



Akademien för hälsa och arbetsliv

Pensionärers motionsvanor med fokus på styrketräningens roll för dem

*Jonas Magnusson och Mikael Stenberg
Juni 2010*

Folkhälsovetenskap
Vetenskaplig uppsats B
7,5 hp

**Hälsopedagogiska programmet
Handledare: Anne-Sofie Hiswåls**

Magnusson, J & Stenberg, M (2010) *A senior citizen's perception on physical activity and resistance-training: A survey study* University of Gävle. Gävle, Sweden.

Abstract

Introduction: Elderly people have much to gain when it comes to physical activity and resistance training. Ageing is a process that every human being has to go through. The most important physical attributes changes, when it comes to handle everyday life and ailment that usually occurs in the later stages of life. Physical activity and resistance training may help the common problem among the elderly, when it comes to cope with issues of pain and strenuous everyday life that occurs under this ailment. **Objective:** To identify a senior citizen's perception about physical activity and attitudes about resistance training. **Design:** A survey study. **Setting:** Gävle, Sweden. **Method:** A questionnaire was created with questions to identify senior citizens perception and behaving patterns concerning physical activity. Their attitudes about resistance training were also taken into consideration. With senior citizens in this study, we refer to people in the ages of 65-80. A number of 40 questionnaires were passed out to senior citizens. Among these, 22 copies were taken into the study and processed through SPSS, a statistics program. **Result:** The participants believed that physical activity in their youth had a major influence on the attitudes of engaging in activities as a senior. Among the people that were included in the study, 86% believed that they had been given very little information about resistance-training, and the health benefits it generates for the elderly. **Conclusions:** There was a significant correlation between the physical activity among the elders today and how active they were in their earlier life. The most common activities among the participants were activities where other people were involved either as competitors or in the same group exercise. Few of the participants answered resistance training as a common physical activity in their life. The perception about resistance training was divided into two sides, either the participants had a negative attitude about resistance training or they were positive or unsure what to answer.

Keywords: Physical activity, resistance training, ageing, training, health promotion.

Sammanfattning

Bakgrund: Äldre människor har mycket att vinna när det kommer till fysisk aktivitet och styrketräning. Åldrandet är en process som varje människa måste gå igenom. De allra viktigaste fysiska attributen förändras, när det kommer till att hantera det vardagliga livet och de krämpor som hör ålderdomen till. Motion och styrketräning kan hjälpa mot dessa problem som uppstår hos de äldre, när det kommer till att hantera dessa smärtor och förebygga en försämring. Syfte: Syftet var att undersöka pensionärens(65-80år)motionsvanor med fokus på styrketräningens roll för dem. Metod: En enkät med mestadels flervalfrågor konstruerades i syfte att undersöka pensionärer uppfattning och beteendemönster kring motion och styrketräning. Deras attityder gentemot styrketräning togs det också hänsyn till i studien. Snöbollsmetoden användes för att få ut enkäten till rätt urvalsgrupp. Av de 40 enkäter som delades ut till pensionärerna, tog 22 stycken plats i studien. Dessa granskades i SPSS, ett statistikprogram. Resultat: Resultatet visade att motionsvanor i respondenternas ungdom hade påverkat deras inställning och vanor kring motion som pensionär. Genomgående resultat för frågorna om styrketräning var negativt i fråga om vanor, information och ansträngande vardagar. Detta till trots var många ändå intresserade av och nyfikna på styrketräning som fenomen. Slutsatser: Det fanns ett signifikant samband hos respondenterna mellan regelbunden motion i sin ungdom och inställning till det samt vanor senare i livet. De vanligaste motionsformerna bland deltagarna var sådana som innefattade andra utövare såsom boule, vattengympa och gruppgympa. Stavgång/promenad var dock mer populärt hos respondenterna än någon annan motionsform. Få av deltagarna upplevde att de hade fått ta del av information om styrketräning sedan de klev in i pensionsåldern. Majoriteten av respondenterna uppgav att de inte styrketränade något alls, detta till trots var nästan hälften ändå positiva till styrketräning som fenomen.

Vi vill tacka vår handledare Anne-Sofie Hiswåls som stöttat oss och bistått med gedigen kunskap genom hela processen. Vi vill även tacka de pensionärer som ställt upp och besvarat våra enkäter. Utan er hade inte denna studie varit möjlig!

- Jonas och Mikael, sommaren 2010, Gävle.

Innehållsförteckning

1 Inledning	5
2 Bakgrund	5
3 Syfte	7
4 Metod	7
4.1 Studiedesign.....	7
4.2 Urval.....	7
4.3 Frågeinstrument.....	7
4.4 Tillvägagångssätt.....	8
4.5 Etiska krav.....	8
4.6 Validitet och reliabilitet.....	8
4.7 Dataanalys.....	9
4.8 Bortfall.....	9
5 Resultat	9
5.1 Bakgrundsinformation.....	9
5.2 Motionsvanor.....	10
5.3 Styrketräning.....	13
6 Konklusion	14
7 Diskussion	15
7.1 Resultatdiskussion.....	15
7.2 Metoddiskussion.....	16
7.3 Framtida forskning.....	17
8 Referenser	18
Bilagor: Enkät	
Missivbrev	

1 Inledning

Under vår utbildning till personlig tränare studerade vi, vilket säkerligen framgår av utbildningens namn, en hel del om styrketräning i olika former. En mycket liten del av den utbildningen behandlade äldre människor och styrketräning, men det räckte för att fånga vårt intresse. Att fysiken försämras och kroppen försvagas med åldern är en självklarhet som inte går att se förbi, men hur mycket sämre måste den verkligen bli? Vi fick läsa och höra om hur vardagen kan bli tung för pensionärer, om hur förr så enkla sysslor successivt blivit till en börda tack vare minskad styrka och rörlighet i kroppen. Men vi fick också ta del av information gällande äldre människors träning, och i synnerhet vad styrketräning kan bidra till, för att förbättra deras vardag. Tyvärr fick vi även veta att det är väldigt få äldre människor som styrketränar trots de många fördelar det ger. Vi ville undersöka detta närmare och även få en överblick hur pensionärer och äldre människor ser på träning, och i synnerhet styrketräning.

2 Bakgrund

Minskan av styrka och massa i skelettmuskulaturen hos äldre människor har kopplats ihop med fysisk skröplighet, fallolyckor, begränsad rörlighet och funktionalitet som åldrandet medför. Faktorer som kronisk sjukdom, stillasittande livsstil och en försämrad metabolism har visat sig bidra till en minskad muskelstyrka och mindre skelettmuskelmassa hos människor på ålderns höst (Fiatarone et al. 1994). Denna förändrade kroppssammansättning som förlust av skelettmuskulatur hos äldre människor innebär kallas i den medicinska världen för sarkopeni (W, J, Evans 2004).

Fiatarone et al. (1994) gjorde en jämförande studie av fyra grupper med äldre människor, två helt stillasittande grupper med äldre människor och två grupper som fick genomgå ett tio veckors särskilt utformat träningschema. Att undersökningsgrupperna sinsemellan var indelade i två berodde på att forskarna även gjorde en jämförelse där den ena subgruppen fick ett kosttillskott på 360 kcal. Syftet med jämförelsen var att undersöka om träningen bidragit till ökad muskelstyrka, bättre mobilitet samt om det infunnit sig en ökad förmåga att gå i trappor. Urvalet gjordes på ett äldreboende och kriterierna var att deltagarna skulle vara som yngst 70 år och kunna promenera sex meter, käpp och rullator inräknat. Forskarna valde att exkludera personer med försämrad psykisk hälsa, de med akut och kronisk sjukdom av allvarligare sort, hjärt- kärlsjukdomar, diabetes och även de som haft någon form av fraktur nedan för midjan de senaste sex månaderna. Träningsgruppen fick träna styrketräning tre gånger i veckan i tio veckor för de muskler som kallas för knä- och höftböjarna, beroende på dessa muskelgruppers funktionalitet för rörligheten. Resultatet visade att de deltagare som styrketränat i tio veckor ökat sin muskelstyrka mellan 90-120% i snitt, medan de två grupper som inte styrketränat under perioden visade sig ha en minskad eller oförändrad muskelstyrka. Samtliga som deltagit i träningen förbättrade sina värden i mobilitet och trappgång, och flera av de som tidigare behövde rullator som hjälpmedel klarade sig med en käpp som stöd efter de tio veckor av träning som de bedrivit (Fiatarone et al. 1994).

Frontera et al. (1988) gjorde en undersökning där tolv äldre (60-72 år) män skulle genomföra ett tolv veckor långt styrketräningsprogram. Träningsprogrammet innebär att deltagarna skulle träna tre gånger i veckan, olika övningar för benmuskulaturen som böjer knäleden under en period på tolv veckor. Inför varje vecka fick deltagarna göra ett test för den maximala styrkan i övningarna. Sedan fick de göra åtta reps i tre sets (innebär att man gör åtta repetitioner, i tre omgångar, med vila mellan varje omgång) med 80 % av vikten från det maximala styrketestet, detta genomfördes tre gånger i veckan. Deltagarna delades upp i två grupper där den ena gruppen fick ett kosttillskott på ca 560 kcal (16.6% protein, 43.3% kolhydrater och 40.1% fett) som skulle intas dagligen utöver den vanliga kosten under

perioden för studien. Studien visade att tillväxten av muskelmassa blivit större i den gruppen med kosttillskottet jämfört med den andra men däremot fanns ingen diskrepans mellan deltagargrupperna gällande utvecklingen av maximal styrka i muskulaturen.

W, J, Evans (2004) gjorde en undersökning som utgick från samma upplägg av träningsprogram, men deltagarna var denna gång av en något äldre modell. Urvalsgruppen bestod av svaga människor på ett äldreboende i åldrarna 87-96 och efter bara åtta veckors träning visade det sig att de i snitt hade ökat med nästan 180 % i muskelstyrka och 11 % i muskelmassa. En bieffekt av styrketräningen var även att den spontana fysiska aktivitetsnivån ökade hos deltagarna. W, J, Evans (2004) finner det även nämnvärt att undersökningen gjordes på mycket klena och gamla människor med flertalet kroniska, åldersrelaterade sjukdomar. Åldrande innebär flertalet förändringar i kroppssammansättning och metabolism som är av negativ karaktär (W, J, Evans 2004), och i undersökningen ingick även att undersöka vilken effekt ett kosttillskott kan ha för de styrketränande individerna. Det visade sig att både tillväxten av muskelmassa och utvecklingen av muskelstyrka var högre hos de deltagare som fick kosttillskottet på 360 kcal (kolhydrater 60 %, fett 23 % och 17 % protein).

I en annan studie som gjordes i Australien av Jonine, M, Jancey, Clarke, A, Howat, P, Maycock, B och Lee, H, A (2009) undersöktes attityderna hos äldre människor gentemot styrketräning. I studien framgick det att majoriteten av deltagarna hade en positiv inställning till just styrketräning och de fördelar den genererar. Den positiva inställningen visade sig ha grund i reflektioner kring aktiviteter de utövade i sin ungdom.

De vanliga fysiska barriärerna emot fysisk aktivitet bland äldre menar Jonine, M, Jancey et. al (2009) grunda sig i en generell värk som uppkommer med stigande ålder. Denna värk som associerades med att vara aktiv och fysiskt rörlig, blev starkt påvisande när studiepersonerna försökte utöva aktiviteten. De vanligaste krämporna var värk i rygg, ben och hälsporrar. Oavsett dessa krämpor så påvisade den befintliga studien att majoriteten av deltagarna uttryckte en önskan att testa på nya aktiviteter eller uppta de gamla ungdomsintressena. När man ser till den sociala supporten som ofta en fysisk aktivitet som styrketräning kräver (kanske ännu mer för en pensionär i åldern 65-80) så menar Jonine, M, Jancey et. al (2009) att deras studie visade skilda resultat. En del av deltagarna upplevde det som att samhället inte alls visade den support som de behövde för att kunna utöva aktiviteten medan andra kände att de hade den support de behövde. Trots detta så påvisade studien en entusiasm och en nyfikenhet hos de äldre inför att testa nya former av aktiviteter. Många av dem blev ivriga och uppspelta, idériakedomen var även stor hos individerna.

K. Sundquist, J. Qvist, J. Sundquist och S-E. Johansson (2004) genomförde en undersökning med syftet att se vilken påverkan olika frekvenser av motionsvanor hade på mortaliteten hos svenska män och kvinnor i åldrarna 65 och uppåt. Studien genomfördes genom att intervjua 1792 kvinnor och 1414 män om deras motionsvanor, nuvarande hälsostatus, rökning, sjukdomar m.m. Dessa individer följdes sedan upp under en tidsperiod på tolv år, eller fram till den dagen de dog. Författarna kom fram till att även motionsvanor som innebär att man rör på sig då och då bidrar till ett längre och friskare liv. I synnerhet pekade författarna på att lågintensiv motion som promenader eller cykling borde uppmuntras hos samhällets äldre människor och de ansåg även att yrkesverksamma inom hälsoprevention och sjukvården skulle fokusera mer på dessa åldersgrupper.

A number of investigators have demonstrated that resistance exercise can result in a substantial increase in muscle size and strength in elderly people. However, it is clear that when the intensity of the exercise is low, only modest increases in strength are achieved by elderly subjects. A number of studies have demonstrated that, given an adequate training stimulus, older men and women show

similar or greater strength gains compared to young individuals as a result of resistance training. (W, J, Evans 2004)

Ovanstående citat är kontentan i det som från början fångade intresset hos författarna för att göra denna undersökning. Det faktum, att äldre män och kvinnor kan göra lika stora eller till och med större muskelförbättringar än unga personer genom styrketräning, skapade en nyfikenhet kring vilken inställning dessa individer har till styrketräning och även om de utövar det. Med dessa studier som bakgrund väcktes en nyfikenhet att undersöka de svenska pensionärernas motionsvanor, men att även fokusera på deras inställning till styrketräning och vilken roll den spelar i deras liv.

3 Syfte

Syftet är att undersöka pensionärers (65-80 år) motionsvanor med fokus på styrketräningens roll för dem.

4 Metod

4.1 Studiedesign

Studien genomfördes som en beskrivande enkätstudie med mestadels flervalfrågor. Syftet var vägledande vid val av den kvantitativa metoden. Detta arbetssätt var att föredra då man utgår från representativa urval i en befolkning eller grupp och undersöker dessa med olika former av mätinstrument. Detta innebar i undersökningen att mäta i synnerhet frekvensen av utförandet i motionsvanorna hos pensionärerna, inte upplevelserna kring dessa. Då hade den kvalitativa metoden varit att föredra.

4.2 Urval

I arbetets initiala fas när urvalet diskuterades så väcktes idén om att göra en beskrivande studie på pensionärer i åldern 65-80 år. Genom att använda människor och deras bekantskapskretsar från två olika städer, Gävle och Göteborg, erhöles en bredare bild av pensionärers motionsvanor runt omkring i landet. Författarna avsåg att undersöka både kvinnor och män i studien, med pensionär avses i denna undersökning att individen är mellan 65-80 år.

4.3 Frågeinstrument

Enkäten, se bilaga 1, skapades utifrån en strävan att anpassa språket till målgruppen. Detta menar Ejlertsson (2005) är viktigt då språket skall förstås av människor i allmänhet, och i detta fall pensionärer i synnerhet. Att använda en enkät som frågeinstrument är något som ofta görs i studier av denna sorts karaktär. För att förstå pensionärers uppfattning kring motionsvanor och deras syn på styrketräning från en historisk, nutida och framtida kontext så skapades en enkät om elva frågor. Enkäten ställde frågor om deltagarnas bakgrund som motionär, nuvarande motionsvanor och även vilken roll styrketräning har i deras liv. Begreppet motion förklarades i enkäten som en ombytt aktivitet/träning som syftar till att främja den egna hälsan samt förebygga sjukdom och skada. Även begrepp som styrketräning och promenad/stavgång förklarades i enkäten, detta för att underlätta för respondenternas förståelse samt undvika eventuella feltolkningar. Enkäten utformades med avsikt att stå som grund för författarnas undersökning om pensionärer och deras motionsvanor samt vilken roll styrketräning innefattar för dem. Innan den slutliga enkäten konstruerades så genomfördes en pilotundersökning på fyra äldre människor. Ejlertsson (2005) konstaterar att användandet av en pilotstudie är bra för att kontrollera att de svarande tolkar frågorna på liknande sätt som frågekonstruktören. Dessa fyra individer medverkade inte i den slutgiltiga studien. Syftet med pilotundersökningen var att undersöka tidsåtgången för ifyllnad av enkäten samt att ta del av

synpunkter på enkätens innehåll och slutligen testa om försökspersonerna förstod och svarade på frågorna på ett adekvat sätt.

4.4 Tillvägagångssätt

Genom att använda sig av den närmsta bekantskapskretsen kom författarna i kontakt med individer i rätt ålder i förhållande till studiens syfte. Härifrån användes snöbollsmetoden, alltså de pensionärer som först kontaktades om att fylla i enkäten ombads att dela ut enkäter till sina bekanta, som i sin tur ombads att göra samma sak till sina bekanta. Genom detta tillvägagångssätt nådde författarna ut till tillräckligt många respondenter inom en relativt kort tidsperiod. Denna metod är effektiv att använda sig av när man arbetar under tidspress menar Miles, B (1994). Till varje enkät följde ett missiv som informerade den eventuella respondenten om: författarna själva, enkätens syfte och att respondenternas anonymitet garanterades. Varje respondent ombads att returnera den ifyllda enkäten till den person som kontaktade dem angående enkäten, och på så sätt fick författarna tillbaka enkäterna i slut. Ett fåtal av respondenterna hade antingen glömt bort att returnera enkäten, eller var försenade av någon anledning. Som framgick av missivet hämtades således dessa enkäter av författarna senast den 3 juni 2010.

4.5 Etiska krav

Etiska överväganden är viktiga då man planerar en enkätundersökning. Att ta hänsyn till dessa aspekter är centralt, då den forskning man genomdriver påverkar samhället på lång sikt menar Ejlertsson (2005). Inför genomförandet av enkätundersökningen togs dessa krav i beaktning:

Informationskravet: Deltagarna i enkätundersökningen informerades om studiens syfte samt att deltagandet var frivilligt. De kunde även välja att avbryta deras medverkan när som helst.

Samtyckeskravet: Respondenterna fick själva bestämma över sin medverkan. Detta krav innebär att man som deltagare väljer att medverka i undersökningen genom att svara på enkäten.

Konfidentialitetskravet: Detta krav innebär att deltagarnas identitet skall skyddas. Respondenterna upplystes att deras deltagande skulle vara anonymt.

Nyttjandekravet: Innefattar kravet att insamlade uppgifter om deltagarna inte används till något annat än just studiens syfte. Det upplystes även om att enkäterna skulle förstöras efter användandet i SPSS, statistikprogrammet.

De personer som ingick i pilotstudien var även de upplysta om de etiska regler som studien rättar sig efter. Att presentera dessa överväganden klart och tydligt, är oerhört viktigt menar Ejlertsson (2005) när man genomför en enkätstudie. Samtliga krav beaktades i bilaga 2 som delades ut i samband med enkäterna.

4.6 Validitet och reliabilitet

När enkäten konstruerades så lades en god portion tid ner på att göra den så lättbegriplig som möjligt. Syftet med den var att undersöka respondenternas vanor och uppfattningar kring ämnet i fråga. För att det inte skulle råda några sorts missförstånd kring begripligheten i enkäten så genomfördes en pilotstudie på ett antal testpersoner. Detta för att mäta validiteten och reliabiliteten i frågeformuläret. Efter denna var genomförd så gjordes korrigeringar av frågorna i formuläret. Detta för att rätta till de frågor som tidigare var bristfälliga. Författarna anser att den undersökning de genomfört är lättbegriplig och går att upprepa för andra utifrån beskrivningen ovanför. Att ha en god validitet och reliabilitet i en enkätstudie är

en förutsättning menar Ejlertsson (2005), om resultaten man kommit fram till skall kunna generaliseras till att gälla även andra än de som är undersökta.

4.7 Dataanalys

Efter att författarna hade samlat in enkäten från respondenterna i denna undersökning så behandlades berörda data i programmet SPSS, ett statistikprogram som finns tillgängligt på högskolan i Gävle.

4.8 Bortfall

Enkätundersökningen resulterade i ett bortfall på 45 %, vi fick tillbaka 22 av 40 enkäter som kan bedömas som fullständiga. Vårt syfte innebär att vi endast är intresserade av att inkludera personer i åldrarna 65-80 år. Eftersom vi gjorde urvalet med start från den närmsta bekantskapskretsen av äldre människor kunde vi reglera detta någorlunda. De respondenter som räknas till bortfall var antingen över 80 år, returnerade en ofullständigt ifylld enkät eller lämnade inte tillbaka någon enkät alls.

5 Resultat

Studien genomfördes med en hjälp av en enkät och i det här avsnittet kommer de data som erhöles därifrån redovisas. Enkäten är uppdelad i tre avsnitt: *bakgrundsinformation*, *motionsvanor* och *styrketräning*. Dessa tre avsnitt redovisas var för sig och följer den ordning i vilken frågorna ställdes i enkäten, med undantag för avsnittet *motionsvanor* där ordningen omstrukturerats för att göra resultatet lättare att tyda. Resultaten bygger på en enkätundersökning från 22 pensionärer.

5.1 Bakgrundsinformation

Ålder och kön

Fråga 1 och 2 i enkäten ställer frågor om respondenternas könstillhörighet och ålder. Av de 22 individer som svarat på enkäten är 14 av dem kvinnor och 8 är män. Ett av studiens kriterier är att respondenten ska vara i åldern 65-80 år. Resultatet från fråga 2 i enkäten visar att medelåldern hos de svarande landade på 72,5 år och samtliga höll sig inom ett åldersspann på 67-75 år gamla.

Motion tidigare i livet

Tabell 1 och 2 redovisar resultat från enkätens första del: *bakgrundsinformation*. De flesta av respondenterna har svarat att de motionerade tidigare i sitt liv. Majoriteten har svarat att de motionerade antingen på regelbunden basis (3-7 ggr/vecka) eller måttligt (1-2 ggr/vecka) tidigare i livet. Färre respondenter har svarat att de sällan var aktiva (1-3 ggr/**månad**) eller att de inte var aktiva alls tidigare i livet. Som framgår av tabell 1 och 2 är resultaten väldigt lika, vare sig det handlar om den tidigare delen av livet (6-35 år) eller den senare (36-65 år) står det klart att majoriteten av den här studiepopulationen var aktiva motionärer på någorlunda regelbunden basis, alltså minst 1-2 ggr/vecka fram till pensionsåldern. Skillnaden är att endast två respondenter färre uppgett att de var regelbundna motionärer under den senare delen av livet jämfört med livets första del.

Tabell 1: Motion tidigare i livet (6-35 år.) n=22

	Frequency	Percent
Valid Regelbundet aktiv	12	54,5
Måttligt aktiv	5	22,7
Sällan aktiv	3	13,6
Inte aktiv alls	2	9,1
Total	22	100,0

Tabell 2: Motion tidigare i livet (36-65 år). n=22

	Frequency	Percent
Valid Regelbundet aktiv	7	31,8
Måttligt aktiv	8	36,4
Sällan aktiv	4	18,2
Inte aktiv alls	3	13,6
Total	22	100,0

5.2 Motionsvanor

Författarna har valt att dela upp motion på två sätt i avsnittet *motionsvanor*, promenad/stavgång i en fråga och all annan motionsform som inte är promenad/stavgång i en annan. Tabell 3 och tabell 4 redovisar resultatet från två enkätfrågor (fråga 5 och 7) som handlar om respondenternas motionsvanor i dagsläget. Vare sig det handlar om motion eller promenad/stavgång är de allra flesta av respondenterna aktiva i mer eller mindre omfattning. En minoritet, endast 4 av 22 respondenter har svarat att de inte motionerar alls i veckan. Även på frågan om promenad/stavgång är utfallet att en minoritet inte rör på sig alls, här har endast 2 av 22 respondenter svarat att de inte går promenad/stavgång någon gång i veckan. Av de respondenter som svarat att de motionerar så har de flesta, 14 av 22, svarat att de gör det 1-2ggr/vecka. På frågan om promenad/stavgång är utfallet något annorlunda, här är det 9 av 22 respondenter som uppgett att de går promenad/stavgång 1-2ggr/vecka medan hela 11 av 22, alltså 50 % hävdar att de gör det 3-4ggr eller oftare per vecka. Att aktivera sig på detta sätt är alltså mer vanligt än annan motion hos deltagarna i den här undersökningen.

Tabell 3: Motion per vecka. n=22

	Frequency	Percent
Valid 3-4 ggr	4	18,2
1-2 ggr	14	63,6
Inte alls	4	18,2
Total	22	100,0

Tabell 4: Promenad/stavgång per vecka n=22

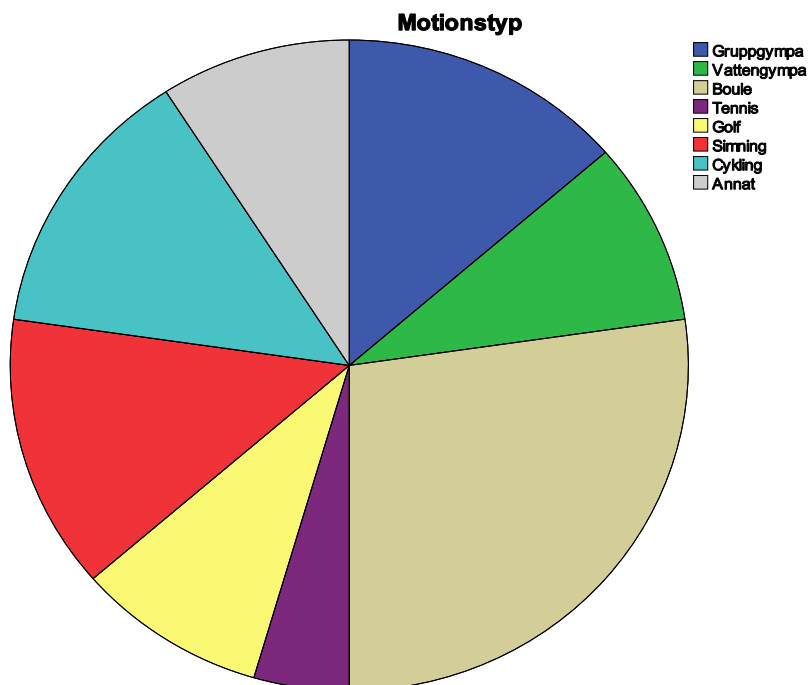
	Frequency	Percent
Valid 5 ggr eller mer	4	18,2
3-4 ggr	7	31,8
1-2 ggr	9	40,9
Inte alls	2	9,1
Total	22	100,0

I avsnittet *motionsvanor* från enkäten ingår även en fråga om vilken typ av motion som är vanligast att deltagarna aktiverar sig med. Nedan följer en tabell och ett cirkeldiagram som redovisar det resultatet. Författarna har valt att redovisa resultatet på detta vis för att ge en så lättolkad bild som möjligt av svaren.

Boule är den motionsform som är mest populär hos respondenterna, 27,3 % har svarat det alternativet. Näst efter boule är gruppgymna (13,6 %), cykling (13,6 %) och simning (13,6 %) de motionsalternativ som respondenterna aktiverar sig med oftast. Golf, tennis och vattengymna är inte lika populära enligt undersökningen och styrketräning som motionsform har inte valts av någon respondent som det de vanligen aktiverar sig med. De respondenter som svarade alternativ ”Annat” har inte skrivit vilken slags motion de i så fall utövar, detta trots att enkäten erbjöd en sådan möjlighet. Endast 2 av 22 svarade detta alternativ och författarna anser därför att det inte behöver belysas mer.

Tabell 5: Motionsform n=22

		Frequency	Percent
Valid	Gruppgympa	3	13,6
	Vattengympa	2	9,1
	Boule	6	27,3
	Tennis	1	4,5
	Golf	2	9,1
	Simning	3	13,6
	Cykling	3	13,6
	Annat	2	9,1
	Total	22	100,0



Figur 1: Motionsform n=22

5.3 Styrketräning

Enkätens tredje avsnitt, *styrketräning*, ställer frågor om respondenternas syn på, och vanor gällande styrketräning som motionsform. Det här avsnittet behandlar även deras upplevelse av vardagen, om den är ansträngande eller inte. Samt om respondenterna fått tagit del av information om styrketräning sen de klev in i den svenska pensionsåldern.

En stor andel av respondenterna, närmare 70 %, uppger att de upplever sin vardag som mer eller mindre ansträngande på grund av försvagade muskler och leder. Endast en person har svarat att han eller hon inte vet och resterande ca 30 % svarade ”Nej” på frågan vilket framgår av Tabell 6.

Tabell 6: Ansträngande vardag. n=22

	Frequency	Percent
Valid Ja	15	68,2
Nej	6	27,3
Vet inte	1	4,5
Total	22	100,0

På frågan om respondenterna tagit emot någon information angående styrketräning sedan pensionen blev utfallet att en klar majoritet inte har gjort det. Hela 19 av 22 respondenter svarade att de inte fått tagit del av någon information alls sedan de klev in i pensionsåldern. Resterande tre respondenter uppgav att de tagit del av information om styrketräning, men endast litegrann vilket framgår av Tabell 7. Ingen i studiepopulationen svarade alternativet ”Ja, mycket.” eller ”Vet inte” på den här frågan som var de andra tillgängliga svarsalternativen.

Tabell 7: Information om styrketräning. n=22.

	Frequency	Percent
Valid Ja, litegrann	3	13,6
Nej, inte alls	19	86,4
Total	22	100,0

Trots att ingen av respondenterna uppgav styrketräning som den motionsform de vanligen aktiverar sig med, se Tabell 5, så anger ändå en betydande andel att de styrketränar ett par gånger i veckan. Ungefär en fjärdedel av respondenterna hävdar att de styrketränar 1-2ggr/vecka och resterande 16 har svarat att de inte tränar styrketräning något alls vilket framgår av Tabell 8. Ingen har svarat att de styrketränar oftare än 1-2ggr/vecka, det fanns två svarsalternativ ytterligare men inget av dessa två har fyllts i av studiepopulationen.

Tabell 8: Styrketräning/vecka n=22

	Frequency	Percent
Valid 1-2 ggr	6	27,3
Inte alls	16	72,7
Total	22	100,0

Enkätens sista fråga handlar om deltagarnas inställning till styrketräning, resultatet visade en ganska jämn fördelning mellan de som har en positiv och de som har en negativ inställning till styrketräning. Exakt hälften, alltså 11 av 22 respondenter svarade att styrketräning inte är något för dem. Av de återstående elva respondenterna uppgav åtta av dem att styrketräning är roligt/intressant och resterande tre svarade alternativet "Vet inte" vilket framgår i Tabell 9.

Tabell 9: Inställning till styrketräning n=22

	Frequency	Percent
Valid Roligt/intressant	8	36,4
Inget för mig	11	50,0
Vet inte	3	13,6
Total	22	100,0

6 Konklusion

Undersökningen visade att motion tidigare i livet, både i livets första och andra tredjedel, hängde ihop med dessa pensionärs motionsnivå i dagsläget. En majoritet av respondenterna motionerade någorlunda regelbundet tidigare i livet och det visade sig följa med även in i pensionsåldern där de flesta uppgav att de motionerar antingen med promenader eller med annan motion på regelbunden basis. Endast ett fåtal visade sig vara helt inaktiva på fritiden, fyra stycken svarade "Inte alls" på enkätfråga 5 om hur mycket de motionerade per vecka (promenader/stavgång exkluderade) och två individer svarade "Inte alls" på enkätfråga 7 om hur mycket de gick promenad/stavgång i veckan. Slutsatsen vi drar av detta innebär att det är

två stycken individer av 22 respondenter totalt som är helt inaktiva på sin fritid när det kommer till att motionera. Över hälften av respondenterna föredrar att motionera med något som också inbegriper socialt umgänge om de får välja, exempel på detta är boule och vattengymnastik. Motionsformer som golf och tennis till exempel, vilka utövas mestadels individuellt, var inte lika populära enligt undersökningen.

Enkätens tredje och sista avsnitt handlar om *styrketräning*, den inledande enkätfråga 8 visar att nästan 70 % av respondenterna upplever sin vardag som ansträngande på grund av försvagade muskler och leder. Majoriteten, hela 19 av 22 individer, svarade sedan på enkätfråga 9 att de inte fått någon information om styrketräning sedan de blivit pensionärer. Trots att de flesta av deltagarna inte sysslar med styrketräning i någon form är ändå hälften av dem antingen positivt inställda till det (8 stycken) eller osäkra på hur de ska ta ställning i frågan (3 stycken).

7 Diskussion

7.1 Resultatdiskussion

Studien som vi har genomfört visar att den undersökta populationen i majoritet motionerar regelbundet minst 1-2 gånger per vecka. De flesta har varit motionärer på regelbunden basis tidigare i livet, under de perioder författarna har valt att kalla livets första och andra tredjedel. Livets sista tredjedel, från pensionen och framåt, sjunker motionsnivån något generellt sett men de flesta respondenter motionerar ändå en till flera gånger i veckan. De flesta verkar aktivera sig med både motion som t.ex. gruppgympa och boule samt gå promenader/stavgång för att främja sin hälsa. I undersökningen som Jonine, M, Jancey et. al (2009) gjorde belystes äldre människors vilja att faktiskt prova på något nytt och fortsätta att motionera trots att smärta mer eller mindre infinner sig när aktiviteten utförs. Vår undersökning visar att de allra flesta respondenterna upplever sin vardag ansträngande på grund av försvagade muskler och leder, att de ändå motionerar och rör på sig regelbundet kopplar vi samman med resultatet från ovan nämnda undersökning att äldre ändå vill motionera.

Styrketräning är inget som deltagarna aktiverar sig med särskilt ofta, vilket var en föraning författarna hade när de skulle genomföra studien. Ändå så visade det sig att hälften inte har svarat negativt i deras inställning till styrketräning, utan antingen har de en positiv inställning till det eller så är de osäkra på vad de ska svara. Det ser författarna som ett något överraskande men väldigt positivt resultat, detta med bakgrund av att nästan ingen respondent svarat att de fått tagit del av information om styrketräning sedan de blivit pensionärer.

När det kommer till den sociala aspekten av träning för äldre, så visar vår studie att de mest populära aktiviteterna är de som görs i grupp. Det är välkänt att fysisk aktivitet har betydande effekter på olika psykologiska funktioner. Detta har också uppmärksammats när det gäller styrketräning för äldre. Framförallt när det kommer till åldersdepression, en åkomma där äldre drabbas i betydande grad menar Wetzstein, GR, Hunter (2000). Dock så har det gjorts väldigt lite studier på området för att kunna visa tydliga samband. Vi tror att även om det i den medicinska litteraturen saknas entydiga och klarläggande data som stödjer hypotesen att motion och träning leder till minskad depression hos äldre, talar mycket av den praktiska erfarenheten för att så är fallet. Styrketräning som aktivitet bör därför ses som en naturlig del av de rekommendationer som ges till äldre vad gäller olika former av åldersdepressioner, förutom de många fysiska vinster som kan göras.

Tidigare studier och undersökningar som vi granskat har visat att styrketräning är både säkert och effektivt för både män och kvinnor i alla åldrar. Även de människor som inte är i bästa hälsotillstånd kan träna styrketräning menar Jancey, M, Jonine (2009). De som vinner mest på

att styrketräna är oftast dem som har något hälsoproblem som hjärtsjukdomar eller folk som har problem med leder till exempel. Styrketräning har även de senaste åren använts flitigt i form av sjukgymnastik vid olika medicinska tillstånd som ofta drabbar äldre. Vår studie pekar på att de respondenter som deltog i studien upplevde en försämrad vardag på grund av ålderskrämpor. Detta har även uppmärksammats i en tidigare studie av Hunter GR, Wetzstein CJ, Fields DA, Brown A and Bamman MM (2000) De kom fram till att en försämrad muskelfunktion kan väsentligt begränsa vardagliga aktiviteter och öka risken för fall och benbrott bland äldre. Styrketräning kan därför vara den träningsform som måste föregå annan träning, till exempel promenader. För många individer med nedsatt mobilitet och rörlighet kan styrketräning på rätt sätt ha stor påverkan. Fiatarone et al. (1994) visade i sin undersökning att genom att följa ett styrketränningsupplägg under en tid kan en äldre människa med dessa bekymmer tydligt förbättra sin mobilitet och rörlighet. Hjälpmedel som rullatorer och käppar t.ex. kan med sådan träning undvikas helt eller så infinner sig behovet senare i livet. Detta är även något vi kan ta ställning till med tanke på resultatet från vår undersökning som visade att de flesta respondenter upplever sin vardag som ansträngande på grund av försvagade muskler och leder. Några studier har även kartlagt möjligheten att bibehålla den uppnådda styrkeökningen. Liksom hos yngre kan ett träningspass per vecka göra att en uppnådd styrkeökning bibehålls menar Evans, J, William (1994).

7.2 Metoddiskussion

Från början var vår tanke att gå via två olika PRO-föreningar för att komma i kontakt med rätt målgrupp för vår undersökning. Den tanken blev vi tvungna att överge då de föreningarna inte var så lätta att få tag i under tiden på året då den här undersökningen genomfördes, i maj och juni månad. Nu fick vi istället vända oss till individer i vår närmsta bekantskapskrets i två olika städer och via metoden som kallas snöbollseffekten få ut tillräckligt med enkäter. Nackdelen med det anser vi är att de individer som svarat på undersökningen är bekanta med varandra på ett eller annat sätt och det kan, i och med studiens smala omfattning, innebära att respondenterna har en någorlunda liknande livsstil och/eller intressen. Utfallet på frågor som handlar om nuvarande motionsnivå blev något högre än vad författarna hade förningar om, och det kan möjligen ha att göra med att urvalet gjorts bland människor som är relativt friska och pigga för sin ålder.

Att gå via PRO-föreningar hade å andra sidan eventuellt resulterat i ett liknande utfall då de individer som är verksamma där också kan antas vara relativt friska, pigga och aktiva för sin ålder. En mer rättvisande överblick kunde alltså ha erhållits om urvalet gjorts ur en större population. Dock så har den tidsperiod som gjorts disponibel för den här undersökningen tvingat fram vissa anpassningar i utförandet som möjligen kunnat undvikas och vi hade istället kunnat gå djupare om mer tid funnits tillgänglig.

En styrka i undersökningen anser vi vara enkätens utformning, en uppdelning i tre olika delar med frågor som tydligt ger svar på frågor som hänger ihop med studiens syfte. Bakgrundsinformation, nuvarande motionsnivå och slutligen vilken roll styrketräning har i respondenternas liv sammanfogas till en överblicklig bild över hur en pensionärs liv kan se ut som motionär. En eller två frågor kunde ha utformats på ett sätt som gjort tolkningen ännu lättare möjligen men med den delen av undersökningen känner författarna att de lyckats.

Pilotundersökningen som genomfördes på fyra individer innan den slutgiltiga enkäten färdigställdes var till hjälp, faktorer som tidsåtgång för ifyllnad, förståelse av frågor och enkätens tydlighet kunde författarna ta i beaktning efter den. Även vår handledare i denna kurs var till stor hjälp när det kommer till framför allt faktorer som språkbruk och enkätens disposition.

Om sökningen hade gjorts i fler databaser med andra termer så kanske vi hade fått fram fler intressant studier att jämföra mellan. Med tanke på tidsintervallet som vi hade att röra oss inom så känner vi att, hade mer tid gjorts tillgänglig för oss så kunde undersökningen blivit mer djupgående. En planeringsmiss från vår sida samt relativt låg samarbetsvilja, mestadels på grund av tidsbrist ifrån PRO-föreningarnas sida gjorde att vi fick ändra vårt urval och tillvägagångssätt. Det är självklart inte optimalt men i det här fallet oundvikligt och studiens syfte behövde vi inte rubba på.

Vi anser att den genomförda studien ger en bra bild över hur den genomsnittlige friske pensionären motionerar och även dennes syn på styrketräning som fenomen. Vår uppfattning är dock att de pensionärer som besvarat enkäten är relativt friska och pigga, därför ger den möjligen inte en fullkomligt generell bild. En större studiepopulation och enkätfrågor som hade gjort det lättare att identifiera individer med olika sjukdomstillstånd t.ex. anser vi skulle bidra till en mer rättvisande bild av dagens pensionär och dennes motionsvanor.

7.3 Framtida forskning

Träning och motion är nu för tiden en vetenskapligt etablerad faktor för sina hälsofrämjande effekter på såväl yngre som äldre personers fysiska och psykiska hälsa. Det borde därför vara av allra största relevans att vi även börjar uppmärksamma framför allt styrketräningens gynnsamma effekter för äldre såväl som i förebyggande syfte, som i behandlande och rehabiliterande syfte. Denna studie har uppmärksammat att det finns ett intresse och en nyfikenhet bland de äldre om att lära sig mer om styrketräning. En mindre ansträngande vardag bland dessa individer är något ett samhälle bör sträva mot. Ytterligare forskning inom området är viktigt för att komma åt t.ex. på vilket sätt man aktiverar denna del av samhällets befolkning med styrketräning. Författarna anser att intressant kunskap har vunnits ur denna studie och skulle gärna fortsätta studera ämnet i fråga i framtiden.

8 Referenser

Hunter GR, Wetzstein CJ, Fields DA, Brown A and Bamman M, M. (2000) Resistance training increases total energy expenditure and free-living physical activity in older adults. *J. Appl. Physiol.* 89:977-84, 2000.

Ejlertsson, G. (2005) *Enkäten i praktiken – En handbok i enkätmetodik*. Göran Ejlertsson och Studentlitteratur 1996. Studentlitteratur: Lund 2005. Holmbergs i Malmö, Sweden 2009.

M, Fiatarone, E, O'Neill, N, Doyle Ryan, K, Clements, G, Solares, M, Nelson, S, Roberts, J, Kehayias, L, Lipsitz, J, Jonine, A Clarke, P, Howat, B, Maycock och Andy, H Lee (2009) Perceptions of physical activity by older adults: A qualitative study. *Health Education Journal* 2009; 68; 196. School of Public Health, Curtin Health Innovation Research Institute (CHIRI), Curtin University of Technology, Australia.

William J. Evans (2004) Protein Nutrition, Exercise and Aging. *Journal of the American College of Nutrition*, Vol. 23. University of Arkansas for Medical Sciences, Little Rock, Arkansas.

William J. Evans (1994) Exercise Training and Nutritional Supplementation for Physical Frailty in Very Elderly People. *The New England Journal of Medicine*, Vol. 330. National Institute of Aging, Tufts University, Boston, Massachusetts.

W. R. Frontera, C. N. Meredith, K. P. O'Reilly, H. G. Knuttgen & W. J. Evans (1988). Strength conditioning in older men: skeletal muscle hypertrophy and improved function. *Journal of Applied Physiology*, Vol. 64. United States Department of Agriculture Human Nutrition Research Center on Aging, Tufts University, Boston, Massachusetts

Sing, A, Nahlin, Clements, M, Karen och Fiatarone, A, Maria (1996) A Randomized Controlled Trial of Progressive Resistance Training in Depressed Elders. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*(1997) 52A (1): M27-M35.doi: 10.1093/gerona/52A.1.M27. *Journal of Gerontology: Medical sciences*. March 1996. The Gerontological Society of America

K, Sundquist, J, Qvist, J, Sundquist och S-E, Johansson (2004) Frequent and occasional physical activity in the elderly. *American Journal of Preventive Medicine*, Vol 27. Elsevier Inc.

Miles, B mfl (1994) *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. Thousand Oaks, California.

Bilaga 1

Frågeformulär om motionsvanor och styrketräning

Inledningsvis kommer vi att förklara några begrepp som förekommer i frågeformuläret. Denna förklaring är till för att förklara vad vi menar med begreppen så att Du lättare ska kunna svara på de frågor som vi ställer.

Med **motion** menar vi ombytt aktivitet/träning som syftar till att främja den egna hälsan samt förebygga sjukdom och skada.

Med **promenad eller stavgång** menar vi att gå ut och gå för hälsans skull. Det vill säga utan något särskilt ärende som t.ex. att gå och handla.

Med **styrketräning** menar vi antingen träning med endast den egna kroppen som verktyg (t.ex. att resa sig upprepade gånger från sittande position), med vikter eller styrketräningsmaskiner. Träning som avser att stärka kroppens muskler och leder.

Frågorna besvaras genom att Du kryssar för det alternativ som stämmer bäst in på dig.

Bakgrundsinformation

1. Ange ditt kön: Kvinna Man

2. Ange din ålder: Jag är ____ år gammal.

3. Hur mycket motionerade du mellan du var 6-35 år gammal?
Regelbundet aktiv (3-7ggr/vecka) Måttligt aktiv (1-2ggr/vecka)
Sällan aktiv (1-3ggr/**månad**) Inte aktiv alls

4. Hur mycket motionerade du mellan du var 36-65 år gammal?
Regelbundet aktiv (3-7ggr/vecka) Måttligt aktiv (1-2ggr/vecka)
Sällan aktiv (1-3ggr/**månad**) Inte aktiv alls

Motionsvanor

5. Hur många gånger motionerar du i veckan (inte promenader/stavgång)?

5ggr eller mer/vecka 3-4ggr/vecka

1-2ggr/vecka Inte alls

6. Vilken sorts motion aktiverar du dig med (inte promenader/stavgång)?

Välj det alternativ som är vanligast för dig!

Gruppgymna Vattengymna Styrketräning Boule

Tennis Golf Simning Cykling Annat _____
Skriv gärna vad!

7. Hur många gånger i veckan går du ut på promenad/stavgång?

5ggr eller mer/vecka 3-4ggr/vecka

1-2ggr/vecka Inte alls

Styrketräning

8. Upplever du din vardag ansträngande på grund av försvagade muskler och leder?

Ja Nej Vet inte

9. Har du fått någon information om styrketräning för äldre efter att du blev pensionär?

Ja, mycket

Ja, litegrann

Nej, inte alls

Vet inte

10. Hur många gånger i veckan styrketränar du?

5ggr eller mer/vecka

3-4ggr/vecka

1-2ggr/vecka

Inte alls

11. Vad är din inställning till styrketräning i dagsläget?

Roligt/intressant

Inget för mig

Vet inte

Tack för ditt deltagande!

Bilaga 2



Akademien för hälsa och arbetsliv

Hej bästa pensionär!

Vi är två studenter som läser det hälsopedagogiska programmet på Högskolan i Gävle. Detta program riktar in sig till de människor som är intresserade av att arbeta med att vägleda, motivera och stimulera människor till en livsföring som bidrar till en förbättrad hälsa.

Vi håller just nu på med en uppsats vars syfte är att undersöka pensionärers fysiska aktivitetsnivå samt inställning gentemot styrketräning.

Vi önskar att du som pensionär tog dig tid att besvara det bifogade frågeformuläret. Detta skulle vara av stor nytta för oss i vår undersökning. Därefter återlämnas formuläret i det bifogade kuvertet. Frågeformulären hämtas av oss studenter senast torsdagen den 3 juni 2010.

Författarna garanterar Din anonymitet. Enskilda svar kommer därför inte att redovisas och efter att vi tagit del av Ditt ifyllda frågeformulär kommer vi att förstöra dokumentet så att ingen annan kan ta del av just Dina svar. Vi är tacksamma för ett så högt deltagande som möjligt, då detta är viktigt för uppsatsens giltighet. Därför ber vi Dig om hjälp genom att besvara vårt frågeformulär.

Önskar du ytterligare upplysningar om vår studie och undersökning eller om frågeformuläret, så är du välkommen att höra av dig till oss studenter på telefon:

Mikael Stenberg: 0704-338485

Jonas Magnusson: 0739-689179

Tack för din uppmärksamhet och medverkan!

Med vänliga hälsningar Mikael och Jonas