

# Fitnesscentre i Firmaidrætten – portræt af de aktive medlemmer

Træningsmotiveer, tilfredshed og selvvrderet sundhed



Delrapport 4  
i projektet  
'Sundhed  
for millioner'

Karsten Østerlund og Kasper Lund Kirkegaard



Danish Institute for Sports Studies

IDRÆTTENS  
ANALYSEINSTITUT

**Titel**

Fitnesscentre i Firmaidrætten – portræt af de aktive medlemmer  
Træningsmotive, tilfredshed og selvvalderet sundhed.  
Delrapport 4 i projektet 'Sundhed for millioner'.

**Forfattere**

Karsten Østerlund og Kasper Lund Kirkegaard

**Øvrige bidragydere til rapporten**

Rebecca Steele, Henrik H. Brandt, Michael Fester og Peter Forsberg

**Omslagslayout**

Agnethe Pedersen

**Øvrig grafik og opsætning**

Idan

**Forsidefoto**

Johnny Wichmann

**Print**

Kopiexperten

**Udgave**

1. udgave, København, oktober 2010

**ISBN**

978-87-92120-28-1

978-87-92120-29-8 (elektronisk version)

**Pris**

Rapporten kan rekvireres i trykt udgave hos Idrættens Analyseinstitut. Pris ekskl. forsendelse, kr. 200,- inkl. moms.

Rapporten kan downloades gratis i vidensbanken på [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

**Udgiver**

Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 12 A

1437 København K

T: +45 32 66 10 30

E: [idan@idan.dk](mailto:idan@idan.dk)

W: [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

## **Sundhed for millioner – rapportoversigt**

Denne fjerde rapport indgår i projektet 'Sundhed for millioner', der på forskellig vis belyser fitness-sektoren i Danmark. De øvrige delrapporter er følgende:

### **Mødet mellem kommuner og private fitnesscentre**

Kasper Lund Kirkegaard og Marina Aagaard, Idrættens Analyseinstitut  
Delrapport 1 i projektet 'Sundhed for millioner'

### **Portræt af de aktive fitnesskunder**

– træningsmotiveer, tilfredshed og selvvrderet sundhed  
Kasper Lund Kirkegaard, Idrættens Analyseinstitut  
Delrapport 2 i projektet 'Sundhed for millioner'

### **Foreningsfitness – portræt af de aktive medlemmer**

Træningsmotiveer, tilfredshed og selvvrderet sundhed.  
Karsten Østerlund og Kasper Lund Kirkegaard, Idrættens Analyseinstitut  
Delrapport 3 i projektet 'Sundhed for millioner'

### **Fitnesskultur – mellem forening og forretning**

Aktive fitnessudøveres træningsmotiveer, tilfredshed og selvvrderet sundhed  
Kasper Lund Kirkegaard og Karsten Østerlund, Idrættens Analyseinstitut  
Delrapport 5 i projektet 'Sundhed for millioner'

I projektet 'Sundhed for millioner' har delrapport 1 og 2 modtaget økonomisk støtte fra TrygFonden. Delrapport 3 har modtaget tilskud fra Foreningsfitness. Denne delrapport 4 har modtaget tilskud fra Firmaidrætten (Dansk Firmaidrætsforbund). Alle rapporter kan bestilles i printet udgave eller downloades gratis i vidensbanken på [www.idan.dk](http://www.idan.dk).

Idrættens Analyseinstitut

København, oktober 2010

# Indholdsfortegnelse

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Kort om metoden</b> .....  | <b>6</b>  |
| 1.1. Kort om dataindsamlingsmetoden .....                                      | 6         |
| 1.2. Metodiske nøgletal .....  | 8         |
| <b>2. Portræt af respondenterne</b> .....                                      | <b>9</b>  |
| 2.1. Køn og aldersfordeling .....  | 9         |
| 2.2. Arbejde, fritid, uddannelse og indtægt .....                              | 10        |
| 2.3. Familie.....  | 14        |
| 2.4. Delkonklusion på portræt af respondenter.....                             | 16        |
| <b>3. Fitnessmedlemmers idrætsvaner – også før fitness</b> .....               | <b>17</b> |
| 3.1. Træningshyppighed .....   | 17        |
| 3.2. Træningsformer .....  | 20        |
| 3.3. Aktivitetsprofil .....  | 22        |
| 3.4. Anden idrætsbaggrund.....   | 24        |
| 3.5. Sæsonvariationer og rekruttering.....                                     | 29        |
| 3.6. Delkonklusion på fitnessmedlemmernes idrætsvaner – også før fitness ..... | 31        |
| <b>4. Selvvurderet sundhed og fitnessstræning</b> .....                        | <b>32</b> |
| 4.1. Selvvurderet helbredstilstand.....  | 32        |
| 4.2. Selvvurderet kondition.....   | 36        |
| 4.3. Fitness som led i genoptræning.....                                       | 39        |
| 4.4. Delkonklusion på selvvurderet sundhed og fitnessstræning.....             | 43        |
| <b>5. Fitnessmedlemmers træningsmotiver og -begrundelser</b> .....             | <b>45</b> |
| 5.1. Motiver til indmeldelse.....  | 45        |
| 5.2. Træningsbegrundelser og træningsoplevelser .....                          | 48        |
| 5.3. Delkonklusion på træningsmotiver og -begrundelser .....                   | 51        |
| <b>6. Fitnessmedlemmernes tilfredshed</b> .....                                | <b>53</b> |
| 6.1. Tilfredshed med træningslokaler og serviceniveau .....                    | 53        |
| 6.2. Oplevelsen af andre medlemmer .....                                       | 55        |
| 6.3. Tilfredshed med træningsudstyr .....                                      | 56        |
| 6.4. Tilfredshed med holdaktiviteter .....                                     | 58        |
| 6.5. Tilfredshed med instruktører og andet personale .....                     | 60        |
| 6.6. Tilfredshed med opfyldelse af målsætninger.....                           | 65        |
| 6.7. Tilfredshed med pris og kvalitet.....                                     | 66        |

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| 6.8.      | Opfattelse af medlemskab.....   | 69        |
| 6.9.      | Syn på doping .....   | 70        |
| 6.10.     | Delkonklusion på fitnessmedlemmers tilfredshed med fitnessproduktet .....         | 71        |
| <b>7.</b> | <b>Foreningsfitness under Firmaidrætten vs. forretningsfitness.....</b>           | <b>73</b> |
| 7.1.      | Foreningsorganiseringens tydelighed og betydning for medlemmerne.....             | 73        |
| 7.2.      | Fitnessmedlemmernes holdning til det kommercielle.....                            | 75        |
| 7.3.      | Fællesskaber og socialt liv .....   | 77        |
| 7.4.      | Foreningens organisering, åbenhed og omfang af medlemsdeltagelse.....             | 80        |
| 7.5.      | Delkonklusion på Foreningsfitness under Firmaidrætten vs. forretningsfitness..... | 83        |
| <b>8.</b> | <b>Konklusion .....</b>   | <b>84</b> |
| <b>9.</b> | <b>Litteraturliste.....</b>   | <b>86</b> |
|           | Bilag 1 .....   | 87        |

## 1. Kort om metoden

For en detaljeret gennemgang af metoden både for denne undersøgelse og undersøgelsen i de kommercielle fitnesscentre henvises til rapporten 'Fitnesskultur mellem forening og forretning – aktive fitnessudøveres træningsmotive, tilfredshed og selvvaluerede sundhed' (Kirkegaard og Østerlund, 2010). Formålet med dette afsnit er ganske kort at redegøre for den konkrete metode, som blev benyttet i forbindelse med dataindsamling i foreningsfitnessregi, samt at fremlægge metodiske nøgletal specifikt for Firmaidrætten.

### 1.1. Kort om dataindsamlingsmetoden

Muligheden for at gennemføre en medlemsundersøgelse i foreningsdrevne fitnesscentre under Foreningsfitness og Firmaidrætten (denne rapport koncentrerer sig udelukkende om Firmaidrættens resultater) kom i begyndelsen af 2010 i stand i en formel aftale mellem Idan og styregruppen i Foreningsfitness samt Firmaidrættens forbundsstyrelse.

Foreningsfitness og Firmaidrætten stod hver især selv for den indledende kontakt til bestyrelserne i de foreningsbaserede fitnesscentre, og der var generelt en stor interesse for at deltage i undersøgelsen, hvilket resulterede i mange tilmeldinger. Således endte 22 foreningsbaserede fitnesscentre organiseret under Foreningsfitness og fem organiseret under Firmaidrætten med at deltage i undersøgelsen. I denne rapport fokuseres udelukkende på de fem centre i Firmaidrætsregi.

Rent praktisk blev undersøgelsen gennemført ved, at de deltagende foreningsdrevne centre gav Idan adgang til deres medlemskartoteker. På baggrund heraf udsendte Idan i samarbejde med hver enkelt forening en e-mailbaseret invitation med oplysninger om og link og adgangskode til undersøgelsen til samtlige af de medlemmer, som foreningerne enten havde e-mailadresse på eller fik indsamlet e-mailadresse på i perioden op til undersøgelsen.

En konkret udfordring i forhold til oplysningerne fra foreningerne var, at andelen af fejlbehæftede e-mailadresser var høj. I firmafitnessregi kom hele 11,3 pct. af de udsendte e-mailinvitationer således retur med fejlmeldinger.

Blandt de i alt 572 firmafitnessmedlemmer, som modtog en invitation, påbegyndte 263 besvarelsen af spørgeskemaet. Det giver en samlet svarprocent på 46 pct. Imidlertid faldt en del respondenter fra undervejs i besvarelsen af spørgeskemaet, og det samlede antal fuldførte besvarelser endte derfor med at blive en anelse lavere – i alt 226. Det svarer til, at 40 pct. af de medlemmer, der modtog en e-mailinvitation, endte med at gennemføre hele spørgeskemaet.

En analyse af frafaldet i spørgeskemaundersøgelsen viser, at frafaldet især sker ved de afsluttende spørgsmål vedrørende demografiske baggrundsvARIABLE, hvor respondenterne bliver spurgt ind til alder, køn, uddannelse mv. Det kunne med andre ord tyde på, at respondenterne taber interessen, når disse spørgsmål stilles, fordi de ikke, som det er tilfældet for spørgsmålene om træningsvaner, helbred, motivation og lignende, er relateret til undersøgelsens overordnede tema. Alternativt er frafaldet et udtryk for, at respondenterne ikke ønsker at besvare disse spørgsmål.

Derudover spiller spørgeskemaets længde (i alt 53 spørgsmål) efter alt at dømme en rolle for det store frafald. Flere respondenter skriver i kommentarfeltet sidst i spørgeskemaet, at de finder spørgeskemaet for langt. Således må man forvente, at de respondenter, der har gennemført hele spørgeskemaundersøgelsen, er et udsnit af de mest engagerede og interesserede fitnessmedlemmer.

Forud for udsendelsen af invitationen til at deltage i undersøgelsen havde medlemmerne ikke modtaget nogen form for information om undersøgelsen, ligesom der i foreningsregi ikke var gjort opmærksom på undersøgelsen i centrene eller på relevante hjemmesider. På den baggrund må man ligeledes forvente, at mange af de mindst aktive og mindst motiverede fitnessmedlemmer generelt har valgt at ignorere invitationen, mens de mere aktive og engagerede medlemmer i højere grad har fundet undersøgelsen interessant og taget sig tid til at deltage.

Ikke desto mindre giver resultaterne, med forbehold for at deltagerne i undersøgelsen overvejende er de mest aktive medlemmer, et godt indblik i, hvem der benytter sig af tilbuddet om fitness under Firmaidrætten, hvordan de aktive medlemmer træner, hvor tilfredse de er med forholdene i centrene, hvilke fremskridt de oplever som følge af træningen og lignende spørgsmål. Der er således tale om en undersøgelse af aktive og engagerede medlemmer, der på mange måde kan karakteriseres som kernemedlemmer i de respektive foreninger.

I analysen af de indsamlede data har vi truffet det metodiske valg ikke at vægte de indsamlede data, således at de tager hensyn til de skævheder, der antageligt er i datamaterialet, især i forhold til aktivitetsniveau og kønsfordeling. En sådan vægtning forudsætter en præcis viden om den samlede population af fitnessmedlemmer, herunder eksempelvis alders- og kønsfordelingen mellem mænd og kvinder i foreningsdrevne fitnesscentre generelt. Denne viden foreligger imidlertid ikke.

Til gengæld har vi frasorteret de fitnessmedlemmer, som i et af de indledende spørgsmål i undersøgelsen har angivet, at de 'aldrig' træner. Disse inaktive fitnessmedlemmer er blevet stillet et par uddybende spørgsmål om årsagerne til deres manglende brug af fitnesscentret og er derefter blevet ført videre til afslutningen af spørgeskemaet med spørgsmålene om demografiske baggrundsvARIABLE. Disse respondenters svar på spørgsmålene om årsagerne til deres lave træningsfrekvens afreporteres også i denne rapport, men generelt, og hvor andet ikke er angivet, afreporteres udelukkende de aktive fitnessmedlemmers besvarelser. Set i relation til undersøgelsens temaer giver denne frasortering mening, da en forudsætning for at kunne besvare spørgsmål om eksempelvis tilfredshed og sundhedseffekter forudsætter en viden om og kendskab til fitnessstræningen.

## 1.2. Metodiske nøgletal

Den nedenstående tabel indeholder de vigtigste metodiske nøgletal fra ovenstående metodebeskrivelse. I bilag 1 kan samtlige nøgletal fordelt på de deltagende foreninger ses.

**Tabel 1: Oversigt over metodiske nøgletal for udsendelsen af spørgeskemaer til medlemmer i fitnesscentre under Firmaidrætten**

| Idrætsorganisation           | Antal e-mailadresser | Påbegyndte besvarelser | Fuldførte besvarelser | Svarprocent (af påbegyndte besvarelser) | Svarprocent (af fuldførte besvarelser) |
|------------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|---|--|
| Firmaidrætten (5 foreninger) | 572                  | 263                    | 226                   | 45,8 %                                  | 39,5 %                                 |



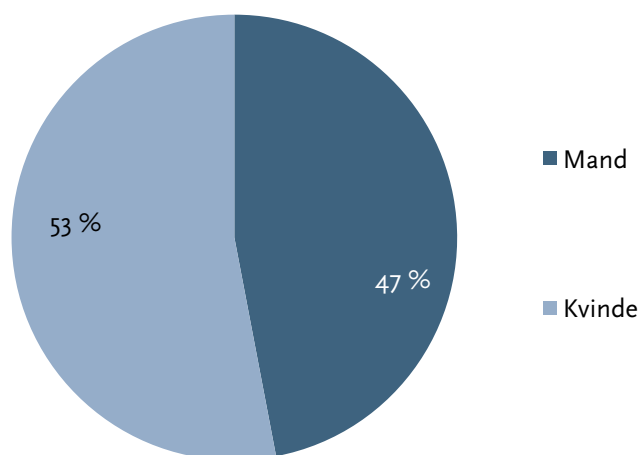
## 2. Portræt af respondenterne

I dette afsnit tegnes et portræt af de medlemmer, som har deltaget i undersøgelsen, ud fra en række spørgsmål om køn, alder, uddannelse, jobsituation, indtægt og generel livssituation.

### 2.1. Køn og aldersfordeling

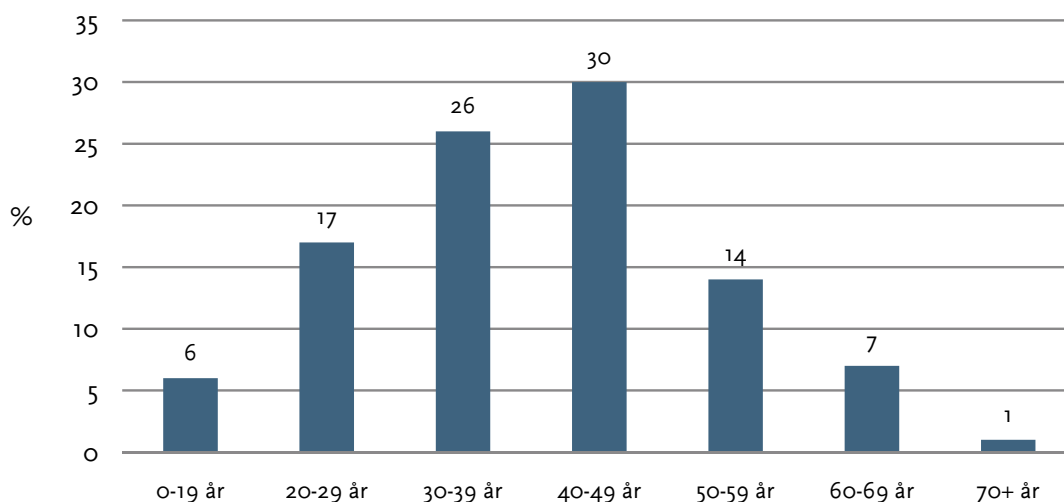
Lidt flere kvinder (53 pct.) end mænd (47 pct.) har deltaget i undersøgelsen.

Figur 1: Er du mand eller kvinde?



Respondenterne er mellem 14 og 73 år gamle, og gennemsnitsalderen er 40 år. Inddeler man dem i alderskategorier, opnås følgende fordeling.

Figur 2: Hvor gammel er du?



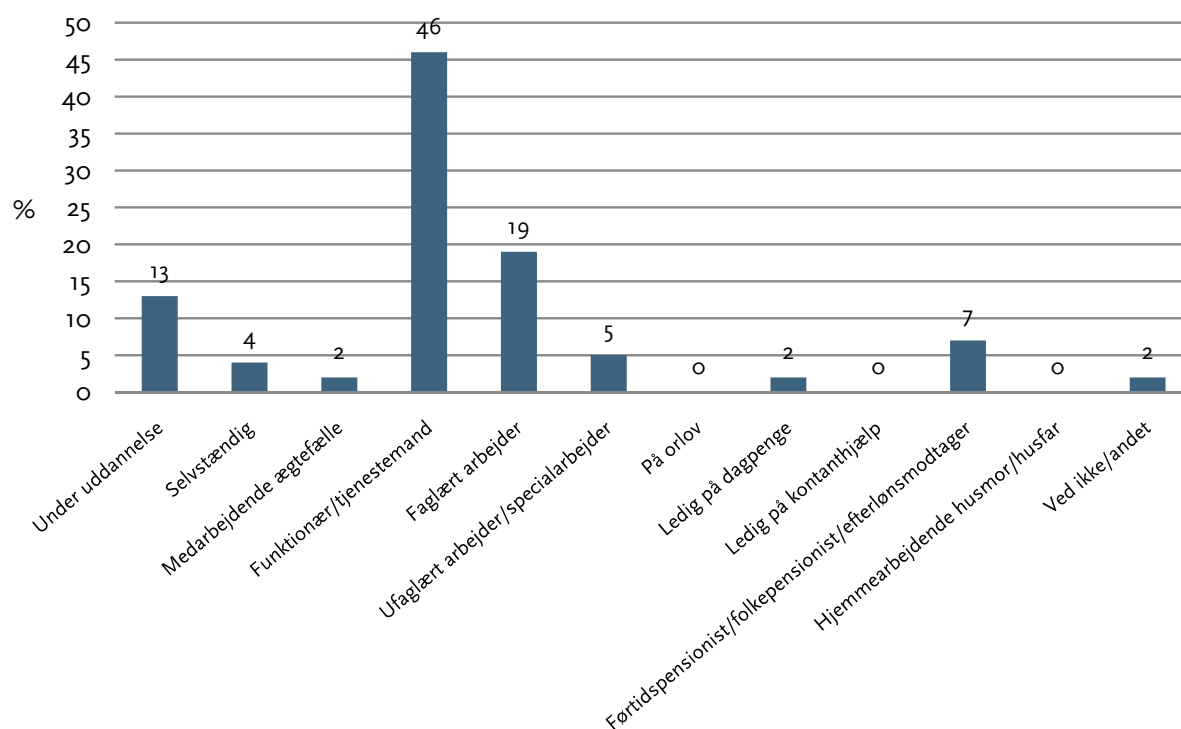
Fordelingen viser, at hovedparten af respondenterne (56 pct.) er mellem 30 og 49 år, men at der udover også er en hel del børn, unge og voksne på under 30 år (23 pct.) og voksne og ældre på

50 år eller derover (22 pct.). Samlet set er hovedparten af respondenterne ikke desto mindre voksne, der dyrker fitness ved siden af en ofte aktiv erhvervskarriere og i mange tilfælde også et aktivt familieliv. Generelt set er både aldersspredningen og fordelingen i alderskategorier dog udtryk for en rummelig idræt, der samler brede befolkningsgrupper.

## 2.2. Arbejde, fritid, uddannelse og indtægt

En oversigt over respondenternes hovedbeskæftigelse viser, at knap tre fjerdedele af respondenterne på undersøgelsestidspunktet var aktive på arbejdsmarkedet.

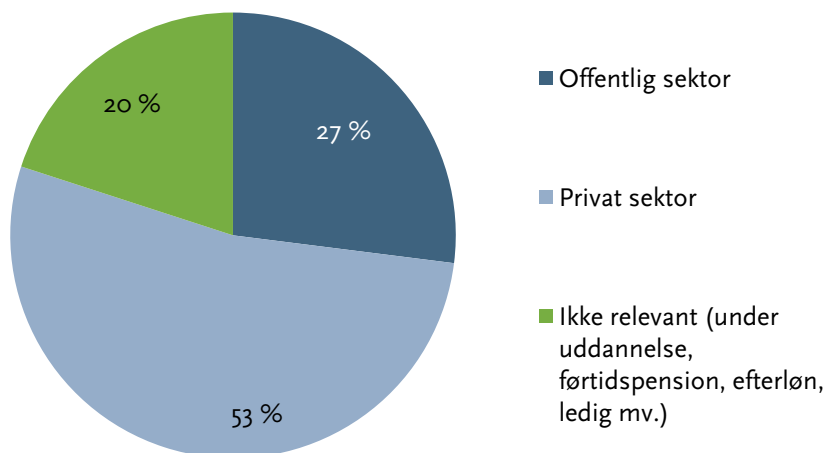
Figur 3: Hvad er din hovedbeskæftigelse for tiden?



46 pct. arbejder som funktionærer eller tjenestemænd, mens 19 pct. er faglærte arbejdere, 5 pct. er ufaglærte arbejdere og 4 pct. er selvstændige. Af de respondenter, som står uden for arbejdsmarkedet, er de 13 pct. under uddannelse, og 7 pct. er førtidspensionister, folkepensionister eller efterlønsmodtagere. Det understøtter som nævnt billedet fra aldersfordelingen, der viste, at langt de fleste af respondenterne er i den erhvervsaktive alder.

De fleste erhvervsaktive respondenter angiver, at de er ansat i den private sektor.

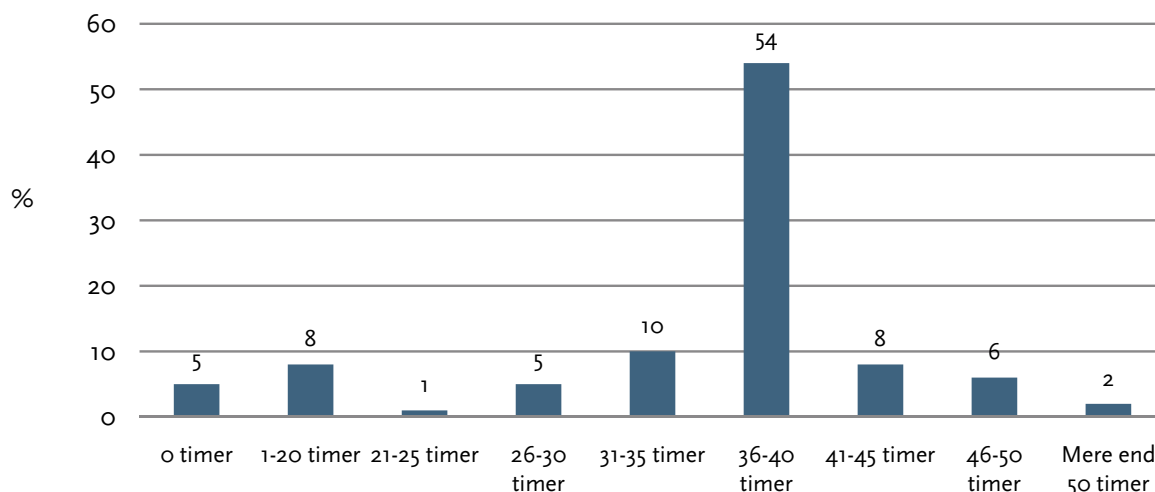
**Figur 4: Arbejder du i det offentlige eller i en privat virksomhed?**



Godt halvdelen af respondenterne (53 pct.) angiver således, at de arbejder i den private sektor, mens 27 pct. til sammenligning angiver, at de arbejder i den offentlige sektor. Endelig er der 20 pct., der har svaret, at spørgsmålet ikke er relevant for dem, da de ikke er erhvervsaktive, men under uddannelse, ledige, på førtids-/folkepension eller lignende.

Ser man på respondenternes angivelse af ugentlig arbejdstid, er den gennemsnitlige arbejdstid for alle respondenterne 35 timer om ugen, mens den stiger til 38 timer om ugen, hvis man kun udvælger de erhvervsaktive respondents besvarelser. Der er i begge tilfælde tale om et gennemsnitstal, der dækker over store variationer, hvilket nedenstående fordeling tydeligt illustrerer.

**Figur 5: Hvor mange timer om ugen arbejder du normalt, inkl. evt. frokostpause, evt. fastlagte timer, betalt overarbejde og andet ekstraarbejde, fx hjemmearbejde?**



Kun hver tyvende respondent (5 pct.) angiver slet ikke at arbejde, mens resten angiver, at de i et eller andet omfang arbejder. Rigtig mange respondenter (54 pct.) ligger i gruppen '36-40 timer', hvilket ikke er overraskende, eftersom 37 timer svarer til en 'normal' arbejdsuge på fuld tid. Imidlertid er der 16 pct. af respondenterne, som arbejder mere end 40 timer om ugen, mens 24 pct. arbej-

der 35 timer eller mindre. Således fylder arbejdslivet en hel del for de fleste af respondenterne, hvilket kan være med til at forklare, hvorfor de har valgt en fleksibel motionsform som fitness.

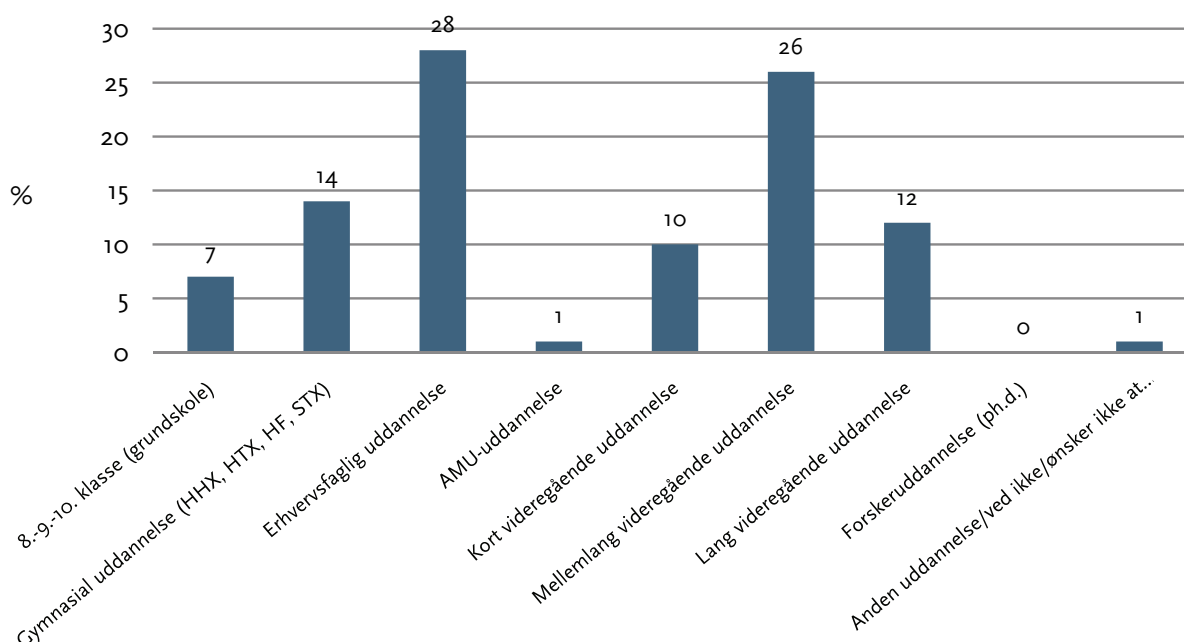
Når der spørges ind til, hvordan respondenterne ser på forholdet mellem arbejde og fritid, er der da også en vis tendens til, at arbejde og fritid flyder sammen for en stor andel af de adspurgte.

**Tabel 2: Hvordan kan forholdet mellem fritid og arbejde bedst beskrives for dig?**

| Udsagn                                      | Ofte | Sommetider | Sjældent | Aldrig |
|---|------|------------|----------|--------|
| Jeg tænker på arbejdsopgaver efter fyraften | 23   | 39         | 26       | 12     |
| Jeg arbejder om aftenen                     | 11   | 29         | 26       | 34     |
| Jeg arbejder i weekenden                    | 14   | 25         | 26       | 34     |

Hele 62 pct. af respondenterne angiver, at de 'sommetider' eller 'ofte' tænker på arbejdsopgaver efter fyraften, mens respektive 40 og 39 pct. angiver, at de 'sommertider' eller 'ofte' arbejder hhv. om aftenen og/eller i weekenden. Tallene viser desuden, at det typisk er respondenterne med den længste uddannelse bag sig, for hvem arbejdslivet flyder sammen med fritiden, samt at de flydende grænser mellem arbejde og fritid i højere grad gør sig gældende for respondenter med en boglig uddannelse end for respondenter med en erhvervsrettet uddannelse.

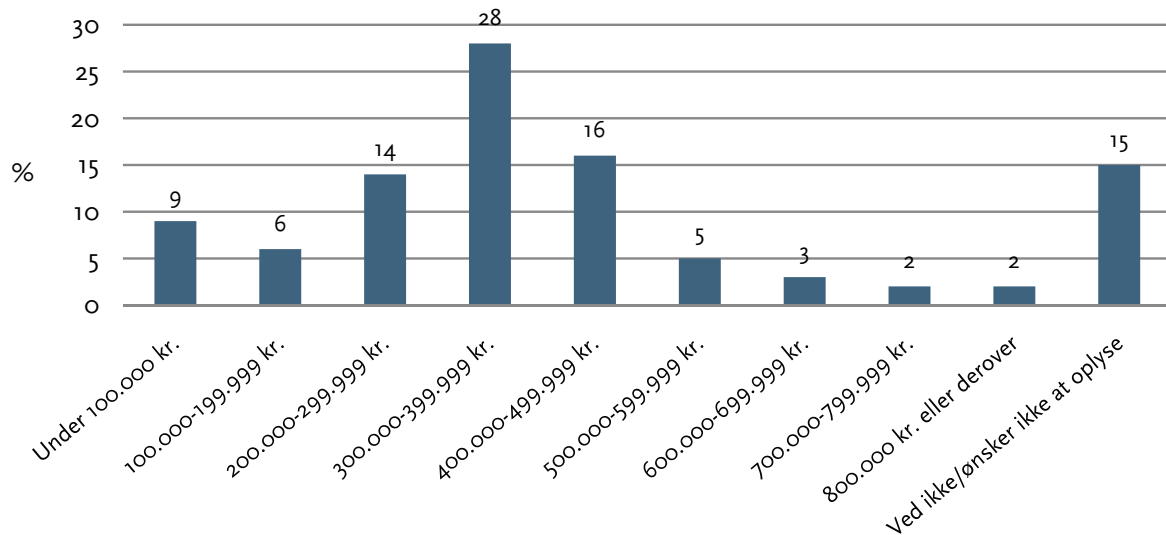
**Figur 6: Hvad er den højeste uddannelse, som du har fuldført/bestået?**



7 pct. af respondenterne har udelukkende en grundskoleuddannelse, mens den resterende del som minimum har en gymnasial uddannelse eller alternativt en erhvervsfaglig uddannelse. Hele 38 pct. af respondenterne har en mellemlang eller lang videregående uddannelse. Respondenterne må på denne baggrund siges generelt at komme fra flere forskellige segmenter rent uddannelsesmæssigt, hvilket viser, at fitnesscentre under Firmaidrætten samler medlemmer med vidt forskellige uddannelsesmæssige baggrunde.

På samme måde, som der er spredning på respondenternes uddannelsesniveau, er der også en stor spredning i indkomstniveau.

**Figur 7: Hvor stor var din personlige samlede bruttoindkomst i 2009, dvs. før at skat, fradrag og pensionsindbetalinger og lign. er trukket fra?**



58 pct. af respondenterne angiver således at tjene mellem 200.000 og 500.000 kr., hvilket svarer til en månedlig indtægt på mellem knap 20.000 og godt 40.000 kr. før skat, mens 15 pct. tjener mindre end 200.000 kr. og 12 pct. tjener 500.000 kr. eller mere om året. Endelig ønsker 15 pct. ikke at oplyse årsindkomsten.

Ud over at respondenterne er blevet stillet mere faktuelle spørgsmål om deres arbejde, så som det arbejdsmæssige regi, arbejdstid, indtægt og lign., er de også blevet bedt om at forholde sig til graden af fysisk aktivitet i deres arbejde. Hovedparten af respondenterne har fortrinsvis stillesiddende arbejde.

**Tabel 3: Hvordan vil du beskrive din fysiske aktivitet i dit arbejde/din dagligdag?**

| Beskrivelse   | Ofte | Sommetider | Sjældent | Aldrig |
|---|------|------------|----------|--------|
| Mest stillesiddende arbejde, som ikke kræver fysisk anstrengelse              | 51   | 18         | 17       | 14     |
| Mest stående eller gående arbejde, som ellers ikke kræver fysisk anstrengelse | 26   | 34         | 28       | 12     |
| Stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde              | 11   | 22         | 30       | 37     |
| Tungt eller hurtigt arbejde, som er fysisk anstrengende                       | 4    | 14         | 30       | 52     |
| Meget afvekslende arbejde   | 29   | 30         | 21       | 21     |

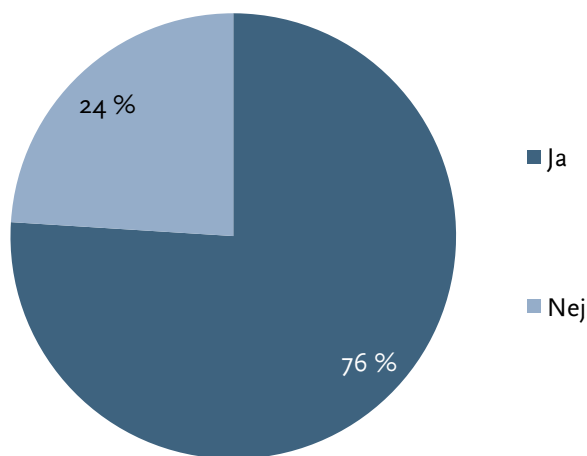
Kun knap en femtedel (18 pct.) af respondenterne udfører 'ofte' eller 'sometider' tungt eller hurtigt arbejde, som er fysisk anstrengende, mens en tredjedel (33 pct.) 'ofte' eller 'sometider' udfører stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde.

For den resterende del af respondenterne hører fysisk aktivitet til i fritiden. De udfører som oftest stillesiddende arbejde eller stående eller gående arbejde, som ikke kræver nogen særlig fysisk anstrengelse. Således angiver hele 52 pct. af respondenterne, at de 'aldrig' udfører fysisk anstrengende arbejde, mens 30 pct. angiver, at de 'sjældent' udfører den type arbejde. Helt generelt må det på den baggrund formodes, at flertallet af respondenterne oplever et behov for at dyrke motion i deres fritid.

### 2.3. Familie

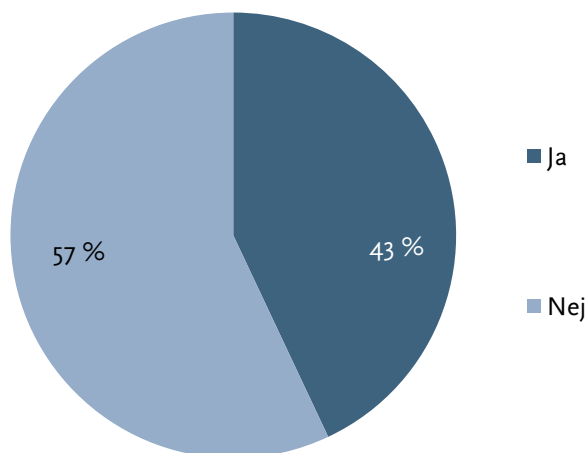
Den hidtidige gennemgang af medlemmernes svar har primært beskæftiget sig med deres karrieremæssige situation. Imidlertid hører den familiemæssige situation også med til et helhedsbillede af foreningsmedlemmernes livssituation, og på det område giver spørgeskemaet ligeledes mulighed for et mindre indblik, da respondenterne blev stillet tre spørgsmål om deres civilstand og familiemæssige forhold.

Figur 8: Bor du sammen med ægtefælle/samlever?



Godt tre fjerdedele af respondenterne bor sammen med en ægtefælle eller samlever. Mere præcist er det tilfældet for 76 pct. af respondenterne, mens knap en fjerdedel (24 pct.) bor alene eller med familie, venner, bekendte eller andre personer, der ikke kan karakteriseres som samlever eller ægtefælle.

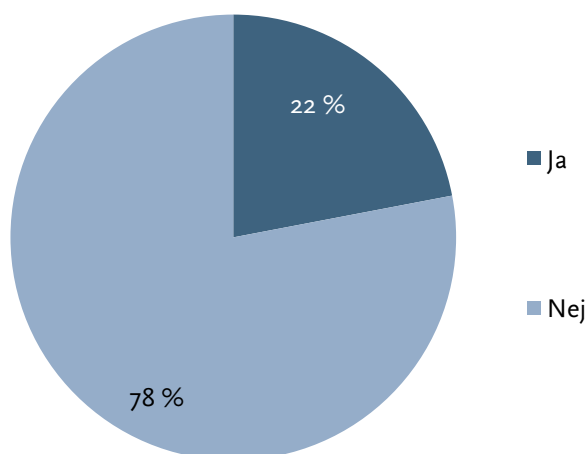
**Figur 9: Har du nogen hjemmeboende børn (inkl. 'bonusbørn') under 18 år?**



På spørgsmålet om hvorvidt respondenterne har hjemmeboende børn, fordeler svarene sig mere ligeligt. 43 pct. har hjemmeboende børn under 18 år, mens de resterende 57 pct. ikke har hjemmeboende børn.

Ud af de 43 pct. med hjemmeboende børn under 18 år angiver kun godt en femtedel, at deres børn benytter sig af 'andre af foreningens tilbud', mens de selv er aktive.

**Figur 10: Benytter barnet/børnene andre af foreningens tilbud, mens du er aktiv i fitnesscentret?**



Mere præcist angiver 22 pct. af respondenterne med hjemmeboende børn, at de træner i fitnesscentret samtidig med, at deres barn/børn dyrker anden idræt i foreningen. Det er med andre ord en mulighed, som en ikke ubetydelig andel af respondenterne benytter sig af, men samtidig er det, med udgangspunkt i, at en stor andel af respondenterne arbejder relativt meget, antageligt et område med et endnu større potentiale.

## 2.4. Delkonklusion på portræt af respondenter

Generelt er der blandt respondenterne en mindre overvægt af kvinder (57 pct. af respondenterne er kvinder). Aldersmæssigt udgør respondenterne primært et segment af voksne i alderen 30-49 år, mens færre unge og ældre har deltaget i undersøgelsen.

Tre fjerdedele af respondenterne er aktive på arbejdsmarkedet, knap halvdelen som funktionærer, og langt de fleste er da også meget lidt fysisk aktive på deres job og lever en tilværelse, hvor der er tendens til, at arbejde og fritid flyder sammen. Uddannelsesniveauet er generelt meget spredt, og det samme er indtægtsniveauet, hvilket viser, at fitnesscentre i Firmaidrætsregi samler medlemmer med vidt forskellige vilkår og baggrund.

Familiemæssigt lever godt tre fjerdedele af respondenterne sammen med deres samlever eller ægtefælle, og 43 pct. har hjemmeboende barn/børn. Lidt over en femtedel af respondenterne med hjemmeboende barn/børn benytter sig af muligheden for at træne i foreningen samtidig med, at deres barn/børn dyrker anden idræt i foreningen.



### 3. Fitnessmedlemmers idrætsvaner – også før fitness

Dette afsnit redegør for medlemmernes svar på spørgsmål om deres idrætsvaner. Hertil hører specifikke spørgsmål til hyppigheden og formen af fitnessstræningen, men også spørgsmål om deres generelle fysiske aktivitetsniveau før og efter indmeldelse i et fitnesscenter under Firmaidrætten. Desuden spørges der ind til, hvilke andre idrætslige aktiviteter medlemmerne deltager i og i hvilket regi.

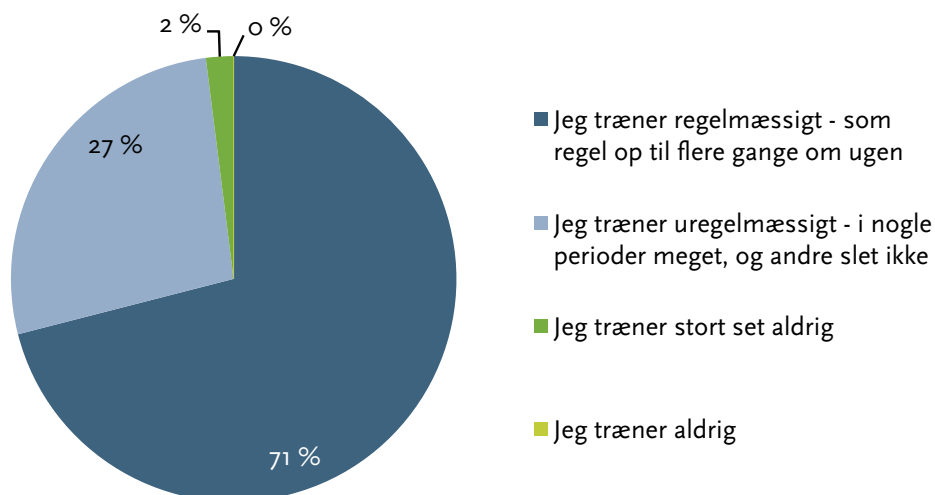
Et af de centrale spørgsmål er i den forbindelse, om foreningsfitnesscentre under Firmaidrætten formår at tiltrække medlemmer fra fysisk inaktivitet, eller om det er de allerede fysisk aktive, der kommer i de foreningsdrevne fitnesscentre. Det forsøger dette afsnit at komme med et svar på, om end der skal tages forbehold for, at de tal, som fremlægges i afsnittet, er udtryk for fitnessmedlemmernes selvvalgte aktivitetsniveau.

Der er således ikke tale om objektive målinger af respondenternes idrætsvaner, ligesom der i de stillede spørgsmål bevidst ikke indgår definitioner af centrale begreber som eksempelvis 'fysisk inaktivitet'. Besvarelserne bygger derfor på respondenternes egen 'common-sense' opfattelse af de opstillede begreber og egen vurdering af, hvilken svarkategori de tilhører.

#### 3.1. Træningshyppighed

Som beskrevet i metodeafsnittet, er det næsten udelukkende aktive fitnessmedlemmer, der har deltaget i medlemsundersøgelsen.

Figur 11: Hvilken af nedenstående træningsrutiner passer bedst på dig og din træningsprofil?



Hele 71 pct. af respondenterne angiver, at de træner regelmæssigt og som regel op til flere gange om ugen. De er det, man kan karakterisere som 'kernemedlemmer', i den forstand, at de hyppigt kommer i deres lokale fitnesscenter.

Dertil kommer en større gruppe på 27 pct. af respondenterne, der træner mere uregelmæssigt og i perioder. Inden for denne gruppe må der antages at være en vis variation i træningshyppigheden – nogle opfatter måske en træningssession én gang om måneden som uregelmæssig træning, mens andre måske træner op til flere gange om ugen i nogle perioder for så slet ikke at træne i andre (typisk stor træningshyppighed om vinteren og mindre om sommeren).

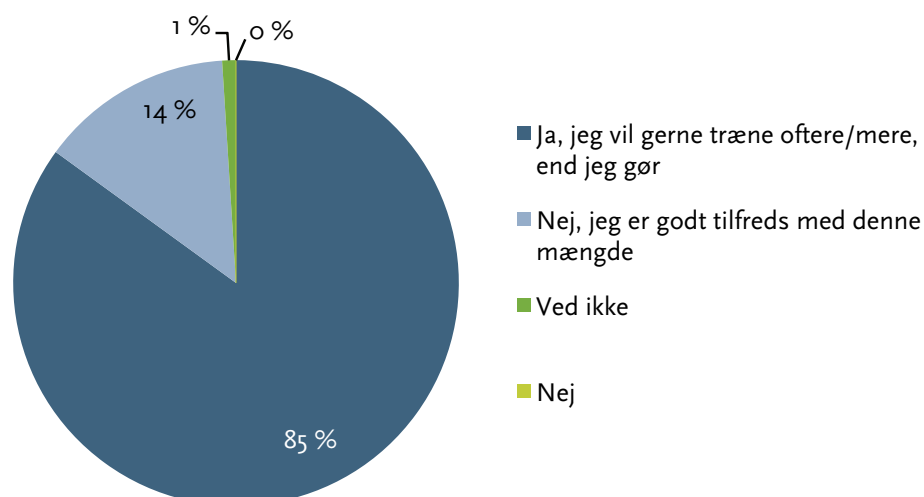
Til trods for disse variationer inden for kategorierne, vil de 98 pct. af respondenterne, som har angivet, at de enten træner 'regelmæssigt' eller 'uregelmæssigt' sammen med gruppen af responder, der 'stort set aldrig' træner (2 pct.) blive karakteriseret som 'de aktive fitnessmedlemmer'. Det er deres svar, som generelt vil blive brugt i rapporten.

Derimod blev de respondenter, som svarede, at de 'aldrig' træner, efter de indledende spørgsmål frasorteret med et 'tak for din medvirken', da deres tilstedeværelse og svarafgivelser ville forstyrre billedet af en relativ homogen respondentgruppe af mere eller mindre aktive fitnessmedlemmer. I dette tilfælde ville forstyrrelsen dog have været minimal, da blot én enkelt respondent har angivet, at vedkommende 'aldrig' træner.

De to følgende figurer indeholder imidlertid en mindre undersøgelse af medlemmer, som ikke træner regelmæssigt, dvs. de 2 pct. af respondenterne, der angiver, at de træner 'aldrig' eller 'stort set aldrig' sammen med 27 pct., der svarer, at de 'træner uregelmæssigt'. Disse respondenter er blevet stillet to spørgsmål om, hvorvidt de har lyst til at træne mere, og hvad årsagerne er til, at de ikke træner oftere.

Det bør understreges, at det kun er i de to følgende figurer, denne respondentsammensætning bliver brugt. I resten af rapporten indgår udelukkende besvarelser fra respondenter, som enten træner 'regelmæssigt', 'uregelmæssigt' eller 'stort set aldrig'.

**Figur 12: Har du generelt lyst til at træne oftere eller mere?**

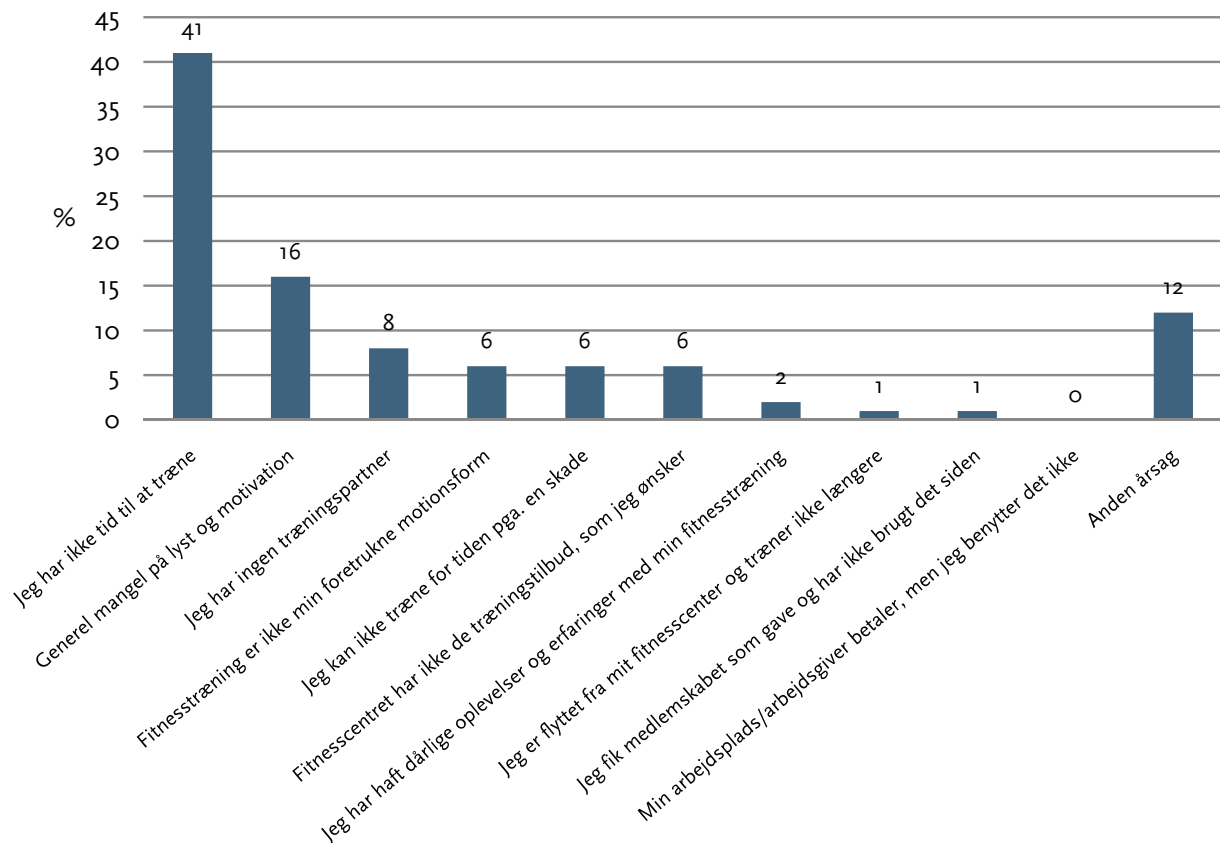


Helt generelt er lysten til at træne oftere stor blandt de respondenter, der for nuværende ikke træner regelmæssigt. Hele 85 pct. angiver, at de gerne vil træne oftere/mere, end de gør i øjeblikket.

Ingen svarer helt enkelt, at de ikke har lyst til at træne mere, mens 14 pct. indikerer, at de ikke har lyst til at træne mere, da de er tilfredse med den nuværende træningsmængde.

Imidlertid kan der være en række forskellige årsager til, at respondenterne ikke træner oftere, end de gør. Nogle har med praktiske forhold i den enkeltes liv at gøre, mens andre i højere grad er relateret til manglende motivation eller manglende prioritering af træningen.

**Figur 13: Hvad er årsagerne til, at du ikke træner oftere i dit fitnesscenter?**



I spørgeskemaundersøgelsen er respondenterne blevet bedt om at vælge maksimalt to af ovenstående årsager til, at de ikke træner oftere. De årsager, som hyppigst blev valgt, er følgende: 'Jeg har ikke tid' (41 pct.), 'Generel mangel på lyst og motivation' (16 pct.) og 'Jeg har ingen træningspartner' (8 pct.).

Tilsammen giver disse tre årsager et godt indblik i, hvad der konkret udgør de fremmeste barrierer i forhold til folks fitnessstræning:

*For det første* er der de praktiske barrierer, som bl.a. kommer til udtryk ved, at den enkelte ikke har tid til at træne. Praktiske barrierer kunne i denne sammenhæng være eksempelvis karriere og familie.

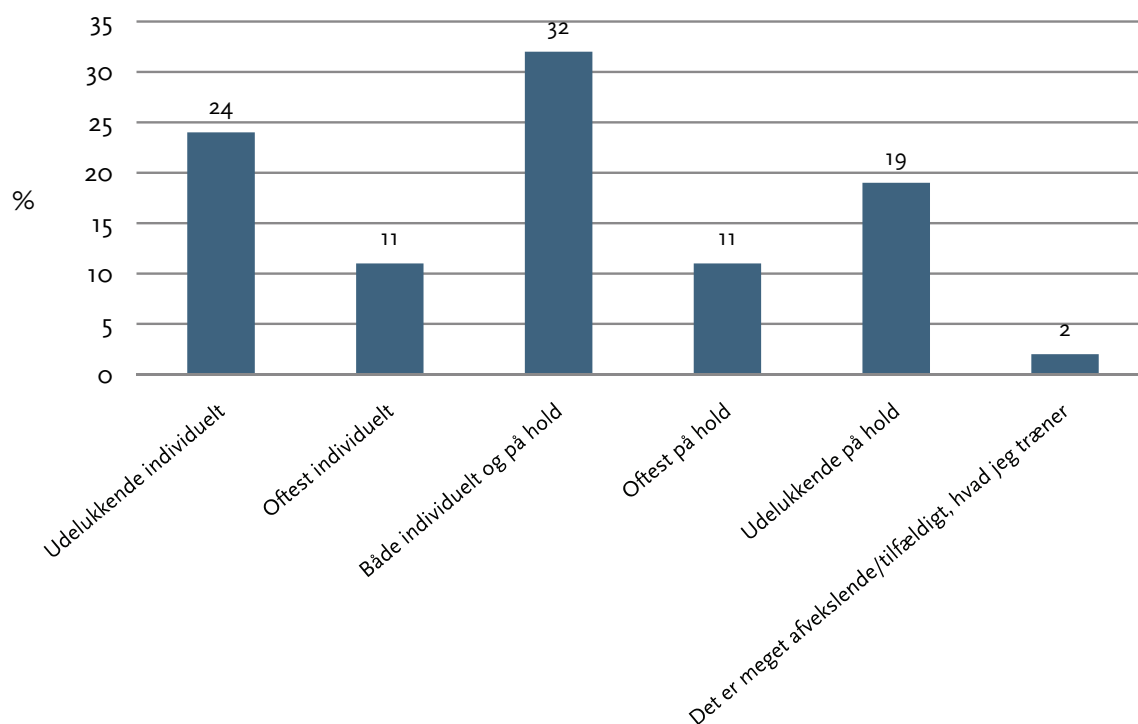
*For det andet* er der prioriteringsaspektet, som både ligger i den manglende tid – at nogle ganske enkelt ikke tager sig tid til at træne – samt det, at nogle mangler lyst og motivation, hvorfor træning ikke bliver en toprioritet for dem.

For det tredje er der det sociale aspekt, at nogle foretrækker at have en træningspartner, da det er med til at sikre, at de kommer af sted ('der står én og venter på mig'), og er med til at øge deres motivation til at træne, fordi de har én at tale med under træningen.

### 3.2. Træningsformer

Fra at have set isoleret på dem, der træner 'aldrig', 'stort set aldrig' eller 'uregelmæssigt' og deres træningsvaner, vendes fokus nu igen mod de aktive fitnessudøvere. Således indgår alle respondenter minus dem, der har angivet, at de 'aldrig' træner. Formålet med denne opdeling er at få et bedre indblik i, hvordan de aktive medlemmer træner, vel vidende at der inden for kategorien 'aktive fitnessmedlemmer' er stor forskel på, hvor aktive de enkelte medlemmer er, og, som nedenstående figur viser, også hvordan de træner.

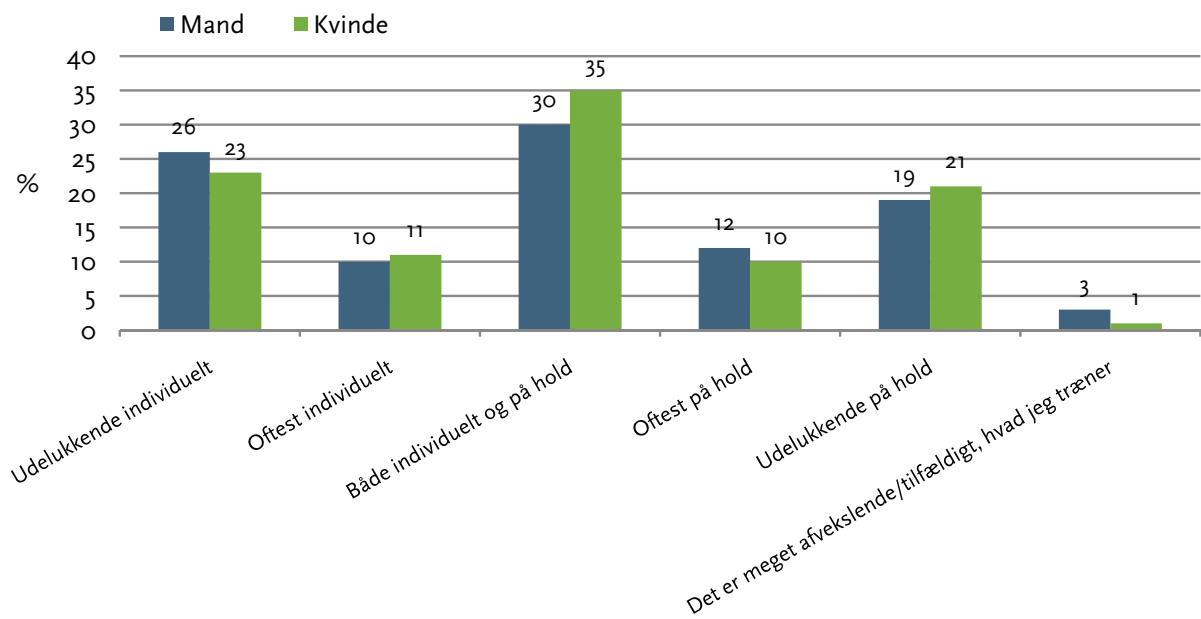
Figur 14: Træner du oftest individuelle træningsformer eller holdtræning?



Ovenstående svarfordeling viser, at det mest udbredte blandt de aktive fitnessmedlemmer er at træne 'både individuelt og på hold' (32 pct.), men svarene er generelt meget ligeligt fordelt hen over de forskellige svarkategorier. 35 pct. af respondenterne angiver således, at de 'oftest' eller 'udelukkende' træner individuelt, mens 30 pct. 'oftest' eller 'udelukkende' træner på hold.

Der er en tendens til, at kvinder og mænd i nogenlunde lige høj grad blander træningsformerne.

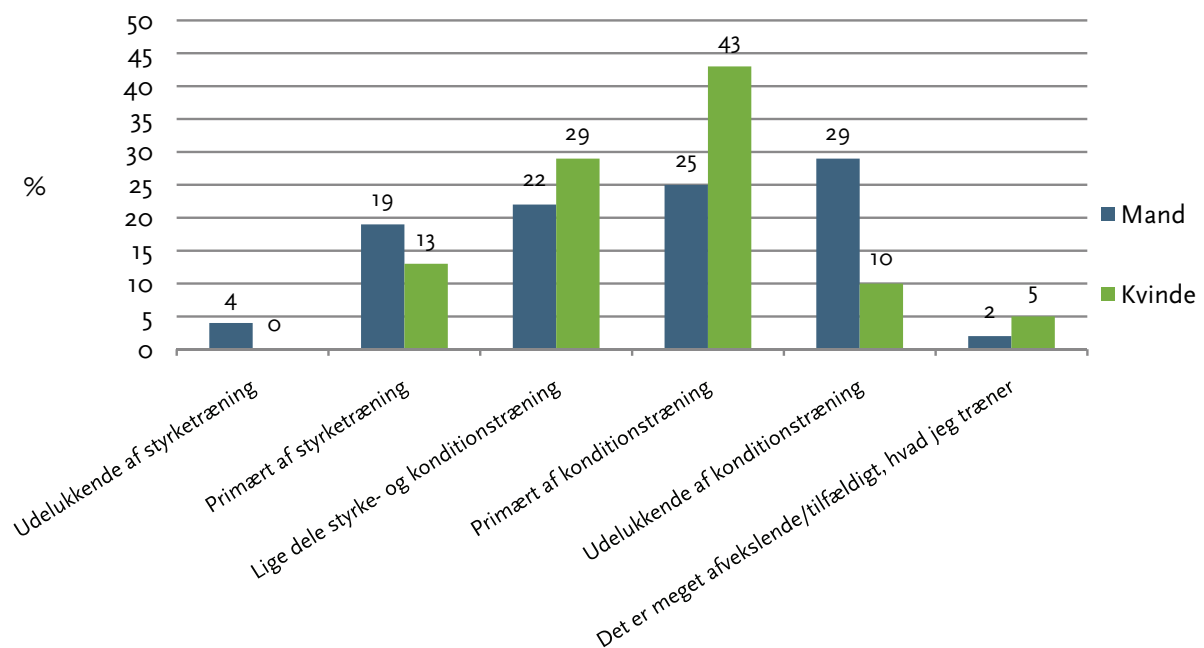
**Figur 15: Træner du oftest individuelle træningsformer eller holdtræning? – fordelt på køn**



Således er der blandt de aktive fitnessmedlemmer ingen signifikante forskelle på fordelingerne på de enkelte træningsformer mellem mænd og kvinder. Blot er der en meget svag tendens til, at mænd i lidt højere grad end kvinder 'udelukkende' træner individuelt, mens en lidt større del af kvinderne 'udelukkende' træner på hold, dog som nævnt uden at nogle af disse forskelle er signifikante i statistisk forstand.

Derimod er der en klar og signifikant tendens til, at en større andel af mændene 'udelukkende' bruger tid på styrketræning og ikke på konditionstræning.

**Figur 16: I hvilket omfang består din træning af styrketræning og/eller konditionstræning? – fordelt på køn**



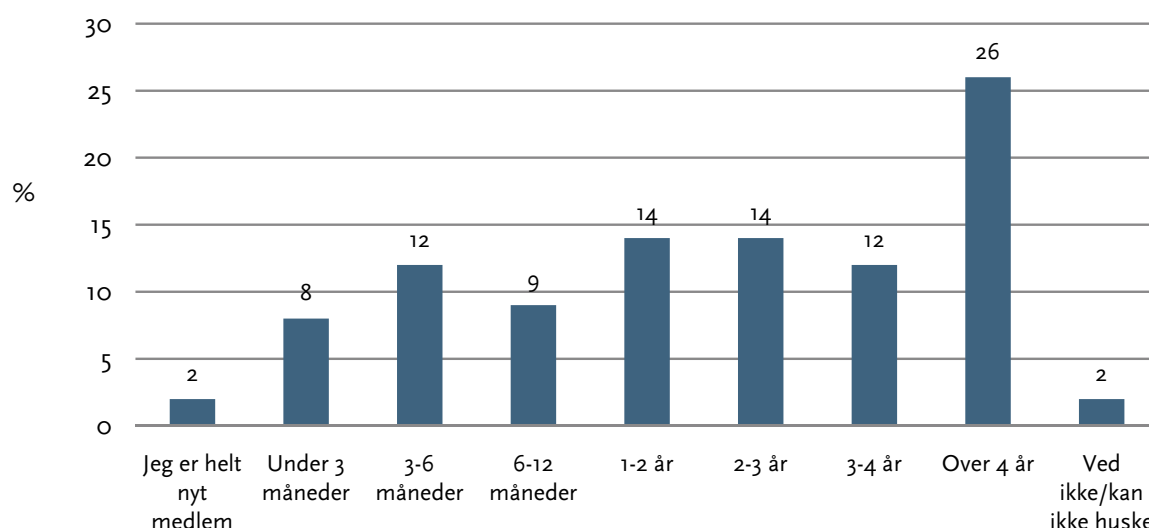
I hvert fald dyrker flere mænd end kvinder 'udelukkende' eller 'primært' styrketræning (23 pct. vs. 13 pct.), mens der til gengæld er flere kvinder end mænd, der dyrker 'lige dele styrke- og konditionstræning' eller 'primært' konditionstræning (72 pct. vs. 47 pct.). På den måde reproducerer undersøgelsens resultater de herskende kønsrelaterede kropsidealer.

Omvendt er der en stor overvægt af mænd, der 'udelukkende' dyrker konditionstræning i forhold til kvinderne (29 pct. vs. 10 pct.), ligesom det kun er 4 pct. af mændene, der 'udelukkende' dyrker styrketræning. Det viser, at den altovervejende del af mændene træner varieret, og tallene understøtter på den måde ikke en 'stiv' opdeling i, at styrketræning udelukkende er for mænd, og konditionstræning udelukkende er for kvinder i Firmaidrætsregi. Billedet er mere nuanceret og giver indtryk af en generelt meget afvekslende træning for hovedparten af medlemmerne.

### 3.3. Aktivitetsprofil

De medlemmer, som træner i fitnesscentre under Firmaidrætten, har typisk trænet i deres nuværende center i en længere periode.

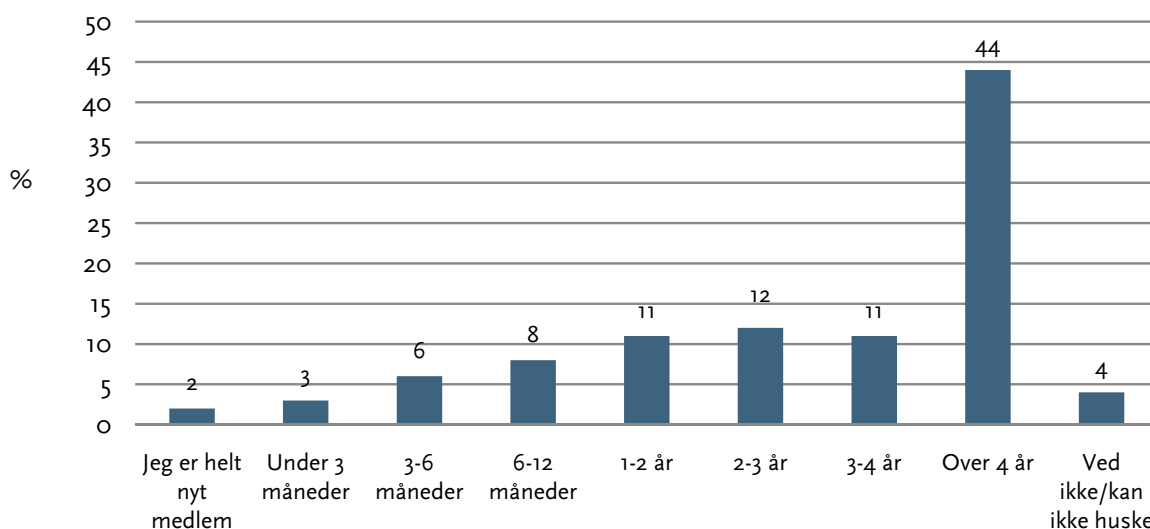
Figur 17: Hvor længe har du trænet i dit nuværende fitnesscenter?



Således angiver mindre end en tredjedel (31 pct.) af medlemmerne, at de har trænet i deres nuværende fitnesscenter i maksimalt et år. Dertil kommer 14 pct. som også er forholdsvis nye, idet de maksimalt har trænet i deres center i to år. Mere end halvdelen (52 pct.) har imidlertid trænet i deres nuværende center i mere end to år, hvilket indikerer, at den største del af medlemmerne er rutinerede fitnessudøvere.

Det underbygger nedenstående figur, som viser, at den overvejende del af respondenterne har længere tids erfaring med fitnessstræning.

**Figur 18: Hvor længe har du sammenlagt i dit liv dyrket fitness som motionsform?**

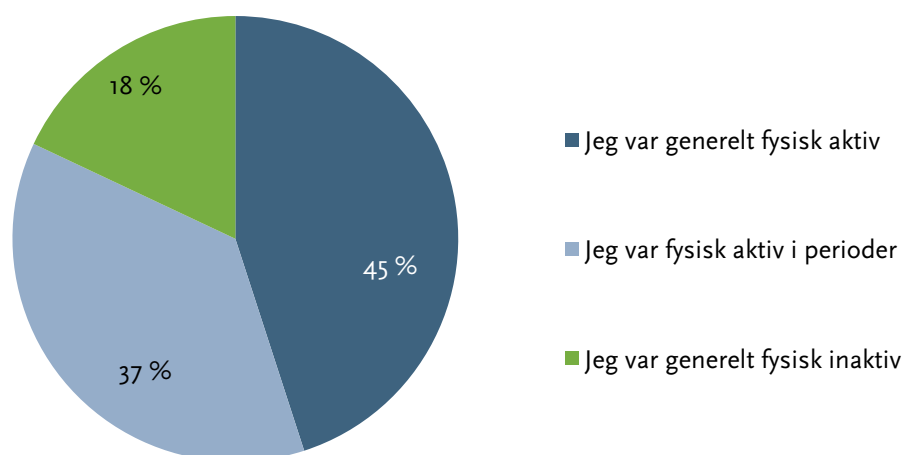


Faktisk er det mindre end en femtedel (19 pct.) af respondenterne, der sammenlagt i deres liv har dyrket fitness i maksimalt et år. Resten har længere tids erfaring med fitnessstræning. Måske fordi de tidligere dyrket fitness i et kommercielt fitnesscenter.

Ovenstående tal viser, at det ikke er novicer inden for fitnessstræning, der kommer i de foreningsbaserede fitnesscentre under Firmaidrætten, men at fordelingen til forveksling ligner billedet af kunderne i de kommercielle centre (Kirkegaard, 2009, p. 19).

Hovedparten af fitnessmedlemmerne under Firmaidrætten var fysisk aktive – enten generelt eller i perioder – før de meldte sig ind i deres fitnesscenter.

**Figur 19: Var du generelt fysisk aktiv, før du meldte dig ind i dit fitnesscenter?**



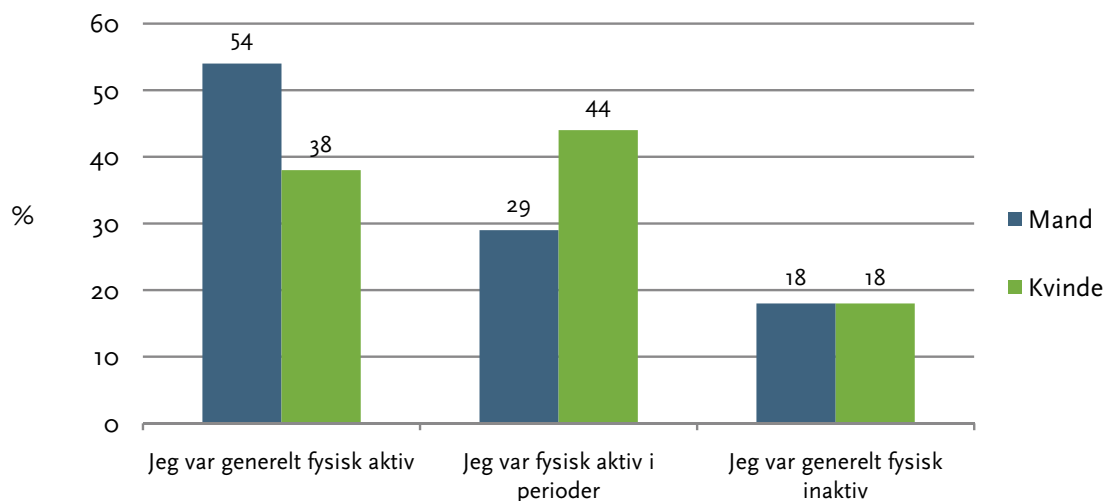
Alligevel angiver en ikke ubetydelig gruppe på 18 pct. af respondenterne, at de generelt var fysisk inaktive, før de meldte sig ind i deres fitnesscenter. Det tyder med andre ord på, at fitnessstræning,

uanset om det er i foreningsregi eller i kommercielt regi, hvor fordelingen ligner den ovenstående (Kirkegaard, 2009, p. 19), tiltrækker en relativ stor gruppe af tidligere fysisk inaktive.

Årsagen hertil skal sandsynligvis findes i selve kombinationen af let tilgængelige træningsformer med lave krav til motoriske evner og/eller spilletekniske færdigheder. Fitness synes som motionsform at appellere til en forholdsvis stor gruppe, der kommer fra en selv vurderet tilstand som helt eller delvis fysisk inaktiv. Det er en interessant iagttagelse i henhold til den voksende politiske opmærksomhed på at få inaktive borgere i gang med at dyrke fysisk aktivitet. Her synes fitnessaktiviteter uanset regi at være en velegnet motionsform.

En opdeling af respondenterne på baggrundsvariable viser, at der er nogle klare forskelle på, hvordan mænd og kvinder fordeler sig mht. fysisk aktivitetsniveau, inden de meldte sig ind i et fitnesscenter.

**Figur 20: Var du generelt fysisk aktiv, før du meldte dig ind i dit fitnesscenter? – fordelt på køn**



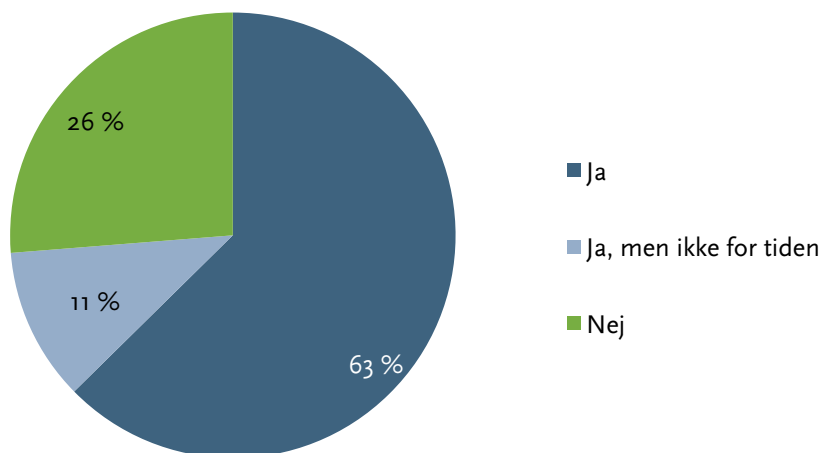
Tallene viser, at en lige stor andel mænd og kvinder kommer fra fysisk inaktivitet, men at der alligevel er en forskel i aktivitetsniveau mellem kønnene. En større andel af mændene (54 pct.) end af kvinderne (38 pct.) angiver således, at de generelt var fysisk aktive inden deres indmeldelse i et fitnesscenter, mens en tilsvarende større andel af kvinder (44 pct.) end mænd (29 pct.) angiver, at de kun var aktive i perioder.

### 3.4. Anden idrætsbaggrund

Ud over at respondenterne er blevet spurgt, om de var fysisk aktive, før de begyndte at træne i fitnesscenter, er de også blevet spurgt om deres øvrige idrætsvaner, herunder om de dyrker anden idræt end fitness og i hvilket regi, de i givet fald dyrker denne idræt. Her viser besvarelsene, at hovedparten af respondenterne dyrker andre former for idræt end fitness.



Figur 21: Dyrker du normalt andre former for idræt?

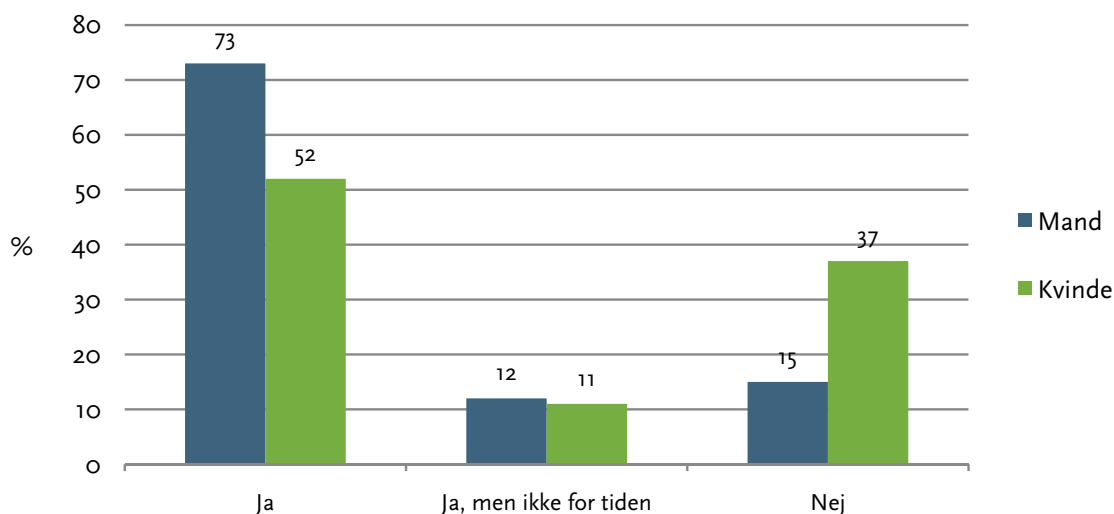


Knap tre fjerdedele (74 pct.) af respondenterne dyrker andre former for idræt end fitness, heraf dyrker 63 pct. for nuværende anden idræt sideløbende med fitnessstræningen, mens 11 pct. angiver, at de er aktive i andre idrætter, 'men ikke for tiden', hvilket sandsynligvis dækker over en sæsonbaseret idrætsgren, men også kan være udtryk for et midlertidigt fravær fra den pågældende idræt pga. skade, manglende tid, mangel på interesse eller lignende.

Således er fitnessstræning for hovedparten af medlemmerne i Firmaidrætten en motionsform/idrætsgren blandt flere, men samtidig er der 26 pct., for hvem fitness er deres primære/eneste idrætsgren. Det vil på den baggrund være forkert at karakterisere fitness som en idræt eller motionsform, der kun fungerer som et supplement til andre idrætsgrene – det er også i Firmaidrætsregi (blevet) en selvstændig idrætsgren og noget, man 'går til'.

Især er det blandt kvinder udbredt at have fitness som eneste idrætsgren.

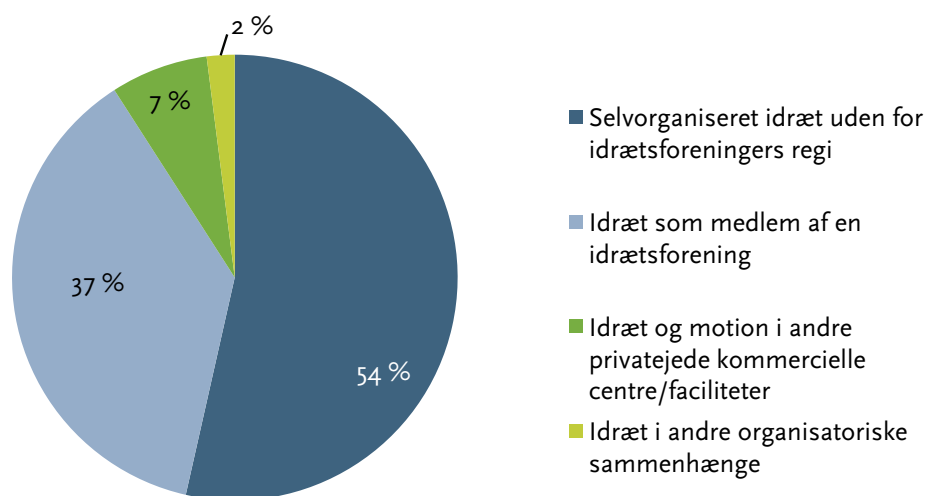
Figur 22: Dyrker du normalt andre former for idræt? – fordelt på køn



Således er det hele 37 pct. af kvinderne, der ikke dyrker andre former for idræt, mens det tilsvarende kun er tilfældet for 15 pct. af mændene.

De 74 pct. af respondenterne, som enten svarede 'ja' eller 'ja, men ikke for tiden' på spørgsmålet om, hvorvidt de normalt dyrker andre former for idræt, fik efterfølgende stillet et spørgsmål om i hvilket regi, de primært dyrker denne idræt. For hovedpartens vedkommende er der tale om det, man kan karakterisere som 'selvorganiseret idræt' forstået som idræt, der foregår på egen hånd uden for organiseret regi.

**Figur 23: Hvilken anden idrætsform dyrker du primært ud over din fitnessstræning?**



54 pct. af de respondenter, der dyrker idræt ved siden af fitness, angiver således, at de primært dyrker 'selvorganiseret idræt' ud over fitnessstræningen, hvad enten det er i form af en løbetur, gåtur, hjemmegymnastik eller noget helt fjerde. Det viser, at størstedelen af de aktive medlemmer af fitnesscentre i Firmaidrætsregi ikke er kernemedlemmer i andre idrætsforeninger. De fleste kombinerer fitnessstræningen med andre motionsformer/idrætsgrene, de dyrker alene eller sammen med andre uden for et formelt organisatorisk regi.

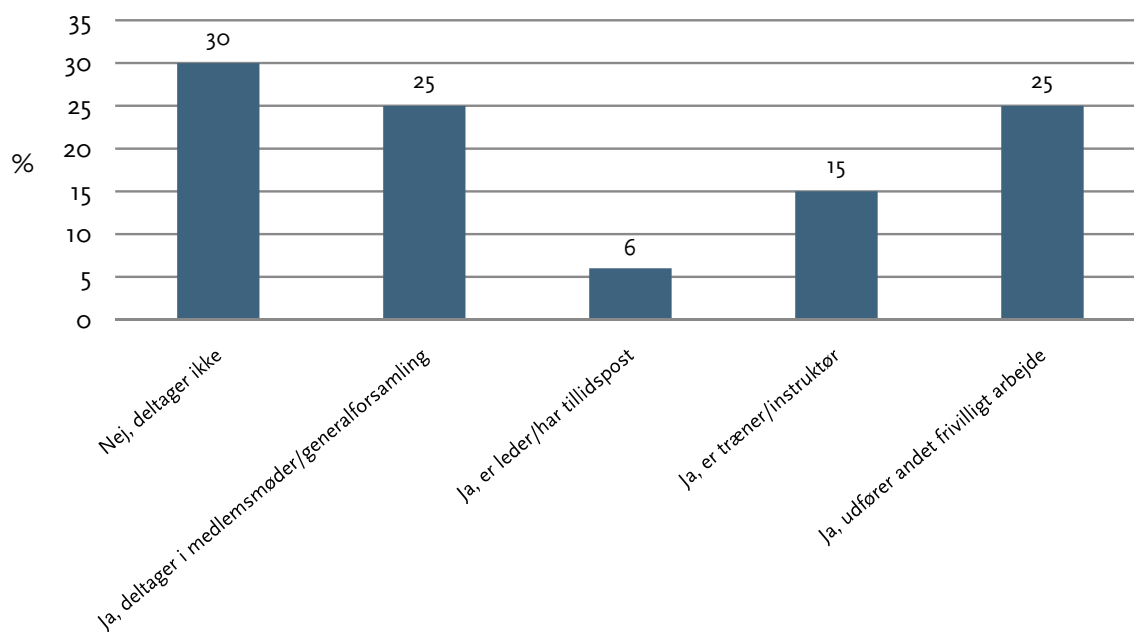
Imidlertid er der også en ganske stor andel (37 pct.) af de respondenter, der dyrker idræt ved siden af fitness, som supplerer fitnessstræningen med 'idræt som medlem af en idrætsforening' (svarende til ca. 27 pct. af den samlede respondentgruppe). I den gruppe findes givetvis nogle, der benytter fitnessstræningen som et supplement til deres primære foreningsidræt. Der kan imidlertid ligeså godt være tale om medlemmer, der ganske vist dyrker andre idrætsgrene i foreningsregi, men opfatter disse som sidestillede med fitness.

Under alle omstændigheder viser ovenstående data, at de foreningsdrevne fitnesscentre rekrutterer både det, man kan karakterisere som 'kernemedlemmer' i foreningsregi, og nye medlemmer, der ikke på samme måde har og har haft deres faste gang i en idrætsforening. Imidlertid er der netop på det punkt en klar og signifikant forskel mellem mænd og kvinder.

Det samlede mindretal på samlet set 37 pct., der i ovenstående spørgsmål svarede, at de dyrker idræt som medlem af en anden idrætsforening blev spurgt om en række supplerende spørgsmål.

Blandt andet om de, ved siden af deres fitnessstræning i fitnessforeningen, deltager aktivt i en anden idrætsforenings møder og arbejde. Blandt dette mindretal, som således både er medlem af en fitnessforening samt en anden forening, er hovedparten på en eller anden måde aktive og søger indflydelse i foreningens frivillige arbejde ved at deltage i 'sportsklubbens/idrætsforeningens møder og/eller arbejde'. Det skal understreges at disse tal er baseret på det mindretal, der svarede, at de var medlem af en anden forening til spørgsmålet i figur 23. Derfor skal nedenstående procentsatser læses på baggrund af denne minoritet og omregnes, såfremt man ønsker indblik i den samlede respondentgruppe. De vigtigste beregninger på baggrund af den samlede respondentgrupper er indsat i parentes nedenfor.

**Figur 24: Kun respondenter, som er medlem af anden idrætsforening: Deltager du aktivt i sportsklubbens/idrætsforeningens møder og/eller arbejde?**



Blandt de ca. 37 pct. (svarende til 27 pct. af den samlede respondentgruppe) af medlemmerne i Firmaidrættens fitnesscentre, der var medlem af en anden idrætsforening end fitnessforeningen, deltager over halvdelen aktivt i foreningens møder og arbejde.

Der er ganske vist 30 pct. (svarende til 11 pct. af den samlede respondentgruppe) af respondenterne, som ikke deltager i idrætsforeningers møder og arbejde, men resten engagerer sig på forskellig måde og i forskellig grad. En fjerdedel af medlemmerne (svarende til 9 pct. af den samlede respondentgruppe) angiver at deltage i foreningens medlemsmøder og/eller generalforsamling, hvilket vidner om, at der er en større gruppe af respondenter, som ønsker at have indflydelse på foreningens generelle virke, dog uden selv at yde en frivillig arbejdsindsats.

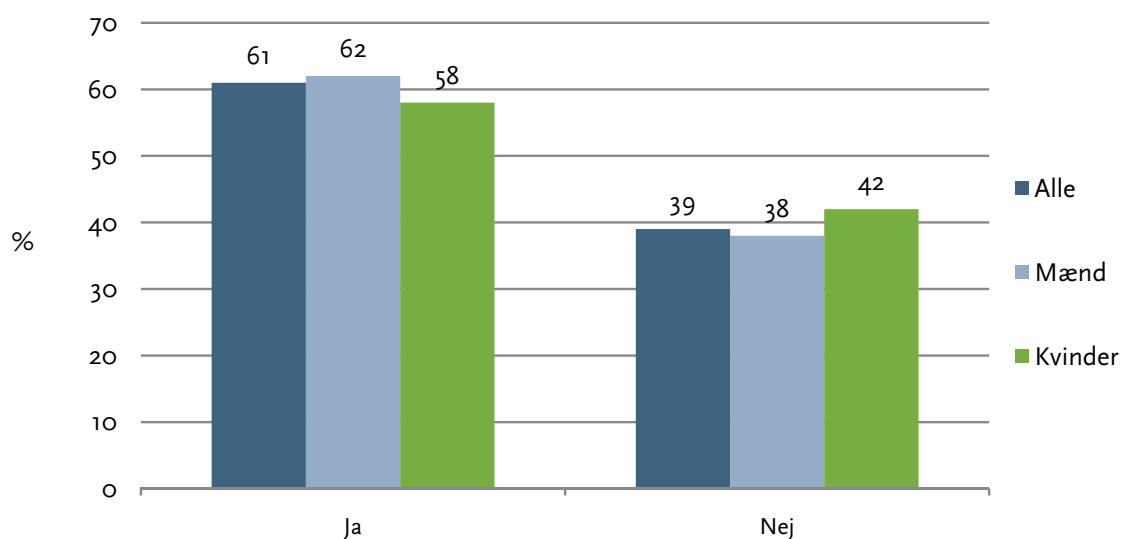
De resterende 46 pct. (svarende til 17 pct. af den samlede respondentgruppe) af de aktive fitnessudøvere lægger derimod et konkret stykke frivilligt arbejde i foreningen. Heraf angiver de 15 pct. (5 pct. af den samlede respondentgruppe), at de fungerer som trænere eller instruktører, mens kun 6 pct. (2 pct.) er leder eller har en tillidspost i den anden idrætsforening. Endelig er der hele 25 pct. (svarende til 9 pct. af den samlede respondentgruppe), som angiver, at de udfører 'andet frivilligt

arbejde', uden at dette uddybes nærmere. Der synes med andre ord at være en andel aktive fitnessmedlemmer, som er lægger en eller anden form for indsats i en anden foreningssammenhæng – og undersøgelsen antyder, at fitnessforeningerne i Firmaidrætten muligvis kan hente frivillige ressourcer blandt disse. Samlet set er 26 pct. at fitnessudøverne frivilligt aktive i en anden idrætsforening.

Der er ingen signifikante forskelle mellem de to køn i den indsats, som de lægger i foreningen. Dog er der en mindre tendens til, at mænd generelt set udfører mere frivilligt arbejde i idrætsforeningen end kvinder – i særlig høj grad går flere mænd end kvinder til medlemsmøder og er leder eller har en tillidspost.

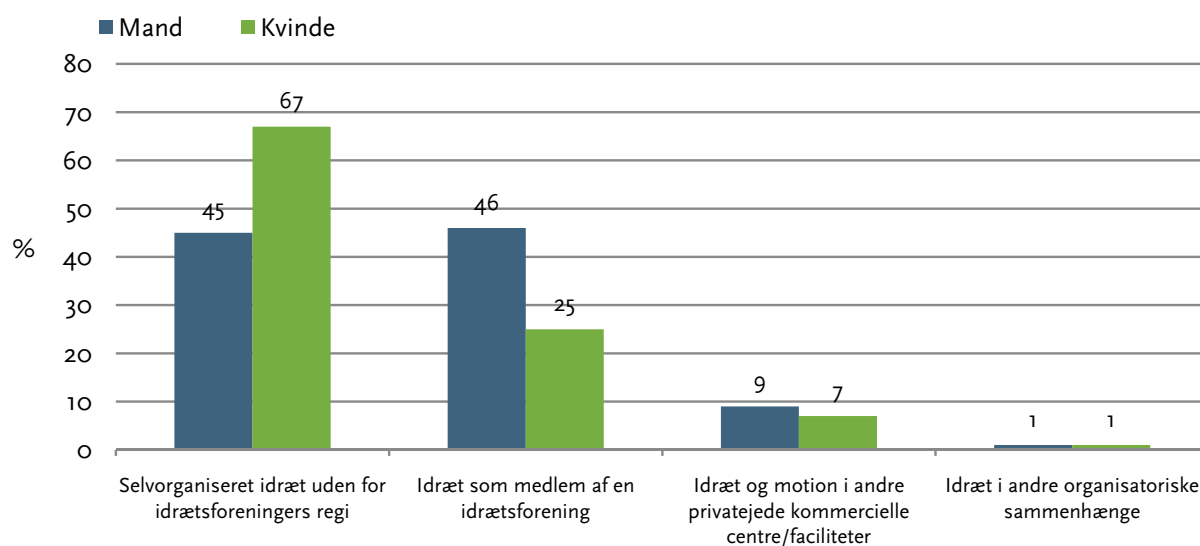
Ser vi desuden på, hvor mange medlemmer der er aktive i den anden idrætsforenings 'konkurrencer, turneringer, stævner eller lignende', så er dette tilfældet for flertallet af respondenterne.

**Figur 25: Kun respondenter, som er medlem af anden idrætsforening: Har du deltaget i sportsklubbens/idrætsforeningens konkurrencer, turneringer, stævner eller lignende inden for det seneste år?**



61 pct. angiver, at de har deltaget i foreningens 'konkurrencer, turneringer, stævner eller lignende inden for det seneste år', mens 39 pct. svarer 'nej' til spørgsmålet. Der er en svag, men ikke signifikant tendens til, at mændene i højere grad end kvinderne deltager i den type arrangementer. Således svarer 58 pct. af kvinderne 'ja' mod 62 pct. af mændene.

**Figur 26: Hvilken anden idrætsform dyrker du primært ud over din fitnessstræning? – fordelt på køn**



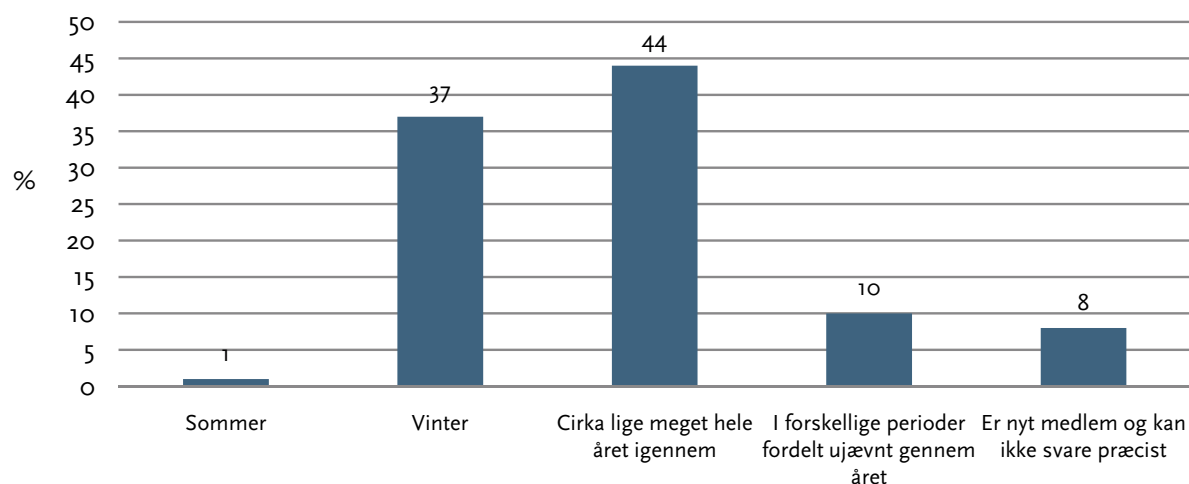
Således dyrker hele 46 pct. af mændene primært 'idræt som medlem af en forening' ud over fitnessstræningen, mens det tilsvarende kun er tilfældet for 25 pct. af kvinderne, som til gengæld i langt højere grad dyrker selvorganiseret idræt (67 pct. af kvinderne mod 45 pct. af mændene).

Det er i tråd med den generelle tendens til, at mænd i højere grad end kvinder dyrker idræt i en forening (Pilgaard, 2009, p. 103), men det er måske også netop et vidnesbyrd om, at foreningerne ved at oprette fitnesscentre, bliver interessante for en ny gruppe af kvinder, som ikke hidtil har været tiltrukket af foreningsidrættens idrætsstilbud. Kvinder har tilsyneladende nogle livsbetingelser, der gør det fleksible idræts- og motionsvalg som fitnessstræning mere relevant.

### 3.5. Sæsonvariationer og rekruttering

Selv om fitness primært foregår indendørs, træner den største andel af respondenterne nogenlunde lige meget i fitnesscentret uanset årstid.

**Figur 27: Dyrker du fortrinsvis fitness i sommer- eller vinterperioden?**



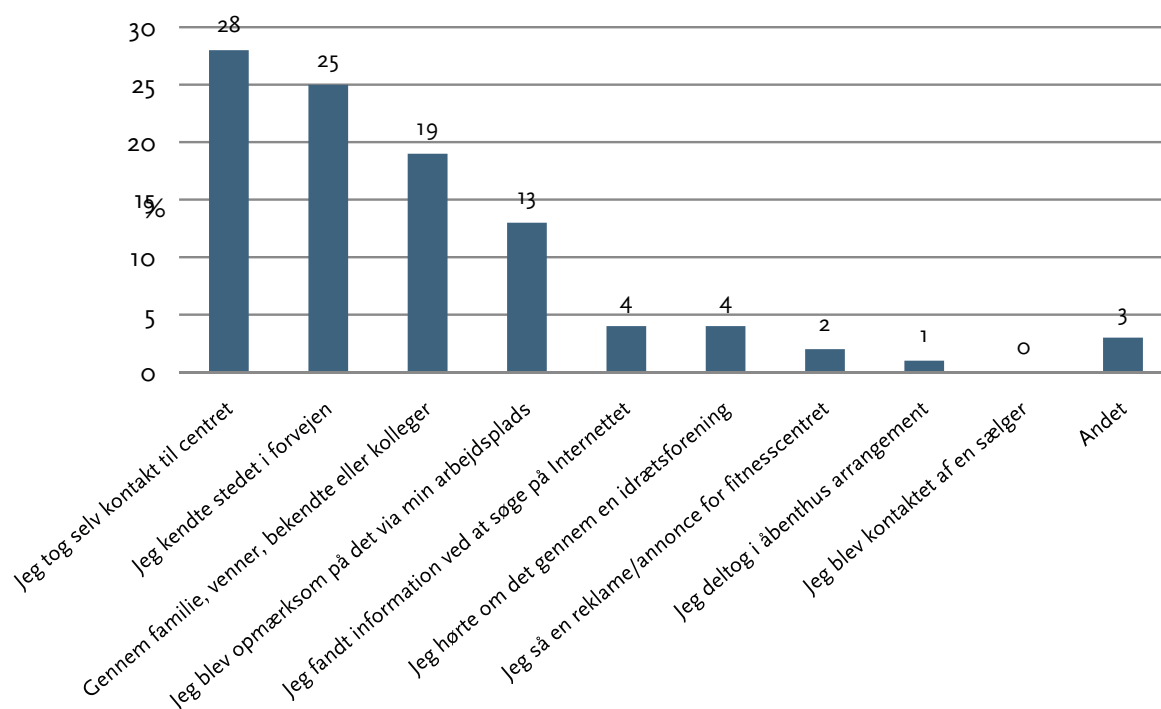
44 pct. angiver, at de træner 'cirka lige meget hele året igennem', hvilket understreger, at denne undersøgelse har fået fat i de mest aktive fitnessmedlemmer, men også at fitness for rigtig mange af udøverne – måske endda hovedparten – er en helårsaktivitet.

Samtidig er der 37 pct., der fortrinsvis dyrker fitness om vinteren, men om det er et udtryk for, at de slet ikke eller næsten ikke træner om sommeren, eller om de blot nedsætter deres træningsmængde en smule til fordel for udendørsaktiviteter, er det ikke muligt at sige noget om ud fra de indsamlede data.

Der er en signifikant forskel mellem mænd og kvinder. Mænd træner i meget højere grad end kvinder mest om vinteren (55 pct. af mændene mod 21 pct. af kvinderne), hvilket kunne indikere, at fitness for markant flere mænd end kvinder er et supplement til en eller flere andre idrætsgrene. I det hele taget træner en lidt større andel af kvinderne mere ujævnt og uregelmæssigt end mændene (14 pct. af kvinderne mod 5 pct. af mændene), og flere kvinder er nye medlemmer (12 pct. af kvinderne mod 4 pct. af mændene).

Ud over visse forskelle på hvornår på året, respondenterne primært træner fitness, er der også stor spredning i forhold til, hvordan de er blevet rekrutteret til fitnesscentret. Mange har på egen hånd fundet frem til fitnesscentret eller kendt til det i forvejen, men også sociale relationer spiller en vis rolle for rekrutteringen.

**Figur 28: Hvordan blev du opmærksom på fitnesscentret og dets aktiviteter?**



Derudover er der – måske ikke overraskende – også en del (13 pct.), der angiver, at de blev opmærksomme på fitnesscentret gennem deres arbejdsplads. Omvendt er der ikke mange (2 pct.), der er blevet meldt ind, fordi de har set en 'reklame/annonce for fitnesscentret', ligesom det kun er 4 pct. af respondenterne, der angiver idrætsforeningen som det sted, hvor de har hørt om fitness-

centret. Det understreger netop pointen om, at det ikke udelukkende er 'kernemedlemmer' i idrætsforeninger, som benytter sig af tilbuddet om at træne i fitnesscentre, der er organiseret under Firmaidrætten. Det er i mindst ligeså høj grad nye medlemmer, der ellers ikke var aktive medlemmer af en forening.

### 3.6. Delkonklusion på fitnessmedlemmernes idrætsvaner – også før fitness

71 pct. af de respondenter, der har deltaget i undersøgelsen, er aktive fitnessmedlemmer, som træner regelmæssigt. Imidlertid er der også 29 pct., som træner meget lidt eller uregelmæssigt. Kendetegnende for denne mindre træningsaktive gruppe er, at størstedelen af dem (85 pct.) angiver, at de generelt har lyst til at træne mere, men oplever manglende tid, manglende lyst/motivation og manglen på en træningspartner som de tre primære barrierer for at træne mere.

Typisk har respondenterne gennem længere tid trænet i deres nuværende center, og en stor del af respondenterne har ligeledes flere års erfaring med fitnessstræning fra et andet center – kommercielt eller foreningsdrevet.

En relativt stor andel af fitnessmedlemmerne, 26 pct. af den samlede medlemsgruppe, involverer sig i andres foreningers arbejde. Der synes med andre ord at være en stor andel fitnessmedlemmer, som er villige til at lægge en eller anden form for indsats i andet foreningsarbejde – og undersøgelsen antyder, at fitnessforeningerne muligvis kan hente en frivillig ressource blandt disse.

De foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten synes at have en god evne til at få fat i de fysisk inaktive. I hvert fald angiver knap en femtedel (18 pct.) af respondenterne (bemærk at vi her taler om den *aktive del* af fitnessmedlemmerne), at de kommer fra fysisk inaktivitet. I den forbindelse bør det dog nævnes, at dette formentlig skal tilskrives fitnessaktiviteterne som sådan og ikke det organisatoriske regi, da de kommercielle centre også har succes på denne front.

Respondenterne ser overvejende fitness som en helårsaktivitet, selv om der også er en del – særligt mænd – der primært træner fitness om vinteren. Desuden dyrker knap tre fjerdedele (73 pct.) anden idræt ved siden af fitness. Godt halvdelen (53 pct.) af dem, der angiver, at de dyrker anden idræt end fitness, dyrker primært selvorganiseret idræt, mens 37 pct. primært dyrker andre foreningsaktiviteter ved siden af deres fitnessstræning. Sidstnævnte er i særlig høj grad tilfældet for mænd, som i noget højere grad end kvinderne dyrker andre aktiviteter end fitness i foreningsregi.

Endelig trænes der meget varieret i de foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten i den forstand, at hovedparten af fitnessmedlemmerne blander individuelle træningsformer med holdtræning. Mænd træner dog i lidt højere grad end kvinder 'udelukkende' styrketræning eller konditionstræning, mens kvinder i lidt højere grad 'udelukkende' træner på hold.

## 4. Selvvurderet sundhed og fitnessstræning

I dette afsnit præsenteres fitnessmedlemmernes egen vurdering af deres sundhedsmæssige tilstand før og efter, de begyndte at træne i deres nuværende fitnesscenter. Der er således ikke tale om objektive målinger, men om respondenternes *selvvurderede* generelle helbredstilstand og fysiske form. Derfor er der ikke nogen eksakt sikkerhed for, at respondenternes svar modsvarer de objektive kriterier for måling af sundhedstilstand.

Forskellige undersøgelser viser imidlertid, at der især i store undersøgelser ofte er stor overensstemmelse mellem en objektivt vurderet og selvvurderet sundhedstilstand. Da denne undersøgelses population er relativt stor, vil mange af de unøjagtigheder og fejlkilder som den selvvurderede bedømmelse rummer, *i praksis* blive opvejet af det store antal besvarelser, fordi respondenterne sandsynligvis vil 'gætte lige forkert' til hver side af sundhedsvurderingen.

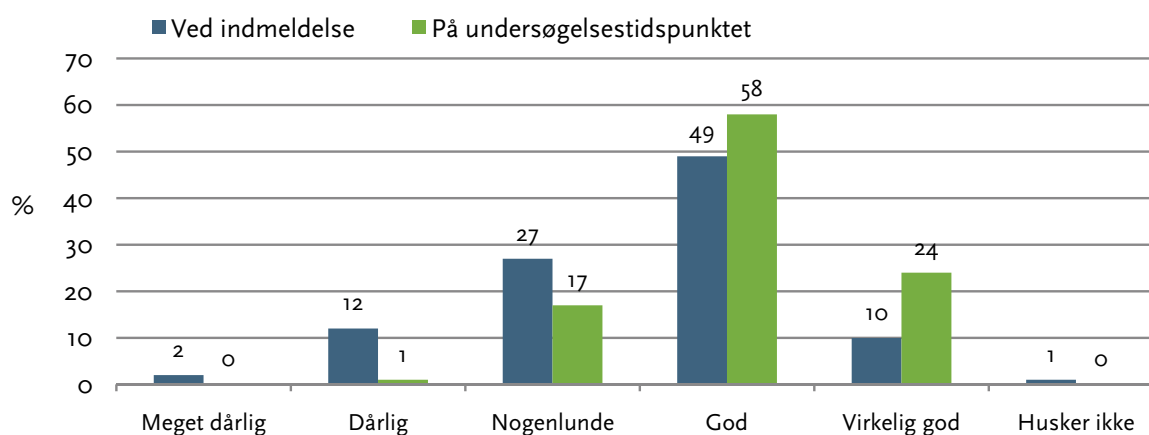
På trods af, at der ikke er tale om objektive forhold, giver tallene en relativ god indikation på, hvor store fremskridt fitnessmedlemmerne gør som følge af fitnessstræningen. Desuden kan data bruges til at skabe en større viden om, hvad der kendetegner den gruppe af medlemmer, som oplever de største sundhedsmæssige fremskridt.

### 4.1. Selvvurderet helbredstilstand

Den første indikator på fitnessmedlemmernes sundhedstilstand er deres selvvurderede generelle helbredstilstand. Respondenterne er i den forbindelse blevet spurgt om, hvordan de vurderer deres sundhedstilstand ved indmeldelsen, og hvordan de vurderer den på undersøgelsestidspunktet.

Der er en vis usikkerhed forbundet med at spørge til selvvurderet helbredstilstand ved indmeldelse i fitnesscentret, idet denne for nogle respondenter ligger fjernt i erindringen. Ikke desto mindre er udviklingstendensen så positiv, at der næppe kan være tvivl om, at der for en betydelig andel af respondenterne er sket store, signifikante selvvurderede fremskridt i deres helbredstilstand som følge af fitnessstræningen.

**Figur 29: Hvorledes vil du beskrive/vurdere din generelle helbredstilstand, da du meldte dig ind i fitnesscentret? OG Hvorledes vil du beskrive din nuværende generelle helbredstilstand?**





Generelt er det få respondenter, der vurderer deres helbredstilstand til at være 'dårlig' eller 'meget dårlig' både før og efter indmeldelse. Alligevel er det markant, hvor store helbredsmæssige fremskridt respondenterne generelt har gjort i den periode, de har dyrket fitness i deres nuværende center.

Den positive udvikling slår igennem i samtlige svarkategorier. Således er der signifikant færre medlemmer, der vurderer deres helbredstilstand som 'meget dårlig', 'dårlig' eller 'nogenlunde' på undersøgelsestidspunktet i sammenligning med deres helbredstilstand ved indmeldelse, mens der tilsvarende er blevet signifikant flere med 'god' eller 'virkelig god' helbredstilstand.

Nedenstående tabel illustrerer dette, idet den viser forskellen i antal procentpoint på respondenternes selvvalgte helbredstilstand ved indmeldelse sammenholdt med deres nuværende helbredstilstand. Desuden er her vist de specifikke fordelinger for mænd og kvinder, som imidlertid ikke adskiller sig væsentligt fra hinanden.

**Tabel 4: Forskellen i procentpoint på spørgsmålene: 'Hvorledes vil du beskrive/vurdere din generelle helbredstilstand, da du meldte dig ind i fitnesscentret?' OG 'Hvorledes vil du beskrive din nuværende generelle helbredstilstand?' – fordelt på køn**

|                          | Alle medlemmer<br>Forskel på daværende og<br>nuværende selvvalgt<br>generelle helbredstilstand | Mænd<br>Forskel på daværende og<br>nuværende selvvalgt<br>generelle helbredstilstand | Kvinder<br>Forskel på daværende og<br>nuværende selvvalgt<br>generelle helbredstilstand |
|--------------------------|--|--|---|
| Meget dårlig             | -2 %   | -2 %   | -2 %  |
| Dårlig                   | -11 %  | -6 %   | -14 %   |
| Nogenlunde               | -10 %  | -27 %  | -1 %  |
| God                      | +9 %   | +12 %  | +6 %  |
| Virkelig god             | +14 %  | +17 %  | +13 %   |
| Husker ikke/<br>Ved ikke | -1 %   | 0 %  | -2 %  |

Ser vi først på alle medlemmer, er det markant hvor stor en andel af de medlemmer, der inden indmeldelse i fitnesscentret angav, at deres helbredstilstand var 'dårlig' eller 'meget dårlig', og for den sags skyld også 'nogenlunde', som har fået et bedre helbred. Således er der 4 respondenter, som angiver, at deres helbredstilstand ved indmeldelse var 'meget dårlig'. Dette tal er på undersøgelsestidspunktet faldet til 1 respondenter. Tilsvarende er antallet af respondenter med en 'dårlig' helbredstilstand faldet fra 28 til 2 og antallet med 'nogenlunde' helbred fra 65 til 41.

Således ser fitnessstræning ud til at have en markant sundhedseffekt, om end vi ikke præcis kan vide, hvorvidt andre faktorer i de pågældende respondents liv er medvirkende til helbredsforbedringen. Men selv hvis fitnessstræningen ikke er den eneste forklarende faktor på helbredsforbedringen, er det på baggrund af data i det mindste plausibelt at konkludere, at fitnessstræning generelt synes at have en klar og positiv effekt på det selvvaluerede helbred.

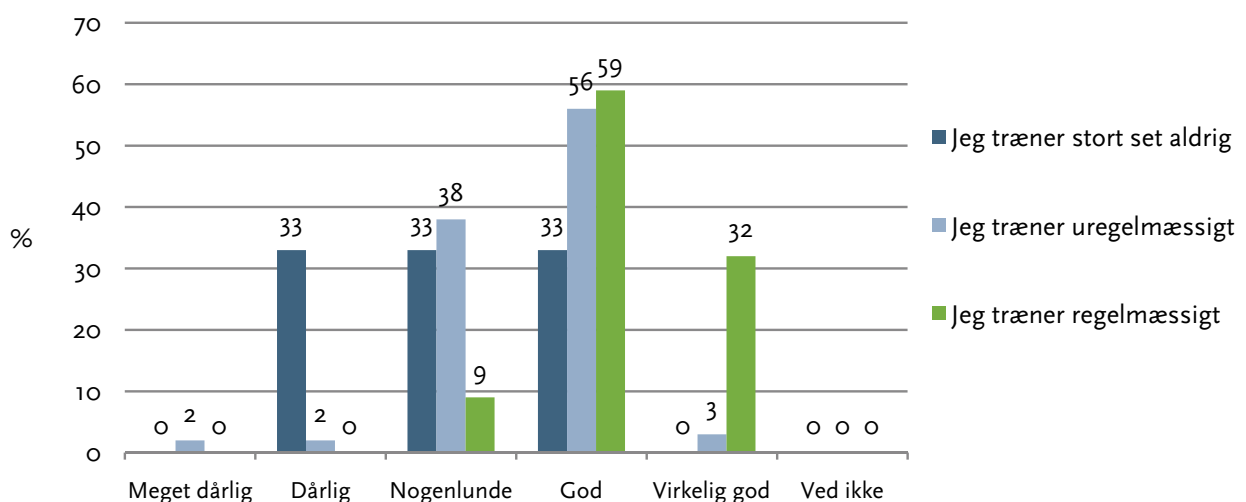
Sammenlagt vurderer 42 pct. af respondenterne deres generelle helbredstilstand på undersøgelsestidspunktet til at være bedre end ved indmeldelsen i fitnesscentret, mens udviklingen har været modsat for en mindre andel på 4 pct. Det viser, at fitnessstræningen for en stor andel af de aktive fitnessudøvere har en positiv effekt, mens kun en lille andel oplever tilbagegang. I forhold til denne gruppe kan der endvidere være en række andre faktorer end fitnessstræningen, der spiller ind på tilbagegangen, eksempelvis en pludselig opstået skade, sygdom mv.

Tilbage er den største andel af respondenterne (54 pct.), for hvem data ikke viser hverken fremgang eller tilbagegang i helbredet. Det kunne man vælge at tolke kritisk og tage som et udtryk for, at fitnessstræningen for rigtig mange ikke 'rykker noget' rent helbredsmæssigt. Omvendt kan det tolkes mere positivt som et udtryk for, at fitnessstræningen hjælper en stor gruppe respondenter med at 'holde sig i form' og dermed fastholde deres generelle helbredstilstand på et bestemt niveau.

Der er markante forskelle på fordelingerne for de to køn. Kvinderne vurderer generelt deres helbred til at være dårligere end mændene. Det gælder både deres nuværende selvvaluerede helbredstilstand og deres selvvaluerede helbredstilstand på indmeldelsestidspunktet. Eksempelvis vurderer hele 89 pct. af mændene deres nuværende helbredstilstand til at være 'god' eller 'virkelig god', mens det tilsvarende tal for kvinderne er 76 pct.

At fitnessstræningen generelt har betydning for respondenternes selvvaluerede helbred, er der kraftige indikationer på i datamaterialet. Eksempelvis er der en klar og signifikant sammenhæng mellem respondenternes træningshyppighed og deres selvvaluerede helbredstilstand på undersøgelsestidspunktet.

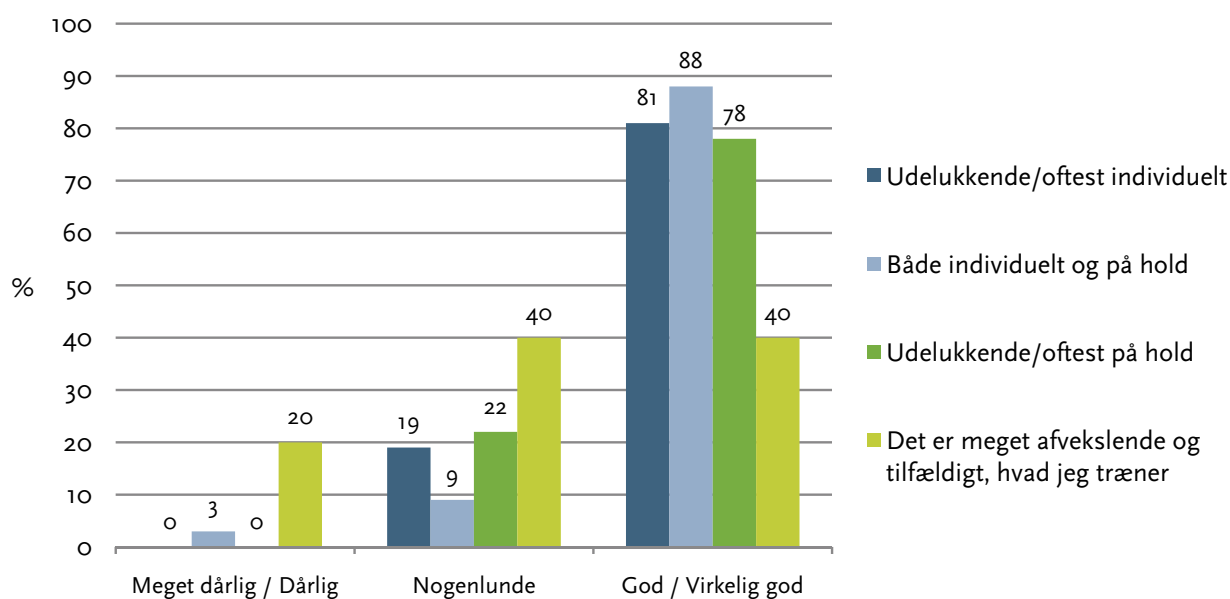
**Figur 30: Hvorledes vil du beskrive/vurdere din nuværende generelle helbredstilstand? – fordelt på træningshyppighed/træningsprofil**



Sammenhængen synes at være logisk: Jo mere regelmæssigt respondenterne træner, desto bedre er deres selvvaluerede helbredstilstand. Men selv om det måtte forekomme logisk, er det en vigtig anskueliggørelse af fitnessstræningens effekt, da ønsket om et bedre helbred spiller en væsentlig rolle i mange fitnessudøveres begrundelser for at dyrke fitness.

Det er således muligt ud fra fitnessmedlemmernes besvarelser at påvise, at fitnessstræningen har en positiv effekt på helbredet for den gruppe af respondenter, som har mulighederne for og motivationen til at træne regelmæssigt. Imidlertid er det ikke alene hyppigheden, men også måden respondenterne træner på, som har betydning for den selvvaluerede helbredstilstand.

**Figur 31: Hvorledes vil du beskrive din nuværende generelle helbredstilstand? – fordelt på individuelle træningsformer eller holdtræning**



Således viser ovenstående svarfordeling, at de medlemmer, der blander individuel træning og holdtræning, er den gruppe, hvor den største andel (88 pct.) vurderer deres generelle helbredstilstand til at være 'god' eller 'virkelig god'. Imidlertid er det også tilfældet for hovedparten af de medlemmer, der 'udelukkende' eller 'oftest' træner individuelt (81 pct.) eller på hold (78 pct.).

Den eneste gruppe, der skiller sig markant ud fra de andre, er dem, der træner 'afvekslende og tilfældigt'. Denne form for ustruktureret træning ser ud til at være noget mindre effektiv rent helbredsmæssigt sammenlignet med den mere strukturerede træning, hvad enten den foregår individuelt, på hold eller som en kombination af de to – i hvert fald når respondenterne selv skal vurdere det. Blandt dem, der træner tilfældigt, er der således færre respondenter, som angiver, at deres helbredstilstand er 'god' eller 'meget god' og tilsvarende flere, der vurderer deres helbredstilstand til at være 'nogenlunde' eller ligefrem 'dårlig' eller 'meget dårlig'.

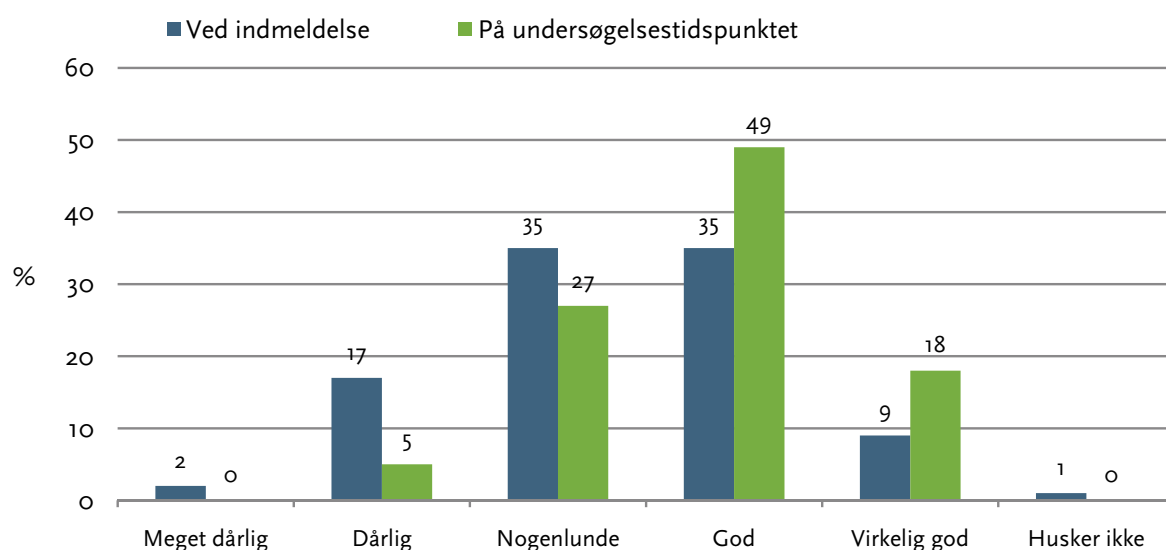
## 4.2. Selvvurderet kondition

Et andet centralt mål for fitnessmedlemmernes sundhedstilstand er deres kondition, som respondenterne, på samme måde som den generelle helbredstilstand, er blevet bedt om at vurdere hhv. ved deres indmeldelse i fitnesscentret og på undersøgelsestidspunktet.

Den generelle helbredstilstand og kondition er to relaterede størrelser, men de er ikke identiske. Hvor helbredstilstand i sin bredeste forståelse ikke alene indeholder den fysiske helbredsdimension, men også den mentale/psykiske og for nogle givetvis også et mere generelt velvære- og trivselsperspektiv, er konditionen i højere grad en størrelse, der udelukkende måler på respondenternes fysiske tilstand og de eventuelle fysiske fremskridt, der er sket som følge af en aktiv fitnessstræning.

I sidste ende er det dog også et spørgsmål om, hvordan respondenterne tolker de to størrelser, og om de er i stand til at skelne mellem dem. Der er dog noget, der tyder på, at dette er tilfældet. Således er der væsentlige forskelle i respondenternes vurdering af og udvikling i de to størrelser, selv om der rent konditions-mæssigt, på samme måde som det var tilfældet for den selvvurderede helbredstilstand, er sket markante fremskridt for mange respondenter.

**Figur 32: Hvorledes vil du beskrive/vurdere den fysiske form (kondition) du var i, da du meldte dig ind i fitnesscentret? OG Hvorledes vil du beskrive/vurdere din nuværende fysiske form (kondition)?'**



Der er generelt en tendens til, at respondenterne vurderer deres kondition til at være markant dårligere end deres helbredstilstand. Eksempelvis er der på indmeldelsestidspunktet kun 44 pct. af respondenterne, der vurderer deres kondition til at være 'god' eller 'virkelig god', mod 59 pct., der vurderer deres generelle helbredstilstand som 'god' eller 'virkelig god' – en forskel på 15 procentpoint.

På undersøgelsestidspunktet er andelen af respondenter med en 'god' eller 'virkelig god' kondition steget til 67 pct., mens det samme tal for den generelle helbredstilstand er steget til 82 pct. Det giver igen en forskel mellem de to størrelser på 15 procentpoint, hvilket ligeledes vidner om, at

medlemmerne er gået frem i både generel helbredstilstand og kondition i den periode, de har trænet aktivt i deres fitnesscenter under Firmaidrætten, men at de generelt vurderer deres kondition til at være dårligere end deres helbredstilstand.

Nedenstående tabel viser forskellen i antal procentpoint på respondenternes selvvaluerede kondition ved indmeldelse sammenholdt med deres kondition på undersøgelsestidspunktet. Desuden er her vist de specifikke fordelinger for mænd og kvinder, der adskiller sig fra hinanden på samme måde, som det var tilfældet for de to køns vurdering af deres generelle helbredstilstand. Dvs. mændene vurderer generelt også deres selvvaluerede kondition højere end kvinderne.

**Tabel 5: Forskellen i procentpoint på spørgsmålene: 'Hvorledes vil du beskrive/vurdere den fysiske form (kondition) du var i, da du meldte dig ind i fitnesscentret?' OG 'Hvorledes vil du beskrive/vurdere din nuværende fysiske form (kondition)?' – fordelt på køn**

|                          | Alle medlemmer<br>Forskel på daværende og<br>nuværende selvvalueret<br>fysisk form (kondition) | Mænd<br>Forskel på daværende og<br>nuværende selvvalueret<br>fysisk form (kondition) | Kvinder<br>Forskel på daværende og<br>nuværende selvvalueret<br>fysisk form (kondition) |
|--------------------------|--|--|---|
| Meget dårlig             | -2 %   | -1 %   | -2 %  |
| Dårlig                   | -12 %  | -12 %  | -14 %   |
| Nogenlunde               | -8 %   | -16 %  | -2 %  |
| God                      | +14 %  | +21 %  | +9 %  |
| Virkelig god             | +9 %   | +8 %   | +10 %   |
| Husker ikke/<br>Ved ikke | -1 %   | 0 %  | 0 %   |

Overordnet set er det markant, hvor meget fitnessstræningen har betydet for de medlemmer, der ved deres indmeldelse i fitnesscentret var i 'meget dårlig' eller 'dårlig' kondition. Således er antallet af medlemmer i 'meget dårlig' kondition reduceret fra 6 til 1, og antallet af medlemmer med selvvalueret 'dårlig' kondition er reduceret fra 42 til 12.

Alt i alt vurderer 46 pct. af respondenterne deres kondition på undersøgelsestidspunktet til at være bedre, end da de meldte sig ind i fitnesscentret, mens udviklingen har været modsat for 7 pct.

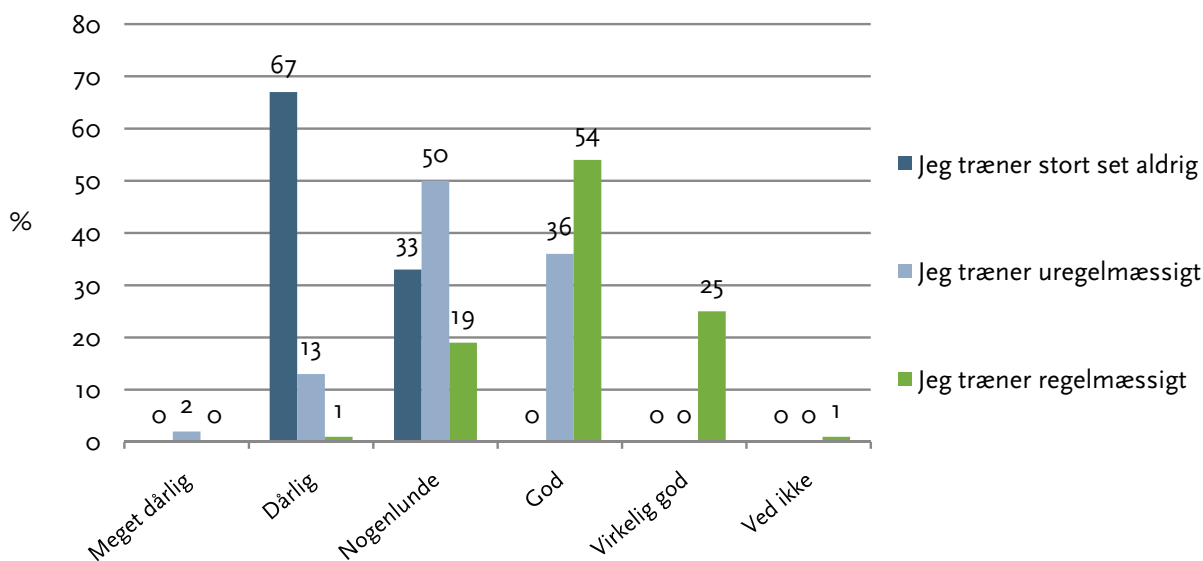
I sammenligning med tallene for selvvalueret helbred, er der derfor både flere, der har fået forbedret deres kondition som følge af fitnessstræningen (4 procentpoint flere), og flere for hvem det er gået den modsatte vej (3 procentpoint flere). Det kan skyldes, at kondition er en størrelse, der er lettere at påvirke med træning end den generelle helbredstilstand, da helbredstilstand som nævnt er et bredere sundhedsbegreb end kondition.

Imidlertid er der fortsat en stor andel af respondenterne (48 pct.), for hvem data hverken viser fremgang eller tilbagegang i kondition. Igen kan man vælge at tolke det på to måder: Enten kritisk i den forstand, at det er et udtryk for, at fitnessstræningen for en stor gruppe ikke er effektiv nok til at skabe markante konditionsforbedringer. Eller i et mere positivt perspektiv som en indikation på, at fitnessstræning hjælper en stor gruppe respondenter med at bibeholde deres kondition på samme niveau.

Det er dog positivt, at så mange respondenter, der ved indmeldelse var i 'meget dårlig' eller 'dårlig' form, har forbedret sig nok konditionsmæssigt til selv at vurdere, at der er sket en 'niveaufremgang'. Det er et vidnesbyrd på, at fitnessstræningen – måske ikke så overraskende – har den største effekt konditionsmæssigt for de medlemmer, der ved indmeldelse var i den dårligste selvvalgte fysiske form.

I lighed med den generelle helbredstilstand er der også i forbindelse med kondition en klar og signifikant sammenhæng mellem respondenternes træningshyppighed og deres selvvalgte fysiske form på undersøgelsestidspunktet.

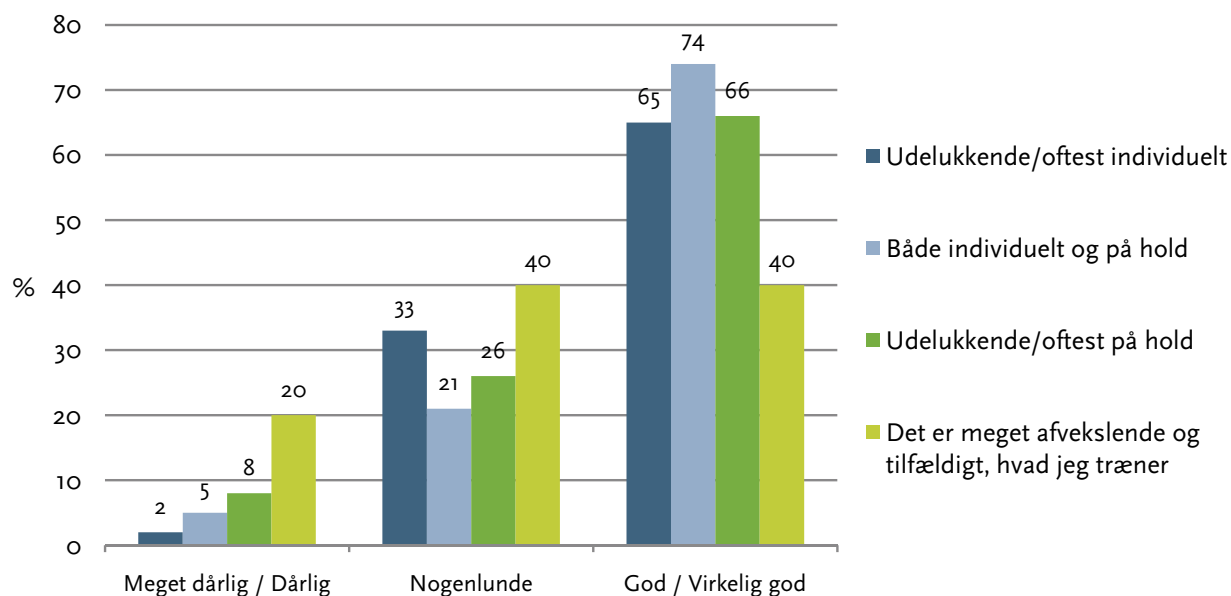
**Figur 33: Hvorledes vil du beskrive/vurdere din nuværende fysiske form (kondition)? – fordelt på træningshyppighed/træningsprofil**



De, der træner regelmæssigt, er generelt i markant bedre kondition, end dem, der enten stort set ikke træner, eller som træner uregelmæssigt. Således er der blandt dem, der træner regelmæssigt forsvindende få (1 pct.) i 'meget dårlig' eller 'dårlig' kondition, mens de tilsvarende tal for hhv. dem der træner uregelmæssigt (15 pct.) eller stort set aldrig (67 pct.) må siges at være markant højere.

Med andre ord synes fitnessstræningen ikke overraskende at resultere i de største konditionsforbedringer for de medlemmer, der træner oftest og mest regelmæssigt. Derudover er der en tendens til, at det er dem, som kombinerer de individuelle og holdbaserede træningsformer, der er i bedst selvvalgt fysisk form.

**Figur 34: Hvorledes vil du beskrive din nuværende fysiske form (kondition)? – fordelt på individuelle træningsformer eller holdtræning**



Fordelingen ligner den tilsvarende for selv vurderet helbred, dog med den undtagelse, at respondenterne, som tidligere nævnt, generelt vurderer deres kondition til at være dårligere end deres generelle helbredstilstand.

Således viser ovenstående svarfordeling, at de medlemmer, der blander de to træningsformer, er den gruppe, hvor den største andel (74 pct.) vurderer deres kondition til at være 'god' eller 'virkelig god'. Imidlertid er det også tilfældet for hovedparten af de medlemmer, der 'udelukkende' eller 'oftest' træner individuelt (65 pct.) eller på hold (66 pct.).

Den eneste gruppe, der skiller sig markant ud fra de andre, er dem, der træner 'afvekslende og tilfældigt'. Denne form for ustruktureret træning ser ud til at være noget mindre effektiv konditionsmæssigt sammenlignet med den mere strukturerede træning, hvad enten den foregår individuelt, på hold eller som en kombination af de to – i hvert fald når respondenterne selv skal vurdere det. Blandt dem, der træner tilfældigt, er der således færre respondenter, som angiver, at deres helbredstilstand er 'god' eller 'meget god' og tilsvarende flere, der vurderer deres helbredstilstand til at være 'nogenlunde' eller ligefrem 'dårlig' eller 'meget dårlig'.

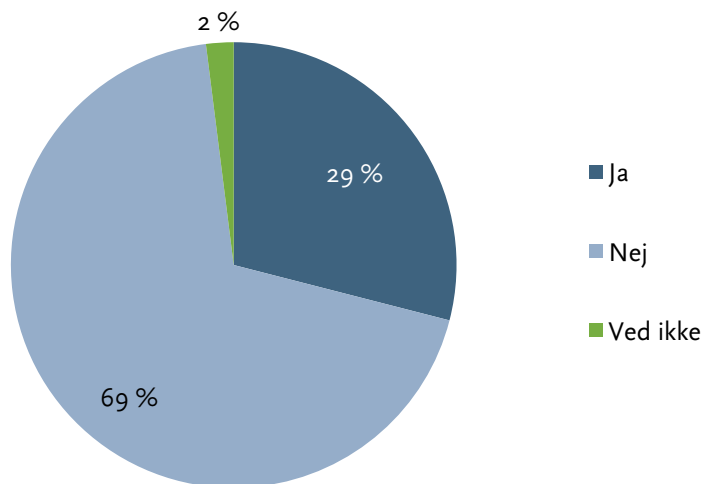
### 4.3. Fitness som led i genoptræning

Selv om langt de fleste fitnessmedlemmer er raske og rørige, når de melder sig ind i fitnesscentret, er der også medlemmer, som benytter fitnessstræningen som et led i generel genoptræning – både med og uden formel superviseret rådgivning af en kyndig fagperson. Nedenstående figurer fokuserer på en række spørgsmål om fitnessstræningens forebyggende og sundhedsfremmende effekt, herunder hvor mange fitnessmedlemmer, der bevidst benytter fitnessstræningen som led i et sundhedsrelateret træningsforløb.

Det principielle spørgsmål er, i hvor stort et omfang fitnessmedlemmerne benytter fitnessstræning som en sundhedsydelse, hvor træningen er motiveret med forsøget på at komme af med diverse kropslige skavanker. I forlængelse heraf synes det oplagt at diskutere, om fitnessstræning skal betragtes som en del af behandlingssektoren, eller om den primært er at betragte som en fritidsaktivitet på lige fod med andre idrætsaktiviteter med visse positive sundhedsfremmende sideeffekter.

Fitnessmedlemmerne er i forlængelse af ovenstående blevet spurgt om, hvorvidt de ved indmeldelsen i deres fitnesscenter havde generelle helbredsproblemer med smerter og/eller ubehag i kroppen. De generelle helbredsproblemer blev i spørgeskemaet defineret således: 'Generelle helbredsproblemer i bevægelsesapparatet er forstået som smerter og/eller ubehag i ankel, knæ, hofte/bækken, håndled, albue, skulder, bryst/ryg, nakke (herunder også diskusprolaps mv.), lænderyg (herunder også diskusprolaps mv.)'.

**Figur 35: Havde du ved din indmeldelse i fitnesscentret generelle helbredsproblemer med smerte og/eller ubehag i kroppens bevægeapparat?**



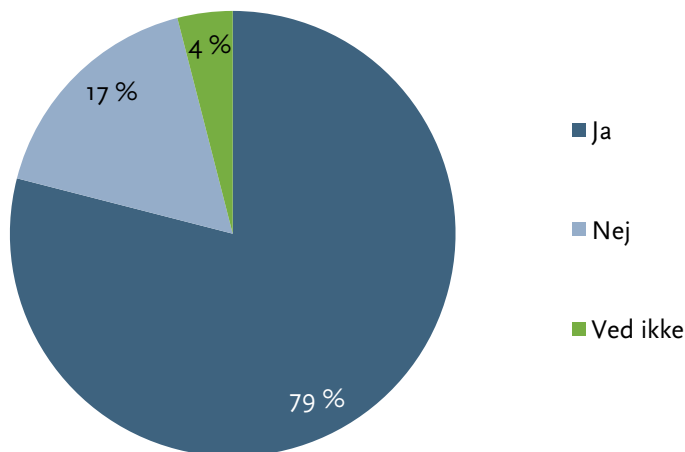
Størstedelen af respondenterne (69 pct.) svarede 'nej' til ovenstående spørgsmål, men alligevel var der knap en tredjedel (29 pct.), der svarede 'ja' til spørgsmålet. For sidstnævnte gruppe må ønsket om at forebygge/behandle helbredsproblemer i bevægeapparatet antages at være en medvirkende årsag til, at de har valgt at melde sig ind i et fitnesscenter.

De kommende spørgsmål handler udelukkende om den gruppe af medlemmer, der har svaret 'ja' til ovenstående spørgsmål, hvorfor procentfordelingerne i resten af dette afsnit 'Fitness som led i genoptræning' henviser til fordelingen blandt de 29 pct. af medlemmerne, der ved deres indmeldelse havde generelle helbredsproblemer – og altså *ikke* til en procentvis fordeling for alle respondenter.

I forlængelse af det opstillede spørgsmål om, hvorvidt fitnessstræning skal opfattes som en del af behandlingssektoren eller som en fritidsaktivitet på lige fod med en række andre, er det interessant at se nærmere på, hvorvidt de respondenter, der havde smerter i bevægelsesapparatet ved indmeldelse i fitnesscentret, har fået en faglig diagnose fra deres læge og modtaget lægebehandling herfor.



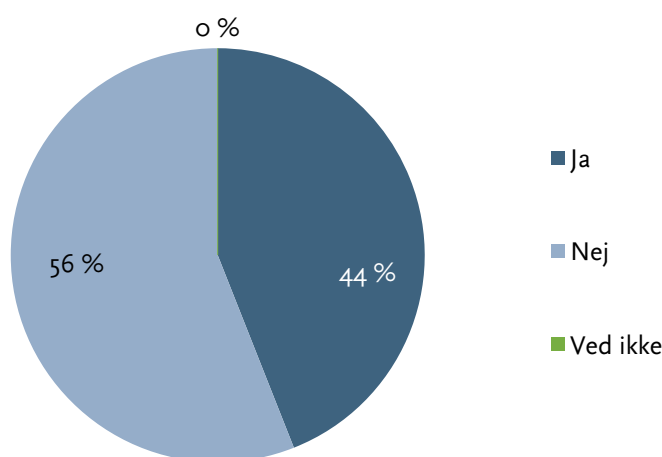
**Figur 36: Har du modtaget en faglig diagnose fra din læge og modtaget lægebehandling for dine generelle helbredsproblemer?**



Det er tilfældet for hele 79 pct. af medlemmerne med generelle helbredsproblemer, mens resten af de medlemmer, der har smerter i bevægeapparatet, ikke har modtaget en faglig diagnose og fået behandling for deres lidelse.

En noget mindre andel af medlemmerne angiver, at de har fået anbefalet fitnessstræning af deres læge eller en anden formel behandler/sundhedsperson (eksempelvis en fysioterapeut eller deres privatpraktiserende læge).

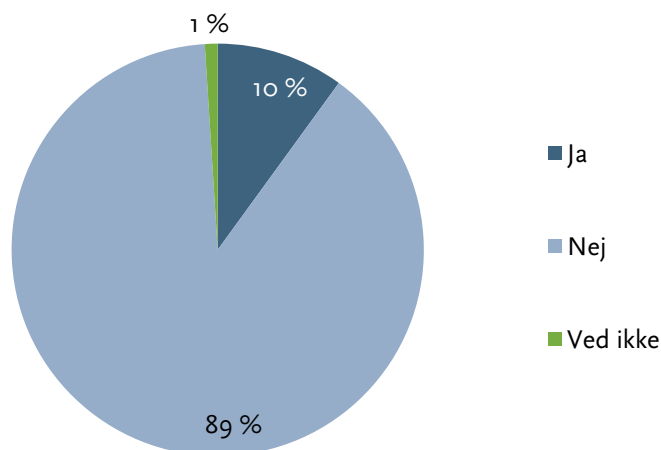
**Figur 37: Er du blevet anbefalet at begynde til fitnessstræning af din læge eller anden formel behandler/sundhedsperson?**



Således angiver knap halvdelen (44 pct.) af medlemmerne med generelle helbredsproblemer, at de er blevet anbefalet fitnessstræning af en formel fagperson på sundhedsområdet. Det viser, at mange formelle sundhedspersoner anser fitnessstræning som et brugbart redskab i forbindelse med sundhedsfremme, sygdomsforebyggelse og genoptræningsaktiviteter.

Imidlertid er fitnessstræningen kun en del af et formelt behandlingsforløb for ganske få respondenter.

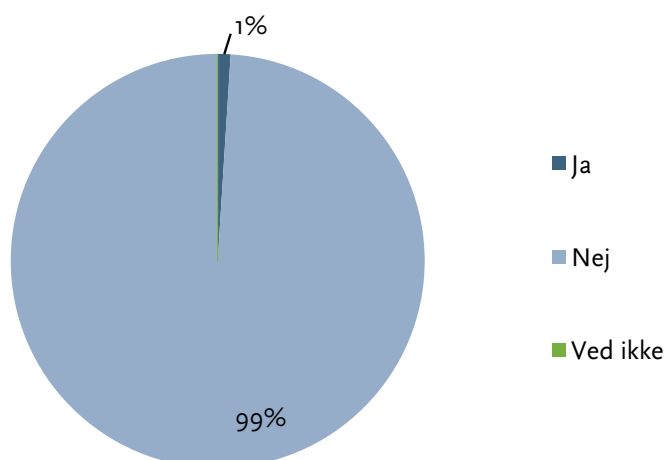
**Figur 38: Indgår din fitnessstræning som del af et formelt behandlingsforløb?**



Kun 10 pct. af de respondenter, der angiver at have generelle helbredsproblemer svarer således, at deres fitnessstræning er en del af et formelt behandlingsforløb. Det store flertal må derfor antages selv at have fundet frem til, at fitnesscentret kunne anvendes i forbindelse med deres skavanker, ligesom de muligvis også selv definerer træningsmængde og træningsintensitet samt målsætningerne for træningen – eventuelt i samarbejde med en af foreningernes fitnessinstruktører.

I hvert fald er der for forsvindende få respondenter vedkommende etableret en formel dialog mellem den fagperson, som anbefalede dem fitnessstræningen, og det fitnesscenter under Firmaidrætten, hvor træningen finder sted.

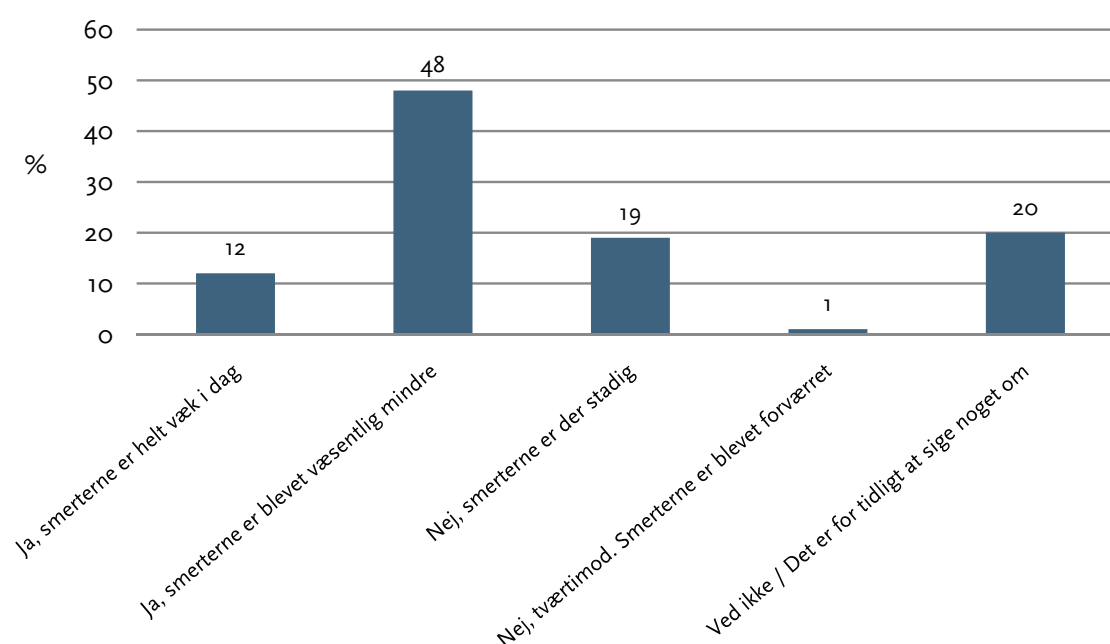
**Figur 39: Er der etableret en formel dialog mellem dig, din lægelige behandler/sundhedsperson og dit fitnesscenter?**



Det er alt i alt kun én respondent, der melder om, at der er etableret en formel dialog, hvilket svarer til 1 pct. af den samlede respondentmasse med generelle helbredsproblemer. Det er i og for sig ikke overraskende tal, og de vidner om, at de foreningsbaserede fitnesscentre næsten er totalt adskilt fra den offentlige sundhedssektor – ganske som det i øvrigt er tilfældet for de kommercielt drevne fitnesscentre og deres kunder (Kirkegaard, 2009, p. 37).

Til trods for at der er så relativt få respondenter, for hvem fitnessstræningen er en mere formel del af et behandlingsforløb, som sker under supervision af en læge eller anden sundhedsfaglig person, synes fitnessstræningen at give positive resultater for de respondenter, der ved deres indmeldelse i fitnesscentret havde smerte og/eller ubehag i kroppens bevægelsesapparat.

**Figur 40: Har fitnessstræningen hjulpet dig med de generelle helbredsproblemer, som du oplever/har oplevet?**



Således oplever hele 60 pct. af de fitnessaktive medlemmer, at deres smerter i dag enten 'er helt væk' eller er blevet 'væsentlig mindre' som følge af fitnessstræningen, mens kun 19 pct. svarer, at smerterne stadig er der, og at fitnessstræningen ikke har hjulpet. Dertil kommer 1 pct., for hvem smerterne er blevet forværret som følge af træningen.

Det er ikke muligt at sige noget om, hvilke typer af lidelser, fitnessstræningen er mest effektiv over for. Ikke desto mindre tegner de indsamlede data et billede af, at fitnessstræning for rigtig mange har en positiv, behandlende effekt i forhold til smerter og/eller ubehag i bevægelsesapparatet – i hvert fald når den aktive del af fitnessmedlemmerne selv vurderer det.

#### **4.4. Delkonklusion på selv vurderet sundhed og fitnessstræning**

Det samlede indtryk af fitnessstræning som sundhedsfremmende aktivitet er, at den synes at være ganske effektiv for de medlemmer, der træner hyppigt og mest varieret (eksempelvis ved at kombinere individuel træning og holdtræning). Konkret oplever 42 pct. af respondenterne, som følge af

fitnesstræningen, en betydelig fremgang i deres generelle selvvaluerede helbredstilstand, mens 46 pct. oplever at få en forbedret kondition som følge af træningen.

Samtidig står det klart, at fitnesstræningen også har en positiv effekt som behandlingsmiddel over for lidelser i bevægeapparatet. Hovedparten af fitnessmedlemmerne har ganske vist ikke sådanne lidelser, men et stort mindretal angiver, at de ved indmeldelse i fitnesscentret havde problemer med bevægeapparatet, og for dem har fitnesstræningen skabt positive resultater. Således angiver hele 60 pct. af respondenterne med disse kropslige skavanker, at fitnesstræningen enten har gjort, at deres smerter 'er helt væk' eller er blevet 'væsentlig mindre'.

Fitnesstræningen synes med andre ord at have en række klare sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende kvaliteter, som betyder, at den med fordel kan bruges i både forebyggelses- og behandlingsøjemed. Måske også i mere formaliserede former, end det er tilfældet i dag, hvor fitnesssektoren og den formelle sundhedssektor eksisterer side om side uden den store kontakt til hinanden.

## 5. Fitnessmedlemmers træningsmotiver og -begrundelser

Fitnessstræning omtales ofte som en motionskultur, der praktiseres, fordi den aktive vil opnå noget, der ligger uden for den idrætslige aktivitet. Konsekvensen heraf er, at idrætten bliver til et middel og ikke et mål i sig selv, og at eksempelvis sundhed eller kropslig skønhed bliver selve idrættens motiver og ikke en mulig positiv følge af idrætsaktiviteten, hvilket ofte medfører en kritisk og noget ensidig teoretisk beskrivelse af fitnesskulturen.

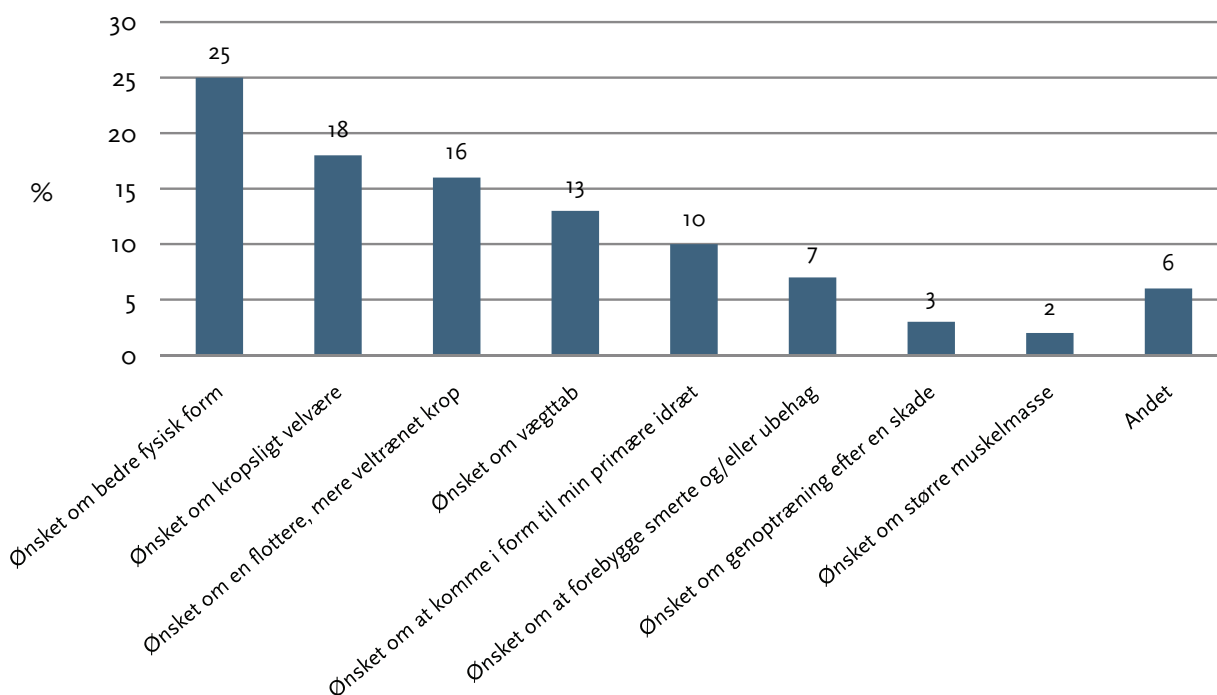
Denne medlemsundersøgelse giver mulighed for at se nærmere på, hvorvidt de ovennævnte beskrivelser af fitnesskulturen stemmer overens med fitnessmedlemmernes egen opfattelse af deres motiver og begrundelser for at dyrke fitness. Således er de blevet bedt om dels at angive, hvad de opfatter som den vigtigste årsag til, at de begyndte at dyrke fitness, dels at forholde sig til en række modsigende udsagn omhandlende forskellige motiver og begrundelser for at dyrke fitness. Resultaterne beskrives i det følgende kapitel.

### 5.1. Motiver til indmeldelse

Respondenterne blev i spørgeskemaet bedt om at angive, hvilken af nedenstående motiver til at melde sig ind i et fitnesscenter, der havde været den mest betydningsfulde for dem. Det er i den forbindelse vigtigt pointere, at svarmulighederne på forhånd var opstillet for respondenterne, som således ikke frit har haft mulighed for at angive deres primære motivation og begrundelse til deres fitnessstræning. Desuden blev medlemmerne tvunget til kun at vælge én årsag, hvilket en del i kategorien 'andet' har beklaget sig over, da de ikke kunne adskille årsagerne og prioritere mellem dem.

Til trods for det har kun 6 pct. svaret 'andet' på spørgsmålet, mens resten har valgt et af de på forhånd opstillede motiver. Det viser, at de fleste respondenter godt kan relatere sig til spørgeskemaets præsentation af årsager til indmeldelse i et fitnesscenter.

Figur 41: Hvad har været den vigtigste årsag til din indmeldelse i fitnesscentret?



For hovedparten af fitnessmedlemmerne er de sundhedsmæssige begrundelser vigtige for deres indmeldelse i fitnesscentret. Således svarer 25 pct., at deres vigtigste motiv er 'ønsket om bedre fysisk form', hvilket er den mest populære svarmulighed af alle. Dertil kommer 18 pct. som svarer, at 'ønsket om kropsligt velvære' er det vigtigste for dem. Alt i alt ser lidt under halvdelen (43 pct.) af respondenterne sundhedsmæssige aspekter som den vigtigste begrundelse for at træne i et fitnesscenter.

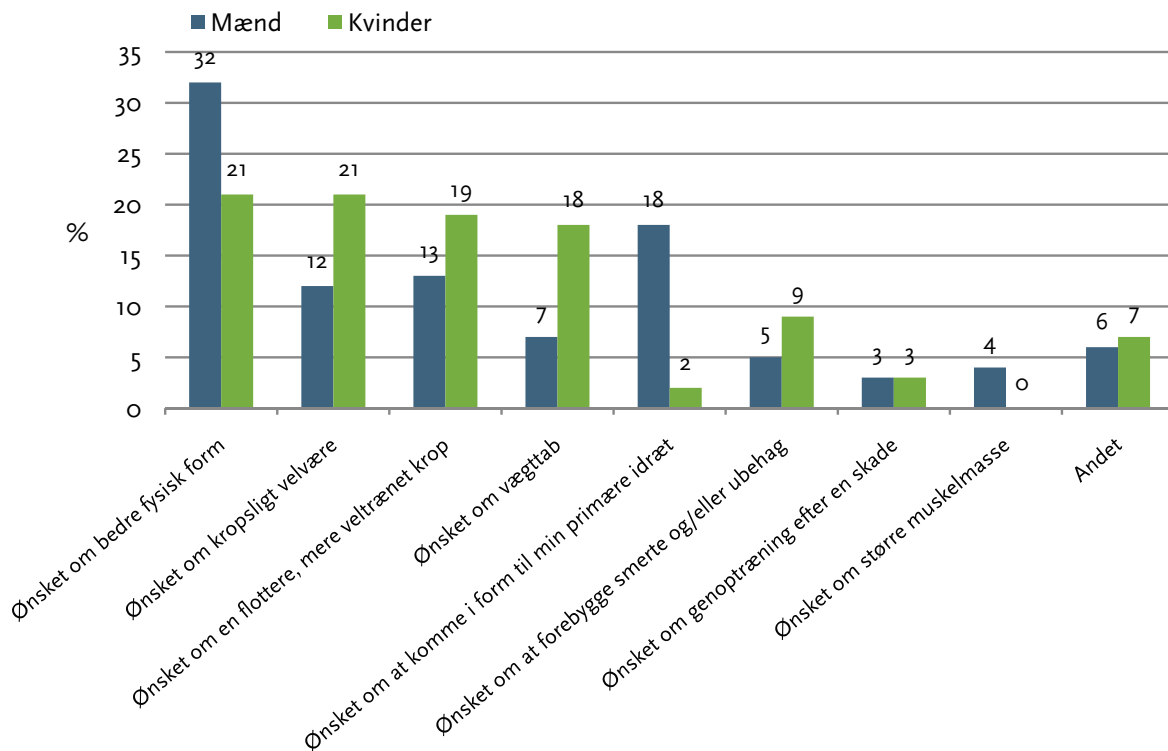
Der er også relativt mange, som tilslutter sig de mere æstetiske motiver. 16 pct. nævner 'ønsket om en flottere, mere veltrænet krop' som deres vigtigste motiv, mens 13 pct. nævner 'ønsket om vægttab', og 2 pct. nævner 'ønsket om større muskelmasse'. Altså alt i alt knap en tredjedel (31 pct.), som vægter de æstetiske motiver og begrundelser højest.

Desuden er der forebyggelses- og genoptræningsmotivet, som alt i alt samler 10 pct. af respondenterne i de to opstillede motiver: 'ønsket om at forebygge smerte og/eller ubehag i kroppens bevægeapparat' (7 pct.) og 'ønsket om genoptræning efter en skade' (3 pct.).

Endelig er ovenstående fordeling med til at afkræfte den fremherskende opfattelse i store dele af foreningslivet om, at fitnessstræning for den overvejende del af medlemmerne er et supplement til deres primære idræt. Det er således udelukkende tilfældet for hver tiende respondent.

Ovenstående er udtryk for det generelle billede for alle respondenter, men der er enkelte signifikante forskelle i respondenternes motiver til indmeldelse i et fitnesscenter mellem mænd og kvinder.

**Figur 42: Hvad har været den vigtigste årsag til din indmeldelse i fitnesscentret?  
– fordelt på køn**



Figuren illustrerer følgende væsentlige forskelle:

- For det første træner flere mænd end kvinder for at få større muskelmasse (mænd = 4 pct., kvinder = 0 pct.).
- For det andet træner flere mænd end kvinder for at komme i form til deres primære idræt (mænd = 18 pct., kvinder = 2 pct.).
- For det tredje træner flere mænd end kvinder med henblik på at komme i bedre fysisk form (mænd = 32 pct., kvinder = 21 pct.).
- For det fjerde træner flere kvinder end mænd med henblik på vægttab (kvinder = 18 pct., mænd = 7 pct.).

Således er der træningsmæssige forskelle mellem de to køn. Som forening under Firmaidrætten kan man med fordel være opmærksom på dette i tilrettelæggelsen af træningsprogrammer, som målrettes disse forskellige medlemssegmenter.

Derudover er det vigtigt at være opmærksom på, at man ikke med udgangspunkt i ovenstående besvarelser har begrebet fitnessmedlemmers motiver til at dyrke fitness i sin helhed. Eksempelvis er der udeladt en række relevante begrundelser som fx 'ønsket om at have det sjovt', 'ønsket om at være social med sine venner og/eller familie' etc., ligesom respondenterne hver især kun har haft mulighed for at svare én af de opstillede begrundelser.

Denne måde at spørge på giver en masse brugbar information, men udelukker samtidig en række andre vigtige begrundelser. Imidlertid rådes der i det følgende bod på dette ved at stille en række uddybende spørgsmål om fitnessmedlemmernes træningsbegrundelser og træningsoplevelser.

## 5.2. Træningsbegrundelser og træningsoplevelser

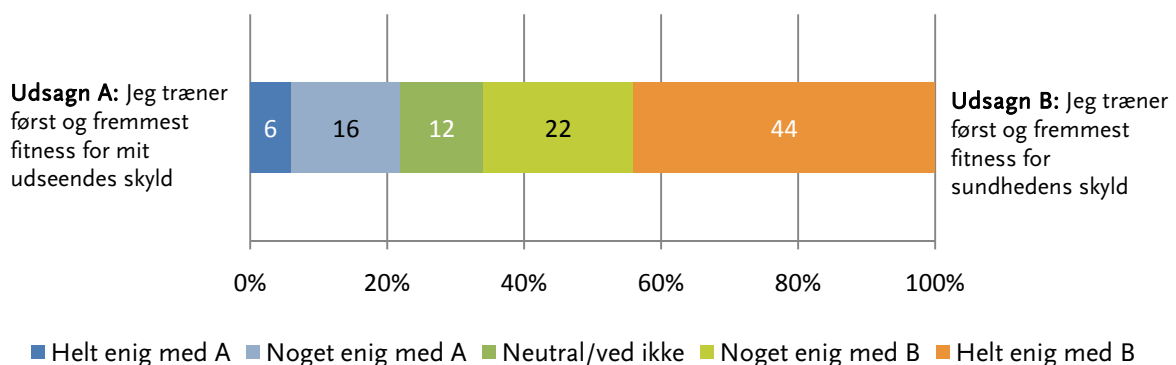
De nedenstående figurer er opbygget med en række modsigende udsagn. De er opstillet for at få fitnessmedlemmerne til at tage stilling til deres egne individuelle forhold til fitnessstræningen med henblik på at få indblik i træningsmotivers modstridende perspektiver.

De modsatrettede udsagn er formuleret som stereotype forestillinger om træningsmotiver og tilfredshed med fitnesscentret, og flere af respondenterne har sandsynligvis ikke været opmærksomme på disse modstridende træningsmotiver, før de mødte udsagnene i undersøgelsen.

Dette har sandsynligvis haft indflydelse på, at antallet af respondenter, der svarer 'neutral/ved ikke' er relativt højt. Selve udsagnene er stillet over for hinanden som et A og et B udsagn, hvortil der knytter sig fem forskellige svarkategorier fra 'helt enig med A' over 'neutral/ved ikke' til 'helt enig med B'.

Den første figur viser respondenternes fordeling på spørgsmålet om deres primære træningsmotiv mellem sundhed og udseende.

**Figur 43: 'Jeg træner først og fremmest fitness for mit udseendes skyld' stillet over for 'Jeg træner først og fremmest fitness for sundhedens skyld'.**



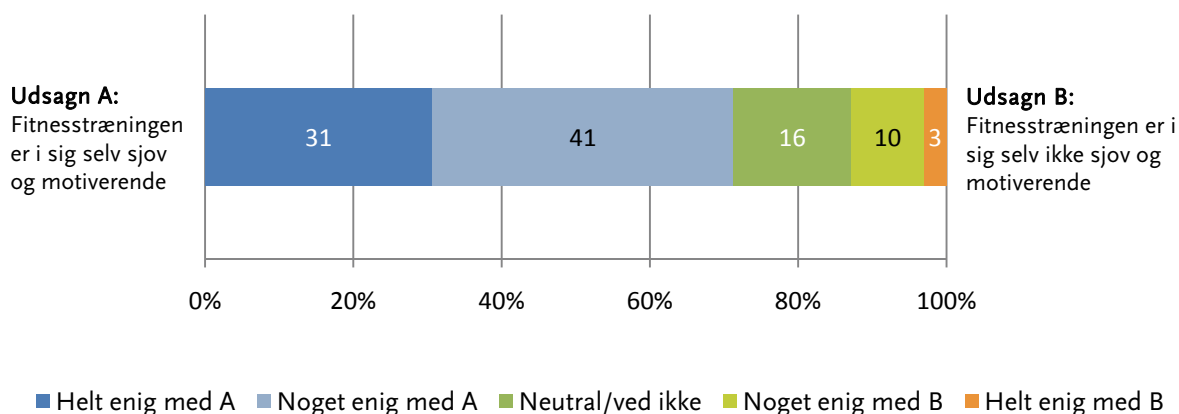
Ifølge denne svarfordeling samler sundhedsmotiverne klart størst tilslutning, hvilket stemmer fint overens med ovenstående resultater, hvor fitnessmedlemmerne blev bedt om at vælge den vigtigste årsag til deres indmeldelse. Sundhedsmotiverne har således generelt større tilslutning end de æstetiske motiver blandt fitnessmedlemmerne.

Faktisk er det hele 66 pct. af medlemmerne, der er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de først og fremmest træner for sundhedens skyld mod 22 pct., der tilsvarende er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de først og fremmest træner for udseendets skyld.

Som tidligere omtalt anser mange (måske især dem der *ikke* dyrker fitness) fitnessstræning som en pligtaktivitet i den forstand, at træningen ikke antages at være motiverende i sig selv. Spørger man imidlertid de aktive fitnessmedlemmer selv om, hvorvidt de finder fitnessstræningen sjov og motiverende i sig selv, tegner der sig et noget andet billede.



**Figur 44: 'Fitnessstræningen er i sig selv sjov og motiverende' stillet over for 'Fitnessstræningen er i sig selv ikke sjov og motiverende'**



Således angiver hele 72 pct. af respondenterne, at de er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at fitnessstræningen i sig selv er sjov og motiverende, mens kun 13 pct. angiver at være 'noget enig' eller 'helt enig' i det modsatte synspunkt. Med andre ord er fitnessaktiviteten for langt de fleste aktive fitnessmedlemmer en lystpræget aktivitet – i hvert fald når de selv vurderer det ud fra denne modsætning.

Derudover er der imidlertid et par interessante forskelle, når det kommer til måden, fitnessmedlemmerne træner på og deres opfattelse af fitnessstræningen:

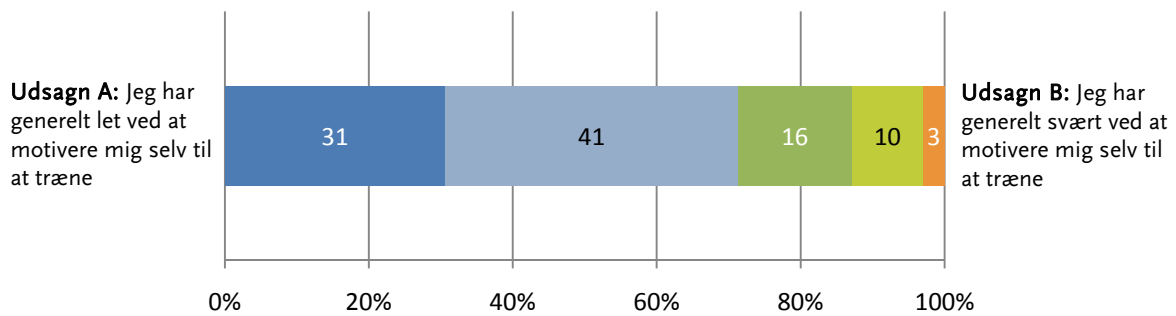
*For det første* er der en større andel af de fitnessmedlemmer, der 'oftest' eller 'udelukkende' træner på hold, som synes, at fitnessstræningen i sig selv er sjov og motiverende sammenlignet med dem, der 'oftest' eller 'udelukkende' træner individuelt.

*For det andet* er der en generel tendens til, at de fitnessmedlemmer, som angiver, at 'det er meget afvekslende og tilfældigt, hvad jeg træner', i højere grad end dem, der træner mere struktureret, synes at fitnessstræningen i sig selv *ikke* er sjov og motiverende.

Ud fra besvarelsene må konklusionen med andre ord være, at respondenterne generelt ser fitnessstræningen som sjov og motiverende i sig selv, men at det at træne systematisk og gerne på hold medvirker til at stimulere opfattelsen af fitnessstræningen som værende en sjov og motiverende idrætsaktivitet i sig selv.

Da hovedparten af respondenterne opfatter fitnessstræningen som sjov og motiverende i sig selv, synes det naturligt at forvente, at de generelt også har let ved at motivere sig selv til at træne, hvilket også er tilfældet.

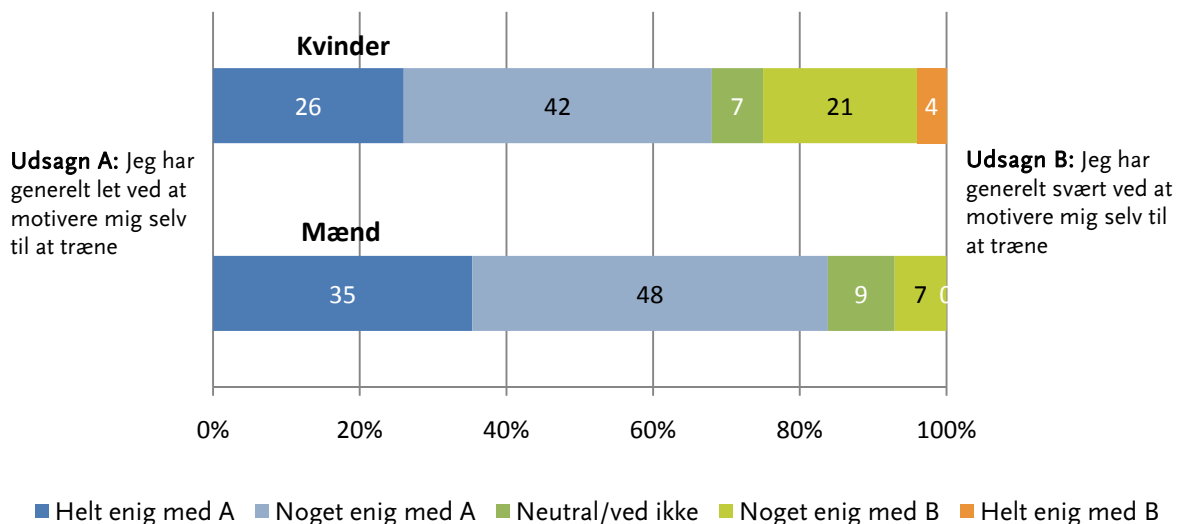
**Figur 45: 'Jeg har generelt let ved at motivere mig selv til at træne' stillet over for 'Jeg har generelt svært ved at motivere mig selv til at træne'**



Knap tre fjerdedele (74 pct.) af respondenterne er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de generelt har let ved at motivere sig selv til at træne, mens der omvendt kun er knap en femtedel (18 pct.), som er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de har svært ved at motivere sig selv.

Til trods for at mænd og kvinder i lige høj grad synes, at fitnessstræningen er sjov og motiverende i sig selv, er der signifikante forskelle på mænds og kvinders evne til at motivere sig selv.

**Figur 46: 'Jeg har generelt let ved at motivere mig selv til at træne' stillet over for 'Jeg har generelt svært ved at motivere mig selv til at træne' – fordelt på køn**

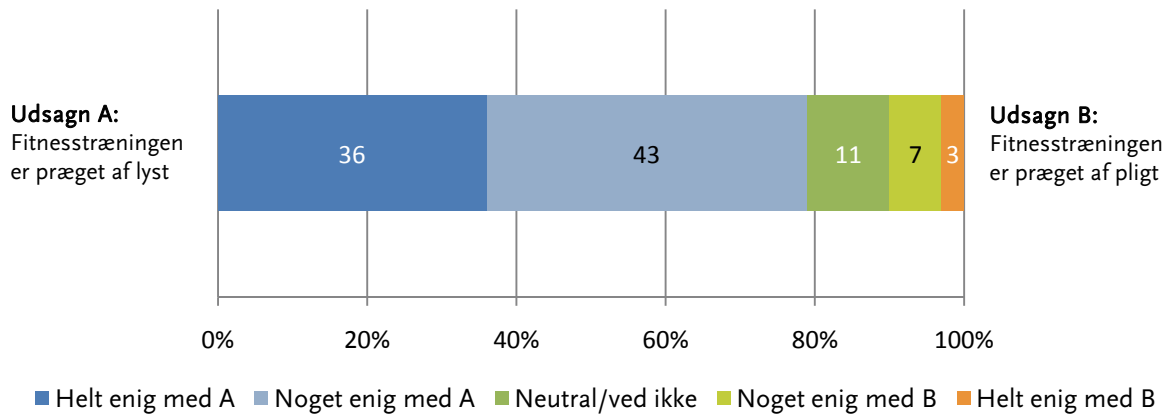


83 pct. af mændene er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de generelt har let ved at motivere sig selv til at træne, mens det 'kun' er tilfældet for 68 pct. af kvinderne. Altså en relativ markant forskel mellem de to køn, som det ikke umiddelbart er muligt at forklare ud fra de forhåndenværende data.

Fitness og motion fremstilles ofte som pligtbetonede idrætsaktiviteter, fordi de angiveligt sætter nytten i centrum for den idrætslige praksis i modsætning til fx mere traditionelle holdidrætter, hvor

lysten antageligt driver værket. I spørgeskemaet blev respondenterne imidlertid bedt om at indplacere deres fitnessstræning mellem pligt og lyst, og der er ikke noget, der tyder på, at fitnessmedlemmerne selv opfatter fitnessstræning som en pligtaktivitet – tværtimod.

**Figur 47: 'Fitnessstræningen er præget af lyst' stillet over for 'Fitnessstræningen er præget af pligt'**



Kun en tiendedel af medlemmerne (10 pct.) opfatter deres fitnessstræning som en aktivitet, de er 'noget enig' eller 'helt enig' i er præget af pligt, mens knap fire femtedele (79 pct.) omvendt karakteriserer fitnessstræningen som en aktivitet, de er 'noget enig' eller 'helt enig' i er præget af lyst. Altså er det en meget stor overvægt af fitnessmedlemmerne, som forbinder deres træning med lyst.

Fitnessmedlemmernes besvarelser viser, at dem, der deltager i holdbaserede fitnessaktiviteter, i højere grad end dem, der træner individuelt, forbinder deres træning med lyst. Det viser, at selv om der er en stor overvægt af fitnessmedlemmer, der forbinder deres træning med lyst, er der alligevel et eller andet ved de holdorganiserede fitnessaktiviteter, som gør, at de opfattes som mere lystbetonede af fitnessmedlemmerne end de individuelt organiserede aktiviteter.

Holdorganiseringen synes med andre ord at indeholde nogle kvaliteter, som får fitnessaktiviteterne til at virke mere lystbetonede og motiverende på deltagerne. En nærliggende hypotese kunne i den forbindelse være, at dette hænger sammen med det sociale element ved at træne på et hold. Det at der er en form for træningsfællesskab med rum for dialog og meningsudveksling på baggrund af den fælles træningsoplevelse og -erfaring.

Samlet set kan man, ud fra ovenstående svarfordelinger, konkludere, at flertallet af de aktive medlemmer ser fitness som en idrætsaktivitet, der for dem sagtens kan indeholde lystprægede aktiviteter, selv om der er tale om en nytteorienteret tilgang, hvor træningen gerne skal være effektiv og rationel.

### 5.3. Delkonklusion på træningsmotiver og -begrundelser

I forsøget på at måle de aktive fitnessmedlemmers træningsmotiver og -begrundelser fremhæves sundhedsmotivet i flere sammenhænge som den primære tilgang til fitnessstræning. Sundhedsmo-

tiver og -begyndelser er således samlet set vigtigere for de aktive fitnessmedlemmer end de æstetiske perspektiver.

Tallene viser ligeledes, at flertallet af fitnessmedlemmerne finder fitnessstræningen sjov og motiverende i sig selv, samt at de fleste har let ved at motivere sig selv til at træne, og at fitnessstræningen tilmed er præget af lyst for langt de fleste, men i særlig udbredt grad for dem, der deltager i holdbaserede fitnessaktiviteter.

Dette giver anledning til en nuancering af den opfattelse, som mange, herunder kritiske idrætssociologer, har af fitness, nemlig at fitness er pligtorienterede træningsformer, hvor udøverne er motiverede af de positive gevinster (fx sundheds- og udseendemæssigt), som følger af træningen. Resultaterne viser tydeligt, at fitnessaktiviteterne virker motiverende i sig selv på det store flertal af aktive fitnessudøvere, som er organiseret under Firmaidrætten.

## 6. Fitnessmedlemmernes tilfredshed

Tidligere i denne rapport er det understreget, at det primært er aktive fitnessmedlemmer, der har deltaget i denne spørgeskemaundersøgelse. Det er med andre ord for hovedpartens vedkommende medlemmer, der allerede har opbygget en kvalitetsfornemmelse af fitnessproduktet. Flere har gjort sig erfaringer både gennem tidligere tilhørsforhold til et kommercielt fitnesscenter og gennem deres nuværende tilhørsforhold til et foreningsbaseret fitnesscenter.

Af denne årsag vil nedenstående afrapportering af de aktive fitnessmedlemmers tilfredshed og kvalitetsvurdering med stor sandsynlighed give et billede på de relativt tilfredse medlemmer, fordi der er en tydelig forbindelse mellem tilfredshedsgraden og hyppigheden af fitnessmedlemmers besøg i fitnesscentret.

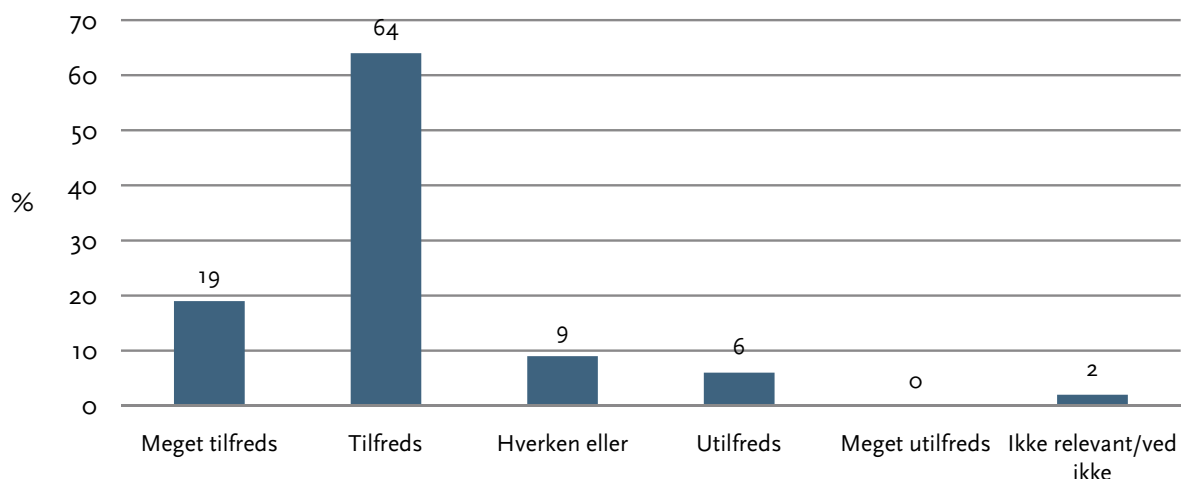
I samme sætning er det endnu engang vigtigt at understrege, at nedenstående resultater ikke er en måling af de objektive forhold i foreningsdrevne fitnesscentre. Resultaterne i undersøgelsen afhænger af fitnessmedlemmernes unikke bedømmelse og oplevelse af kvaliteten, hvilket er en subjektiv afvejning af de forestillinger og forventninger, medlemmerne har til det pågældende fitnesscenter. Disse forhold skal naturligvis medtages i læsningen og fortolkningen af de følgende tabeller og grafer.

Til at starte med er der i nedenstående figurer spurgt ind til medlemmernes holdning til en række forhold med betydning for fitnessmedlemmernes kvalitetsoplevelser. Samtidig er der også i temaet en række figurer, hvor to udsagn er sat over for hinanden og formuleret som modsætninger med det formål at få det aktive fitnessmedlem til at tage stilling til, hvilket udsagn der passer bedst på fitnessmedlemmets egen holdning og oplevelse.

### 6.1. Tilfredshed med træningslokaler og serviceniveau

De indsamlede data viser, at hovedparten af de aktive fitnessmedlemmer er tilfredse med træningsfaciliteterne.

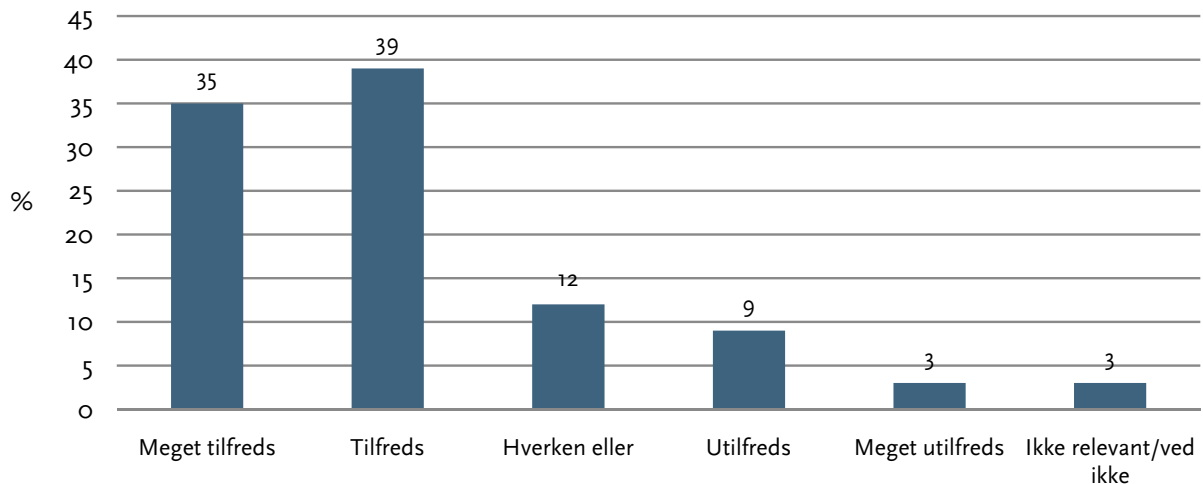
**Figur 48: Træningsfaciliteter – i hvilken grad er du tilfreds med træningslokalerne?**



Hele 83 pct. af respondenterne erklærer sig således 'meget tilfreds' eller 'tilfreds' med træningslokalerne. Forsvindende få erklærer sig 'meget utilfreds' og kun en mindre andel på 6 pct. er 'utilfreds'.

Ser vi på fitnessmedlemmernes tilfredshed med åbningstiderne, som i praksis er dem, der gør det muligt at træne fleksibelt i mange af døgnets timer, er der også tilfredshed at spore.

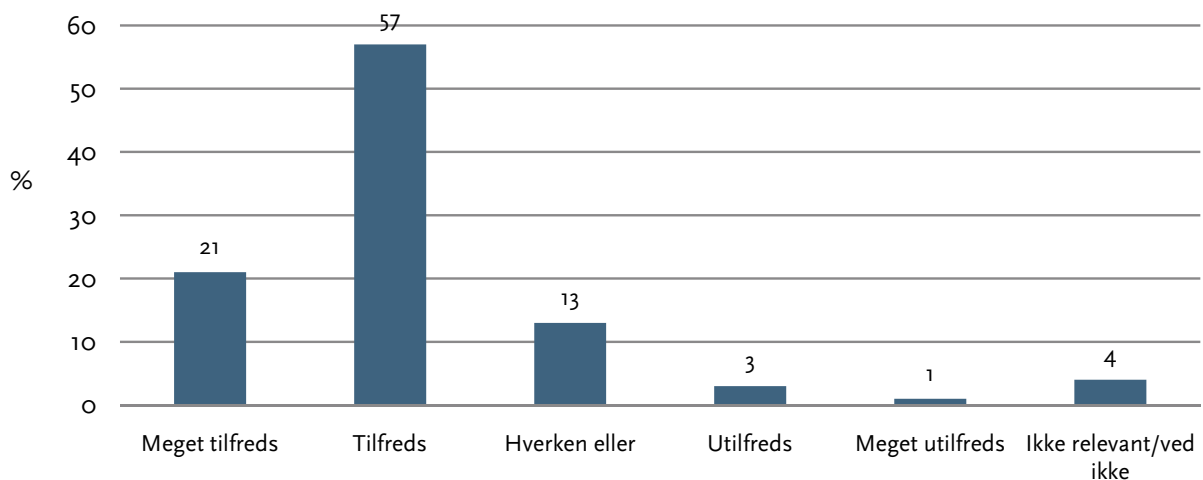
**Figur 49: Åbningstiderne – i hvor høj grad er du tilfreds med åbningstiderne i fitnesscentret?**



Godt hver tiende medlem (12 pct.) er ganske vist 'utilfreds' eller 'meget utilfreds' med åbningstiderne, men omvendt er knap tre fjerdedele (74 pct.) 'tilfreds' eller 'meget tilfreds'. Overvægten af tilfredse medlemmer er således markant og samlet set nogenlunde på linje med tilfredsheden med åbningstiderne i de kommercielle fitnesscentre (Kirkegaard, 2009, p. 52), som i de fleste tilfælde har meget lange åbningstider.

Blandt medlemmerne i de foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten er der også meget stor tilfredshed med det generelle serviceniveau i centret.

**Figur 50: Det generelle serviceniveau i centeret – i hvilken grad er du tilfreds med serviceniveauet?**



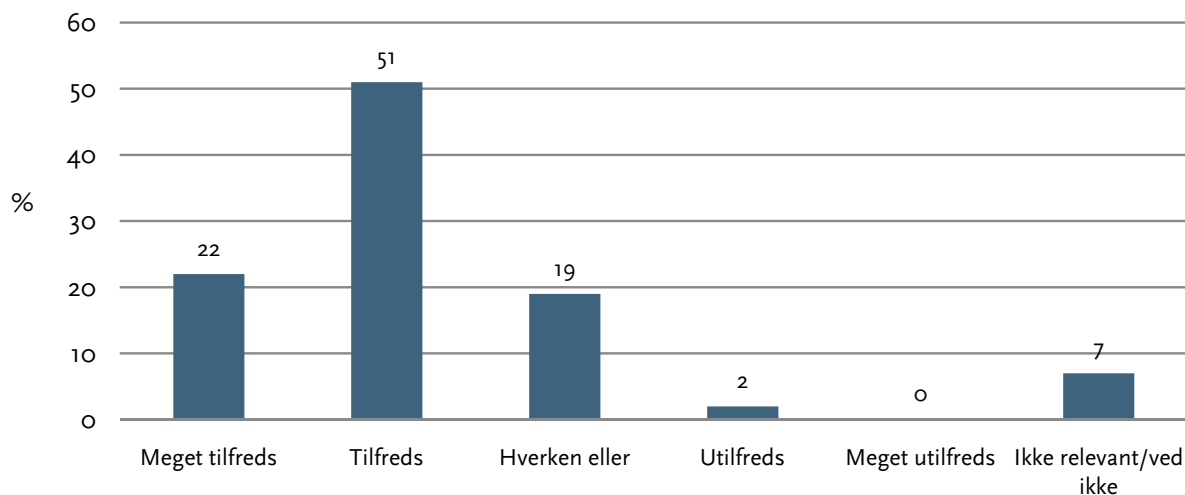
Der er ganske vist 4 pct. af medlemmerne, der enten er 'utilfredse' eller 'meget utilfredse', mens 13 pct. svarer 'hverken eller' og 4 pct. ikke finder spørgsmålet relevant eller simpelthen ikke ved, hvad de skal svare. En del af forklaringen herpå kunne tænkes at være, dels at der er en større gruppe fitnessmedlemmer, som ikke har brug for centrets service (som oftest i form af en fitnessinstruktør), dels at der i flere foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten ofte ikke er en instruktør til stede.

## 6.2. Oplevelsen af andre medlemmer

Fitnessmedlemmernes oplevelse af kvaliteten i deres fitnesscenter afhænger også af forholdet til og oplevelsen af de andre medlemmer i centret. På den ene side vil (for) mange medlemmer resultere i en relativt lavere kvalitetsoplevelse, da der er grænser for, hvor mange medlemmer der kan være i et fitnesscenter, uden at kvaliteten forringes markant på grund af kødannelse og pladsmangel. Omvendt vil især holdbaseret træning ikke give en kvalitetsoplevelse, hvis der er for få deltagere på holdene.

Der er således tale om en balancegang, hvor det er svært at stille alle tilfreds, da nogen foretrækker at træne i et halvtomt center, hvor de har fri adgang til alle maskinerne, mens andre lader sig motivere af stemningen i et fitnesscenter fyldt med aktivitet til trods for den 'kamp' om maskinerne, som ofte følger med denne situation. Således må fitnessmedlemmernes forhold til de øvrige medlemmer i centret forventes at dække over forskellige præferencer.

**Figur 51: Forholdet til de øvrige medlemmer – i hvilken grad er du tilfreds med forholdet til de andre medlemmer?**



Alligevel er det et markant og positivt resultat for Firmaidrætten, at forsvindende få medlemmer erklærer sig direkte 'utilfreds' eller ligefrem 'meget utilfreds' med forholdet til de andre medlemmer. Det er således kun tilfældet for 2 pct. af medlemmerne. Derimod er næsten tre fjerdedele (73 pct.) positivt stemt over for de andre medlemmer (dvs. de erklærer sig 'tilfredse' eller 'meget tilfredse'). Dette er en signifikant højere andel, end i de kommercielle fitnesscentre, hvor 'kun' 44 pct. erklærer sig 'tilfredse' eller 'meget tilfredse' med forholdet til de andre kunder (Kirkegaard, 2009, p. 53). Forskellen mellem de foreningsdrevne og de kommercielle centre er i den forbindelse, at der i

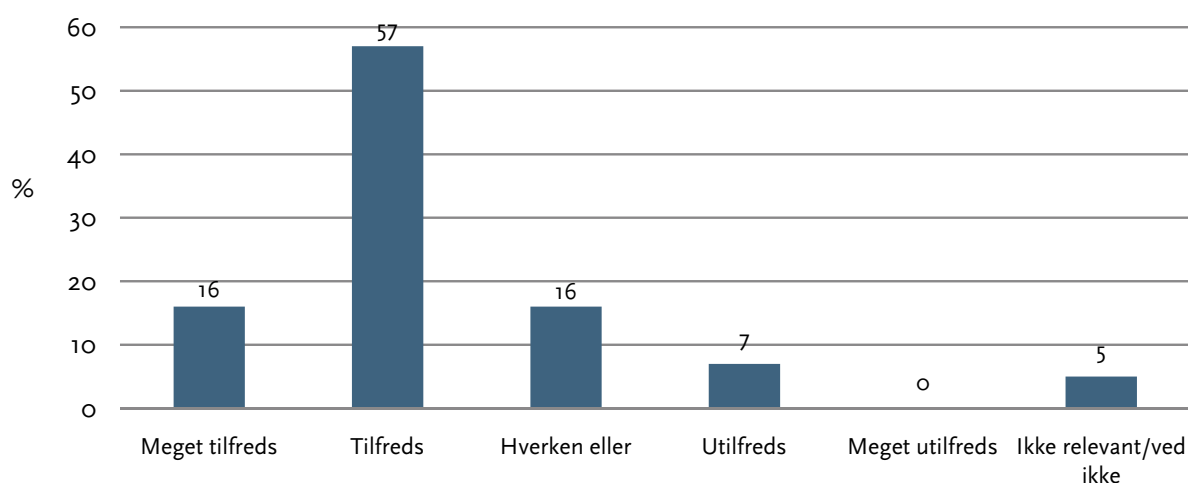
de kommercielle centre er langt flere, der svarer 'hverken eller' eller 'ikke relevant/ved ikke', end der er i de foreningsdrevne centre.

### 6.3. Tilfredshed med træningsudstyr

I forlængelse af ovenstående er det interessant at se nærmere på, om fitnessmedlemmerne i praksis oplever, at der er udstyr nok i fitnesscenteret, eller om de på grund af de (mange) andre medlemmer oplever kødannelser til træningsmaskinerne og dermed en forringelse af deres oplevelse af 'fitnessproduktet'.

Sidstnævnte synes ikke i særlig høj grad at være tilfældet – hovedparten af respondenterne angiver, at de er tilfredse med udbuddet af træningsudstyr.

**Figur 52: Udbuddet af træningsudstyr – i hvilken grad er du tilfreds med antallet af maskiner og redskaber?**



Der er ganske vist en mindre andel på 7 pct., der erklærer sig 'utilfredse' med udbuddet af maskiner og redskaber, men til gengæld hele 73 pct., der erklærer sig 'tilfredse' eller 'meget tilfredse'. Det er næsten samme andel som i de kommercielle centre (Kirkegaard, 2009, p. 54), hvilket kan forekomme en anelse overraskende i og med, at de kommercielle fitnesscentre som oftest har et større udbud af træningsmaskiner og redskaber end de foreningsdrevne.

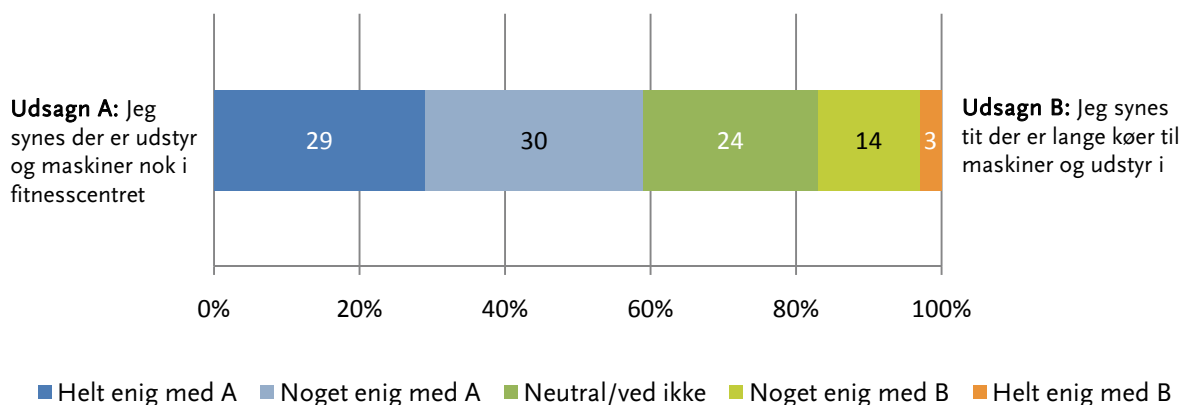
En del af forklaringen kan imidlertid tænkes at være, at medlemmerne i et foreningsdrevet fitnesscenter ikke har samme høje forventninger til udstyret i en forening som kunderne i de kommercielle centre. I den forbindelse spiller prisniveauet givetvis en afgørende rolle for forventningsstrukturene. Det er generelt dobbelt så dyrt at være kunde i et kommercielt fitnesscenter som at være medlem i et foreningsdrevet center, hvorfor kunderne i de kommercielle centre muligvis føler, at de kan forvente noget mere af deres fitnessudbyder.

Blandt dem der i spørgeskemaet angav, at de udelukkende træner på hold, har en signifikant større andel svaret 'ikke relevant/ved ikke' på spørgsmålet om tilgængelighed af maskiner og redskaber. Det forekommer logisk, da de ikke benytter centrets konditions- og styrketræningsmaskiner på egen hånd og derfor ikke har en førstehåndsoplevelse med tilgængeligheden af udstyr.



Helt generelt viser respondenternes besvarelser, at fitnessmedlemmerne sjældent må stå i lange køer for at komme til at benytte maskiner og redskaber.

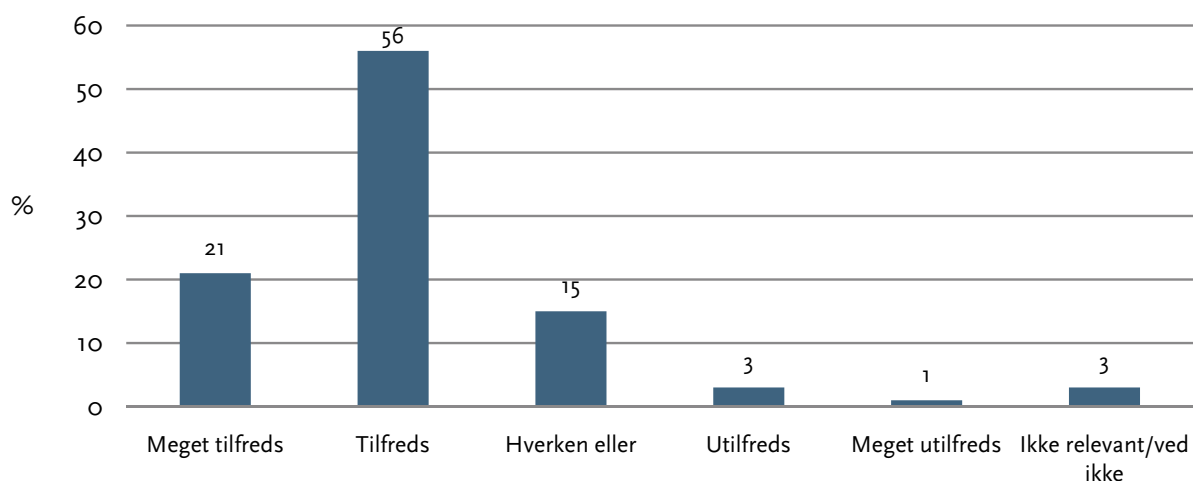
**Figur 53: 'Jeg synes der er udstyr og maskiner nok i fitnesscentret' stillet over for 'Jeg synes tit der er lange køer til maskiner og udstyr i fitnesscentret'**



59 pct. erklærer sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at der er udstyr og maskiner nok i fitnesscentret, mens 17 pct. er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de tit oplever 'lange køer til maskiner og udstyr i fitnesscentret'. Igen er der mange blandt dem, der udelukkende træner på hold, som har svaret 'neutral/ved ikke' til spørgsmålet.

En ting er tilgængeligheden af træningsudstyr – noget andet er kvaliteten. Denne er fitnessmedlemmerne også blevet spurgt om, og besvarelserne viser en markant tilfredshed.

**Figur 54: Kvaliteten af træningsudstyret – i hvilken grad er du tilfreds med udstyrets kvalitet?**



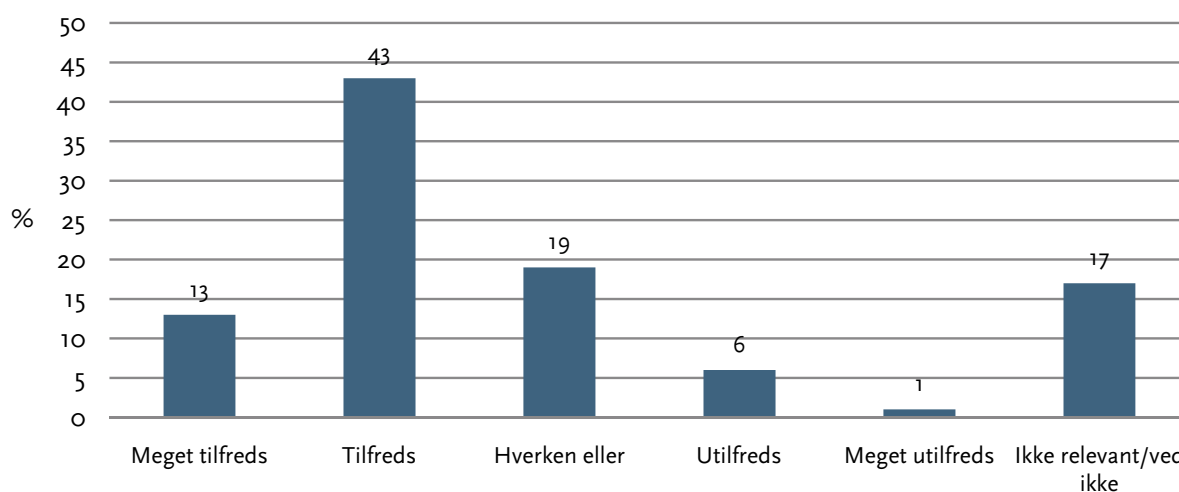
Godt tre fjerdedele af medlemmerne (77 pct.) erklærer sig 'tilfredse' eller 'meget tilfredse' med udstyrets kvalitet, mens kun 4 pct. er 'utilfredse' eller 'meget utilfredse'. Dermed er tilfredsheden med kvaliteten af træningsudstyret nogenlunde på linje med tilfredsheden blandt kunder i kommercielle fitnesscentre, hvor 79 pct. erklærer sig 'tilfredse' eller 'meget tilfredse' (Kirkegaard, 2009, p. 54).

Som for de andre spørgsmål i dette afsnit er der ingen signifikante forskelle mellem mænd og kvinder i vurderingen af træningsudstyrets kvalitet, men til gengæld flere af de medlemmer, der udelukkende træner på hold, som har svaret 'ikke relevant/ved ikke' til spørgsmålet.

#### 6.4. Tilfredshed med holdaktiviteter

Ud over at fitnessmedlemmerne er blevet spurgt om deres tilfredshed med maskiner og udstyr, hvilket mest relaterer sig til de individuelle træningsformer, er de også blevet spurgt om deres tilfredshed med udbud og kvalitet af holdaktiviteter i deres fitnesscenter. Indtrykket heraf er også overvejende positivt.

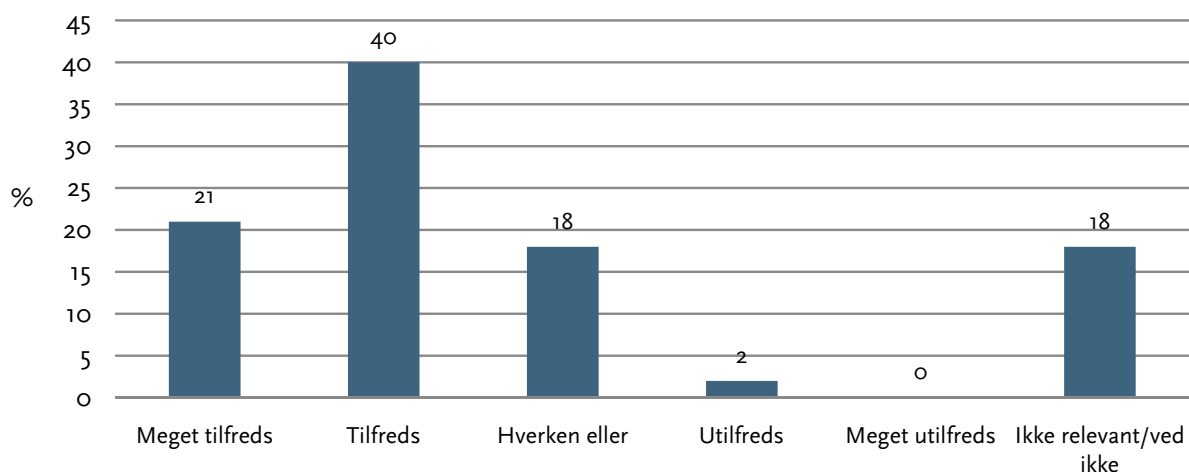
Figur 55: Udbuddet af holdaktiviteter – i hvilken grad er du tilfreds med antallet af holdtimer?



I alt erklærer 56 pct. af medlemmerne sig 'tilfredse' eller 'meget tilfredse' med udbuddet af holdaktiviteter, mens 7 pct. er 'utilfredse' eller 'meget utilfredse' – altså en klar overvægt af tilfredse medlemmer. Det er imidlertid markant, hvor mange der har svaret 'hverken eller' (19 pct.) eller 'ikke relevant/ved ikke' (17 pct.), men det vidner givetvis om, at der er et stort mindretal af fitnessmedlemmer, som slet ikke eller kun i meget begrænset omfang deltager i holdaktiviteter.

Det beskrevne mønster går stort set igen, når fitnessmedlemmerne bliver spurgt om kvaliteten af holdaktiviteterne.

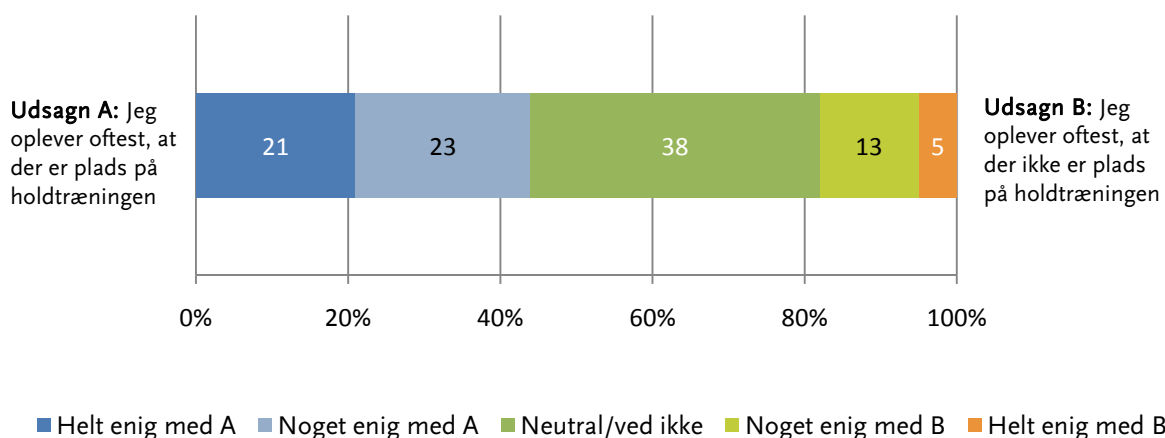
**Figur 56: Kvaliteten af holdaktiviteterne – i hvilken grad er du tilfreds med holdaktiviteterne?**



61 pct. erklærer sig således 'tilfredse' eller 'meget tilfredse' med kvaliteten af holdaktiviteterne, mens kun 2 pct. er 'utilfredse' eller 'meget utilfredse', og der er således udbredt tilfredshed blandt Firmaidrættens medlemmer. Igen er der imidlertid en relativ høj andel af respondenter, der svarer 'hverken eller' (18 pct.) eller 'ikke relevant/ved ikke' (18 pct.), men som ovenfor har det formentlig at gøre med, at et stort mindretal af respondenterne enten ikke har mulighed for eller bevidst vælger ikke at træne på hold.

Fitnessmedlemmerne blev også bedt om konkret at forholde sig til, hvorvidt de oplever, at der som oftest er plads på holdtræningen eller ej. En overvægt af respondenterne giver udtryk for, at der som oftest er plads.

**Figur 57: 'Jeg oplever oftest, at der er plads på holdtræningen' stillet over for 'Jeg oplever ofte, at der ikke er plads på holdtræningen'.**



I alt 44 pct. af respondenterne erklærer sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at der oftest er plads på holdtræningen, men der er også 18 pct. som er 'noget enig' eller 'helt enig' i det modsatte. Altså en overvægt af medlemmer, som synes der er plads, men samtidig en stor gruppe, som oplever manglende plads på holdtræningen. På den baggrund kunne man i de foreningsdrevne fitnesscentre

under Firmaidrætten, hvor pladsen ikke sætter grænser, overveje at oprette flere hold i de aktivitetsformer, som er særligt populære.

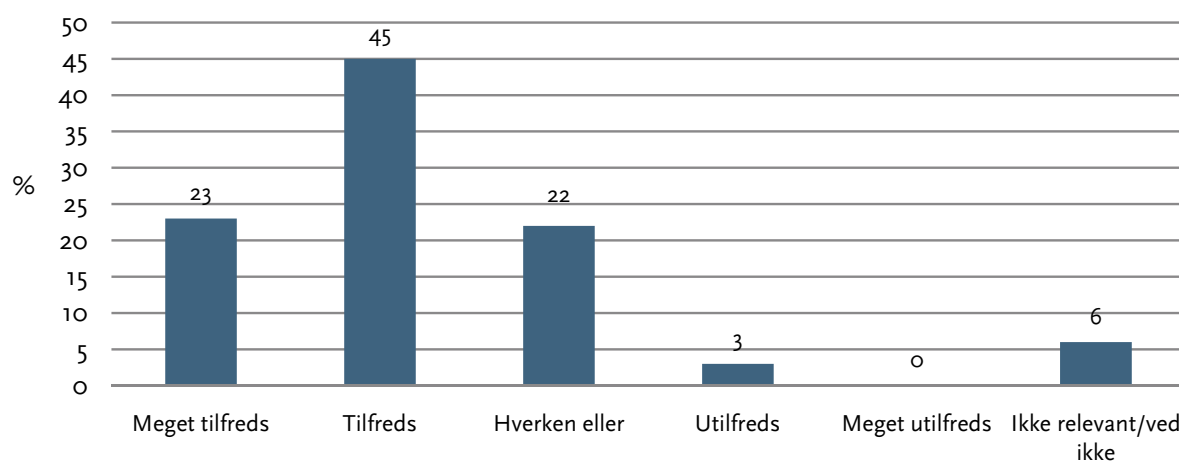
Tallene fra de kommercielle fitnesscentre viser således, at der givetvis er et større 'marked' for flere holdbaserede aktiviteter, også selv om de to organisationstypers medlems-/kunde grupper ikke er fuldstændig sammenlignelige. Således er der væsentlig flere tilfredse kunder i de kommercielle centre, når det kommer til oplevelsen af, at der er plads på holdtræningen. Konkret er det 55 pct. af kunderne i de kommercielle centre, der erklærer sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at der som oftest er plads på holdtræningen (Kirkegaard, 2009, p. 58).

## 6.5. Tilfredshed med instruktører og andet personale

Det varierer meget i hvor høj grad forskellige fitnessmedlemmer har kontakt med instruktører og andet personale i fitnesscentrene. Nogle medlemmer kommer blot for at træne på egen hånd og har måske ikke behov for instruktion, mens andre har brug for en grundig instruktion, inden de kan træne på egen hånd. Endelig er der en gruppe af medlemmer, som løbende har kontakt med centrets instruktører, fordi de går til en holdaktivitet i centret.

Disse vidt forskellige erfaringer med centrenes instruktører og personale afspejler sig i svarfordelingerne i dette afsnit, men det overordnede indtryk er, at fitnessmedlemmerne generelt er godt tilfredse med instruktører og andet personale.

**Figur 58: Rådgivningen og instruktionen fra personalet og instruktørerne – i hvilken grad er du tilfreds med rådgivning?**



To tredjedele (68 pct.) af respondenterne erklærer sig 'tilfredse' eller 'meget tilfredse' med den rådgivning og instruktion, de modtager fra instruktører og andet personale i fitnesscentrene. Meget få erklærer sig 'utilfredse' (3 pct.) og forsvindende få 'meget utilfredse', men der er en relativt stor andel, der svarer 'hverken eller' (22 pct.) og også 6 pct., der svarer 'ikke relevant/ved ikke'.

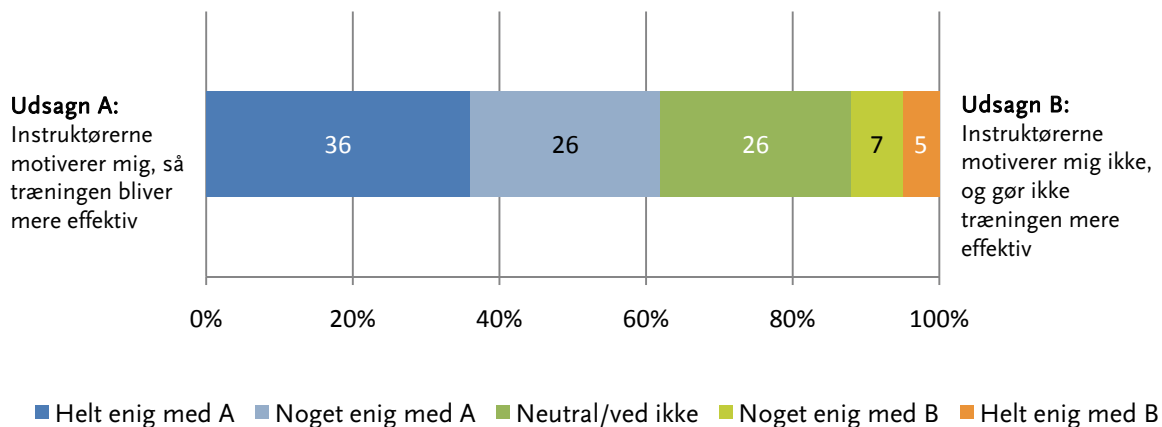
Sidstnævnte skyldes antageligt for en stor dels vedkommende, at de ikke har eller har haft den store kontakt med centrenes instruktører eller personale og derfor svarer neutralt, eller at spørgsmålet ikke har relevans for dem. Omvendt er der markant færre fitnessmedlemmer end kunder i kom-

mercielle centre, der svarer, at rådgivning og instruktion ikke er relevant for dem (6 pct. i de foreningsbaserede fitnesscentre mod 13 pct. i de kommercielle) (Kirkegaard, 2009, p. 59).

Ovenstående kunne antyde en tættere kontakt mellem personale og medlemmer i de foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten end mellem personale og kunder i de kommercielle centre til trods for, at der i nogle foreningsdrevne centre er en relativ beskedent bemanning sammenlignet med bemanningen i de kommercielle centre.

Ikke desto mindre finder en stor del af fitnessmedlemmerne, at instruktørerne i deres center har en motiverende effekt og er med til at gøre deres træning mere effektiv.

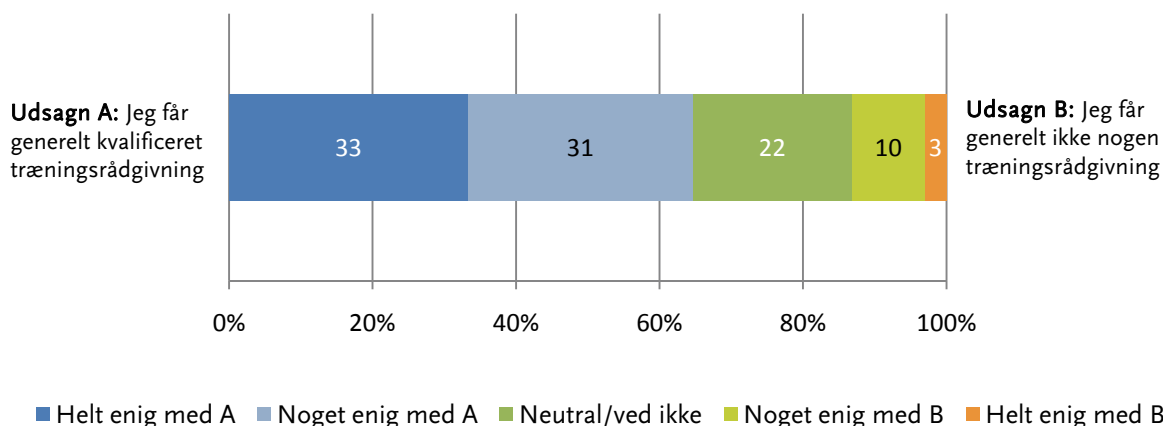
**Figur 59: 'Instruktørerne motiverer mig, så træningen bliver mere effektiv' stillet over for 'Instruktørerne motiverer mig ikke, og gør ikke træningen mere effektiv'**



62 pct. erklærer sig således 'noget enig' eller 'helt enig' i, at instruktørerne har en motiverende effekt, mens kun 12 pct. tilslutter sig det modsatte udsagn. Endelig er der en stor gruppe på 26 pct., som forholder sig neutralt til spørgsmålet. Denne gruppe består primært af de fitnessmedlemmer, der udelukkende eller oftest træner individuelt, og som derfor, for de flestes vedkommende, ikke har så hyppig kontakt til instruktørerne.

En ting er, om instruktørerne virker motiverende på fitnessmedlemmerne, noget andet er, om medlemmerne opfatter den instruktørfremsatte rådgivning som kvalificeret. Det er der en stærk tendens til, at de gør, hvilket nedenstående figur viser.

**Figur 6o: 'Jeg får generelt kvalificeret træningsrådgivning' stillet over for 'Jeg får generelt ikke nogen træningsrådgivning'.**



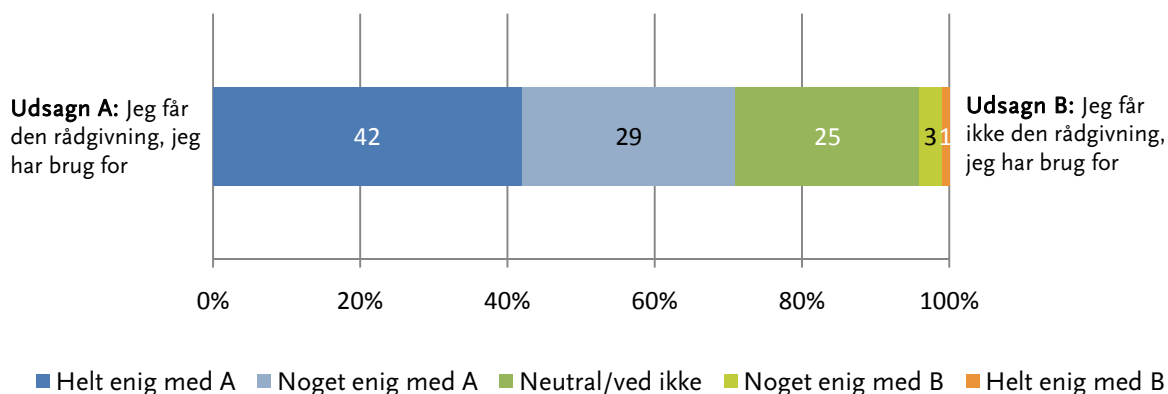
Således udtrykker 64 pct. af respondenterne enighed ('noget enig' eller 'helt enig') med udsagnet om, at de generelt får kvalificeret træningsrådgivning, mens kun 13 pct. udtrykker enighed med det modsatte udsagn. Endelig har 22 pct. svaret 'neutral/ved ikke'. Det ser således ud som om, at kvaliteten af rådgivningen fra fitnesscentrets personale er noget, som flere medlemmer har en holdning til.

En opdeling af medlemmernes tilfredshed med træningsrådgivningen på, hvorvidt de som oftest træner individuelt eller på hold viser, at der er flere fitnessmedlemmer, der ikke træner på hold, som svarer 'neutral/ved ikke' på ovenstående spørgsmål eller svarer i en af de to svarkategorier, der knytter sig til udsagnet om, at de ikke får træningsrådgivning.

Fordelingen indikerer, at en stor andel af de medlemmer, der ikke træner på hold heller ikke er i berøring med instruktørpersonalet, men i stedet selv finder rundt i fitnesscentrets tilbud. Således er der samlet set en tendens til, at jo mere holdorienterede fitnessmedlemmer er, desto mere tilbøjelige er de til at svare, at de generelt får kvalificeret træningsrådgivning.

At en del fitnessmedlemmer tilsyneladende ikke modtager egentlig træningsrådgivning er ikke pr. definition et problem. Mange medlemmer kan sagtens finde rundt i fitnesscentret helt af sig selv uden det store behov for rådgivning. Respondenternes besvarelser viser også, at det kun er de færreste fitnessmedlemmer, der er direkte utilfredse med kvaliteten eller omfanget af den rådgivning, de får.

**Figur 61: 'Jeg får den rådgivning, jeg har brug for' stillet over for 'Jeg får ikke den rådgivning, jeg har brug for'**

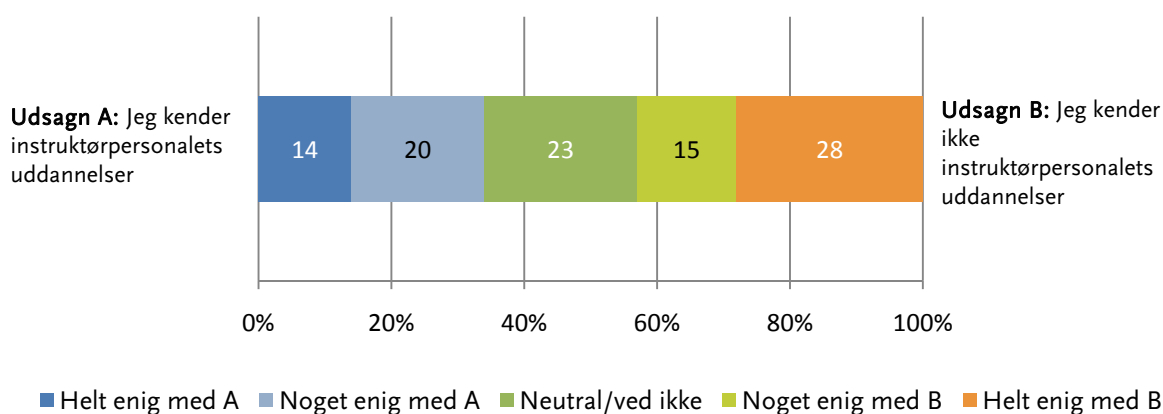


Kun en forholdsvis lille andel af respondenterne er ikke tilfreds med omfanget af rådgivning i deres fitnesscenter. Det er tilfældet for 4 pct., som erklærer sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de ikke får den rådgivning, de har brug for. Omvendt er hele 71 pct. 'noget enig' eller 'helt enig' i det modsatte – nemlig at de får den rådgivning, de har brug for. Tilfredsheden blandt medlemmer er således signifikant større i fitnesscentre under Firmaidrætten sammenlignet med tilfredsheden blandt kunder i kommercielle fitnesscentre (Kirkegaard, 2009, p. 62).

En krydsning af spørgsmålet om tilfredshed med omfanget af rådgivning med respondenternes foretrukne måde at træne på (efter samme princip som foregående tabel) viser endnu engang, at de respondenter, der 'udelukkende' eller 'oftest' træner individuelt er dem, der forholder sig mest neutralt til spørgsmålet om rådgivningens omfang. Sammenhængen er følgende: Jo mere holdorienterede fitnessmedlemmer er, desto mere tilbøjelige er de til at svare, at de får den rådgivning, de har brug for.

Spørger man konkret ind til, om respondenterne kender instruktørpersonalets uddannelser, er svaret dog noget blandet.

**Figur 62: 'Jeg kender instruktørpersonalets uddannelser' stillet over for 'Jeg kender ikke instruktørpersonalets uddannelser'**

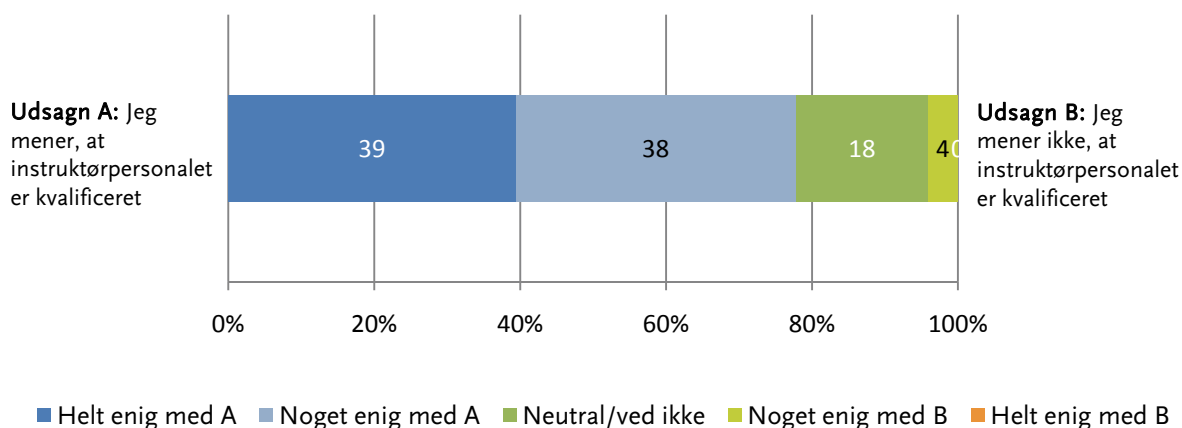


Således erklærer 34 pct. af respondenterne sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de kender instruktørpersonalets uddannelser, mens en del flere (43 pct.) angiver, at de ikke kender instruktørpersonalets uddannelser. Endelig har 23 pct. svaret 'neutral/ved ikke', hvorfor respondenterne må siges at være splittede på spørgsmålet.

Det er i den forbindelse vigtigt at understrege, at instruktørernes uddannelser formentlig heller ikke er relevante for flertallet af fitnessmedlemmerne. De kan selv finde rundt i fitnesscentret og træner fint på egen hånd. Desuden viser de foregående besvarelser, at langt de fleste af de respondenter, som benytter sig af instruktørernes hjælp, oplever rådgivningens kvalitet som god, og så gør det mindre for dem, hvilken baggrund personalet har for at give disse råd.

Langt størstedelen af fitnessmedlemmerne giver da også udtryk for, at de generelt finder instruktørpersonalet kvalificeret.

**Figur 63: 'Jeg mener, at instruktørpersonalet er kvalificeret' stillet over for 'Jeg mener ikke, at instruktørpersonalet er kvalificeret'**



Hele 77 pct. af respondenterne er enige ('noget enig' eller 'helt enig') i, at instruktørpersonalet er kvalificeret, mens kun 4 pct. er enige i det modsatte. Endelig svarer 18 pct. 'neutral/ved ikke', men som ved de foregående spørgsmål er der også her en tendens til, at det især er de respondenter, der 'udelukkende' eller 'oftest' træner individuelt, som svarer dette. Også gruppen af medlemmer, der træner 'afvekslende/tilfældigt', forholder sig neutralt til spørgsmålet, hvilket kunne indikere, at de ikke ved, hvad de skal svare.

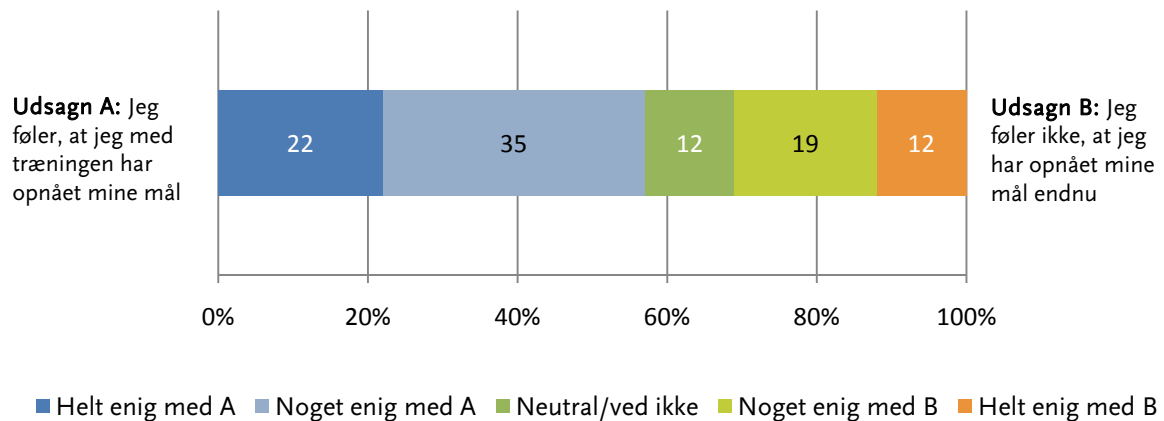
Konklusionen er på den baggrund den samme, som ved de to foregående spørgsmål: Jo mere holdorienterede fitnessmedlemmer er, desto mere tilbøjelige er de til at svare, at de synes, instruktørpersonalet er kvalificeret. Det må alt i alt siges at være en positiv sammenhæng, da det viser, at de fitnessmedlemmer, der har den mest omfattende kontakt med instruktørerne også er dem, som forholder sig mest positivt til deres kvalifikationer.



## 6.6. Tilfredshed med opfyldelse af målsætninger

Helt centralt for fitnessmedlemmernes kvalitetsoplevelse står også, om de oplever at opnå deres mål med træningen. Her er respondenternes svarfordeling noget spredt.

Figur 64: 'Jeg føler, at jeg med træningen har opnået mine mål' stillet over for 'Jeg føler ikke, at jeg har opnået mine mål endnu'



Sammenlagt erklærer 57 pct. sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de har opnået deres mål med træningen, mens 31 pct. er mere enig i det modsatte udsagn om, at de ikke har opnået deres respektive mål endnu. Det er i særlig høj grad mænd, som mener, at de har opnået deres mål med træningen, mens kvinder i højere grad føler, at de endnu ikke har opnået deres mål.

En logisk sammenhæng findes mellem fitnessmedlemmernes træningsfrekvens og følelsen af at have opnået træningens mål. Her ses en tydelig sammenhæng mellem medlemmernes selvvalgte træningsfrekvens og den tilhørende grad af målfrielse.

**Tabel 6: 'Hvilke af nedenstående træningsrutiner passer på dig og din træningsprofil? – fordelt på udsagn A: 'Jeg føler, at jeg med træningen har opnået mine mål' og udsagn B: 'Jeg føler ikke, at jeg har opnået mine mål endnu' (summeret på kolonner)**

| N = 234  | Jeg træner regelmæssigt – som regel op til flere gange om ugen<br>(N = 172) | Jeg træner uregelmæssigt – i nogle perioder meget, og i andre slet ikke<br>(N = 62) |
|--|---|---|
| <b>Udsagn A: Jeg føler, at jeg med træningen har opnået mine mål</b> |   |   |
| Helt enig med A<br>N = 51  | 27 %  | 8 %   |
| Noget enig med A<br>N = 83   | 38 %  | 27 %  |
| Neutral ved ikke<br>N = 29   | 9 %   | 21 %  |
| Noget enig med B<br>N = 46   | 18 %  | 24 %  |
| Helt enig med B<br>N = 28  | 8 %   | 19 %  |
| <b>Udsagn B: Jeg synes ikke, at jeg har opnået mine mål endnu</b>    |   |   |

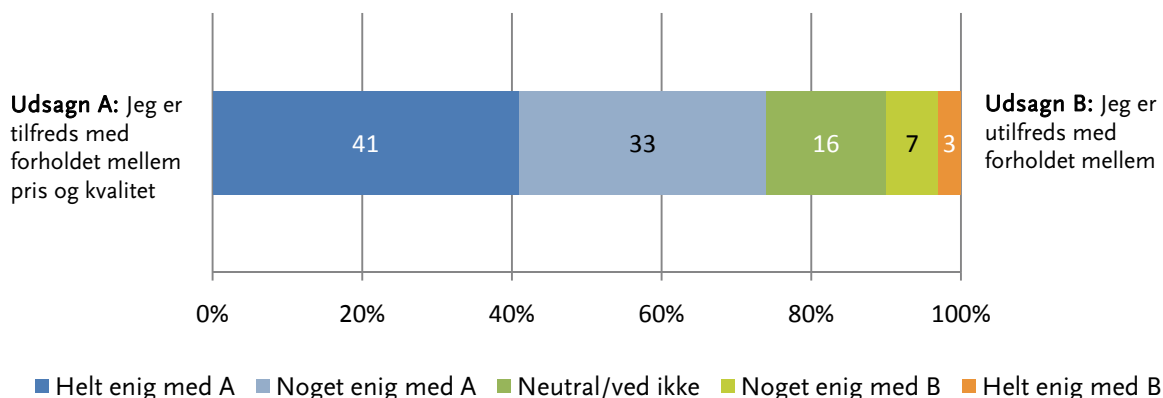
Medlemmer der har svaret 'jeg træner regelmæssigt – som regel op til flere gange om ugen' svarer i markant højere grad, at de har indfriet deres mål, end medlemmer, der har svaret 'jeg træner uregelmæssigt – i nogle perioder meget, i andre slet ikke'. Andelen af medlemmer, der træner regelmæssigt og samtidig erklærer sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de har opnået deres mål med træningen, er på 65 pct. Den tilsvarende andel for medlemmer, der træner uregelmæssigt, er på 35 pct.

## 6.7. Tilfredshed med pris og kvalitet

Når et fitnessmedlems møde med 'fitnessproduktets kvalitet' i sidste ende skal gøres op, er det af indlysende årsager også et spørgsmål om kroner og ører. Har fitnessmedlemmet relativt set en god kvalitetsoplevelse, som står mål med prisen for et medlemskab? Spørgeskemaet spørger ind til dette, og resultaterne præsenteres nedenfor.

Generelt er der stor tilfredshed med forholdet mellem pris og kvalitet blandt fitnessmedlemmerne organiseret under Firmaidrætten.

**Figur 65: 'Jeg er tilfreds med forholdet mellem pris og kvalitet' stillet over for 'Jeg er utilfreds med forholdet mellem pris og kvalitet'**

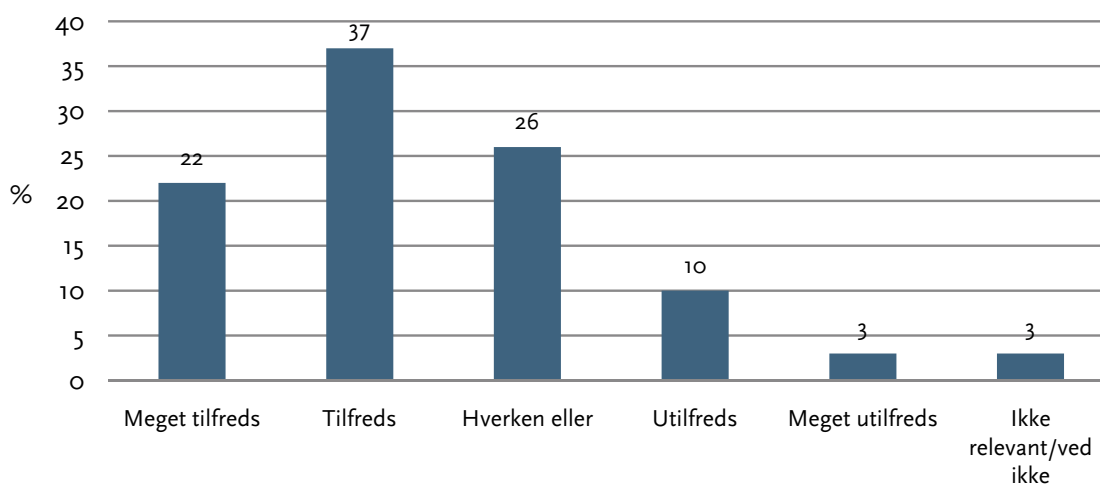


Knap to tredjedele (74 pct.) erklærer sig således mest enig ('noget enig' eller 'helt enig') i, at de er tilfredse med forholdet mellem pris og kvalitet. Heraf erklærer de 41 pct. sig 'helt enig', og der er således tale om en meget positiv holdning blandt respondenterne til dette spørgsmål. Især fordi andelen af respondenter, der er utilfredse med forholdet mellem pris og kvalitet, kun er sammenlagt 10 pct., hvis man både inkluderer respondenter, der er 'noget enig' og 'helt enig' i udsagn B.

Tilfredsheden blandt medlemmerne i fitnesscentre under Firmaidrætten er næsten identisk med graden af tilfredshed blandt kunderne i de kommercielle fitnesscentre. Blandt kunderne er det således 75 pct., som erklærer sig enten 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de er tilfredse med forholdet mellem pris og kvalitet mod 12 pct., der er 'noget enig' eller 'helt enig' i det modsatte (Kirkegaard, 2009, p. 68).

I et andet spørgsmål blev fitnessmedlemmerne bedt om at svare på, i hvilken grad de er tilfredse med prisen på medlemskabet isoleret set. Også denne spørgeteknik resulterer i generel tilfredshed med prisniveauet blandt fitnessmedlemmerne.

**Figur 66: 'Prisniveauet for medlemskab – i hvilken grad er du tilfreds med prisen på dit medlemskab af fitnesscentret?'**

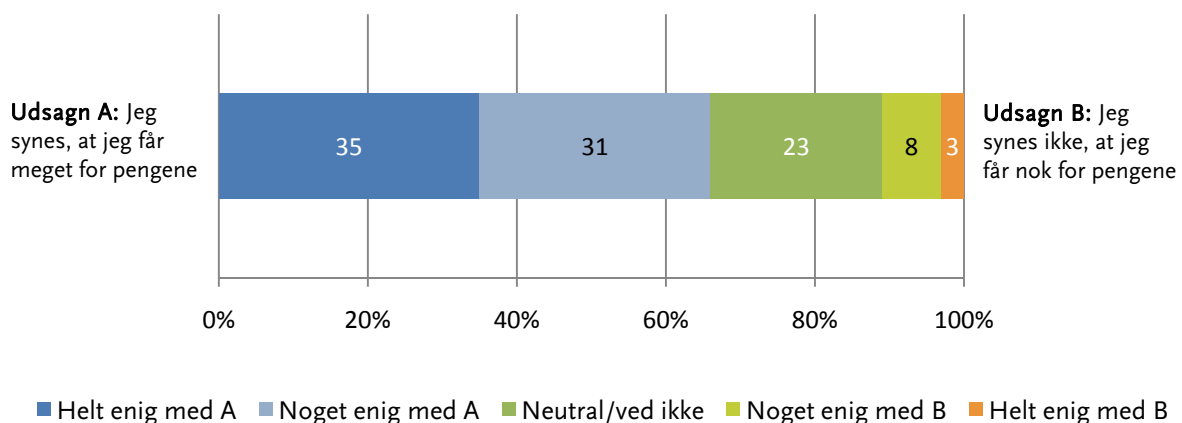


Der er en mindre men ikke ubetydelig gruppe af medlemmer (13 pct.), som erklærer sig 'utilfreds' eller 'meget utilfreds' med prisniveauet, mens 26 pct. forholder sig relativt neutralt og har svaret 'hverken eller'. Et flertal på 59 pct. erklærer sig 'tilfreds' eller 'meget tilfreds' med prisen på medlemskabet.

Igen viser en sammenligning med kunderne i de kommercielle centre, at tilfredsheden med prisniveauet er nogenlunde ens i de to regi, om end i dette tilfælde en smule større i kommercielt regi. Konkret er det i de kommercielle fitnesscentre 64 pct., der er 'tilfredse' eller 'meget tilfredse' med prisniveauet mod 59 pct. i de foreningsdrevne centre under Firmaidrætten, mens 14 pct. af kunderne erklærer sig 'utilfredse' eller 'meget utilfredse' i de kommercielle centre mod 13 pct. i de foreningsdrevne (Kirkegaard, 2009, p. 69).

I den forbindelse er det interessant at se nærmere på, om denne generelle holdning til prisniveauet afspejler sig i svarene på det følgende spørgsmål om, hvorvidt medlemmerne føler, de får meget eller lidt for de penge, de betaler for deres medlemskab.

**Figur 67: 'Jeg synes, at jeg får meget for pengene' stillet over for 'Jeg synes ikke, at jeg får nok for pengene'**

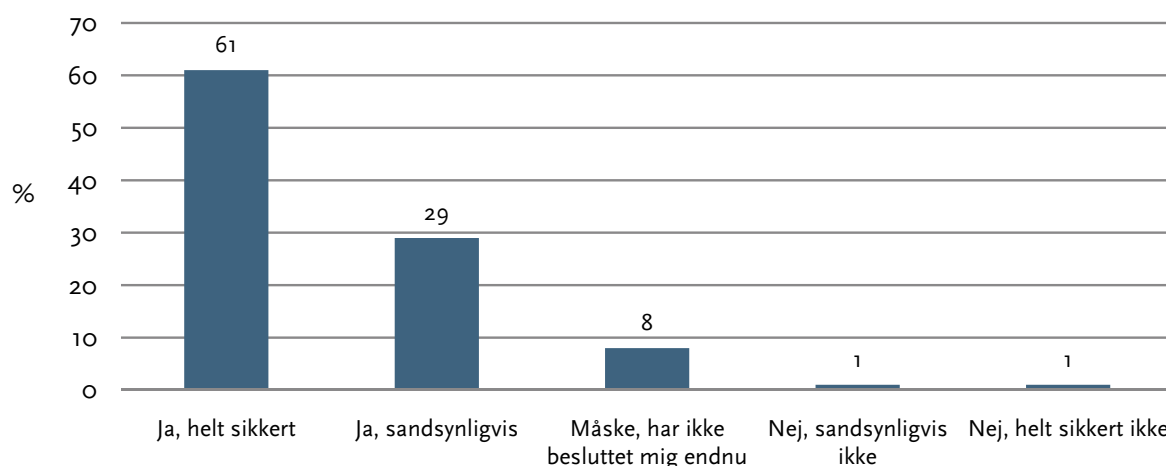


To tredjedele af medlemmerne (66 pct.) er enige ('noget enig' eller 'helt enig') i, at de får meget for pengene, mens 11 pct. er af den modsatte holdning og de resterende 23 pct. forholder sig neutralt til spørgsmålet.

Tendensen er med andre ord den samme som i de to foregående spørgsmål, ligesom holdningen blandt fitnessmedlemmerne også på dette spørgsmål ligner holdningen blandt kunderne i de kommercielle centre. Dog er medlemmerne på netop dette spørgsmål en anelse mere positivt stemt end kunderne, idet 64 pct. af medlemmerne er 'noget enige' eller 'helt enige' i, at de synes, de får meget for pengene og 11 pct. er mest enige i, at de ikke får nok for pengene. Til sammenligning føler 'kun' 62 pct. af kunderne, de får meget for pengene, mens 14 pct. føler, de ikke får nok for pengene (Kirkegaard, 2009, p. 69).

Afslutningsvis blev et af de helt afgørende punkter for en fitnessudbyder testet: Om fitnessmedlemmet har tænkt sig at forny sit medlemskab, når det nuværende udløber, hvilket langt de fleste medlemmer kunne svare 'ja' til.

Figur 68: 'Vil du forny dit medlemskab af fitnesscentret, når dit nuværende medlemskab udløber?



I sammenligning med de kommercielle fitnesscentre, hvor 87 pct. svarede 'ja, helt sikkert' eller 'ja, sandsynligvis' på spørgsmålet om, hvorvidt de vil forny deres medlemskab, når det nuværende udløber, mens kun 2 pct. svarede 'nej, sandsynligvis ikke' eller 'nej, helt sikkert ikke' (Kirkegaard, 2009, p. 70), er tendensen til at ville forny sit medlemskab en anelse mere markant hos medlemmerne i fitnesscentre under Firmaidrætten. Således angiver 90 pct. af medlemmerne, at de er tilbøjelige til at ville forny deres medlemskab. Om denne sammenhæng også afspejler sig i praksis er et andet spørgsmål, som denne undersøgelse ikke kan belyse nærmere.

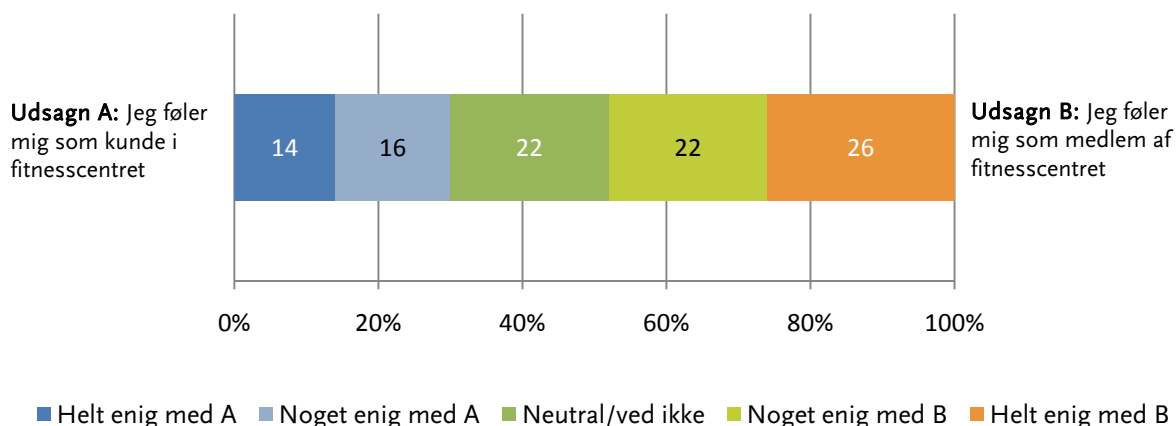
## 6.8. Opfattelse af medlemskab

De kommercielle fitnesscentre markedsfører sig i høj grad via medlemsbegrebet, selv om der i praksis er tale om kommerciel virksomhed, hvorfor det ville være mere præcist at tale om 'kunder'. Den kommercielle fitnessbranche har med andre ord tilegnet sig den medlemstankegang, som traditionelt har tilhørt bl.a. den frivillige foreningsidræt.

Undersøgelsen i de kommercielle fitnesscentre viste i den forbindelse, at omtrent halvdelen af kunderne har taget medlemsbegrebet til sig. Således angav 49 pct., at de er overvejende enige i, at de føler sig 'som medlem af fitnesscentret' mod 29 pct., der føler sig 'som kunde i fitnesscentret' (Kirkegaard, 2009, p. 70).

Samme skelnen blev medlemmerne i de foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten bedt om at foretage, og besvarelserne viser, at fordelingen i Firmaidrætsregi til forveksling ligner den kommercielle.

**Figur 69: 'Jeg føler mig som kunde i fitnesscentret' stillet over for 'Jeg føler mig som medlem af fitnesscentret'**



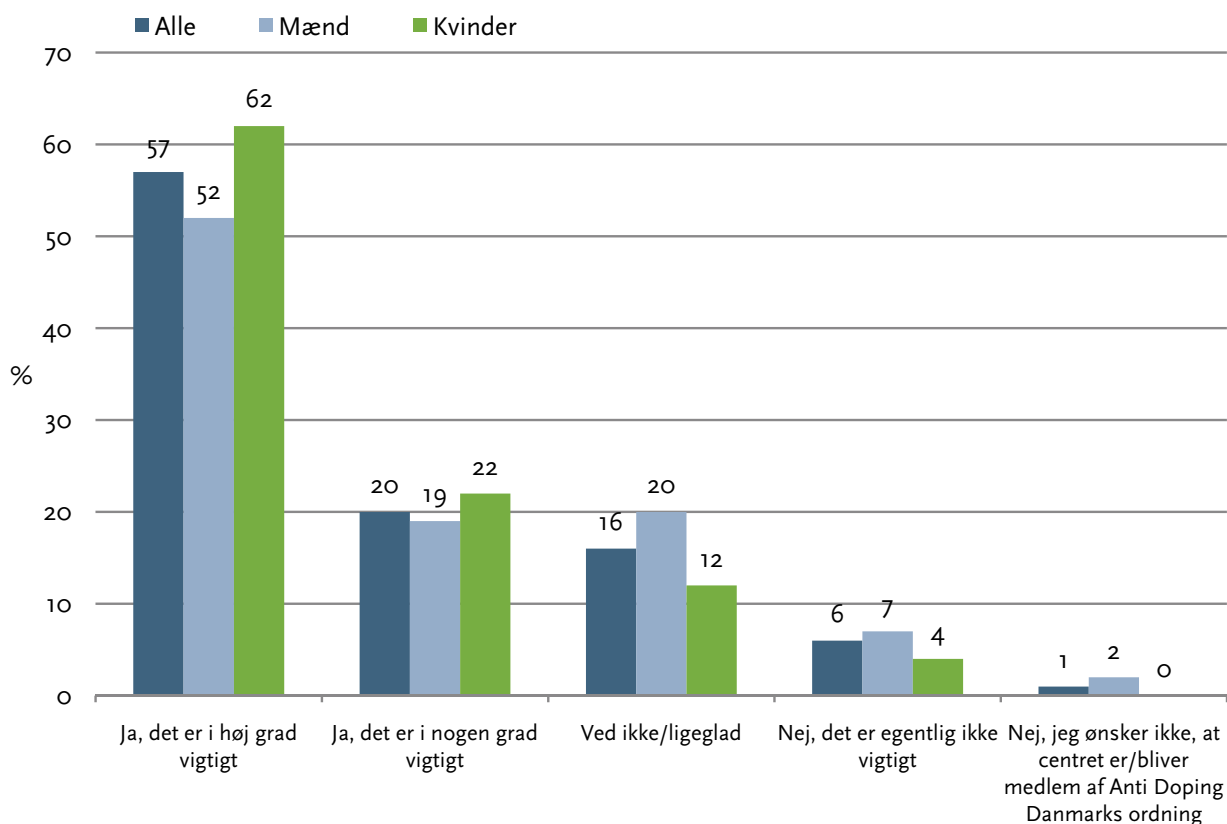
Knap halvdelen (48 pct.) af medlemmerne i de foreningsdrevne fitnesscentre angiver således, at de er overvejende enige ('noget enig' eller 'helt enig') i, at de føler sig 'som medlem af fitnesscentret', mens 30 pct. er enige i, at de føler sig 'som kunde i fitnesscentret'. De resterende 22 pct. forholder sig neutralt eller ved ikke, hvor de skal placere sig på skalaen.

Om det er specifikt for fitness i Firmaidrætsregi, at en andel på 30 pct. overvejende føler sig som kunder, eller om det også gælder andre foreningsaktiviteter, er det ikke muligt at præcisere. Flere undersøgelser peger på, at der generelt inden for foreningsidrætten er en tendens til, at flere udøvere opfører sig som kunder i den forstand, at de eksempelvis ikke engagerer sig i foreningens generelle virke, men blot i den aktivitet, de deltager i. Muligvis afspejler denne tendens sig i de 30 pct., der føler sig som kunder.

## 6.9. Syn på doping

Blandt medlemmer i fitnesscentre under Firmaidrætten er der stor opbakning til Anti Doping Danmarks dopingordning, som gør, at fitnesscentret får uanmeldte besøg af dopingkontrollanter.

Figur 70: Er det vigtigt for dig, at dit fitnesscenter er medlem af Anti Doping Danmarks dopingordning, hvor fitnesscentret får besøg af dopingkontrollanter? (fordelt på køn)



Meget få fitnessmedlemmer (1 pct.) giver direkte udtryk for, at de ikke ønsker, at deres fitnesscenter skal være medlem af Anti Doping Danmarks ordning. Lidt mere end en fjerdedel (22 pct.) mener, at det enten ikke er vigtigt for dem, at de er lige glade, eller ikke ved hvad de skal svare. Resten (77 pct.) giver udtryk for, at det 'i høj grad' eller 'i nogen grad' er vigtigt for dem, at deres center er medlem af Anti Doping Danmarks ordning. Denne opbakning er til stede til trods for, at medlemmerne løber en lille risiko for at blive udtaget til en dopingkontrol som følge af en sådan aftale med Anti Doping Danmark.

Kvinder bakker i lidt højere grad end mænd op om aftalen om uanmeldte dopingkontroller. Således svarer hele 84 pct. af kvinderne, at de 'i høj grad' eller 'i nogen grad' synes, ordningen er vigtig, mod 71 pct. af mændene.

## 6.10. Delkonklusion på fitnessmedlemmers tilfredshed med fitnessproduktet

De aktive fitnessmedlemmer under Firmaidrætten er samlet set meget tilfredse. De oplever i stor udstrækning, at deres træning lever op til forventningerne, og direkte adspurgt om nogle af kerneydelserne i fitnesscentret er der generelt stor tilfredshed.

Når det kommer til udbuddet af faciliteter og udstyrets kvalitet, giver omkring otte ud af ti medlemmer generelt udtryk for tilfredshed. Tilfredsheden er også stor med faktorer som åbningstider, det generelle serviceniveau, rådgivningen fra instruktører og de øvrige medlemmer. Alle disse for-

hold opnår generel opbakning fra ca. 70 pct. af medlemmerne. Lidt mindre tilfredshed kan spores med udbuddet og kvaliteten af holdaktiviteterne, som opnår generel opbakning fra godt halvdelen af respondenterne. Der er imidlertid netop i forhold til holdaktiviteterne en relativ stor andel af neutrale svar, hvilket antyder, at der er et stort mindretal af medlemmerne, som ikke går til holdaktiviteter, hvad enten det er fordi, der ikke er mulighed for det i deres fitnesscenter, eller det er fordi, de ikke har lyst. Imidlertid er netop de medlemmer, der deltager i holdaktiviteter, generelt set de mest tilfredse.

Overordnet set er medlemmerne dog tilfredse med produktet i forhold til prisen. Således ytrer knap tre fjerdedele af respondenterne tilfredshed med forholdet mellem pris og kvalitet i deres fitnesscenter. De foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten yder derved et konkurrencedygtigt produkt til billigere penge end de fleste kommercielle centre. Således angiver hele 90 pct. af de nuværende medlemmer, at de har en intention om at forny deres medlemskab af fitnesscentret.



## 7. Foreningsfitness under Firmaidrætten vs. forretningsfitness

De forudgående afsnit af rapporten har vist, at der er en række ligheder, men også en række væsentlige kulturforskelle i organiseringen af fitnessaktiviteterne. Betyder det samlet set noget for de aktive fitnessudøvere, om deres træning finder sted i en forening organiseret under Firmaidrætten eller om det er i et kommercielt fitnesscenter? Resultaterne tyder på, at der er en række forskelle mellem at dyrke fitness i en forening og i et kommercielt center.

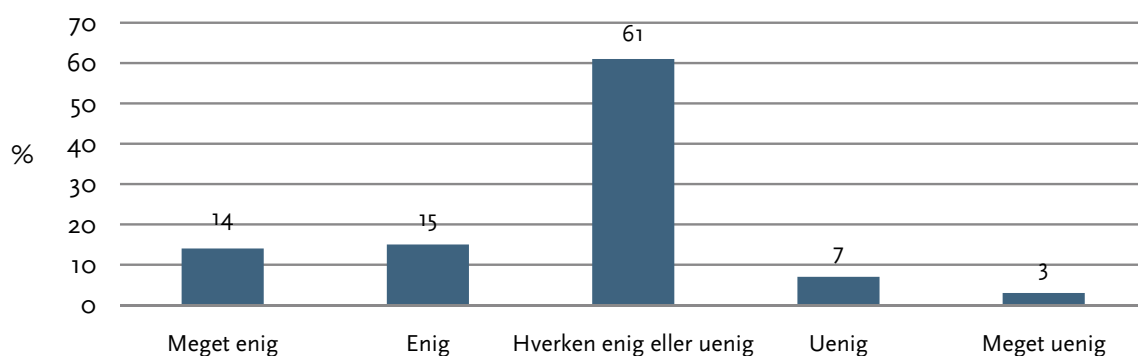
Formålet med dette afsnit er at indkredse den problemstilling, at fitness kan praktiseres under forskellige ejerforhold og i forskellige organisatoriske rammer, som til forveksling kan minde om hinanden. Derfor blev medlemmer af fitnesscentre under Firmaidrætten præsenteret for en række spørgsmål, hvis primære formål var at belyse, hvordan fitnessmedlemmerne selv oplever det at træne i en idrætsforening. Herunder behandles bl.a. følgende spørgsmål: Er medlemmerne bevidste om, at de træner i en forening? Hvorfor har de valgt dette? I hvilket omfang engagerer de sig i foreningen, og i hvilken udstrækning eksisterer der en kundementaltitet blandt foreningens fitnessudøvere?

Det er ikke muligt at sammenligne de fordelinger for medlemmer, som fremkommer i dette afsnit, med tilsvarende fordelinger for kunderne i kommercielle fitnesscentre, da kun medlemmer i foreningsbaserede centre er blevet stillet disse spørgsmål. Det er grunden til, at disse tal kun af-rapporteres i denne rapport og ikke i 'Fitnesskultur mellem forening og forretning – aktive fitnessudøveres træningsmotive, tilfredshed og selvvaluerede sundhed' (Kirkegaard og Østerlund, 2010), som beskæftiger sig med konkrete forskelle mellem medlemmer i foreningsdrevne fitnesscentre og kunder i kommercielle fitnesscentre.

### 7.1. Foreningsorganiseringens tydelighed og betydning for medlemmerne

For at kunne udtale sig nærmere om, hvorvidt det har (positiv) betydning for medlemmerne i de foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten, at de træner i en forening, er det vigtigt først at se nærmere på, hvorvidt de ved indmeldelsen overhovedet var bevidste om, at de meldte sig ind i en forening.

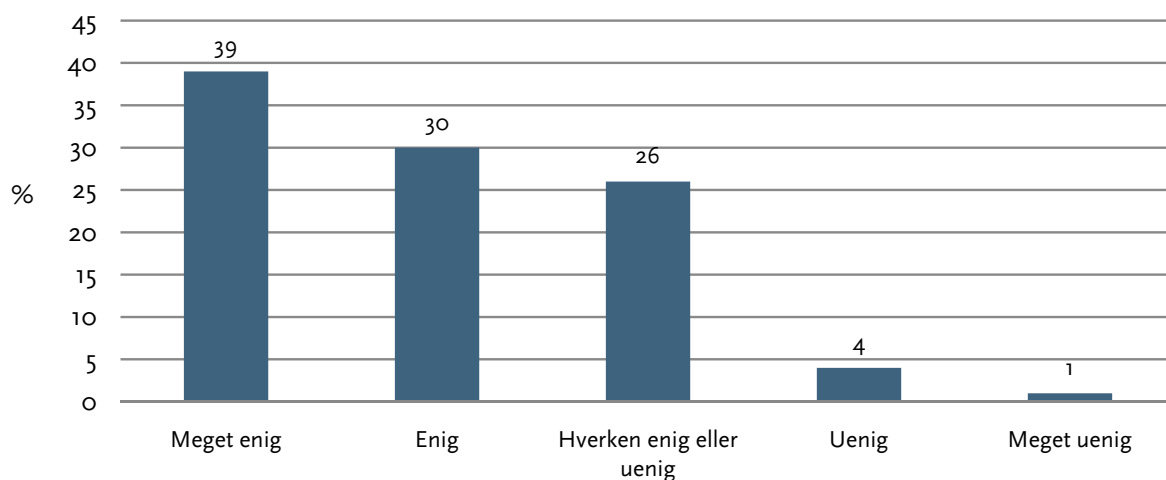
**Figur 71: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Det var tydeligt for mig, at jeg meldte mig ind i et foreningsdrevet fitnesscenter frem for et kommercielt og privatejet fitnesscenter?'**



Mindre end en tredjedel af medlemmerne (29 pct.) er 'enige' eller 'meget enige' i, at det var tydeligt for dem, at de meldte sig ind i et foreningsdrevet fitnesscenter og ikke et kommercielt og privatejet center. Kun 10 pct. er 'uenige' eller 'meget uenige', mens mange medlemmer (61 pct.) har angivet, at de er 'hverken enige eller uenige'.

Med andre ord var det kun et lille mindretal af medlemmerne, som ved indmeldelsen var klar over, at de meldte sig ind i en forening. De mange der har svaret 'hverken enig eller uenig' er formentlig et udtryk for, at der er en stor gruppe, der ikke har tænkt så meget over det organisatoriske aspekt ved indmeldelsen, men blot har meldt sig ind i det fitnesscenter, der passede til deres behov. Denne tese underbygges af respondenternes svar på det følgende spørgsmål.

**Figur 72: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Min indmeldelse i fitnesscentret havde ikke noget at gøre med organisationsformen (om det er en forening eller ej)'**

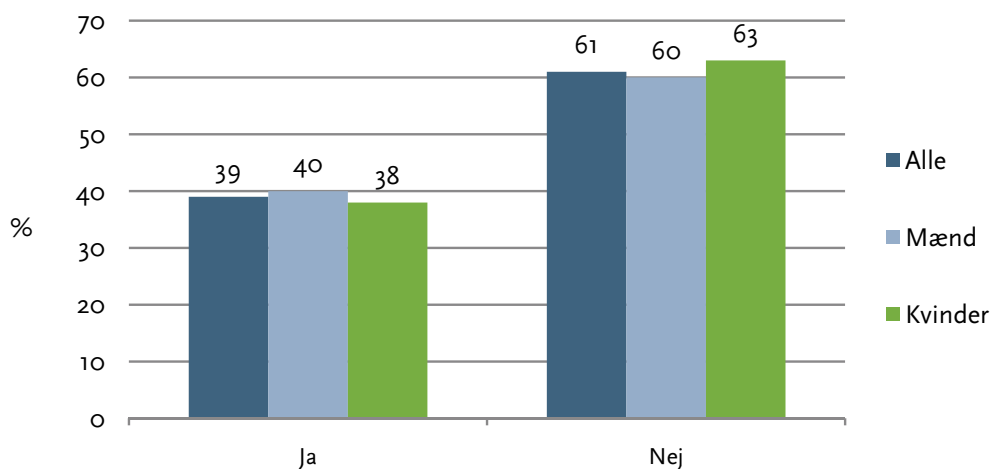


Hele 69 pct. af medlemmerne erklærer sig 'enig' eller 'meget enig' i, at deres indmeldelse i fitnesscentret *ikke* havde noget at gøre med organisationsformen. 5 pct. erklærer sig 'uenig' eller 'meget uenig', mens mere end en fjerdedel (26 pct.) har svaret 'hverken enig eller uenig' på spørgsmålet. Der er ingen signifikante forskelle på fordelingen mellem mænd og kvinder.

Tilbage står, at det for langt hovedparten af respondenterne ikke var organisationsformen, dvs. det forhold at fitnesscentret drives som en forening og ikke som en forretning, som gjorde udslaget ved indmeldelsen. Kun 5 pct. erklærer sig direkte uenige ('uenig' eller 'meget uenig') i dette, hvilket er et udtryk for, at organisationsformen for dette mindretal havde en konkret betydning for deres valg af fitnesscenter.

Hovedparten af fitnessmedlemmerne svarer da også 'nej' på spørgsmålet om, hvorvidt det har positiv betydning for dem, at de træner i en forening og ikke i et privatejet kommercielt center.

**Figur 73: 'Har det positiv betydning for dig, at du træner i en forening og ikke i et privatejet kommercielt center?' – fordelt på køn**



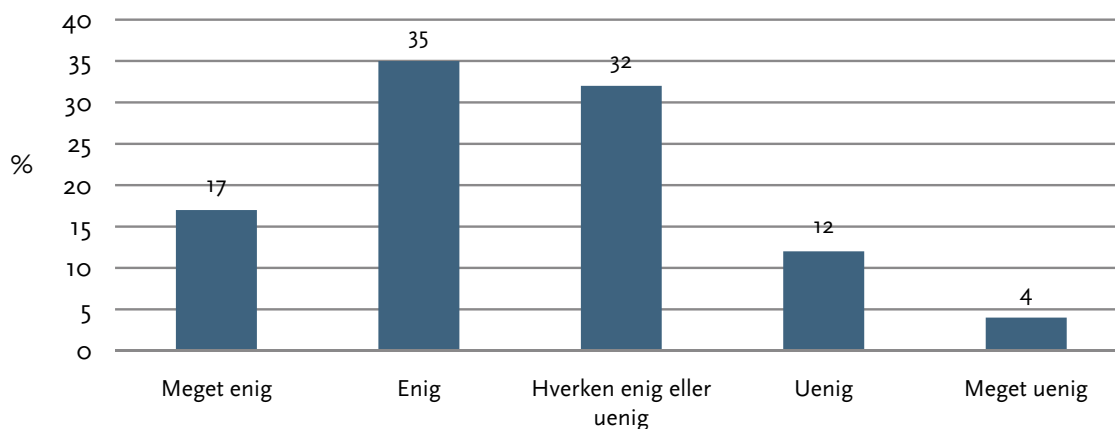
Konkret er det 61 pct. af medlemmerne, der svarer 'nej' til spørgsmålet om, hvorvidt det har positiv betydning for dem, at de træner i en forening og ikke i et kommercielt center. Lidt flere mænd end kvinder tillægger det at træne i en forening positiv betydning, men forskellen er ikke signifikant.

## 7.2. Fitnessmedlemmernes holdning til det kommercielle

Resultaterne i det forrige afsnit viste, at organisationsformen kun i et mindre omfang har spillet en rolle for medlemmernes indmeldelse i fitnesscentret, og at det ikke primært har en positiv betydning for de aktive at træne i en forening i stedet for i et kommercielt center.

Fitnessmedlemmerne er da heller ikke generelt tro over for foreningsorganiseringen. Mange respondenter angiver således, at de lige så gerne vil træne i et kommercielt center som i et foreningsdrevet, hvis bare dette lever op til deres forventninger og kan tilbyde det samme, som de er vant til fra deres nuværende center.

**Figur 74: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg ville lige så gerne dyrke fitness i et privatejet og kommercielt fitnesscenter, hvis de kunne tilbyde det samme som mit nuværende fitnesscenter'?**



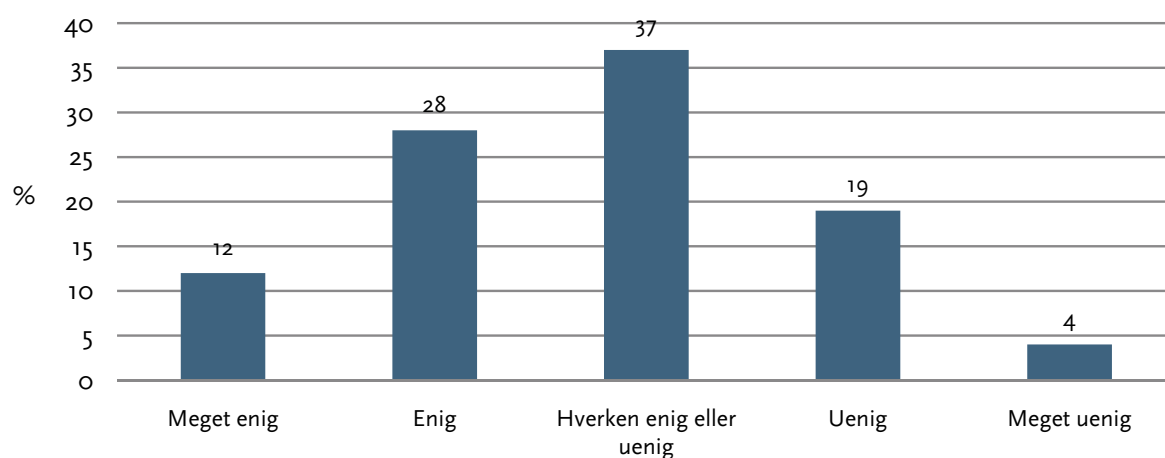
52 pct. af respondenterne er således overvejende enige ('enig' eller 'helt enig') i, at de lige så gerne vil dyrke fitness i et privatejet og kommercielt fitnesscenter som i deres nuværende foreningsdrevne center. Omvendt er 16 pct. overvejende uenige ('uenig' eller 'helt uenig') i dette. Der er med andre ord en overvægt af fitnessmedlemmer, for hvem det centrale er, at der er gode vilkår for deres fitnessstræning og en mindre principiel interesse for de bagvedliggende organisatoriske forhold.

Sidstnævnte underbygges også ved, at det næstmest populære svar er 'hverken enig eller uenig', hvilket knap en tredjedel (32 pct.) af respondenterne har svaret. Der er med andre ord en stor gruppe medlemmer, der har svært ved at svare på, om de ligeså gerne ville træne i et kommercielt fitnesscenter, hvilket kunne være udtryk for en manglende erfaring med den kommercielle organisering af træningen.

Samlet set er det således 16 pct. af medlemmerne, som er bevidste om, at de hellere vil dyrke fitness i et foreningsdrevet center, mens de resterende 84 pct. i større eller mindre grad er uvidende om eller ligeglade med hvilket regi, de dyrker fitness i.

På samme måde er hovedparten af fitnessmedlemmerne heller ikke interesserede i, hvordan deres fitnesscenter drives, dvs. om det drives som en forening eller en forretning.

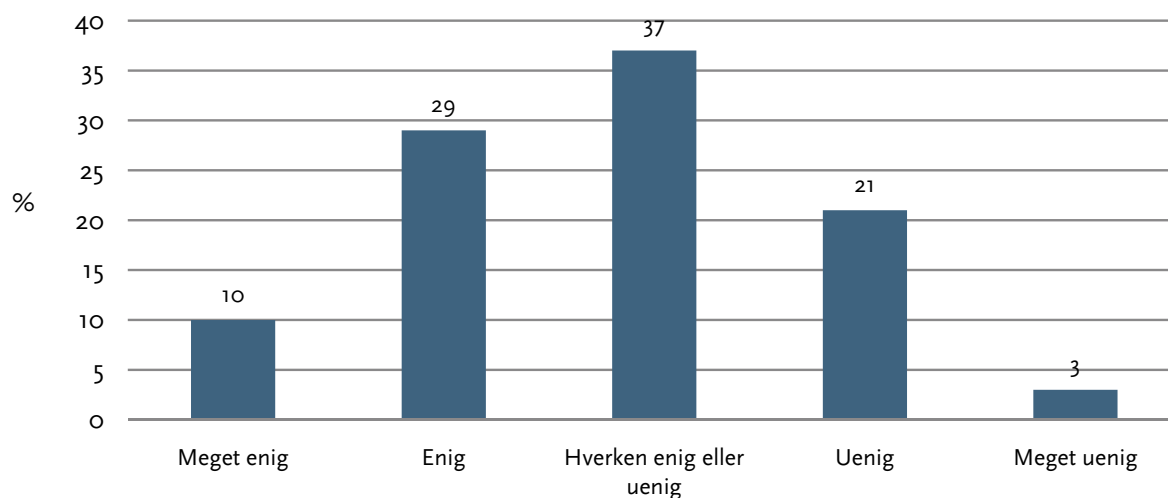
**Figur 75: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Det interesserer mig ikke, at mit fitnesscenter er drevet som en forening'?**



Ganske vist er knap en fjerdedel (23 pct.) 'uenige' eller 'meget uenige' i, at det ikke interesserer dem, at deres foretrukne fitnesscenter drives som en forening. 37 pct. har svaret 'hverken enig eller uenig', mens hele 40 pct. har svaret 'enig' eller 'meget enig'. Som på foregående spørgsmål er det således kun en mindretal af respondenterne, som interesserer sig for organisationsformen.

Fitnessmedlemmerne er blevet stillet yderligere et spørgsmål, som i essensen er stort set det samme som det ovenstående, dog formuleret på en mere 'ladet' måde, nemlig om det interesserer dem, at deres fitnesscenter tjener penge på deres medlemskab. Denne spørgemåde resulterer ikke i nogen væsentlige ændringer i forhold til den ovenstående fordeling.

**Figur 76: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Det interesserer mig ikke, om mit fitnesscenter tjener penge på mit medlemskab'?**



Kun knap en fjerdedel (23 pct.) af respondenterne erklærer sig 'uenig' eller 'meget uenig' i, at det ikke interesserer dem, hvorvidt deres fitnesscenter tjener penge på deres medlemskab. 37 pct. har svaret 'hverken enig eller uenig', mens hele 39 pct. er 'enig' eller 'meget enig' i, at det ikke interesserer dem. Samlet set synes medlemmerne således ikke specielt interesserede i foreningens ikke-kommercielle organisering.

### **7.3. Fællesskaber og socialt liv**

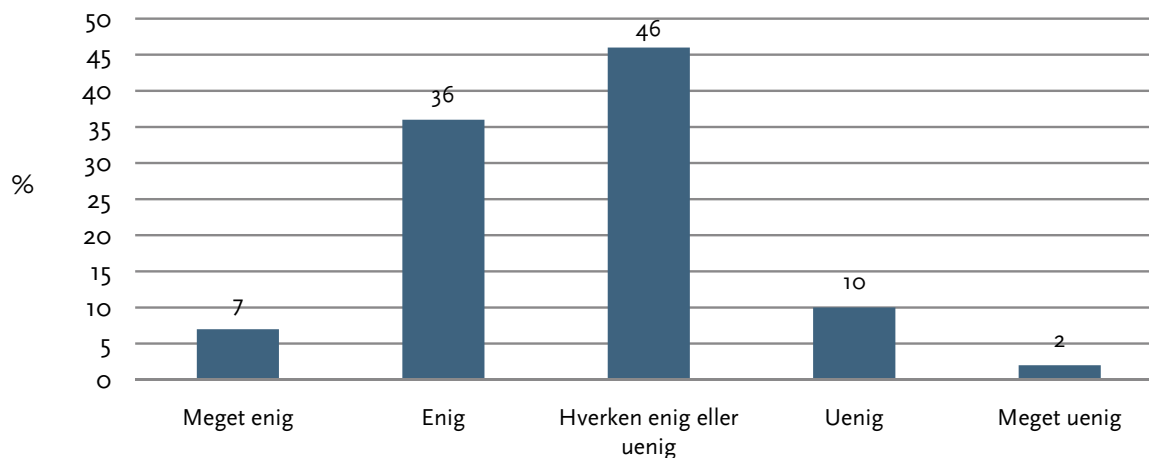
Tidligere i rapporten blev det beskrevet, at foreninger traditionelt tilskrives en række positive kvaliteter. En af disse er relateret til det uformelle sociale liv og evnen til at skabe mere forpligtende fællesskaber mellem foreningen som helhed, de frivillige i foreningen og de enkelte medlemmer. En kvalitet som ikke i samme grad tilskrives de kommercielle fitnesscentre, der i højere grad har ry for at være et sted, hvor udøverne primært dyrker sig selv.

Denne opfattelse af de kommercielle fitnesscentre hænger givetvis sammen med den traditionelle forestilling af fitness som en individualiseret motionsform, selv om en lang række af aktiviteterne i praksis dyrkes på hold. Fitness er i flere sammenhænge blevet betegnet som et tegn på den stigende individualisering, som ifølge mange samfundsteoretikere er en generelt tendens i samfundet.

Disse synspunkter skal ikke diskuteres i detaljen her, men det er interessant at have i baghovedet, når man læser fitnessmedlemmernes besvarelser af en række spørgsmål om netop det sociale liv og fællesskabet i de foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten. Trives fællesskabet og det sociale liv i de foreningsdrevne fitnesscentre til trods for, at der er tale om en idrætsaktivitet, der har ry for at være et tegn på individualiseringstendenser i samfundet?

Den første indikation på, at det sociale liv trives ganske udmærket, ses ved, at relativt få respondenter erklærer sig direkte uenige i, at de oplever en stor grad af fællesskab i deres fitnesscenter.

**Figur 77: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg oplever en stor grad af fællesskab i mit fitnesscenter'?**

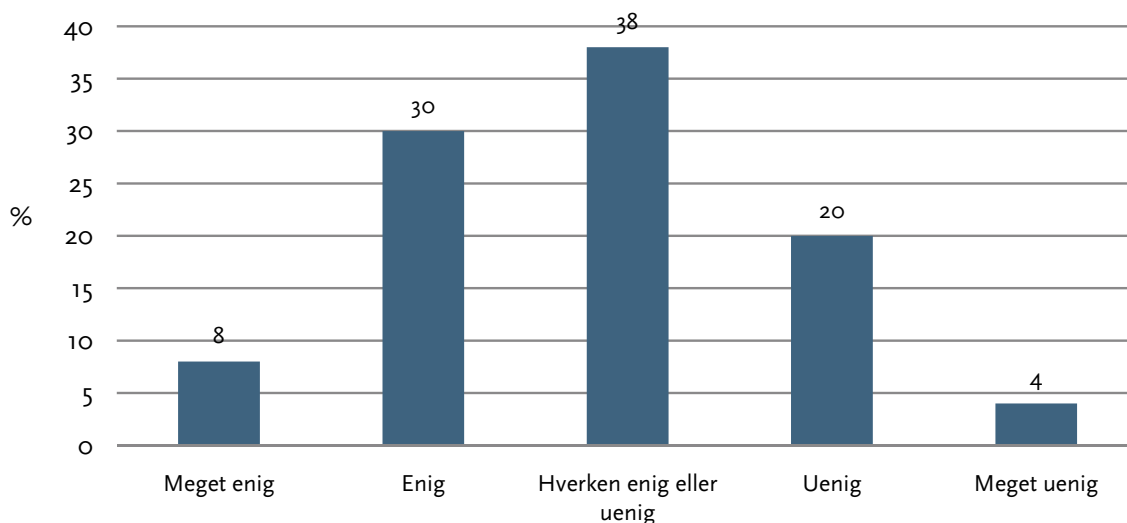


43 pct. af medlemmerne svarer således, at de er 'enig' eller 'meget enig' i, at de oplever en stor grad af fællesskab, mens omvendt kun 12 pct. erklærer sig 'uenig' eller 'meget uenig'. Det viser, at mere end fire ud af ti fitnessmedlemmer har en oplevelse af, at de i deres fitnesscenter er en del af en form for fællesskab, uden at det ud fra ovenstående spørgsmål er muligt at beskrive dette fællesskab nærmere.

Fordelingen viser dog, at det er muligt at etablere fællesskaber i et fitnesscenter, og at fitnessaktiviteter ikke i sig selv forhindrer et socialt liv. Det giver basis for at revurdere opfattelsen af fitness som en aktivitet, der ensidigt forbindes med individualisering.

Ud over det abstrakte spørgsmål, om fitnessmedlemmerne oplever en stor grad af fællesskab, er medlemmerne blevet bedt om mere konkret at forholde sig til, om de føler sig socialt knyttet til personalet og mange af de andre medlemmer i deres fitnesscenter.

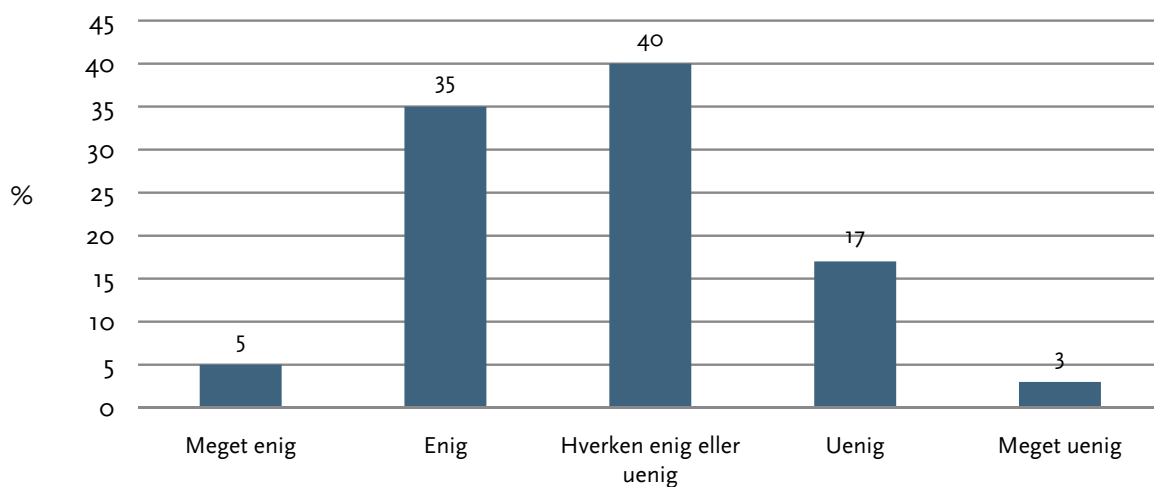
**Figur 78: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg føler mig socialt knyttet til personalet og mange af de andre medlemmer i mit fitnesscenter'?**



I sammenligning med andelen, der oplever en stor grad af fællesskab, giver lidt færre, men stadig mange, respondenter udtryk for, at de føler sig socialt knyttet til personalet og mange af de andre medlemmer i fitnesscentret. 38 pct. er således 'enig' eller 'meget enig' i dette udsagn, mens 24 pct. er 'uenig' eller 'meget uenig'. 38 pct. har svaret 'hverken enig eller uenig'.

Det tredje spørgsmål om socialt liv handler om, hvorvidt fitnessmedlemmerne har etableret nye venskaber i deres fitnesscenter. Fitness har ry for at være et sted, hvor der kun i begrænset omfang dannes nye venskaber, men hvor udøverne i højere grad tager deres eksisterende sociale relationer med ind i træningsfaciliteten eller blot træner på egen hånd. Dette ry bekræftes ikke entydigt af nedenstående svarfordeling.

**Figur 79: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg har etableret nye venskaber i mit fitnesscenter'?**

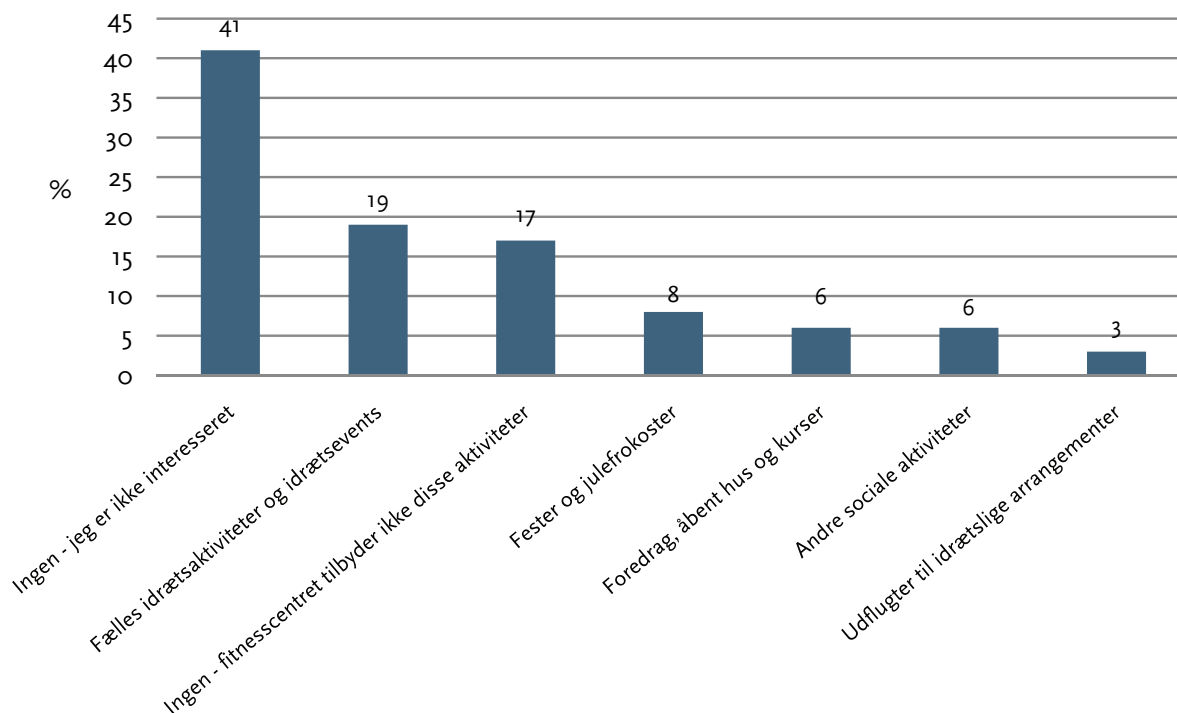


40 pct. af medlemmerne svarer, at de har etableret nye venskaber gennem træningen i deres fitnesscenter. Dertil kommer 40 pct. som er 'hverken enig eller uenig' i, at de har dannet nye venskaber, mens 20 pct. erklærer sig 'uenig' eller 'meget uenig'.

Den store gruppe på 40 pct., som er 'hverken enig eller uenig' i spørgsmålet er svær at udtale sig om. Man må formode, at medlemmerne enten har dannet nye venskaber i deres fitnesscenter eller ikke har det. Ikke desto mindre er netop denne svarkategori den mest populære, og det er måske et udtryk for, at mange respondenter føler en tilknytning til de andre medlemmer, uden at der er tale om deciderede venskaber.

Mens de foregående spørgsmål udelukkende har beskæftiget sig med fitnessmedlemmernes holdning til sociale fællesskaber, viser besvarelserne af det følgende spørgsmål, hvor meget medlemmerne engagerer sig i deres fitnesscenters sociale aktiviteter.

**Figur 80: Hvilke andre sociale aktiviteter arrangeret af fitnesscentret har du deltaget i ud over din fitnessstræning?**



Det generelle billede er, at langt de fleste respondenter *ikke* deltager i deres fitnesscenters sociale aktiviteter, enten fordi de ikke er interesserede (41 pct.), eller fordi fitnesscentret ikke tilbyder sociale aktiviteter (17 pct.). Det billede der står tilbage er således, at kun et mindretal af fitnessmedlemmerne deltager i deciderede sociale arrangementer.

De mest populære typer af arrangementer er 'fælles idrætsaktiviteter og idrætsevents' (19 pct.), mens en traditionel foreningsaktivitet som 'fester og julefrokoster' får opbakning fra 8 pct. af medlemmerne.

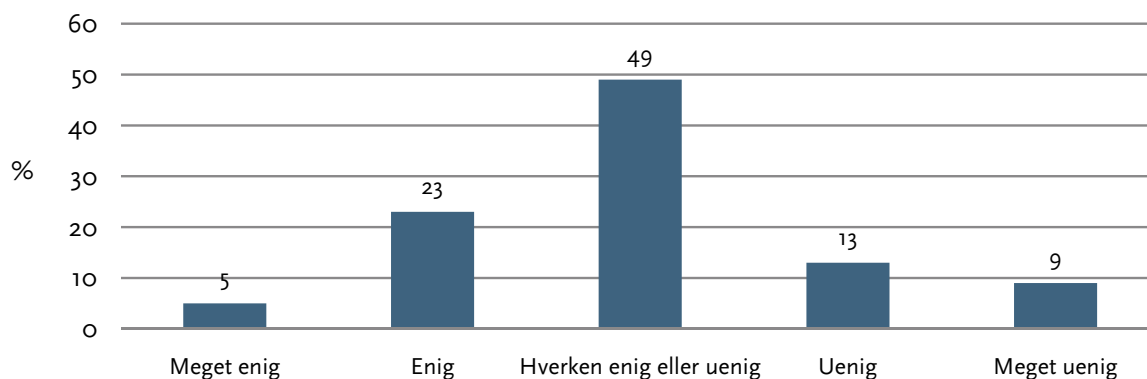
Generelt vidner undersøgelsen om et velfungerende socialt liv i de foreningsdrevne fitnesscentre, som burde danne grobund for en større deltagelse i sociale arrangementer af en type, der rammer større dele af medlemskaren.

#### **7.4. Foreningens organisering, åbenhed og omfang af medlemsdeltagelse**

Ligesom det sociale fællesskab ofte nævnes som en kvalitet ved idrætsforeningerne, nævnes også den demokratiske styreform og graden af medlemsinvolvering som et kendetegn og noget, som adskiller foreningerne positivt fra eksempelvis de kommercielle aktører på 'idrætsmarkedet'. Spørgsmålet er imidlertid, om medlemmerne i de foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten er bevidste om dette. Det følgende afsnit søger at besvare spørgsmålet.



**Figur 81: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg er i høj grad bevidst om og opmærksom på, at mit fitnesscenter er en demokratisk ledet og frivilligt drevet idrætsforening'?**

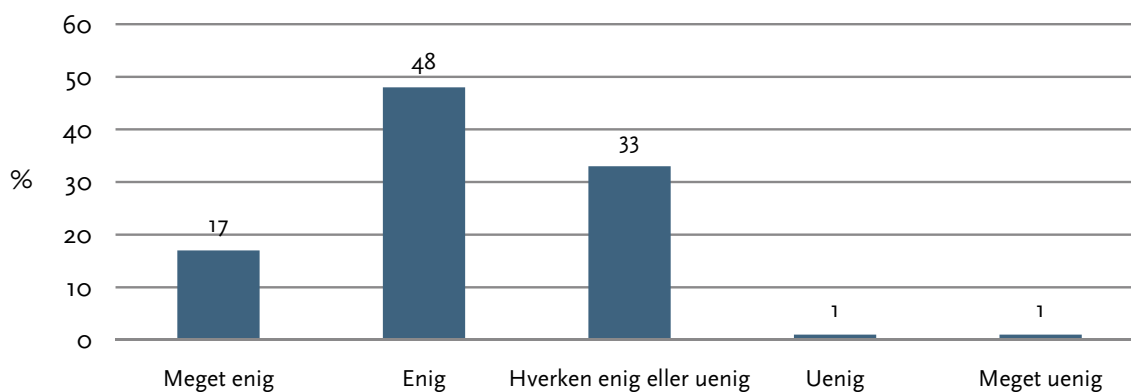


Ud fra fitnessmedlemmernes besvarelser tegner der sig et billede af, at kun et mindretal af medlemmerne er opmærksomme på, at fitnesscentret er en 'demokratisk ledet og frivilligt drevet idrætsforening'. I hvert fald erklærer 28 pct. sig 'enig' eller 'helt enig' i, at de er bevidste om, at deres fitnesscenter drives som en idrætsforening, mens 22 pct. er 'uenige' eller 'meget uenige'. Det viser, at mange medlemmer er i stand til at skelne det foreningsdrevne fitnesscentre fra de mange kommercielle fitnesscentre, der findes, men også at der også er en betydelig andel, der ikke er i stand til at skelne.

Derudover erklærer næsten halvdelen af medlemmerne (49 pct.) sig 'hverken enige eller uenige' i udsagnet, hvilket kunne være en indikation på, at en stor medlemsgruppe enten ikke interesserer sig for den organisatoriske kontekst eller ikke er i stand til at skelne en forening fra en kommerciel forretning.

Det er værd at hæfte sig ved, at ovenstående ikke fortæller noget om, hvorvidt respondenterne synes, at det er en særlig kvalitet, at deres fitnesscenter drives som en forening eller ej. Besvarelserne fortæller udelukkende hvor mange, der er bevidste om og opmærksomme på dette. Derimod vil de fleste formentlig erklære sig enig i, at det er en kvalitet for et fitnesscenter, hvis dialogen er præget af demokratisk åbenhed og en uformel omgangstone, hvilket et stort flertal af medlemmerne også synes.

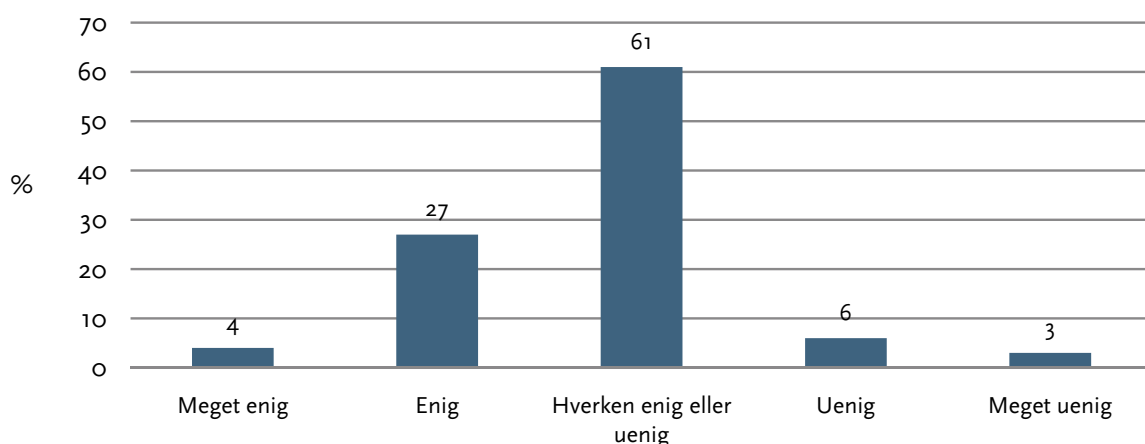
**Figur 82: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg oplever, at dialogen i mit fitnesscenter er præget af åbenhed og en uformel omgangstone'?**



Knap to tredjedele (65 pct.) af medlemmerne erklærer sig således 'enig' eller 'meget enig' i, at dialogen i deres fitnesscenter er 'præget af åbenhed og en uformel omgangstone', mens forsvindende få (2 pct.) er 'uenig' eller 'meget uenig'. Endelig er der en tredjedel (33 pct.), som har svaret 'hverken enig eller uenig' på spørgsmålet, hvilket kunne være et udtryk for, at de ikke søger dialogen, når de træner, men måske i højere grad holder sig for sig selv og ikke føler, de kan udtale sig om dialogen i centret generelt.

Såfremt det skal give mening at tale om et fitnesscenter som demokratisk ledet og som generelt præget af en åben dialog, har det også en vis betydning, at medlemmerne føler, de bliver hørt, hvis de har forslag eller idéer, som er relaterede til deres fitnesscenter.

**Figur 83: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg føler, at jeg bliver hørt, hvis jeg har forslag eller idéer til aktiviteter, forbedringer eller andet i fitnesscentret'?**

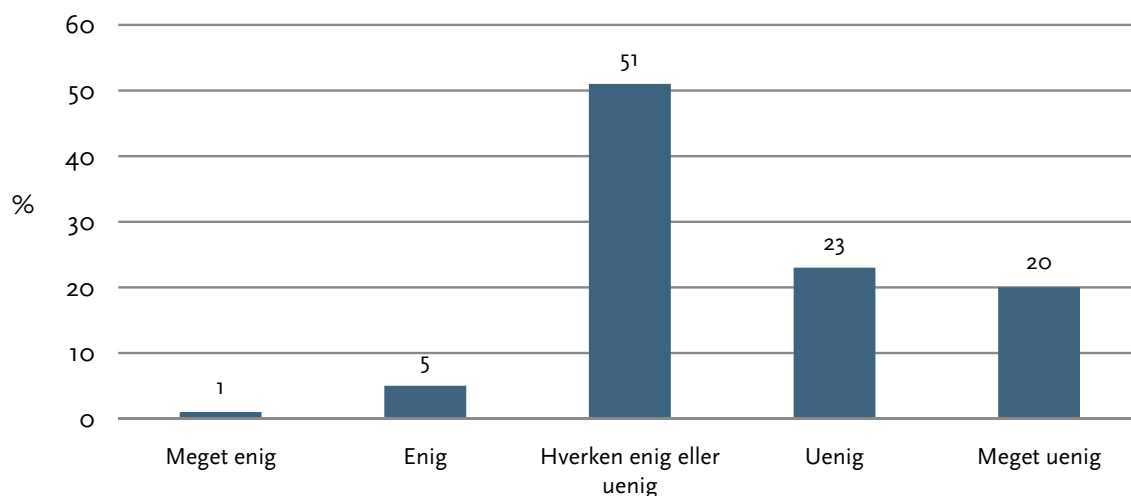


En mindre gruppe medlemmer (9 pct.) giver udtryk for, at deres 'forslag eller idéer til aktiviteter, forbedringer eller andet i fitnesscentret' ikke bliver hørt, mens 31 pct. omvendt føler, at de bliver hørt. Det viser, at bestyrelserne i Firmaidrættens foreningsdrevne fitnesscentre formår at inddrage medlemmerne på en måde, som opfattes positivt af dem, der har lyst til at engagere sig i bl.a. fitnesscentrets opbygning og aktivitetsudvalg.

Der er dog en stor medlemsgruppe på hele 61 pct. som er 'hverken enig eller uenig' i, at de bliver hørt, hvilket for de flestes vedkommende givetvis skyldes, at de ikke har stillet konkrete forslag eller haft idéer, som de har forelagt fitnesscentrets personale/bestyrelse. Derfor har denne store gruppe svært ved at udtale sig om, hvorvidt de bliver hørt eller ej.

Spørgsmålet er da også, hvor stor en rolle ønsket om indflydelse betød for medlemmerne, da de skulle vælge hvilket fitnesscenter, de havde lyst til at træne i. Spillede det i det hele taget en rolle for deres valg af center?

**Figur 84: I hvor høj grad er du enig i det følgende: 'Jeg meldte mig ind i et foreningsbaseret fitnesscenter, fordi jeg ønskede indflydelse og medbestemmelse'?**



Svaret er i langt de fleste tilfælde et 'nej'. I hvert fald er det kun 6 pct. af respondenterne, der erklærer sig 'enig' eller 'meget enig' i, at de meldte sig ind i et foreningsbaseret fitnesscenter, fordi de 'ønskede indflydelse og medbestemmelse'. Hele 43 pct. af respondenterne erklærer sig 'uenig' eller 'meget uenig' i udsagnet, mens 51 pct. svarer 'hverken enig eller uenig'.

Ovenstående er ikke nødvendigvis et udtryk for, at det er ligegyldigt for medlemmerne, om de har mulighed for at få indflydelse og medbestemmelse på, hvad der sker i deres fitnesscenter. Besvarelserne viser derimod, at det kun for en mindre del af respondenterne var et centralt motiv i deres begrundelse for at vælge et foreningsdrevet fitnesscenter.

## **7.5. Delkonklusion på Foreningsfitness under Firmaidrætten vs. forretningsfitness**

Fitnessmedlemmer der dyrker fitness i et foreningsdrevet fitnesscenter under Firmaidrætten er for det store flertals vedkommende ligeglade med, om de dyrker fitness i en forening eller i et kommercielt fitnesscenter. Organisationsformen har således kun haft betydning for en mindre del af respondenterne, da de skulle vælge fitnesscenter. Kun 5 pct. svarer, at de bevidst valgte et foreningsdrevet center frem for et kommercielt, og kun 16 pct. svarer, at de ikke kunne forestille sig at træne i et kommercielt fitnesscenter med de samme tilbud som deres nuværende center. Det viser, at en stor gruppe medlemmer i de foreningsdrevne fitnesscentre først og fremmest ønsker et sted at træne og ikke gør sig principielle overvejelser om ejerforhold og organisationen bag.

Kun et mindretal af fitnessmedlemmerne deltager i deres forenings sociale arrangementer. Alligevel føler 43 pct. af medlemmerne sig som en del af et fællesskab i fitnesscentret, 38 pct. føler en social tilknytning til personale og andre medlemmer og 40 pct. har dannet nye venskaber i deres fitnesscenter. Det vidner om en høj grad af social interaktion i de foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten, dog uden at der er mulighed for at sammenligne de konkrete tal med tilsvarende fra kommercielle fitnesscentre.

## 8. Konklusion

Denne undersøgelse af medlemmer i fitnesscentre organiseret under Firmaidrætten har primært omhandlet de aktive fitnessmedlemmer. Deres besvarelser kan derfor ikke opfattes som et repræsentativt billede på samtlige medlemmer i foreningsdrevne fitnesscentre, men skal snarere læses som et studie af den mest aktive medlemsgruppe. Det mindretal af respondenter, som enten træner meget lidt eller meget uregelmæssigt, angiver for 85 procents vedkommende, at de gerne ville træne mere, men at praktiske forhold forhindrer dem. Især mangel på tid, motivation og en træningsmakker er de mest udbredte barrierer.

For de aktive fitnessmedlemmers vedkommende viser undersøgelsen, at fitnessstræning er en velegnet motionsform til at aktivere fysisk inaktive. Faktisk angiver knap en femtedel (18 pct.) af de aktive udøvere i foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten, at de var fysisk inaktive, inden de meldte sig ind i deres nuværende fitnesscenter. Mange medlemmer mærker dertil markante selvvurderede sundhedsforbedringer som følge af træningen. Konkret viser undersøgelsen, at 42 pct. af alle medlemmer har opnået fremgang i deres selvvurderede helbredstilstand, mens 46 pct. har oplevet forbedringer i deres selvvurderede kondition. Sundhedsmotiver og -begrundelser står da også helt centralt i medlemmernes begrundelser for at gå til fitness, mens de æstetiske motiver betyder mindre.

For 26 pct. af medlemmerne er fitness den eneste idræt eller motionsform. Især mange kvinder benytter fitnesscentret som eneste træningsaktivitet, mens mænd i højere grad end kvinder er tilbøjelige til at dyrke andre idrætsaktiviteter. Begge køn dyrker dog i udbredt grad selvorganiseret idræt ved siden af fitnessstræningen. Ikke desto mindre må fitness på baggrund af besvarelserne opfattes som fællesnævneren for en række selvstændige idrætsaktiviteter som man 'går til', fordi det for hovedpartens vedkommende er en aktivitet, der dyrkes kontinuerligt gennem hele året, og fordi relativt få dyrker fitness som grundtræning til en anden 'primær idrætsgren'.

Det meste af træningen i fitnesscentre organiseret under Firmaidrætten foregår individuelt. 39 pct. af medlemmerne træner således udelukkende individuelt, hvilket umiddelbart kunne opfattes som værende i modstrid med foreningstanken om forpligtende sociale træningsfællesskaber. Omvendt er der kun 16 pct., som udelukkende træner på hold, mens resten i et eller andet omfang blander individuel træning og holdtræning.

Fitnessmedlemmerne oplever i stor udstrækning, at deres træning lever op til forventningerne, og direkte adspurgt om nogle af kerneydelserne i fitnesscentret er der generelt stor tilfredshed. Når det kommer til udbuddet af faciliteter og udstyrets kvalitet, giver omkring otte ud af ti medlemmer generelt udtryk for tilfredshed. Tilfredsheden er også stor med faktorer som åbningstider, det generelle serviceniveau, rådgivningen fra instruktører og de øvrige medlemmer. Alle disse forhold opnår generel opbakning fra ca. 70 pct. af kernemedlemmerne.

Lidt mindre tilfredshed kan spores med udbuddet og kvaliteten af holdaktiviteterne, som opnår generel opbakning fra godt halvdelen af respondenterne. Der er imidlertid netop i forhold til holdaktiviteterne en relativ stor andel af neutrale svar, hvilket antyder, at der er et stort mindretal af medlemmerne, som ikke går til holdaktiviteter, enten fordi de ikke har mulighed for det i deres fit-

nesscenter, eller fordi de ikke har lyst. Imidlertid er netop de medlemmer, der deltager i holdaktiviteter, generelt set de mest tilfredse, hvilket kan være en ulempe for de foreninger, der ikke udbyder disse aktiviteter.

Flertallet af de aktive fitnessmedlemmer finder fitnessstræningen sjov og motiverende i sig selv. Medlemmerne har generelt let ved at motivere sig selv til at træne, og fitnessstræningen er tilmed for de flestes vedkommende præget af lyst. Desuden er der en overvægt af fitnessmedlemmer, der føler sig som 'medlemmer' og ikke som 'kunder', hvilket er i tråd med den traditionelle selvopfattelse i foreningerne.

43 pct. af fitnessmedlemmerne føler sig som en del af et fællesskab i fitnesscentret, 38 pct. føler en social tilknytning til andre medlemmer og personalet, og 40 pct. har dannet nye venskaber i deres fitnesscenter. Det vidner om en høj grad af social interaktion i de foreningsdrevne fitnesscentre, dog uden at der er mulighed for at sammenligne disse konkrete resultater med tilsvarende fra de kommercielle fitnesscentre eller idrætsforeninger med andre aktiviteter.

De fitnessmedlemmer der dyrker fitness i et foreningsdrevet fitnesscenter under Firmaidrætten, er for det store flertals vedkommende ligeglade med, hvorvidt de dyrker fitness i en forening eller i et kommercielt fitnesscenter. Organisationsformen har således kun haft betydning for en mindre del af respondenterne, da de skulle vælge fitnesscenter. Kun 5 pct. svarer direkte adspurgt, at det at træne i en forening var en afgørende årsag til, at de valgte et foreningsdrevet center frem for et kommercielt, og kun 16 pct. svarer, at de ikke kunne forestille sig at træne i et kommercielt fitnesscenter med de samme tilbud som deres nuværende center.

Samlet set viser undersøgelsen, at de foreningsdrevne fitnesscentre under Firmaidrætten skal være konkurrencedygtige på pris og kvalitet i forhold til andre fitnessaktører på markedet – herunder også de kommercielle – såfremt de vil fastholde deres nuværende medlemskare og evt. også appellere til nye grupper af fitnessinteresserede. I den forbindelse kan resultaterne fra denne rapport bruges til at anskueliggøre de områder, hvor Firmaidrættens fitnessprodukter kan forbedres og dermed vise, hvor der med fordel kan gøres en ekstra indsats.

## 9. Litteraturliste

Kirkegaard, K. L. 2009: *Portræt af de aktive fitnesskunder – træningsmotiver, tilfredshed og selv-vurderet sundhed*. Delrapport 2 i projektet 'Sundhed for millioner'. Idrættens Analyseinstitut.

Kirkegaard, K. L. og Østerlund, K. 2010: *Fitnesskultur mellem forening og forretning – aktive fitnessudøveres træningsmotiver, tilfredshed og selvvurderede sundhed*. Idrættens Analyseinstitut.

Pilgaard, M. 2009: *Sport og motion i danskernes hverdag*. Idrættens Analyseinstitut.

## Bilag 1

### Hovedtal for Firmaidrættens fitnesscentre

| Firmaidrætten                   |                       |              |                        |                          |                        |                     |                   |                                   |
|---------------------------------|-----------------------|--------------|------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------------|
| Forening                        | Udsendte invitationer | Ikke leveret | Ikke leveret - procent | Potentielle respondenter | Påbegyndte besvarelser | Færdige besvarelser | Frafald undervejs | Svarpct. (af færdige besvarelser) |
| Struer Fitness                  | 317                   | 34           | 11 %                   | 283                      | 112                    | 95                  | 17                | 34 %                              |
| Danske Jernbaner                | 6                     | 1            | 17 %                   | 5                        | 5                      | 5                   | 0                 | 100 %                             |
| Aalborg - Motionsklubben Rørdal | 3                     | 0            | 0 %                    | 3                        | 3                      | 3                   | 0                 | 100 %                             |
| Sæby                            | 47                    | 5            | 11 %                   | 42                       | 28                     | 26                  | 2                 | 62 %                              |
| ROFI centeret                   | 272                   | 33           | 12 %                   | 239                      | 115                    | 97                  | 18                | 41 %                              |
| <b>Total</b>                    | <b>645</b>            | <b>73</b>    | <b>11 %</b>            | <b>572</b>               | <b>263</b>             | <b>226</b>          | <b>37</b>         | <b>40 %</b>                       |