

“Her er der plads til mig”: Et kvalitativt multiple casestudie af tre gåfællesskaber for ældre og gangbesværede

Laura Tarpgaard¹ and Knud Ryom²

¹Institut for Folkesundhed – Idræt, Aarhus Universitet, ²Institut for Folkesundhed – Applied Public Health Research, Aarhus Universitet.

Corresponding author: Laura Tarpgaard

E-mail: lt@viborgih.dk

Viborg Idrætshøjskole, Vinkelvej 32

8800 Viborg, Denmark

Abstract

Background: The elderly population above 65+ years is increasing in Denmark. The elderly have an increased risk of lifestyle diseases and loss of ability to function. Walking groups have shown to be an activity with few barriers and an activity that motivates elderly people to be physically active. This study aims to examine the motives and barriers of the elderly and people with mobility limitations participating in walking communities in Denmark. Using Self-Determination Theory this study investigates how walking communities contribute to a recruitment and maintenance perspective. **Method:** The study was designed as a multiple case study including three walking communities. Data was collected through participant observation and six semi-structured interviews. **Findings:** Other higher-ranking priorities, weather conditions, participants' physical health and availability were barriers found limiting elderly persons' participation in walking communities. Strongest motives were related to health benefits and social relations. Furthermore, the results show that participants in walking communities create a shared narrative by which the participants experience a sense of belonging, which is central to their continued participation.

Keywords: *Gå-fællesskaber, Ældre, Gangbesværede, Mobilitetsbegrænsede*

I de kommende årtier vil vi se en markant stigning i andelen af ældre over 65 år i befolkningen (VIVE, 2020). Den ældre befolkningsgruppe, har generelt øget risiko for livstilssygdomme og tab af funktionsevne. Forskning viser, at fysisk aktivitet nedsætter denne risiko og desuden kan øge funktionsevnen blandt ældre. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at ældre er fysisk aktive minimum 30 minutter om dagen ud over almindelige daglige gøremål (Sundhedsstyrelsen, 2018). En stor del af den ældre befolkning følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger, men der er stadigvæk 40 % af de ældre over 65 år der ikke er fysisk aktive (Rask & Eske, 2020).

For at kunne hjælpe ældre i gang med fysisk aktivitet eller understøtte dem i at øge deres fysiske aktivitet, er det vigtigt at have viden om, hvilke motiver, der driver dem, samt hvilke barrierer de oplever for fysisk aktivitet i deres hverdag. Forskning viser nemlig, at ældre oplever flere barrierer for fysisk aktivitet end andre aldersgrupper (Yarmohammadi, Mozafar Saadati, Ghaffari, & Ramezankhani, 2019).

Internationale reviews har fundet, at den primære barriere for fysisk aktivitet blandt ældre er sundhedsproblemer, i form af eksempelvis gangrelaterede vanskeligheder, frygt for at falde, helbredsproblemer,

nedsat funktionsevne, smerter, åndedrætsproblemer og mangel af energi (Rosenkranz, Kolt, Brown & Berentson-Shaw, 2013; Spiteri, Broom, Bekhet, de Caro, Laventure & Grafton, 2019; Yarmohammadi et al. 2019.)

I forlængelse heraf viser internationale reviews, at ældres motiver for fysisk aktivitet relaterer sig til at forbedre deres fysiske tilstand samt opnå en følelse af sundhed. Endvidere er det sociale aspekt samt positive oplevelser ligeledes vigtige motiver for ældre (Spiteri et al., 2019; Yarmohammadi et al., 2019). Desuden ses det blandt ældre, at for i det hele taget at komme afsted, er tilgængeligheden af aktiviteten, herunder afstand til aktiviteten og transportmuligheder, en afgørende faktor (Rosenkranz et al., 2013; Spiteri et al., 2019; Yarmohammadi et al. 2019).

En aktivitet, der mindsker barrierer for ældre og motiverer til deltagelse i fysisk aktivitet, er gå-grupper (Grant, Machaczek, Pollard, & Allmark, 2017). Gå-grupper er en organiseret fysisk aktivitet, hvor en gruppe mennesker, ledet af en gå- vært, går en tur sammen (Hanson & Jones, 2015). Gå-grupper fremmes flere steder i verden som en del af idrætsorganisatoriske strategier til at tilskynde højere niveauer af fysisk aktivitet, og særligt i England har gå-grupper været meget vellykkede som

folkesundhedsintervention i adskillige målgrupper (Hanson & Jones, 2015). På nuværende tidspunkt eksisterer der dog ikke forskning vedrørende gå-grupper i en dansk kontekst, hvorfor det er relevant at undersøge med dette studie.

Denne artikel er afgrænset til at undersøge gå-grupper, der er målrettet gangbesværede, da denne målgruppe oftere rapporterer frygt og negative oplevelser samt et uegnet fysisk miljø som barrierer for fysisk aktivitet end dem uden mobilitetsbegrænsning (Rasiah, Hirvensalo, Leinonen, Lintunen, & Rantanen, 2007). Det er derfor centralt at undersøge, om gå-grupper, der er målrettet netop gangbesværede, imødekommer disse barrierer og får ældre, som normalt ikke ville have deltaget i en gå-gruppe eller anden fysisk aktivitet, til at deltage. Formålet med denne artikel er at undersøge ældre og gangbesværedes motiver og barriere for opstart og deltagelse i gå-fællesskaber tilpasset dem. Dette undersøges gennem et multiple casestudie af tre gå-fællesskaber og inddrager yderligere perspektiver på hvordan gå-fællesskabernes rammesætning bidrager ind i et rekrutterings- og fastholdelsesperspektiv.

State of the art review

Til at klarlægge eksisterende litteratur vedrørende gå-grupper, blev der foretaget en systematisk litteratursøgning med inspiration fra Andersen (2009) i databaserne PubMed, Scopus og SportsDiscus. Herunder fremlægges hovedpointerne fra tre identificerede artikler. Alle tre undersøgelser omhandler gå-grupper i England hvor deltagerne primært er ældre, hvide kvinder (60+).

Grant et.al. (2017) undersøger motivation og fordele ved længerevarende deltagelse i gå-grupper og finder, at motiver for at starte i en gå-gruppe ikke er de samme motiver som for at fortsætte i gå-gruppen. Af vigtige opstartsmotiver nævnes sundhedsfordele, det at opleve nye steder og komme ud i naturen, sociale faktorer samt det at gruppen matcher egne gå-egenskaber. Motiverne for at fortsætte i gå-gruppen er i højere grad præget af gode oplevelser, stærke relationer samt at se nye steder og opleve naturen. Forfatterne fremhæver desuden, at gå-gruppers særlige lokale tilhørsforhold, ugentlige afholdelse samt at de er gratis, er faktorer, der mindsker de ældres barriere mod at deltage. Ydermere fremhæver forfatterne, at gå-ledere skaber tillid og tryghed blandt deltagerne, og at gå-grupperne bidrager til at skabe en følelse af formål blandt deltagerne, da gåturene bliver en del af deres ugentlige rutine.

Morris et.al. (2019) undersøger kvinders deltagelse i gå-grupper, for at skabe en større forståelse af gå-gruppers succes som folkesundhedsintervention. Artiklen fremhæver, at det at blive en del af en gå-gruppe fungerer godt for særligt ældre kvinder på bestemte tidspunkter i deres liv. Forfatterne fandt, at det for mange af kvinderne var meget værdifuldt at bevæge sig sammen og socialisere udendørs. Gå-grupperne fik en plads i kvindernes liv og blev ofte en positiv ressource for deltagerne.

Li Paddon (2020) fremhæver, at der er mange positive gevinster ved gå-grupper, men problematiserer den romantiserede forestilling om gå-gruppers positive indflydelse på sundhed og velvære for ældre. Paddon adresserer fortælling om, at gå-grupper er en inkluderende aktivitet, da der i gå-grupperne bliver dannet klikker, og nogle af deltagerne oplever derved at blive ekskluderet fra fællesskabet. Paddon problematiserer også ideen om, at gå-grupper er en 'stress-releasing'-aktivitet for alle deltagere, da nogle medlemmer skal koncentrere sig meget for ikke at falde, og nogle føler et pres for at opretholde gruppens tempo.

Metode

Denne undersøgelse er udformet som et kvalitativt multiple casestudie af tre gå-fællesskaber for ældre og gangbesværede. Undersøgelsen er datadrevet og tager afsæt i hermeneutisk videnskabsteori (la Cour, 2015). Det multiple casestudie er valgt, da det har sin styrke i at være kontekstnær og praksisorienteret samt giver mulighed for at finde mønstre, ligheder og forskelle gå-fællesskaberne imellem (la Cour, 2015).

Empirien, der danner baggrund for nærværende undersøgelse, er indsamlet gennem deltagende observationer samt seks semi-strukturerede interviews foretaget i marts og april 2021. Forud for empiriindsamlingen var der en længerevarende nedlukning i Danmark som følge af Covid-19.

Dataindsamlingen er inspireret af etnografiske metoder, som lægger særlig vægt på tilgangen til informanter og den relation, man som forsker træder ind i, når der laves deltagende observation og interviews (Hastrup, 2015).

Analysen af empirien er tilgået induktivt med anvendelse af tematisk analyse (Braun & Clarke, 2008). Som følge heraf præsenteres resultaterne rå og ateoretisk. I diskussionen inddrages Self-Determination Theory (SDT) (Deci & Ryan, 2017) samt antropologiske, teoretiske perspektiver for at anskue undersøgelsens resultater i et rekrutterings- og fastholdelsesperspektiv.

Gå-fællesskaber

I Danmark har der siden 2018 været gå-grupper som en del af Bevæg Dig For Livet-visionen (BDFL, u.å.). Under Bevæg Dig For Livet benævnes gå-grupperne som *gå-fællesskaber*, og vi bruger derfor denne betegnelse når de omtales i en dansk kontekst. Gå-fællesskaber under BDFL er et initiativ, der arbejder ud fra ønsket om at få fat i nye deltagere, som vil gå mere aktivt. Gå-fællesskaberne er gratis og kræver ingen tilmelding. I gå-fællesskaberne udbyder frivillige, uddannede gå-værter gåture i deres lokalområde. Turens rute, varighed og tempo bestemmes af gå-værten. Hvorvidt gå-fællesskabet mødes på et fast ugentligt tidspunkt, eller turene udbydes sporadisk, er ligeledes bestemt af den enkelte gå-vært (BDFL, u.å.).

De undersøgte gå-fællesskaber blev udvalgt til undersøgelsen på baggrund af en fast ugentlig gåtur samt en målrettet orientering mod gangbesværede, hvor deltagerne kan medbringe rollator eller stok hvis nødvendigt. Fælles for alle tre cases er, at de alle er opstartet i sensommeren 2020 samt at de er lokalt forankrede. I alle cases gælder det, at nogle af deltagerne har været med fra starten, hvorimod andre deltagere er kommet til i løbet af året. I case 1 og 2 har gå-fællesskabet sin egen facebookgruppe, hvor gå-værten laver et opslag dagen før hver gåtur. Alle tre cases går ruter på asfaltveje eller flade stier med fast grusbelægning.

Case 1 er et gå-fællesskab for dem, der vil med på en *hensynstagende gåtur*. De går tur i en bypark i en mellemstor by, hvor de går ca. 1,5 km om formiddagen. Det tager ca. en time, og gruppen holder pauser ved bænke i byparken undervejs. Efter gåturen drikker deltagerne en kop kaffe eller te ved borde-bænkesæt i byparken. Der deltager mellem syv og ti kvinder på gåturene.

Case 2 er et gå-fællesskab, der henvender sig til rollatorbrugere og gangbesværede. De går fra centrum af en lille by og går en tur på ca. to km om eftermiddagen. Ruten varierer fra uge til uge. Der er bænke undervejs på ruten, så der er mulighed for pause. Der deltager mellem seks og ti personer (primært kvinder) på den ugentlige gåtur. I den samme by er der et andet gå-fællesskab med

længere gåture i weekenden, hvor tempoet også er højere. Det undersøgte gå-fællesskab er oprettet efter, at gå-værten så et behov for et tilbud til gangbesværede.

Case 3 er et gå-fællesskab i en lille landsby, hvor de går tre-fire km i moderat tempo en formiddag om ugen. Ruten varierer fra uge til uge, men starter altid det samme sted og varer ca. en time. Der deltager mellem 10 og 15 kvinder på den ugentlige gåtur. Dette gå-fællesskab har holdt pause fra gåture i perioden december 2020-april 2021 grundet Covid-19. I landsbyen er der et andet gå-fællesskab, der går tidligere på dagen, hvor distancen er længere og tempoet hurtigere. Gå-værten har oprettet det pågældende gå-fællesskab, fordi hun syntes, der var behov for et gå-fællesskab, hvor ældre kan gå i et moderat tempo.

Præsentation af informanter

Undersøgelsen er afgrænset til at undersøge ældre kvinder, som er en del af den danske majoritetsbefolkning, hvilket afspejler den demografiske sammensætning af deltagerne i de undersøgte gå-fællesskaber og i international litteratur. I tabel 1 præsenteres de nøgleinformanter, der er blevet interviewet. Informanterne er benævnt med fiktive navne.

Tabel 1. Oversigt over informanter fordelt på de inkluderede cases.

	Navn, alder	Baggrundsvariable	(Selvoplevet) Fysisk helbred	Idræts erfaring	Deltagelse i gå-fællesskabet
Case 1	Anne 65 år	Efterløn Gift	Har mén efter sygdomsforløb, bl.a. gangbesvær. Benytter rollator.	Foreningsidræt Kommunalt genoptræningsforløb.	Fast deltager siden august 2020
	Bente 72 år	Pensionist Gift	Overordnet fint helbred. Kan have smerter i benene ved gang efter sygdomsforløb.	Foreningsidræt Uorganiseret	Fast deltager siden oktober 2020
Case 2	Elinor, 78 år	Pensionist Enke	Slidt krop, har dårlig ryg. Benytter rollator.	Fysisk aktivitet har ikke fyldt tidligere i livet.	Fast deltager siden oktober 2020
	Freja, 62 år	Fortids pensionist Enke	Går langsomt grundet dårlige hofter. Har vejrtækningsbesvær som følge af sygdom.	Kommunalt genoptræningsforløb.	Har deltaget enkelte gange over det sidste år (2020-2021)
Case 3	Caroline 76 år	Pensionist Gift	Fint helbred og godt gående.	Foreningsidræt Uorganiseret	Ny deltager siden april 2021
	Dorte 84 år	Pensionist Enke	Smerter i ryggen som følge af slid. Benytter stok enkelte gange.	Foreningsidræt	Fast deltager siden oktober 2020

Dataindsamlingsproces

De inkluderede gå-fællesskaber blev rekrutteret gennem et oplag i en facebookgruppe for gå-værter i Danmark. Ved alle tre cases blev der udført deltagende observation forud for semistrukturerede interviews med seks udvalgte nøgleinformanter ligeligt fordelt på casene (Spradley, 1989).

Observationer

I forbindelse med alle tre cases blev der udført deltagende observationer ved gå-fællesskabernes ugentlige gåture. De deltagende observationerne blev udført med udgangspunkt i en udarbejdet observationsguide (Ottesen, 2015). I observationerne var der fokus på deltagerne, situationen, handlingsforløbet og interaktionen deltagerne imellem.

Uformelle samtaler med deltagerne i forbindelse med de deltagende observationer er benyttet under hele

undersøgelsen og brugt som observationsnoter. Disse uformelle samtaler har en særlig kvalitet, idet de forgår in situ og derfor kan bidrage med udtalelser og nuancer, som ikke nødvendigvis kommer frem i de planlagte interviews (Szulevics, 2015).

Interviews

De semistrukturerede interviews tog afsæt i en udarbejdet interviewguide og blev inddraget med det formål at forstå temaer ud fra deltagerne unikke perspektiver (Kvale & Brinkmann, 2015). Interviewene varede mellem 50 og 90 minutter og blev foretaget enten i informanternes hjem eller i en offentlig park. Alle interviewene blev optaget med diktafon og efterfølgende transskriberet ud fra en udarbejdet transskriptionsmanual med inspiration fra Tanggaard & Brinkmann, 2015, s. 43. Informanterne underskrev i forbindelse med interviewene en samtykkeerklæring.

Analysestrategi

Til at analysere observationsnoter og interviewtransskriptioner er der anvendt tematisk analyse, som beskrevet af Braun og Clark (2008). Data er tilgået induktivt igennem seks faser med fokus på at identificere, analysere og rapportere de temaer, som findes i den indsamlede empiri (Clarke & Braun, 2008).

Resultaterne som præsenteres herunder, er de fire centrale temaer som er identificeret gennem analysen. De fire temaer er: Barrierer der kan hindre deltagelse i gå-fællesskaberne, Motiver, Rammesætning og Tilhørsforhold. Disse temaer præsenterer undersøgelsens mest væsentlige resultater, og er udvalgt i relation til den samlede empiri samt undersøgelsens form og formål.

Resultater

Barrierer der kan hindre deltagelse i gå-fællesskaberne

Flere af deltagerne beskriver, at deres fysiske helbred er en faktor der kan forhindre deltagelse i gå-fællesskaberne. Freja, Elinor og Dorte beskriver, hvordan smerter og træthed i kroppen kan sætte begrænsninger for deres energi og mobilitet, hvilket kan medføre, at de ikke deltager i gå-fællesskabet den pågældende dag. Som Freja beskriver: "... det er egentlig min krop der bestemmer hvad jeg kan".

Andre prioriteter er ligeledes en faktor der kan forhindre deltagelse i gå-fællesskaberne. Informanter fra alle cases beskriver, at sundhedsaftaler, familie eller andre sociale aftaler ofte prioriteres højere end gå-fællesskaberne. Denne prioritering understøttes af observationerne, hvor der ved alle tre cases blev fortalt om deltagere, der var forhindret grundet egne eller pårørendes sundhedsaftaler.

Vejrforhold er også en faktor der har indflydelse på deltagelse i gå-fællesskaberne, hvor Freja og Caroline begge fortæller, hvordan regnvejr eller kraftigt blæsevejr kan forhindre deres deltagelse i gå-fællesskabet. Caroline beskriver, at hendes deltagelse i gå-fællesskabet er afhængig af lyst, og for hende er regnvejr en faktor, som fjerner hendes lyst til gåturen.

En fjerde faktor, som fremhæves som en barriere for deltagelse i gå-fællesskaberne, er tilgængeligheden hertil. Freja fortæller, at hun prioriterer gåture med en veninde over gå-fællesskabet, fordi det blandt andet er lettere tilgængeligt. I forbindelse med observationer ved case 1 fik jeg indsigt i, at Anne kørte til gå-fællesskabets mødested i bil, og at hun på vejen henter en, nogle gange to, af de andre deltagere ved deres hjem. Anne fortæller,

at hun fik en perifer bekendt med til at starte i gå-fællesskabet ved at tilbyde kørelejlighed: *"Hun kunne ikke komme, for hun har ikke nogen bil. Jamen fint, så kommer jeg da og henter dig"*. Dette eksempel illustrerer, hvorledes deltageren på trods af manglende transportmuligheder overkommer denne barriere gennem kørelejlighed ved Anne. Eksemplerne ovenfor illustrerer, at tilgængelighed spiller en afgørende rolle for deltagelse og opstart i gå-fællesskabet. Da denne undersøgelse udelukkende inkluderer allerede etablerede deltagere, er omfanget af denne barriere for potentielle deltagere ukendt.

Motiver

Sundhed: "... man har jo godt af det"

Flere af informanterne udtrykker, at de startede i gå-fællesskabet for at 'komme ud af huset' og for at få motion. Sundhedsaspektet som motivation for at starte i gå-fællesskabet sås både hos de deltagere, som overordnet har et godt helbred, samt de deltagere, som har fysiske begrænsninger. Både Caroline, Elinor og Dortes beskrivelser af deres overvejelser omkring at starte i gå-fællesskabet indeholder en refleksion om, at de grundet deres høje alder vil have godt af at være fysisk aktive. Caroline beskriver: *"... og jeg ved også med vores alder skal vi passe på. Så er det bare med at holde ting ved lige"*. I forlængelse heraf fortæller Anne og Bente, som begge er gangbesværede, at de er bevidste om, at træning er vigtig for at forbedre og/eller vedligeholde deres mobilitet. Bente fortæller: *"hvis man så holder helt op med at træne, så falder funktionsdueligheden lige så stille"*.

Sundhedsaspektet fremstår ligeledes som motivation for vedvarende deltagelse i gå-fællesskaberne. Flere af informanterne beskriver, at de oplever at få en god kropslig følelse efter gåturen og at det motiverer dem at vide, at gåturene bidrager til en følelse af velbehag i kroppen. Bente og Elinor fortæller begge, at de oplever en forbedring af fysiske gener, som effekt af gåturene med gå-fællesskabet. Ydermere beskriver Bente, at hun får en god følelse i krop og sind efter gåturene: *"Det kunne jeg sådan mærke... jeg får det bedre, når jeg kommer ud og er i den friske luft"*. Anne fortæller, at hendes gå distance er forbedret, efter hun er startet i gå-fællesskabet, men understreger også, at det ikke er denne progression, der motiverer hende til at fortsætte. Det vigtigste for Anne er, at hun bliver glad af det. Anne beskriver, hvordan gåturene i gå-fællesskabet har stor indflydelse på hendes mentale sundhed: *"Det giver så meget mere overskud. Jeg får energi af det"*. Ifølge Bente og Anne bidrager gåturene med en positiv kropslig og mental effekt.

Socialt: "... Man får det jo ikke gjort, når man er selv"

Flere af deltagerne beskriver, hvordan store livsbegivenheder såsom død, flytning og sygdom har motiveret dem til at opsøge gå-fællesskabet. Informanter på tværs af alle tre cases, som er blevet alene eller på anden vis har oplevet at miste dele af deres sociale netværk og/eller primære sociale relationer, beskriver, at det sociale aspekt var et vigtigt motiv for at starte i gå-fællesskabet. Elinor og en deltager fra case 3 beskriver begge, at de startede i gå-fællesskabet, fordi de, som følge af deres ægtefællers død, har manglet nogen at følges med på gåture.

Anne opsøgte gå-fællesskabet, fordi hun er tilflytter til byen og søgte nye sociale relationer. I forlængelse heraf fortalte gå-værten i case 1, at hendes sygdomsforløb har medført at hendes sociale netværk er blevet begrænset: *"Sygdom gør at ens netværk ændrer sig. Man kan ikke være med på samme måde"*. Hun valgte derfor at oprette gå-fællesskabet, hvor deltagerne indgår på den fælles

præmis, at de er gangbesværede og i ønsket om at skabe et socialt netværk.

Det sociale aspekt er også en vigtig faktor, der bidrager til at fastholde deltagerne i gå-fællesskaberne. Alle informanterne beskriver, at det sociale samvær og snakken på gåturene har betydning for deres fortsatte deltagelse i gå-fællesskaberne. Det sociale aspekt er en særlig stærk motivation for fortsat deltagelse i gå-fællesskaberne ved de informanter, der er deltagere i case 1 og 2. Ved case 3 beskriver informanterne, at motionen og frisk luft er den stærkeste motivation for deres deltagelse. Dette er særlig interessant set i den kontekst, at case 3 har haft en længerevarende pause, hvor deltagerne ikke har gået fælles ture. De har dermed ikke i lige så høj grad som de andre cases oplevet det sociale aspekt ved gå-fællesskaberne og har derfor ikke gjort sig de erfaringer, der muligvis kan motivere til fremtidig deltagelse.

Forpligtigelse og lyst

Selvom gå-fællesskaberne ikke kræver nogen tilmelding eller økonomisk forpligtigelse i form af kontingent fra deltagerne, beskriver alle informanterne, at det er en stor motivationsfaktor for dem, at gå-fællesskabet går på et fast tidspunkt hver uge.

Flere beskriver, at de føler sig forpligtiget over for gå-fællesskabet, og at det er en motivation for dem at vide, at de andre deltagere i gå-fællesskabet står klar på det respektive tidspunkt. Informanternes udtalelser underbygges af observationerne, hvor gå-værterne ved starten af gåturen informerede om de deltagere, der havde meldt afbud til dagens gåtur. Gå-værten fra case 2 fortalte mig: *"Det er sjovt... selvom der ikke er tilmelding og det ikke er bindende at man skal komme, så stikker de alligevel lige hovedet ind forbi og siger at de ikke kommer næste gang på grund af tandlæge eller et og andet..."*.

Flere af informanterne på tværs af casene beskriver, at deres deltagelse i gå-fællesskabet er drevet af lyst. Anne og Bente beskriver, at deres lystbetonede deltagelse i gå-fællesskabet står i kontrast til deres arbejdsliv og tidligere fysisk træning, der i højere grad var pligtdrevet. Caroline beskriver ligeledes, hvordan lyst er en afgørende faktor for hende: *"Man skal gøre det fordi man har lyst til at gøre det, og ikke spor andet"*. I forlængelse heraf påpeger flere af informanterne, at de ikke er tvunget til at møde op, og at de ikke er tvunget til at melde afbud, hvis de ikke kan deltage den pågældende dag. Dette står i kontrast til den førnævnte forpligtigelse, men viser også, hvordan det frie valg og den sociale forpligtigelse bidrager til deltagernes lyst og motivation.

Gå-fællesskabernes rammesætning

"Her er der plads til mig"

Gå-fællesskabernes afgrænsning til ældre og gangbesværede er en central faktor for deltagernes opstart i gå-fællesskabet og fortsatte deltagelse. For de deltagere der er mobilitetsbegrænsede vægtede det højt, at gå-fællesskabet er hensynstagende, og at de andre deltagere har samme forudsætninger for fysisk aktivitet som dem selv.

Ved alle tre cases var der deltagere, som benyttede sig af hjælperedskaber til gang i form af rollator eller stok. Ved case 1 fortæller en deltager: *"Det er fantastisk... her er der også plads til sådan en som mig [gangbesværet]"*. Anne og Elinor, som begge bruger hjælpemidler på gåturene, udtrykker ligeledes stor begejstring for, at hjælpemidlerne ikke udgør en begrænsning for deres deltagelse i gå-fællesskabet og understreger, at gå-fællesskaberne i praksis formår at imødekomme deltagernes særlige behov

Anne og Bente, som begge er deltagere i case 1, har tidligere haft negative oplevelser med deltagelse i holdaktiviteter. Her har de haft oplevelsen af ikke at kunne følge med eller ikke have de kropslige kompetencer, som aktiviteten krævede. Bente beskriver: *"Jeg var ikke med ret mange gange, fordi de andre var meget, meget hurtigere end mig... Og jeg synes sgu ikke det var særlig sjovt at være den sidste hele tiden"*. Freja fra case 2 beskriver ligeledes, at det at være den eneste, som der skal tages særlige hensyn til, kan afholde hende fra en aktivitet. For Anne har det også en helt særlig betydning, at gå-fællesskabet henvender sig til gangbesværede og er rammesat ud fra deltagernes premisser. Hun fandt gå-fællesskabet gennem Facebook, og fortæller, at hun blev tiltrukket af gå-fællesskabet, da hun oplevede, at det henvendte sig direkte til hende: *"Så tænkte jeg, wow, tænkte jeg. Det er mig, de skriver efter, fordi jeg var så dårligt gående"*. Anne fortæller yderligere, at det er første gang, at hun oplever et tilbud, der er særligt målrettet gangbesværede.

Gå værtens rolle og betydning

Gennem deltagende observationer blev det for alle tre cases tydeligt, at gå-værterne rammesatte situationen omkring gåturen og tog styringen for handlingsforløbet. Dette kom blandt andet til udtryk ved, at gå-værterne alle ved handlingens start indtrådte i deres rolle og gav en fælles information om dagens rute til deltagerne. Dette samlede gruppen, hvor alle deltagerne rettede sig mod gå-værten og modtog beskeden. Undervejs tog gå-værterne styringen for rutens forløb samt de dertilhørende pauser. Ved slutningen af gåturen var der en opsamling, hvor gå-værten anerkendte alle deltagernes tilstedeværelse og sagde tak for i dag. I løbet af gåturen indgik gå-værterne i samtaler på lige fod med de andre deltagere. De havde alle en flydende rolle, der bevægede sig mellem at være gå-vært for gruppen og meddeltager i gå-fællesskabet.

Ovenstående understøtter, at gå-værterne har stor betydning for at rammesætte gåturene og heri positive oplevelser for deltagerne. Bente, Dorte og Elinor beskriver alle, at de nyder, at de blot skal møde op, og at gå-værten bestemmer ruten. I forlængelse udtrykker Dorte og Elinor stor begejstring for, at gå-værterne varierer ruterne og fortæller, at de synes, det er dejligt at (gen)opdage nye eller kendte dele af deres by. Dorte fortæller: *"Jeg synes også, hun [gå-værten] er god til at ... tilrettelægge nogle ture og sådan, så vi ikke har den samme tur hver gang"*. De tillægger alle gå-værterne en kvalitet som pålidelige, hvilket bidrager til at skabe tryghed for deltagerne.

Tilhørsforhold og de relationsdannende aspekter

Gå-fællesskabets præmis og den fælles fortælling

Ved både interview og observationer fremgår det, at deltagerne og gå-værterne skaber en særlig fælles fortælling om deres respektive gå-fællesskab, hvori karakteristika for gå-fællesskabet fremstår.

Ved case 1 fortæller deltagerne, informanterne og gå-værterne om de elementer, som binder dem sammen. En deltager fra case 1 siger: *"Vi er alle i samme båd"*, en anden deltager fra samme gå-fællesskab siger: *"Vi dør jo alle sammen med noget"*. Anne fortæller:

For di vi er så forskellige, for det er vi jo. Men i det her forum det er det okay.... Der er plads til os alle sammen. Vi kommer jo med hver vores i rygsækken (pause) og så ender det altid med at vi får en godt grin.

I forlængelse heraf understreger Anne og Bente begge, at pauserne på gåturen er en del af gå-

fællesskabets præmis, hvilket alle deltagere er indforståede med. Heraf ses det, at deres fælles fortælling bliver forstærket af, at de alle har fysiske begrænsninger i forskellig udstrækning.

Ved case 2 er det ligeledes deltagernes mobilitetsbegrænsninger og tempoet, der binder dem sammen. Både Elinor og Freja bekræfter deres gå-fællesskabs karakteristika ved at skabe en kontrast til det andet gå-fællesskab i byen. Freja siger: *"... jeg kan jo ikke gå de der 4-5 km"*. Ifølge Elinor er pauserne ligeledes en præmis ved case 2, hvor deltagerne følges ad og venter på hinanden.

Under observationerne af case 2 var det tydeligt, at deltagerne var stærkt bundet sammen af det lokale aspekt. På gåturene skabte de lokale omgivelser grundlag for mange snakke og fortællinger om deltagernes oplevelser i byen. Dette "fælles tredje" (Husen, 1996) bidrager til, at deltagerne gennem en fælles referenceramme skaber et tilhørsforhold til hinanden og gå-fællesskabet.

I case 3 er der ligesom i case 2, en kontrast til det andet gå-fællesskab i byen, som er med til at definere det respektive gå-fællesskabs karakteristika. Dorte fortæller: *"Der er jo et [Gå-fællesskab] der går klokken 8. Og det er jo sådan nogle spurtere... Og så havde vi snakket om et hold, hvor det ikke gik så hurtigt"*. Her beskriver Dorte, at hendes gå-fællesskab netop ikke er til 'spurtere', men derimod henvender sig til de deltagere, som går i et langsomt tempo. Dorte fortæller også, at gå-fællesskabet har fået sponsoreret to bænke af kommunen fordi *"... det kunne jo være at der var nogen der trængte til at side ned ind imellem"*. I forbindelse med observationerne gik vi en tur forbi en nyanlagt sø i byen, hvor en af de førnævnte bænke er placeret. Gå-værten pegede overmod bænken og sagde stolt: *"Det er jo vores bænk, her skal vi drikke kaffe og spise kage i forårssolen"*, hvorefter deltagerne stemmer i og fortæller, at de glæder sig til at tage den i brug. Heraf ses det, hvordan bænken, som en ydre faktor, agerer som et 'fælles tredje' der bidrager til en fælles fortælling og ligesom ved case 2 understøtter tilhørsforholdet til gå-fællesskabet.

Tredje halvleg

Ud af de tre cases var det kun case 1, der havde den 'tredje halvleg', som Anne kalder den. Tredje halvleg er det sociale samvær, som kommer efter selve aktiviteten. I case 1 drikker de altid en kop kaffe eller the efter gåturen. Deltagerne medbringer deres egen forfriskning og gå-værten medbringer ofte et lille stykke kage. I den tredje halvleg bliver der snakket lystigt deltagerne imellem og det skaber et rum hvor de kan snakke med nogle af de deltagere, som de ikke har snakket med på turen. Ifølge Anne bidrager den tredje halvleg til et homogent sammenhold i gå-fællesskabet.

Diskussion

Undersøgelsens relation til eksisterende forskning

I tråd med eksisterende forskning vedrørende ældres barriere for fysisk aktivitet fandt nærværende undersøgelse, at deltagernes fysiske- og sundhedsproblemer samt vejrforhold i enkeltstående tilfælde kan forhindre deltagelse i gå-fællesskabet (Yarmohammadi et al. 2019). Som det fremgår af resultaterne, er deltagernes fysiske gener en motivationsfaktor såvel som en barriere for deltagelse. Dette paradoks fordrer, at der fremadrettet med fordel kan differentieres i deltagernes kropslige oplevelse for at få en dybere forståelse for, hvornår fysiske gener går fra at være en motivationsfaktor til at være en barriere. Hvornår har

Dorte smerter der gør, at hun tager stokken med på gåturen og oplever at fysisk aktivitet kan være smertelindrende, og hvornår er Dortes smerter så voldsomme at hun skal blive hjemme og være sengeliggende?

I lighed med Spiteri et al. (2019) indikerer undersøgelsens resultater, at tilgængeligheden grundet afstand og manglende transportmuligheder kan udgøre en barriere for denne målgruppe. Dette antyder, at der er potentielle deltagere, som ikke er startet i gå-fællesskaber i kraft af manglende tilgængelighed. Dette markerer vigtigheden af gå-fællesskabernes lokale forankring, samt at det i et sundhedsfremmende perspektiv er relevant videre at undersøge muligheder for at imødekomme denne barriere.

Til forskel fra Rasinaho et al. (2006), Yarmohammadi et al. (2019) og Rosenkranz et al. (2013) fandt denne undersøgelse ikke, at det var en barriere for de gangbesværede deltagere at starte alene. Her ses i stedet, at de mest gangbesværede var motiveret til at starte i gå-fællesskaberne på baggrund af gå-fællesskabernes beskrivelse, og at det ikke var en hindring at skulle starte alene. Dette stemmer overens med resultater fra Grant et al. (2017) da resultaterne fra denne undersøgelse understøtter at det er et vigtigt motiv for gangbesværede, at gruppen matcher egne gå-egenskaber. Sammenfattende synes gå-fællesskaberne altså lettere tilgængelige i forhold til opstart end klassiske idrætstilbud, som eksempelvis undersøgt i studiet af Lundby & Ryom (in press).

Ydermere viser undersøgelsens resultater, at de deltagere der oplevede store sociale forandringer i deres liv (eksempelvis sygdomsforløb, flytning eller mistet ægtefælle), var særligt motiveret af det sociale aspekt til at starte i gå-fællesskaberne. Dette læner sig op ad konklusionerne fra Morris et al. (2019), og understreger, at gå-fællesskaber har et potentiale til at indfange deltagere der oplever livsovergange eller store forandringer i deres sociale netværk og heri imødekomme deltagernes behov.

I tråd med forskning vedrørende ældres motiver for fysisk aktivitet (Rosenkranz et al., 2013; Spiteri et al., 2019; Yarmohammadi et al. 2019) samt ældres motiver for at deltage i gå-fællesskaber (Grant et al., 2017), fandt denne undersøgelse ligeledes, at vigtige motiver for at starte i gå-fællesskaberne er sundhedsfordele, sociale faktorer samt det at opleve nye steder. Ydermere beskriver deltagere i denne undersøgelse, at disse faktorer også er vigtige motiver for at fortsætte i gå-fællesskabet, hvilket ligeledes går i tråd med resultaterne præsenteret i Grant et al. (2017).

Oplevelsen af 'forpligtigelse' harmonerer med resultater fra Spiteri et al. (2019) og Grant et al. (2017), hvor det fremgår, at det er en vigtig motivation for ældre at aktiviteten bliver en del af deres daglige rutine. I dette resultat er et dog vigtigt at være opmærksom på den selvforstærkende effekt af, at deltagere der er aktive i et tilbud med fastbestemte mødetidspunkter motiveres af netop dette. Det kunne derfor være interessant at lave en komparativ undersøgelse af gå-fællesskaber der udbyder sporadiske gåture sammenhold med gå-fællesskaberne der udbyder gåture på fastlagte tidspunkter.

Grant et al. (2017) fremhæver, at gå-gruppernes design mindsker barriere for deltagelse, da de er lokale, ugentlige og gratis samt at gå-værter skaber tillid og trykkelighed blandt deltagere. Dette harmonerer med denne undersøgelse, hvor netop gå-værterne og gå-fællesskabernes afgrænsning og hensynstagen motiverer til at starte i gå-fællesskabet samt bidrager til positive oplevelser for deltagere. Dette taler ind i de

problemstillinger, som Paddon (2020) adresserer, da resultaterne fra denne undersøgelse viser, at gå-fællesskabernes 'rammesætning' sigter mod at imødekomme, at deltagerne ikke skal opleve, at gåturen er stressfuld grundet ruten eller tempoet. I forlængelse heraf formår gå-fællesskaberne (herunder gå-værterne) i denne undersøgelse at imødekomme og mindske barrierer som uegnet fysisk miljø samt frygt og negative oplevelser, som beskrevet af Rasinaho (2017). Her spiller gåturens rute samt den iboende præmis, at deltagerne venter på hinanden, en vigtig rolle.

Som tidligere nævnt, berører eksisterende forsknings vedrørende gå-fællesskaber for ældre på forskellig vis, at sociale faktorer er vigtige for forsat deltagelse i gå-fællesskaberne (Grant et al. 2017; Morris et al., 2019). Disse undersøgelser udfolder dog ikke hvad disse sociale faktorer består af eller hvordan disse frembringes. Hertil bidrager denne undersøgelse med perspektiver og resultater vedrørende hvordan der i de respektive gå-fællesskaber skabes der en fælles fortælling, hvor igennem deltagere oplever en følelse af tilhørsforhold. Det fælles tredje, som eksempelvis det lokale islæt, samt gode oplevelser og stærke relationer bidrager alt sammen ind i den fælles fortælling, hvilket er centralt for forsat deltagelse i gå-fællesskaberne. Det er dog væsentligt at have i mente, at resultaterne er relative til hvor lang tid gå-fællesskaberne har eksisteret (ca. 6 måneder) og perioden for relationsdannelse afspejler dette.

Gå-fællesskaber og motivation for fysisk aktivitet

Ud fra et sundhedsperspektiv er der, som beskrevet i indledningen, en stor interesse for at øge andelen af fysisk aktive ældre i Danmark for at mindske deres risiko for livsstilssygdomme og tab af funktionsevne (Sundhedsstyrelsen, 2018). Et centralt spørgsmål er derfor, hvordan gå-fællesskaber kan understøtte denne udvikling, og hvad gå-fællesskaber kan bidrage med for ældre og gangbesværede i et sundhedsfremmende perspektiv. For at diskutere gå-fællesskabernes opmærksomhedspunkter i et rekrutterings- og fastholdelsesperspektiv inddrages Self-Determination Theory (SDT) (Deci & Ryan, 2017).

SDT beskriver, at mennesker har tre universelle grundlæggende psykologiske behov: autonomi, kompetence og forbundethed. En væsentlig pointe indenfor SDT er, at man skal skabe bedst mulige betingelser og rammer for at individet bliver støttet i dets basale behov, da tilfredsstillelse af disse er afgørende for individets motivation (Ryan & Deci, 2017).

Med udgangspunkt i SDT er det derfor afgørende, at gå-fællesskaberne signalere og viser, enten i deres beskrivelser på Facebook eller på Bevæg Dig For Livets hjemmeside, at de kan imødekomme deltagernes autonomi, kompetence og forbundethed, hvis ældre og gangbesværede skal motiveres til at opsøge og starte i gå-fællesskaber. Selve gå-fællesskabernes afgrænsning til ældre og gangbesværede bidrager dermed med en ydre kategorisering, som gør det lettere for deltagere at identificere sig selv i (Jenkins, 1997), hvori de oplever at deres kompetenceniveau bliver mødt. Antropologen Richard Jenkins (1997) beskriver netop samspillet mellem grupperne interne definition, som er forståelse af gruppen set indefra og grupperne eksterne kategorisering, hvor gruppen er defineret og beskrevet udefra. Hans perspektiv på gruppedefinitioner giver en forståelse af væsentligheden af gå-fællesskabernes beskrivelser for, at deltagere kan spejle deres mobilitetsbegrænsninger og kompetenceniveau og derigennem opleve en (umiddelbar) forbundethed ind i gruppen forud for start. Dette understøttes af resultatafsnittet 'her er der plads til mig',

hvoraf det fremgår at gå-fællesskabernes afgrænsning i målgruppe samt hensynstagende karakter er væsentlig for deltageres motivation for at starte i gå-fællesskaberne. Gennem deltagelse i gå-fællesskabet internaliseres denne beskrivelse i deltageres kollektive identitet, den indre identifikation.

I et fastholdelsesperspektiv bidrager gå-fællesskabernes rammesætning, set i lyset af SDT, i høj grad til understøttelse af behovet for autonomi og kompetence. Dette ses ved at deltagelsen er frivillig og lystbetonet, samt at ruten, tempoet og pauserne stemmer overens med deltageres gå-egenskaber. Dog kan det diskuteres, om de undersøgte gå-fællesskaber på nuværende tidspunkt understøtter forbundethed i bred forstand, da disse gå-fællesskaber er relativt nye (ca. 6 måneder), og perioden for relationsdannelse dermed har været relativt kort. Resultater fra Grant et al. (2017) peger netop på, at motiverne for at fortsætte i gå-grupper i høj grad er præget af gode oplevelser og stærke relationer. Dette understøttes af antropologen Frederik Bart (1995), som beskriver, at sociale relationer og deltageres interaktioner med hinanden bidrager til dannelse og opretholdelse af gruppens fællesskab og dens praksis. I et fastholdelsesperspektiv er det derfor centralt, at gå-fællesskaberne skaber rammerne for social interaktion. Som det ses af resultatafsnittet 'den tredje halvleg' formår case 1 at rammesætte netop dette og bidrager, ifølge Anne, til at skabe et homogen sammenhold i gå-fællesskabet. Gå-fællesskaberne kan derfor med fordel inddrage denne 'tredje halvleg', da der her skabes rum for socialt samvær, som kan bidrage til opfyldelse af deltagerne behov for forbundethed ind i gå-fællesskaberne.

Undersøgelsens begrænsninger og kritiske beretninger

Undersøgelsen er afgrænset til deltagere, som allerede er aktive i gå-fællesskaber. Dette giver en stærk forståelse af, hvad der motiverer og fastholder ældre og gangbesværede i gå-fællesskaber. Dog er en følge heraf, at undersøgelsens resultater vedrørende barrierer er begrænset til at belyse, hvad der kan forhindre aktive deltagere i at deltage enkeltstående gange, eller hvilke faktorer der kommer af sted på trods af. Dette kan tilskrives, at informanterne oplever færre barrierer end fysisk inaktive, samt at de taler ud fra et sted, hvor deres motiver opvejer eventuelle barrierer. Det er derfor en svagere belysning af barrierer i denne undersøgelse, hvorfor det i et fremtidigt forskningsperspektiv er relevant at undersøge barrierer blandt inaktive ældre og gangbesværede.

Ydermere er denne undersøgelse afgrænset til at undersøge ældre kvinder. Dette afspejler den demografiske sammensætning af deltagerne i de undersøgte gå-fællesskaber og er repræsentativt for netop disse. I kraft af, at gå-fællesskaber ikke kræver tilmelding, kendes fordelingen af mænd og kvinder der er aktive i gå-fællesskaber ikke. Dette betyder, at jeg ikke kan være sikker på hvor vidt den demografiske sammensætning i de undersøgte cases er repræsentativ for gå-fællesskaber for ældre og gangbesværede i Danmark generelt. Imidlertid falder den demografiske sammensætning i tråd med de tre studier vedrørende gå-fællesskaber i England (Paddon, 2020; Grant et al., 2017; Morris et al, 2019), der ligeledes finder denne demografiske sammensætning, hvilket indikerer, at gå-fællesskaber er et aktivitetstilbud, som i høj grad tiltrækker ældre kvinder fra majoritetsbefolkningen. Det kan derfor være relevant at

afdække, om gå-fællesskaberne er en aktivitet, som primært tiltrækker en bestemt målgruppe, og i forlængelse heraf, om gå-fællesskaber kan imødekomme og inkluderer mænd og minoritetsbefolkningen eller om disse målgrupper foretrækker andre aktiviteter.

Derudover er der i forbindelse med covid-19 sket en ændring i danskernes motionsvaner, hvor gå- og vandreture har haft stor fremgang (Rask & Eske, 2020). Dette tilskrives, at mange idrætsfaciliteter og motionstilbud har været lukket i en længere periode. De tre undersøgte cases er alle opstartet under Covid-19, og det bliver derfor interessant at følge gå-fællesskabernes udvikling over de næste år for at kaste et blik på om disse kan fungere som et bæredygtigt aktivitetstilbud, eller om de blot er en effekt af Covid-19's påvirkning på forhenværende aktivitetstilbud.

Konklusion og afsluttende reflektioner

Denne undersøgelse har undersøgt ældre og gangbesværedes motiver og barriere for opstart og deltagelse i gå-fællesskaber. Resultaterne viser, at væsentlige motiver for at starte og fortsætte i gå-fællesskaberne er sundhedsrelaterede samt det sociale aspekt. I forlængelse heraf er forpligtigelsen overfor gå-fællesskabet samt deltageres lyst ligeledes centrale motiver for deltagelse. Undersøgelsen bidrager med en kontekstnær indsigt i rammesætningens betydning. Her viser resultaterne, at gå-fællesskabernes afgrænsning i målgruppe og hensynstagen motiverer til at starte i gå-fællesskabet. I forlængelse heraf er ruten, tempoet og handlingsforløbet vigtige faktorer, der bidrager til positive oplevelser for deltagerne. Hertil bidrager deltageres fælles fortælling om deres gå-fællesskab til en forbundethed til hinanden og gå-fællesskabet, hvilket ligeledes er centralt for deres fortsatte deltagelse.

Undersøgelsen supplerer de internationale empiriske studier, som er beskrevet i baggrundsafnittet, og er et væsentligt forskningsbidrag til feltet med fokus på gå-fællesskaber i en dansk kontekst. Den er særlig relevant i et sundhedsfremmende perspektiv, da den bidrager med perspektiver på, hvad der kan understøtte ældre og gangbesværede kvinder til at øge deres fysiske aktivitet.

References

- Andersen, I. (2009). *Den skinbarlige virkelighed: Vidensproduktion inden for samfundsvidenskaberne* (4. udgave). Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Barth, F. (1995). *Ethnicity and the Concept of Culture*. s. 1-13. Harvard: Conference 'Rethinking Culture'.
- BDFL. (u.å.). *Bevæg dig for livet Løb & Gang*. Hentet fra: <https://www.bevaegdigforlivet.dk/gang>
- Brinkmann, S. (2015). Etik i en kvalitativ verden. I Brinkmann, S., & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udgave, s. 463-480). København: Hans Reitzels forlag.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. I S. Brinkmann, & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udgave, s. 29-55). København: Hans Reitzels forlag.
- Clarke, V., & Braun, V. (2008). Using thematic analysis in psychology. I Willing, C. & Stainton Rogers, W., *The Sage Handbook of Qualitative Research in Psychology*, s. 77-101. London: Sage
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Grant, G., Machaczek, K., Pollard, N., & Allmark, P. (2017). Walking, sustainability and health: findings from a study of a Walking for Health group. *Health Soc Care Community*, 25(3), s. 1218-1226. Doi: <https://doi.org/10.1111/hsc.12424>
- Hanson, S., & Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 49(11), s. 710-715. Doi: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094157>
- Hastrup, K. (2015). Feltarbejde. I: Brinkmann, S. & Tanggaard, L., *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udgave, s. 55-80). København: Hans Reitzels Forlag.
- Husen, M. (1996). Det fælles tredje. I: Pécseli, B, *Kultur & pædagogik*, (s. 218-231), København: Hans Reitzels Forlag
- Jenkins, R. (1997). Categorization and Power. I: Jenkins, R, *Rethinking Ethnicity* (s. 52-73). London: Sage Publications.
- Kassavou, A., Turner, A., & David, F. P. (2013). Do interventions to promote walking in groups increase physical activity? A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(18). Doi: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-18>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3. udgave). København: Hans Reitzels Forlag.
- la Cour, A. M. (2015). Casestudiet. I: Ting, L., F. & Ottesen, L., S., *Metoder i idræts- og fysioterapiforskning* (2. udgave, s. 206-223). København: Munksgaard.
- Ottesen, L. S. (2015). Observationsstudier i idrætsfeltet. I Ting, L., F. & Ottesen, L., S., *Metoder i idræts- og fysioterapiforskning* (2. udgave, s. 120-139). København: Munksgaard.
- Ramian, K. (2012). *Casestudiet i praksis* (2. udgave). København: Hans Reitzels Forlag.
- Rasiah, M., Hirvensalo, M., Leinonen, R., Lintunen, T., & Rantanen, T. (2007). Motives for and barriers to physical activity among older adults with mobility limitations. *J Aging Phys Act*, 15(1). Doi: <https://doi.org/10.1123/japa.15.1.90>
- Rask, S., & Eske, M. (2020). "Danskernes motions- og sportsvaner 2020". Aarhus: Idrættens analyseinstitut.
- Schmidt, T. B., & Pawlowski, C. S. (2021). Physical Activity in Crisis: The Impact of COVID-19 on Danes' Physical Activity Behavior. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2. Doi: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.610255>
- Spradley, J. (1989). *The ethnographic interview*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Sundhedsstyrelsen. (2018). *Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017*. København.
- Szulevics, T. (2015). Deltagerobservation. I: S. Brinkmann, & L. Tanggaard, *Kvalitative metoder: En grundbog* (2. udgave, s. 81-95). København: Hans Reitzels forlag.
- Varming, O., Hansen, M., & Andersen, P. (2006). *Psykologisk pædagogisk ordbog*. København: Gyldendal.
- VIVE. (2020). *Tolv scenarier for fremtidens ældre*. København.
- Walking For Health (u.å.). *Walking For Health*. Hentet fra: <https://www.walkingforhealth.org.uk>
- Yarmohammadi, S., Mozafar Saadati, H., Ghaffari, M., & Ramezankhani, A. (2019). A systematic review of barriers and motivators to physical activity in elderly adults in Iran and worldwide. *Epidemiol Health*, 41:e2019049. Doi: <https://doi.org/10.4178/epihe2019049>
- Yin, R. K. (2014). *Case Study Research - Design and Methods* (5. udgave). SAGE.