



Program:

Fitnesscentrene og de aktive fitness-kunder

Analytiker og ph.d.-stipendiat Kasper Lund Kirkegaard, Idrættens Analyseinstitut, leder af projektet 'Sundhed for millioner'.

- Baggrunden for projektet om fitness-sektorens sundhedspolitiske potentiale.
- Et billede af kundernes træningsmotiver, tilfredshed og selv vurderede sundhed – på basis af den hidtil største danske undersøgelse af aktive kunder i kommercielle danske fitnesscentre.

Baggrund for projektet 'Sundhed for millioner'

- I 2007 undersøgte Idrættens Analyseinstitut i rapporten "Overblik over den danske fitness-sektor" hvor stor interesse ledere og beslutningstagere i fitness-sektorens havde for at indgå i sundhedspolitiske løsninger i formelt samarbejde med kommuner.
- Flertallet af ledere/beslutningstagere mener, at fitnesscenteret udfører en sundhedsopgave.

	Total
Centeret udfører en sundhedsopgave	56 %
Centeret er et kommercielt træningstilbud	44 %

Kilde: Kirkegaard, K. L. 2007: *Overblik over den danske fitness-sektor*

Baggrund for Sundhed for millioner:

Spørgsmål: "Er du interesseret i at indgå i et konkret samarbejde med den offentlige sektor med henblik på at løse sundhedsrelaterede opgaver for borgerne?"

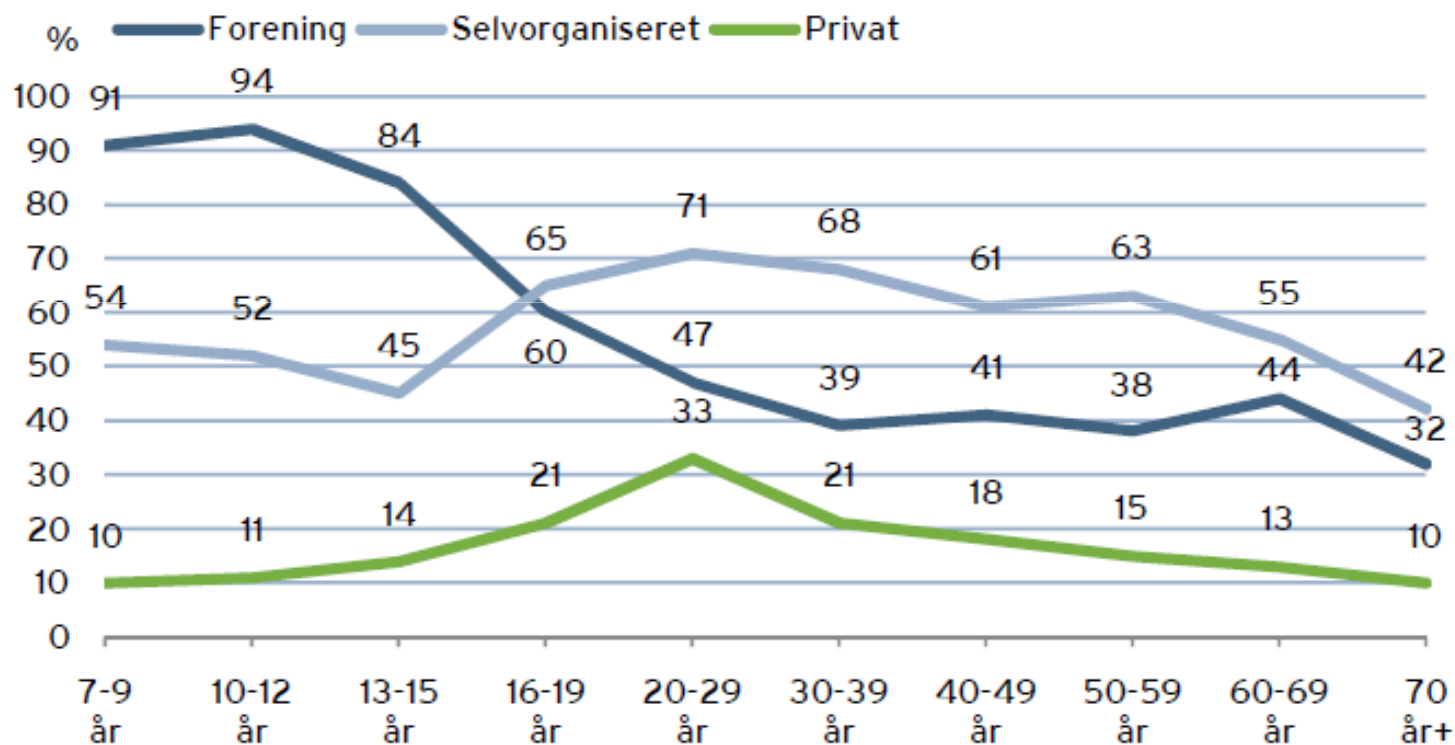
	Total
Ja	83 %
Nej	17 %

Kilde: Kirkegaard, K. L. 2007: *Overblik over den danske fitness-sektor*

Baggrund for Sundhed for millioner-projektet:

- I pressemeddelelsen fra DFHO's lancering i 2006 lød én af visionerne:
*"Bygge bro til sundhedssektoren og synliggøre muligheden for at bruge fitness- og velværecentre som **samarbejdspartnere** til at løfte sundhedsfremmende opgaver"* (www.dfho.dk)
- Næstformand for DFHO, Lars Stig Møller, som er én af initiativtagerne til DFHO, udtalte i samme pressemeddelelse i 2006:
*"Der er et støt stigende behov for **kompetente samarbejdspartnere på sundhedsområdet**. Derfor er det væsentligt for os at sende et klart signal om, at vi som organisation og branche er tilgængelige som **sundheds- og velværelleverandører**."*
- Siden 2007, hvor *kommunalreformen* og *Sundhedsloven* blev implementeret, har kommunerne haft ansvaret for forebyggelse og sundhedsfremme i forhold til borgernes sundhed. Det betyder, at kommunerne er i gang med at oprette og udvikle sundhedsfremmende og forebyggende tilbud til borgerne.

Idrættens organisering ændrer sig:



Kilde: Pilgaard, Pilgaard. 2007: *Sport og motion i danskernes hverdag*.

Mangel på viden om:

- **Fitnesskunder:** Hvem er de, og hvor kommer de fra? Er kunderne tilfredse, og hvad får de ud af at træne fitness?
- **Samarbejde mellem fitnessbranchen og kommunerne:** Hvor sker det, og hvordan fungerer det?





Hovedresultater:

- Fitnesskundernes idrætsvaner – også før fitness
- Fitnesskunders træningsmotive og træningsbegrundelser
- Fitnesskunders tilfredshed
- Fitnesskundernes selv vurderede sundhed

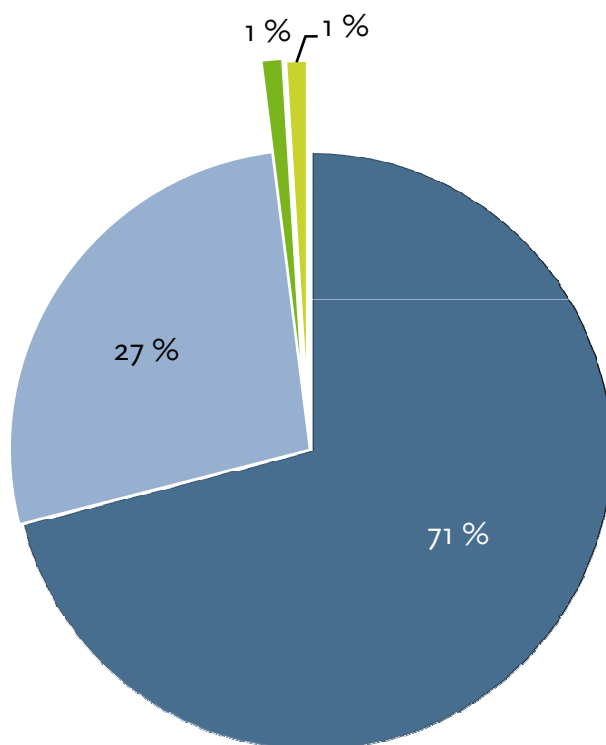


Nøgletal i spørgeskemaundersøgelsen

78 fitnesscentre fordelt over hele landet

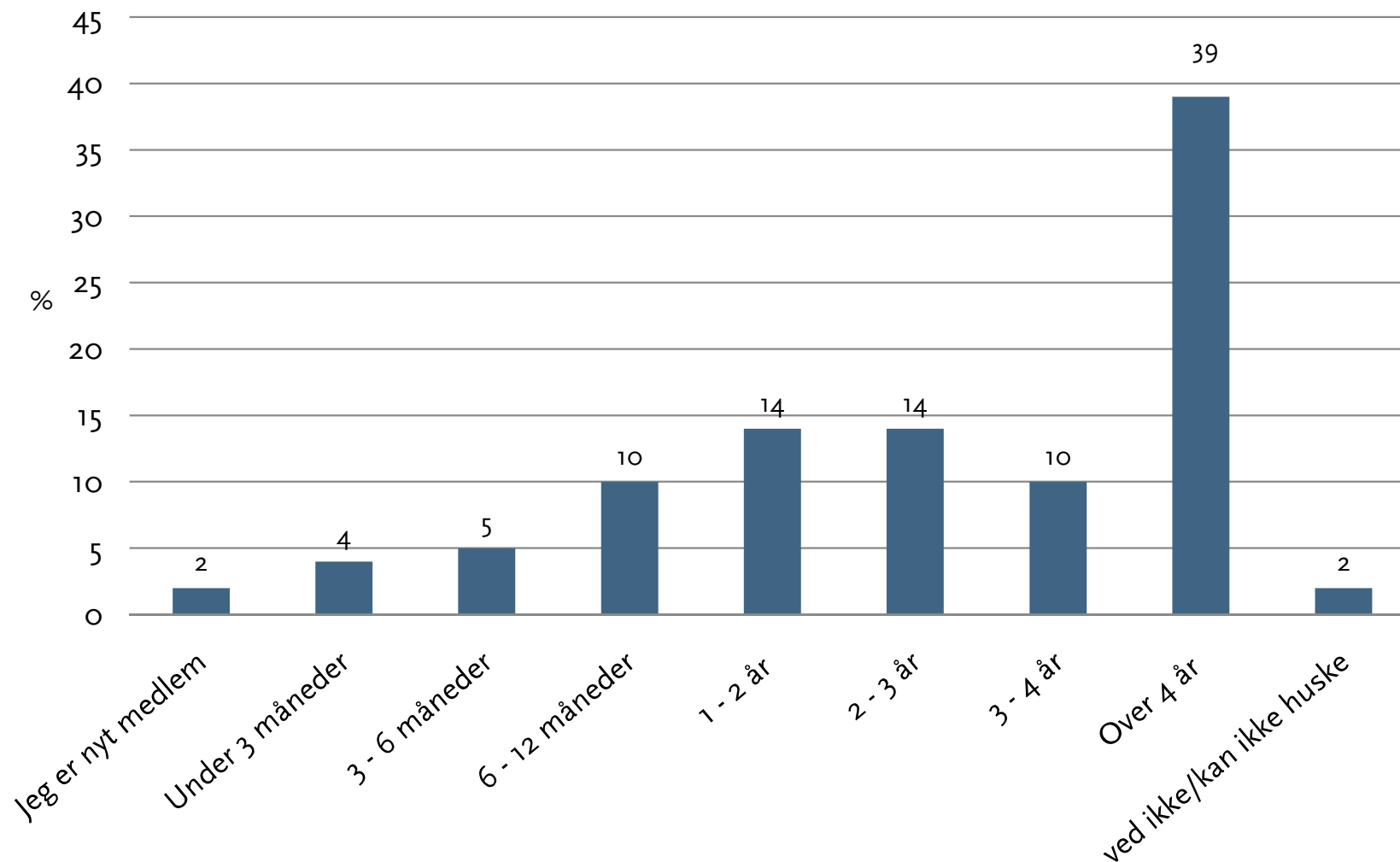
Fitnesskæde/ center	Antal tilmeldte	Antal gennemførte besvarelser	Svarprocent	Frafald (n)	Frafalds- procent
Fitness World	5.824	2.838	48,7	171	5,7 %
fitness dk	1.584	1.032	65,2	20	1,90 %
SATS	573	463	80,8	12	2,5 %
OBBC	275	124	45,1	1	0,8 %
Well-come Fitness	148	105	71	3	2,7 %
ör&sund fitness	110	89	80,9	0	0 %
Go Form	101	68	67,3	0	0 %
CCS Training Center	47	28	59,6	3	9,6 %
I alt	8.662	4.747	54,8	210	4,4 %

Mange aktive fitnesskunder!



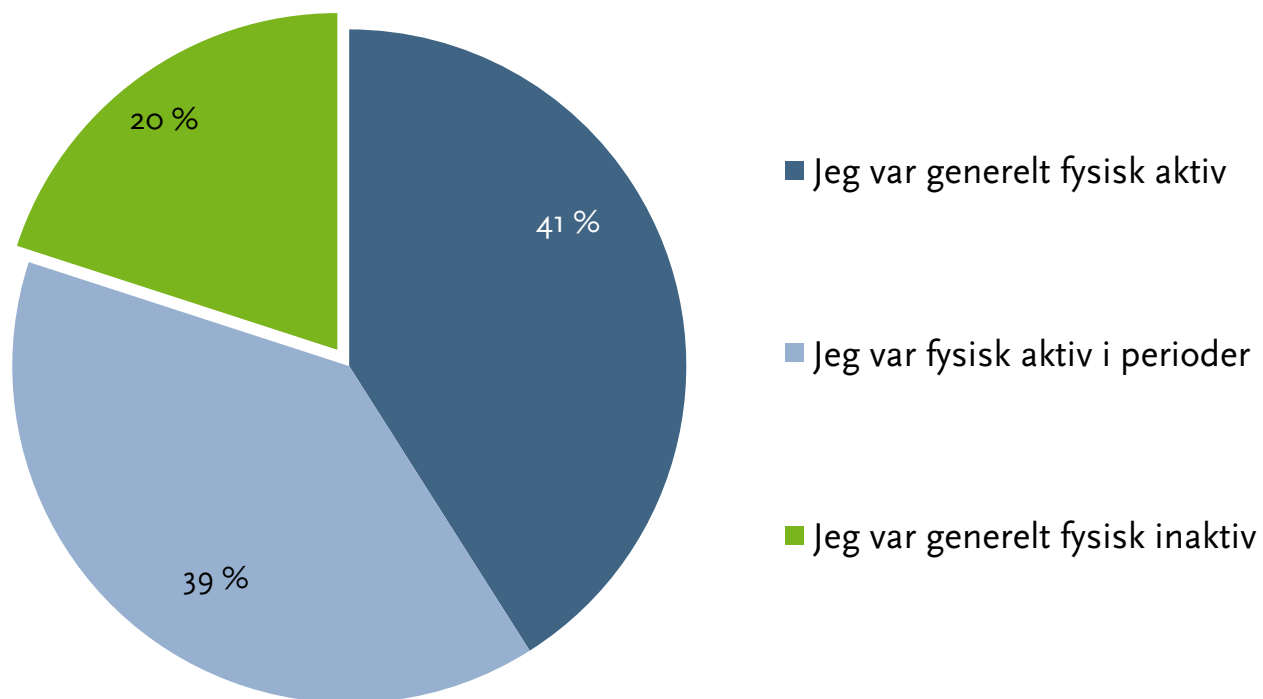
- Jeg træner regelmæssig - som regel op til flere gange om ugen
- Jeg træner uregelmæssig - i nogle perioder meget, og andre slet ikke
- Jeg træner stort set aldrig
- Jeg træner aldrig

Trofaste fitnesskunder!



Mange var inaktive før fitness

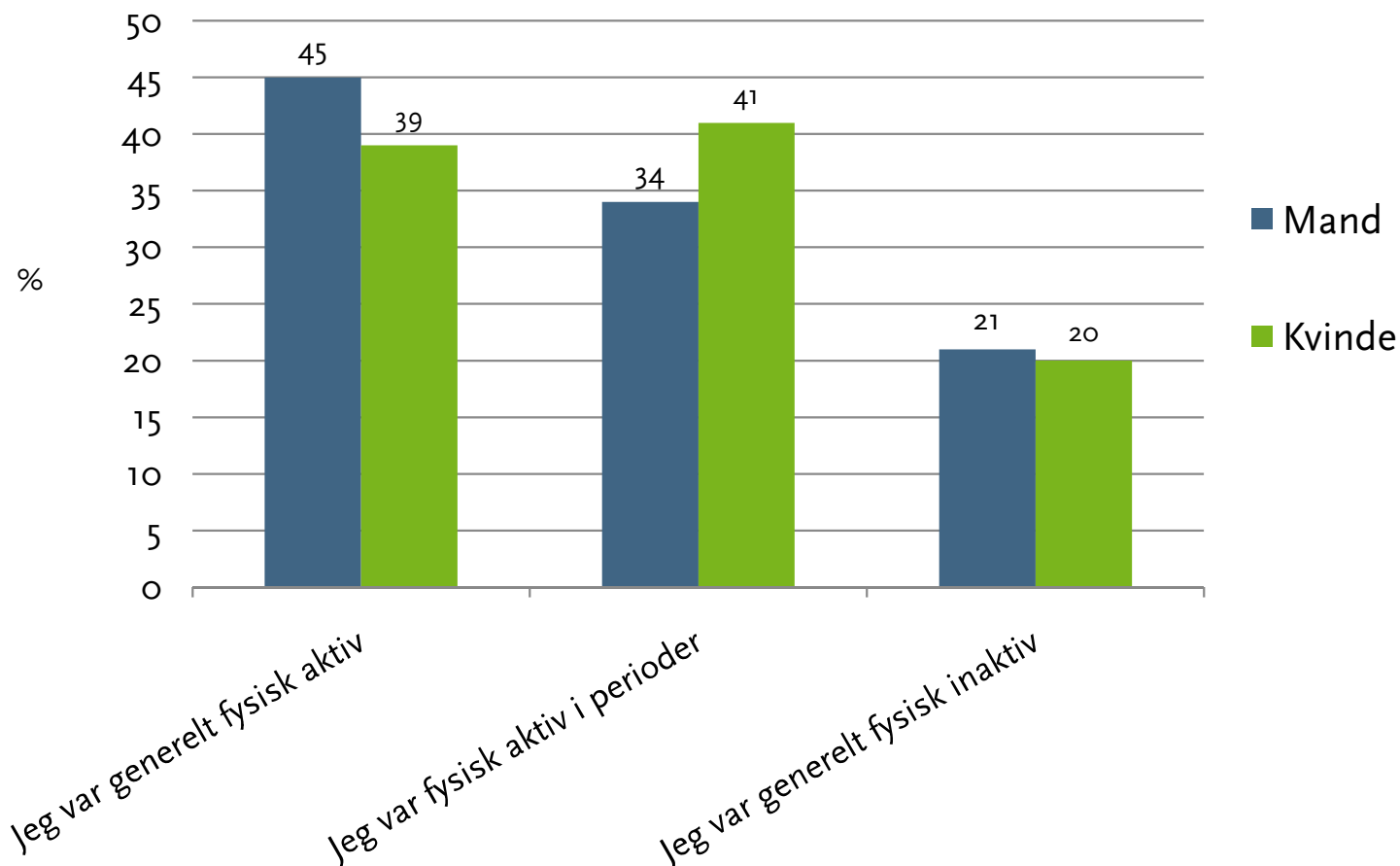
Spørgsmål: "Var du generelt fysisk aktiv før du meldte dig ind i dit fitnesscenter?"



Forskelle ml. mænd og kvinder

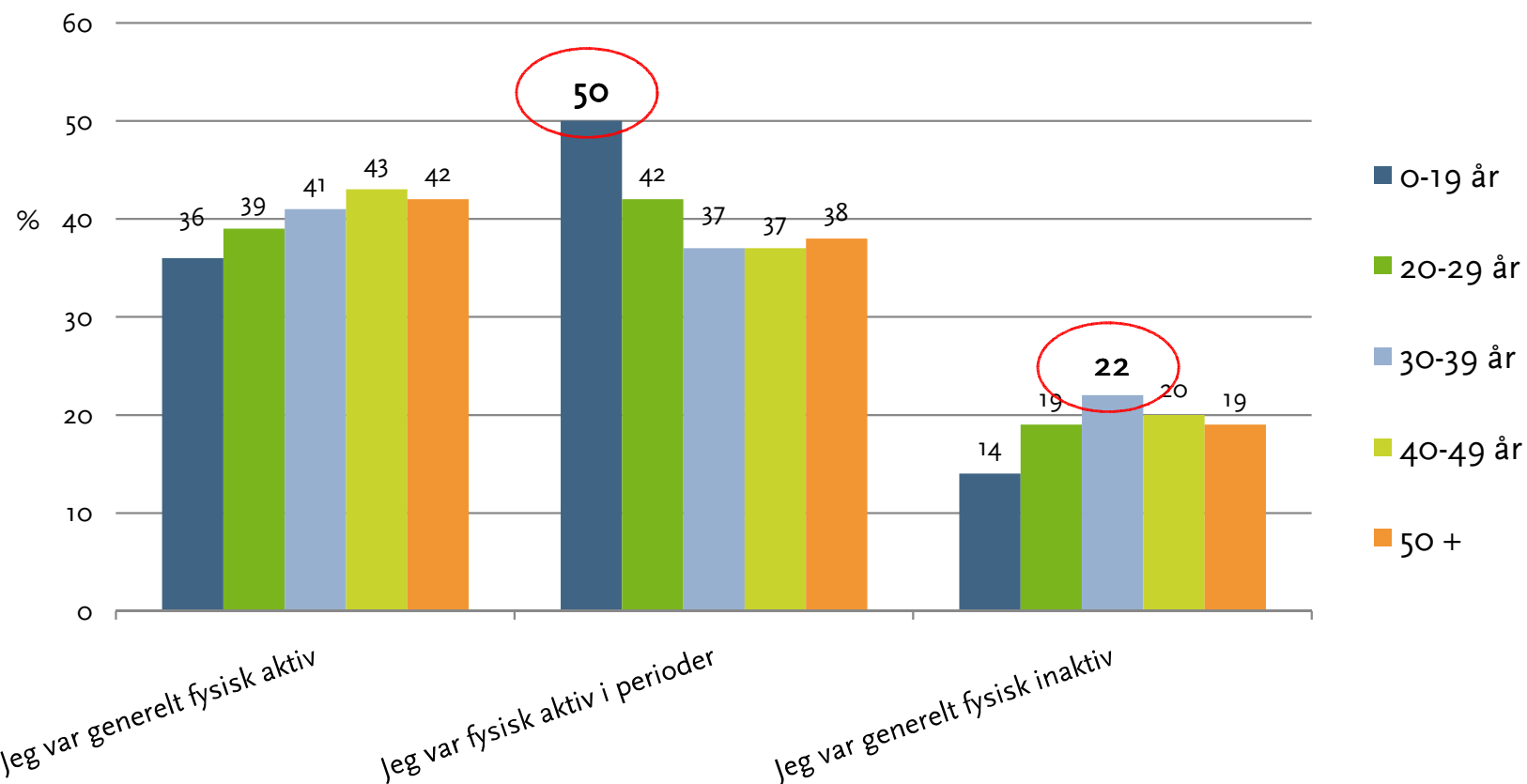
Spørgsmål: "Var du generelt fysisk aktiv, før du meldte dig ind i dit fitnesscenter?"

– fordelt på køn



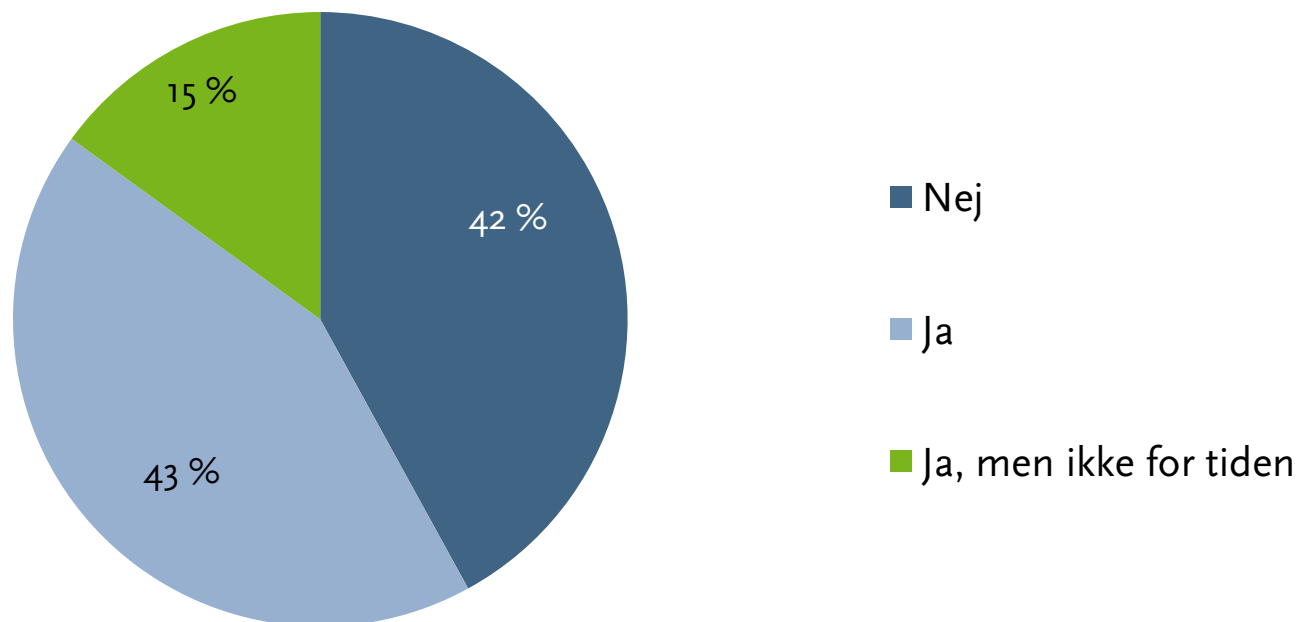
Forskelle mellem aldersgrupper

Spørgsmål: "Var du generelt fysisk aktiv før du meldte dig ind i dit fitnesscenter?"
– fordelt på alder



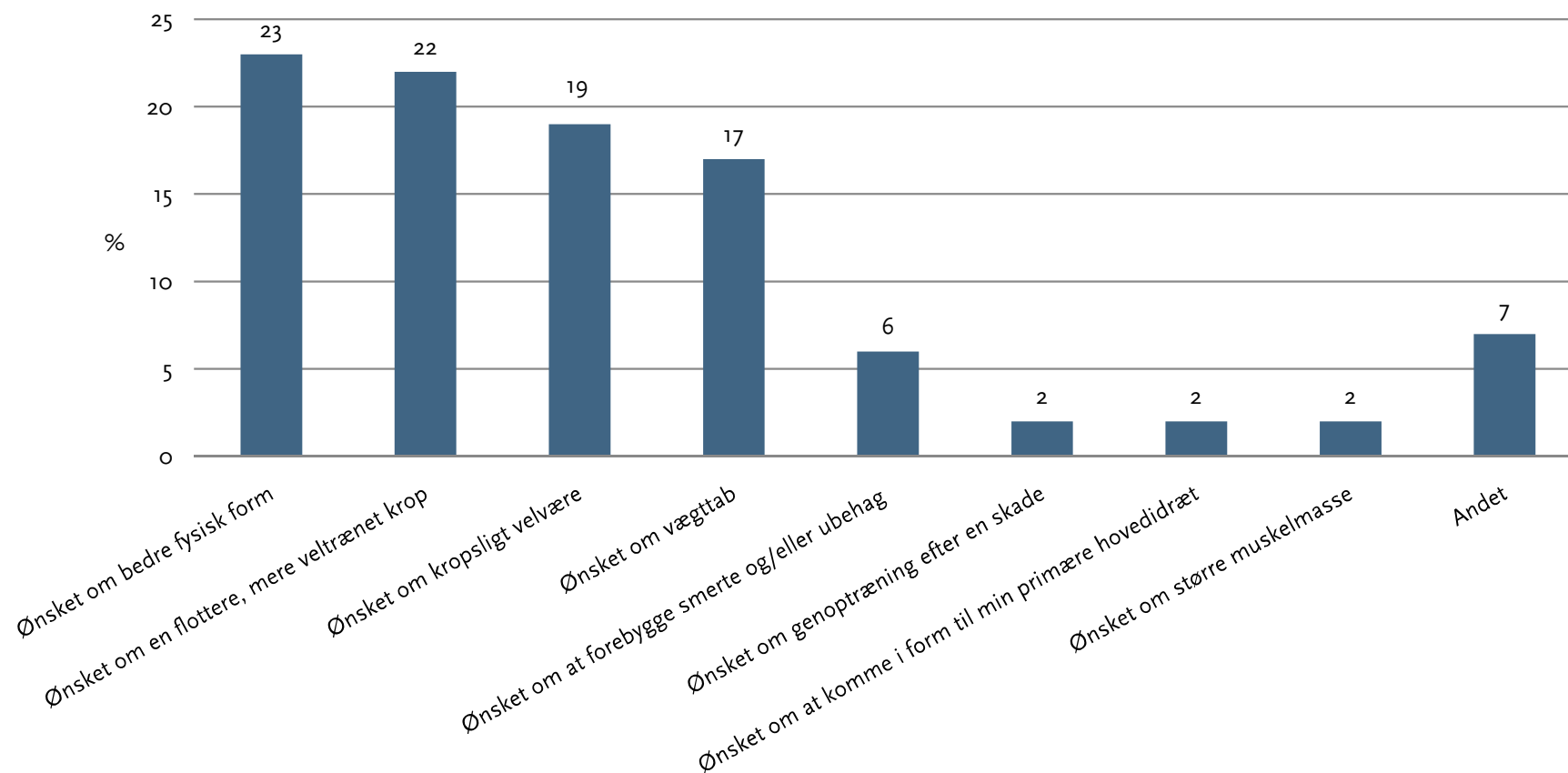
Mange dyrker ikke idræt ved siden af fitness

Spørgsmål: "Dyrker du normalt andre former for idræt?"



Sundhed er generelt vigtigere end udseende

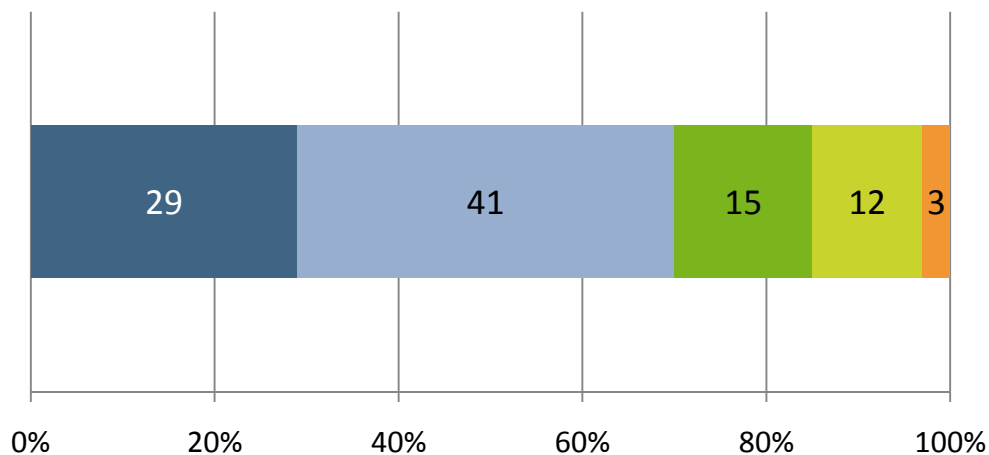
Spørgsmål: Hvad har været den *vigtigste* årsag til din indmeldelse i fitnesscentret?



Det er sjovt at træne

Spørgsmål: "Er fitnessstræningen i sig selv sjov og motiverende?"

Udsagn A -
Fitnessstræningen er
i sig selv sjov og
motiverende

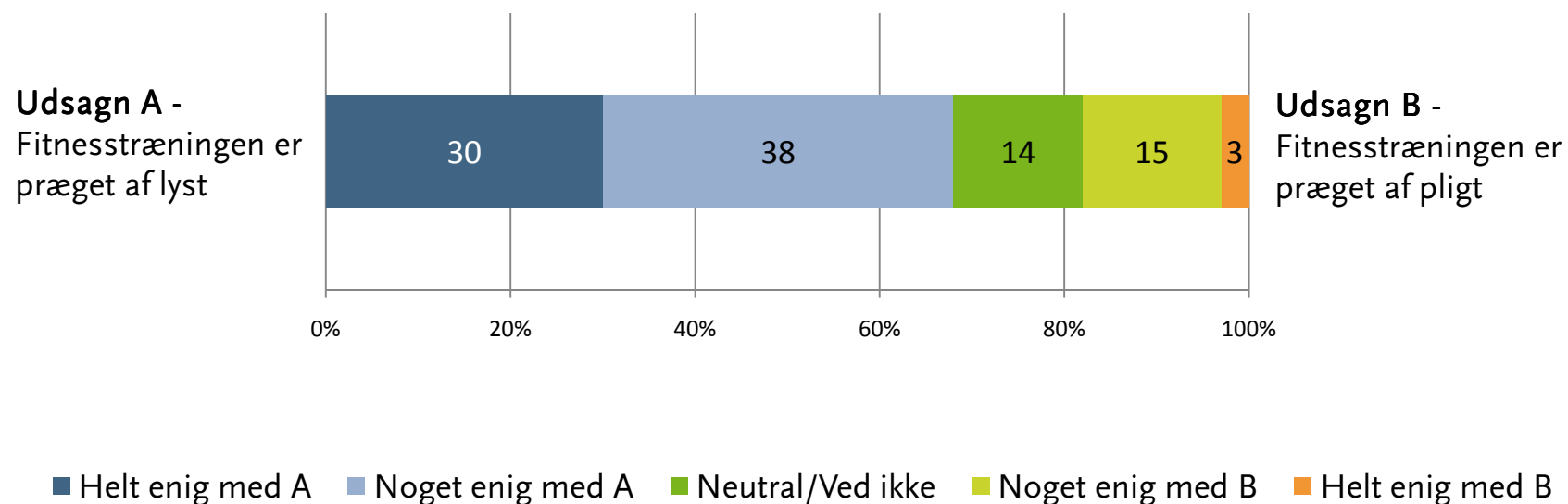


Udsagn B -
Fitnessstræningen er
i sig selv ikke sjov
og motiverende

■ Helt enig med A ■ Noget enig med A ■ Neutral/Ved ikke ■ Noget enig med B ■ Helt enig med B

Træningen er mere præget af lyst end pligt

Spørgsmål: Er fitnessstræningen præget af lyst eller pligt?



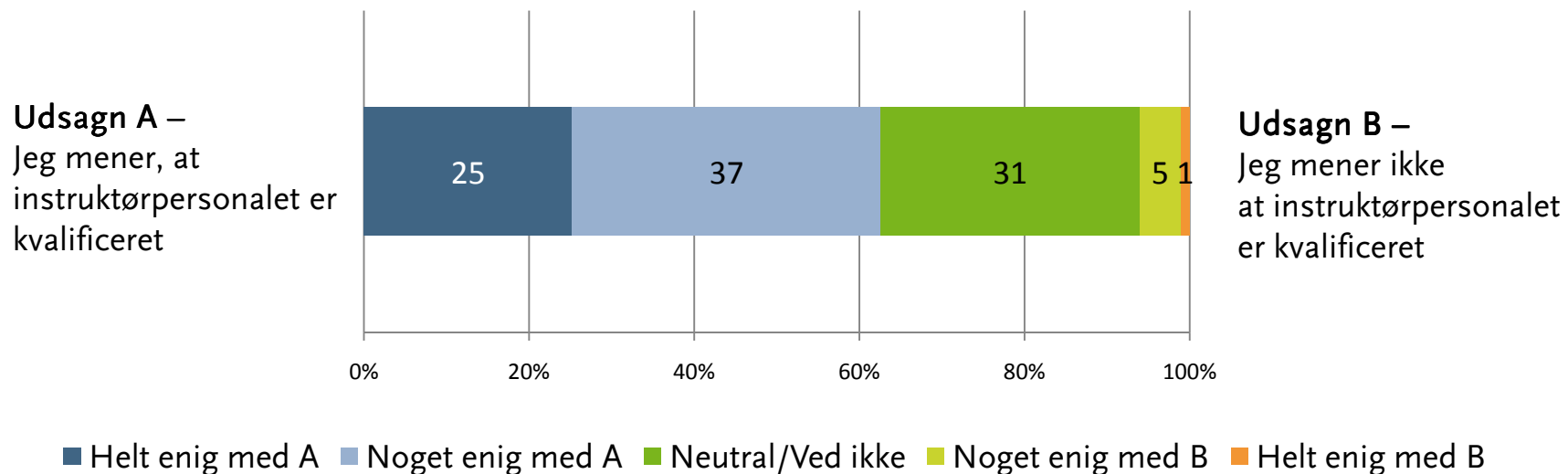
Fitnesskunders tilfredshed

Generelt er ca. 70 procent tilfredse med:

- Træningsfaciliteten
- Kvaliteten af træningsudstyret
- Udbuddet af træningsudstyret
- Serviceniveauet
- Åbningstiderne
- Kvaliteten i holdaktiviteterne
- Priserne

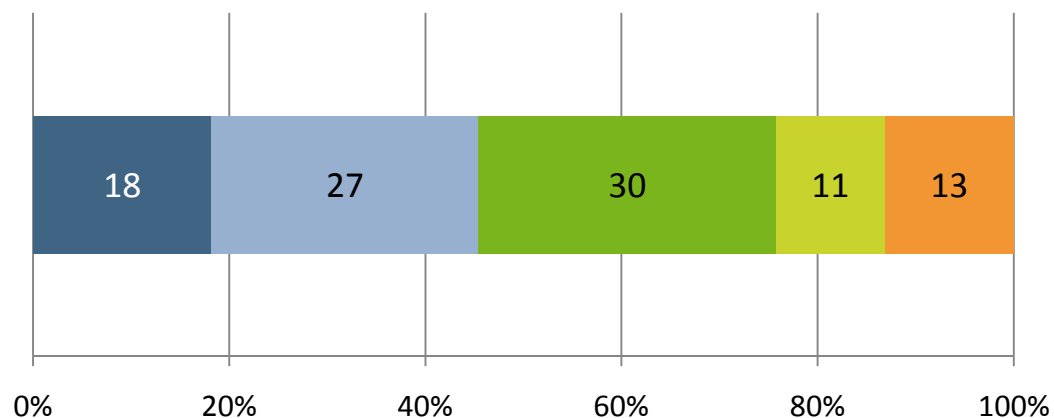
- men der er også en række interessante paradokser...

De fleste mener, at instruktørpersonalet er kvalificeret...



Men 30 pct. er i tvivl om, hvorvidt de oplever kvalificeret træningsrådgivning

Udsagn A –
Jeg får generelt
kvalificeret
træningsrådgivning

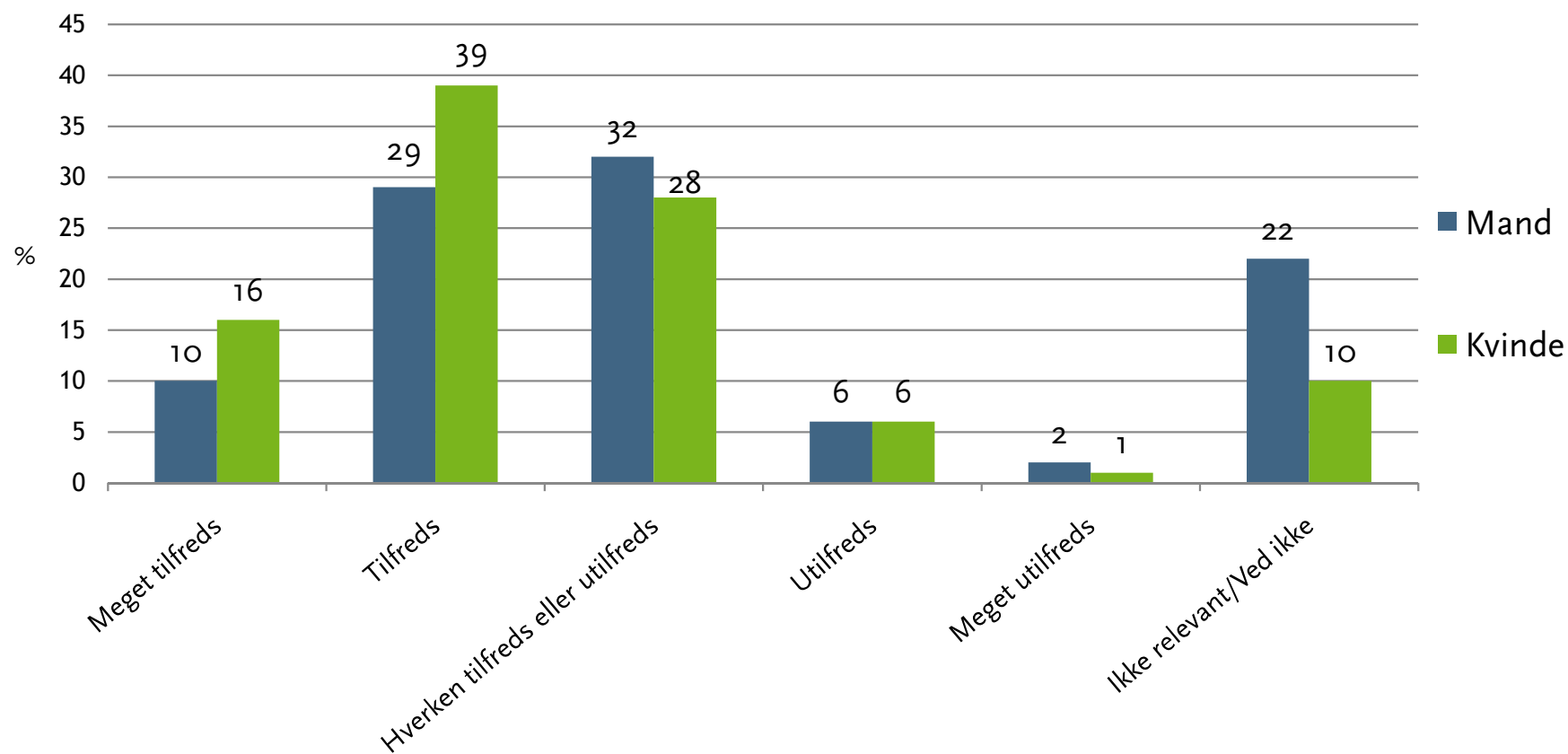


Udsagn B –
Jeg får generelt
ikke nogen
træningsrådgivning

■ Helt enig med A ■ Noget enig med A ■ Neutral/Ved ikke ■ Noget enig med B ■ Helt enig med B

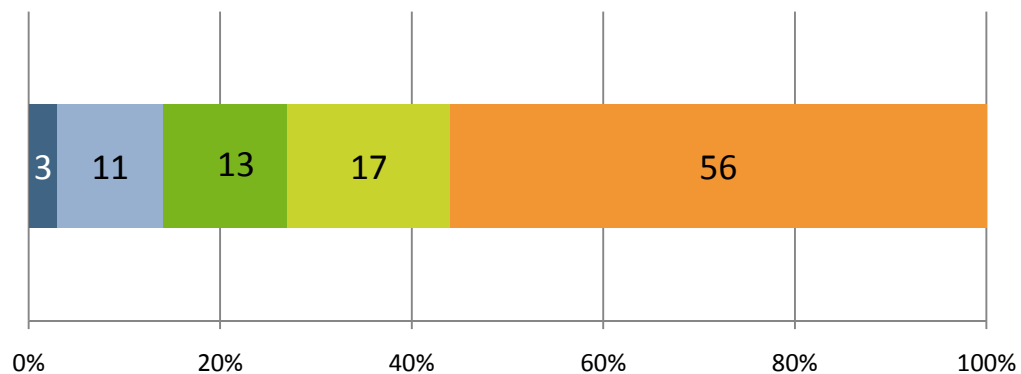
Og mange er hverken tilfredse eller utilfredse med rådgivningen

Spørgsmål: "I hvilken grad er du tilfreds med rådgivning?"



Flertallet på 56 pct. af fitnesskunder kender ikke instruktørpersonalets uddannelser

Udsagn A –
Jeg kender
instruktørpersonalets
uddannelser

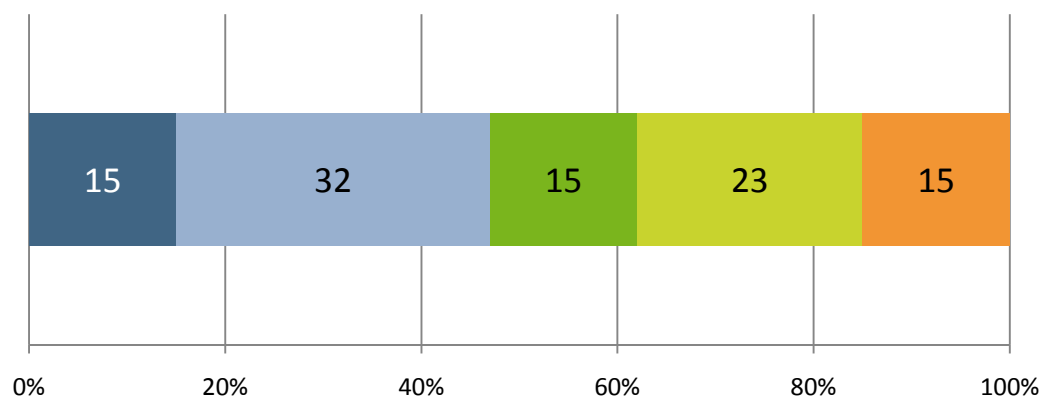


Udsagn B –
Jeg kender ikke
instruktørpersonalets
uddannelser

■ Helt enig med A ■ Noget enig med A ■ Neutral/Ved ikke ■ Noget enig med B ■ Helt enig med B

Ikke alle fitnesskunder føler, at deres mål med træningen er opnået

Udsagn A –
Jeg føler at jeg med
træningen har opnået
mine mål



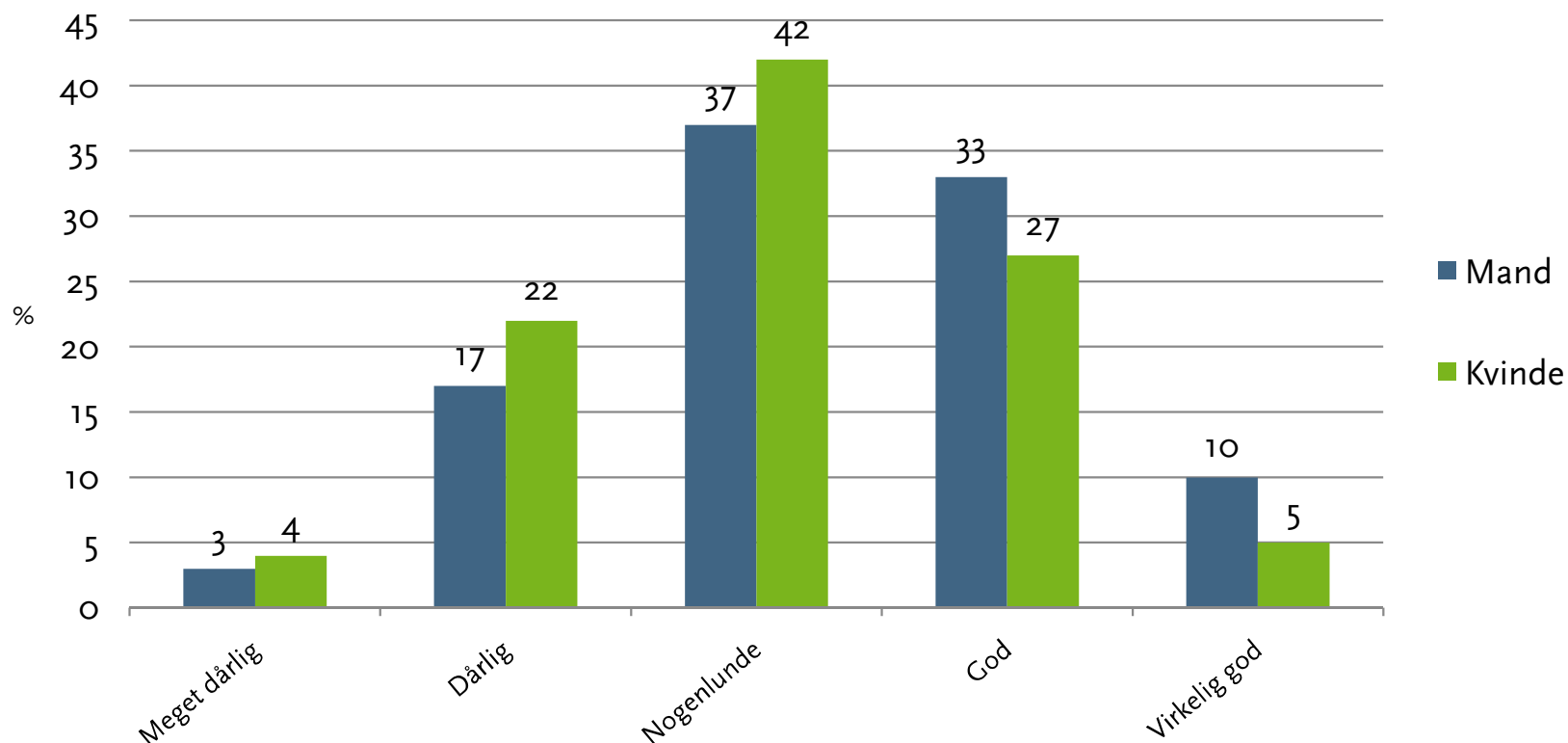
Udsagn B –
Jeg føler ikke
at jeg har opnået
mine mål endnu

■ Helt enig med A ■ Noget enig med A ■ Neutral/Ved ikke ■ Noget enig med B ■ Helt enig med B

Selvurderet sundhed og fitnessstræning

Her er et 'før-billede':

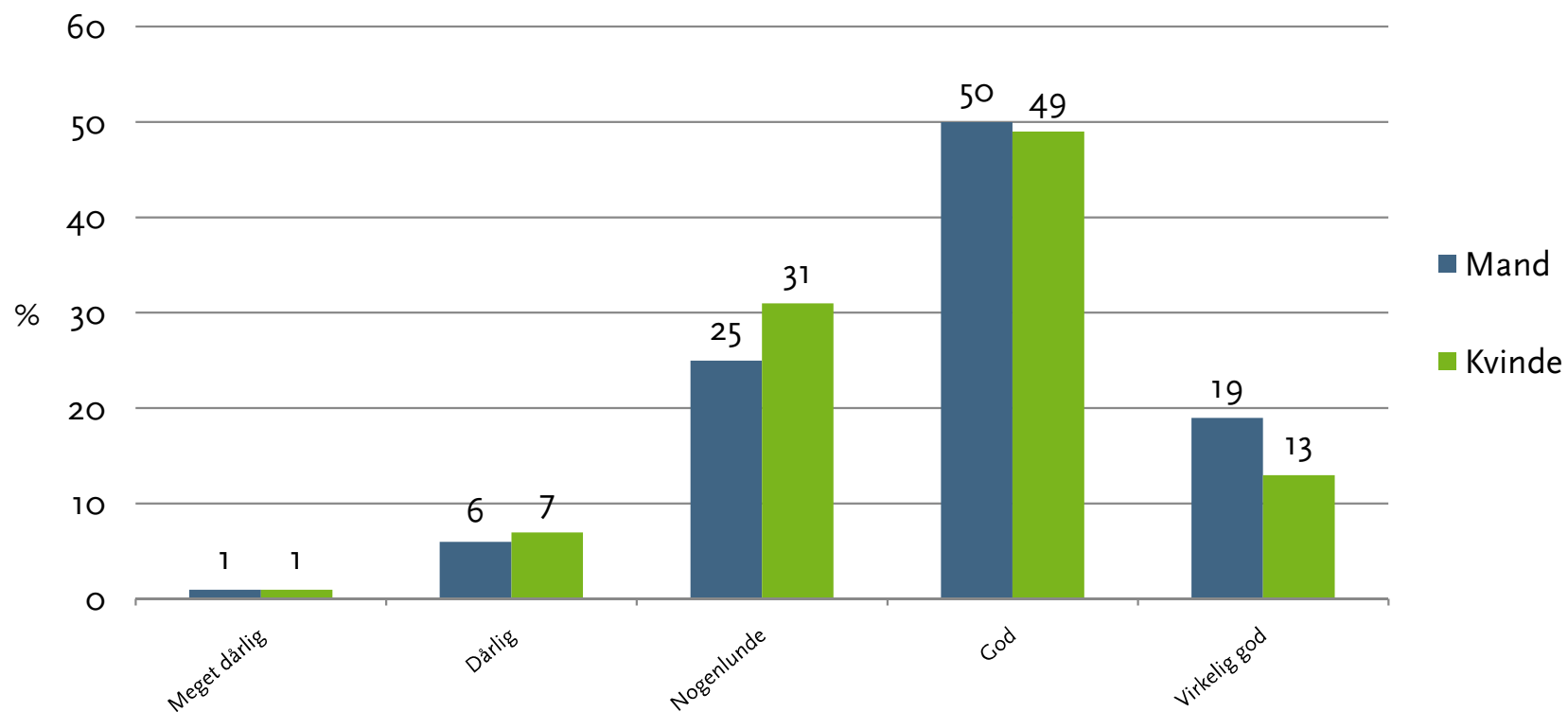
Spørgsmål: "Hvorledes vil du beskrive/vurdere den fysiske form (kondition) du var i, da du meldte dig ind i fitnesscenteret?"



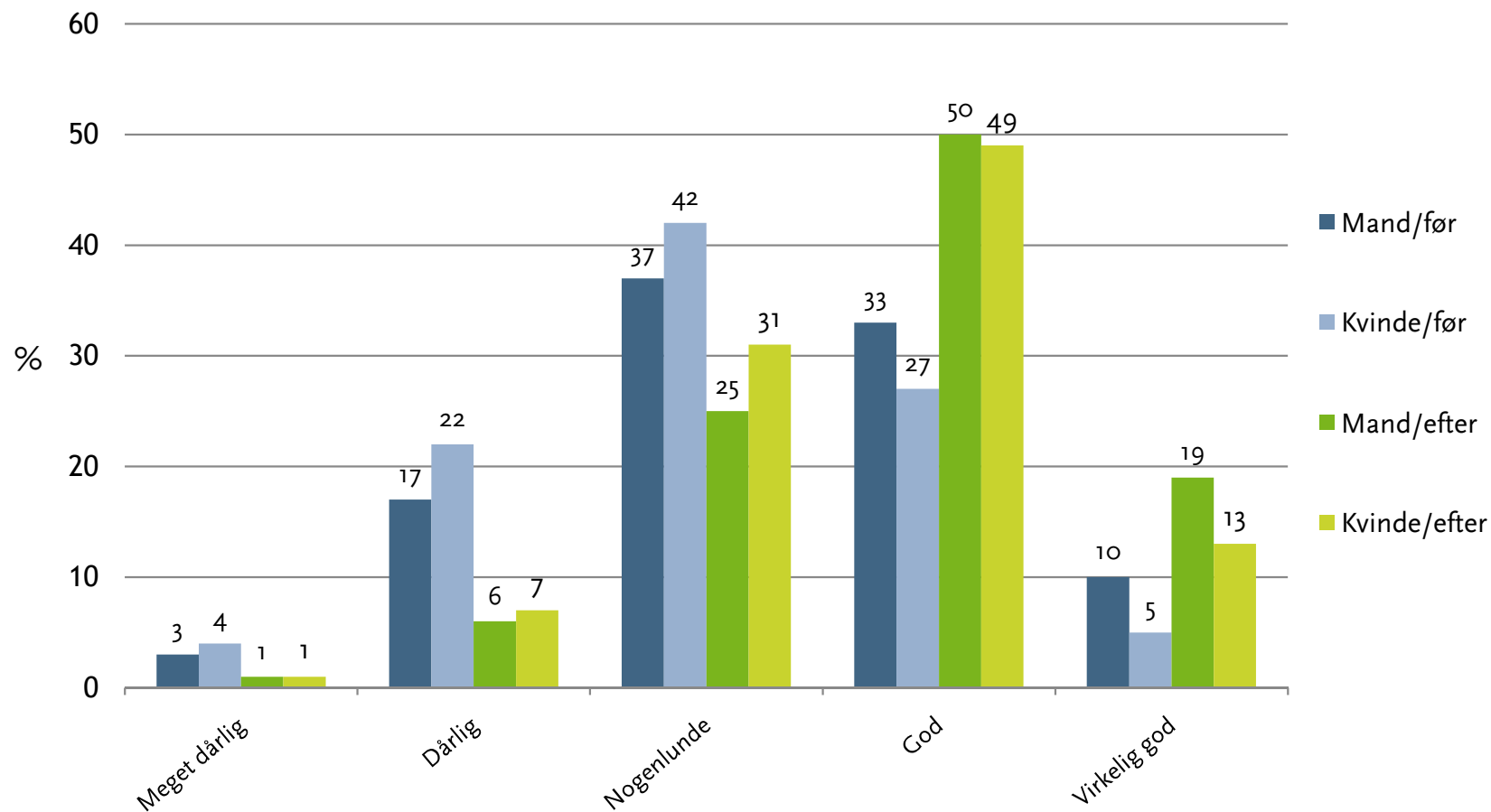
Selvurderet sundhed og fitnessstræning

Og her er et 'efter-billede':

Spørgsmål: "Hvorledes vil du beskrive/vurdere din nuværende fysiske form (kondition)?"

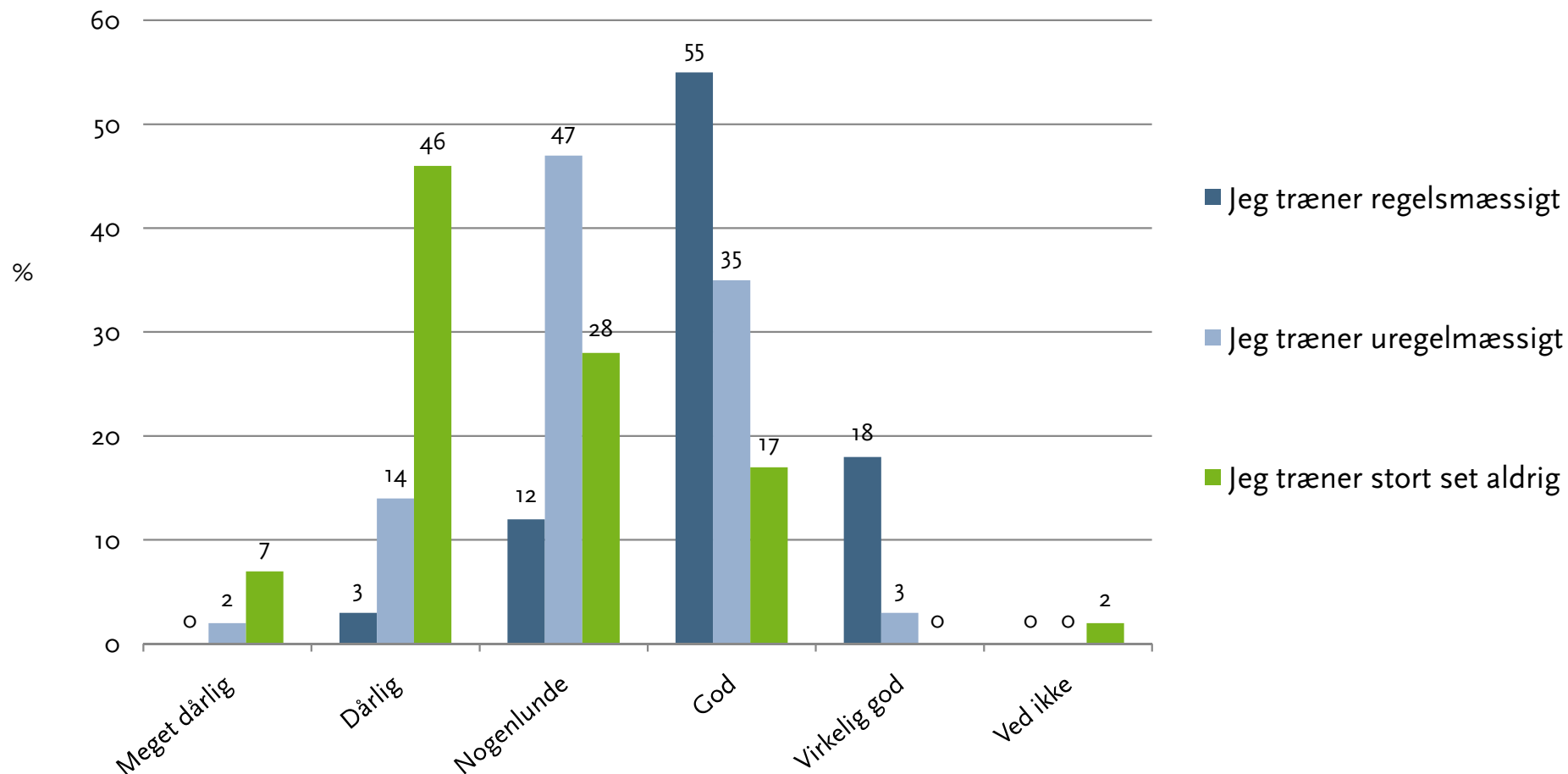


Samlet før og efter billede - store fremskridt i den selvvalderee fysiske form fra før og nu – men størst hos kvinderne

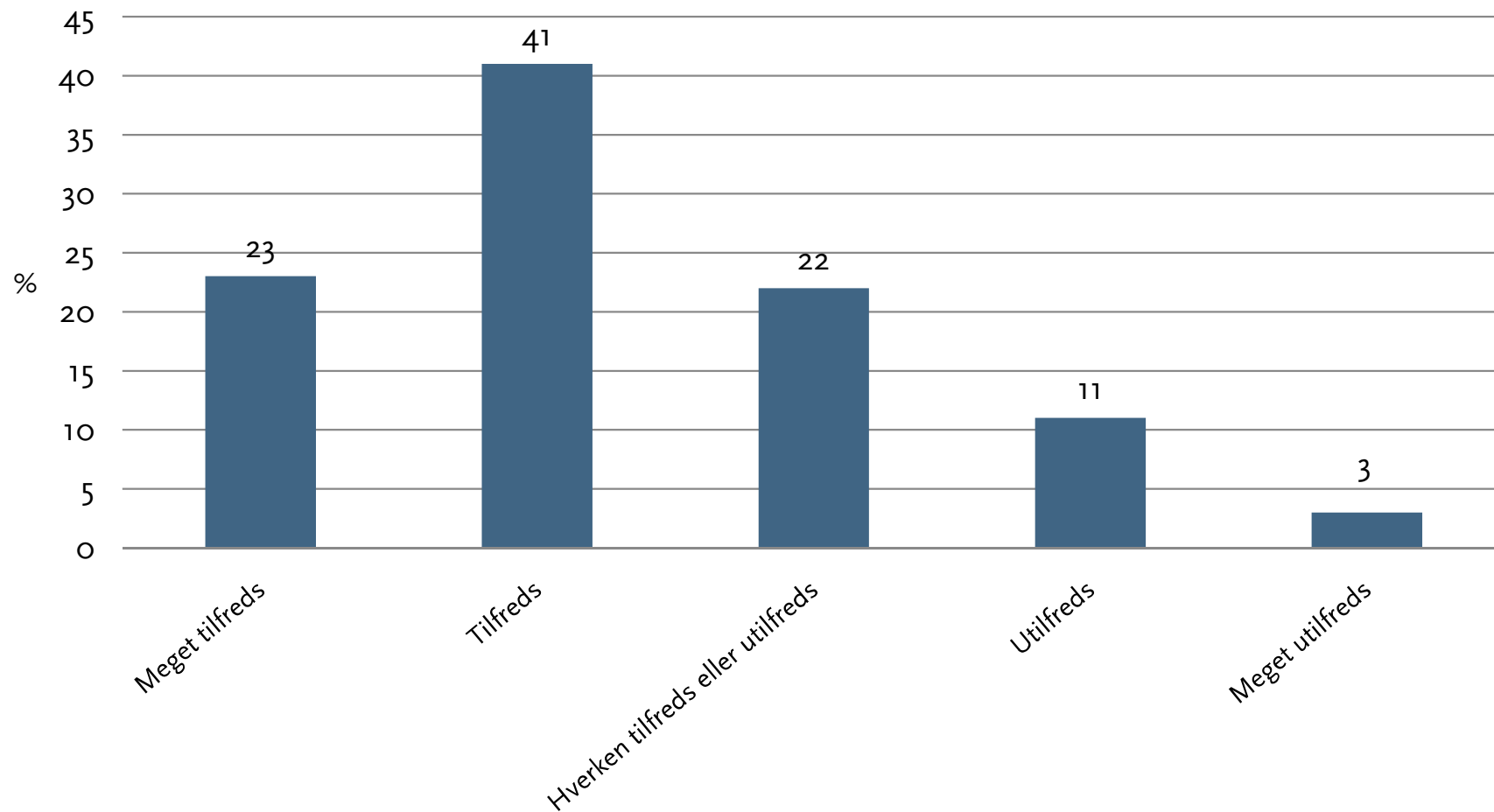


De, der træner regelmæssigt, har markant bedre resultater

Spørgsmål: "Hvorledes vil du beskrive/vurdere din nuværende fysiske form (kondition)?"
- fordelt på træningsfrekvens.

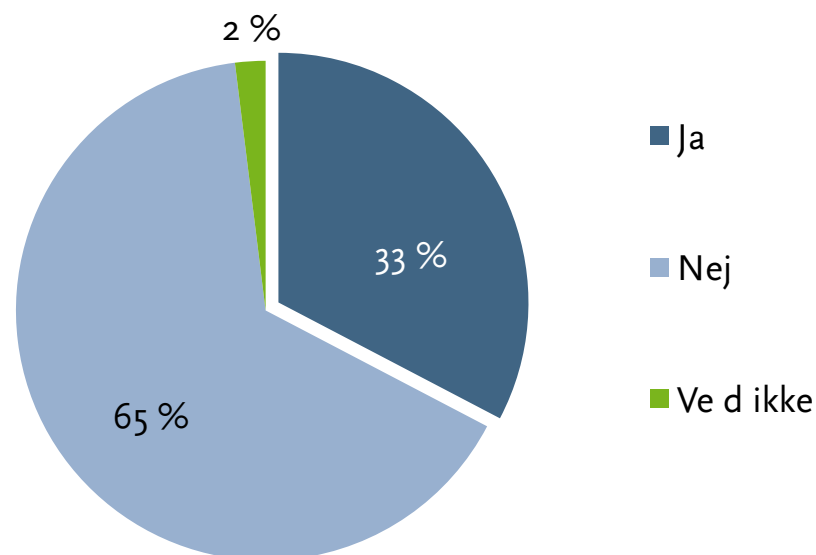


Langt de fleste fitnesskunder er tilfredse med prisniveauet



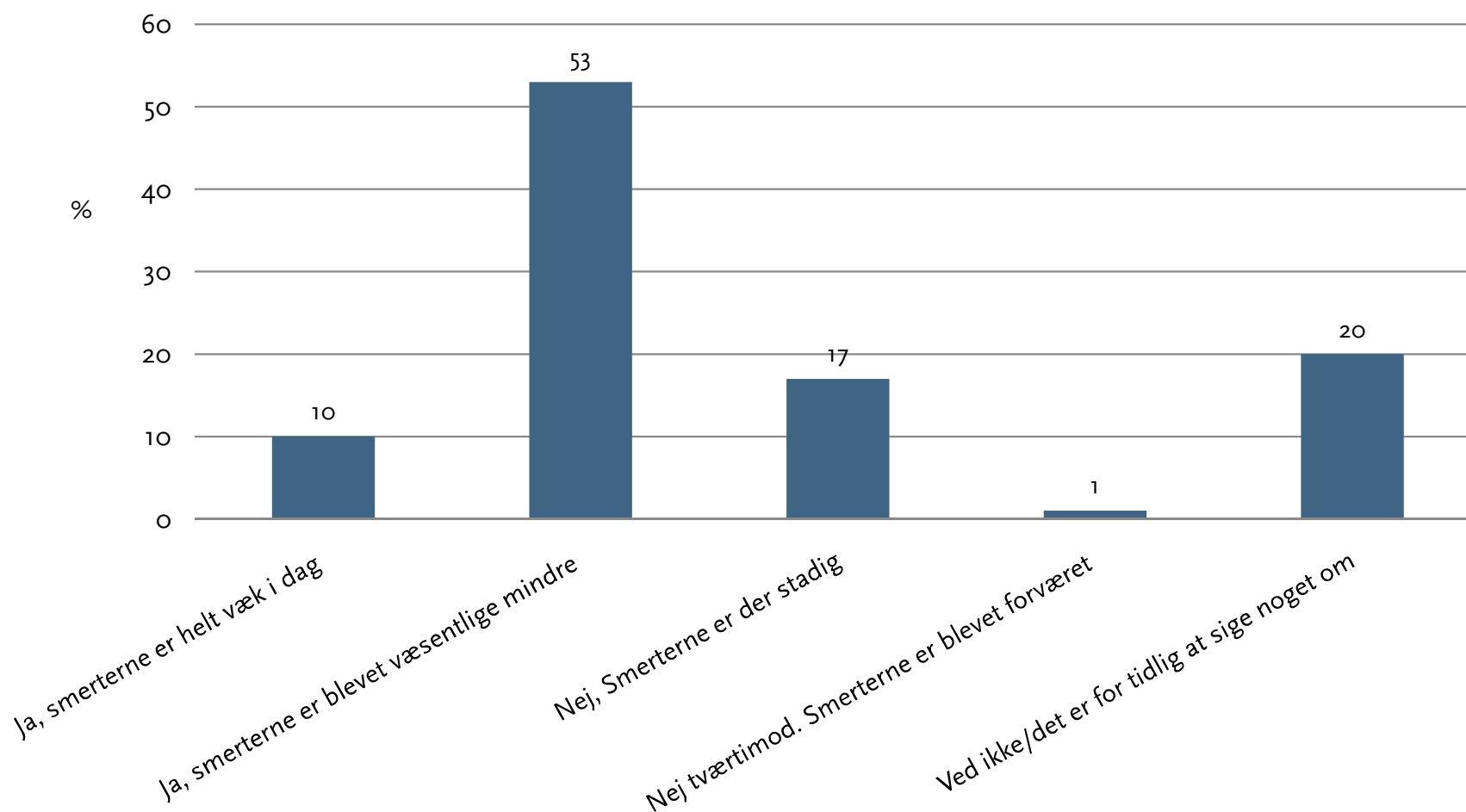
Et stort mindretal på 33 pct. havde smerter og ubehag i kroppen ved indmeldelse i centret.

Spørgsmål: ” Havde du ved din indmeldelse i fitnesscentret generelle helbredsproblemer med smerte og/eller ubehag i kroppens bevægeapparat?”



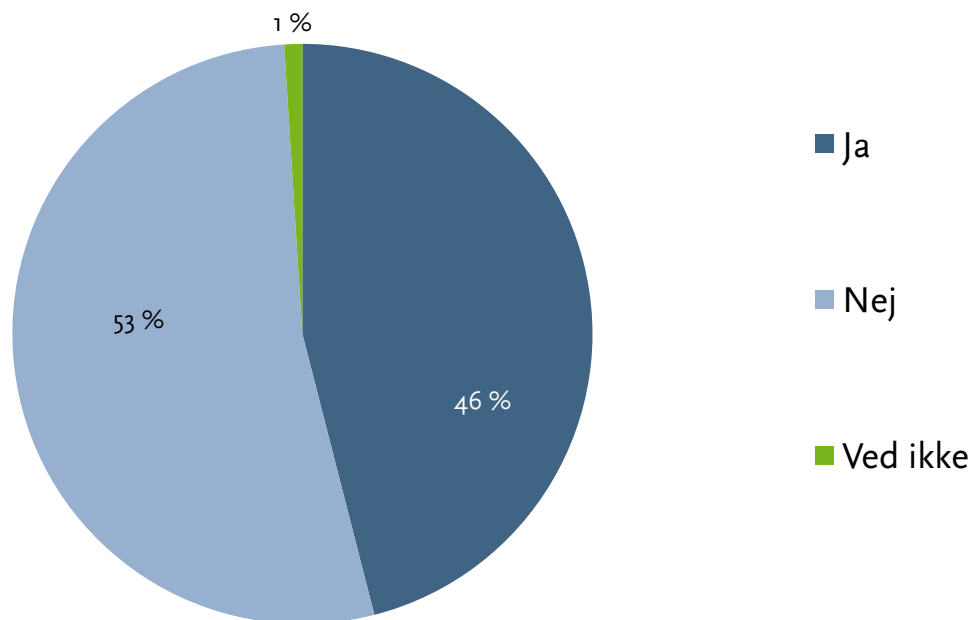
Fitnessstræning hjælper rigtig mange med smerterne

Spørgsmål: "Har fitnessstræningen hjulpet dig med de generelle helbredsproblemer, som du oplever/har oplevet?"



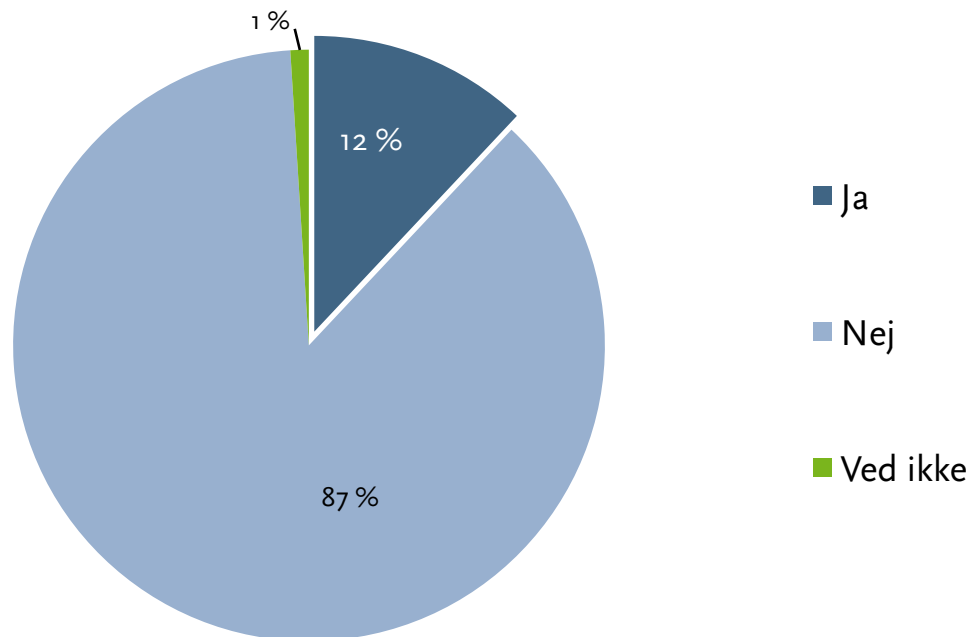
Rigtig mange i dette mindretal er blevet opfordret til at træne i et fitnesscenter af en lægefaglig person.

Spørgsmål: "Er du blevet anbefalet at begynde til fitnessstræning af din læge eller anden formel behandler/sundhedsperson?"



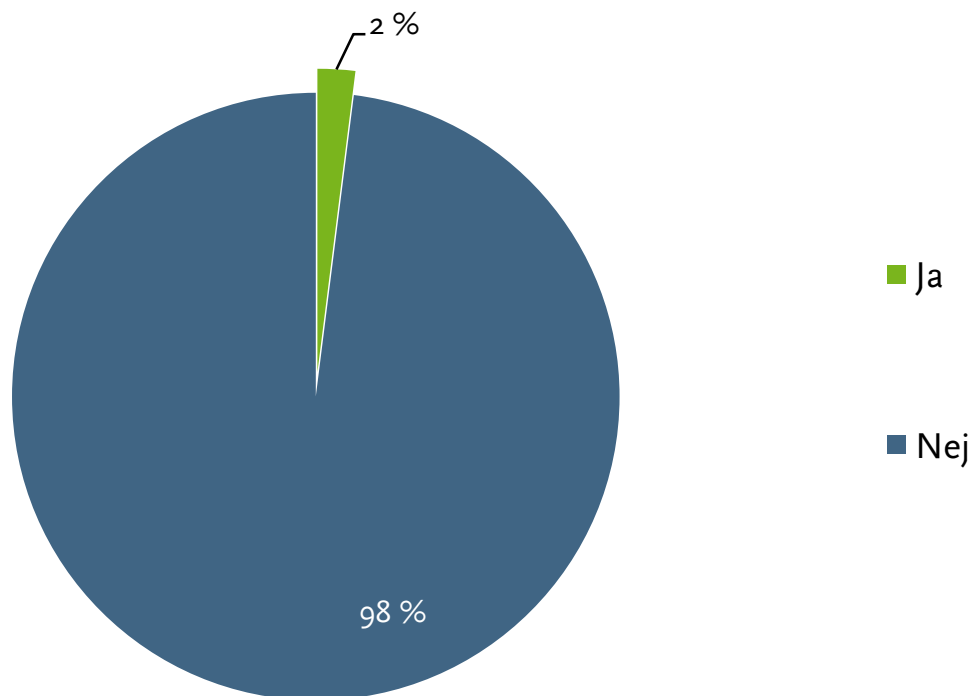
Men fitnessstræningen indgår kun sjældent i et formelt behandlingsforløb.

Spørgsmål: "Indgår din fitnessstræning som del af en formelt behandlingsforløb?"



Og der er næsten aldrig kontakt mellem sundhedssektoren og fitness-sektoren.

Spørgsmål: "Er der etableret en formel dialog mellem dig, din lægelige behandler/sundhedsperson og dit fitnesscenter?"



Portræt af de aktive fitnesskunder

– træningsmotiver, tilfredshed og selv vurderet sundhed



Delrapport 2
i projektet
'Sundhed
for millioner'

Kasper Lund Kirkegaard
Idrættens Analyseinstitut

Hovedkonklusioner:

De aktive fitness-kunder

- Fitness appellerer til nye, tidligere inaktive grupper
- Fitness er især kvindernes eneste idrætsaktivitet
- Fitness er tilsyneladende motiverende i sig selv
- Fitnessstræning er også præget af lyst
- Fitnesskunder er generelt meget tilfredse
- Fitness hjælper den selv vurderede sundhed
- Fitness er effektiv til smertelindring