

DANSK OVERSÆTTELSE OG VALIDERING AF EXERCISE BENEFITS/ BARRIERS SCALE

Baggrund: Fysisk inaktivitet er identificeret som en central risikofaktor for global sundhed. Det har dog vist sig vanskeligt at ændre individers fysiske aktivitetsniveau, da det kræver et skift i adfærd, hvilket ifølge Penders Health Promotion Model bl.a. nødvendiggør viden om individers opfattelse af fordele og barrierer ved fysisk aktivitet. For at kunne understøtte sundhedsprofessionelle i at identificere individers opfattelse af fordele og barrierer ved fysisk aktivitet blev spørgeskemaet Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS) udviklet i USA.

Formål: Dette studie har til formål at oversætte og validere EBBS til en dansk kontekst.

Metode: I studiet er fremgangsmåden af Beaton et al. (2007) fulgt, og den bestod af 10 processer: preparation, forward translation, reconciliation, back translation, back translation review, harmonization, cognitive debriefing, review of cognitive debriefing results and finalization, proofreading and final report.

Konklusion: EBBS er nu tilgængelig på dansk. EBBS kan anvendes i klinisk praksis til at indsamle viden om patienter og borgeres opfattelse af fordele og barrierer ved fysisk aktivitet.

FORFATTERE

Anna Emilie Livbjerg, lektor,
fysioterapeutuddannelsen, UCN

Anna Lagergaard Larsen, stud.cand.
scient.san., Aalborg Universitet

Malene Cecilie Sall Christensen,
fysioterapeut, Fys og Sund Fysioterapi

Nanna Hoffmann Engtorp, fysioterapeut
og klinisk underviser, BeneFIT
Frederikshavn

Puk Severinsen, fysioterapeut,
Fysioterapien Vestervang

Betina Ringby, fysioterapeut og
master of Health Science, selvstændig
konsulent

BAGGRUND

Ca. 28 % af den voksne befolkning er fysisk inaktive, og det er estimeret, at fire til fem millioner dødsfald om året på verdensplan kunne afværges, hvis befolkningen var mere fysisk aktive (World Health Organization, 2020, 2022). Fysisk inaktivitet defineres ifølge World Health Organization som: "Delvis, men utilstrækkelig fysisk aktivitet, hvor borgere er moderat fysisk aktive i mindre end 2,5 time pr. uge" (Kiens et al., 2007). Fysisk inaktivitet er desuden en væsentlig risikofaktor

for udvikling af livsstilsrelaterede sygdomme som f.eks. hjerte-kar-sygdomme, kræft og type 2-diabetes (World Health Organization, 2022). Dette uddybes i den indledende, rammesættende artikel "Fysisk aktivitet som forebyggelse og behandling" af Anne-Mette Lücke Dissing.

En ændring af aktivitetsniveauet er vanskelig og kræver et skift i adfærd, hvorfor der er udviklet flere adfærdsteorier herom, bl.a. Nola J. Penders Health Promotion Model (Madsen et al., 2021; Srof &

Velsor-Friedrich, 2006). Ifølge denne model er viden om individers opfattelse af fordele og barrierer ved fysisk aktivitet vigtig, da det er et centralt element i forhold til individers motivation for at ændre adfærd (Srof & Velsor-Friedrich, 2006). På baggrund af denne model og et behov for et måleinstrument, der kan give professionelle, der arbejder med adfærdændringer i forhold til fysisk aktivitet, mulighed for at identificere individers opfattelse af fordele og barrierer ved at deltage i fysisk aktivitet, blev den engelske version af spørgeskemaet Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS) udviklet (Sechrist et al., 1987; Srof & Velsor-Friedrich, 2006).

EBBS er et selvadministreret spørgeskema sammensat af 43 udsagn og er designet til at identificere oplevede fordele og barrierer ved fysisk aktivitet (Sechrist et al., 1987). EBBS er oversat til flere sprog og anvendt i brasilianske, mexicanske, iranske og tyrkiske sammenhænge, men spørgeskemaet er ikke tidligere oversat til dansk (Enríquez-Reyna et al., 2017; Kamrani et al., 2014; Victor et al., 2012).

FORMÅL

Formålet med dette studie er dermed at oversætte og validere EBBS til en dansk kontekst, således

at danske professionelle, der arbejder med adfærdændringer i forhold til fysisk aktivitet, f.eks. fysioterapeuter, kan anvende spørgeskemaet i deres praksis. Herigennem kan de få indsigt i de faktorer, der påvirker deres patienters og borgeres fysiske aktivitetsniveau, og udvikle interventioner, der er tilpasset deres individuelle behov og præferencer med henblik på at øge deres motivation for fysisk aktivitet.

METODE

Oversættelsesprocedurer

Dette studie blev gennemført efter oversættelsesprocedurer og -principper anbefalet af Beaton et al. (2007). Disse er udviklet med henblik på at sikre transparens og validitet i oversættelsesprocessen i sundhedsvidenskabelige forskningsprojekter og er skitseret i guidelines for International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research (ISPOR) (Wild et al., 2005). Disse procedurer og principper omfatter:

- 1. Preparation:** Indhentning af skriftlig tilladelse til at oversætte spørgeskemaet. De projektansvarlige kontaktede via mail udviklerne af EBBS og fik skriftligt samtykke til at oversætte EBBS fra engelsk til dansk.

- 2. Forward translation:** Udarbejdelse af mindst to uafhængige oversættelser af spørgeskemaet, hvilket senere kan give mulighed for en sammenligning heraf. Tre tosprogede projektansvarlige, med dansk som modersmål, oversatte uafhængigt af hinanden EBBS fra engelsk til dansk.
- 3. Reconciliation:** Afstemning af oversættelserne af spørgeskemaet. Der blev afholdt et konsensusmøde for at sammenligne, diskutere og løse eventuelle uoverensstemmelser i de tre oversættelser af EBBS. Oversættelserne viste stor ensartethed og kun mindre uoverensstemmelser. Uoverensstemmelserne handlede om valg af forskellige synonymer, f.eks. motion, fysisk aktivitet og træning. Mødet resulterede i en afstemt oversættelse af EBBS, og uoverensstemmelserne blev rapporteret i et skriftligt dokument efter konsensus.
- 4. Back translation:** Udarbejdelse af mindst to uafhængige tilbageoversættelser af den afstemte oversættelse til kildesproget, hvilket senere kan give mulighed for en sammenligning heraf. To tosprogede oversættere med engelsk som modersmål, som ikke var blevet præsenteret for den originale udgave af EBBS, tilbageoversatte uafhængigt af hinanden den afstemte oversættelse af EBBS til engelsk.
- 5. Back translation review:** Sammenligning af tilbageoversættelserne og kildeversionen. En projektansvarlig og tilbageoversætterne sammenlignede de to tilbageoversættelser med den originale EBBS for at bekræfte validiteten. Som følge af uoverensstemmelser og uklare formuleringer blev der udarbejdet en afstemt tilbageoversættelse. Uoverensstemmelserne blev rapporteret i et skriftligt dokument.



- 6. Harmonization:** Harmonisering af alle oversættelser og kildeversionen. Et harmoniseringsudvalg bestående af projektansvarlige, oversættere og tilbageoversættere mødtes ansigt til ansigt med henblik på at identificere og håndtere oversættelsesuoverensstemmelser, der var opstået mellem de forskellige sprogvariationer. Dette resulterede i en ny afstemt oversættelse af EBBS. Der blev efterfølgende sendt en skriftlig rapport om processen til alle medlemmer af harmoniseringsudvalget med henblik på at sikre gennemsigtighed.
- 7. Cognitive debriefing:** Oversættelsen testes for kognitiv ækivalens af nøglepersoner i mållandet. Gennem kognitive interviews blev den danske oversættelse af EBBS gennemgået af borgere med type 2-diabetes. De kognitive interviews beskrives i afsnittene *Kognitive interviews og Respondenter*.
- 8. Review of cognitive debriefing and finalization:** Resultater fra de kognitive interviews gennemgås, og oversættelsen færdiggøres. Med udgangspunkt i de kognitive interviews blev problemer i oversættelsen af EBBS vurderet af projektgruppen, hvorefter de nødvendige rettelser i oversættelsen blev foretaget, hvilket beskrives i afsnittet *Resultater*.
- 9. Proofreading:** Korrekturlæsning af den færdige oversættelse. Den originale engelske version af EBBS udgjorde layoutskabelonen, hvorfor skrifttype, skriftstørrelse og linjeafstand blev tilpasset herefter. Den færdige oversættelse blev efterfølgende korrekturlæst i projektgruppen.
- 10. Final report:** Udarbejdelse af en skriftlig rapport, der beskriver udviklingen af oversættelsen af spørgeskemaet. I en skriftlig rapport blev det beskrevet, hvilke ændringer der var lavet til den danske kontekst.

KOGNITIVE INTERVIEWS

Kognitive interviews er en metode, hvorved kvaliteten af de oversatte udsagn i spørgeskemaet evalueres for at sikre, at forståelsen af spørgsmålene i spørgeskemaet er i overensstemmelse med de originale spørgsmål fra spørgeskemaet (Willis, 2004). Herigennem kan der opnås indsigt i, hvordan respondenter forstår og fortolker udsagnene i det oversatte spørgeskema, hvorved eventuelle problemer og misforståelser kan identificeres og løses (Willis, 2004).

Interviewspørgsmålene i de kognitive interviews blev udformet med udgangspunkt i metoden verbal retrospective probing (Willis, 1999). Dermed blev respondenterne i det kognitive interview bedt om at udfylde det oversatte spørgeskema og efterfølgende huske tilbage på, hvad de tænkte, da de besvarede et bestemt udsagn i spørgeskemaet, og hvordan de kom frem til svaret (Willis, 1999). Følgende kategorier af spørgsmål blev anvendt:

- **Comprehension probes:** Denne type spørgsmål benyttes til at evaluere, hvor godt respondenter forstår en given tekst (Willis, 1999). Respondenten blev bedt om at besvare spørgsmål om enkelte ord i udsagnet. F.eks. "Hvad forstår du ved "at motionere"?"
- **Paraphrasing probes:** Ved denne type spørgsmål undersøges det, om respondenter har forstået meningen med udvalgte udsagn i spørgeskemaet, ved at respondenter skal gengive udsagnet med egne ord (Willis, 1999). Eksempelvis blev respondenterne stillet følgende spørgsmål: "Vil du beskrive med dine egne ord, hvad der står i udsagnet?"
- **Recall probes:** Ved denne type spørgsmål bliver respondenter bedt om at huske bestemte

udtryk, hændelser eller oplevelser med henblik på at afgøre, hvor godt respondenter kan huske og genkalde sig information (Willis, 1999). Eksempelvis "Kan du huske en bestemt fordel ved motion, som du har oplevet?"

- **General probes:** Dette er en bred type af spørgsmål, der fokuserer på respondenterens generelle sproglige færdigheder og evner (Willis, 1999). Eksempelvis "Hvordan kom du frem til det svar?"

Der blev desuden anvendt scripted probing, hvor de valgte probes blev foruddefineret og nedskrevet i en interviewguide med henblik på at sikre reliabiliteten, og at alle respondenter bliver præsenteret for de samme spørgsmål (Willis, 1999).

Der blev gennemført fem pilotinterviews for at tilpasse interviewguiden og træne interviewerne i interviewsituationen. På baggrund heraf blev recall probes i interviewguiden fjernet, da disse ikke stemte overens med formålet.

Interviewene blev udført ansigt til ansigt af en interviewer og en observatør fra projektgruppen. Interviewene blev indledt med en skriftlig og mundtlig introduktion til undersøgelsen, og der blev



Foto: Colourbox

indhentet skriftligt informeret samtykke fra respondenterne. Desuden blev respondenterne informeret om, at de til enhver tid kunne trække deres samtykke tilbage. Interviewene blev lydoptaget ved hjælp af appen Voice Memos.

De kognitive interviews blev efterfølgende transskriberet, og derefter blev problemer i oversættelsen af EBBS identificeret, kategoriseret og vurderet af fem medlemmer af projektgruppen (Conrad & Blair, 1996). Uoverensstemmelser blev diskuteret ansigt til ansigt af de fem medlemmer fra projektgruppen, indtil konsensus blev opnået.

RESPONDENTER

Borgere med type 2-diabetes blev inviteret til at besvare det oversatte spørgeskema og efterfølgende deltage i de kognitive interviews. Borgere med type 2-diabetes blev anset som relevante nøglepersoner for EBBS, idet der i denne målgruppe ses en høj forekomst af fysisk inaktivitet og samtidig et udbredt ønske om at være mere fysisk aktive (Region Nordjylland, 2013). Desuden

har borgere med type 2-diabetes stor gavn af fysisk aktivitet, hvilket også bliver

belyst i den indledende, rammesættende artikel "Fysisk aktivitet som forebyggelse og behandling" af Anne-Mette Lücke Dissing. Borgerne skulle være over 18 år og have dansk som modersmål. Desuden blev borgere med kognitive udfordringer ekskluderet. Borgere til kognitive interviews blev rekrutteret gennem Diabetesforeningen, og det var ønsket at rekruttere 5-15 informanter, hvilket er i overensstemmelse med den nuværende praksis for kognitive interviews (Peterson et al., 2017). Denne praksis er blevet undersøgt af Blair & Conrad, som har fundet, at allerede ved et lille antal respondenter vil de større problemer i oversættelsen blive identificeret, og ved et større antal respondenter (> 50) vil der yderligere kun blive identificeret mindre problemer i oversættelsen (Blair & Conrad, 2011).

RESULTATER

Der blev foretaget 12 kognitive interviews med informanter med type 2-diabetes rekrutteret fra Diabetesforeningen. Fire mænd og otte kvinder i alderen 55-19 år. Gennem de kognitive interviews blev der identificeret flere problemer i oversættelsen, hvorfor

ændringer blev indført for at øge forståelsen eller tilpasse spørgeskemaet til den danske kontekst. Ændringerne og ræsonnementet bag er beskrevet i nedenstående tekst og overskueliggjort i tabel 1.

I spørgeskemaets indledning er tekststykket "... with the statements by circling ..." oversat til "... ved at markere...". Respondenterne udtrykte tvivl om, hvordan de skulle markere deres svar.

"Skal jeg bare sætte et kryds der?"
(informant 5)

"Så jeg sætter en streg, et eller andet, ud for dem der?"
(informant 6)

På baggrund heraf blev udsagnet om markering af svaret ændret til "... ved at sætte ring om dit svar ...", så det var entydigt for respondenterne.

Derudover var det ikke alle respondenter, der tog udgangspunkt i sig selv.

"... altså, det er så også, fordi jeg relaterer til dem, min bekendtskabskreds, der dyrker en del motion ..."
(informant 6)

Citatet viser, at respondenterne relaterede udsagnene til sin bekendtskabskreds. For at gøre det tydeligt, at respondenterne skal tage udgangspunkt i sig selv og ikke andre, understreges "du" i den indledende tekst.

I udsagn nummer 17 blev "markerede muskler" forstået som bodybuildere.

"Så kommer jeg til at tænke på Arnold Schwarzenegger"
(informant 1)

"Det tænker jeg jo, er det der med musklerne, hvor blodårerne de står ud, de der bodybuildere ... Det bliver ret ekstremt for mig"
(informant 6)

Ved anvendelse af “markerede muskler” blev udsagnet pålagt en ekstrem betydning. I den engelske udgave står der “My muscle tone is improved ...”, som betyder “min muskeltonus bliver øget”. For at målgruppen kan relatere til udsagnet, ændres udsagnet til “Min muskelmasse øges ved motion”.

I udsagn 21 omhandlende ægtefælle eller partner udtalte respondenterne følgende:

“Det kan jeg jo godt skrive meget uenig i, for da jeg ikke har en partner der støtter mig i det, og jeg har jo ikke en ægtefælle, så der er jo ikke nogen, der kan støtte mig”
(informant 2)

“Det er jo ikke alle, der har en ægtefælle eller partner, så derfor er det jo ikke alle, der kan svare på det.”
(informant 7)

Citaterne viser, at respondenterne ikke fandt udsagnet relevant, da de var enlige. Derfor ændredes “Min ægtefælle (eller partner)” til “Min familie eller venner”. Den engelske udgave af udsagnet omhandler ægtefællen eller partnerens generelle holdning til motion og ikke støtten til respondenterne. Derfor ændredes sidste del af udsagnet fra “støtter mig ikke i at motionere” til “opfordrer ikke til motion”.

I udsagn 22 inkluderede flere af respondenterne immunforsvar, når der blev talt om modstandskraft. Dog var der forskellige forståelser af ordet, og nogle respondenter forstod ikke sammenhængen i udsagnet, hvilket illustreres i nedenstående citater.

“Jeg bliver bedre i stand til at kunne klare mig og bliver ikke så nemt syg ...”
(informant 3)

“Motion øger min modstandskraft, men modstandskraft over for hvad?”
(informant 2)

“... det kan egentlig også godt være psykisk modstandskraft ... har nemmere ved at tackle nogle problemer ...”
(informant 8)

I den engelske udgave af udsagnet bruges ordet “stamina”. Slås synonymmer for “stamina” op i Oxford Dictionary, kommer ordet “endurance” frem som det første (Oxford University Press, 2023). Oversættes det engelske ord “stamina” til dansk, kommer ordet “udholdenhed” frem som det første. Oversættes “udholdenhed” tilbage til engelsk, kommer ordet “endurance” frem. Hvis dette oversættes tilbage til dansk, kommer ordet “udholdenhed” atter frem. Dette kan tyde på, at “stamina” ikke er oversat korrekt i forhold til betydningen. Slås “modstandskraft” op, oversættes dette til “resistance”, som betyder, at man er modstandsdygtig over for noget. Respondenterne forstår udsagnet som modstandsdygtig. Ud fra oversættelserne, sammenholdt med respondenternes udtalelser, erstattes “modstandskraft” derfor med “udholdenhed”.

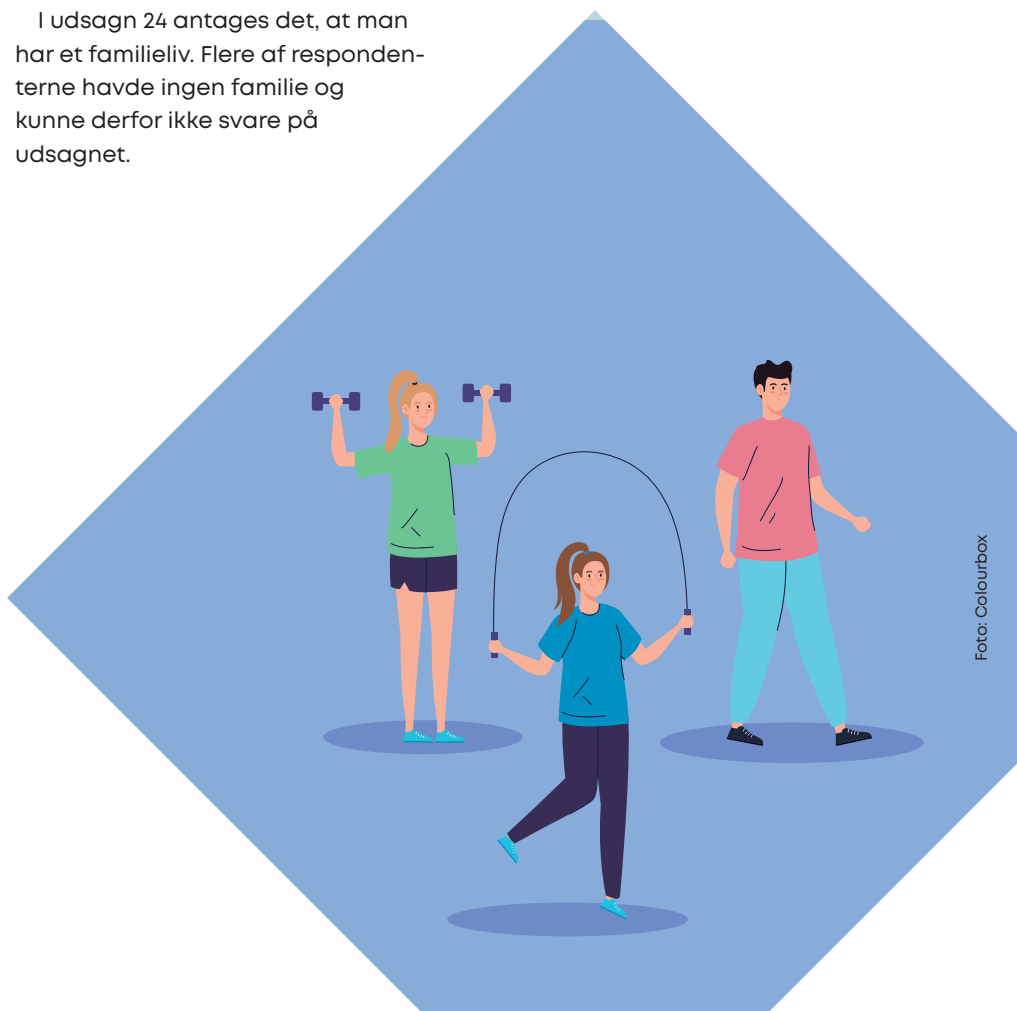
I udsagn 24 antages det, at man har et familieliv. Flere af respondenterne havde ingen familie og kunne derfor ikke svare på udsagnet.

“Nu bor jeg jo alene, min datter bor i Sønderjylland, så det er jo ikke så aktuelt, så jeg har jo rigelig tid ...”
(informant 6)

Ovenstående citat er et eksempel på, at ordet “familieliv” er for snævert. Oversættes “family relationship” til dansk, kommer ordet “familierelation” frem. Oxford Dictionary definerer familie som værende forældre og deres børn, der lever sammen (Oxford University Press, 2023). Ud fra dette forstås “familieliv” som værende den nærmeste familie, det vil sige husstanden. Derfor stemmer “familieliv” ikke overens med det engelske ords betydning, og derfor ændres “familieliv” til “familie relationer”.

I udsagn 33 blev ordet “familie” oplevet som et problem.

“... Det eneste familie, jeg har, det er en søster, der bor i England, så det har hun ikke noget med at gøre”
(informant 9)



“... Det er udmærket forstået det der, men så fordi jeg netop ikke har så meget familie heroppe, så er det ikke aktuelt for mig ...”
(informant 6)

Nogle af respondenterne havde ikke en familie eller var enlige og anså derfor udsagnet for irrelevant i forhold til deres situation. Ordet “familie” blev et problem, da det i spørgeskemaet antages, at respondenterne har en familie. For at gøre udsagnet bredere tilføjes “eller venner” til udsagnet, så det lyder således: “Min familie eller venner opmuntrer mig ikke til at motionere”.

I udsagn 34 oplevede respondenterne problemer med ordet “opmærksomhed”.

“Fordi opmærksomhed til hvad? Mod hvad? For hvad?”
(informant 5)

Citatet ovenfor illustrerer, at respondenterne ikke ved, hvad der menes med opmærksomhed, da vedkommende mangler noget, som opmærksomheden er rettet mod. I den engelske udgave anvendes “Mental alertness”, hvilket betyder “årvågenhed” på dansk. Da dette

ikke er et alment brugt ord, vælges synonymet “koncentration”. “Koncentration” giver udsagnet en retning set i forhold til “opmærksomhed”, som er et bredere udtryk. I udsagn 36 er ordet “arbejde” problematisk.

“... Jeg har ikke rigtig et arbejde ...”
(informant 2)

“... for det første så er jeg pensionist, og hvad har jeg af arbejde? ...”
(informant 7)

“Ja, det er ikke aktuelt, for jeg går jo ikke på arbejde, så det er jo ligesom derfor, det er ikke relevant for mig ... for altså det er, så har man jo bare sit ... man sætter jo ikke kvalitet på det, man går og laver hjemme i sin egen stue, altså støvsuge og rengøring, og jeg er godt nok frivillig 3 timer om ugen, men det er ikke sådan ... hvad skal man sige, det er ikke noget, som har indvirkning på det her”
(informant 6)

Respondenten er i tvivl om, hvad ordet “arbejde” inkluderer. Det engelske ord “work” har flere betydninger i det engelske sprog. Oversættes “work” til dansk, er betydningen “arbejde”. Respondenterne forstår “arbejde” som erhvervsarbejde og har svært ved at give et svar, da de fleste er pensionerede. De ved ikke, om deres gøremål i hjemmet skal inkluderes i “arbejde”. Derfor ændres “arbejde” til “daglige aktiviteter”.

I udsagn 37 antages der i forbindelse med “familiemæssige forpligtelser”, at respondenterne har familiemæssige forpligtelser eller en familie.

“... men nu har jeg jo ikke familie, så derfor, det er ikke aktuelt for mig”
(informant 9)

Som tidligere nævnt havde flere af respondenterne ikke familie og dermed ingen familiemæssige forpligtelser. Derfor var udsagnet ikke relevant for dem. “Mine familiemæssige forpligtelser” ændres derfor til “mit sociale liv”.

Udsagnsnummer	Original EBBS	Dansk udgave	Ændret dansk udgave	Ræsonnement
Indledende tekst	... the statements by circling udsagnene ved at markere udsagnene ved at sætte ring om ...	Der var tvivl om, hvordan svarene skulle markeres, fordi "circling" ikke var blevet oversat.
Indledende tekst	... to which you agree or disagree i hvilken grad du er enig eller uenig i hvilken grad du er enig eller uenig ...	Respondenterne svarede med udgangspunkt i deres omgangskreds og ikke sig selv.
17	My muscle tone is improved with exercise	Motion gør mine muskler mere markerede	Min muskelmasse øges ved motion	Markerede blev opfattet ekstremt og blev forbundet med bodybuildere.
21	My spouse (or significant other) does not encourage exercising	Min ægtefælle (eller partner) støtter mig ikke i at motionere	Min familie eller venner opfordrer ikke til motion	Det er ikke alle, der har en ægtefælle eller partner. Derudover er "støtter mig" en upræcis oversættelse.
22	Exercise increases my stamina	Motion øger min modstandskraft	Motion øger min udholdenhed	Modstandskraft blev hovedsageligt forstået som værende immunforsvar. Stamina oversat til dansk betyder udholdenhed.
24	Exercise takes too much time from family relationships	Motion tager for meget tid fra familielivet	Motion tager for meget tid fra mine familiære relationer	Familielivet forstås som husstanden, hvilket ekskluderer dem, der bor alene, men har anden familie.
33	My family members do not encourage me to exercise	Min familie opmuntrer mig ikke til at motionere	Min familie eller venner opmuntrer mig ikke til at motionere	Det antages, at respondenter har en familie, hvilket der var flere, der ikke havde.
34	Exercising increases my mental alertness	Motion skærper min opmærksomhed	Motion skærper min koncentration	Flere respondenter manglede en retning for opmærksomhed. F.eks. opmærksomhed mod/på/overfor.
36	Exercise improves the quality of my work	Motion øger kvaliteten af mit arbejde	Motion øger kvaliteten af mine daglige aktiviteter	Arbejde blev forstået som erhvervsarbejde, og de, som var pensionerede, inkluderede daglige gøremål og husarbejde.
37	Exercise takes too much time from my family responsibilities	Motion tager for meget tid fra mine familiemæssige forpligtelser	Motion tager for meget tid fra mit sociale liv	Det antages, at respondenterne har en familie. Flere af respondenterne havde ikke en familie.

KONKLUSION

Ved hjælp af anbefalinger fra ISPOR's guidelines blev en dansk oversættelse af spørgeskemaet EBBS udarbejdet (Wild et al., 2005). Gennem kognitive interviews med borgere med type 2-diabetes blev den danske oversættelse af spørgeskemaet testet, analyseret og tilpasset, så der nu eksisterer en dansk version af spørgeskemaet EBBS. Denne version kan anskaffes ved at kontakte forfatterne af denne artikel.

Ved anvendelse af den danske version af EBBS i praksis kan fysioterapeuter og andre relevante professionelle opnå indsigt i deres dansktalende borgeres og patienters motivation for fysisk aktivitet samt identificere eventuelle

barrierer, der kan hindre dem i at deltage i fysisk aktivitet. Gennem denne indsigt kan fysioterapeuter optimere deres interventioner til den enkelte borgers behov og præferencer og derigennem hjælpe borgeren med at opnå sit mål for fysisk aktivitet. Dette redskab anses som et supplement til samtalen med borgeren, således at alle potentielle fordele og barrierer ved fysisk aktivitet kan blive afklaret.

EBBS kan ligeledes bruges i forskningssammenhænge til at undersøge oplevede fordele og barrierer ved fysisk aktivitet blandt målgrupper, hvor fysisk inaktivitet er en udfordring. Desuden vil sammenhængen mellem oplevede fordele og barrierer ved fysisk aktivitet og faktisk adfærd kunne undersøges med henblik på at opnå viden, der kan bidrage til at øge befolkningens fysiske aktivitetsniveau.

Referenceliste

- Blair, J., & Conrad, F. G. (2011). Sample size for cognitive interview pretesting. *Public Opinion Quarterly*, 75(4), 636–658. <https://doi.org/10.1093/POQ/NFR035>
- Conrad, F. G., & Blair, J. (1996). *From Impressions To Data: Increasing The Objectivity Of Cognitive Interviews*. <https://www.bls.gov/osmr/research-papers/1996/st960080.htm>
- Enríquez-Reyna, M. C., Cruz-Castruita, R. M., Ceballos-Gurrola, O., García-Cadena, C. H., Hernández-Cortés, P. L., & Guevara-Valtier, M. C. (2017). Psychometric properties of the Exercise Benefits/Barriers Scale in Mexican elderly women. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25(0), e2902. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1566.2902>
- Kamrani, A. A. A., Sani, S. H. Z., Fathire-Zaie, Z., Bashiri, M., & Ahmadi, E. (2014). The Psychometric Characteristics of the Exercise Benefits/Barriers Scale among Iranian Elderly. *Iranian Journal of Public Health*, 43(3), 362–366.
- Kiens, B., Beyer, N., Brage, S., Hyldstrup, L., Ottesen, L. S., Overgaard, K., Pedersen, B. K., Puggaard, L., & Aagaard, P. G. (2007). *Fysisk inaktivitet - konsekvenser og sammenhænge*. Ugeskrift for Læger. <https://ugeskriftet.dk/videnskab/fysisk-inaktivitet-konsekvenser-og-sammenhaenge>
- Madsen, K. R., Holstein, B. E., & Christensen, A. I. (2021). Sundhedsadfærd og sundhedsprofiler. In M. Grønnebæk, B. B. Jensen, & S. Reventlow (Eds.), *Forebyggende sundhedsarbejde* (7. udgave). Munksgaard.
- Oxford University Press. (2023). *Oxford Languages*. <https://languages.oup.com/>
- Peterson, C. H., Peterson, N. A., & Powell, K. G. (2017). Cognitive interviewing for item development: Validity evidence based on content and response processes. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 50, 217–223. <https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1339564>
- Region Nordjylland. (2013). *Sundhedsprofil 2013 - trivsel, sundhed og sygdom i Nordjylland*.
- Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Research in Nursing & Health*, 10(6), 357–365.
- Srof, B. J., & Velsor-Friedrich, B. (2006). Health promotion in adolescents: a review of Pender's health promotion model. *Nursing Science Quarterly*, 19(4), 366–373. <https://doi.org/10.1177/0894318406292831>
- Victor, J. F., Ximenes, L. B., de Almeida, P. C., & Enferm, A. P. (2012). Reliability and validity of the Exercise Benefits/Barriers scale in the elderly. *Acta Paulista de Enfermagem*, 25(spe1), 48–53. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002012000800008>
- Wild, D., Grove, A., Martin, M., Eremenco, S., McElroy, S., Verjee-Lorenz, A., & Erikson, P. (2005). Principles of Good Practice for the Translation and Cultural Adaptation Process for Patient-Reported Outcomes (PRO) Measures: report of the ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. *Value in Health : The Journal of the International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research*, 8(2), 94–104. <https://doi.org/10.1111/J.1524-4733.2005.04054.X>
- Willis, G. B. (1999). *Cognitive Interviewing A "How To" Guide*.
- Willis, G. B. (2004). *Cognitive Interviewing: A Tool for Improving Questionnaire Design*. SAGE Publications.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.
- World Health Organization. (2022). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>