

# SUNDHEDSPROJEKT

## Resumé

Dette projekt beskæftiger sig med at få flere børn til at deltage i foreningslivet. Foreningsidrætten viser sig at være meget dyrt for nogle befolkningsgrupper. Afhængig af sporten, er det for nogle billigst at organisere sporten selv, hvilket ikke skaber de tilsvarende sociale relationer. Foreningsidrætten og det dyre kontingent gør det dermed svært for nogle samfundslag at være medlem af en forening. For mange børn i alderen 6-13 år, kan det desuden være svært at beslutte sig for, hvilken sport/idræt man vil bruge sin tid på. Det ville derfor være gavnligt for både foreninger, børn og forældre, at give børnene muligheden for at afprøve forskellige idrætter i en tidlig alder. Ved at give børn adgang til forskellige sportsgrene via gratis prøve-træninger, vil vi forsøge at få flere børn til at blive en del af foreningslivet. De gratis prøve-træninger kan give børnene bedre tid og plads til at finde den rette sportsgren, uden at forældrene skal forholde sig til kontingentbetaling med det samme. Ved hjælp af kvantitative undersøgelser vil vi undersøge om der er interesser for sådanne tiltag, og for på den måde at integrere flere børn i foreninger. Vi tror på, at de sociale relationer kan være med til at fastholde børn og unge i foreninger, særligt hvis man starter i en tidlig alder. En mulighed vil derfor være at tilbyde forskellige idrætsforeninger at præsentere, brande og vise deres idræt frem på Fredericias Rådhusplads, sidste lørdag i hver måned. Dette ville give børnene, såvel som foreningerne, mulighed for at matche interesser og behov.

## Indholdsfortegnelse

<b>RESUMÉ (FÆLLES)</b> .....	<b>1</b>
<b>INDLEDNING (GABRIEL OG NICOLAI)</b> .....	<b>2</b>
<b>BAGGRUND FOR IDÉ (NICOLAI)</b> .....	<b>4</b>
<b>ØKONOMISKE KOMPLIKATIONER (BAUMGARTEN OG BAGGE)</b> .....	<b>5</b>
<b>VORES IDÉ (GABRIEL OG NICOLAI)</b> .....	<b>6</b>
<b>RESULTATER AF UNDERSØGELSE (BAUMGARTEN OG BAGGE)</b> .....	<b>7</b>
<b>FEJLKILDER (BAUMGARTEN OG BAGGE)</b> .....	<b>8</b>
<b>KONKLUSION (NICOLAI)</b> .....	<b>9</b>
<b>LITTERATURLISTE (BAGGE OG BAUMGARTEN)</b> .....	<b>10</b>

## Indledning

Corona nedlukningen har haft stor indflydelse på unges aktivitetsniveau, samt psykiske og fysiske velvære. Dette har resulteret i sundhedsmæssige komplikationer, som omfatter både overvægt, lav fysisk aktivitet og dårlig kost. Ligeledes har flere idrætsforeninger været presset på sin eksistens, som følge af nedlukningen. Dette har både været udfordrende for foreninger, men også deres medlemmer, som ikke har haft den samme mulighed for bevægelse og aktivitet. Med den forestående genåbning af foreningerne, er det derfor essentielt at få aktiveret så mange børn og unge som muligt. Derfor er det vigtigt at foreningerne gør alt hvad de kan, for at fange potentielle nye medlemmers interesse. Selvom det for nogle forældre kan dyrt at beholde sine børn i foreninger, er det vigtigt at de prioriterer børnenes helbred og velvære. I opgaven vil vi derfor redegøre for de sundhedsmæssige udfordringer forbundet med nedlukningen, samt de økonomiske hindringer, som nogle forældre kan opleve ved at have sit barn i forening. Opgaven beskæftiger sig med målgruppen 6-13 år, dvs. 0.-6. klasse. Herefter vil vi beskrive vores konkrete ide, og forklare hvilke muligheder som udfolder sig herved. I forlængelse af vores præsentation af ideen, vil vi forelægge resultaterne af de interviews, som også danner baggrund for vores løsningsforslag. Herunder vil vi præsentere de fejlkilder som er forbundet herved.

## Baggrund for idé

Corona nedlukningen har uden tvivl sat sit præg på den fysiske aktivitet i vores land. Særligt unge mennesker har i kraft af online undervisning og fuldkommen nedlukning af de forskellige idrætsforeninger, haft svært ved at få den daglige motion til at gå op. Heraf viser en undersøgelse fra Syddansk Universitet, at 9 ud af 10 børn ikke har rørt sig nok under nedlukningen, mens 25,5 procent af de 1229 adspurgte har svaret, at de har oplevet en stigning i deres vægt som konsekvens heraf<sup>1</sup>. Den inaktive livsstil kan medføre en række livsstilssygdomme, og dette billede vil kun forværres, hvis de inaktive vaner gror sig fast når samfundet igen åbner op. Foruden coronakrisen, har man de senere år oplevet en nedadgående tendens i den procentvise andel af idrætsaktive børn og voksne. Her menes idrætsdeltagelsen for børn mellem 7 og 15 år er gået fra 86% i 2011 til 80% i 2020<sup>2</sup>. Generelt ligger Fredericia i den kedelige ende når det kommer til sundhed og risikofaktorer, herunder både rygning, gennemsnitsalder og motion. Dette skaber usunde miljøer for de unge i vores by, og corona ser kun ud til at have forværret det billede. Vi skal derfor have fokus på at ændre denne kultur, ved i højere grad at sætte fokus på foreningsidrætten fra en tidlig alder. Sammen med en sundere livsstil, skaber foreningsidrætten sociale relationer, som man ikke opnår ved selvorganiseret idræt. De sociale relationer kan være med til at gøre det både nemmere og sjovere for børn at finde en sund interesse, som holder ved op gennem teenageårene. For nogle børn kan det dog være en udfordring at finde den rigtige idrætsgren, ligesom det stadig bliver mere og mere populært at benytte sig af selvorganiseret idræt, helt ned til grundskolen. Eksempelvis viser en undersøgelse fra Idrættens analyseinstitut, at 70% af idrætsdeltagelsen blandt børn i grundskolen, foregik som selvorganiseret idræt, mens 46% foregik som deltagelse i en forening<sup>3</sup>. Udover at det i takt med de mange muligheder for idrætsdeltagelse i forening i dagens Danmark, kan være svært for nogle børn at vælge den rette idræt, kan det for andre være svært at betale det dyre kontingentet, som det kræver for at være medlem af en forening og derunder foreningslivet og engagementet. Gennemsnitlig koster det 1800 kroner at dyrke idræt over et år, hvad enten det er foreningsidræt, kommercielt eller selvorganiseret. Gennemsnittet for foreningsidrætten ligger dog på 1900 kroner om året<sup>4</sup>, hvilket for nogle familier og samfundsgrupper kan virke meget overvældende og uoverskueligt.

---

<sup>1</sup> Ritzau, 9 ud af 10 børn har ikke rørt sig nok under corona, 2021

<sup>2</sup> Bak, 2020

<sup>3</sup> Pilgaard og Nielsen, 2017

<sup>4</sup> Fester, side 8, 2015

## Økonomiske komplikationer

Økonomi udgør en stor barriere for børns aktivitetsmønster. De velstillede familiers børn deltager i højere grad i foreningslivet, hvorimod familier med mindre økonomisk råderum i højere grad vælger selvorganiseret aktiviteter. Hermed kan man påstå, at mange børn allerede er tilpasset fra start i forhold til hvilke muligheder de har på baggrund af familiens økonomiske vilkår, og hvad der angår deltagelsen i foreningslivet. Nogle sportsgrene er økonomiske realistiske for nogle børn og meget urealistiske for andre børn. Det varierer meget i priserne inden for hver sport, og det er dermed ikke alle samfundsgrupper, der kan følge med disse priser.<sup>5</sup>

Tabel 4: Årlig median pris i kr. for at dyrke idræt

Idrætsaktivitet	Årlige løbende udgifter	Engangsudgift
1. Ridning	10.150	20.000
2. Golf	8.000	6.000
3. Styrketræning (inkl. crossfit, vægtløftning el. lign.)	2.900	3.000
4. Spinning/Kondicykel	2.888	2.500
5. Håndbold	2.550	2.000
6. Dans (alle former)	2.400	4.250
7. Aerobic/Zumba (inkl. step/pump el. lign.)	2.388	2.250
8. Fodbold	2.000	2.650
9. Svømning	1.575	2.750
10. Badminton	1.300	3.000
11. Motionsløb/jogging	1.200	3.000
12. Motionscykling (ikke cykling som transport)	1.000	6.000
13. Gymnastik	1.000	3.500
Total	1.800	3.000

Foreningsidræt er noget, som udsatte børn, ikke forestiller sig at gå til, fordi de ved, at det ikke er muligt i forhold til deres forældres økonomi og indkomst. Kontingent er tilsyneladende en meget begrænset del af prisen for fritidsinteresser, hvor udgifter til udstyr, stævner mm. også er vigtige dele af den samlede pris, når man dyrker foreningsidræt, idet det er forudsætningerne for, at man kan deltage i sporten og være socialt integreret i foreningslivet. Familiens økonomi kan altså i nogle tilfælde være en barriere for udsatte børns deltagelse i foreningslivet.

Hvis forældrene klarer sig godt økonomisk, viser det sig, at børnene i højere grad går til sport i en forening. Hvorimod hvis familien ikke klare sig så godt økonomisk, så ses der er tendens til at børn ikke får til foreningsidræt. Børn fra familier med ringere økonomiske vilkår dyrker dermed mere selvorganiseret sport, som er en del billigere. Familiens økonomiske situation kan dermed medføre fravalg af sportsgrene, fordi familien ikke har råd til at betale kontingent, stævner og udstyr til sportsgrenen. Her skal man også tage hensyn til, at det for nogle er muligt

---

<sup>5</sup> Fester, side 10, 2015

at søge støtte i kommunen - men hvis dette kunne undgås, vil det gavne både det kommunale budget samt øget deltagelse i foreningsidrætten.

Ud fra en dokumentationsrapport fra Syddansk Universitet ses det, at der er flere børn, som går til idræt, hvis begge forældre har et arbejde, end hvis kun en af forældrene eller begge ikke besidder et arbejde.<sup>6</sup> Dette kan spejles i ovenstående, som også betoner, at forældrenes indkomst kan have indflydelse på om barnet får mulighed for at dyrke idræt i en forening eller ej. Hvis begge forældre har et arbejde, er der stor sandsynlighed for, at familiens indkomst er højere end kun én persons løn. Dette stemmer dermed overens med de ovenstående tendenser, der er blevet beskrevet igennem denne rapport. Dokumentationsrapporten fra Syddansk Universitet viser blandt andet også, at størstedelen af især de yngre børn faktisk gerne vil gå mere til sport:

**Tabel 10: Andel af børn i Fredericia Kommune, 4. til 10. klassetrin, som gerne vil gå mere til idræt, opdelt på køn og klassetrin (pct.)**

Køn	Vil du gerne gå mere til idræt i din fritid?					N =
	Nej, mindre	Nej, det er lige tilpas	Kunne godt tænke mig at begynde igen	Ja	Ved ikke	
Dreng	4,3	45,5	10,3	22,1	17,7	1150
Pige	,9	35,6	14,1	30,1	19,3	1122
<b>Klasse</b>						
5. klasse	,7	35,3	9,7	32,7	21,7	434
6. klasse	1,6	37,2	11,7	32,6	16,8	435
7. klasse	2,7	43,0	11,8	24,8	17,7	525
8. klasse	3,4	44,5	11,8	19,4	20,9	407
9. klasse	4,9	44,0	13,5	22,7	14,8	384
10. klasse	3,4	35,6	25,3	13,8	21,8	87
Spørgsmålet er ikke besvaret af børnene i 4. klasse						

Der er dermed en vis interesse til at dyrke mere sport for især børnene, som går i 5. og 6. klasse. Dette leder os til en ide i forhold til at hjælpe en målgruppe af fredericianerne til at blive mere sunde efter corona-nedlukningen. Her har vi sat fokus på bevægelses-delen, selvom man godt kan være sund på mange andre måder.

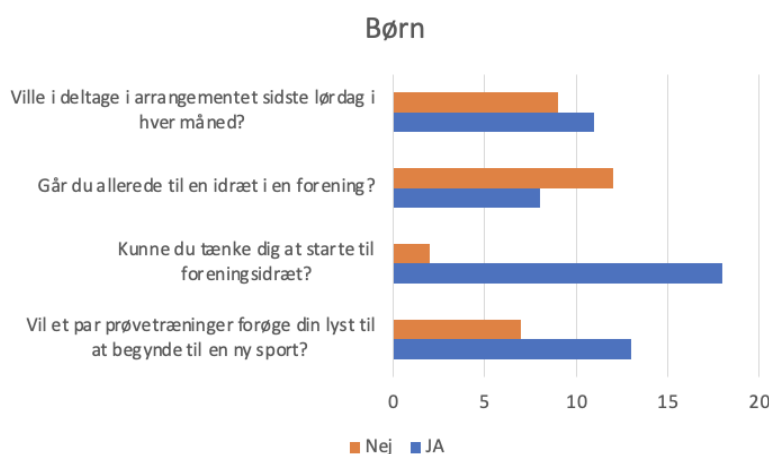
<sup>6</sup> Ibsen, side 8

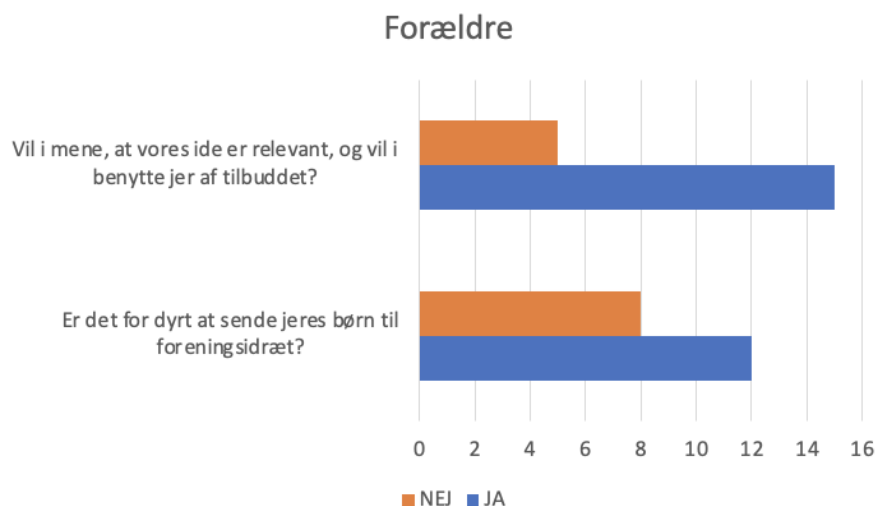
## Vores Idé

Ideen indebærer at idrætsforeningerne i højere grad benytter sig af gratis prøve-træninger, for at få fanget børnenes interesse i nye sportsgrene. Dette vil både hjælpe børnene med at finde den rette sportsgren samt hjælpe forældre med ikke at skulle tænke på kontingent fra første træning, og foreningerne med at få flere potentielle medlemmer ind i klubben. Børnene behøves, hvis forslaget effektueres, ikke at skulle gennemføre sæsoner til sportsgrene, som de ikke har interesse i. Dette vil ligeledes give tid til børnene til at afprøve forskellige sportsgrene, indtil man rammer den rigtige. Derudover indeholder ideen også, at foreningerne i højere grad skal brande sig selv, gennem fremvisninger og udstillinger på Fredericias Rådhusplads, sidste lørdag i hver måned. Her er forslaget, at foreningerne gennem dialog med børn og forældre, samt konkret afprøvning af sportsgrenene, at foreningerne skal opnå børnenes interesse for sporten. I sidste ende er hensigten, at foreningerne vinder flere medlemmer, samtidig med at børnene får en sundere hverdag og nye sociale relationer. Desuden skal forældre ikke have fokus på økonomiske komplikationer, indtil børnene finder deres rette sport.

## Resultater af undersøgelse

Vi har foretaget en undersøgelse i form af et spørgeskema, som primært er blevet rettet mod børn i vores målgruppe fra 0. til 6. klasse samt forældrene hertil. Vi har undersøgt, om der generelt vil være opbakning til denne ide, og om børnene godt kunne tænke sig at blive i foreningslivet og også om dem, der ikke går til noget lige nu, kunne tænke sig at starte til foreningsidræt:





Dette viser os, at størstedelen af børnenes forældre mener, at det er dyrt at sende deres børn til idræt i en forening. Derudover viser undersøgelsen også, at de mener, at vores idé vil være relevant samt at de gerne vil benytte sig af tilbuddet hvis det blev en realitet. Børnenes svar giver et overordnet indblik i, at flere prøve-træninger vil forøge deres lyst til at begynde til en ny sport. Dertil ses der en klar tendens til, at de godt kunne tænke sig at starte til foreningsidræt. Her er det både det sociale samt det fysiske, som tiltrækker børnene mod en forening. Med dette sagt var der nogle af vores korrespondenter, der allerede gik til foreningsidræt. I forhold til om børnene vil være villige til at deltage i arrangementer sidste lørdag i hver måned, var der et overvejende flertal, som svarede ja. Dette viser os overordnet, at vores idé kan være meget brugbart i at få flere børn til at deltage i foreningsidrætten, da vi også ser en stor andel, der gerne vil starte til en ny sport.

## Fejlkilder

I udlægningen af resultaterne skal man være opmærksom på flere forhold. For det første er denne undersøgelse præget af subjektive svar fra alle korrespondenter. Dette kan påvirke undersøgelsens autenticitet, idet de kan vælge at svare til deres egen fordel. For det andet skal man være opmærksom på, at alle svarene kommer fra nogle bekendtskaber som familie og naboer. Dette kan være en fejlkilde, hvis de vælger at svare ud fra, hvad de tror, at vi gerne vil høre.



## Konklusion

Som følge af corona-nedlukningen er der mere end nogensinde før brug for foreningsidrætten i Danmark. Nedlukningen har medført unaturlig lav fysisk aktivitet, særligt blandt børn og unge, og dette skader det psykiske, såvel som det fysiske velvære. Foreningsidrætten spiller derfor en stor rolle i, at få børn og unge tilbage til det vanlige fysiske aktivitetsniveau. For nogle børn kan det dog være svært at finde den rette sportsgren at beskæftige sig med, mens det fra forældrenes side kan være en dyr fornøjelse at have sit barn tilmeldt en idrætsforening. Gratis prøve-træninger i foreninger og klubber kan derfor være med til at give børnene den nødvendige og tilstrækkelige tid, til at finde den rette sportsgren. Desuden vil forslaget formindske risikoen for, at forældrene betaler kontingent til en forening, som barnet alligevel ikke fandt interessant, mens det potentielt kan give foreningerne flere betalende medlemmer i sidste ende. Udover gratis prøve-træninger, vil en forøget branding fra foreningernes side gavne medlemstallet. Foreningerne skal derfor sidste lørdag i måneden have mulighed for på Rådhuspladsen i Fredericia at kunne fremvise og præsentere deres idræt, for på den måde at skabe en interesse hos børn og forældre. Et initiativ som i sidste ende også vil gavne muligheden for at vælge den rette sportsgren hos børnene, og medføre flere medlemmer til foreningerne. På baggrund af ideen om flere gratis prøve-træninger og arrangementer på Rådhuspladsen, har vi foretaget et interview, som bl.a. viser at 18 ud af de 20 adspurgte børn, gerne vil begynde i en idrætsforening, mens 13 svarer, at et par gratis prøvetræning vil forøge deres lyst til at begynde på en ny sport. 11 af børnene vil desuden komme til arrangementet på Fredericias rådhus. Interviewene viser ligeså, at 15 ud af de 20 adspurgte forældre finder ideen relevant, og derfor vil benytte sig af det. Til sidst mener 12 af forældrene at det på nuværende tidspunkt er for dyrt at have sit barn til foreningsidræt. Interviewene kan dog være præget af subjektive holdninger, og være præget af relationerne til respondenterne. Intentionen med ideen er i sidste ende at få flere børn til at starte i idrætsforeninger, da det både vil gavne det psykiske og fysiske velvære, og skabe nye sociale relationer.

## Litteraturliste

Bak, Cecilie Hedegaard: "Den historiske stigning i danskernes idrætsdeltagelse er gået i stå", *idan.dk*, 29.12.2020, [https://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyheder/2020/b372\\_den-historiske-stigning-i-danskernes-idraetsdeltagelse-er-gaaet-i-staa/](https://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyheder/2020/b372_den-historiske-stigning-i-danskernes-idraetsdeltagelse-er-gaaet-i-staa/), besøgt 28.04.2021

Fester, Michael, Martin Borch og Kasper Lund Kirkegaard: "Prisen på idræt - og andre kulturforskelle i idrætten", *dhf.dk*, 2015, <https://www.dhf.dk/media/13440/prisen-paa-idraet.pdf>, besøgt 28.04.2021

Ibsen, Bjarne og Jan Toftegaard Støckel: "*Børn og unges deltagelse i idræt i Fredericia Kommune*", 2017, [https://www.sdu.dk/-/media/files/om\\_sdu/centre/c\\_isc/forskningsrapportfredericiakom\\_lang.pdf](https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/centre/c_isc/forskningsrapportfredericiakom_lang.pdf), besøgt 28.04.2021

Pilgaard, Maja og Christian Nielsen: "Idræt i danske kommuner", *idan.dk*, 2017, <https://www.idan.dk/vidensbank/udgivelser/idraet-i-danske-kommuner-arbejdsrapport/c5d9c521-8d36-41aa-8352-a8d90096516d>, besøgt 28.04.2021

Ritzau: "9 ud af 10 børn har ikke rørt sig nok under corona", *Berlingske.dk*, 25.02.2021, [https://www.berlingske.dk/danmark/9-ud-af-10-boern-har-ikke-roert-sig-nok-under-corona?referrer=RSS&fbclid=IwAR1sJaz4o1EfdsZaH9zmF4PshVOsN\\_VBz\\_I7V8kYvHWhlIOOVcYGOFgvvZc](https://www.berlingske.dk/danmark/9-ud-af-10-boern-har-ikke-roert-sig-nok-under-corona?referrer=RSS&fbclid=IwAR1sJaz4o1EfdsZaH9zmF4PshVOsN_VBz_I7V8kYvHWhlIOOVcYGOFgvvZc), besøgt 28.04.2021