



FODBOLD FOR HJERTET - EN UNDERSØGELSE AF DELTAGERNE

Eva Berthelsen Schmidt og Karsten Elmose-Østerlund

2022:5

Fodbold for Hjertet

En undersøgelse af deltagerne

Eva Berthelsen Schmidt

Karsten Elmose-Østerlund

Fodbold for Hjertet - en undersøgelse af deltagerne

Eva Berthelsen Schmidt og Karsten Elmoose-Østerlund
Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund,
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Udgivet 2022

ISBN 978-87-94345-15-6 (pdf)

Serie: Movements, 2022:5

Serieudgiver: Institut for Idræt og Biomekanik

Forsidefoto: Nina Mølmann

DBU samarbejdspartnere:

Søren Bennike

Mikkel Alleslev Havgry



Indhold

Kort fortalt om deltagerne i Fodbold for Hjertet	5
Indledning.....	7
Hvad er Fodbold for Hjertet?	7
Metode.....	8
Hvem er deltagerne?	9
Køn	9
Aldersfordeling	9
Beskæftigelse.....	10
Sygdomme og helbredstilstand.....	10
Rekruttering.....	11
Deltagelse i FFH.....	12
Fodbolderfaring og tilhørsforhold til klubberne	13
Tidligere fodbolderfaring	13
Engagement og deltagelse i klubben udover FFH	16
Rammerne og oplevelsen af FFH	18
Deltagernes motiver for deltagelse i FFH.....	19
Køn og motiver	19
Fodbolderfaring og motiver.....	20
Deltagernes udbytte af FFH	21
Deltagernes fysiske aktivitetsniveau foruden FFH.....	23
Indspark fra deltagerne til optimering af FFH	25
Vil de fortsætte?	26
Referencer	27
Læs mere om Fodbold for Hjertet.....	27
Bilag 1 – Forslag til hvordan 'Fodbold for Hjertet' kan forbedres.....	28

Kort fortalt om deltagerne i Fodbold for Hjertet

Denne rapport belyser Fodbold for Hjertet (FFH) med afsæt i træningskonceptets deltagere, hvem de er og deres oplevelser med FFH. Undersøgelsen er gennemført ved hjælp af en spørgeskema-undersøgelse udsendt af SDU, hvorigennem en række klubber og deres deltagere er repræsenteret.

Analyserne bygger på 125 besvarelser og giver indblik i en række faktorer, hvoraf de væsentligste fund kort vil præsenteres herunder. Bemærk at der tidligere er gennemført en omfangsrig undersøgelse, hvor der i et implementeringsperspektiv også var fokus på klubber og andre stakeholders (Pedersen et al., 2021).

Deltagerne: Deltagerne i FFH er altovervejende plus 60 år, hvoraf andelen af mænd (68 pct.) er noget større end kvinder (32 pct.). Hertil er over halvdelen folkepensionister/efterlønsmodtagere, mens 14 pct. er funktionærer eller tjenestemænd. De mest fremtrædende sygdomme og helbredstilstande relateret til hjerte-kar-sygdomme blandt deltagerne er forhøjet blodtryk (41 pct.) og forhøjet kolesterol (39 pct.).

Rekruttering: Der er forholdsvis stor variation i måden hvorpå deltagerne er blevet rekrutteret til at spille FFH, men størstedelen har fået kendskab til FFH gennem det kommunale sundhedscenter/sundhedshus (26 pct.) eller gennem information fra sin omgangskreds (24 pct.).

Erfaring og tilhørsforhold: Der er langt flere deltagere, der tidligere har spillet fodbold (74 pct.), end deltagere, der ikke har spillet fodbold før (26 pct.). Der er imidlertid også en kønsmæssig forskel, når det gælder tidligere fodbolderfaring, hvor 81 pct. af kvinderne ikke tidligere har spillet fodbold, mens det kun er tilfældet for 19 pct. af mændene. Blandt de 74 pct. af deltagerne, som tidligere har spillet fodbold, har 82 pct. spillet fodbold i mere end 5 år sammenlagt i deres liv. For størstedelens vedkommende er det er over 5 år siden, de sidst har spillet fodbold. Således ser det ikke ud til, at deltagerne i FFH i noget væsentligt omfang bliver rekrutteret fra andre fodboldhold. 70 pct. af deltagerne havde ikke kendskab til klubben, de spiller FFH i, før de begyndte at være aktive i FFH, så for de fleste er det en 'ny' klub. Dette afsnit belyser også 'andet engagement' i klubben, og her ses det at 74 pct. ikke deltager i andre arrangementer eller aktiviteter i klubben udover FFH. Af dem som gør, er det primært som frivillige (13 pct.) eller i forbindelse med sociale aktiviteter på tværs af hele klubben (11 pct.).

Rammer og oplevelsen af FFH: Der ses en meget høj grad af tilfredshed overfor måden, hvorpå FFH er organiseret. Trænerne får stort set kun positive bedømmelser, og det samme gør 'variationen i træningen' og 'indholdet i træningen'. Knap 50 pct. af deltagerne har gået til FFH i mere end 1 år, og størstedelen (90 pct.) deltager i træningen mindst én gang om ugen, hvoraf 78 pct. deltager præcis én gang om ugen.

Motiver for deltagelse: De tre motiver, som de fleste af deltagerne tilskriver stor eller meget stor betydning for deres deltagelse i FFH er; lysten til at spille fodbold (76 pct.); et ønske om

at blive mere fysisk aktiv (75 pct.) og et ønske om helbredsforbedring (72 pct.). Yderligere angiver 59 pct. at ønsket om at være social med andre har stor eller meget stor betydning for deres deltagelse i FFH. Ønsket om at være sammen med andre med helbredsproblemer tilskrives derimod kun stor eller meget stor betydning af 26 pct. af deltagerne. Vægtningen af de fleste motiver er relativt ensartet blandt mænd og kvinder samt mellem folk med og uden fodbolderfaring før FFH. Imidlertid angiver flere kvinder (49 pct.) end mænd (22 pct.) og personer uden fodbolderfaring før FFH (60 pct.) end med fodbolderfaring (21 pct.), at de er startet til FFH pba. et ønske om at prøve kræfter med en ny idrætsgren/motionsform. Derimod fremhæver flere personer med fodbolderfaring (84 pct.) lysten til at spille fodbold som et vigtigt motiv sammenlignet med personer uden fodbolderfaring (54 pct.).

Udbytte af FFH: Generelt vurderer deltagerne deres deltagelse i FFH som udbytterig på mange parametre omhandlende fysiske, psykiske og sociale forhold og forbedringer. Herunder blandt andet, at de har fået et bedre fysisk og mentalt helbred, samt at de har fået et større socialt netværk og øget lyst og motivation til at være aktiv. 'At jeg har nedsat mit medicinforbrug' er det eneste udsagn blandt de opstillede, hvor over halvdelen (64 pct.) har svaret enten meget uenig, uenig eller hverken eller til udbyttet af FFH.

Fysisk aktivitet foruden FFH: Deltagerne i FFH, dyrker stort set alle i mere eller mindre grad fysisk aktivitet foruden deres deltagelse i FFH. Der er dog kun meget få der opfylder kravene fra sundhedsstyrelsen vedrørende fysisk aktivitet dagligt og høj intens fysisk aktivitet minimum 2 gange ugentligt i 20 min.

Fremadrettet: Der er slutteligt i rapporten listet en række forslag fra deltagerne selv i forhold til forbedringer af FFH fremadrettet, hvor tre områder særligt kommer til syne:

- 1) Fokus på at skaffe flere deltagere gennem et øget fokus på rekruttering og markedsføring.
- 2) Etablering af et fællesskab på tværs af FFH-hold gennem flere tiltag, der går på tværs af FFH-hold, landsdele og lign. Eksempelvis ved igangsættelse af stævner eller turneringer.
- 3) At udarbejde specifikke rammer vedr. træningen og trænerne for at skabe mere variation i træningen, særligt i forbindelse med opvarmningen. Noget som peger på, at DBU med fordel kan udbyde mere varierende materiale, men også at de enkelte klubber kan arbejde med dette.

Afslutningsvis tilkendegiver en række af deltagerne også, at FFH er godt, som det er, og roser konceptet i høj grad. Yderligere tilkendegiver 91 pct. at de i meget høj grad eller i høj grad ønsker at fortsætte med at deltage i FFH.

Indledning

Denne undersøgelse har til formål at opnå et indgående kendskab til deltagerne i 'Fodbold for Hjertet' (FFH) og træningskonceptets virkning i praksis. Dette gøres ved at undersøge hvem deltagerne er, hvordan de er blevet rekrutteret og hvorfor de deltager, deres oplevelse af aktiviteterne, deres selvvaluerede udbytte af aktiviteterne (fysisk, psykisk og socialt), samt deltagerens intentioner ift. at fortsætte i aktiviteten. Slutteligt vil der, på baggrund af deltagerens erfaringer, ønsker og forslag, kort skitseres, hvilke forhold ved FFH, som de relevante aktører (fx DBU og klubberne) kan være opmærksomme på fremadrettet for at gøre tilbuddet endnu bedre.

Der gøres opmærksom på, at der tidligere er gennemført en omfangsrig undersøgelse, hvor der i et implementeringsperspektiv, foruden fokus på deltagerens oplevelser, var fokus på klubber og andre stakeholders (Pedersen et al., 2021).

Hvad er Fodbold for Hjertet¹?

FFH er et træningstilbud for personer med hjerte-kar-sygdomme og andre med kroniske livsstilssygdomme samt personer i risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdomme. Aktiviteten er en videreudvikling og specialisering af DBU's eksisterende tilbud Fodbold Fitness. Fodbold Fitness er motionsfodbold, der har fokus på sundhed og nydelse snarere end opbyggelse af færdigheder og konkurrence (Bennike, Wikman, & Ottesen, 2014).

FFH er en indsats, som skal understøtte den kommunale rehabilitering for hjerteborgere samt bidrage til at forebygge den voksende gruppe af personer med hjertekarsygdomme. Projektet har til hensigt at fungere som en bæredygtig og langsigtet træningstilbud, der skal understøtte den kommunale rehabilitering samt øge fastholdelsen af fysisk aktivitet hos målgruppen. Træningstilbuddet skal således forankres i de lokale fodboldklubber, der har lyst til at implementere FFH. Før klubben kan opstarte FFH, kræver det, at FFH-træneren har været på en uddannelsesdag. På uddannelsesdagen er der fokus på at klæde trænerne på til at gennemføre en træning tilrettelagt til målgruppen, som samtidig er sund, sjov og social. Uddannelsen er en kombination ml. teori og praksis (Kilde: ansøgning Trygfonden).

I styregruppen for projektet sidder DBU og DBU's Lokalunioner (LU), Hjerteforeningen og Syddansk Universitet (SDU), der alle er involveret i ansøgningen. Dertil er en professor i kardiologi fra Gentofte Hospital medlem af styregruppen. DBU er overordnet projektansvarlig og varetager sammen med DBU LU den daglige projektledelse, der også indebærer at understøtte og facilitere lokale fodboldklubber, hvori FFH skal organiseres. Hjerteforeningens rolle, udover at være involveret på et strategisk niveau i styregruppen, er at bidrage med at markedsføre projektet samt rekruttere deltagere. Derudover skal de understøtte og facilitere Hjerteforeningens Lokalafdelinger, der er involveret i den lokale organisering. SDU har ansvar for at udvikle og afvikle FFH træneruddannelsen, der er en overbygning på Fodbold Fitness uddannelsen.

¹ Beskrivelsen af FFH er indsat fra rapporten 'Fodbold for Hjertet. En undersøgelse af deltagere, klubber og stakeholders', udarbejdet af SDU med støtte fra DBU (Pedersen, Elmose-Østerlund, Jensen, & Christiansen, 2021). For en grundig gennemgang af organiseringen af FFH henvises til denne rapport.

Metode

Deltagerundersøgelsen bestod af en spørgeskemaundersøgelse blandt en række (13) af de foreninger, der på undersøgelsestidspunktet udbød FFH². DBU indsamlede i alt 169 e-mailadresser, som primo maj 2022 modtog et link via mail med direkte adgang til spørgeskemaet. Der blev i alt udsendt to rykkermails hhv. i maj og juni 2022. Sidste rykkermail blev kombineret med et telefonopkald fra DBU, hvor hensigten var at opnå direkte kontakt til de sidste deltagere, og dermed motivere dem til at besvare det tilsendte spørgeskema. Dette har resulteret i en svarprocent på 74%, svarende til 125 ud af de 169, der enten delvist eller helt har gennemført spørgeskemaet, og som alle til dagligt deltager i FFH. Alle 125 besvarelser er inkluderet i analyserne. De steder, hvor respondenterne har haft mulighed for at vælge svar-kategorien '*Andet (uddyb gerne)*', og deri har angivet et svar, der er af enslydende karakter med allerede eksisterende svarmuligheder, er dette blevet omkodet, så det indgår i den pågældende svarkategori. Således er kategorien '*Andet (uddyb gerne)*' blevet reduceret mest muligt.

Spørgeskemaet var inddelt i otte emner relateret til formålet for undersøgelsen, og består af følgende: 1) '*deltagernes oplevelse af og deltagelse i FFH, samt hvad deltagelsen har betydet for dem*', 2) '*det sociale liv i forbindelse med FFH*', 3) '*kendskab til og motiver for deltagelse i FFH*', 4) '*erfaringer med at spille fodbold*', 5) '*tilknytning til foreningen, der udbyder FFH*', 6) '*det fysiske aktivitetsniveau foruden FFH*', 7) '*helbred*', og slutteligt 8) '*sociodemografiske forhold*'. Derudover slutter spørgeskemaet af med, at respondenterne har mulighed for at komme med forslag til, hvordan FFH kan forbedres fremadrettet. Trods ligheder med tidligere foretaget undersøgelse af Pedersen et al. (2021), kan analyserne i denne rapport frembringe tal, der ikke er i overensstemmelse med nævnte. Dette kan forstås som et udtryk for, at 'Fodbold for Hjertet' udvikler sig, samt at deltagerne løbende indgår i sociale relationer, der kan påvirke deres svar på de givne spørgsmål.

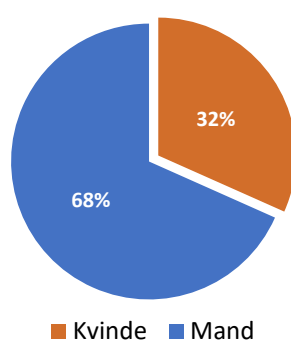
² Vejen Idrætscenter, Sanderum Boldklub, Stensballe IK, Aarhus 1900, Hårslev BK, Hundige Boldklub, Lyngby Boldklub 1921, B73 Herlev, Brønshøj BK, Gladsaxe-Hero, Værløse Boldklub, Roskilde BK, Skibby BK. DBU vurderer at 26 klubber deltager i projektet.

Hvem er deltagerne?

Køn

Den kønsmæssige fordeling er i høj grad domineret af mænd med 68 pct., hvor andelen af kvinder ligger på 32 pct. (se figur 1). Sammenlignes der med den kønsmæssige fordeling blandt voksne fodboldspillere på landsplan, så har FFH relativt set formået at rekruttere dobbelt så høj en andel af kvindelige deltagere. På landsplan er fordelingen blandt voksne fodboldspillere (18 år+) således 16 pct. kvinder og 84 pct. mænd³.

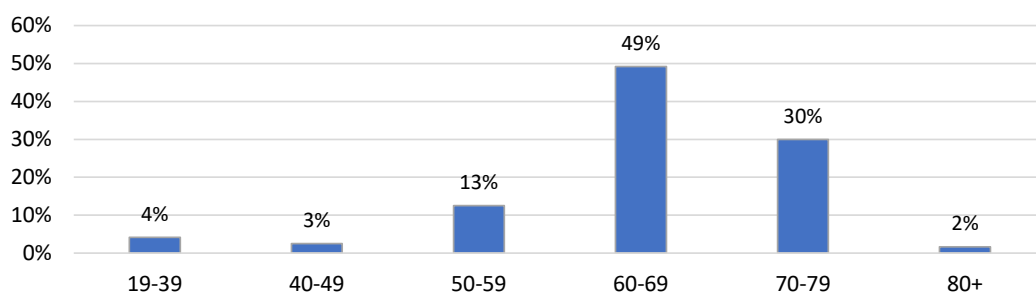
Figur 1: Kønsfordeling af FFH-deltagere i pct. (n=120)



Aldersfordeling

Det ses at den gennemsnitlige alder blandt deltagerne ligger på 65 år, med en aldersspredning fra 19 år til 84 år. Som det ses i figur 2, så er knap halvdelen af deltagerne mellem 60-69 år, og samlet set er 81 pct. af deltagerne 60 år eller ældre.

Figur 2: Aldersfordeling i pct. (n=120)

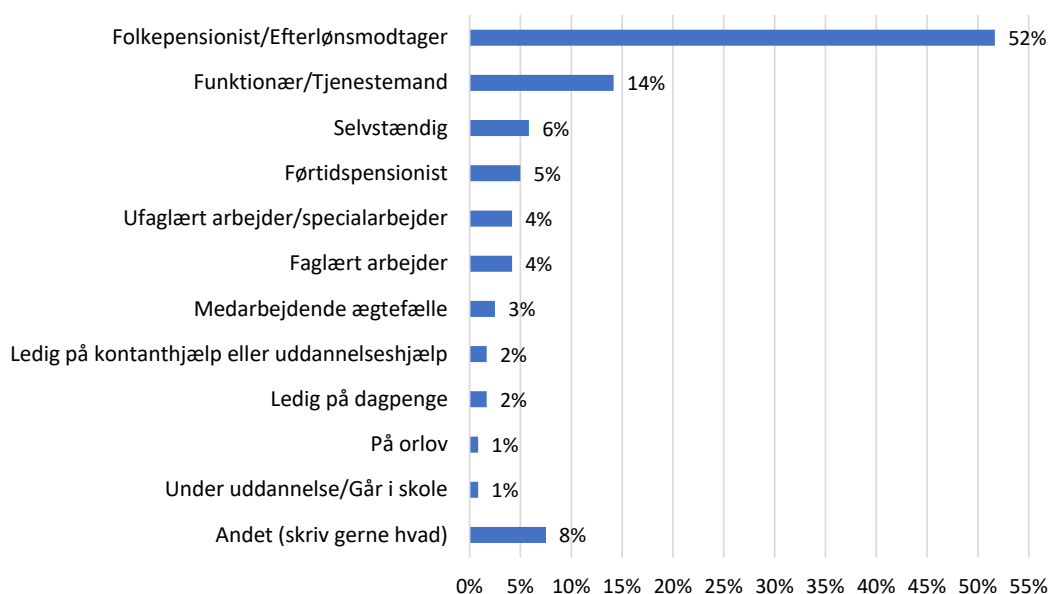


³ Medlemstallet for mænd og kvinder over 18 år i fodbold i 2020: Kvinder 23.060, mænd 125.095. <https://www.dif.dk/idraetten-i-tal/medlemstal-for-dif-dgi>

Beskæftigelse

Over halvdelen af deltagerne (52 pct.) er folkepensionister/efterlønsmodtagere, mens 14 pct. er funktionærer eller tjenestemænd. Resten af deltagerne fordeler sig på de forskellige beskæftigelsestyper og kategorien 'andet', som er valgt af 8 pct. De 8 pct. består primært af 'hjemmegående livsnydere' og 'personer i flexjob'. Ser vi på ledige (hhv. kontanthjælp og uddannelseshjælp, samt ledige på dagpenge), personer på orlov og personer under uddannelse udgør de alle under 2 pct. (se figur 3).

Figur 3: Hovedbeskæftigelse i pct. (n=120)

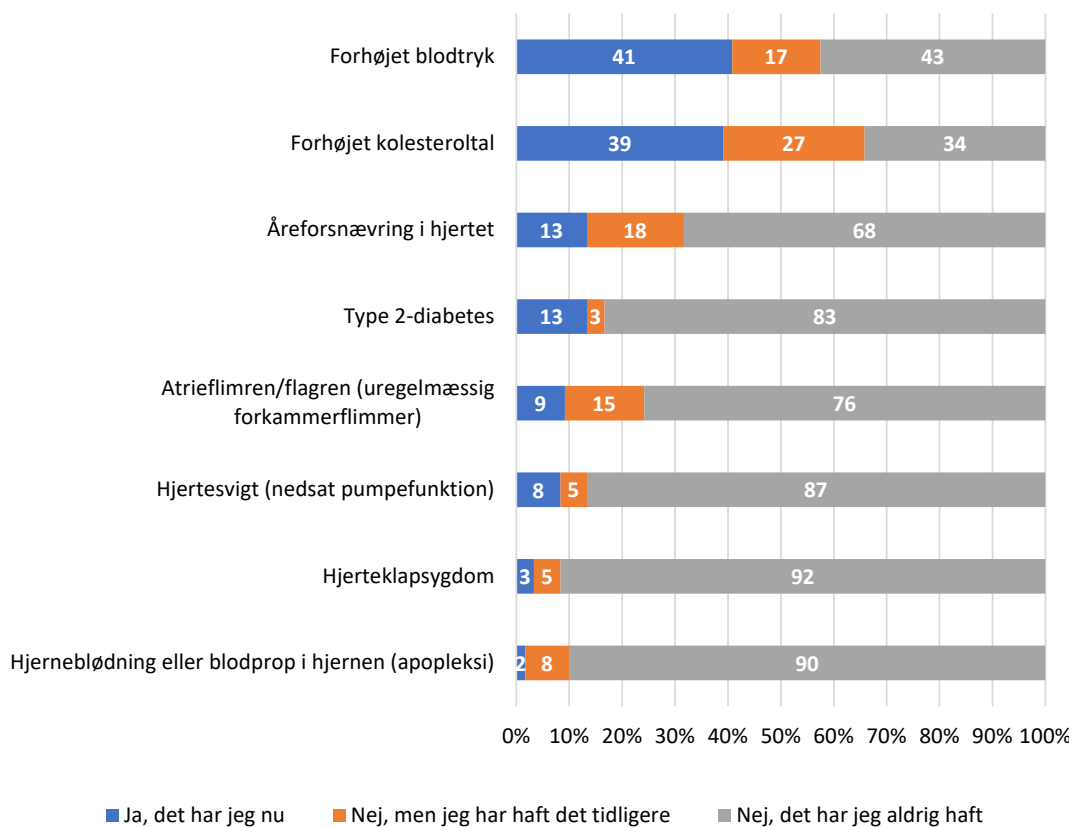


Sygdomme og helbredstilstand

Deltagerne blev i spørgeskemaet spurgt ind til om de havde nogle sygdomme eller helbredstilstande relateret til hjerte-kar-sygdomme. Som det ses i figur 4, er der flest, der angiver, at de har forhøjet blodtryk (41 pct.) og forhøjet kolesterol (39 pct.). Derefter er der 13 pct., som har hhv. åreforsnævninger i hjertet eller type-2-diabetes. Der er imidlertid også en stor andel af deltagerne, som ikke har eller har haft de opstillede sygdomme eller helbredsproblemer.

Foruden de nedenstående sygdomme og helbredstilstande, har 29 deltagere ud af de 120 også noteret andre sygdomme og helbredstilstande (24 pct.), hvor blandt andet gigt, kræft og stofskiftesygdomme alle er nævnt minimum 3 gange. Det viser altså, at der er stor variation i deltagerne sygdoms- og helbredstilstand.

Figur 4: Fordeling af sygdomme og helbredstilstande relateret til hjerte-kar-sygdomme (n=120)



Rekruttering

Figur 5 giver et indblik i, hvordan deltagerne har fået kendskab til FFH. Her ses det, at 26 pct. af deltagerne fik kendskab til FFH gennem det kommunale sundhedscenter/sundhedshus og 26 pct. fik information omkring tilbuddet gennem sin omgangskreds. De to kategorier, hvor der er færrest, der har fået kendskab til FFH, er gennem Hjerteforeningens lokalforening (7 pct.) og gennem fjernsynet (3 pct.).

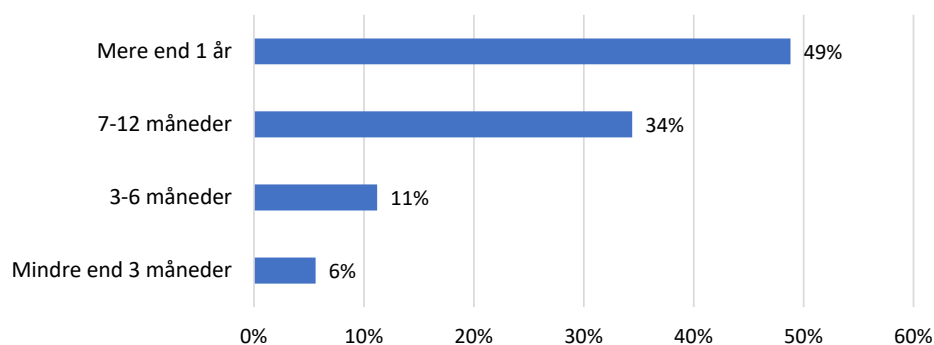
Figur 5: Hvordan har deltagerne opnået kendskab til FFH i pct. (n=124)



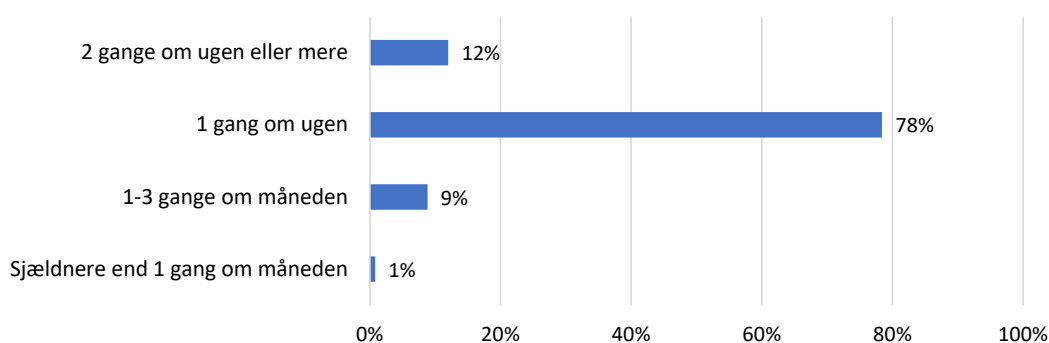
Deltagelse i FFH

For at få indblik i deltagelsen i FFH, er deltagerne blevet spurgt om hvor lang tid de har været aktive i FFH, samt hvor ofte de deltager i den udbudte træning. Her viser det sig at knap 50 pct. af deltagerne har gået til FFH i mere end 1 år (se figur 6), og at størstedelen (90 pct.) deltager i træningen mindst én gang om ugen, heraf 78 pct. præcis én gang om ugen (se figur 7). Det tyder således på, at deltagerne deltager aktivt i den udbudte træning, også gennem længere tid.

Figur 6: Hvor længe deltagerne sammenlagt har deltaget i FFH i pct. (n=125)



Figur 7: Hvor ofte deltagerne har deltaget i FFH-træningen i pct. (n=125)



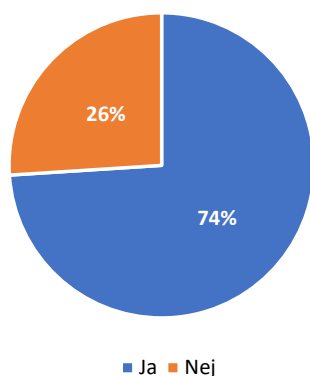
Fodbolderfaring og tilhørsforhold til klubberne

Dette afsnit giver indblik i deltagernes tidligere fodbolderfaring og deres tilhørsforhold til klubberne, både før de begyndte til FFH og efter de er startet.

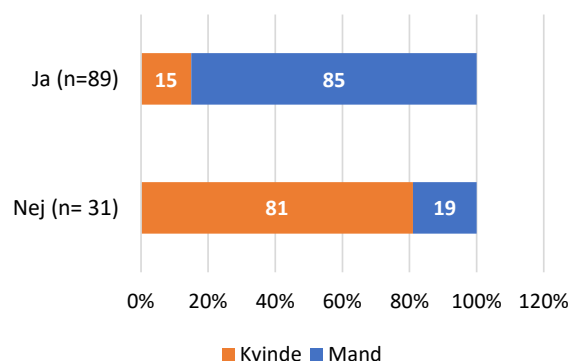
Tidligere fodbolderfaring

Når man ser på deltagernes tidligere fodbolderfaring, så er der langt flere deltagere, der tidligere har spillet fodbold (74 pct.), end deltagere der ikke tidligere har spillet fodbold (26 pct.) (se figur 8). Der er imidlertid også en kønsmæssig forskel, når det gælder fodbolderfaring, hvor 81 pct. af kvinderne ikke tidligere har spillet fodbold, mens det kun er tilfældet for 19 pct. af mændene (se figur 9).

Figur 8: Har du spillet fodbold før du startede til FFH? (n=123)

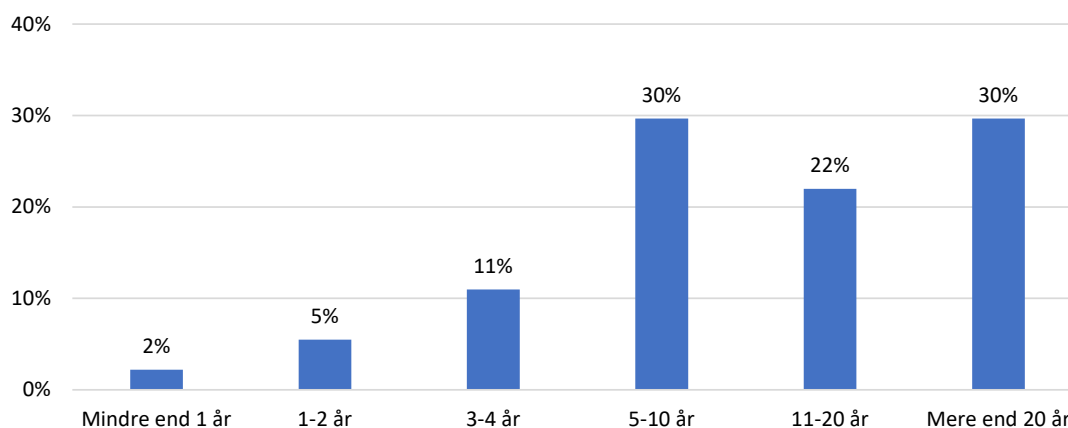


Figur 9: Tidligere erfaring med fodbold fordelt på køn (n=120)

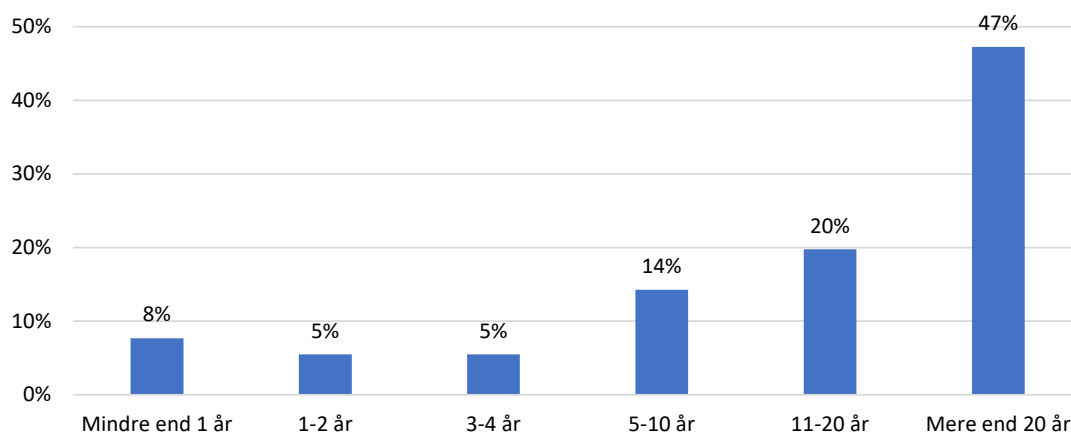


De 74 pct. af deltagerne, der tidligere har spillet fodbold, blev efterfølgende spurgt om, hvor mange år i alt de havde spillet fodbold (figur 10) og hvor mange år det var siden de havde spillet (figur 11), uden at medregne FFH. Her ser vi, at over 82 pct. af deltagerne, der har spillet fodbold før, har spillet fodbold i mere end 5 år sammenlagt i deres liv, hvoraf 52 pct. har spillet i mere end 10 år. Samtidig ser vi også, at 81 pct. angiver, at det er mere end 5 år siden, de sidst har spillet, hvoraf størstedelen (47 pct.) har svaret, at det er mere end 20 år siden, de sidst har spillet fodbold. Resultaterne viser en tilbøjelighed til, at personer, der tidligere har spillet fodbold, og særligt de personer med mange års erfaring med fodbold (over 5 år), bliver tiltrukket af FFH. Noget som indikerer, at FFH overvejende rekrutterer deltagere, der tidligere har været en del af det eksisterende fodboldmiljø, men som ikke spillede fodbold umiddelbart inden, de begyndte til FFH. Dette er dog i særlig grad kendetegnende for mændene, da størstedelen af kvinderne som nævnt ikke har spillet fodbold før.

Figur 10: Antal år i alt med fodbold i pct. (uden FFH) (n=91)

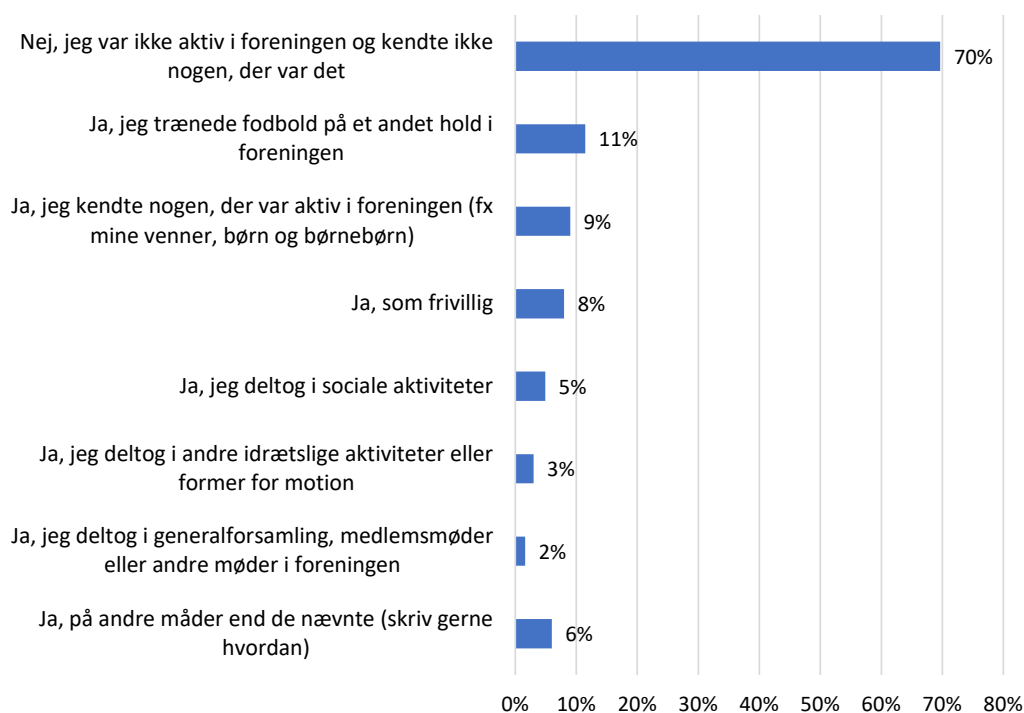


Figur 11: År siden respondenten sidst spillede fodbold (uden FFH) (n=91)



Udover spørgsmål vedrørende deltageres tidligere erfaring med fodbold, blev de spurgt ind til, om de, forud for deres deltagelse i FFH, havde tilknytning til den klub, de nu er aktive i. Figur 12 viser, at 70 pct. af deltagerne ikke havde en tilknytning til klubben, før de begyndte at være aktive i FFH. Dette viser at klubberne formår at rekruttere personer som ikke tidligere har haft tilknytning til den pågældende klub. På trods af, at størstedelen af deltagerne i FFH har tidligere erfaring med fodbold, så tyder det således ikke på, at det er de samme klubber, de vender tilbage til igen for at spille FFH.

Figur 12: Tilknytning til klubben før deltagelse i FFH i pct. (n=122)

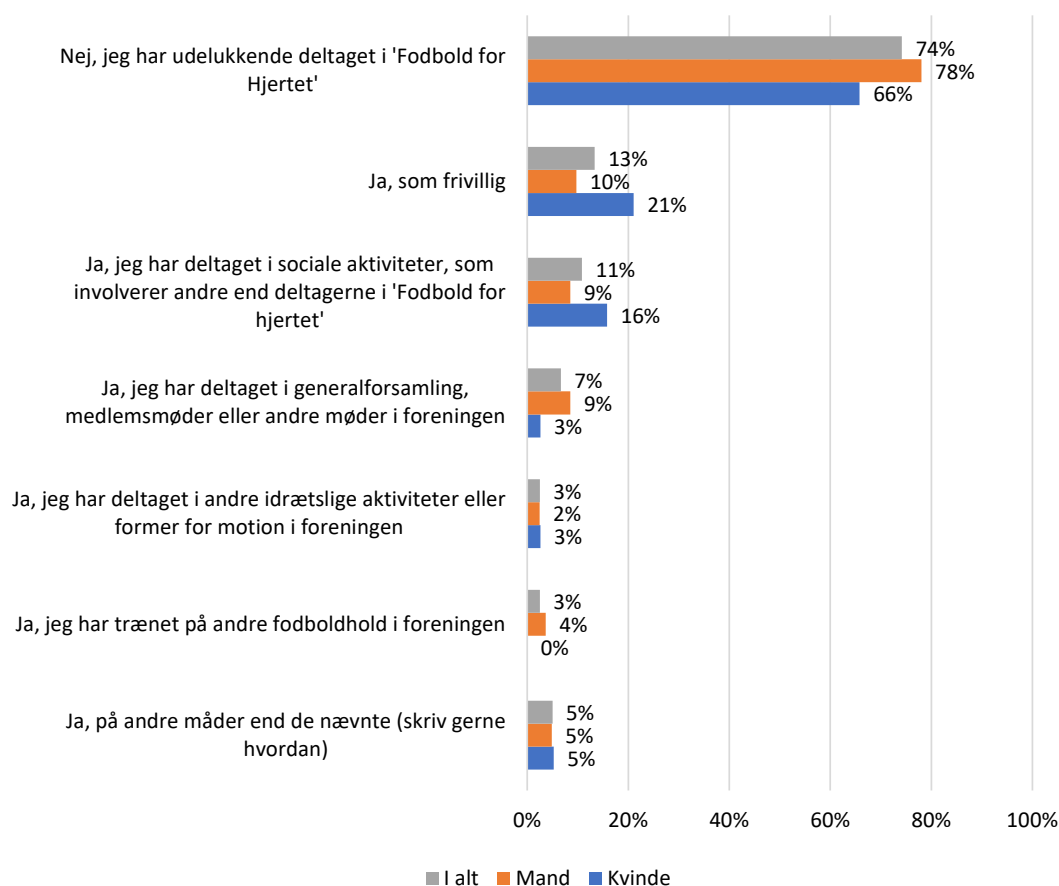


Engagement og deltagelse i klubben udover FFH

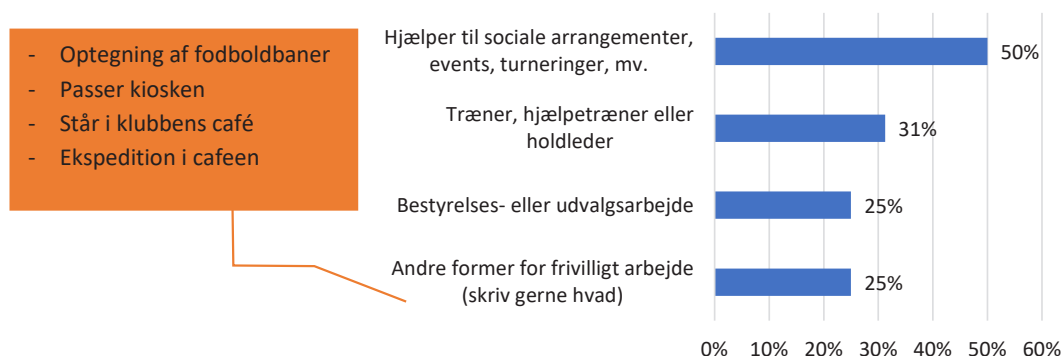
Med afsæt i tilhørsforholdet til klubben, er deltagerne blevet spurgt ind til om de, udover deltagelsen i FFH, har engageret sig i andre typer af aktiviteter eller arrangementer i klubben. Her ses det, at størstedelen udelukkende deltager i FFH (74 pct.) og at 26 pct. på den ene eller anden måde har deltaget eller engageret sig i klubben, heraf flest som frivillige med 13 pct. (se figur 13). Blandt de 13 pct., som er frivillige, ses det, at 50 pct. hjælper til ved sociale arrangementer og events (se figur 14).

Yderligere ses der en lille forskel i typen af aktiviteter mænd og kvinder hver især engagerer sig i. Kvinderne er mere tilbøjelige til at være aktive ifm. sociale arrangementer og ved frivilligt arbejde, mens en højere andel af mændene deltager i generalforsamling, medlemsmøder eller andre møder i foreningen (se figur 13).

Figur 13: Engagement i foreningen blandt mænd og kvinder i pct. (n=120)



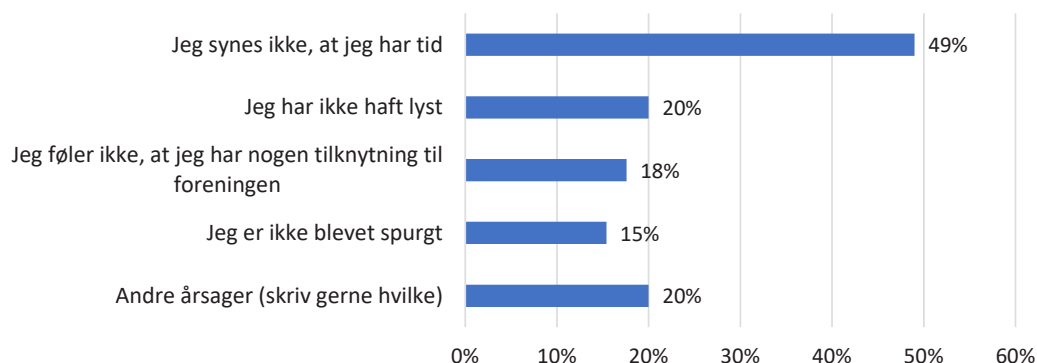
Figur 14: Typer af frivilligt arbejde (n=16)



De deltagere, der ikke har engageret sig i klubben ud over deltagelsen i FFH, tilkendegiver en række årsager hertil, hvor den primære årsag til manglende engagement skyldes manglen på tid (49 pct.) (se figur 15). Af de 20 pct., svarende til 18 deltagere, der angiver 'andre årsager', ses det blandt andet at nogle ikke føler sig egnede grundet alderen eller grundet manglen på mentalt og fysisk overskud og at andre ikke mener at mulighederne endnu har været der, men at de gerne vil bidrage fremadrettet. Sidst angiver syv ud af de 18 deltagere, at de har været frivillige i mange år eller er det i andre sammenhænge, enten som ledere, trænere, bestyrelsesmedlemmer mv. og at det derfor ikke har været aktuelt at bidrage i den pågældende klub.

Særligt bemærkelsesværdige er også de 18 pct., der ikke føler nogen tilknytning til foreningen, og de 15 pct. der angiver, at de ikke er blevet spurgt, hvilket er to grupper, der kan arbejdes med fremadrettet, både med fokus på at skaffe flere hænder såvel som opnåelsen af et endnu større tilhørsforhold for alle klubbernes medlemmer.

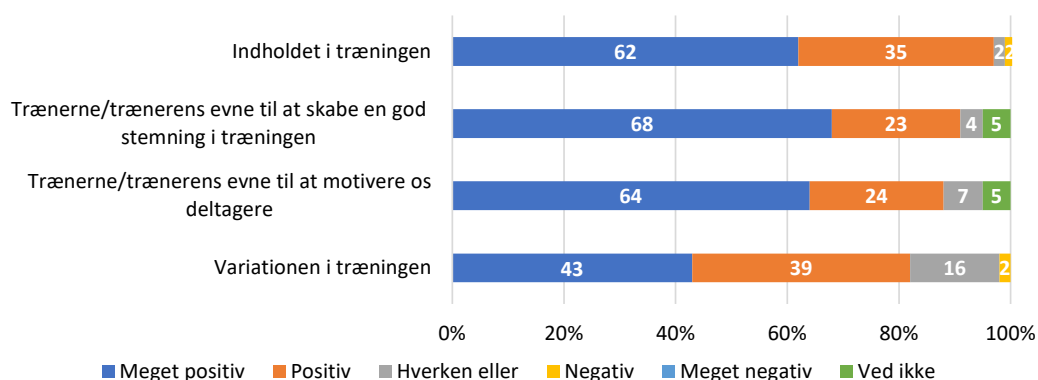
Figur 15: Årsager til manglende engagement i klubben udover FFH (n=91)



Rammerne og oplevelsen af FFH

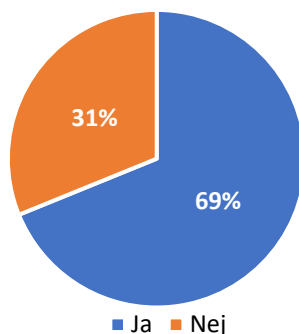
For hver af de fire udsagn i figur 16 ses det, at over 80 pct. af deltagerne vurderer deres indtryk af træningen ifm. FFH som værende meget positivt eller positivt. Specifikt vurderes tre ud af de fire aspekter ved træningen meget positivt af over 62 pct. af deltagerne, hhv.: 'trænerens evne til at skabe en god stemning i træningen' (68 pct.), 'trænerens evne til at motivere deltagerne' (64 pct.) og 'indholdet af træningen' (62 pct.). Der er således en meget høj grad af tilfredshed overfor måden, hvorpå FFH-træningen er organiseret på. Kun 2 pct. vurderer 'variationen i træningen' og 'indholdet i træningen' negativt.

Figur 16: Deltagernes indtryk af forskellige aspekter ved træningen (n=124)



Omkring rammerne for FFH, er det således at klubberne selv afgør og definerer kontingentbetaling og/eller brugerbetaling. Deltagerne i denne undersøgelse er blevet spurgt om de betaler kontingent, hvilket er tilfældet for 69 pct. (se figur 17).

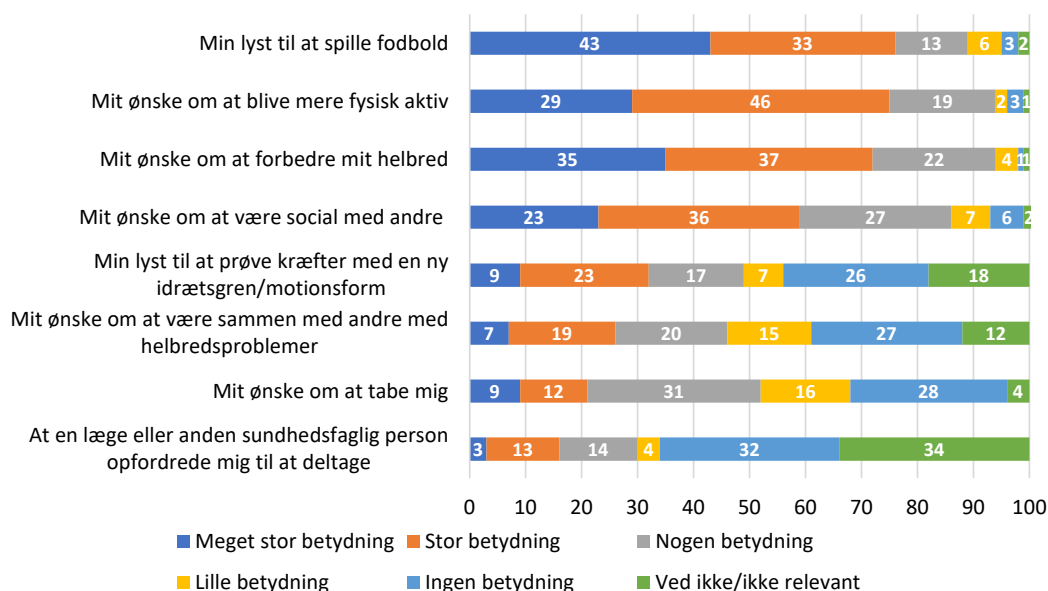
Figur 17: Om deltagerne betaler kontingent i pct. (n=122)



Deltagernes motiver for deltagelse i FFH

De tre motiver, som de fleste af deltagerne tilskrev stor eller meget stor betydning for deres deltagelse i FFH er; lysten til at spille fodbold (76 pct.); et ønske om at blive mere fysisk aktiv (75 pct.) og et ønske om helbredsforbedring (72 pct.). Hertil er der yderligere en forholdsvis stor andel der angiver, at ønsket om at være social med andre (59 pct.) har stor eller meget stor betydning for deres deltagelse i FFH. Nogle færre angiver, at lysten til at prøve kræfter med en ny idrætsform (32 pct.) og ønsket om at være sammen med andre med helbredsproblemer (26 pct.) har haft stor eller meget stor betydning. Få angiver, at det har haft meget stor eller stor betydning for deres deltagelse, at en læge eller sundhedsfaglig person opfordrede dem til at deltage (16 pct.) (se figur 18).

Figur 18: Motiver for deltagelse i FFH i pct. (n=123)



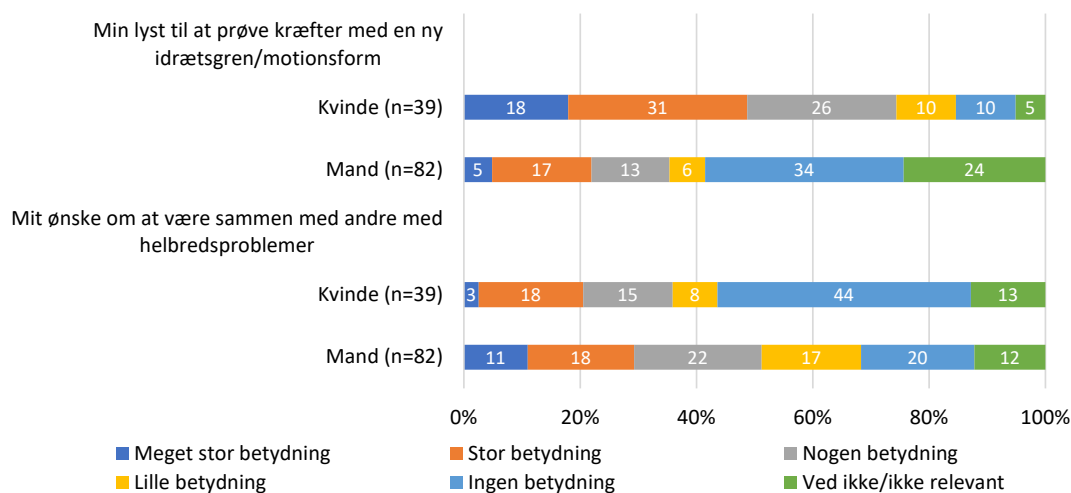
Foruden en samlet model over motiver for deltagelse i FFH, er det undersøgt om motiverne varierer på tværs af køn og fodbolderfaring. Selv om svarmønstret langt hen ad vejen er det samme uanset køn og fodbolderfaring er der enkelte steder, hvor motiverne er markant forskellige. Disse forskelle er fremhævet i de følgende to afsnit.

Køn og motiver

De er primært to motiver, hvor forskellene mellem mænd og kvinder er synlige: lysten til at prøve kræfter med en ny idrætsgren/motionsform og ønsket om at være sammen med andre med helbredsproblemer (se figur 19). 49 pct. af de kvindelige deltagere tilskriver lysten til at prøve en ny idrætsgren/motionsform meget stor eller stor betydning for deres deltagelse i FFH, hvor kun 22 pct. af de mandlige deltagere tilskriver samme motiv meget stor eller stor

betydning. Dette hænger sandsynligvis sammen med, at flere mænd end kvinder har spillet fodbold før deres deltagelse i FFH (se figur 9). Derudover ses det også, at mænd (29 pct.) i højere grad end kvinder (21 pct.) tilskriver ønsket om at være sammen med andre med helbredsproblemer meget stor eller stor betydning for deres deltagelse i FFH.

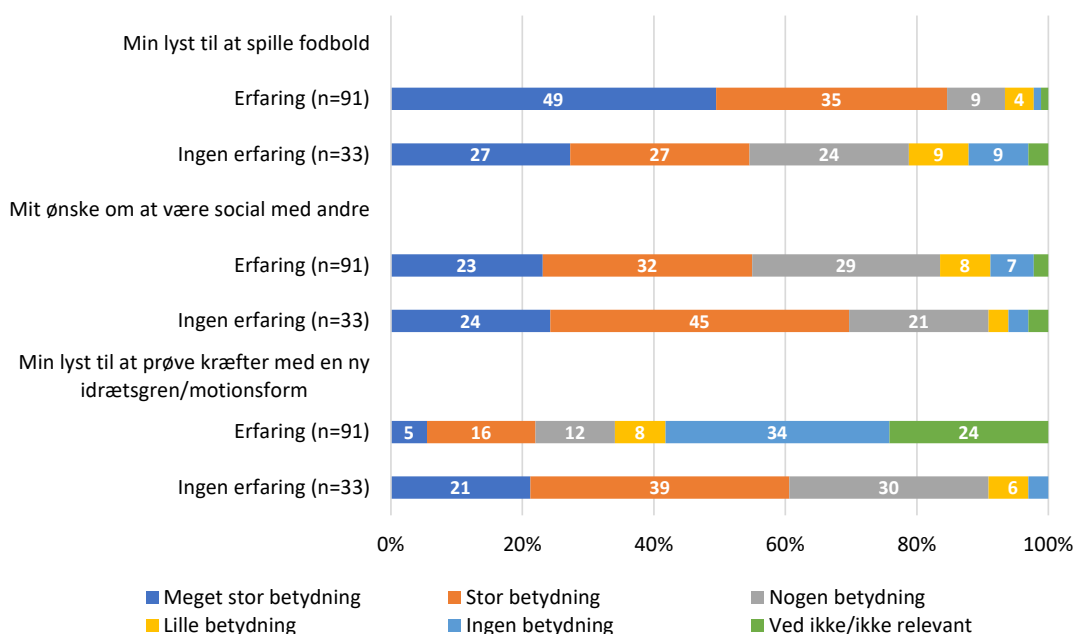
Figur 19: Udvalgte motiver fordelt på køn i pct.



Fodbolderfaring og motiver

Der er betydelige forskelle mellem personer med og uden fodbolderfaring inden deres deltagelse i FFH, når det gælder tre motiver: lysten til at spille fodbold; ønsket om at være social med andre og lysten til at prøve kræfter med en ny idrætsgren/motionsform (se figur 20). 84 pct. af deltagerne med fodbolderfaring tilskriver lysten til at spille fodbold meget stor eller stor betydning for deres deltagelse i FFH mod 54 pct. af deltagerne uden fodbolderfaring. Dette mønster er i tråd med, at kun 21 pct. af deltagerne med fodbolderfaring tilskriver lysten til at prøve kræfter med en ny idrætsgren/motionsform meget stor eller stor betydning for deres deltagelse i FFH mod 60 pct. af deltagerne uden fodbolderfaring. Tidligere fodbolderfaring ser således ud til at have betydning for motiverne for deltagelse, idet lysten til at spille fodbold i højere grad driver personer med fodbolderfaring, mens ønsket om at prøve en ny idrætsgren/motionsform i højere grad har betydning for personer uden fodbolderfaring før deltagelse i FFH. Endelig ses der en forskel i tilslutningen til ønsket om at være social med andre som et motiv for deltagelsen i FFH. Her angiver 55 pct. af deltagerne med fodbolderfaring, at dette motiv meget stor eller stor betydning for deres deltagelse i FFH mod 69 pct. blandt deltagere uden fodbolderfaring.

Figur 20: Udvalgte motiver fordelt på erfaring i pct.

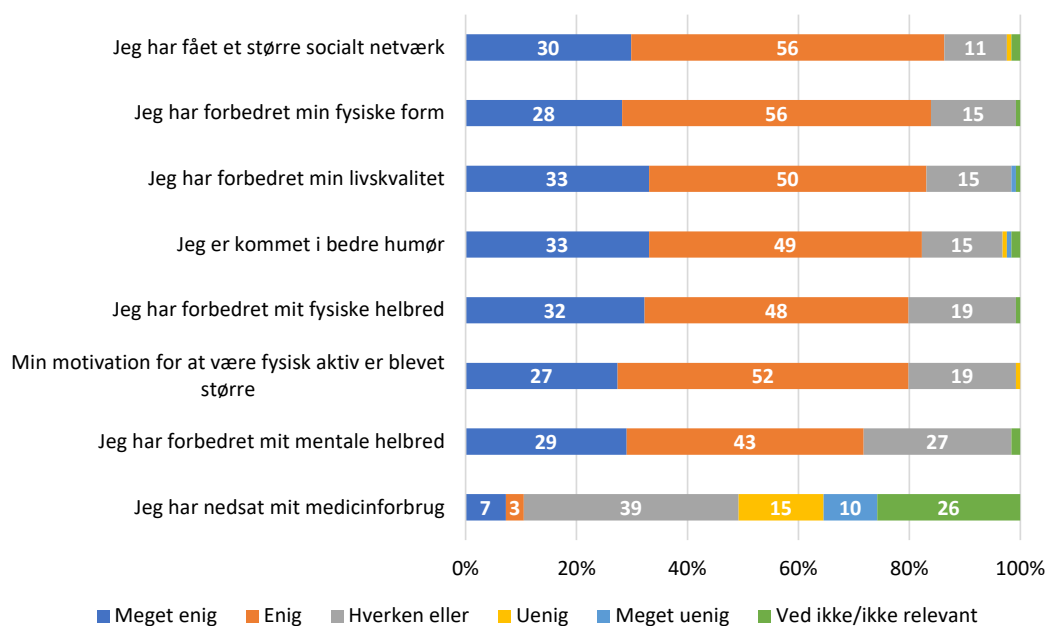


Deltagernes udbytte af FFH

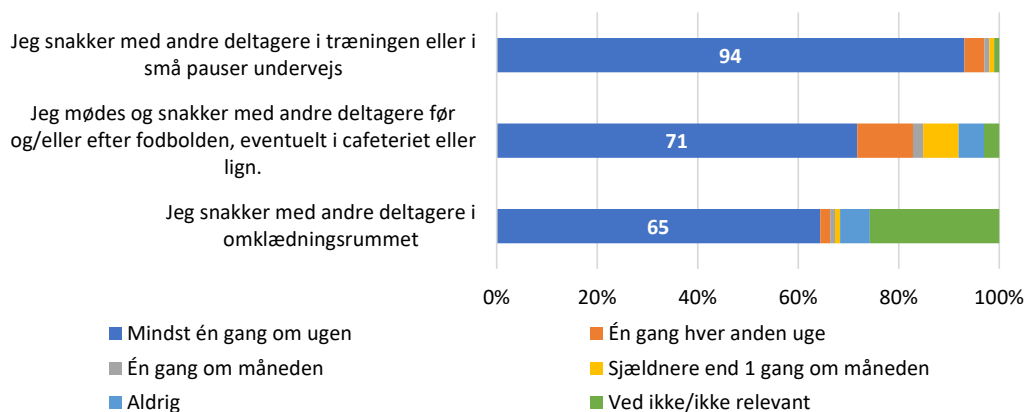
Deltagerne fik ydermere stillet et spørgsmål ift. hvorvidt de var enige eller uenige i en række forskellige udsagn vedrørende deres udbytte af deltagelse i FFH. I syv ud af de otte opstillede udsagn i figur 21, tilkendegiver mere end syv ud af ti, at de er meget enige eller enige i, at FFH har forbedret deres tilstand. 'At jeg har nedsat mit medicinforbrug' er det eneste udsagn blandt de otte, hvor over halvdelen (64 pct.) har angivet, at de er enten er meget uenige, uenige eller har angivet 'hverken eller' ift. udbyttet af deres deltagelse i FFH. Dertil kommer 26 pct. for hvem spørgsmålet ikke er relevant, eller som har svaret 'ved ikke', hvilket formentlig afspejler, at der blandt deltagerne er mange, som ikke tager medicin for en helbredstilstand, som FFH har indvirkning på. FFH har således kun for et mindretal en effekt på medicinforbruget, men det tyder på, at FFH bidrager med en række andre vigtige aspekter relateret til deltagerne livskvalitet og oplevede helbredstilstand.

Med afsæt i deltagerne udbytte af FFH, er der ligeledes spurgt ind til en række sociale forhold forbundet med deres deltagelse i det sociale liv i klubben og med de andre deltagere. Det ses i figur 22, at 94 pct. af deltagerne mindst én gang om ugen (som også er den typiske hyppighed af FFH-træning blandt deltagerne) snakker med de andre deltagere under træningen eller undervejs i de små pauser. 71 pct. angiver, at de mødes og snakker med andre deltagere før og/eller efter fodboldtræningen mindst én gang om ugen, og endelig angiver 65 pct., at de snakker med de andre deltagere i omklædningsrummet mindst én gang om ugen. At andelen der svarer 'ved ikke' er forholdsvis høj ift. om de snakker med de andre deltagere i omklædningsrummet kan formentlig skyldes, at en del af deltagerne er omklædt hjemmefra.

Figur 21: Deltagernes udbytte af deltagelse i FFH i pct. (n=124)

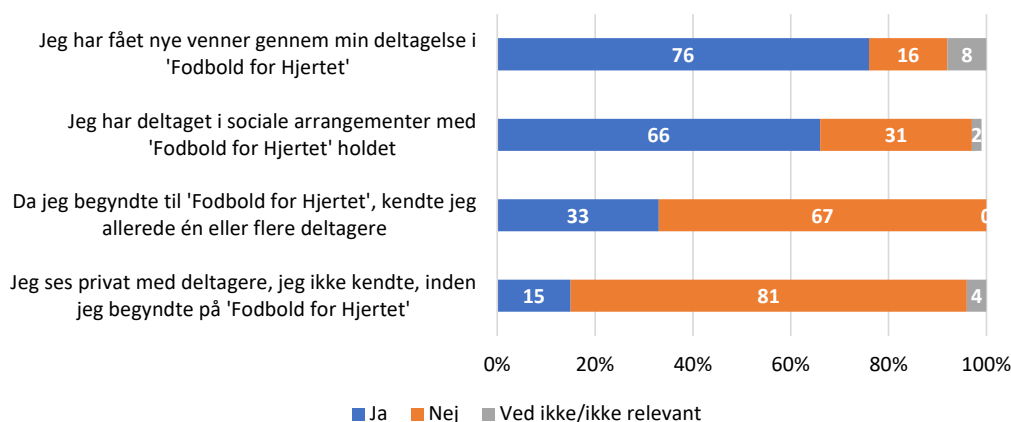


Figur 22: Deltagelse i det sociale liv i klubben i pct. (n=124)



Derudover ses det i figur 23, at størstedelen af deltagerne deltager i sociale arrangementer ifm. FFH (66 pct.), hvilket følges op med at 76 pct. af deltagerne har svaret, at de har fået nye venner gennem deres deltagelse i FFH, hvor kun 16 pct. svarer, at de ikke har, og 8 pct. svarer 'ved ikke/ikke relevant'. Enkelte deltagere ses privat med nye venner fra FFH (15 pct.), og cirka én tredjedel af dem, som starter til FFH, kender allerede nogen i forvejen, men størstedelen er altså helt nye i klubben og kender ingen ved opstart.

Figur 23: Forholdet til de andre deltagere i FFH i pct. (n=124)



Deltagernes fysiske aktivitetsniveau foruden FFH

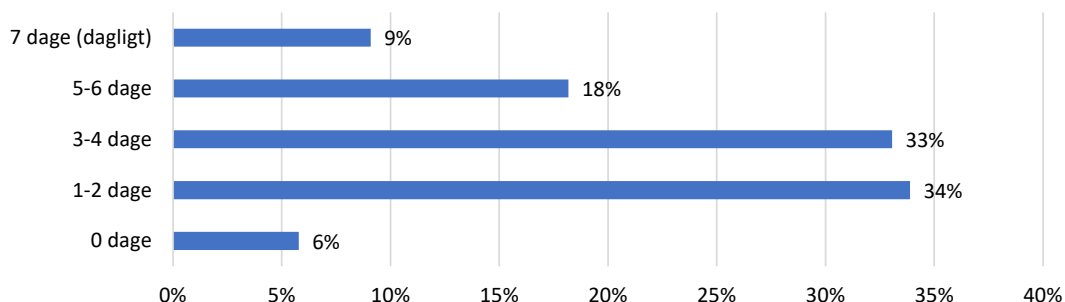
Foruden spørgsmål vedrørende deltagelse i FFH, blev deltagerne også spurgt ind til deres fysiske aktivitetsniveau ud over FFH. Dette for at få en indikation af, om FFH rekrutterer personer, der også er aktive udover deres deltagelse i FFH, eller om FFH er i stand til at rekruttere personer, som ellers ikke ville komme ud at bevæge sig. Tallene som figur 24 og 25 angiver, viser således den fysiske aktivitet deltagerne dyrker, foruden den ene gang ugentligt som størstedelen dyrker FFH (78 pct.).

Jf. Sundhedsstyrelsens generelle råd omkring fysisk aktivitet, med 30 minutters fysisk aktivitet hver dag med øget vejrtrækning og puls, samt 2 dage ugentligt med hård fysisk aktivitet i 20 minutter⁴, ses det ud fra figur 24, at størstedelen af deltagerne ikke er aktive i 30 min. syv dage ugentligt, som anbefalet, men ligger mellem 1-4 dage med fysisk aktivitet i 30 min. Omvendt ses det dog også, at det er de færreste som kun er aktiv gennem FFH og dermed har angivet '0 dage' (6 pct.). Ser man derimod på figur 25 og andelen som laver hård fysisk aktivitet, så er der over 2/3 af deltagerne, der laver hård fysisk aktivitet i 20 min. mindst én gang ugentligt, hvilket, sammen med den ugentlige FFH-træning bringer dem på højde med den del af Sundhedsstyrelsens anbefaling. De fleste af deltagerne i FFH dyrker således også fysisk aktivitet ved siden af deres FFH-træning, dog i forskelligt omfang og med forskellig intensitet.

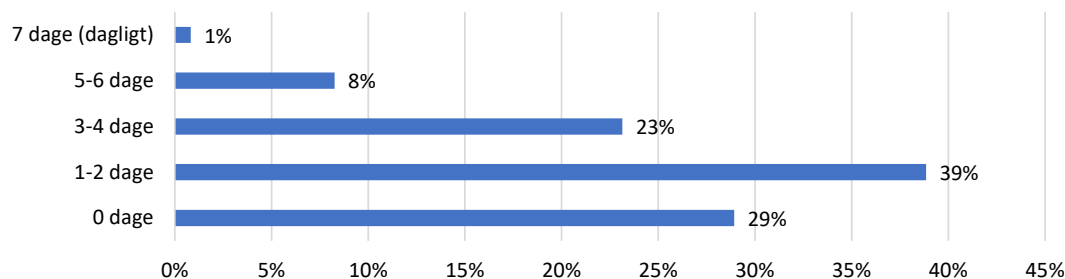
Figur 26 beskriver i hvilken kontekst deltagerne dyrker fysisk aktivitet udover FFH. Det ses, at 65 pct. er fysisk aktive på egen hånd, og at 17 pct. er aktive sammen med familie og venner i ikke-organiseret sammenhæng. 7 pct. er aktive i et privatejet træningscenter og 15 pct. i en idrætsforening (ud over den klub, de spiller FFH i). Resten fordeler sig blandt de resterende muligheder, hvor kun 8 pct. svarer, at de ikke har været aktive ud over deltagelse i FFH – hvilket er i tråd med de to foregående figurer.

4 https://www.sst.dk/da/Viden/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/_65-aarige

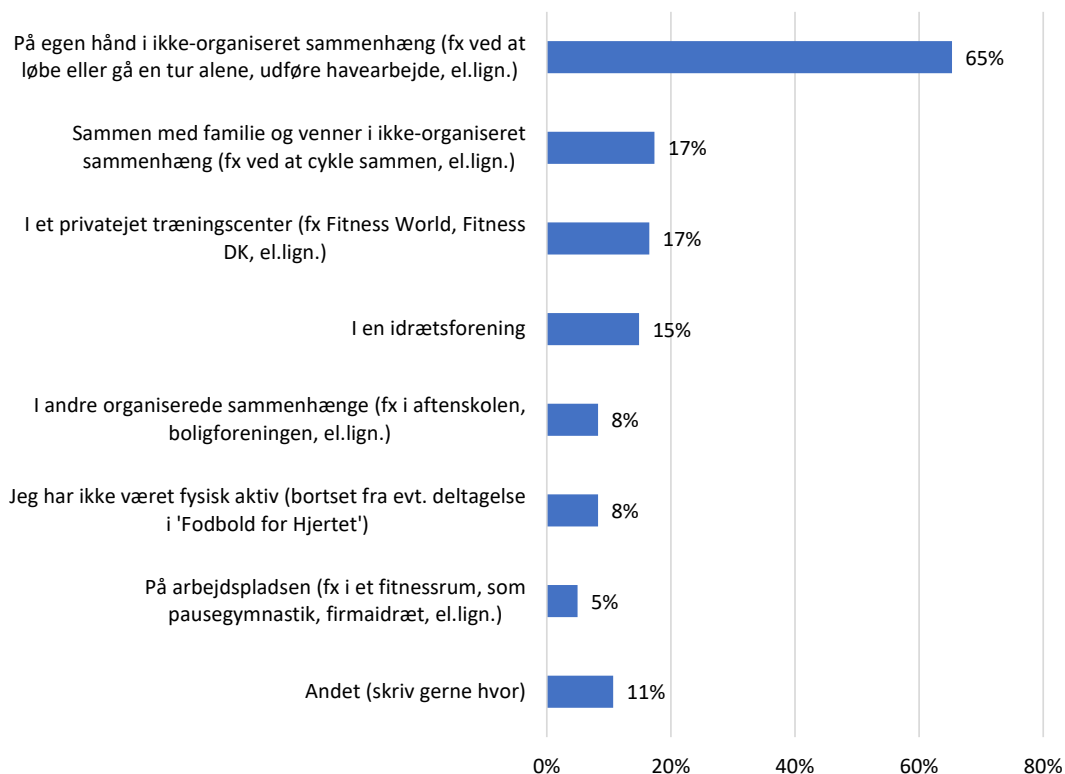
Figur 24: Fysisk aktiv mindst 30 min. med øget puls og vejrtrækning i pct. (n=121)



Figur 25: Hård fysisk aktivitet i mindst 20 min. med væsentligt øget puls i pct. (n=121)



Figur 26: I hvilken kontekst deltagerne har været fysisk aktive udover FFH i pct. (n=121)



Indspark fra deltagerne til optimering af FFH

En række af deltagerne har ved afslutningen af spørgeskemaet taget sig tid til at skrive en kommentar vedrørende mulige forbedringer af FFH. Nedenfor ses et udpluk af kommentarerne der skal give indblik i de typer af kommentarer, der forekommer hyppigst (se alle i bilag 1). Overordnet set centrerer kommentarerne sig omkring tre områder; 1) Fokus på flere deltagere, 2) Fællesskab på tværs af FFH-hold og 3) Rammerne vedr. træningen og trænerne.

Første område *'Fokus på flere deltagere'* kan opdeles i to fokuspunkter, hvor første punkt generelt omhandler manglen på deltagere. Flere af deltagerne pointerer, at der er for få deltagere, og at der derfor kan være behov for mere lokal markedsføring. Ydermere at FFH bør udbredes til hele landet, så der kommer flere deltagere og vedligeholdelsen af de allerede eksisterende hold sikres. Andet punkt omhandler, at FFH ifølge flere af deltagerne kunne udbredes til andre målgrupper end folk, der har allerede har problemer med hjertet. Derigennem kunne målgruppen udvides, konceptet ændres en smule og fokusere på *'Fodbold med Hjertet'*, som to deltagere foreslår som nyt navn. Således vil konceptet også kunne fokusere på raske personer og/eller personer med andre helbredsproblemer og derigennem hjælpe endnu mere med forebyggelsen af eventuelle fremtidige sygdomme, der ikke nødvendigvis er relateret til hjerte-kar-sygdomme.

'Bedre markedsføring, da mange på det hold jeg deltager på/er medarrangør af har fået forbedret fysik.'

'For eksempel lidt mere annoncering om, at alle kan deltage – også inden man bliver syg i hjertet! Det skal være for alle der også vil forebygge sygdom. SPIL FODBOLD MED HJERTET?'

'Fællesskab på tværs af FFH-hold' er nævnt af mange deltagere, og omhandler ønsket om turneringer og arrangementer på tværs af FFH-hold og på tværs af klubber og byer. Flere af deltagerne efterspørger altså en slags aktiviteter, hvor man kan møde andre FFH-hold og dyrke fællesskabet og det sociale i endnu højere grad, end de allerede gør.

'Det kunne være sjovt hvis der var et par stævner, udendørs om sommeren og indendørs om vinteren for deltagere i 'Fodbold for Hjertet' på regionalt plan'.

Sidste område *'Rammerne vedr. træningen og trænerne'* er mere centreret om træningen i klubberne, hvor en række af deltagerne efterspørger andre træningstider senere på dagen, udvidede træningsøvelser og forbedrede eller udvidede opvarmningsøvelser. Disse parametre er til dels præget af forhold, som de enkelte klubber bør fokusere på, men fokus på optimering eller udvidelse af de eksisterende øvelseshæfter og træningskurser udbudt af DBU kunne være aktuelt i forhold til at sikre variation og kvalitet i træningen.

'At trænerne fik nogle øvelser/træningsprogrammer - målrettet mod folk med hjertesygdomme, som kunne bruges til opvarmning, inden vi går i gang med fodboldspillet.'

'Flere træningsdage med senere træning - svært at nå når man har arbejde'

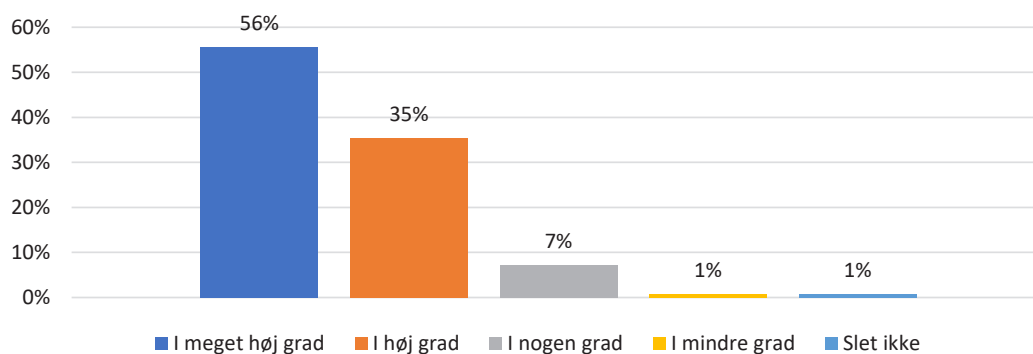
Afslutningsvis er der også en række kommentarer om, at FFH er godt som det er og generelt roses konceptet i høj grad af de deltagere der har valgt at skrive en kommentar til sidst i spørgeskemaet.



Vil de fortsætte?

Et sidste parameter, der er vigtig at tage med fra undersøgelsen, er om deltagerne har lyst til at fortsætte med FFH. Deltagerne blev spurgt om, i hvor høj grad FFH-træningen havde givet dem lyst til at fortsætte med at spille fodbold. Her ses det i figur 27, at 91 pct. i meget høj grad eller i høj grad har lyst til at fortsætte.

Figur 27: I hvor høj grad deltagerne har lyst til at fortsætte med 'Fodbold for Hjertet' i pct (n=124)



Referencer

Bennike, S., Wikman, J. M., & Ottesen, L. S. (2014). Football Fitness - a new version of football? A concept for adult players in Danish football clubs. *Scand J Med Sports*, 24(1).

Pedersen, M., Elmoose-Østerlund, K., Jensen, L., & Christiansen, S. (2021). *Fodbold for Hjertet. En undersøgelse af deltagere, klubber og stakeholdere*. *Movements*, 2021:3. Odense: Institut for Idræt og Biomekanik, SDU.

Læs mere om Fodbold for Hjertet

Fodbold for Hjertet. En undersøgelse af deltagere, klubber og stakeholdere (rapport):

Hent rapporten her:

https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/c_isc/nyt_cisc/fodbold_for_hjertet

Fodbold for Hjertet. En undersøgelse af deltagere, klubber og stakeholdere (kort fortalt):

Hent rapporten her:

https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/c_isc/nyt_cisc/fodbold_for_hjertet

DBU's hjemmeside for Fodbold for Hjertet:

Gå til hjemmeside her:

<https://www.dbu.dk/samfundsansvar/indsatser-og-projekter/fodbold-for-hjertet/>

Fodbold for Hjertet - træningsmanual: Udarbejdet i samarbejde mellem Dansk Boldspil-Union, Syddansk Universitet og Hjerteforeningen, med støtte fra TrygFonden. (Fysisk hæfte)

Bilag 1 – Forslag til hvordan 'Fodbold for Hjertet' kan forbedres

Hvis du har forslag til, hvordan 'Fodbold for Hjertet' kan blive bedre, så skriv dem gerne nedenfor?
Lokal oplysning
nej jeg er stolt over at deltage
Gerne en lille turnering, hvor vi møder andre hold
Det vil hjælpe at have en fysioterapeut tilknyttet for at hjælpe med de små skader vi får.
Trænerne fik nogle øvelser / træningsprogrammer - målrettet mod folk med hjertesygdomme, som kunne bruges til opvarmning, inden vi går i gang med fodboldspillet ;-) Mødes med andre FFH-klubber, og spille nogle kampe - arrangere nogle små stævner et par gange om året.
Jeg håber virkelig at "Fodbold for Hjertet" vil bestå. Det har haft en skelsættende betydning for mit fysiske helbred og mentale velbefindende. Jeg var aldrig startet med at spille fodbold igen efter mere end 45 år, hvis det ikke havde været for dette tilbud. Jeg ville heller ikke have kunnet motivere mig til at gå anden sport eller fitness på samme måde. Jeg glæder mig til hver eneste gang jeg skal ud at spille fodbold. Et perfekt forpligtende socialt fællesskab!
Udbrede FFH over hele landet. Vi træner nu 2 dage om ugen, hvilket fungerer godt.
Ud over fodbold er det sociale godt at sætte ind overtænker ud af fodbold træning... ca. 2-3 gange årligt det kan være se en fodboldkamp... Det lokale superliga-landshold. Eller anden. Vi har en Facebook gruppe. Der opfordrer til at komme til træning...
Blot at fortsætte projektet og det gode arbejde. Lad det ikke blive nedprioriteret.
Åben det for flere, så også raske kommer på banen
Synes bare det er så fedt at spille med andre på samme betingelser. Vi er fra 28-72 år på holdet. Jeg er eneste kvinde men stortrives ??
Flere aktive- både mænd og kvinder.
Jeg har ikke noget at klage over, vil dog ønske der var flere deltager med og det blev udbredt blandt andre borger
Det kunne være sjovt hvis der var et par stævner, udendørs om sommeren og indendørs om vinteren for deltagere i, Fodbold for Hjertet? på regionalt plan.
Det kunne være sjovt at prøve hvis der kunne arrangeres hygge bold/kampe med andre? handicap? hold.
Jeg synes det er et fantastisk initiativ der er lavet her, og vi har nogen helt igennem forrygende trænere, som lytter til hvad vi gerne vil, og som sørger for arrangementer af forskellig art. Vi har snakket om det kunne være sjovt at spille kampe mod andre "sygdomsgrupper" f.eks. i form af små stævner, så hvis det kan komme op af stå vil det være kanon.
Lidt flere medvirkende (aktive).
Måske 2 gange om ugen eller længere tid.
Bedre/mere opvarmning før træning. Kampe mod andre hold eller deltagelse i turneringer. Træningstid lidt senere - nuværende træning kl. 15:30 kan være svært at kombinere med fuldtidsarbejde
Mere reklame for især kvinder +60
For eksempel gør lidt mere annoncering om, at ALLE KAN DELTAGE? inden man bliver syg i hjertet? det skal være for ALLE DER OGSÅ VIL FOREBYGGE SYGDOM. SPIL FODBOLD MED HJERTET ??
Det er fint!
Generelt savner jeg lidt mere "træning" forstået på den måde, at vores træningstimer starter med lidt opvarmning på stedet, hvorefter vi spiller fodbold 2 hold mod hinanden. Jeg savner det, jeg vil kalde for "fitness" delen og lidt "lege" for at få pulsen op og få folk til at løbe noget mere. Jeg synes, der er mange "stillestående" på vores hold, men det er måske fordi jeg selv godt kan lide at løbe. Jeg vil dog tilføje, at jeg ikke ved præcist, hvordan træningskonceptet er sat sammen - om det er lige som fodbold fitness, hvor jeg ved, at der findes (fandt i hvert tilfælde) en manual og en beskrivelse af 10 træningslektioner, så vidt jeg husker. Hvis dette ikke findes, kunne det måske være en idé at udarbejde dette for at få mere indhold og variation i træningen.
Afholde flere stævner så man lærer andre at kende og kan udveksle erfaringer med hinanden.
Fodbold træning tilpasset ens alder
Ingen

Fodbold for Hjertet - en undersøgelse af deltagerne

En bemærkning til besvarelsen: jeg har desværre brækket min ankel under fodboldtræning for 3 uger siden, hvorfor jeg ikke har været fysisk aktiv siden
Som et af få hold har vi en topprofessionel træner fra klubben. Meget engageret. Viser at Lyngby Boldklub også støtter sagen. Det animerer holdet, når vi føler en sådan opbakning. Vi er virkelig samlet om noget, hvilket også spiller ind på det sociale. Kan ikke blive meget bedre i Lyngby.
Inden forslag. Det er top mht. fodbold og socialt
Men kunne udvide "for hjertet" til måske at gælde "MED hjertet"?! På den måde kunne holdet også være et tilbud til folk med andre vanskeligheder/sygdomme end lige fysiske, fx depression, angst, ADHD, autisme osv. Bare et forslag :)
Forbedre rekrutteringen - jeg mener at vi er for få når 1 eller flere er på ferie/ arbejde eller andet forfald. Og det er et par stykker hver gang
Prøve at udbrede tilbud om hjerte fodbold mere. For alle der har lyst til frisk luft og hygge bold kan deltage.
Jeg har mange forslag til hvordan "Fodbold for Hjertet" kan blive bedre. Jeg nævner et her. Samarbejde med de andre "Fodbold for Hjertet" hold.
det ville være godt med 2 x 1 time
Træning 2 gange om ugen på samme hold og med samme træner
yderst tilfreds som det er
Flere deltagere hvis det er muligt
Hvis vi kunne blive lidt flere deltagere til den ugentlige træning. Vi er normalt 10-12 til træning hver gang, og dermed altså lidt sårbare ved afbud eller sygdom.
Fungerer fint som det er nu
Bedre markedsføring er nødvendig, da mange på det hold jeg deltager på/medarrangør af har fået forbedret fysik. Rigtig god social aktivitet. Vi har trænet i snevej og regnvej.
flere træningsdage med senere træning - svært at nå når man har arbejde
Nej, jeg synes at det kører helt fint. Det har været fantastisk for mig at være med til "Hjertefodbold", og det er et af højdepunkterne i hele ugen. Vi har det fantastisk dejligt, når vi mødes. Vi gør alt for at alle har en god oplevelse, når vi ses.
Der er stor forskel på den fysiske kompetence hos deltagere. Hvis/når det er muligt, kan det højne kvaliteten, hvis deltagere kan opdeles, så man spiller mod andre, med samme fysiske kompetenceniveau
Nej Bare at det fortsætter. Selv om jeg dyrker en del motion i forvejen, så er fodbold en god og sjov sport
Giv træner en god uddannelse, så de ved hvordan man laver en god opvarmning, regler ved spil og til sidst en god udstrækning.
oplyse om de gode fortællinger
Få en mere erfaren hjælpetræner med et par gange om året
Fodbold for Hjertet er et godt koncept, jeg tror det drejer sig om, når man starter et hold, er at det skal være leg med en bold, masser af latter, socialt, at man ikke afskrækker, for mange af mine spiller havde aldrig spillet fodbold det er et 60 plus hold. Men i dag er de vilde med at spille fodbold og alle er kvinder. Og de er fysisk blevet rigtig gode
En mulighed at sygehuset kan oplyse det..

