

**Evalueringsrapport for Jump4fun
DGI Midt- og Vestsjælland – juni 2017**



Kontaktinformation:

Marianne Høyer
Projektleder, BDFL, Jump4fun og kommunekonsulent
Tlf.: 79404812
Mail: marianne.hoyer@dgi.dk

Carina V. Abildskov
Projektmedarbejder, institutionsidræt, certificering og Jump4fun
Tlf.: 79404819
Mail: carina.vestergaard.abildskov@dgi.dk

Indhold

1. Introduktion til Jump4fun	1
2. Deltagere i undersøgelsen	1
3. Metode	2
4. Resultater	3
4.1. Baggrund	3
4.2. Deltagernes udbytte	3
4.3. Forældrenes mening	8
4.4. Ønsker til træning	11
5. Opsamling	11

1. Introduktion til Jump4fun

Jump4fun er et specialtilrettelagt bevægelsestilbud til overvægtige børn og unge i alderen 6-16 år. I nogle kommuner rummer tilbuddet om Jump4fun også målgruppen sårbare og inaktive børn og ugen. Formålet med konceptet er, at fysisk aktivitet og bevægelse skal blive en sjov del af hverdagen. I Jump4fun bliver der prøvet en masse forskellige slags sportsgrene. Træningen er forankret og varetages i lokale idrætsforeninger og skal fungere som et springbræt til fremtidig deltagelse på andre hold og være et redskab til at finde ud af, hvilken idræt der interesserer børnene mest. Sammenhold og opbakning er vigtige begreber i Jump4fun, hvor alle niveauer er velkomne. Udover træning en til to gange ugentligt tilbyder Jump4fun også fællesarrangementer på kryds og tværs af holdene. F.eks. madskoler med madlavning, undervisning i sund kost og bevægelseslejligheder med motion og idræt, der finder sted blandt andet på Julemærkehjem på Sjælland.

Konceptet er udviklet i samarbejde mellem Overvægtsambulatoriet på Nordsjællands Hospitals børne- og ungeafdeling, Julemærkefonden og DGI. Rekruttering af deltagere foregår via hospitaler, julemærkehjem og sundhedsplejersker og familiekonsulenter gennem kommunerne og kan også ske gennem markedsføring for det enkelte hold i de enkelte foreninger. Man kan også læse om Jump4fun på nettet, på biblioteket eller hos lægen.

2. Deltagere i undersøgelsen

Formålet med evalueringsrapporten er at illustrere et billede af deltagernes og forældrenes interesse for og mening om Jump4fun ud fra kvalitativ data. Dernæst at undersøge deltagernes sociale, fysiske og psykiske udbytte af træning på et Jump4fun-hold på baggrund af kvantitativ data. Undersøgelsen fandt sted i perioden 5.-26. juni 2017, hvor forældre og børn blev ringet op og interviewet.

95 ud af 133 børn og deres forældre deltog i undersøgelsen. 25 tog ikke telefonen (intet svar/nummeret virkede ikke), fem kunne ikke deltage grundet personlige årsager, to var på ferie og seks var stoppet. Deltagerne er tilknyttet Jump4fun Solrød, Havdrup, Ruds Vedby, Ishøj, Brøndby Strand og Dianalund.

3. Metode

Interviewguiden bestod af 23 kvalitative og kvantitative spørgsmål. 19 af dem var forbeholdt børnene, og fire spørgsmål var forbeholdt deres forældre. Syv af spørgsmålene til børnene var kvantitative, hvor alle fire forældrespørgsmål var kvalitative. De kvantitative spørgsmål blev statistisk analyseret i Excel, og en beskrivelse blev lavet på baggrund af de kvalitative data. Alle resultater og grafer præsenteres i efterfølgende afsnit.

De syv kvantitative spørgsmål blev delt op i tre ja/nej spørgsmål og fire skalaspørgsmål. Skalaen bestod af cifrene 1-10, hvor 1 illustrerede "ingen forandring" og 10 "stor forandring". F.eks. i spørgsmålet "På en skala fra 1-10 hvor meget bedre er du blevet til at bevæge dig, efter du begyndte til Jump4fun?". Skalaen blev opdelt i kategorier til efterfølgende analyse. "Ved ikke" blev betegnet som kategori 0, 1-3 på skalaen var kategori 1, 4-7 var kategori 2, og 7-10 blev betegnet som kategori 3. De mindre børn fik hjælp af deres forældre til at besvare spørgsmålet ved at sætte interviewerens på medhør, og de ældre børn svarede selv på spørgsmålene.

Telefonopkaldene blev foretaget i tidsrummet 16-20 i dagene mandag til fredag. Hvis telefonen ikke blev taget, blev der forsøgt ringet igen de efterfølgende dage. Hvis opkaldet fortsat ikke blev besvaret, blev der indtalt en besked på telefonsvareren og efterfølgende sendt en SMS. Hvis opkaldet blev besvaret, fulgte en præsentation af interviewer og formålet med opkaldet, f.eks.: "Hej, du taler med ... fra Jump4fun. Er det ... mor/far, jeg taler med? Har du ... i nærheden? Tror du han/hun har tid/lyst til at besvare nogle spørgsmål om, hvordan vi kan gøre Jump4fun bedre?".

Denne undersøgelse er gennemført ved hjælp fra eksterne praktikanter tilknyttet uddannelsen: Global Nutrition and Health på Via University College Århus.

Undersøgelsen er den første af sin art og er ikke en tilbagevendende del af Jump4fun-konceptet, men giver et øjebliksbillede af status i 4 kommuner i 2017.

4. Resultater

4.1. Baggrund

Undersøgelsen inkluderede i alt 95 deltagere, hvoraf 43 var drenge, og 52 var piger i alderen 6-16 år. Deltagelsen i Jump4fun varierede fra tre uger til to år, og 37 af deltagerne går også til noget andet end Jump4fun, som fx fodbold, svømning, ridning og håndbold. Alle resultater er vist i procenter i efterfølgende afsnit.

4.2. Deltagernes udbytte

Nye venner

Deltagerne blev spurgt, om de havde fået nye venner på holdet, efter de var begyndt til Jump4fun. Diagram 1 viser, at 82,11% svarede ja, 12,63% svarede nej, og 5,26% vidste det ikke. Det illustrerer, at størstedelen af Jump4funs deltagere har fået nye venner. Flere af deltagerne, der svarede nej, fortalte, at de kendte nogle på holdet i forvejen.

Diagram 1

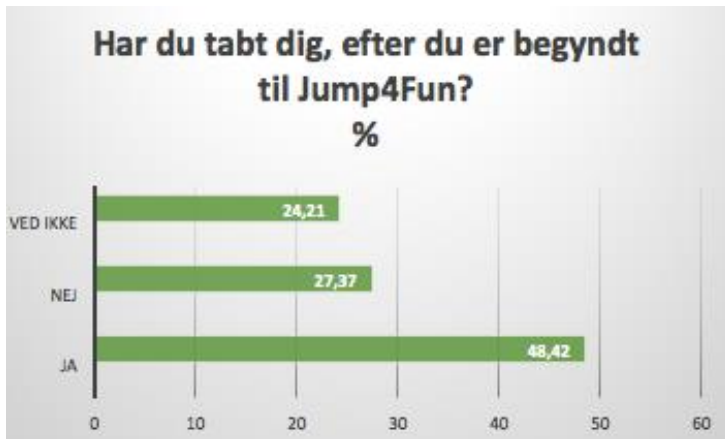


Vægttab

Diagram 2 viser, at 48,42% af deltagerne rapporterede et vægttab. F.eks. fortalte en af drengenes forældre, at han havde tabt sig otte kg, efter han var begyndt til Jump4fun. 27,37% svarede nej, og 24,21% vidste det ikke. Seks af forældrene kommenterede, at årsagen til at deres barn svarede nej

eller ved ikke var, at et vægttab ikke var målet med tilmeldingen, eller at deres barn ikke behøvede at tabe sig.

Diagram 2



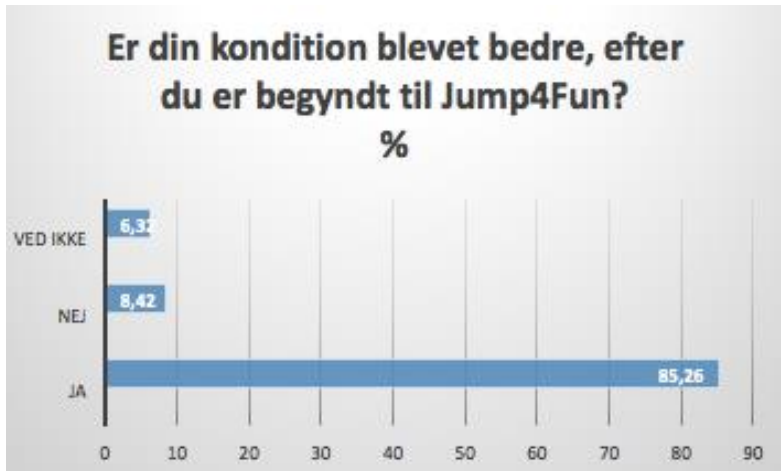
Kondition

Børnene blev spurgt, om de synes, at deres kondition var blevet bedre, efter de var begyndt til Jump4fun, hvor begrebet "kondition" også blev defineret. 85,26% af deltagerne svarede ja til en forbedret kondition, 8,42% svarede nej, og 6,32% vidste det ikke, hvilket vises i diagram 3. Da de blev spurgt, hvordan de kunne mærke, at deres kondition var blevet bedre, svarede de f.eks., at de nu kan løbe og cykle længere uden at blive lige så forpustede.

"Min kondition er blevet mega god. Jeg kan både løbe og cykle længere end jeg kunne, før jeg begyndte til Jump4fun. Det er bare blevet meget sjovere at dyrke motion" - Jump4fun deltager.

"Ja, jeg har fået bedre kondition, for når vi løber om kap i frikvarteret, er jeg altid hurtigere end de andre" - Jump4fun deltager.

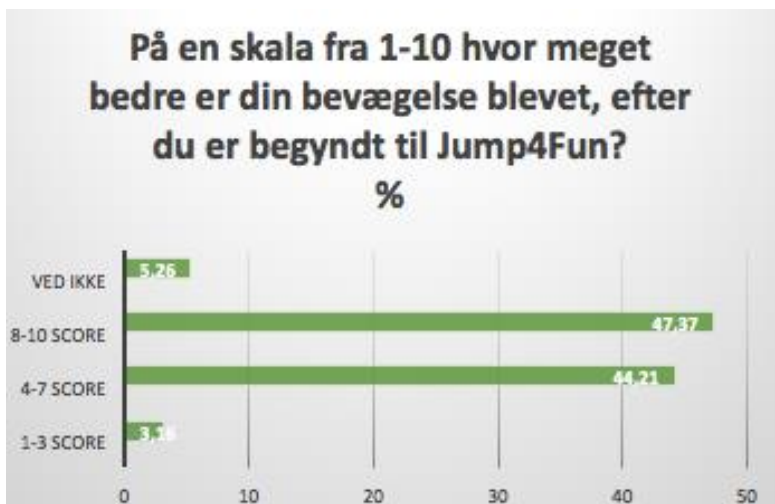
Diagram 3



Bevægelse

Diagram 4 viser, at de fleste deltagere angav et tal i den højeste ende af 1-10 skalaen, til spørgsmålet om, hvor meget bedre deres bevægelse er blevet, efter de er begyndt til Jump4fun. 47,37% angav en score på 8-10, imens 44,21% angav en middelværdi på 4-7, 3,16% svarede 1-3 og 5,26% vidste det ikke. Da de blev spurgt ind til spørgsmålet, nævnte en deltager, at det er sjovt at bevæge sig. En anden fortalte, at han tit får lyst til at være meget aktiv.

Diagram 4



Styrke

De fleste af deltagerne angav en middelscore på 4-7 til spørgsmålet om, hvor stærke de er blevet på en skala fra 1-10, efter de er begyndt til Jump4fun. Diagram 5 illustrerer, at 46,32% svarede 4-7, 32,63% svarede 8-10, 12,63% svarede 1-3 og 8,42% svarede ved ikke. En af drengene angav en score på 2, da han syntes, at han var meget stærk i forvejen.

“Nogle gange fik jeg ondt i benene af at løbe, men nu er jeg blevet stærkere og får ikke så ondt i benene mere” - Jump4fun deltager.

Diagram 5



Sundhed

Diagram 6 viser, at 49,47% af deltagerne angav en middelscore på 4-7 til spørgsmålet om, hvor meget sundere de føler sig på en skala fra 1-10, efter de er begyndt til Jump4fun. 33,68% svarede 8-10, 49,47% svarede 4-7, 11,58% svarede 1-3, og 5,26% vidste det ikke. Nogle af deltagerne syntes, at de var begyndt at spise mere salat og flere grøntsager. De var blevet mere bevidste om, hvad og hvor meget de spiste.

“Ja, hun er blevet sundere, specielt efter den sidste bevægelseslejr hun var på. Hun kom hjem og ville gerne have morgenmad, som vi altid har kæmpet med at få hende til at spise” - Jump4fun forælder.

Diagram 6



Selvtillid

Diagram 7 viser, hvordan deltagerne har svaret på spørgsmålet, om de har fået bedre selvtillid, efter de er begyndt til Jump4fun, på en skala fra 1-10. 54,74% angav en score på 8-10, 26,32% svarede 4-7, 13,68% vidste det ikke, og 5,26% svarede 1-3. Det viser, at mange af børnene (54,74%) har fået bedre selvtillid, efter de er startet til Jump4fun.

“Efter jeg er begyndt til Jump4fun, bliver jeg meget gladere, når jeg kigger mig selv i spejlet” -
Jump4fun deltager.

Diagram 7



Andet

Deltagerne blev også spurgt, om der var andet, de havde fået ud af at gå til Jump4fun, som de ikke allerede havde nævnt. 23 børn nævnte, at ved Jump4fun laver man andet, end man generelt laver til sport. En nævner, at man får lært at samarbejde med de andre på holdet.

***“Det er rigtig sjovt, og jeg bliver gladere, fordi jeg taber mig, laver motion og er mere aktiv” -
Jump4fun deltager.***

4.3. Forældrenes mening

Forandring efter begyndelse til Jump4fun

Forældrene blev spurgt, om de kunne mærke, at deres barn er begyndt til Jump4fun. 47 forældre kommenterede, at de kan mærke det på børnenes humør - de er glade, når de kommer hjem fra træning, og de glæder sig til at komme afsted igen.

***“De dage, hvor det har været “øv” dage, så har træningen vendt det til det positive” - Jump4fun
forælder***

48 forældre fortæller, at de kan mærke en forskel på deres børn både fysisk og psykisk. De har fået mere selvtillid, bedre kondition, og nogle har også tabt sig.

***“Hun er glad for at træne, og hendes kondition og udholdenhed er blevet bedre. Hun har fået
mere selvtillid” - Jump4fun forælder***

Derudover kan 27 af forældrene mærke, at deres børn er blevet mere aktive, efter de er begyndt til Jump4fun, og at de bruger mere tid udenfor.

***“Ja, vi kan tydeligt mærke, at hun er begyndt til Jump4fun. Hun er blevet grebet af
motionsformen, hun vil gerne dyrke motion og er mere aktiv hjemme og træner selv” - Jump4fun
forælder***

Det positive ved Jump4fun

Forældrene blev ligeledes spurgt, hvad de syntes, var positivt ved Jump4fun. 72 af dem tilkendegav, at det er et godt koncept med plads til alle og et godt fællesskab. Her kan alle føle sig lige meget værd, og at det er rart med et miks i alderen blandt deltagerne, da man kan lære meget af hinanden.

“Der er plads til alle, lige meget om du er dygtig eller ikke dygtig. Børnene får lov til at være sig selv, og de skal ikke leve op til et eller andet pres. Hvis de laver noget, de ikke kan, er der ikke nogen, der griner af dem” - Jump4fun-forælder

De fleste forældre udtrykte sig positivt om hele konceptet, blandt andet fordi børnene får lov til at lege forskellige lege og aktiviteter til hver træning. Derudover ytrede 15 forældre, at det er fantastisk, at konkurrenceelementet er udeladt, da man er der for at have det sjovt og lære at finde glæden i fysisk aktivitet.

“Formålet med Jump4fun er rigtig godt. Det er rigtig rart, at der ikke er det konkurrenceelement, som findes i andre sportsgrene. Det er en af grundene til, at hun synes, det er super sjovt” - Jump4fun-forælder

28 af forældrene påpeger, at instruktørerne er imødekommende, søde og meget engagerede i deres træninger med børnene. De er derfor glade for at sende deres børn afsted til Jump4fun.

“Jeg tror aldrig, jeg har oplevet nogle trænere, der er så engagerede og oprigtigt interesserede i børnene - det er meget givende” - Jump4fun-forælder

Angående madskolerne, fællestræningerne og bevægelseslejrene har deltagerne og forældrene kun rost disse arrangementer. 35% af de interviewede har deltaget i en madskole, og alle synes, at det har været rigtig sjovt at lære at lave og smage nye retter. Forældrene synes, det har været en stor inspiration til madpakken og aftensmaden. Dog kommenterede én af forældrene, at det var ærgerligt, at de kun smagte på halvdelen af maden til et enkelt arrangement og fik resten med hjem. Fællestræningerne og bevægelseslejrene har også fået gode anmeldelser, fordi de blandt andet

lærer flere nye børn og instruktører at kende. En af forældre fortalte, at hendes søn havde lyst til at begynde på Skælskør Julemærkehjem, efter han havde deltaget i en bevægelseslejr.

***“På en skala fra 1-10 igen? 100! Det har været rigtig godt og hyggeligt” - Jump4fun deltager om
madscole***

Det knap så gode ved Jump4fun

Forældrene blev spurgt om, hvad de savner ved Jump4fun, om der f.eks. var noget, de synes kunne være bedre. 9 forældre efterspurgte flere træninger om ugen, måske en anden dag end fredag. To forældre kunne godt tænke sig, at træningerne varede længere tid end en time. Nogle forældre syntes, at der skal være forskellige udfordringer til de forskellige niveauer og aldersgrupper. F.eks. synes de yngste måske ikke, det er særlig sjovt med styrketræning. Derudover var der et par forældre til de lidt ældre børn, der syntes, at målgruppen er for bred, og at der godt kunne være flere ældre børn. Andre forældre syntes dog, at den brede aldersgruppe er en positiv ting, fordi børnene møder andre, end de er vant til, og at de kan lære noget af hinanden.

Generelt var der mange forældre, der ikke havde noget negativt at sige om Jump4fun.

***“Det er svært at svare på. Jeg synes, det virker som om, der er styr på det. Jeg har et indtryk af,
at det er som det skal være” - Jump4fun forælder***

Overordnet indtryk

Det overordnede indtryk af Jump4fun er positivt. De fleste forældre fortalte, at de syntes, konceptet er fantastisk. Det er et godt initiativ, som kan hjælpe deres børn med at være fysisk aktive i hverdagen. Derudover blev der lagt vægt på, at der er plads til alle, og de ikke føler sig anderledes grundet overvægt eller andre problemer, da de træner blandt ligesindede.

***“Det er vigtigt, at der er findes sådan et hold, hvis et barn er blevet drillet og ikke tør stille op til
et almindeligt hold. Det ville mangle, hvis tilbuddet ikke eksisterede” - Jump4fun-forælder***

Derudover fortalte flere af forældrene, at det er rart, at der også er fokus på emner som mad og helbred, da de godt kan mangle inspiration til sundere retter i deres hverdag.

Det primære indtryk af Jump4fun er positivt, og mange af forældrene ytrede, at de havde svært ved at finde noget negativt ved programmet.

“Meget stor ros. Jeg har intet negativt at sige om det” - Jump4fun-forælder

4.4. Ønsker til træning

Hvad kunne være bedre ved træningen?

De fleste børn gav udtryk for, at de kan lide træningen, som den er. Nogle få børn havde ideer til nye lege eller lege, der gerne måtte blive introduceret eller leget oftere, såsom; stikbold, hale fangeleg, rundbold, fodbold, forhindringsbaner, flere løbeture, mere dans og musik, udstrækning, hoppe på trampoliner og Airtracks, dåseskjul, prøve forskellige sportsgrene af (badminton, håndbold, tennis osv.).

Nogle syntes, at træningen bliver lidt ødelagt, når der er nogle, der ikke hører efter. Det går ud over de andre, der gerne vil træne. En pige syntes, at holdene skal være mere ens, så der er flere på samme alder, fordi de yngste synes, at nogle af aktiviteterne er svære. Det kan ødelægge legen lidt. Størstedelen af børnene gav dog udtryk for, at træningen er rigtig god, som den er, da den er alsidig, og man leger mange forskellige lege.

“Jeg synes bare, det er perfekt, det vi laver” - Jump4fun deltager

5. Opsamling

I alt var der 95 deltagere i undersøgelsen. 82% fortalte, at de har fået nye venner, efter de er begyndt til Jump4fun, og næsten halvdelen rapporterede vægttab. Derudover syntes 85% af børnene, at de har fået bedre kondition. Størstedelen er blevet bedre til at bevæge sig og har fået lysten til det. De fleste af deltagerne angav en middelværdi i forhold til, hvor stærke de er blevet, efter de er begyndt til Jump4fun, hvilket også er tilfældet i spørgsmålet angående sundhed. Over halvdelen angav en høj score i spørgsmålet, om de har fået mere selvtillid.

Blandt børnene var der en generel holdning om, at Jump4fun er sjovt, fordi de prøver noget anderledes, end hvis man f.eks. går til fodbold eller håndbold.

69 forældre kunne mærke, at deres barn er begyndt til Jump4fun. Nogle rapporterede, at deres barn er blevet gladere, mere aktivt og har fået bedre selvtillid og kondition.

Forældrene syntes, at Jump4fun er et godt koncept med et godt fællesskab, hvor der er plads til alle. Instruktørerne på holdene er søde og imødekommende, og både børn og voksne er glade for dem. 9 af forældrene ytrede ønske om flere træninger om ugen og længere træninger med udfordringer til de forskellige niveauer. Generelt var der en meget positiv holdning til Jump4fun, og mange af forældrene havde svært ved at finde noget negativt ved konceptet.