Det er god hjerne-gymnastik. Vi drikker gerne eftermiddagskaffe ved en tretiden og aftensmad ved seks- halv syv tiden. Jeg læser ikke, kun avis. Ser lidt tv, mest nyheder. Meget gerne sport, især håndbold. Ser aldrig serier, dem hader jeg. I seng ved en 11-11.30-tiden.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Weekenderne minder meget om hverdagene, men det hænder da, at vi kører en tur i bil til Randers for at besøge min gamle mor. Enkelte gange får vi da også besøg af børnene, 2 sønner. Vi går gerne nogle gode ture ved vandet eller i skoven. Vi har også nogle venner vi mødes med engang i mellem, hvor vi så tager på nogle cykelture.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Vi sørger altid for at komme en tur sydpå, gerne Tenerife, om vinteren. Det er godt at få varmen. Om sommeren nyder vi vejret herhjemme, hvor vi godt kan finde på at leje et sommerhus et sted i landet, Især Bornholm kan vi godt lide. Vi tager også på cykelferier med venner, hvor vi tager cyklerne med i bilen og lejer en hytte på en campingplads og så ellers cykler ture i området.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg spiller badminton et par timer om ugen, og det samme med bowling med venner, cykler og spadserer gerne meget med min kone. Jeg er aktiv sportsfisker.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Kan ikke se, at jeg skulle holde til mere.

### 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?

Alle muligheder

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kone går i motionscenter et par gange om ugen, Børn spiller oldboy-fodbold.. ja allerede. Tiden går jo. Vennerne er meget aktive, cykling, badminton, bowling, gåture.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Spillede meget håndbold til jeg blev midt i tyverne, fik en knæskade. Haft bøvvl med det lige siden. Bruger stadig knæbind. Kan måske godt uden, men har det bedst med at være på den sikre side. Vokset op på landet, så forældre arbejdede hele tiden. Ferier gik med arbejde. Har altid holdt mig aktiv. Udover knæet er der heldigvis, 7-9-13, ikke været noget. Men jeg er jo blevet ældre, så jeg kan ikke holde til så meget.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg kan ikke se, at der er andet end alderen, der holder mig tilbage. De andre grunde er ikke noget, der er aktuelt for mig.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg kan mærke jeg får det bedre af at være aktiv, så jeg kan meget mere i hverdagen. Det sociale samvær sætter jeg stor pris på. Min kone spadserer meget, men det er altid med en veninde, og hvis den ene ikke kan, så kommer ingen af dem ud. Især når jeg bowler, så er det for at vinde. Det er ikke fordi, jeg er særlig god, men det jeg hader at tabe.

## Referat (mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Respondentoplysninger	393492
Nuværende aktivitetsniveau	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	28 år
Bopæl (amt)	Århus Amt
Beskæftigelse	Ufaglært arbejder
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	10 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men som ellers ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	21,3 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Står op ca. 5.30. Vækker min datter. Spiser morgenmad. Vi kører sammen på cykel i børnehaven. Så cykler jeg videre på arbejde. Jeg er monitrice på en elektronikfabrik. Varieret arbejde. Står, sidder, går. Arbejdsdag 7,5 time. Cykler hen og henter datter. Vi cykler lige meget hvordan vejret er. Det er et princip, jeg har. Hvis vi tager hjem, før vi har handlet, går vi måske ned i supermarkedet eller tager bussen, hvis vejret er meget dårligt. Tager måske ud og handler sammen. Når vi kommer hjem, står den på tøjvask og andre huslige gøremål. Så laver jeg mad, mest ris og pasta. Min datter kommer i seng ved en halvtotiden. Jeg nusser lidt rundt herhjemme og ser måske lidt fjernsyn før jeg går i seng ved en 10-tiden.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Vi står tidligt op ved en sekstiden og spiser morgenmad. Min datter er delebarn, så weekenderne er ikke altid ens. Jeg har en kæreste i Holstebro, så han kommer på besøg, andre gange tager jeg hjem til ham. Jeg kommer fra Esbjerg, så jeg tager tit bussen hjem til mine forældre. Det er meget rart, for bussen kører lige til døren. Weekenderne går tit med lange ture i skoven. Vi har en dyrehave i her i Silkeborg, så der tager vi tit ned sammen. Jeg går oftest i seng ved en 11-12-tiden.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

I ferierne besøger jeg oftest min familie i Esbjerg sammen med min datter. Vi har også familie på Fyn, så dem ser vi også engang imellem. Nogle gange er min datter hos sin far i ferierne.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg cykler ca. en time hver dag. Min datter har også en cykel, så den bruger hun også, når vi skal i børnehaven. Jeg går også i svømmehallen sammen med min datter en gang imellem.

**5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Jeg kunne måske godt tænke mig at gå til svømning. Det skulle så være en time om ugen. Det ville ikke have nogen indflydelse på min hverdag. 50 timer i døgnet ville måske være med til at gøre mig mere aktiv end jeg er i dag.

**6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Masser af natur og sportstilbud.

**6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

**7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min familie ved jeg ikke rigtigt, hvad laver. Min kæreste løber lidt og spiller badminton. Men det er vist ikke så meget. Mine venner har jeg egentlig ikke indtryk af, laver så meget. Men jeg ved det ikke.

**8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Jeg har aldrig dyrket sport, men jeg har altid gået meget. Mine forældre var ikke så aktive. Vi tog tit på campingferie. Altid i Danmark. Jeg tror altid, jeg har været glad for at gå. Jeg gik til aerobic, step, og da fik jeg en knæskade, som stadig generer mig. Derfor har jeg ikke særlig godt af at løbe. Jeg kan også mærke det engang imellem, når jeg cykler.

**9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg kan godt mærke, det kniber med overskuddet, og når jeg skal passe min datter, så går der også meget tid med det. Jeg er også bange for at blive skadet, fordi mit knæ er dårligt.

**10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg føler, at min daglige cykeltur er meget afstressende. Der kan jeg virkelig koble af. Den ville jeg ikke undvære. Jeg synes både min form og helbred er ok, så der er ikke rigtig andet, der ligesom motiverer mig.

## Referat (mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Respondentoplysninger	403451
Nuværende aktivitetsniveau	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	17 år
Bopæl (amt)	Århus Amt
Beskæftigelse	Under uddannelse
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	10 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mere aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ved ikke
Body Mass Index (BMI)	24,98 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Jeg står op kl. 6, går i bad, laver mine mavebøjninger og spiser morgenmad, hvorefter jeg cykler i skole kl. 7.10. Jeg går andet år i handelsskole. Jeg er i skole en 7-8 timer, og så cykler jeg hjem igen. Jeg arbejder inde i Netto i Galten, så der tager jeg hen direkte efter skole. Hvis jeg ikke skal på arbejde, tager jeg hjem til mine veninder, hvoraf nogle bor i Silkeborg. Hvis der er mange lektier, så bliver jeg måske og sover. Hvis jeg er hjemme, så spiser vi måske ved en 7-8-tiden. Mine forældre kommer ret sent hjem Min far er tømrer og min mor er social- og sundhedshjælper. Så laver jeg lektier og ser lidt tv. Jeg går i seng ved en 11-tiden.

### 2. Er weekenderne anderledes?

I weekenderne elsker jeg at sove længe, så det er måske helt til 11-11.30-tiden. Ellers er jeg meget sammen med vennerne, og vi går tit i byen inde i Silkeborg. Jeg har en veninde, jeg rider med i, og jeg tager måske også i svømmehallen en gang imellem.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Vi er en meget aktiv familie, og vi tager til Norge mindst en gang om året, hvor vi er på lange vandreture. Vi har også besteget flere fjelde sammen. Vi kan også finde på at tage sydpå, men det gider jeg ikke rigtig mere. Jeg er blevet for gammel til at tage på ferie med mine forældre. Jeg er mest sammen med mine venner, så ferierne går meget med at gå i byen og bare hænge ud. Jeg sørger også meget for at slappe af og bare lave ingenting.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg bruger min krop meget, når jeg er på arbejde, det er meget med at løfte og bære, jeg rider med en veninde, sømmer og cykler rigtig meget. Nogle gange løber jeg også en tur med min hund.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Jeg kan ikke rigtigt se, hvordan jeg skal få mere tid til at blive mere aktiv. Men jeg kunne måske godt tænke mig at svømme lidt mere, eller måske begynde på noget aerobic. Jeg skulle nok arbejde mindre, hvis jeg skulle blive mere aktiv.

## **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Der er meget natur og sportsklubber. Så er der vist også et fitness-center.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

## **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Mine forældre bruger deres krop meget på arbejdet, og så går de enormt meget. Mine storebrødre er rimeligt aktive. Den ene er i hæren og den anden påstår, han løber, men jeg er nu ikke helt sikker på, at det passer. Vennerne dyrker ikke rigtig noget sport. Min veninde rider.

## **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Jeg var meget aktiv som yngre. Jeg havde en hest, så jeg red hele tiden. Jeg gik også til svømning. Det bakkede mine forældre mig op i. Ferier har ofte været i Norge, hvor det har været meget aktiv ferie med en masse vandreture i fjeldene. Jeg ved ikke om der er nogen sammenhæng mellem dengang og i dag. Jeg har altid været meget aktiv.

## **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg har meget arbejde og skole, så det tager da en del af tide. Det betyder jo også, at man ikke altid har overskuddet. Der kan måske godt være noget om, at det er lidt dyrt at gå til fitness.

## **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg tænker selvfølgelig også på vægten, man vil jo ikke gå rundt og ligne et eller andet fedtbjerg. Jeg har altid været vild med at bevæge mig, det giver også en masse overskud at få brændt noget energi af, man får en bedre samvittighed. Det er vigtigt at være i form.



## Referat (mindst 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Respondentoplysninger	413404
Nuværende aktivitetsniveau	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	49 år
Bopæl (amt)	Nordjyllands Amt
Beskæftigelse	Lavere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	10 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men som ellers ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mere aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	31,89 (svær overvægtig)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Jeg står op kl. halv syv og laver morgenmad til mand og børn, vi er 5 i alt. Så tager jeg hen på kontoret, hvor jeg er på flekstid, så det kan være kl. 8 eller 9. Jeg er hjemme ved en 2-tiden, og så skal der handles og gås tur med hunden og gøres rent. Alle de der dagligdags ting... Min mand er forvalter nede på havnen, det er et hårdt job med mange overarbejdstimer, så det kan variere lidt, hvornår aftensmaden står på bordet. Det er oftest mig, der laver maden. Om aftenen ser jeg gerne lidt tv eller læser måske. Jeg er en af dem, der godt kan lide at komme sent i seng, det gør jeg vel ved en 12-tiden.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Det kommer jo an på årstiden. Om sommeren er der jo en del havearbejde og så tager vi måske i sommerhus. Ellers går tiden med at handle og gøre rent og ellers bare slappe af. Måske se lidt familie, men det er nu ikke så tit igen. Vi kan godt lide at hygge os med tv og godt selskab, så vi sørger da også for at få plads til vennerne og måske gå i byen en gang imellem.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Ferieerne er gerne noget med at tage i sommerhuset eller tage til Bornholm. Det sørger vi for at gøre næsten hver sommer. Der er dejligt. Men vi kan også lide bare at være hjemme og pusle i haven. Om sommeren cykler vi gerne meget.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Om sommeren cykler jeg på arbejde. Jeg tager måske nok bilen lidt for ofte ellers. Hver dag går jeg tur med hunden - og det er uanset vejret. Rart lige at få luftet hjernen lidt, hvis der har været travlt på jobbet. Går i det hele taget gerne lange ture. Havearbejde om sommeren.

**5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Kunne måske godt tænke mig at gå til noget gymnastik eller styrketræning. Men jeg synes måske, det kniber lidt med tiden, hvis man skal ha' det hele til at hænge sammen.

**6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Der er både sportshal og masser af natur.

**6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

**6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Det er nok noget med at kunne motivere sig selv. Det er jeg måske ikke altid så god til.

**7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min mand går ture, men han har også hårdt fysisk arbejde. Den ene af børnene er ikke så aktiv, mens den anden spiller badminton. Venner går meget, cykler og laver havearbejde.

**8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Som barn gik jeg til gymnastik og spillede håndbold. Mine forældre var ikke aktive, de arbejdede meget. Vi var for det meste hjemme i ferierne eller så var vi i kolonihavehus, ikke noget med charterferie.

**9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det kan godt knibe lidt med tiden, når man skal have det hele til at hænge sammen. Men jeg synes måske også det kniber lidt med at komme i gang, jeg er nok ikke så god til at motivere mig selv.

**10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg synes, det er dejligt at gå en tur efter at have været på arbejde, det renser hjernen og man får ligesom lidt mere overskud. Min skal også passe på vægten, nå man er blevet over 40...

## *Bilag 4: Mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge*

Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge (fx søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejd/skole)

### **Referat (mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)**

<b>Respondentoplysninger</b>	79888
Nuværende aktivitetsniveau	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	28 år
Bopæl (amt)	Københavns Amt
Beskæftigelse	Hjemmegående
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	3 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mere aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	21,41 (normal vægt)

#### **1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?**

Jeg har været sygemeldt i over et år på grund af min højre skulder, så der er ikke så meget at tage sig til. Men jeg står alligevel op ved en 8-tiden, men går i seng igen ved en 11-tiden efter at have været i fitness-center. Jeg sover en times tid. Et par gange om ugen er jeg i skole. Det er sådan noget aktiverings-noget, der hedder VVC. Det ligger i Albertslund. Det er meget hyggeligt. Det er sådan noget med at male og sy og i det hele taget at være kreativ. Hver tirsdag og torsdag aften er jeg i fitness-center, for at træne. Det er vigtigt for mig at holde mig selv igang. Det er også nødvendigt, hvis jeg skal have min skulder til at fungere ordentligt igen. Min mor ser jeg et par gange om ugen. Vi sidder for det meste og snakker. Vi laver ikke noget særligt. Jeg ser min kæreste næsten hver dag, og så er vi for det meste hjemme hos mig. Jeg går normalt i seng ved en 11-12-tiden.

#### **2. Er weekenderne anderledes?**

I weekenderne har jeg mulighed for at være mere sammen med min kæreste, der er automekaniker til dagligt. Vi kører ofte nogle lange ture i hans bil. Ofte så ender det med, at vi kører til Møn, hvor vi deler en pizza og kører hjem igen. Det varierer lidt, hvornår jeg står op og går i seng. Det afhænger lidt af, hvor aktiv jeg har været. I weekenden sørger min kæreste og jeg altid for at få lidt lækkert at spise. God mad er vigtigt. Ellers ser jeg lidt til mine venner og går måske i byen en gang imellem.

#### **3. Hvordan holder du typisk ferie?**

Der er ikke den store forskel på hverdage og ferie, når man er sygemeldt, men om sommeren tager jeg med min mor til udlandet. Det har vi gjort i mange år. I sommer var vi i Grækenland, hvor det mest blev til noget med ad slappe af på stranden. Jeg sørger for at være sammen med venner og min kæreste.

#### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Jeg går i fitness center mindst to gange om ugen, og jeg træner et par timer hver gang. Jeg kan bedst lide at gøre det alene. Det er mest fordi, jeg har en mission med det, nemlig at få min skulder i orden.

#### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Jeg skal først og fremmest have en rask skulder, hvis jeg skal være mere aktiv end i dag. Jeg kunne godt tænke mig at cykle, men det er umuligt med min skulder. Jeg vil gerne tilbage på arbejdsmarkedet, men jeg tror først, jeg skal have mig en uddannelse. Jeg kunne godt tænke mig at blive guldsmed, men jeg er ikke sikker på, at det kan lade sig gøre. Det er ikke sikkert, at min skulder nogensinde bliver helt rask. Det er skulderen, der forhindrer mig i at blive mere aktiv. Det er svært at se, hvordan mere fysisk aktivitet skulle ændre min hverdag, når jeg ikke har noget arbejde.

#### **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Der er en masse forskellige muligheder. Masser af trapper, og der er en park lige der, hvor jeg bor. Ellers er der en del fitnesscentre, men det er nu et andet et, jeg benytter.

##### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

##### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Min skulder er skadet.

#### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Mine forældre er ikke særligt sportsligt aktive. Min Mor går mange ture og sådan noget, men ikke noget med sport. Jeg var ikke særlig aktiv, da jeg var barn, så jeg ved ikke om hendes aktivitet har noget med mig at gøre.

#### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Jeg vil betegne mig selv som et meget lidt aktivt barn. Jeg gik ikke til sport eller noget. Jeg cyklede meget. Vi tog tit på busture sydpå, da jeg var barn. Det var sådan noget med udflugter og masser ture på stranden. Herhjemme var vi sjældent nogen steder. Jeg tror ikke, der er nogen sammenhæng med min aktivitet som barn i forhold til i dag. For et år siden kom jeg hjem og tog min trøje af. Jeg gjorde en forkert bevægelse og rev et ledbånd i skulderen over. Lægerne fandt også ud af, at mit kraveben var skævt, så de var inde og skære i det. Det betyder, at jeg har være sygemeldt lige siden. Alligevel vil jeg mene, at jeg er blevet mere aktiv siden, fordi jeg har gået i fitnesscenter for at træne skulderen op igen.

#### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Den væsentligste grund til manglende aktivitet er mit dårlige helbred, altså min skulder. Jeg er også bange for at blive skadet, da jeg ikke må belaste den for meget. Man kan så også få nogle nedture over den dårlige skulder som gør, at man ikke rigtig har overskuddet til at træne.

#### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det vigtigste for mig er at forbedre mit helbred, fordi min skulder skal holdes igang. Det er også fedt at være i form, og jeg synes klart, det giver mig overskud i hverdagen

## Referat (mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Respondentoplysninger	120826
Nuværende aktivitetsniveau	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	16 år
Bopæl (amt)	Roskilde Amt
Beskæftigelse	Under uddannelse
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	4 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	21,19 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Jeg står op ca. tyve over syv og går i bad spiser morgenmad og smører madpakke. Så tager jeg min cykel hen på gymnasiet, hvor jeg går i 1G sproglig linie. Jeg er i skole til ca. to-tre stykker. Mandag går jeg til drama fra 7-10, tirsdag til yoga 4-6 og torsdag til guitar fra 6-7. Så er jeg sammen med mine venner og sådan. Jeg bor sammen med min mor og far, min storesøster er flyttet hjemmefra, men bor tæt på. Jeg laver lektier og ser lidt tv. Hvis det er fredag, så tager jeg til fest. Sørger for at komme i seng ved en 11-tiden, altså ikke om fredagen.

### 2. Er weekenderne anderledes?

I weekenderne sover jeg længe, i hvert fald til en ti stykker. Så er jeg sammen med vennerne, især nogle af dem, jeg lærte at kende på efterskolen. Vi tager nogle udflugter til København eller hjem til hinanden. Vi går i biografen eller på kunstmuseum og holder fester. Familiebesøg gider jeg ikke rigtigt.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Mine forældre har en båd, men det gider jeg ikke rigtigt mere, og så er vi på skiferie hvert år. Om sommeren tager vi til udlandet, Frankrig, Italien eller Grækenland. Ellers er jeg sammen med vennerne.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg cykler i skole hver dag, og så kan jeg også lide bare at cykle en tur med nogen jeg kender, skiferie om vinteren og yoga på hold om onsdagen.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Kunne godt tænke mig at gå til svømning, jeg mangler bare nogen at følges med. Det kunne være fedt. Hvis jeg gik til svømning, skulle jeg måske vælge noget andet fra. Har også idræt i skolen en gang om ugen.

### 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?

Alt muligt.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Mine forældre løber og cykler. Sejler om sommeren. Min søster laver ikke noget særligt. Mine venner laver ikke rigtig noget med sport, det er ikke lige sportsidioterne jeg hænger ud sammen med.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Jeg har aldrig dyrket sport. Ferier: Ski, udlandet, sommerhus. Ved ikke noget om sammenhæng. Sidste år fik jeg knæskade på skiferie, skal ikke med næste år.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Der er ikke rigtig andet end det, at jeg måske godt kunne savne nogen at følges med. Det er rart, hvis man er flere, fordi det kan være lidt svært at sætte sig selv op, når det kun er en selv.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg synes det er vigtigt at bevæge sig. Jeg kan mærke, jeg får mere energi. Det er meget vigtigt med helbredet. Det sociale er vigtigt. Det med konkurrence er jeg imod, det kan jeg slet ikke li'.

## Referat (mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Respondentoplysninger	169465
Nuværende aktivitetsniveau	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	70 år
Bopæl (amt)	Vestsjællands Amt
Beskæftigelse	Pensionist, efterlønsmodtager, førtidspensionist etc.
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	40 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	24,57 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Jeg står altid op kl. syv og spiser morgenmad med min kone. Dagen går med en masse småting, der skal ordnes. Jeg har en stor have, så der bruger jeg mange timer. Jeg har også et lille værksted, er tidligere smed. Der ordner jeg forskellige ting for venner, fx. græsslåmaskiner og andre mekaniske ting. Har også et halvdagsjob et par gange om ugen på en fabrik, hvor jeg er "handy-man" og rydder lidt op. Det er rat at ha' noget at stå op til. Vi får altid eftermiddagskaffe kl. 3 og aftensmaden står på bordet kl. halv seks-sekstiden. Så læser jeg lidt avis og ser tv, hvis der er noget spændende. Så slapper jeg også af med en god bog, jeg læser alt, bare ikke kærlighedsromaner. Jeg har nok i min kone. Vi går nok i seng ved en 10-12-tiden.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Weekenderne er vel som hverdagene, som pensionist er det jo en lang ferie. Måske kommer nogle af børnene hjem på besøg, der er efterhånden 13 børnebørn. Ellers besøger vi venner. Vi dyrker ikke rigtig noget aktivt i forening eller sådan noget. En gang imellem tager vi måske til ældredans på kroen. Har altid været glad for at danse.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Ferierne er som weekenderne med besøg af venner eller familie. Vi tager ikke til udlandet mere, for min kone vil altid hjem efter 3 dage

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg arbejder i haven og går lidt til dans med min kone. Og så holder jeg mig i gang på værkstedet og jobbet.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Jeg kan ikke så hvordan jeg skulle få tid til mere end nu. Jeg har mere end rigeligt at se til.

### 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?

Meget natur og en lokal sportsklub.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Det har jeg ikke lyst til. Jeg har nok at lave.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kone går til lidt gymnastik en gang om ugen. Mine børn dyrker vist ikke rigtigt noget særligt, men flere af børnebørnene går da til håndbold og sådan noget. Vennerne er jo oppe i alderen, så de hygger sig vel lidt med haven.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Som yngre spillede jeg fodbold, håndbold, badminton og dansede. Dans kan jeg stadig finde på engang imellem nede på kroen. Mine forældre dyrkede ikke noget, det var bare hårdt arbejde. Ferierne blev tilbragt hos familie, hvor vi var gode til at holde os selv igang. Der var masser af steder man kunne lege. Jeg har altid været god til at holde mig selv igang. Jeg bliver skør, hvis jeg bare skal sidde i lænestolen og glo. Jeg aldrig været syg, så jeg har altid været aktiv.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg er jo kommet op i alderen, så det er ikke altid man lige har overskuddet. Men jeg sørger for at holde mig igang.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg kan da mærke, at det er godt for mit helbred at holde mig i gang, jeg er aldrig syg. Det er også godt at holde sig i form, så får man lidt mere overskud i hverdagen.



## Referat (mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Respondentoplysninger	196059
Nuværende aktivitetsniveau	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	26 år
Bopæl (amt)	Vestsjællands Amt
Beskæftigelse	Lavere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	3 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	21,97 (normal vægt)

### 1. *Hvordan vil du beskrive din hverdag?*

Jeg står op ved en 7-tiden, laver morgenmad, går i bad osv. Så tager jeg bilen på arbejde, hvor jeg møder kl. 8 eller 9. Arbejder flekstid på et kontor. Sider på kontoret og har fri ved halv tre – halv femtiden, alt efter min flekstid. Handler i min frokostpause. Er hjemme eftermiddag. Min mand er elektriker, og den der er først hjemme tager hundene ud. Sort labrador og springerspaniel. En gang om ugen er vi til hundetræning, og det varierer meget, hvornår vi får aftensmad. Måske tager jeg en time på kondicyklen derhjemme. Normalt træner jeg håndbold en aften om ugen, men jeg er lige blevet opereret i underlivet, så det er lagt på hylden i øjeblikket. Vi har købt hus for et par år siden, så der altid noget der skal laves. Hvis man kommer godt i gang med reparationerne, kan tiden hurtigt gå, og så kommer man sent i seng. Har ikke nogen faste arbejdstider.

### 2. *Er weekenderne anderledes?*

I weekenderne bruger vi en masse tid på hus og have, vi har en ret stor grund. Vi træner også med hundene. Ellers er vi sammen med familie og rigtigt ofte med vennerne. Det kan blive en dal fest og ballade, så både fredag og lørdag kan gå med det. Almindeligvis spiller jeg også håndboldkamp om søndagen, men ikke lige nu. Men jeg begynder igen efter nytår.

### 3. *Hvordan holder du typisk ferie?*

Nu bruger vi en masse tid på hus og have, og har måske ikke så mange penge til ferie, men vi sørger for at tage en uge sydpå hver sommer, altså charterferie. Men der bliver også tid til familie og venner. Vi tager også i sommerhus med forældre og søskende en gang om året.

### 4. *Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?*

Jeg går meget med hundene, og så spiller jeg håndbold to gange om ugen, bare ikke lige nu. Men almindeligvis. Ellers er der en masse arbejde med hus og have. Så tager jeg også en tur på kondicyklen herhjemme et par gange om ugen.

**5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Jeg har tænkt mig at begynde på håndbold igen efter nytår, og det bliver ikke svært at få til at passe med tiden, fordi jeg er på flekstid.

**6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Der er mange muligheder for sport, men jeg kører godt nok nogle kilometer for at komme til håndbold for at spille der, hvor jeg boede før. Vi har natur nok.

**6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

**6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Jeg spiller håndbold i en anden by

**7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kæreste spiller fodbold om sommeren, min bror spiller badminton, men jeg er ikke sikker på, om han gør det i år. Mine venner spiller nærmest alle på det samme håndboldhold som mig.

**8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Jeg spillede meget håndbold og dyrkede gymnastik. Min mor var aktiv både i håndboldklubben og i gymnastikforeningen. Så jeg fik meget støtte hjemmefra. Vi skiftede hvert år mellem charterferie sydpå eller bilferie sydpå. Ellers var vi i sommerhus eller hos familie. Jeg har altid været ret aktiv, men efter vi har købt hus og fået hunde, så er der gået meget tid med det. Blev opereret for et halvt år siden, hvilket gør, at jeg har været mindre aktiv på det sidste.

**9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Hundene og huset tager en del af tiden, men jeg er jo aktiv i den forbindelse, så det er vel kun min operation, der har forhindret mig.

**10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det at være sammen med veninderne til håndbold er enormt vigtigt. Men det handler også om at passe på sig selv, holde sig i form og passe på vægten. Og når jeg er i det, altså spiller håndbold, så er konkurrencemomentet da også vigtigt. Jeg vil gerne vinde.

## Referat (mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Respondentoplysninger	200943
Nuværende aktivitetsniveau	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	43 år
Bopæl (amt)	Vestsjællands Amt
Beskæftigelse	Faglært arbejder
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	9 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men som ellers ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	24,96 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Mine hverdage er aldrig ens. Jeg arbejder hos DSB, så det er skiftende arbejdstider. Nogle gange skal jeg på arbejde kl. 3, andre gange kl. 19. Jeg sørger alligevel for at få lidt struktur på det med faste holdepunkter, så jeg svømmer et par timer hver onsdag. Når jeg har normale arbejdstider, så spiser vi sammen i familien. Min kone arbejder også ved DSB som telefonsælger, og ungerne er 12 og 16. Ellers prøver jeg også at komme ud og løbe en gang om ugen, så løber jeg måske ca. 5 km.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Jeg er meget interesseret i motorsport, så jeg kører lidt rundt i landet for at kunne følge med til stævner, så jeg kommer et par ture rundt i landet. Så har jeg også en mad/herreklub med nogle venner, hvor vi mødes uden konerne og hygger os. Det kan også blive til nogle familiebesøg en gang imellem, hvor vi tager lidt rundt i landet eller til Tyskland, hvor vi også har familie. Tiden går også med lidt småting med huset og selvfølgelig haven.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Vi tager på charterferie alle 4 hver sommer. Oftest Grækenland, men i år prøvede vi Tyrkiet. Ellers er det mest herhjemme og en sjælden gang Tyskland. Meget ofte familiebesøg.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg svømmer på hold en gang om ugen, og så cykler jeg hver dag på arbejde, dat tager ca. halv time hver dag. Så er jeg glad for at gå ture.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Kunne godt tænke mig at spille badminton om vinteren sammen med min kone måske eller en kammerat. Det er bare meget svært at få plads til, når man har så skiftende arbejdstider.

## **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Alt muligt

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

## **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kone dyrker lidt fitness et par gange om ugen, og børnene gymnastik og fodbold. Vi gør det alle hver for sig, så der er ikke den store sammenhæng med vores aktiviteter. Går ture med konen. Jeg er da altid åben overfor forslag fra venner i forbindelse med sport, der er bare ikke dukket noget op, der passer med min hverdag. Vennerne er måske ikke det mest aktive. Der er enkelte der svømmer, løber eller cykler.

## **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Som barn dyrkede jeg gymnastik og fodbold. Forældre aktive i gymnastikforening. Den ene af ungerne dyrker også gymnastik i dag. Ferier altid i DK. Enkelte gange sommerhus, men ofte hjemme. Jeg kan ikke se den store sammenhæng i aktivitet før og nu. Jeg har haft lidt bøvl med knæet, hvilket betød, at jeg ikke kunne løbe i et par år.

## **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Arbejdet kommer i vejen, og det kan godt være at jeg mangler nogen at følges med. Så ville det måske blive lidt nemmere.

## **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det er meget vigtigt at holde mig i form, og det har måske også lidt med udseendet at gøre - altså vægten, ikke. Det sociale samvær er vigtigt.

## Referat (mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

<b>Respondentoplysninger</b>	210992
Nuværende aktivitetsniveau	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	32 år
Bopæl (amt)	Vestsjællands Amt
Beskæftigelse	Lavere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	1 time
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	25,53 (overvægtig)

### **1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?**

Min dag starter typisk med, at jeg står op omkring halv seks, vækker min datter på 3 1/2 år og spiser morgenmad. Kl. kvart i syv cykler jeg hen og afleverer min datter i børnehaven. Derefter cykler jeg på arbejde. Jeg er sygeplejerske på en psykiatrisk afdeling. Otte timer senere har jeg fri og henter min datter i igen. Bagefter tager vi måske ud og handler. Når vi er kommet hjem leger vi lidt, og så går jeg i gang med at lave mad. Kl. ca. 8.30 lægger jeg min datter i seng. Derefter står den mest på fjernsyn. Jeg går i seng kl. ca. 11.30. Nogle gange har jeg fri i hverdagen, og så er jeg sammen med min datter og tager mig af almindelige hverdagsting som indkøb og madlavning.

### **2. Er weekenderne anderledes?**

Jeg er på arbejde hver anden weekend, så der er det ligesom hverdagene. Når jeg har fri, tager jeg måske i skoven med min datter. Vi cykler. Hvis min datter skal være sammen med sin far, er jeg tit sammen med vennerne. Så tager vi måske i byen eller hygger os hjemme hos mig eller dem. Tit ser jeg også min mor i weekenderne, og så tager vi alle tre i skoven eller sådan noget. Jeg står op, når min datter vækker mig. Hvis hun ikke er hjemme, så sover jeg i hvert fald til kl. 10.

### **3. Hvordan holder du typisk ferie?**

I ferierne tager jeg tit i sommerhus. Enten med vennerne eller med familien. Vi har ikke noget sommerhus selv, så vi går nogle stykker sammen og lejer et. Det er længe siden, jeg har været ude at rejse, men jeg har været en del sydpå, både storbyferie og charterrejser.

### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Jeg cykler meget, men ellers gør jeg ikke noget særligt. Jeg cykler på arbejde, eller i skoven med min datter.

### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Hvis jeg skulle dyrke noget sport, så ville det nok være en eller anden form for gymnastik. Jeg har bare svært ved at se, hvordan, det skulle passe ind i min hverdag. Derfor ved jeg ikke, hvordan min dag ville se ud. Hvis jeg fik en (som ikke koster noget) til at se efter min datter. Måske en kæreste... så ville jeg nok få mulighed for at blive mere aktiv.

## **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Jeg bor i en storby, så der er uanede muligheder

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Skal se efter min datter

## **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min far er handicappet, men min mor er idrætslærer, så hun dyrker masser af sport. Det har helt klart betydning for min aktivitet, at min mor er så aktiv. Vi tager ofte i skoven sammen og er aktive sammen med min datter. Mine nærmeste venner er ikke vildt sportslige. Der er enkelte, der spiller golf. Men ikke rigtig nogen, der dyrker eliteidræt.

## **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Tidligere var jeg meget aktiv gymnastikudøver. Min mor trænede mig, så der har da klart været meget indflydelse fra den side. Typisk tog vi på bilferier, ofte sydpå. Frankrig og Tyskland især. Man kan sige, at min datters fødsel for 3 1/2 år siden har haft indflydelse på min aktivitet, men det er i højere grad min skilsmisse.

## **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det er generelt det, at jeg skal passe min datter, der gør, at jeg ikke er så fysisk aktiv, som gerne ville være. Det betyder også, at jeg ikke altid har overskuddet. Så er der også det, at jeg nok mangler nogen at følges med.

## **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det at bevare min vægt er vigtigt for mig, men det er klart også noget, der giver overskud i hverdagen. Det er selvfølgelig også vigtigt at være i form, men det med konkurrence er i hvert fald ikke vigtigt.

## Referat (mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

Respondentoplysninger	281267
Nuværende aktivitetsniveau	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	60 år
Bopæl (amt)	Sønderjyllands Amt
Beskæftigelse	Pensionist, efterlønsmodtager, førtidspensionist etc.
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	1 time
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	23,71 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Lis står altid op omkring 8-9-tiden og sætter kaffe over. Så sidder hun lidt og hygger sig med et par cigaretter, inden hendes mand står op. Lis er hjemmegående og står for det meste af det huslige arbejde på det lille husmandssted, så det er hendes opgave at servere morgenmad for manden Niels, der er pensionist. Mens Niels tager sig af pasning og pleje af hestene ude i stalden, hygger Lis sig med at støvsuge og støve af. Der er altid noget at tage fat i.

### 2. Er weekenderne anderledes?

I weekenderne sker det, at Lis og Niels får besøg af venner eller familie. Med vennerne spiller de ofte kortspillet "æsel" eller ser tv og sludrer. De er glade for at have gæster, men synes også det er hyggeligt at komme på besøg hos vennerne. Med hensyn til døgn-rytmen, så er det den samme som i hverdagene. Dog hænder det, at parret kan finde på at spise middag på en af de nærliggende kroer. Lis tager ofte bilen ind til den lokale Brugs for at handle, der er meget at bære på, så det er ikke til at cykle med alle de varer. Det er ikke så tit, at Lis ser sin nærmeste familie, men det hænder da, at hun mødes med sine søstre til en sladderaften et par weekender om året.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Lis prøver så vidt som muligt at tage sydpå en gang om året. Hendes mand kan hun ikke lokke med. Han foretrækker at blive hjemme. Lis tager af sted alene, og det er ofte feriemål som Tenerife eller Mallorca, der lokker. Aktiviteten er moderat, og ferierne benyttes til at ligge og dase på stranden eller ved poolen. Enkelte gange, kan Lis dog tage med på udflugter. I 2004 skal Lis til Australien for at besøge sin datter, der bor dernede, og hun glæder sig enormt meget.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Lis foretager sig sådan set ikke rigtig noget, man kan betegne som fysisk aktivitet. Den hænder en sjælden gang, at hun går en tur med sin mand, eller tager cyklen ind til brugsen, når der kun skal handles småt ind. Men det er nu oftest kun, hvis hendes mand har bilen. Sammen med andre er det meget begrænset, hvad hun foretager sig rent fysisk.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Lis kunne måske godt tænke sig at gå til noget holdgymnastik inde i byen. Det kunne snildt være om aftenen en enkelt hverdag i ugen. Det ville ikke være noget, der ville ændre hendes hverdag særlig meget. Der skal nok blive tid til det

hele, når man går derhjemme og ikke rigtig skal nå noget. Der er meget dejligt natur der, hvor Lis bor, men hun foretrækker nu at kigge på den, frem for at færdes for meget i den. Så der er faciliteter nok. Der er mere overskuddet, det kniber med.

## **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Der er meget dejligt natur der, hvor Lis bor, men hun foretrækker nu at kigge på den, frem for at færdes for meget i den. Så der er faciliteter nok. Der er mere overskuddet, det kniber med. Der er også mulighed for at gå til gymnastik inde i byen.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Det kniber simpelthen med overskuddet. Lis synes også hun har nok af ting at tage sig af i hverdagen.

## **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

De Lis mand og nærmeste venner er ikke de mest aktive, så den står mest på hyggeaftener og kortspil. De er alle folk, der har arbejdet hårdt i mange år, så det kniber med overskuddet, og derfor er motion ikke rigtig noget, de opmuntrer hinanden til. Børnene er forholdsvist aktive. De den ene dyrker motion, mens den anden har meget hårdt fysisk arbejde på en boreplatform.

## **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Som helt ung dyrkede Lis håndbold og gymnastik, men senere tog arbejdet al tiden. Lis har haft mange forskellige job, hvoraf mange har været fysisk krævende. Forældrene havde ikke tid til at bakke op om det sportslige, de havde travlt med arbejdet. Ferie var der ikke noget af. En umiddelbar sammenhæng fysisk aktivitet i barndommen og forhold til i dag kan hun ikke se. Lis har aldrig været syg i længere perioder, men hun har i dag bronkitis og forhøjet blodtryk, som begge begrænser hendes fysiske aktivitet i nogen grad.

## **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Umiddelbart vil Lis mene, at tv og mere stillesiddende beskæftigelser tager det meste af tiden, men samtidig er det også et problem med overskuddet, som ikke er der. Lis dårlige helbred lægger også hindringer.

## **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Med hensyn til grunde for fysisk aktivitet er det svært at komme frem til tre entydige svar. Men skulle det være noget, så er det da det med vægten. Lis læge siger ellers, at hendes vægt er fin, men hun kunne godt tænke sig at tabe mindst 10-15 kilo. Ellers er det også rart en gang imellem at gå en tur bare for at komme lidt væk hjemmefra.



## Referat (mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

<b>Respondentoplysninger</b>	370042
Nuværende aktivitetsniveau	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge
Køn	Kvinde
Alder	35 år
Bopæl (amt)	Århus Amt
Beskæftigelse	Højere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	15 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men som ellers ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	19,37 (undervægtig)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Op kl. 5.30. Gå i bad, stille op til morgenmad til børn og mand. Køre 3 børn (2, 7, 11) i institution og skole. Køre på arbejde. Kontorassistent på reklamebureau. Fri kl. 15, hente børn, evt. handle. Vaske tøj, gøre rent. Lave aftensmad, gør jeg oftest. Lege med børn, vaske dem, putte de yngste i seng. Ellers lidt huslige gøremål og måske en 1/2 times tv, oftest nyheder. I seng allerede ved 10-tiden.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Op allerede ved 6-7-tiden. De mindste vågner tidligt. Efter morgenmad, tager jeg måske ud og handler. Huslige ting. Vi tager ofte i skoven, eller ind til Randers for at shoppe lidt og spadserer. Når vejret er til det, er der altid en masse at tage sig til i haven. Der skal luges eller saves brænde. Nogle gange besøger vi familie, de bor næsten alle i Østjylland, så vi skal ikke langt. Vi kører gerne en tur alle sammen i vores bil. Vi sørger også for at få tid til familiehygge, og nogle gange tager vi i svømmehallen til familiesvømning. Efter ungerne er lagt i seng sidder vi måske og ser tv nogle timer før vi går i seng ved en 11-11.30-tiden.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Vi er meget glade for bilferie, og i sommer var vi 14 dage i Ungarn, hvor vi havde lejet et hus. Det er var meget spændende med en masse flot natur, så vi gik mange lange ture sammen. Ellers lejer vi måske et sommerhus for at komme lidt væk hjemmefra. Det er rart med en bil. Den giver frihed. Vi kører også tit i Skoven for at gå ture.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg dyrker ikke noget sport, men der er meget at tage sig til i haven, hvor min mand og jeg bruger mange timer sammen. Andre gange tager vi i svømmehallen hele familien, men det er nu ikke så tit. Vi går mange ture i skoven. Der ikke så langt, når man har en bil.

### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Hvis jeg skulle til at dyrke noget, så skulle det nok være svømning. Jeg har dårlig ryg, så jeg må ikke belaste min krop for meget. Men hvis jeg skulle blive mere aktiv, så må det vente til børnene bliver ældre. De tager lidt for meget af tiden lige nu.

### **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Der er en masse muligheder for at dyrke sport, og der er også meget natur og cykelstier

#### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min mand løber nok en gang om ugen, og min datter spiller håndbold et par gange om ugen. Ellers vil jeg sige, at mine venner hører til den passive del af befolkningen. Jeg tror kun én af dem løber lidt en gang imellem. Vi gør ikke rigtig noget for at påvirke hinanden til at blive mere aktive.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Tidligere spillede jeg en masse fodbold. Det var tre gange om ugen, og mine forældre bakkede mig også meget op. Det var de nødt til. Det var en meget stor del af mit liv. Men de har aldrig selv dyrket sport. Vores ferier foregik ofte i mine forældres kolonihavehus, eller så lejede vi et sommerhus ved kysten. Det var mest dase-ferie. Ikke megen fysisk aktivitet. Jeg fik en diskusprolaps som 21-årig, hvilket gjorde, at jeg ikke længere kunne spille fodbold. Det er jeg meget ked af, for hvis jeg kunne, spillede jeg stadig i dag. Det at blive mor har selvfølgelig også været noget, der tog tid fra sporten.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det tager meget af min tid at passe børn, det er klart. Jeg er også bange for at blive skadet, fordi jeg har dårlig ryg. Derfor er det begrænset, hvor meget sport, jeg kan dyrke. Jeg synes ikke, at der er andre ting, der er i vejen. Mit arbejde er i hvert fald ikke nogen hindring.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Helbredet er vigtigt. Jeg føler, jeg får det bedre ved at være meget udenfor. Al den friske luft er også med til at give overskud, det kan jeg mærke når jeg kommer på arbejde efter weekenden. Så synes jeg også, at det sociale samvær er vigtigt. Det at være aktiv sammen med familien, synes jeg er dejligt.

## Referat (mindre end 4 timers lettere motionsidræt pr. uge)

<b>Respondentoplysninger</b>	391491
Nuværende aktivitetsniveau	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge
Køn	Mand
Alder	25 år
Bopæl (amt)	Århus Amt
Beskæftigelse	Under uddannelse
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	8 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	24,1 (normal vægt)

### **1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?**

Jeg står op hver morgen ca. kl. 7 og cykler hen på handelshøjskolen, hvor jeg læser cand. merc. Jeg er på skolen i en 5-6 timer. Jeg læser også oftest på skolen, fordi jeg er blevet far her for en 3 måneder siden, så på den måde får jeg lidt mere ro. Jeg spiller fodbold på et serie 5-hold et par gang om ugen sammen med vennerne. Om aftenen går jeg tit en tur med min kæreste og datter, vi har barnevogn med. Når der er tid til det, slapper jeg af og ser lidt tv. Jeg går som regel i seng ved en 10-11-tiden, men det er lidt svært at have en fast rytme, når man lige har fået et lille barn.

### **2. Er weekenderne anderledes?**

Weekenderne går med at hygge sig med familien og måske svømme lidt. Jeg bor lige ved siden af en svømmehal. Ellers spiller jeg kamp for mit fodboldhold. Min kæreste og jeg går mange ture, gerne inde i Århus by.

### **3. Hvordan holder du typisk ferie?**

I ferierne tager jeg hjem til Færøerne, hvor jeg kommer fra. Der arbejder jeg på et kontor, og tjener på den måde lidt ekstra penge. Så får jeg også set min familie. Ellers slapper jeg af sammen med min kæreste og datter.

### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Jeg spiller fodbold to gange om ugen og så svømmer jeg. Jeg går og cykler også meget.

### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Jeg kunne godt tænke mig at svømme noget mere. Men jeg ved ikke helt, hvordan jeg skal få det til at passe sammen med studierne og mit barn, det går der meget tid med. Kunne måske også tænke mig håndbold om vinteren.

### **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Jeg har masser af muligheder, da jeg bor inde i Århus. Bor lige ved siden af svømmehal, men bruger den ikke så tit.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kæreste er generelt meget aktiv med gymnastik, men ikke lige nu, da vi lige er blevet forældre. Mine venner er meget aktive med forskellige sportsgrene, især fodbold og håndbold.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Som barn spillede jeg tennis, fodbold, håndbold, volley. Forældre tidligere meget aktive med sport. Ferierne var hos familie på Færøerne. Har altid været meget aktiv, sørger også for at holde en god kostplan med min kæreste. Har aldrig været skadet, men efter jeg er blevet far, er jeg blevet mindre aktiv.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Skolen tager meget tid, men især, det at jeg er blevet far er en vigtig faktor. Jeg synes også det kan være ret dyrt at dyrke sport, både pga. udstyr og kontingent.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg holder mig primært i form for at holde vægten nede. Det går jeg meget op i. Jeg synes sport giver mig meget overskud. Jeg synes man får mere energi. Konkurrenceelementet er med til at skabe spænding og gøre det sjovt. Men det er nu ikke så meget på grund af det sociale, jeg dyrker fodbold, det er mere fordi det er sjovt.

## Bilag 5: Stillesiddende beskæftigelse

Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse

### Referat (stillesiddende beskæftigelse)

<b>Respondentoplysninger</b>	29498
Nuværende aktivitetsniveau	Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse
Køn	Mand
Alder	51 år
Bopæl (amt)	Københavns kommune
Beskæftigelse	Faglært arbejder
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	30 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men som ellers ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	26,6 (overvægtig)

#### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Jeg står typisk op ved en halv seks tide, og spiser morgenmad og tjekker min mail. Jeg er meget glad for min pc, den tager en masse af min tid. Så tager jeg min Mazda på arbejde, jeg er elektriker og møder 7.15. Min arbejdssag er meget varieret, nogle gange skal jeg køre meget, andre dage løfte og bære meget, eller så skal jeg fumle med et eller andet ledningsfnidder. Nå jeg har fri, tager jeg ud for at handle og så tager jeg ellers hjem. Går i bad, drikker kaffe, leger med pc. Tager måske på café med en kammerat. Ikke så meget TV, pc tager al tiden. Især Internet, men også lidt spil. Bor alene, fraskilt.

#### 2. Er weekenderne anderledes?

Weekenderne går vel med at være sammen med kammerater og måske få en øl eller to. Er vejret godt, kan jeg finde på at tage ned til havnen og fiske. Jeg sørger da også for at få lidt tid til min kæreste, men det kan godt være pc'en tager lidt for meget af tiden, men jeg prøver da på at passe hende ind i mit knapt så travle skema. Sørger også for at få lidt tid til familie, især min søn.

#### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Ferier er om sommeren noget med bilen til Frankrig og overnatte forskellige steder. Gerne vingårde. Har som regel kæresten med. Juleferien foregår herhjemme, men almindelige ferier kan tit gå med arbejde. Der er altid brug for elektriker. Strømmen holder jo ikke fri.

#### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Der er vel strengt taget ikke noget. Jo, jeg bor på 5. sal, så det bliver da til et par ture op og ned i løbet af dagen. Arbejdet kan være fysisk hårdt.

#### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Kunne da godt tænke mig at svømme, men det er jo lidt det med at tage sig sammen. Det er kun op til mig selv.

#### **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Bor i København, så mange muligheder. Også mit arbejde tilbyder div. former for sport og træning.

#### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

#### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Jeg er jo lidt doven af mig...

#### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Kæresten svømmer en gang om ugen, Søn træner lidt vægte. Vennerne er ret aktive, badminton, styrketræning og cykling. Kollegerne prøver hele tiden at lokke mig, men jeg står imod! Ha ha...

#### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Svømmede meget som yngre. Forældre absolut ikke aktive. Bare arbejde. Ferier ofte hos familie. Jeg er bare blevet mere doven med alderen.

#### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg mangler ikke nogen at følges med, slet ikke, men jeg er jo lidt doven af mig, men mit arbejde tager da på kræfterne, så det kan vel knibe med overskuddet engang imellem. Synes måske også, at jeg er for gammel til at følge med de unge mennesker, når de prøver at lokke mig med til alt muligt.

#### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Nu dyrker jeg jo ikke rigtigt noget, men det sociale aspekt er da vigtigt. Jeg tror især det er det. De andre grunde kan jeg ikke rigtigt forholde mig til...

## Referat (stillesiddende beskæftigelse)

Respondentoplysninger	61102
Nuværende aktivitetsniveau	Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse
Køn	Mand
Alder	52 år
Bopæl (amt)	Frederiksberg kommune
Beskæftigelse	Højere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	3 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men som ellers ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	29,65 (overvægtig)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Jeg står altid op kl. 6.30 og tager på kontoret kl. , så jeg er der kl. otte. Det er et lille rederi her i Holte. Jeg arbejder som befragter. Jeg er først hjemme ved 6-tiden, det er nogle lange dage. Vi spiser 19.30 Kone gør rent på en skole. Så slapper vi af foran fjernsynet, hvis der er noget godt - eller læser. Det gør vi meget. Vi går vel i seng ved en 11-tiden.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Weekenderne går med at handle lidt eller tage ind til byen og gå tur. Vi ser vores venner meget og vi hygger os meget med rockmusik. Vi går tit til koncerter. Sengetider er der ingen af , vi går i seng når vi er trætte. Det hænder da også at min søn kommer forbi og spiser med.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

I ferierne kører vi tit til Jylland, hvor familien bor, Skagen Ribe og Esbjerg. I år var vi også i Australien for at besøge min kones familie. Hun er australier. Vi går tit lange ture i skoven.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg laver ikke noget særligt. Går altid en tur i frokostpausen for at rense hjernen lidt. Ellers går jeg ture med min kone.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Kunne godt tænke mig at komme i gang med at svømme eller badminton. Det er bare umuligt med mine arbejdstider. Så skulle det være i weekenden, håber lidt min søn kunne få mig tvunget på badmintonbanen.

### 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?

Masser af natur og sportsklubber.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kone dyrker lidt styrketræning et par gange om ugen. Min søn svømmer og styrketræner. Han er flymekaniker. Vennerne er ikke de mest aktive, det er mest ture og dans til rock.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Jeg dyrkede fodbold, badminton og svømning. Forældre ikke aktive i sportsklub. Ferier var oftest lange bilture til familien i Jylland. Enkelte gange også Tyskland eller Sverige. Kan ikke se nogen sammenhæng mellem fysisk aktivitet tidligere i forhold til i dag. Heldigvis har jeg ikke været syg eller skadet.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Arbejdet tager næsten al tiden, så det kan da knibe med overskuddet. Kunne være rat at have nogen at dyrke idræt med. Håber stadig min søn vil tage sin gamle far med til prygl på badmintonbanen.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det handler om at kunne koble af med en gåtur. Det giver mig overskud i hverdagen. Ellers ville jeg blive skør af at bare sidde på et kontor.



## Referat (stillesiddende beskæftigelse)

<b>Respondentoplysninger</b>	62879
Nuværende aktivitetsniveau	Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse
Køn	Kvinde
Alder	37 år
Bopæl (amt)	Københavns kommune
Beskæftigelse	Lavere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	6 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Har lettere motion, cykler eller spadserer mindre end 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men som ellers ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Uændret
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	23,32 (normal vægt)

### **1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?**

Min hverdag er svær at sætte ind i noget mønster. Jeg er togfører og har meget skiftende arbejdstider. Derfor kan mine mødetider variere fra 5 om morgenen til halv otte om aftenen. Jeg har altid 4 dages arbejde og 2 dages fri. Det er sådan et system, der er indført hos DSB. En uge kan være lidt speciel, fordi, jeg måske skal tilvænnens gradvist til en bestemt vagt, hvor jeg fx. skal møde sent. Jeg cykler hver dag på arbejde, og det bruger jeg nok en halv times tid på. Når jeg så er hjemme, så går tiden med det typiske, altså vaske lidt tøj eller se tv og lave mad. Jeg vil tro, at jeg sover ca. 7 timer i døgnet. Det prøver jeg i hvert fald på.

### **2. Er weekenderne anderledes?**

I weekenderne kan jeg godt finde på at bare rive en hel dag ud af kalenderen og bare lave ingenting. Men ofte er jeg sammen med min kæreste. Nogle gange besøger han mig, eller også besøger jeg ham i Kalundborg. Vi laver ikke noget særligt. Det kan da blive til nogle ture med hans hund.

### **3. Hvordan holder du typisk ferie?**

Jeg elsker at tage på storbyferie. Især London er min favoritby, og jeg forsøger at besøge den i hvert fald et par gange om året. Jeg har venner der bor der, så det er aldrig et problem at finde et sted at bo. I ferierne tager jeg nogle gange til Skagen, hvor jeg kommer fra. Det meste af min familie bor deroppe, så jeg tager altid op i længere tid, så jeg kan nå at se alle. Det bliver til lange ture på stranden og sådan noget.

### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Jeg cykler hver dag, hvad enten jeg skal på arbejde eller ej. Jeg bruges ca. en halv time. Ellers syr jeg. Jeg har en symaskine jeg godt kan lide at bruge. Så syr jeg til nogle drenge, jeg kender.

### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Jeg kunne måske godt finde på at gå til noget styrketræning enten efter eller før en vagt, fordi vi har sådan et fitness-center på arbejdet. Så ville jeg gøre noget med at træne i hvert fald hver anden dag. Jeg tror nok, jeg mangler et lille spark bagi for at komme i gang. Det kunne være rart, hvis man havde nogen at følges med.

### **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Der er masser af faciliteter, både fitness og trapper, og København er jo fyldt med cykelstier.

#### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min nærmeste familie er ikke særlig aktive, undtagen min søster. Hun både løber og går til alt mulig fitness. Min kæreste dyrker ikke noget sport. Det er højst noget med at gå tur med hunden. Mine venner laver ikke noget særligt, nej.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Som barn spillede jeg meget badminton som yngre, og så svømmede jeg meget. Mine forældre var ikke aktive. I ferierne var vi tit på sommerhusferie på Fyn, eller så var vi i telt og senere i campingvogn. Det var ret aktive ferier. Ikke noget med at bare ligge og dase på stranden. På et tidspunkt som 12-årig fik jeg gigtfeber og lå i sengen i næsten et år. Det betød, at jeg havde en masse energi, der skulle brændes af. For nogle år siden flækkede jeg mit knæ på en skiferie, og jeg var i gips i en måned. Jeg har stadig bøvl med knæet.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Arbejdet tager en del af tiden, men det er måske noget med, at jeg ikke er den der sporty type. Det kniber nok lidt med motivationen. Det kunne være rart at have en at følges med. Det kunne måske gi' det der spark, jeg har brug for.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det der med at bevare helbredet er vigtigt. Jeg synes også det er godt efter en vagt bare at tage cyklen og koble af. Det er vigtigt med frisk luft, eller hvad de kalder det herinde i København. Jeg synes helt klart, at den der cykeltur er noget, der giver mig et ekstra overskud.

## Referat (stillesiddende beskæftigelse)

Respondentoplysninger	125097
Nuværende aktivitetsniveau	Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse
Køn	Kvinde
Alder	35 år
Bopæl (amt)	Københavns Amt
Beskæftigelse	Lavere funktionær
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	3 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	21,51 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Jeg står op kl. 6 hver morgen. Et kvarter senere vækker jeg min datter, spiser morgenmad og klæder min hende på. Min mand er elektriker og skal ligesom jeg selv tidligt på arbejde, så jeg står for at aflevere barnet i institution. Det gør omkring kl. 7. Derefter kører jeg i min bil ind til . Kl. 16.30 henter jeg min datter igen i institutionen, og herfra kører jeg enten hjem eller ud for at handle. Min mand og jeg skiftes om det. Efter vi er kommet hjem, leger jeg lidt med min datter, laver mad sammen med min mand og spiser aftensmad. Bagefter ser vi lidt tv, og så er det tid til at putte min datter i seng. Det sker ved en 8-tiden. Vi ser et par timers tv, før vi går i seng ved en 10-tiden.

### 2. Er weekenderne anderledes?

I weekenderne står vi op allerede ved 8-tiden. Eller det kommer selvfølgelig an på min datter og hvornår hun vågner . Det er hende, der bestemmer døgnrytmen. Vi kan godt lide at besøge venner, så det sørger vi for at få tid til i weekenderne. Vi køber stort ind, går ture med barnevogn her i området og sørger generelt bare for at slappe af. Vi gør altid lidt mere ud af maden i weekenderne, det er lidt hyggeligt med lidt lækkert. Vi ser også tv et par timer om aftenen, men ikke så meget. Det er i hvert fald først efter vores datter er lagt i seng. Vi går selv allerede i seng ved en 10-11-tiden

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

De sidste par somre har vi lejet en campingvogn, og så har vi kørt lidt rundt på Sjælland. Vi har været i Hornbæk et par gange. Ellers er vi mest hjemme, og ferierne minder da også mest om vores weekender. Det kan være lidt svært, når man har en et-årig pige, man hele tiden skal passe på.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg foretager mig egentlig ikke noget specielt. Jeg cykler sjældent, og jeg har heller ingen hobbyer. Man skal selvfølgelig suse en del rundt, når man har et lille barn, men ellers gør jeg ikke noget særligt. Om sommeren bliver det alligevel til en del havearbejde, men ikke her om vinteren.

### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Jeg kunne godt tænke mig at svømme, og det skulle så være om fredagen, som er den eneste dag, min mand har tidligere fri. Det ville være den eneste løsning. Det er svært at sige, hvad der kunne gøre det lettere for mig at blive mere aktiv. Jeg tror jeg skal vente til min datter er blevet lidt ældre, så vi måske kunne lave noget sammen.

### **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Der er alt det, man kunne ønske sig

#### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

#### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Jeg har ikke rigtig mulighed med et lille barn.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min man har tidligere løbet, og han overvejer at starte på det igen. Ellers ved jeg ikke, hvad jeg skal sige om min nærmeste familie. Jeg ser dem ikke så tit. Mine venner har alle travlt med arbejde, så det er nok begrænset, hvad de laver sådan rent fysisk. Udover en, der spiller bordtennis, kan jeg ikke rigtig komme i tanke om noget specielt.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Mine forældre har aldrig været særligt aktive. Men jeg dyrkede al mulig sport. Især atletik, springgymnastik og fodbold. Ferier var typisk noget med ødegårdsferie i Sverige, men vi var også tit hjemme. Jeg kan forestille mig, at al den sport før i tiden, har haft en indflydelse på min aktivitet i dag. Jeg har dårlige knæ og min hofte er dårlig. Det skete, mens jeg gravid. At jeg fødte min datter er også en af årsagerne til, at jeg er mindre aktiv i dag.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg bruger meget tid på mit arbejde, hvilket også gør, at jeg ikke altid føler at overskuddet er der. Men der måske også noget om, at jeg mangler nogen at følges med. Det kunne være jeg skulle finde ud af det.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det der med at bevare sit helbred er i hvert fald vigtigt, og det med at være i form. De to hænger vel egentlig sammen. Det er rart at komme væk hjemmefra. Det kan rense systemet lidt.

## Referat (stillesiddende beskæftigelse)

Respondentoplysninger	243549
Nuværende aktivitetsniveau	Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse
Køn	Mand
Alder	28 år
Bopæl (amt)	Fyns Amt
Beskæftigelse	Ufaglært arbejder
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	8 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	24,49 (normal vægt)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Hverdagene er lidt forskellige, er sælger for malingsfirma, kører meget rundt på Fyn. Mange timer bag rattet. Står typisk op kl. 7. Kører "pap-datter" på 5 i børnehave. Kone er social- og sundhedshjælper. Arbejdsdag varierer lidt, men er typisk hjemme ved en 15-16-tiden, henter datter i børnehave. Når jeg kommer hjem er der lidt husligt arbejde, der skal overstå. Leger lidt med datter. Konen hjem ca. samme tid som mig. Vi spiser ved en halvsvytiden. Efter maden skal datter i bad og have nattøj på. Vi ser lidt tv, datter i seng omkring 8. Så ser vi lidt tv et par timer, er typisk i seng kl. 10-11-stykker. Sørger generelt for at slappe af om aftenen.

### 2. Er weekenderne anderledes?

Vi står nok op ved en 9-tiden og får morgenmad. Leger lidt med datter. Handler måske. Sørger for at besøge familie og venner. Familie bor et stykke væk, så der bliver mange køreture. Datter skal også i seng, så vi er ikke væk for længe. Datter lidt senere i seng, så vi også får tid sammen. Hygge med venner, der kommer på besøg. Kan godt blive lidt sent. I seng ved 12-tiden.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Vi lejer tit sommerhus i nogle dag, ofte et sted i Jylland. Sørger for at slappe af, og gå ture ved vandet. Dejligt at være ude i naturen. Vigtigt at der ikke er noget skema, gøre hvad der falder os ind. Kører nogle ture for at se os lidt omkring.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg dyrker ikke rigtig noget sport om sommeren, men lidt spinning eller squash. Squash med en kammerat. Måske en time en gang om ugen. Går ture med familien.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Kunne godt tænke mig lidt mere squash eller spinning, måske løb. Ville vel ikke være noget problem at gøre det lidt oftere. Skal blive bedre til at planlægge.

## **6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?**

Natur og mange sportstilbud.

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Ja.

## **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kone laver ikke rigtig noget, kan godt lide at gå lange ture. Brødre dyrker rulleskøjteløb og fodbold. Vennerne er måske knap så aktive. Der er måske nogle der løber lidt og styrketræner.

## **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Løb rigtig meget til stævner, og spillede håndbold, men forældre dyrkede ikke noget. Ikke særligt aktive. Vi tog tit på ferie hos bedsteforældre i Nordjylland, ikke nogen udlandsrejser, vi havde ikke så mange penge. Vi løb meget rundt i naturen, der var altid fuld fart på. Jeg kan se, at jeg er blevet mindre aktiv, det er nok noget med arbejde, og at man bliver mere doven med alderen. Et par år siden forstuede jeg anklen 2 gange, og jeg kunne slet ikke løbe. Så blev jeg mindre aktiv. Stadig lidt bøvl med anklen

## **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det er ikke arbejdet, der egentlig hindrer mig. Det er nok det med overskuddet, eller at jeg er for doven. Jeg mangler nok lige et spark bagi.

## **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det konkurrencemæssige er vigtigt for mig. Det er altid rart at vinde. Det er også vigtigt at holde sig i form. Og det sociale er vigtigt. Det synes jeg.

## Referat (stillesiddende beskæftigelse)

Respondentoplysninger	306204
Nuværende aktivitetsniveau	Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse
Køn	Kvinde
Alder	21 år
Bopæl (amt)	Ribe Amt
Beskæftigelse	Under uddannelse
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	30 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Stående eller gående arbejde med en del løfte eller bærearbejde
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mere aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	18,59 (undervægtig)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Dagen er ret ens. Jeg står op kl. halv syv og tager min scooter til arbejde kl. 7.30. Jeg er maler, så dagene kan være ret hårde engang imellem. Jeg arbejder 37 timer om ugen, men tager tit ekstra arbejde, fordi min kæreste og jeg lige har købt, hus sammen. Så når jeg endelig er hjemme, så er der masser at tage fat på, da det er et gammelt hus. Haven trænger også til en kærlig hånd. Andre dage, tager jeg op til nogle kammerater og hygger mig efter arbejde, det er meget forskelligt. Aftensmad er ikke noget vi sådan har faste tider på. Sørger alligevel at komme i seng v. 11-12-tiden, fordi jeg skal tidligt op.

### 2. Er weekenderne anderledes?

weekenderne går med mindst en bytur om ugen sammen med vennerne, lege med computer og reparere hus. Måske besøger vi lidt familie, enten min eller min kærestes.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Ferier er udelukkende arbejde. Jeg arbejder alt det jeg kan, fordi det nye hus er dyrt at betale af på. Jeg var i Thailand i sommer, men det er ellers ikke noget jeg plejer.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg arbejder kun. Der ikke meget andet at sige...

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Jeg kunne enormt godt tænke at begynde at bokse. Det ville ikke ændre min dag. Jeg synes bare det er for dyrt, så hvis det var billigere, gjorde jeg det.

### 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?

Alt muligt

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Fordi jeg arbejder så meget. Cykle og gå synes jeg ikke er så spændende. De andre ting er for dyre.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min kæreste dyrker ingenting, min storebror er ret aktiv, han dykker og skal til at sejle. Vennerne arbejder vist bare, der er ikke nogen der dyrker noget.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Jeg spillede håndbold i syv år, men det havde ikke noget med mine forældre at gøre. De er ikke særligt aktive. Mine forældre har et sommerhus tæt på, så der var vi meget. Kan ikke rigtig se nogen sammenhæng. Har aldrig været skadet, holder mig aktiv med arbejdet.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det er kun fordi, det er for dyrt at bokse. De andre årsager er ligegyldige.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? – og hvorfor?**

Min fysiske aktivitet er kun arbejde, og det eneste der driver mig er at tjene penge. Men jeg kunne godt tænke mig at bokse.



## Referat (stillesiddende beskæftigelse)

<b>Respondentoplysninger</b>	434740
Nuværende aktivitetsniveau	Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse
Køn	Kvinde
Alder	50 år
Bopæl (amt)	Ringkøbing Amt
Beskæftigelse	Pensionist, efterlønsmodtager, førtidspensionist etc.
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	1 time
Aktivitetsniveau i barndommen	Dyrker motionsidræt eller har tungt havearbejde mindst 4 timer pr. uge
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Nej
Body Mass Index (BMI)	29,73 (overvægtig)

### **1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?**

Jeg står først op ved en 10-tiden. Så kigger jeg min post igennem og spiser lidt morgenmad. Så tjekker jeg lidt tekst-tv for at se lidt nyheder. Så rydder jeg lidt op og ordner måske lidt vasketøj, hvis der er noget. Jeg har to hjemmeboende børn på 10 og 12, som kommer hjem fra skole ved en 14-tiden. Vi kigger lidt på lektier sammen og får måske en bid brød. Min mand er chauffør og kommer først hjem omkring kl. 18, så vi spiser lidt sent. Efter maden rydder jeg lidt op, ser tv og slapper af. Det er begrænset hvor meget jeg kan lave, fordi mit hjerte kun fungerer en fjerdedel så godt som det skulle. Derfor er jeg også førtidspensionist. Jeg går i seng ved en 12-tiden.

### **2. Er weekenderne anderledes?**

I weekenderne står jeg gerne op lidt tidligere, måske ved en 8-9-tiden. Efter morgenmad arbejder min mand måske i haven, jeg kan ikke hjælpe ham med, når jeg har dårligt hjerte. I weekenderne kommer mine børn altid på besøg. Selv om de ikke bor hjemme mere, bor de alle tæt på. Der er også en, der går på efterskole, og han er altid hjemme i weekenden. Vi sørger for at hygge os sammen og måske spise god middag. Ellers laver vi ikke rigtig noget særligt. Jeg går nok i seng ved en 12-tiden, måske lidt senere, hvis der er en god film i tv.

### **3. Hvordan holder du typisk ferie?**

Vi sørger altid for at tage til Hemsedal i Norge om sommeren. Der lejer vi en stor hytte hele familien i en uges tid. Det er dejligt med den flotte natur og den friske luft. Jeg synes også det hjælper lidt på mit hjerte. Ellers er vi måske også nogle stykker af sted på camping i et par uger. Min mand er ikke altid med, fordi han har så meget overarbejde. Næste år er han på efterløn, så der får vi lidt mere tid til alt det sjove.

### **4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?**

Jeg foretager mig ikke rigtig noget, fordi mit hjerte er så dårligt. Jeg kan ikke lide at gå ture med andre, fordi jeg ikke kan følge med. Jeg har heller ikke kræfter til at cykle. Jeg kan meget godt lide at læse.

### **5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?**

Så skal jeg have et nyt hjerte. Det får jeg måske om et par år.

### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Dårligt hjerte

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min mand laver en del hårdt havearbejde, men dyrker ikke noget sport. Det gør mine børn heller ikke, de er ikke særlig aktive. Mine venner er heller ikke særligt aktive. Der er måske nogle der bowler lidt.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Jeg spillede håndbold, men jeg hadede det. Jeg gjorde det kun fordi mine veninder gik til det. Jeg er vokset op på en stor gård, så der var aldrig tid til ferie. Alle ferier gik med at arbejde. Da jeg fødte min yngste for 10 år siden, fik jeg problemer med hjertet. Jeg tror ikke der er nogen sammenhæng med hjertet og fødslen, men siden er det gået ned af bakke. Det fungerer kun en fjerdedel af det, det egentlig skulle.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg har dårligt hjerte så jeg må ikke være fysisk aktiv.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Det kan jeg ikke sige noget om, fordi jeg ikke rigtig må være fysisk aktiv.

## Referat (stillesiddende beskæftigelse)

Respondentoplysninger	443198
Nuværende aktivitetsniveau	Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse
Køn	Kvinde
Alder	52 år
Bopæl (amt)	Viborg Amt
Beskæftigelse	Pensionist, efterlønsmodtager, førtidspensionist etc.
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	1,5 time
Aktivitetsniveau i barndommen	Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst 4 timer pr. uge
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	27,89 (overvægtig)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Min hverdag går med at have en masse smerter. Lægerne kan ikke rigtigt finde ud af, hvad der er galt, men jeg tror selv, det er arterie-sclerose. Det havde min mor også. Lægerne vil ikke fortælle mig, hvad det er. Det føles ligesom sclerose med smerter i hele kroppen. Jeg står op kl. 7 hver dag og sender mine børn i skole. De er 13 og 15. Jeg kan godt finde på at gå i seng igen, især her om vinteren. Når de kommer hjem, tager vi måske til svømning. Jeg svømmer ikke, men jeg tager med dem i hallen. Om aftenen ser jeg måske tv, gider ikke læse, fordi jeg ser så dårligt. Hjælper min søn med lektier, fordi han er dårlig til at læse. Han er ved at tage traktor-kørekort. Så vi øver os på teori sammen. Min mand er langturs-chauffør, så han er sjældent hjemme. Jeg laver oftest maden derhjemme, men mine børn hjælper til. Jeg kommer ikke så meget ud.

### 2. Er weekenderne anderledes?

weekenderne er nærmest som hverdagene. Tager måske til svømning med ungerne. Når min mand er hjemme, så er vi sammen, men vi går ikke rigtigt ud. Besøger min søster hver anden weekend. Hun bor tæt på.

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Vi har to campingvogne. En, der ligger fast på en campingplads, så der er vi ofte om sommeren. Vi har også en gammel vogn, vi spænder bagpå bilen og kører med. Så er vi gerne væk en 4 dage hver sommer, hvor vi så er i Sønderjylland. Så kan man jo også tage et smut over grænsen og få lidt billige cigaretter eller hvad man nu har lyst til af de rare sager dernede.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Jeg gør ingenting, fordi jeg er syg. Det må jeg ikke for lægerne, jeg orker heller ikke.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Min sygdom kan ikke helbredes, så der ikke nogen muligheder for mig.

### 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?

Der er svømmehal og sportsklub

### **6.a Benytter du disse muligheder?**

Nej.

### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Jeg er syg.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Min mand er ikke aktiv. Han er langturschauffør, og når han er hjemme, vil han bare slappe af, og det forstår jeg sgu' godt. Ungerne svømmer lidt, men det er ikke noget organiseret. Det er bare for at have det sjovt. Der er ikke rigtig nogen af dem, vi kender, der laver noget særligt. Mange arbejder hårdt, og så er der ikke overskud til noget.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Som barn dyrkede jeg ikke noget sport. Det var hårdt arbejde. Jeg passede 3 grønlanderbørn fra jeg var 9 hver sommer. Mine forældre havde en købmandsbutik, så de holdt aldrig ferie, så det gjorde vi børn heller ikke. Det var i 83, jeg blev syg. Jeg ved ikke om det var i forbindelse med min ældstes fødsel, jeg blev syg, men det startede efter det.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg er jo syg, så det er der ikke rigtig noget at sige til. Men jeg tror nu heller ikke lige jeg er typen til at være meget aktiv. Har arbejdet hårdt hele livet.

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg kan ikke rigtig gøre noget, så det med fysisk aktivitet er ikke noget jeg tænker på.

## Referat (stillesiddende beskæftigelse)

Respondentoplysninger	455025
Nuværende aktivitetsniveau	Læser, ser på fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse
Køn	Mand
Alder	18 år
Bopæl (amt)	Nordjyllands Amt
Beskæftigelse	Under uddannelse
Hvor lang tid bruger du i gennemsnit pr. uge på fysisk aktivitet?	2 timer
Aktivitetsniveau i barndommen	Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen
Hvordan vil du beskrive den fysiske belastning i dit job?	Hovedsageligt stillesiddende arbejde, som ikke kræver legemlig anstrengelse
Er du mere eller mindre fysisk aktiv i dag, end du var for 5 år siden?	Mindre aktiv
Vil du gerne være mere fysisk aktiv, end du er i dag?	Ja
Body Mass Index (BMI)	17,92 (undervægtig)

### 1. Hvordan vil du beskrive din hverdag?

Plejer at stå op kl. 7.20, går i bad, tager mine forældres bil i skole. Aalborg Katedralskole, 1.hf. Fri kl. 2.15 hver dag. Tager hjem, slapper af. Pc, tv., lektier. Laver ikke noget særligt vi spiser ca. kl. 7. Mor sygeplejerske, far lastbilschauffør. Er sammen med venner i fritiden næsten hver dag. Seng v. 12.30-1-tiden

### 2. Er weekenderne anderledes?

Laver ikke rigtig noget, går i byen, ser måske mine storesøstre, der er flyttet hjemmefra. Er sammen med venner, fester. Rydder op på mit værelse... måske..

### 3. Hvordan holder du typisk ferie?

Vi er for det meste hjemme i ferierne, jeg er sammen med venner, besøger måske familie med forældre. Tager i sommerhus m. vennerne, spiller lidt fodbold for sjov.

### 4. Hvilke former for fysisk aktivitet foretager du?

Ikke noget. Idræt i skolen.

### 5. Hvis du skal være mere fysisk aktiv, end du er i dag, hvad skal der så ske?

Kunne måske godt tænke mig at spille fodbold, men gider nok egentlig ikke. Er nok for doven. Skal lære at tage mig sammen.

### 6. Hvilke muligheder har du for fysisk aktivitet i dit lokalområde?

Alt muligt.

### 6.a Benytter du disse muligheder?

Nej.

### **6.b Hvorfor benytter du ikke disse muligheder?**

Gider ikke rigtigt.

### **7. Hvordan vil du beskrive det fysiske aktivitetsniveau blandt din nærmeste familie? - og blandt dine nærmeste venner og bekendte?**

Ikke aktive forældre, far går tur med hunden, søskende laver heller ikke noget, venner lidt fodbold, ikke noget særligt.

### **8. Hvis du tænker tilbage på din barndom, hvordan vil du da beskrive dit fysiske aktivitetsniveau?**

Spillede fodbold og siden golf på ret højt niveau. Men så begyndte det at blive alvor, og så gad jeg ikke. Forældre bakkede op, men er ikke aktive selv. Ferier derhjemme. Kan kun se, at jeg er blevet for doven og ikke rigtig gider. Siden jeg startede på hf, er jeg holdt op med sport. Kan ikke rigtig rumme det.

### **9. Undersøgelsens resultater viser, at der er forskellige forhold, som kan afholde folk fra at være fysisk aktive eller blive mere aktive. Hvad er de tre væsentligste barrierer for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Jeg er bare doven, der er ikke andet der står i vejen...

### **10. Undersøgelsens resultater viser endvidere, at der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv. Hvad er de tre væsentligste motiver for dit vedkommende? - og hvorfor?**

Synes det sociale er fedt, elsker konkurrence. Har ikke noget mod sport, elsker det. Gider bare ikke for tiden...