



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för utbildningsvetenskap

Pensionärers intresse till fysisk aktivitet

En enkätstudie med syfte att undersöka intresset för Senior Sport School bland pensionärer i Gävleborgs län

Sebastian Brusman & Simon Jonsson

2016

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Pedagogik
Hälsopedagogiska programmet
Pedagogik 61-90 hp, 30 hp

Handledare: Elisabet Hedlund
Examinator: Peter Gill

Brusman, S & Jonsson, S (2016). Pensionärers intresse till fysisk aktivitet. En enkätstudie med syfte att undersöka intresset för Senior Sport School bland pensionärer i Gävleborgs län. Kandidatuppsats i pedagogik. Högskolan i Gävle, Akademin för Utbildning och Ekonomi, Avdelningen för utbildningsvetenskap.

Abstrakt

Medellivslängden i samhället ökar, i och med detta ökar också risken för att äldre människor kan drabbas av olika skador och sjukdomar, detta är också ett problem som leder till att välbefinnandet hos den äldre åldersgruppen minskar. Fysisk aktivitet är en metod för att förebygga och vårda sjukdomar eller skador, men det är även en metod som ökar välbefinnandet hos människor. *Syftet* med studien var att undersöka pensionärers inställning, attityder och motivationsfaktorer till fysisk aktivitet och därmed kartlägga intresset för en Senior Sport School. Urvalet var baserat på pensionärer i ålder 65 och uppåt och boende inom Gävleborgs län. Enkätundersökning valdes som metod, och undersökningen ägde rum på två olika PRO-föreningar samt att några enskilda enkäter lämnades ut via internet. *Resultatet* visar att de som var motiverade till att vara fysiskt aktiva är i dagsläget mer fysiskt aktiva än de som inte var motiverade samt att en annan motivationsfaktor var att träna i grupp och träffa andra. Vidare visar resultatet att de pensionärer som vill ha mer kunskap för att bli mer aktiva och hälsosamma antingen är aktiva väldigt få dagar i veckan eller alla dagar i veckan. Slutsatsen visar vikten i att motivera pensionärer till att vara fysiskt aktiva, det räcker inte bara med att det finns möjligheter till att vara fysiskt aktiv, det är minst lika viktigt att de har något som motiverar dem. En annan slutsats är hur viktigt det är med social interaktion och gemenskap för pensionärer, då har de genom fysisk aktivitet möjligheter att kunna knyta nya och behålla kontakter nu när de inte längre har någon arbetsplats att gå till.

Nyckelord: motivation, fysisk aktivitet, pensionärer, senior sport school

Brusman, S & Jonsson, S (2016). Retirees interest in physical activity. A questionnaire study aimed to investigate the interest in the Senior Sports School among retirees in Gavleborg. Bachelor thesis in Education. University of Gavle, School of Education and Economy, Department of education science.

Abstract

The average life expectancy in society increases, and with this also the risk increases that older people can suffer different injuries and diseases, this is also a problem that leads to the well-being of the older age group decreases. Physical activity is a method of prevention and care of diseases or injuries, but there is also a method of increasing the welfare of people. The purpose of the study was to examine retirees attitudes and motivations for physical activity and thereby identify the interest for a Senior Sports School. The selection was based on retirees aged 65 and above and living in Gavleborg. Survey was chosen as the method, and the study took place in two different PRO associations and some individual questionnaires handed out via the internet. The results showed that those who were motivated to be physically active is in the current situation more physically active than those who were not motivated and that another motivating factor was to train in groups and meet others. Furthermore, the results show that the retirees who want more knowledge to become more active and healthy is either active very few days a week or all days of the week. The conclusion shows the importance of motivating seniors to be physically active, it is not enough that there are opportunities to be physically active, it is equally important that they have something that motivates them. Another conclusion is the importance of social interaction and community for seniors, then they have through physical activity opportunities to make new contacts and maintain now that they no longer have a job to go to.

Keywords: motivation, physical activity, retirees, senior sport school

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.2 Problemformulering	2
1.3 Syfte.....	2
1.4 Frågeställningar	3
1.5 Begreppsförklaring	3
1.5.1 Fysisk aktivitet.....	3
1.5.2 Motivation	4
2. Bakgrund	5
2.1 Motivationsteorier	5
2.1.1 Maslows behovstrappa	5
2.1.2 Herzbergs tvåfaktorteori – Förebygga istället för att behandla	6
2.2 Attityder.....	6
2.3 Hinder och motivation till att vara fysiskt aktiva	6
2.4 Socioekonomiska skillnader	10
2.4.1 Ekonomi	10
2.4.2 Boende	11
2.4.3 Utbildning och arbete	11
2.6 Mentala hälsovinster.....	12
2.6.1 Välbefinnande.....	12
2.6.2 Sömn och Depression	13
2.6.3 Social interaktion.....	13
2.6.4 Den tankemässiga förmågan förbättras	13
4. Metod.....	14
4.1 Metodval.....	14
4.2 Urval	15
4.3 Framtagandet av enkätfrågor	15
4.4 Pilotstudie	16
4.5 Datainsamling och tillvägagångsätt.....	17
4.6 Etiska Överväganden	18
5. Resultat	19
5.1 Deltagare.....	19
5.2 Motiverade till fysisk aktivitet.....	19
5.3 Vad som motiverar pensionärer till att bli mer fysiskt aktiva	20
5.4 Mer kunskap för att bli aktiv och hälsosam.....	21
5.5 Återkommande aktivitet	21
5.7 Aktiviteter.....	22
5.8 Utbildning och motivation till fysisk aktivitet.....	23
5.9 Civilstånd.....	23
5.10 Hinder för fysisk aktivitet.....	24
6. Diskussion	24
6.1 Resultatdiskussion	24
6.1.1 Motivation	24
6.1.2 Hinder	25
6.1.3 Socioekonomiska skillnader.....	26
6.1.4 Kunskap.....	27
6.2 Metoddiskussion.....	27
6.2.1 Reliabilitet och validitet	29

7. Slutsats.....	29
7.1 Framtida forskning	30
Referenslista	
9. Bilagor	
Bilaga 1 – Missiv	
Bilaga 2 – Enkätfrågor.....	

Förord

I det Hälsopedagogiska programmet på Högskolan i Gävle ingår det att i slutet av utbildningen skriva ett examensarbete. Denna uppsats är skriven i samarbete med SISU Idrottsutbildarna i Gästrikland. Uppsatsen syfte är att kartlägga pensionärers intresse och motivation för fysisk aktivitet och är tänkt att hjälpa SISU Idrottsutbildarna för ett eventuellt framtida projekt, Senior Sport School.

Tack till vårHandledare Elisabet, vår kontaktperson Henrik på SISU samt alla respondenter och kontaktpersoner i de olika PRO-föreningarna.

1. Inledning

Enligt Hassmén och Hassmén (2005) ökar medellivslängden i samhället. Detta styrks av Faskunger och Nylund (2014) som menar att det finns en tydlig ökning bland antalet äldre människor i förhållande till resterande delen av befolkningen. Faskunger (2001) beskrev 13 år tidigare att detta var ett tecken som visades över hela världen. USA är ett exempel där andelen människor över 65 år endast var 4 procent runt starten på 1900-talet, en siffra som hade stigit till 13 procent vid början av 2000-talet och som även beräknas att bli ännu högre. Att andelen äldre människor ökar beror på flera olika anledningar, men de mest framträdande anledningarna är att sjukvården blir bättre och bättre, samt att det föds färre barn vilket gör att gruppen äldre människor har ökat i förhållande till resten av befolkningen. Att detta kan ses som ett problem beror på att äldre människor tillhör den gruppen i samhället som har störst fysiska problem. Till dessa fysiska problem räknas bland annat antalet sjukhusvistelser, kroniska sjukdomar samt andra olika handikapp och rörelseförhinder som påverkar deras vardag på ett negativt sätt (a.a.). Hassmén och Hassmén (2005) förklarar att när människor blir äldre så förloras i takt med den ökade åldern också den fysiska förmågan. Balanssinnet blir sämre, muskler försvinner och detta bidrar i sin tur till ökade fallolyckor och frakturer samt att äldre människor har lättare att bli sjuka (a.a.). Utöver det är äldre människor den grupp i samhället som rör på sig minst och är mest stillasittande, vilket är förståeligt med tanke på att den fysiska hälsan försämras med åren och att äldre människor kanske inte kan eller vill vara fysisk aktiva med tanke på deras försämrade hälsa (Faskunger, 2001). Detta är dock synd då äldre människor får väldigt många positiva hälsovinster och andra fördelar genom att vara regelbundet fysiskt aktiva. Hälsovinsterna som nämns vid fysisk aktivitet är både fysiska och mentala. De fysiska består i minskad risk för åldersrelaterade sjukdomar och de mentala stärker bland annat den sociala interaktionen (a.a.). I Asien har det gjorts en undersökning på pensionärer och deras livskvalité. För en ökad livskvalité så har sociala aktiviteter en stor påverkan. Rese- och konstnärliga aktiviteter är exempel i studien som visar på att pensionärer bygger sociala kontakter med varandra och på så sätt får de en ökad livskvalité (Kuo, Chew & Hooi, 2008).

Ett relativt nystartat projekt i södra Sverige som heter Senior Sport School syftar till att främja ett hälsosamt åldrande samt att ge inspiration till människor över 50+ till ett mer aktivt liv. Senior Sport School har som mål att nå ut till så många potentiella deltagare som möjligt och därför är avgiften för att delta i projektet ytterst liten (Folkhälsoberedningen, 2011). I Senior Sport School träffas deltagarna under en tidsperiod på 12 veckor där de får testa på olika fysiska aktiviteter, matlagning samt att aktiviteterna ger en ökad social interaktion och ett hjälpmedel att knyta nya kontakter. Senior Sport School syftar till att ge deltagarna motivation och inställning till att fortsätta vara fysiskt aktiva efter avslutat projekt (Sveriges utbildningsradio, 2011).

1.2 Problemformulering

Eftersom medellivslängden ökar betyder det också att risken för äldre människor med funktionshinder och sjukdomar ökar i samhället vilket i sin tur leder till högre kostnader för samhället (Statens folkhälsoinstitut, 2009). Detta är också ett problem som leder till att välbefinnandet hos den äldre åldersgruppen blir sämre. Folkhälsomyndigheten (2014) beräknade att år 2013 var männens medellivslängd 80,1 år och kvinnors medellivslängd 83,7 år. Detta går att jämföra med vad Statens Folkhälsoinstituts (2009) beräkning ser ut för hur medellivslängden kommer att se ut år 2050, enligt deras beräkning kommer männen då att ha en medellivslängd på 83,6 år medan kvinnors motsvarande siffra kommer att vara 86,2 år. Fysisk aktivitet är dock inte bara en metod för att förebygga och vårda sjukdomar eller skador, det är även en metod som bevisligen ökar välbefinnandet hos människor som är fysisk aktiva (Hassmén & Hassmén, 2005). En studie gjord på 22019 pensionärer visar att pensionärer som ofta deltar i fysiska och sociala aktiviteter rapporterar en högre självkänsla och välbefinnande jämfört med de som är inaktiva eller har lågt deltagande (Zhang & Zhang, 2015).

1.3 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka inställning, attityder och motivationsfaktorer till fysisk aktivitet hos pensionärer i Gävleborgs län i ålder från 65. Detta för att kunna kartlägga om intresse finns för en Senior Sport School.

1.4 Frågeställningar

- Påverkar pensionärers socioekonomiska status inställningen till fysisk aktivitet, och i så fall på vilket sätt?
- Vilka faktorer går att uppfatta som motiverar pensionärer till att delta i en Sport School?
- Hur kan möjligheter till fysisk aktivitet påverka pensionärers motivation?

1.5 Begreppsförklaring

Fysisk aktivitet och motivation är två begrepp som förekommer ofta i studien, här under kommer de att beskrivas mer utförligt.

1.5.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet går att definiera på många olika sätt, den generella definitionen av fysisk aktivitet är all typ av kroppsrörelse, inte bara den rörelse av kroppen som sker vid motion utan även också rörelse som kan ske i vardagen i form av någon typ av förflyttning (Hassmén & Hassmén, 2005).

Caspersen, Powell och Christenson (1985) beskriver att fysisk aktivitet är någon typ av kroppsrörelse och kan ske nästan överallt. De menar dock att det finns olika typer av fysisk aktivitet, låg, mellan och hög intensitet och att varje individ kan ha ett eget mål med sin fysiska aktivitet samt att den går att påverka själv utifrån sina egna förutsättningar. För att mäta individers fysiska aktivitet så mäts intensiteten och kilokalorier. Det som menas med detta är att kilokalorierna mäts i en form av tidsenhet, mängden kilokalorier som förbränns i samband med den fysiska aktiviteten och på så sätt går det att se vilken intensitet av fysisk aktivitet som utförs.

Faskunger (2013) har förenklat denna förklaring hur den totala fysiska aktiviteten och dess effekt mäts. För att få ut den totala fysiska aktiviteten hos en individ så mäts intensitet, duration, frekvens och form av aktivitet och på så sätt går det att få fram hur fysisk aktiv en individ är. Ska den fysiska aktiviteten främja hälsan så har forskning dragit slutsatser att oavsett intensitet så ska varje individ förbruka minst 1000 kilokalorier per vecka. Med låg intensitet behövs det då utföras fysisk aktivitet

fler dagar i veckan än med hög intensitet för att nå upp till 1000 kilokalorier per vecka.

Den minst rekommenderade dos av fysisk aktivitet är minst 150 minuter i veckan av måttfull intensitet och 75 minuter i veckan av hög intensitet för de människor som är 65 år och uppåt (FYSS, 2015).

1.5.2 Motivation

Ordet motivation är ett ord som är svårt att beskriva, Nationalencyklopedin beskriver motivation som ”*skäl till att göra något*” (Ahl, 2004). Ahl (2004) skriver vidare att forskare är överens om att motivation är psykiskt och finns inom varje enskild varelse och har samband med en eller flera handlingar. Även Hein (2012) skriver om hur oklart begreppet motivation kan vara. Det används i olika sammanhang och beroende på vem som säger det så kan det ha olika betydelser. Begreppet motivation kan till exempel användas när någon har lust att göra någonting, när någon är extra fokuserad och har bestämt sig för att göra en särskild uppgift eller när någon har en extra drivkraft till att utföra någonting. Motivation är således ett begrepp som de flesta människor har en förståelse om, men beroende på vem som förklarar vad motivation är för dem så kan innehållet i begreppet vara något olika även om förklaringarna alltid håller sig inom en särskild ram. Ett exempel på en relativt vanlig definition av begreppet motivation är: ”Motivation är de faktorer hos en individ som väcker, kanaliserar och bevarar ett visst beteende gentemot ett givet mål” (a.a.).

Området motivation är dock något komplicerat, Hassmén, Hassmén och Plate (2003) förklarar att begreppet motivation kan delas upp i tre delar, det är den yttre motivationen, den inre motivationen samt amotivation. Utöver det finns det även motivation på olika nivåer som beror på vart i livet en individ befinner sig och vad den värderar i livet. Inre motivation handlar mest om det känslomässiga där målet oftast är att känna glädje, njutning eller avslappning. En individ som är inre motiverad gör således aktiviteterna eller handlingarna just för att uppleva dessa känslor och har då lätt att fokusera på det som ska göras, till skillnad från en person som är yttre motiverad. En yttre motiverad person fokuserar istället på att prestera på en hög nivå oftast under hög press där målet är att bli bäst och få ett erkännande på att individen är bra (a.a.). De olika typer av nivåer som motivation finns på beror som beskrivits ovan

på vart i livet individen befinner sig och vad den anser vara viktigt. För att en individ ska ha någonting att sträva efter är det viktigt att andra och mer grundläggande delar tillfredsställs först som till exempel mat och sömn. Individer som inte har dessa behov tillfredsställda blir då tvungna att tillgodose dessa behov först innan de kan sträva efter någonting annat. Detta går att koppla till Maslows behovsteori som beskrivs lite mer utförligt i nästa kapitel. En individ som är amotiverad är negativt inställd på en uppgift både på grund av dennes egen förmåga att klara av uppgiften men också att individen inte tror att uppgiften eller handlingen som görs kommer att ge några positiva resultat. En amotiverad individ kännetecknas även som bekväm och har svårt att engagera sig i uppgifter eftersom individen inte tror på att uppgiften ska ge något positivt resultat (a.a.).

2. Bakgrund

I bakgrunden kommer vi att beskriva några vanliga motivationsteorier för att förtydliga för er som läsare, utöver det kommer vi även att belysa motivation och hinder för äldre att vara fysiskt aktiva samt vilka hälsovinster de kan göra genom att vara fysiskt aktiva.

2.1 Motivationsteorier

Under motivationsteorier beskrivs två olika motivationsteorier som går att koppla till hälsoarbete som i detta fall riktar sig till pensionärer.

2.1.1 Maslows behovstrappa

En känsla av att tillhöra samhället samt att vara fysiskt aktiv är två komponenter som är viktiga för pensionärer när det gäller deras psykiska hälsa. En studie av Bailey & McLaren (2005) undersökte denna förekomst genom olika tester med fysisk aktivitet både ensamma och i grupp. Studiens resultat visade att det som motiverade pensionärerna till att vara fysiskt aktiva var först och främst att de kände att de klarade av att vara fysiskt aktiva, det andra som motiverade dem var att de då kände att de tillhörde samhället, vilken i sin tur ledde till att de blev mindre deprimerade och fick en bättre psykisk hälsa samt att det ökade deras självkänsla (a.a.). Detta går att koppla till Maslows motivationsteori, behovstrappan (Ahl, 2004). Enligt Maslow

finns sju olika behov att tillgodose där målet är självförverkligande. Behovstrappan går ut på att längst ner finns de mest grundläggande behoven vi människor har, t.ex. mat på bordet och sömn, längst upp finns självförverkligande (a.a.). Vid steg tre i Maslows behovstrappa finns just behovet av kärlek och en känsla av att man tillhör någonting, precis som Bailey & McLaren (2005) nämner som ett viktigt resultat för pensionärer i deras studie.

2.1.2 Herzbergs tvåfaktorteori – Förebygga istället för att behandla

Det är lika viktigt att se till att pensionärer blir eller förblir fysiskt aktiva som det är att begränsa deras stillasittande (Touvier, Bertrais, Charreire, Vergnaud, Hercberg & Oppert, 2010). Enligt detta synsätt går även Herzbergs tvåfaktorteori att förklaras. Herzbergs tvåfaktorteori handlar om hur viktigt det är att försöka få friska människor att förbli friska, istället för att bara försöka behandla människor som redan är sjuka. Det Herzberg menar med detta är att det är av samma betydelse att försöka förebygga en ohälsa eller ett missnöje på till exempel en arbetsplats som det är att se till att folk trivs och känner en tillfredsställelse på arbetsplatsen. Herzbergs fokus ligger således på att förebygga att människor inte mår dåligt istället för att behandla människor som redan mår dåligt (a.a.).

2.2 Attityder

Ahl (2004) beskriver teorin om attityder, det beskrivs att attityder existerar i varje varelse och skapas via studium. Attityd anses vara en mental företeelse och hur en människas attityd är beror på bakomliggande orsaker såsom erfarenheter och bakgrund. Attityder är också något som kan skapas genom inläring av olika slag i livet. Attityder är dock något som går att ändra på genom livets gång, oavsett ålder och vart man befinner sig livet så kan attityder förändras, detta kan bero på påverkan av sin omgivning och samhället samt intressen som växer fram längs vägen. Detta leder i sin tur till att människor kan genomföra nya saker i livet som de exempelvis trodde var försent (a.a.).

2.3 Hinder och motivation till att vara fysiskt aktiva

Faskunger (2001) skriver om hur viktigt det är att ha pensionärers hinder i åtanke när det gäller att försöka uppmuntra dessa till att vara fysiskt aktiva. Både hinder men

även deras egen inställning till området är viktigt (a.a.). En studie gjord av European Communities (1999) rapporterar om de fem mest framträdande hindren när det gäller människor över 65 år och deras egen inställning till fysisk aktivitet, dessa hinder är att energin inte räcker till för att vara fysiskt aktiv, att deras hälsa är för dålig, att de är för gamla, att de inte är den sportiga typen och att de anser att de måste arbeta (a.a.). Som synes på dessa fem hinder så är det inget exempel som handlar om att de inte vill vara fysiskt aktiva, de flesta är faktorer som beror på deras ålder samt att deras attityder verkar vara ett hinder till att vara fysiskt aktiva (Faskunger, 2001). Dock så finns det visserligen hinder som tidsbrist, att de inte är intresserade eller att de är rädda för att träna för hårt med tanke på deras ålder som försvårar motivationen. Faskunger (2001) är då tydlig med hur viktigt det är med kommunikation och berätta att fysisk aktivitet inte är något som är bättre lämpat för en viss åldersgrupp, det är något som alla ska kunna medverka i (a.a.). Även Hassmén, Hassmén och Plate (2003) menar att det är viktigt att nå ut med upplysningar till dessa människor att det inte är försent. De påpekar även att det krävs förändringar i attityden hos dessa människor och att det sedan är viktigt att de får det stöd de behöver när de känner sig osäkra. Detta har även visat sig via en studie gjord på pensionärer i Tjeckien. Där pekar forskarna på att vårdhem, äldreboenden och familjemedlemmar kan hjälpa till att motivera pensionärer att vara fysiskt aktiva genom exempelvis gruppaktiviteter och stöd, detta är någonting som också är roligt och har positiva hälsoeffekter och som i sin tur kan leda till att äldre kan åldras mer hälsosamt (Talbot & Roberson, 2011). Likväl så går det att skraddarsy den fysiska aktiviteten för varje individ vilket gör att ingen ska behöva vara rädd för att träna för hårt. Har en individ dåligt med tid går det alltid att göra någonting även om individen inte kan vara med på alla aktiviteter, en förändringsprocess tar tid och man måste alltid börja någonstans (Faskunger, 2001). Detta pratar även Hassmén, Hassmén och Plate (2003) om när de påpekar att det finns skillnader för hur fysiskt aktiv varje individ kan vara och på vilken intensitetsnivå de kan träna, men de benämner mycket starkt att åldern spelar ingen roll för att vara fysiskt aktiv.

Av den anledningen undersöktes intresset hos 756 pensionärer för att delta i hälsofrämjande aktiviteter samt vilka hinder de hade för att inte kunna vara fysisk aktiva och vad som motiverade dem till att vilja vara fysisk aktiva (Cornell, Davies, Rosenberg & Fisher, 1988). Det visade sig att en tredjedel av urvalet var intresserade

att delta i de hälsofrämjande insatserna och det som motiverade dem var att försöka gå ner i vikt, äta nyttigare samt att öka den fysiska konditionen. Det som var det mest vanliga hindret till att inte vilja delta i studien var att de ansåg att deras hälsa var alldeles för dålig. Det fanns även några som tackade nej för att deras hälsa redan var i väldigt bra skick så de kände att de inte behövde delta i några hälsofrämjande insatser för att få dem att må bättre, de klarade sin träning bra på egen hand (a.a.). I en senare undersökning med liknande syfte som gjordes på tre hälsokliniker i King County, Washington visade det sig att den äldre befolkningen behöver stöd från exempelvis hälso- och sjukvården för att vara fysiskt aktiva och för att upprätthålla en aktiv och hälsosam livsstil. Deltagarna i studien hade tillgång till handledare som gav ett ökat stöd och motiverade deltagarna både fysiskt och psykiskt så de kände sig bekväma, stimulerade och motiverade till att vara fysiskt aktiva. Handledarna fanns där för deltagarna när de kände sig osäkra, obekväma och behövde hjälp med att genomföra övningar och få övningar förklarade för sig. De fanns även där för att förklara vilka övningar som var bra för vad, och vad deltagarna skulle tänka på när de utförde övningarna (Bethancourt, Rosenberg, Beatty & Arterburn, 2014).

Individens aktivitetshistoria är en komponent som Faskunger (2001) talar om som en viktig del när det gäller att motivera äldre människor till att vara fysiskt aktiva. Det han menar med det är att dessa äldre människor har tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet i deras liv och att de har någon eller några aktiviteter de har ett starkare band till än andra aktiviteter. En sådan förståelse kan göra det enklare att motivera till fysisk aktivitet och kan sedan få individen att bli mer fysiskt aktiv med hjälp av de ovan beskrivna anledningarna. Att personen får vara fysiskt aktiv med något som individen har starka band till och något som den tycker är roligt och passar efter individens egna förutsättningar (a.a.).

Något som visat sig vara en viktig del i pensionärers fysiska aktivitetsnivå är vändpunkten när de går från arbetslivet till att vara pensionärer (Barnett, Guell & Ogilvie, 2012). Det som visade sig i en systematisk genomgång av tidigare studier var att när vändpunkten nås minskas den fysiska aktivitetsnivån drastiskt, detta är ett fenomen som gäller särskilt för personer från lägre yrkesgrupper, vilket förklaras mer under kommande avsnitt, 2.4 Socioekonomiska skillnader. En viktig punkt när pensionärer når vändpunkten från arbetslivet till pensionär är att hitta motivation till

att vara fysiskt aktiv, annars riskerar de att få en drastisk minskning i nivå av fysisk aktivitet. De mest tydliga motivationsfaktorerna till fysisk aktivitet i den här studien var en förväntan att nå olika hälsovinster, hålla hälsan vid liv, få in ett mönster i vardagen nu när de inte jobbar längre eller att få umgås med andra pensionärer för att inte tappa det sociala samspelet. Ett socialt samspel som annars kan försvinna eller minskas när de inte är på arbetet längre. En sista motivationsfaktor var att de ville ha en annan utmaning i livet, också till följd av att arbetslivet inte längre hägrade (a.a.).

En studie av Marasovic och Kokoric (2014) betonar i bakgrunden hur viktig aktiviteten dans är för pensionärer, därefter presenterar de ett resultat ifrån 10 intervjuer som har gjorts på pensionärer om dans och vad som motiverar dem till att dansa samt vilka attityder de har till just dans och andra organiserade aktiviteter. Resultatet visar bland annat att dansen är ett sätt att anpassa sig till deras förändrade situation i livet nu när de inte har något arbete längre samt att deras roll i familjen kan förändras. Dansen är då ett bra sätt att träffa folk och förbättrar deras sociala samspel och stöd. Förutom detta ökar även deltagarnas självförtroende, de känner en högre tillfredsställelse i livet samt att konditionen blir bättre. Det som motiverade deltagarna till att dansa var många olika faktorer, dels var det ett sätt för att hålla en balans i livet, det var ett sätt att ha roligt och fylla dagarna med lugna och roliga aktiviteter som även ger styrka i det vardagliga livet. De såg också dansen som ett sätt för att längre kunna bibehålla deras hälsa och för ett större socialt välbefinnande de då stärker samt binder nya relationer (a.a.).

En annan studie som hade syftet att ge en inblick i Tjeckiska ålderdomshem får ett liknande resultat om vad som motiverar pensionärer att vara fysiskt aktiva (Talbot & Roberson, 2011). En av faktorerna som motiverade pensionärerna till att vara fysiskt aktiva var att tillgängligheten till att kunna vara fysiskt aktiva var viktig, utöver det betonades familjen som en viktig faktor som motiverade dem till att upprätthålla en bra hälsa för att kunna träffa deras barn och barnbarn. Det poängterades även hur viktigt det var att träffa folk för att på så sätt få ett bättre stöd samt andra sociala förmåner. En sista viktig faktor som hör ihop något med de andra faktorerna var att det var av stor betydelse för pensionärerna att känna en tillhörighet någonstans nu när de inte längre hade något arbete att gå till (a.a.).

2.4 Socioekonomiska skillnader

Socioekonomiska skillnader handlar om i vilken grupp i samhället vi befinner oss jämfört med resten av befolkningen, hur hög den socioekonomiska statusen är beror på faktorer som inkomst, boende, utbildning och arbete (Rostila & Toivanen, 2012). Detta avsnitt är tänkt att beskriva om hur socioekonomiska skillnader kan påverka äldre människor till att göra en livsstilsförändring. Kan det vara så att pensionärens tidigare liv och nuvarande socioekonomiska status påverkar hur villiga de är att göra en livsstilsförändring eller har det att göra med vilka aktiviteter som erbjuds? Socioekonomisk status har dock visat sig vara en viktig komponent när det gäller att göra en förändring i vardagen, personer som har en lägre socioekonomisk status tenderar att ha svårare att genomgå en livsstilsförändring trots att de vet att behovet finns. De är också den grupp som utnyttjar friskvård och hälsovård mycket mindre jämfört med högre socioekonomiska grupper (Govil, Weidner, Meritt-Worden & Omish, 2009). Hassmén, Hassmén och Plate (2003) stärker detta med socioekonomiska skillnader och fysisk aktivitet i samhället. De menar att människor med hög utbildning och hög inkomst är mer benägna att vara fysiskt aktiva senare i livet. De menar också att den fysiska aktivitetsnivån under uppväxttiden också påverkar den fysiska aktiviteten senare i livet (a.a.).

2.4.1 Ekonomi

Att hälsan är ojämnt fördelad är idag ett problem som ligger under luppen (Statens folkhälsoinstitut, 2009). Äldre människor mellan åldrarna 65-84 år anser sig oftast ha sämre potential att skaffa sig en bra hälsa. Detta beror bland annat på ekonomin, äldre människor anser att en god ekonomi ger goda möjligheter till att exempelvis kunna delta i fysiska aktiviteter, gruppaktiviteter, vara sociala samt känna gemenskap. Jämför man samtidigt män och kvinnor i åldersgruppen 65-84 år så går det även där att se skillnader i ekonomin och möjligheter till en bra hälsa. Kvinnor i denna åldersgrupp har vanligtvis sämre ekonomi än männen och på så sätt ges de sämre chanser att skaffa eller bibehålla en god hälsa jämfört med vad männen har (a.a.). I New York har det gjorts en studie på 3001 kineser (65+ år) bosatta i Amerika och deras självuppskattade hälsa. Studien rapporterade att både män och kvinnor som har lägre utbildning och lägre intäkter utför fysisk aktivitet i mycket lägre grad och har en

sämre självuppfattad hälsa jämfört med de pensionärer som har högre utbildning (Wyatt, Trinh-Shevrin, Islam & Kwon, 2014).

2.4.2 Boende

Statens folkhälsoinstitut (2009) beskriver om skillnader mellan äldre människor som är ensamboende kontra de som lever ihop med en partner. Först menar Statens folkhälsoinstitut (2009) att social interaktion och platser som skapar samhörighet under dagarna för de äldre har en positiv effekt på hälsan. Att ha någon att leva med ger inte bara ett socialt stöd utan även också ett sakligt stöd och dessa äldre människor upplever bättre hälsa och är mer fysiskt aktiva än de äldre som lever ensamma. I denna grupp går det också att se skillnader mellan kvinnor och män. Fler kvinnor som lever ensamma anser sig sakna stöd av olika former i högre grad i vardagen än vad män gör och detta leder i sin tur till att äldre ensamboende kvinnor upplever sämre hälsa än männen i samma situation (a.a.).

2.4.3 Utbildning och arbete

Det går även att se skillnader på fysisk aktivitet, utbildning och arbete bland de äldre människorna. Den grupp äldre som är mest fysiskt aktiva är de som har en högre utbildning och arbetade som tjänstemän på högre nivå, därefter följer gruppen tjänstemän på mellannivå. Den grupp som är minst fysiskt aktiv är de människor som har en lägre utbildning och arbetade som tjänstemän eller arbetade på en låg nivå (Statens folkhälsoinstitut, 2009). Som beskrivits tidigare så tenderar pensionärer från lägre yrkesgrupper att ha en lägre aktivitetsnivå, detta är något som enligt Barnett, Guell och Ogilvie (2012) beror bland annat på att tiden inte räcker till för dem samt att de inte känner ett lika stort personligt värde jämfört med andra pensionärer.

Överlag redovisar Statens folkhälsoinstitut (2009) att äldre kvinnor sitter mer stilla på sin fritid och är inte lika fysiskt aktiva som männen är, dock ska det tilläggas att allt fler äldre män lider av övervikt (a.a.).

Som en koppling mellan dessa skillnader i socioekonomisk status och vad det har för påverkan på fysisk aktivitet så har det gjorts en studie inom detta område. Visserligen är studien gjord på personer över 60 år vilket innebär att en del av deltagarna i studien

fortfarande arbetar och alla är inte pensionärer, men studien får ett signifikant resultat som visar tydliga skillnader i fysisk aktivitetsnivå och självuppskattad hälsa beroende på hur hög yrkesnivå status deltagarna har. För det första var en hög fysisk aktivitetsnivå kopplad till en hög självuppskattad hälsa och tvärtom, utöver det visade det sig att deltagarna i studien som fortfarande arbetade hade högst självuppskattad hälsa, följt av pensionärer som hade en hög nivå av fysisk aktivitet, hemmafruar och sist var de pensionärer som nästan var helt inaktiva (Pino et al., 2014).

2.6 Mentala hälsovinster

Utöver de fysiologiska vinsterna som kommer med en ökad fysisk aktivitet så finns det även mentala vinster med att vara fysiskt aktiv (Faskunger, 2001). Dessa mentala vinster går att koppla till inställning, attityder och motivation. Vissa pensionärer känner ingen motivation eller möjlighet till att vara fysisk aktiva regelbundet. Kan man då ge dessa äldre människor en bild av hur fysisk aktivitet skulle kunna anpassas just för dem och vilka hälsovinster de kan göra (a.a.). Faskunger (2001) utgår ifrån att detta kan ge dem en ökad motivation till att vara fysiskt aktiva som i sin tur är tänkt att leda till en ändrad attityd, samt att de även inser att de kommer att må bättre av att vara fysiskt aktiva regelbundet. Att anpassade program för äldre människor är någonting som stärker motivationen och viljan att delta är något som stärks av Miller & Iris (2002). Deras studie får ett resultat som talar om detta samt att den viktigaste faktorn i detta sammanhang var den sociala interaktionen och att få stöd och känna tillhörighet till något (a.a.).

2.6.1 Välbefinnande

Det har gjorts många studier på kopplingen mellan motion och välbefinnande. Trots att de flesta resultat knappt visar en förändring på människors välbefinnande efter ett motionspass så har olika forskare slagit fast att motion har en koppling till en ökad självkänsla under själva träningspasset samt att känslan håller i sig timmar efter att passet är avslutat (Hassmén & Hassmén, 2005).

2.6.2 Sömn och Depression

Hassmén & Hassmén (2005) rubricerar en studie som har gjorts på äldre människor och deras sömnvanor. Respondenterna i studien var 32 stycken med en medelålder på 70 år och de hade personligen klagat på sömnproblem och depression. Studiens syfte var att undersöka om fysisk aktivitet påverkade sömnen hos respondenterna till det bättre. Studien pågick i 10-veckor där forskarna använde sig av en grupp som fick utföra styrketräning och en kontrollgrupp som endast fick hälsofrämjande strategier i form av spekulativ handledning. De resultat som studien visade upp var att den grupp som tränade styrketräning under dessa veckor uppfattade att deras sömnproblem och depression minskade samtidigt som kontrollgruppen inte visade någon form av förändringar i deras depression eller sömnproblem (a.a.).

2.6.3 Social interaktion

Att slippa vara ensam är en faktor som får pensionärer att må bättre, ett socialt samspel är underskattat och har en stark koppling till om pensionärer är friska istället för att vara ensamma, som ofta brukar leda till depression (Faskunger, 2001). Att som pensionär delta i olika former av fysiska aktiviteter leder således inte bara till att den fysiska hälsan förbättras, det leder även till ett ökad socialt samspel om det är fysiska aktiviteter i gruppform och det är även ett tillfälle att träffa nya vänner och knyta nya kontakter (a.a.).

Social interaktion är något som nämnts i stycket ovan och är en väldigt viktig faktor bland de äldre när de väljer att delta i fysiska aktiviteter. En studie gjord i Tyskland mellan 1983 och 2007 visar att pensionärer som deltar i någon form av fysisk aktivitet vinner många hälsofördelar. Studien visade att den största hälsovinsten bland de deltagande pensionärerna är den sociala interaktionen med varandra, gemenskap och att känna tillhörighet till varandra (Cozijnsen, Stevens & Van Tilburg, 2012).

2.6.4 Den tankemässiga förmågan förbättras

Något som med åren avtar är hur den tankemässiga förmågan fungerar, det är vanligt att den blir sämre och sämre i takt med åldern (Faskunger, 2001). Fysisk aktivitet är då en metod som kanske inte förbättrar den tankemässiga förmågan, men däremot så

hjälper fysisk aktivitet till att motverka att den tankemässiga förmågan inte blir sämre (a.a.).

Övriga mentala hälsovinster som kommer i samband med fysisk aktivitet är bland annat större självförtroende, bättre humör och ökad tillfredsställelse i livet (Faskunger, 2001).

4. Metod

Metodavsnittet börjar med en förklaring till vilken metod som har använts samt varför just den metoden passade vår studie bäst. Efter det förklaras vilken vår urvalsgrupp är samt hur vi gjorde för att begränsa oss till den urvalsgruppen. Sedan beskrivs hur processen gick till när enkätfrågorna togs fram, hur vi fick tag på respondenter och hur tillvägagångssättet såg ut när enkäterna delades ut. I avsnittet beskrivs även hur vår pilotstudie genomfördes samt tillvägagångssättet för att samla in och analysera den insamlade datan. Avsnittet avslutas med etiska överväganden och hur vi har tagit hänsyn till dessa.

4.1 Metodval

Eftersom vårt syfte handlar om att kartlägga pensionärers inställning, attityder och motivationsfaktorer till fysisk aktivitet och en Senior Sport School så passade en enkätundersökning vår studie bäst. Detta med anledning av att vi ville få in så många svar som möjligt i vår kartläggning och vi ansåg då att en enkätundersökning skulle generera i mest insamlad data. Eliasson (2013) skriver att det är bra att använda sig av kvantitativa metoder så som enkätundersökningar när man vill ha en siffra på en speciell förekomst av någonting och att det är en metod som ger en möjlighet till många svar. Att enkäter är något som genererar många svar är även något som Cohen, Manion och Marrison (2007) skriver om, samt att det är en metod som har en hög reliabilitet med tanke på att enkäter oftast är anonyma och då ger mer utrymme till att vara helt ärliga. Enkäter är också en ekonomiskt anpassad metod både när det gäller pengar och tid (a.a.). En annan av enkätundersökningens fördelar är att respondenterna kan svara på enkäten när den har tid för det istället för att en tid för intervju skall behövas bokas in, dock så behövs svar lämnas in inom en viss tidsram (Eliasson, 2013). Eliasson (2013) nämner även hur enkätundersökningar kan förenklas när man ska undersöka en viss grupp, hon skriver då hur lämpligt det kan

vara att söka upp den gruppen som ska undersökas på samlingsplatser som den bestämda gruppen har, exempel på samlingsplatser kan vara en särskild arbetsplats, skola eller som i vårt fall, pensionärsföreningar. Cohen et al. (2007) är dock noga med att det även är en metod som har en låg svarsprocent samt att missförstånd ofta kan ske i jämförelse med intervjuer då forskare kan tydliggöra vad som menas när respondenterna har svårt att uppfatta diverse frågor. Dessa problem är även något som beskrivs av Trost (2012) att vara särskilt utmärkande för just äldre människor. För att försöka undvika att dessa problem sker utformade vi våra enkätfrågor så att frågorna skulle vara lätta att förstå och lätta att fylla i, det resulterade i stängda frågor med svarsalternativ istället för öppna frågor.

4.2 Urval

Studiens urval bestämdes tillsammans med SISU Idrottsutbildarna och bestod av pensionärer i åldrarna 65 år och uppåt som bor i Gävleborgs län. Urvalet var ett stickprov då vi ville uttala oss om en stor grupp människor, men inte hade möjligheter att få tag i så många pensionärer som önskades. Via ett stickprov väljs då en del av populationen ut och är tänkt att representera hela den önskade populationen (Eliasson, 2013). Ett stickprov innebär att urvalet i studien ska representera hela den tilltänkta målgruppen så att det går att göra generella slutsatser (Bryman, 2011). Vi valde att rikta in oss på PRO-föreningar i Gävleborgs län. Det vi utgick ifrån när vi kontaktade respektive förening var de tio kommuner som finns i länet. Att kontakta varje förening i kommunen var ett bekvämlighetsurval, efter att vi fått svar gjordes ännu ett bekvämlighetsurval då vi valde två PRO-föreningar som svarade relativt snabbt och kunde träffas inom vår bestämda tidsplan. PRO-föreningarna kontaktades för att få så många respondenter som möjligt samlade under ett och samma tillfälle i varje kommun. Precis som Trost (2005) skriver så är det ett sätt att spara tid.

4.3 Framtagandet av enkätfrågor

I samarbete med vår handledare och SISU Idrottsutbildarna så arbetades frågor till enkäten fram. Vi började med att skapa frågor genom att bland annat titta på en tidigare studie gjord på Malmös Högskola med ett liknande syfte att kartlägga pensionärers intresse av en Senior Sport School. Frågorna i enkäten bygger främst på att se om respondenterna är intresserade av att bli mer fysisk aktiva om den möjligheten finns. Frågorna har även som syfte att bygga på områden som är tänkta

att kunna visa eventuella samband mellan varandra, t.ex. om vi kan se att utbildningsgrad påverkar den fysiska aktiviteten. Dessa områden är tidigare arbete, civilstånd, utbildning och vilka hinder för fysisk aktivitet som påverkar pensionärer och hur det skulle kunna gå att hjälpa dem att kunna vara aktiva på något sätt. Frågorna är också uppbyggda för att kunna få fram svar om vad som skulle göra pensionärer mer motiverade till att vara fysiskt aktiva samt att även kunna få ett resultat på vilka aktiviteter som är av intresse för respondenterna. Hela enkäten bifogas i bilaga 2.

4.4 Pilotstudie

Efter att en första version av enkäten hade skapats utfördes en pilotstudie. Bryman (2011) förklarar att en pilotstudie genomförs för att testa så att frågorna i enkäten inte leder till några oklarheter på något sätt. Han förklarar också att det är extra viktigt att genomföra en pilotstudie när det gäller enkätundersökning då det oftast inte brukar närvara någon som kan finnas som stöd eller ge förklaringar vid förekommande otydligheter (a.a.). Det urval vi använde oss utav i pilotstudien var ett slumpmässigt urval via sociala medier. Vi valde att lägga ut en tråd på Facebook där det beskrevs att vi skriver ett examensarbete i pedagogik och syftet med studien. Sedan förklarades att de som valde att svara på enkäten fick låtsas om att de är pensionärer och att om det var något oklart med enkäten så skulle de ta kontakt med oss och komma med deras feedback. Med hjälp av denna feedback kunde enkäten bearbetas så att den skulle bli så enkel som möjligt att förstå. Detta gjordes med anledning av det vi skrev tidigare om att enkäten skulle anpassas till äldre människor så att den skulle vara enkel att förstå och fylla i.

När vi utförde pilotstudien hade vi Vetenskapsrådets (2002) etiska krav i åtanke, vi tog hänsyn till samtyckeskravet och tvingade inte någon till att delta, dock så förklarade vi hur tacksamma vi var om någon ville delta. Enligt informationskravet så informerade vi vilka rättigheter respondenterna hade med pilotstudien, vi tog även hänsyn till nyttjandekravet och förklarade hur svaren skulle användas och behandlas. När det gällde konfidentialitetskravet stötte vi dock på lite problematik när det gäller undersökningar via sociala medier då företaget Facebook har en äganderätt till allt som skrivs och publiceras på deras sajt. Även fast det inte känns speciellt trovärdigt så är det fullt möjligt att någon inom Facebookkoncernen kan läsa det som skrivits

mellan oss och våra respondenter i pilotstudien vilken då bryter mot konfidentialitetskravet (a.a.).

Under 2 dagar fick vi in 55 svar men det var dock bara tre personer som kommenterade 2 utav frågorna, det var fråga nummer 3 och 7. Vi gjorde ändringar på dessa frågor, det var två stycken stavfel som rättades till. Det var även en av dessa personer som kommenterade fråga 8 och 12, men vi tyckte inte att det behövdes någon ändring på dessa frågor så vi behöll de intakta. Efter detta så ansåg vi att enkätens frågor hade en bra struktur och att det inte innehöll några oklarheter eller risk för missförstånd.

4.5 Datainsamling och tillvägagångsätt

Efter att vi hade kontaktat och bokat tider för att träffa olika PRO-föreningar åkte vi ut och delade ut enkäterna. Till en början hade vi bokat träffar med två olika föreningar. Detta är något som Bryman (2011) nämner som en fördel när man gör enkätundersökningar och inte skickar ut enkäterna via post eller e-post.

Respondenterna är samlade på en och samma plats, vilket sparar tid samt att vi som forskare är helt säkra på att det är rätt personer som passar in i vårt urval som svarar på enkäten. Då de båda medlemsmötena pågick under en längre tid kunde respondenterna fylla i enkäterna när de hade tid och möjlighet. Vid den ena föreningen kunde vi inte närvara på plats för att den bokade tiden för deras medlemsmöte låg precis på samma dag och tid som den andra föreningens medlemsmöte som vi var närvarande hos. Istället lämnade vi enkäterna och missivet till ordföranden i föreningen som sedan tog med dessa till deras medlemsmöte, ca 125 pensionärer uppskattades närvara på mötet, av dessa var det 62 stycken som svarade på enkäten. Det andra stället vi var på kunde vi närvara på plats, det var också ett medlemsmöte och tillsammans med ordföranden i föreningen bestämdes det att vi skulle närvara på plats innan mötet. Där fick vi mer kontakt med respondenterna och kunde agera stöd och svara på eventuella frågor som dök upp under tiden enkäterna fylldes i. Bryman (2011) nämner det som en fördel att kunna hjälpa respondenterna på plats, men han nämner också att om man är på plats och hjälper till vid en enkätundersökning så kan det även innebära en viss intervjuareffekt. En intervjuareffekt innebär att respondenternas svar kan påverkas av att vi är där på plats. Dessa två fenomen blir helt tvärtom på det första medlemsmötet där vi inte var

närvarande. Ca 65 pensionärer hade anmält sig till mötet och av dessa var det 33 stycken som besvarade vår enkät. Efter att vi gjort detta så bokade vi ett grupprum i biblioteket på Högskolan i Gävle för att föra över de fysiska enkäterna in i ett program som heter Google formulär, detta program skapar tabeller och visar resultaten digitalt. Anledningen till att vi satte oss i ett grupprum var för att vi inte ville att någon person utifrån skulle ha möjlighet att ta del av enkäterna utan att det bara var vi två som skulle ha tillgång till dessa. Efter att vi fört in enkäterna i Google formulär och började titta på resultaten och se vilka kopplingar vi kunde få så kände vi att vi gärna ville ha några fler svar. Vi bestämde oss då för att lägga ut en tråd på Facebook om vår uppsats och vad det var vi ville undersöka samt att de som ville delta fick ta del av missivet, i tråden nämnde vi även att folk kunde tipsa oss om eventuella respondenter till vår undersökning. Detta ledde till att det var endast en pensionär i Gävleborgs län som inte tillhörde någon PRO-förening som svarade på enkäten.

4.6 Etiska Överväganden

Att genomföra enkätundersökningar kommer alltid att vara något som gör intrång i respondenternas liv. Hur stor grad av intrång som enkäterna gör för respondenterna beror på en del olika faktorer. Det kan till exempel vara den tid själva enkäten tar att besvara, känsliga frågor eller till och med någon form av identitetskränkning (Cohen et.al. 2007). Dessa är saker som lär tas hänsyn till under utformningen av enkäten i förhållande till vilka som är den tänka målgruppen. Då vårt urval var personer över 65 år försökte vi då att göra frågorna så enkla som möjliga att besvara samt att frågorna inte skulle ta lång tid att besvara. Det resulterade i ett frågeformulär med 15 frågor där medparten av frågorna var kryssfrågor. Cohen et al. (2007) skriver även om hur viktigt det är att tala om att allt deltagande är helt frivilligt och att som respondent är det när som helst möjligt att dra sig ur undersökningen. Detta var något vi tog hänsyn till och det var något som vi betonade extra mycket när vi var på plats i en PRO-förening. Vi talade om för dem att det är helt frivilligt att delta i undersökningen men betonade därefter hur tacksamma vi är om de skulle vilja delta. Utöver detta fick respondenterna ta del av missivet där de fick veta vilka rättigheter de hade och på vilka villkor de deltog, missivet återfinns i bilaga 1.

5. Resultat

I detta avsnitt kommer resultatet att presenteras utifrån de enkäter som har samlats in och sammanställts i förhållande till studiens syfte. Studiens syfte är att kartlägga pensionärers inställningar, attityder och motivation till fysisk aktivitet och en Senior Sport School.

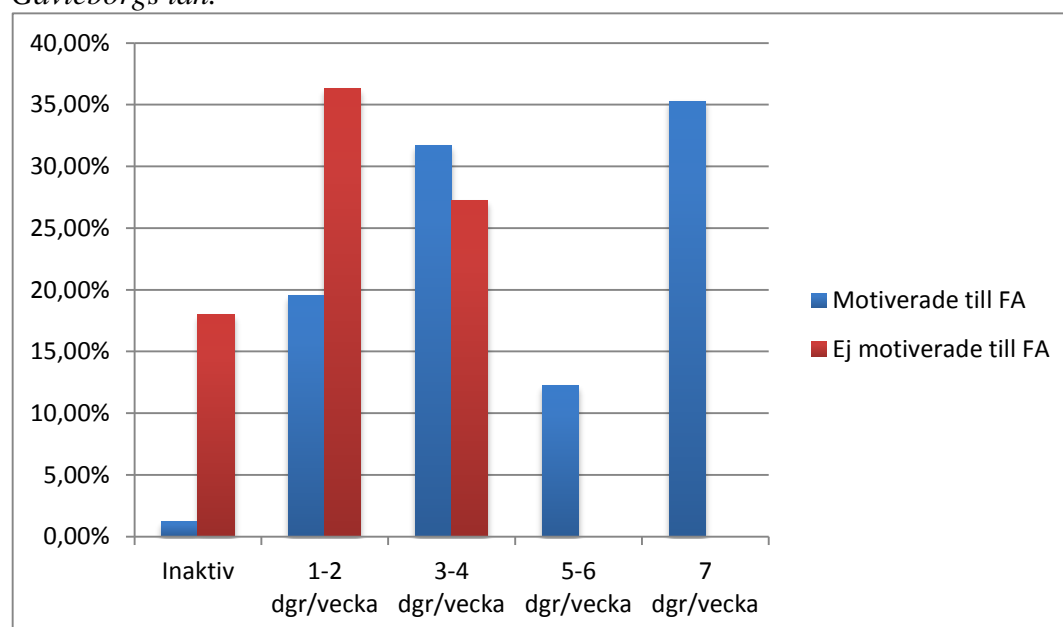
5.1 Deltagare

Enkäten besvarades av totalt 96 personer, av dessa är 65 stycken kvinnor och 31 män. Av de som svarade på enkäten så är 62 personer boende i Bollnäs kommun, 31 i Söderhamns kommun, en i Ovanåkers kommun, en i Sandvikens kommun och en i Gävle kommun. 43 av respondenterna var ensamstående, 44 var gifta, 8 var sambos och en var särbo.

5.2 Motiverade till fysisk aktivitet

82 personer som svarade på enkäten var motiverade till att vara fysiskt aktiva (FA). I tabell 1 presenteras en jämförelse mellan de som är motiverade och de som inte är motiverade till att vara fysiskt aktiva jämfört med hur ofta de är fysiskt aktiva i dagsläget. Anledningen till att resultatet presenteras i procentform är för att staplarna skulle bli missvisande annars eftersom det är så många fler i studien som är motiverade till att vara fysiskt aktiva jämfört med de som inte är motiverade.

Tabell 1. Fysisk aktivitetsnivå jämfört med motivation (n=96) bland pensionärer i Gävleborgs län.

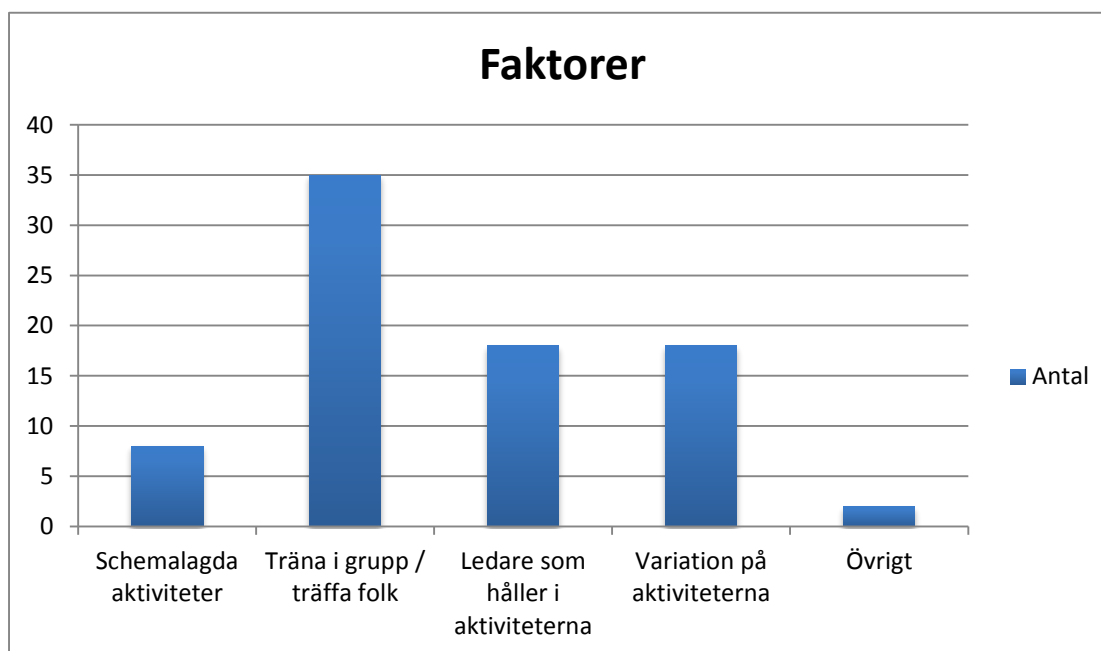


Tabell 1 visar att motivationen till att vara fysiskt aktiv speglar hur ofta respondenterna är fysiskt aktiva i dagsläget. Ett tydligt exempel visas särskilt i staplarna inaktivitet, fysiskt aktiv 5-6 dagar i veckan samt fysiskt aktiv 7 dagar i veckan. Av de som är motiverade så är 12,2% (n=10) fysiskt aktiva 5-6 dagar i veckan, 35,3% (n=29) är fysiskt aktiva 7 dagar i veckan och bara 1,2% (n=1) helt inaktiv, i en jämförelse med de som inte är motiverade går det att se att 0% är fysiskt aktiva 5-6 och 7 dagar i veckan medan 18% (n=2) är helt inaktiva.

5.3 Vad som motiverar pensionärer till att bli mer fysiskt aktiva

I enkäten ställdes frågan vad som skulle göra respondenterna motiverade till att bli mer fysiskt aktiva. På frågan samlades 81 svar från 63 personer in, respondenterna hade här möjlighet att fylla i fler svarsalternativ. Det var således 33 respondenter som inte svarade på frågan eller som missuppfattade den.

Tabell 2. Faktorer som gör pensionärer motiverade till att bli mer fysiskt aktiva (n=63).



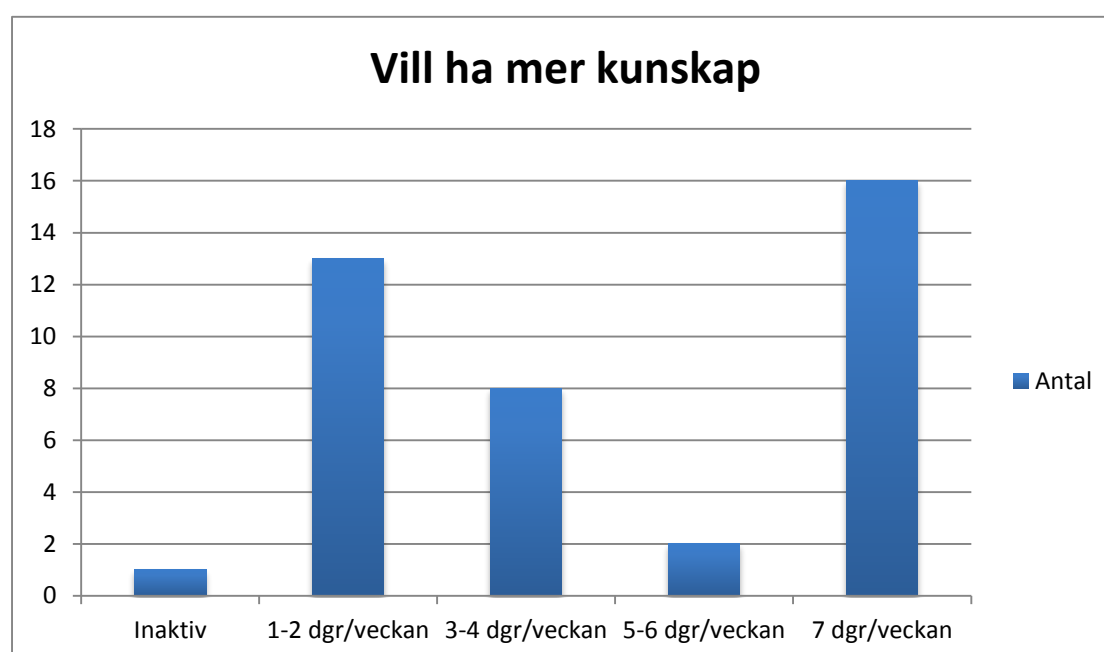
Att träna i grupp och träffa folk är den faktor som är viktigast för respondenterna till att bli mer motiverade till att vara fysiskt aktiva (n=35). Därefter så är det viktigt för respondenterna att det finns ledare som håller i aktiviteterna (n=18) samt att det är

variation på aktiviteterna (n=18) för att de ska bli mer motiverade till att vara fysiskt aktiva.

5.4 Mer kunskap för att bli aktiv och hälsosam

Respondenterna fick frågan om det skulle vilja ha mer kunskap för att bli mer aktiva och hälsosamma, 40 svarade ja och 50 svarade nej. Nedan presenteras ett diagram över de som svarade ja och hur ofta de är fysiskt aktiva i dagsläget. Sex stycken respondenter lämnade frågan obesvarad.

Tabell 3. Pensionärer som är intresserade av att få mer kunskap för att bli mer aktiva och hälsosamma (n=40).

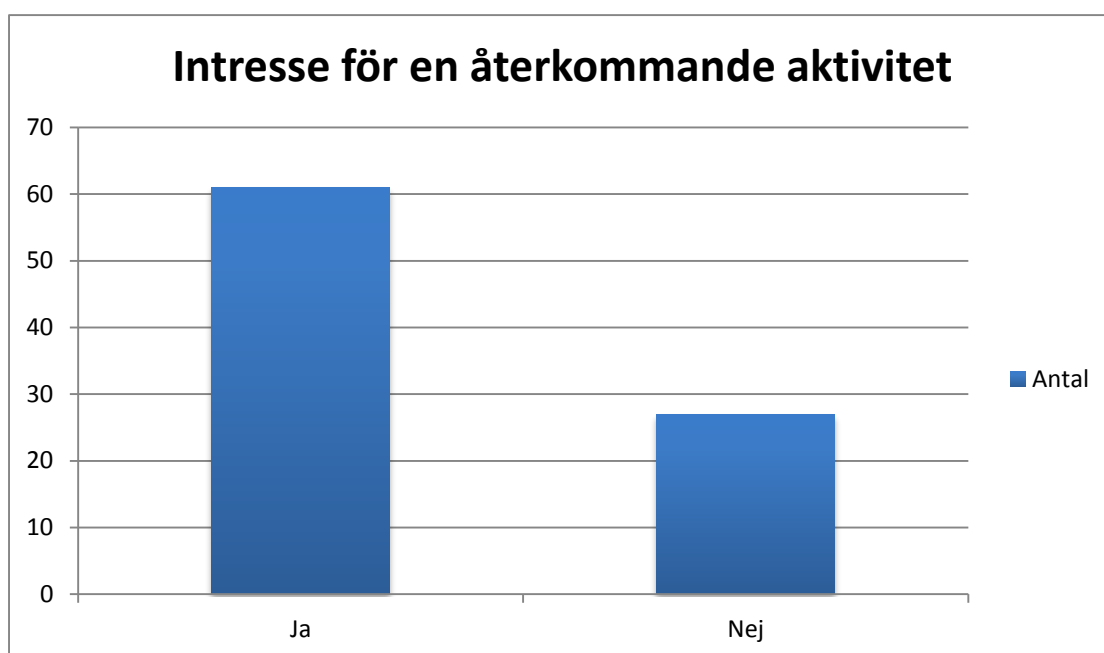


Tabell 3 visar att de som är intresserade av att få mer kunskap för att bli mer aktiva och hälsosamma oftast är väldigt aktiva eller sällan aktiva. Tabellen visar att 13 av dessa respondenter är aktiva 1-2 dagar i veckan och 16 stycken är aktiva 7 dagar i veckan, medan endast 10 respondenter totalt är aktiva 3-4 eller 5-6 dagar i veckan. Av dessa 40 som vill ha mer kunskap var det en respondenter som var inaktiv.

5.5 Återkommande aktivitet

88 respondenter besvarade frågan om de är intresserade av en återkommande aktivitet eller inte. Resterande 8 försvann i ett bortfall för att de ej besvarade frågan.

Tabell 4. Är pensionärer (n=88) intresserade av en återkommande aktivitet?



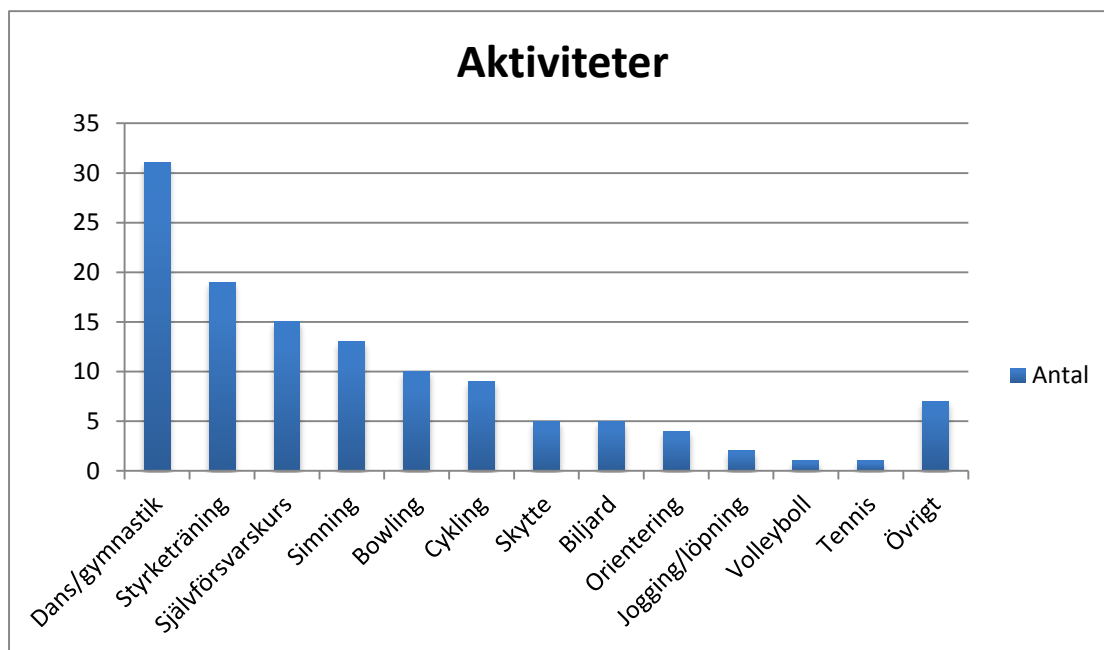
I tabell 4 visas det att det finns ett stort intresse för att delta i återkommande aktiviteter bland pensionärer i Gävleborgs län. Det var totalt 61 av de 88 respondenterna som svarade ja och endast 27 som svarade nej.

5.7 Aktiviteter

De respondenter som svarade ja på frågan om de var intresserade av en återkommande aktivitet fick även möjlighet att svara på frågan vilken eller vilka aktiviteter de skulle vilja utföra.

Till en början kom det till 126 svar från 65 respondenter, dock så försvann 4 respondenters svar då de hade svarat nej på frågan om de är intresserade av en återkommande aktivitet. Det slutade med att vi fick in 122 svar från 61 respondenter.

Tabell 5. Aktiviteter som pensionärer (n=61) i Gävleborgs län är intresserade av att utföra



Utöver de konkreta aktiviteter som går att se i tabell 5 så var det även 7 respondenter som fyllde i egna förslag (övrigt). Dessa förslag var, promenader, yoga, boule, vattengympa samt dietist-info.

5.8 Utbildning och motivation till fysisk aktivitet

I en jämförelse mellan utbildningsgrad och hur motiverade respondenterna är till att vara fysiskt aktiva så går det inte att se några tydliga skillnader. 85% (n=41) av de som har grundskoleutbildning är motiverade till fysisk aktivitet, bland de som har gymnasial utbildning är det 83% (n=25) som är motiverade och 94% (n=16) bland de som har högskola/universitetsutbildning.

5.9 Civilstånd

När det gäller respondenternas civilstånd så går det inte att se några markanta skillnader på frågan om de är motiverade till att vara fysiskt aktiva. Däremot går det att se en liten skillnad när det gäller hur ofta de är fysiskt aktiva, av de som är ensamstående är det 79% (n=34) som är aktiva 3 dagar eller fler i veckan. Bland de respondenter som lever tillsammans med någon så är det 65% (n=34) som är aktiva 3 dagar eller fler i veckan.

5.10 Hinder för fysisk aktivitet

Av de 96 respondenter som svarade på enkäten så var det 89 stycken som svarade på frågan om de har några hinder för att vara fysiskt aktiva, 23% (n=21) har hinder och 77% (n=68) har inga hinder. Av de respondenter som har hinder så är det 86% (n=18) av dem som var motiverade till att vara fysiskt aktiva. 15 stycken av dem graderade sitt intresse för fysisk aktivitet som 5 eller högre på en skala 1-10 där 1 motsvarade inget intresse och 10 motsvarade att de var väldigt mycket intresserade.

Däremot går det att se att de som har hinder av något slag är mer intresserade av att vara aktiva istället för att få kunskap om hur de kan bli mer aktiva och hälsosamma. Det var 11 som svarade ja på att de vill ha mer kunskap och 10 som svarade nej på den frågan. Bland respondenterna med hinder så ser deras svar på frågan om de är intresserade av en återkommande aktivitet ungefär likadan ut jämfört med hela studiepopulationen. 70% (n=14) av de med hinder är intresserade av en återkommande aktivitet och för hela studiepopulationen är motsvarande siffra 69% (n=61).

6. Diskussion

I detta stycke diskuteras resultatet mot bakgrunden, samt en diskussion av metoden.

6.1 Resultatdiskussion

I resultatdiskussionen diskuterar vi utifrån studiens bakgrund och de insamlade materialet från enkäterna. De teman som framkommer under avsnittet är de områden som tydligt framkommit efter att enkäterna har sammanfattats och analyserats.

6.1.1 Motivation

Att hitta motivation till att vara fysisk aktiv verkar vara en viktig komponent när pensionärer når vändpunkten från arbetslivet till att bli pensionär. Det är både något som Barnett, Guell och Ogilvie (2012) nämner men också något som framkommit ur det insamlade materialet från våra enkäter. I tabell 1 visas tydliga skillnader att de som är motiverade till att vara fysisk aktiva också är fysiskt aktiva i högre grad jämfört med de som inte är motiverade. Exakt vad som motiverar just dessa pensionärer blir lite svårt att svara på men det som går att se i resultatet är att det som

motiverade pensionärerna i studien till att vara fysiskt aktiva mest var att få träna i grupp och träffa folk, visas i tabell 2. Även detta går att koppla till hur viktigt det är att motivera sig till att vara fysiskt aktiv som pensionärer, att träffa folk och träna i grupp blir då en extra motivationsfaktor nu när de inte längre har något jobb och riskerar att tappa det sociala samspelet som finns på exempelvis arbetsplatsen (a.a.). Det här går även att koppla till Maslows behovstrappa då respondenterna i studien verkar vara vid det tredje trappsteget då de söker en känsla av att tillhöra någonting samt att de betonar betydelsen av den sociala interaktionen. Ett vanligt sätt för pensionärer att få träffa folk och träna i grupp är genom dans. Det betonas först av Marasovic och Kokoric (2014) som nämner betydelsen av dans för pensionärer. Dansen blir då som beskrivits i bakgrunden ett sätt för pensionärerna att anpassa sig till deras nuvarande förändrade livssituation nu när de inte längre har något jobb att gå till. Dansens betydelse för pensionärerna visade sig också i studiens resultat, av de 61 som svarade att de hade ett intresse för återkommande aktiviteter så var det 31 av dessa som var intresserade av att dansa, se tabell 5. Detta resultat tolkar vi med hänsyn till det Marasovic och Kokoric (2014) skriver om, dansen blir främst ett sätt att få träffa folk men också för att det är en aktivitet som sprider glädje och ett bra sätt att hålla den fysiska hälsan i balans. Precis som Herzbergs tvåfaktorteori beskrivs så handlar även detta om att förebygga istället för att behandla. I detta fall ses dansen som en aktivitet som utförs för att hålla pensionärerna friska både fysiskt och mentalt. På frågan där respondenterna fick svara på vilka aktiviteter de helst skulle vilja utföra så var det några som fyllde i svarsalternativet övrigt, där lämnades svar som promenader, yoga, boule, vattengympa. Valet av dessa aktiviteter tolkar vi som att det är aktiviteter som inte är så krävande, men de får ändå röra på sig och träffa folk då alla aktiviteter går att utföra i grupp.

6.1.2 Hinder

Något som går att se utifrån resultaten och som sticker ut är de respondenter som svarade ja på frågan om de har några hinder för fysisk aktivitet. Faskunger (2001) talar om att människor som har hinder av något slag tenderar till att ha mindre motivation till just fysisk aktivitet. Utifrån respondenternas svar i vår studie går det däremot att se att det är helt tvärtom. Hela 86% av de respondenter med hinder är motiverade till fysisk aktivitet och har en väldigt hög grad av intresse till att röra på

sig. Detta går som nämnts tidigare inte ihop med vad Faskunger (2001) säger men även vad studien som gjordes av European Communities (1999) har kommit fram till angående hinder hos pensionärer. Dessa hinder är att åldern är för hög, energin för låg, att pensionärerna måste arbeta samt att de inte är den sportiga typen eller att hälsan är för dålig. I vår studie vill respondenterna övervinna sina hinder istället och förbättra hälsan utifrån deras egna förutsättningar. Det var väldigt blandade svar när det gäller kunskap om hälsa. Där skiljer det sig mycket från individ till individ men något som visar sig väldigt tydligt är att respondenterna vill ha återkommande aktiviteter så de kan hålla sin aktivitetsnivå uppe och känna ett stöd från ledare som håller i aktiviteterna. Dessa svar tolkar vi i koppling till vad Bethancourt, Rosenberg, Beatty & Arterburn (2014) presenterar i sin studie. Pensionärer med hinder vill ha aktiviteter där det finns ledare som kan ge undervisning och råd hur de ska utföra en övning samt att ledarna finns på plats för att ge motivation både fysiskt men även också psykiskt. Genom att utföra aktiviteter som är återkommande så får respondenterna i denna studie det stöd och den motivation från ledare de behöver för att klara av att vara fysiskt aktiva på deras principer. Med undervisning hur en övning ska utföras och om de känner sig osäkra över någonting så finns det stöd till hands för att hjälpa dem (a.a.). Det går även att tolka svaren utifrån Talbott & Roberson (2011), att stöd och gruppaktiviteter ökar den fysiska förmågan till det bättre. De respondenter som svarade på enkäten i denna studie visade sig ha lite blandade hinder, det fanns både sjukdomar och fysiska besvär som dåliga fötter, dålig rygg, och dåliga ben samt även smärta.

6.1.3 Socioekonomiska skillnader

En föreställning vi hade innan vi genomförde denna studie var att socioekonomiska skillnader var en faktor för hur ofta personer var fysiskt aktiva. I bakgrunden skrev vi att socioekonomiska skillnader kan påverka människor till att göra en livsstilsförändring. Därför ställde vi oss frågan om det kan vara så att pensionärers tidigare liv och nuvarande socioekonomiska status har en påverkan hur villiga de är att göra en livsstilsförändring, eller om det har att göra med vilka aktiviteter som erbjuds? Resultatet från det insamlade materialet visar att det inte är någon nämnvärd skillnad beroende på varken arbete, civilstånd eller utbildningsnivå. Det säger emot det som Hassmén, Hassmén och Plate (2003) skriver om att socioekonomisk status

har en effekt på den fysiska aktivitetsnivån senare i livet. Dock så betonar de även att hur pass hög den fysiska aktivitetsnivån är senare i livet även kan bero på hur fysiskt aktiv varje individ har varit under uppväxttiden, vilken är en faktor som vi inte har undersökt i vår studie. Något som dock går att se i studien är att de som är ensamstående är den grupp som är mest aktiva. Det talar för det som Statens folkhälsoinstitut (2009) säger om att social interaktion och platser skapar samhörighet under dagarna och har en positiv effekt på hälsan. Vi tolkar detta som att de som är ensamstående är aktiva oftare för att de ser det som en möjlighet att slippa vara ensamma och istället få träffa människor samt att bättre på deras fysiska hälsa. Det som dock talar emot detta fenomen är det som Statens folkhälsoinstitut (2009) säger om att de som lever ihop är mer fysiskt aktiva än de som är ensamma.

6.1.4 Kunskap

Något som visar sig i resultatet är att de som vill ha mest kunskap är det som antingen är aktiva 7 dagar i veckan eller de som knappt är aktiva alls, 1-2 dagar i veckan. Vår tolkning av detta är att de som är aktiva 7 dagar i veckan redan har mycket kunskap men är väldigt intresserade inom området medan de som är aktiva 1-2 dagar i veckan känner att det kan vara ett hinder för att vara fysiskt aktiva eftersom de inte har tillräckligt med kunskap. De vill därför ha mer kunskap för att kunna bli mer aktiva. Denna tolkning går bland annat att koppla till det Ahl (2004) skriver om attityder. Hon skriver att attityder anses vara en mental företeelse och hur en människas attityd är beror på bakomliggande orsaker såsom erfarenheter och bakgrund och är något som går att ändra under livets gång. Vår tolkning av detta är att vi tror att dessa pensionärer vill göra en förändring och bli mer aktiva. Även Faskunger (2001) skriver om attityder och att det kan vara ett hinder till att vara fysiskt aktiv.

6.2 Metoddiskussion

I metoddiskussionen diskuteras den valda metoden och vilken påverkan den kan tänkas ha på resultatet.

Något som kan ha en påverkan för hur enkäterna besvarades var när vi var på plats på en PRO-förening när enkäterna fylldes i. Då kunde pensionärerna motiveras av oss till att besvara enkäten samt få en förklaring om hur de hjälpte studien genom att fylla i

enkäten, vi fanns även där som hjälp om det fanns några svårigheter med att besvara enkäten. Trost (2012) kallar detta för gruppenkäter och nämner att det är ett bra sätt för att nå ut till respondenterna och nämner också att när intervjuaren eller intervjuarna är på plats så kan de agera som stöd och en slags motivation till att fylla i enkäten. Detta var något vi upplevde att de gav fler svar än om vi inte hade varit på plats eftersom många till en början var tveksamma till att besvara enkäten. När vi fick kontakt med respondenterna och bland annat nämnde att det var till vårt examensarbete i pedagogik så var det många av de tveksamma pensionärerna som fyllde i enkäten. Det motsatta gäller den PRO-förening som vi inte närvarade hos, där kunde vi inte motivera pensionärerna till att besvara enkäten och vi kunde inte heller agera stöd för dem vid eventuella frågor. Dock så kan det vara en viss fördel att inte närvara när enkäterna besvaras på grund av att en viss intervjuareffekt kan uppstå och de kan känna sig styrda att svara på ett visst sätt (Bryman, 2011).

Något som vi tror påverkar själva resultatet från enkäterna är att det var många frågor som lämnades obesvarade. Vi tror att detta kan bero på att respondenterna är äldre, vilket kan medföra dålig syn och en del av respondenterna hade skrivsvårigheter. Det var några som bad om hjälp med att fylla i enkäterna eftersom de hade problem med de ovan nämnda orsakerna, men några respondenter hoppade över frågor vilket kan vara ett resultat på att de inte ville eller vågade be om hjälp. Det var även en fråga som var lite dåligt placerad vilket ledde till att det var många som missade den frågan, frågan handlade om tidigare arbete. En annan faktor som kan ha påverkat resultatet är att alla respondenter i studien var medlem i en PRO-förening. Då detta är en ideellt aktiv förening drar vi slutsatsen att det är relativt pigga och engagerade pensionärer och vårt resultat hade kanske blivit annorlunda om vi valt en annan arena. Skulle vi istället haft med pensionärer som inte är medlem i någon PRO-förening skulle både studien ta längre tid och det skulle förmodligen vara svårare att få tag på respondenter.

PRO-föreningar valdes ut som arena för att nå ut till ett stort urval av respondenter, men det var också tidskrävande då det var viss restid. Ett försök att nå ut till pensionärer över internet gjordes, men det gav endast ett svar.

6.2.1 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet handlar om hur tillförlitlig en undersökning är, Bryman (2011) talar om hur undersökningen skulle se ut om den skulle genomföras en gång till. Är resultaten från undersökningen ungefär likvärdig finns det en hög reliabilitet, är resultatet däremot annorlunda kan undersökningen ha påverkats av slumpmässiga förutsättningar vilket gör att reliabiliteten blir lägre. Eftersom det inte tidigare har gjorts någon liknande studie på Pensionärer i Gävleborgs län blir det svårt att svara på hur hög reliabiliteten är i denna studie

Det som talar för att reliabiliteten kan vara relativt hög är att vi inte kände någon av respondenterna som svarade på enkäten, de fick svara på enkäten i lugn och ro och ta den tid de behövde så de kunde läsa igenom frågorna. Därför tror vi inte att vår roll som intervjuare påverkade dem samt att tiden inte var något som stressade fram deras svar. Detta gör att vi tror att om en likadan undersökning med samma respondenter genomförts på samma sätt så hade svaren ungefär varit likadana.

Validitet handlar om att som forskare undersöka det som från början var tänkt att undersökas (Bryman, 2011). Att en kartläggning har genomförts gör att validiteten blir hög, resultatet visar ett mått för den här målgruppens inställning, attityder och motivationsfaktorer till fysisk aktivitet. Det som kan ha sänkt validiteten är att en grupp fick fylla i enkäten när vi var på plats medan en grupp fyllde i enkäten utan att vi var på plats. Detta ledde till att den grupp som fyllde i enkäten utan någon av oss intervjuare på plats missade flera frågor. Vi tror att resultatet hade blivit annorlunda med en intervjuare närvarande.

7. Slutsats

Syftet med denna studie var att kartlägga pensionärens inställning, attityder och motivationsfaktorer till fysisk aktivitet och en Senior Sport School. Något vi kan se tydligt från resultatet är att de som är motiverade till att vara fysiskt aktiva är mer fysiskt aktiva än de som inte är motiverade. En slutsats blir då att lägga stor vikt på motivationsfaktorer för att få pensionärerna mer fysiskt aktiva, det räcker inte bara med att det finns möjligheter till att vara fysiskt aktiv, det är minst lika viktigt att de har något som motiverar dem, till exempel olika individuella mål just för dem.

Resultatet visar även att en viktig faktor för pensionärer till att utföra någon form av fysisk aktivitet är det sociala för att skapa och skaffa kontakter. Något som märktes av detta var även att de flesta pensionärer vill hålla på med dans som är en gruppaktivitet som även ger en bra träning för den fysiska konditionen. Vår slutsats utifrån detta resultat är att det är viktigt för pensionärerna att behålla och knyta nya kontakter i och med att de inte längre har någon arbetsplats att gå till. De förlorar sina arbetskamrater samt att folk i deras närhet kanske går bort vilket leder till en större risk för att bli ensamma. Något som dock inte visade sig ha någon påverkan för den fysiska aktiviteten var pensionärernas socioekonomiska status. Vår bedömning av detta är att pensionärerna ser en arena för fysisk aktivitet som en möjlighet till att just skaffa nya kontakter och det leder även till att de får en förbättrad fysisk hälsa. När det gäller motivation och inställning till en Senior Sport School så kan vi utifrån resultatet se att det finns ett relativt stort intresse för detta. Möjligheten för pensionärerna att skaffa mer kunskap för att bli mer aktiva och hälsosamma är något som motiverar men resultatet visar att det som motiverar mest är just intresset för återkommande aktiviteter. Vår tolkning av detta är att pensionärerna får in lite rutiner i vardagen, de får träffa vänner, prova på nya aktiviteter, röra på sig samt att de ha har någonting att se fram emot varje vecka. Detta tror vi skapar en högre livsglädje.

7.1 Framtida forskning

Eftersom vår studie endast inriktade sig till Gävleborgs län så är vi nyfikna på hur en liknande studie skulle se ut om den genomfördes i Sveriges alla län. För att därifrån kunna se avvikelser, skillnader och vart behovet är störst för att rikta insatser till att förbättra pensionärens fysiska hälsa. Ur ett mer lokalt perspektiv skulle det vara intressant att se forskning inom samma område och samma län men att urvalet inte endast skulle vara från PRO-föreningar. Detta eftersom de pensionärer som är med i PRO-föreningar oftast har en ganska bra hälsa så skulle det vara av intresse att få tag på fler pensionärer som inte är med i någon PRO-förening, för att se vad som motiverar dem och hur deras inställningar och attityder är till fysisk aktivitet.

Referenslista

Ahl, H.J. (2004). *Motivation och vuxnas lärande: en kunskapsöversikt och problematisering*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.

Bailey, M., & McLaren, S. (2005). Physical activity alone and with others as predictors of sense of belonging and mental health in retirees. *Aging & Mental Health*, 9(1), 82-90. doi:10.1080/13607860512331334031

Barnett, I., Guell, C., & Ogilvie, D. (2012). The experience of physical activity and the transition to retirement: a systematic review and integrative synthesis of qualitative and quantitative evidence. *International Journal Of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 9(1), 97. doi:10.1186/1479-5868-9-97

Bethancourt, H. J., Rosenberg, D. E., Beatty, T., & Arterburn, D. E. (2014). Barriers to and facilitators of physical activity program use among older adults. *Clinical Medicine & Research*, 12(1-2), 10-20. doi:10.3121/cmr.2013.1171

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports (1974-)*, (2). 126.

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* [Elektronisk resurs]. (6. ed.) London: Routledge.

Connell, C., Davies, R., Rosenberg, A., & Fisher EB, J. (1988). Retiree's perceived incentives and barriers to participation in health promotion activities. *Health Education Research*, 3(3), 325-330 6p.

Cozijnsen, R., Stevens, N., & Van Tilburg, T. (n.d). The trend in sport participation among Dutch retirees, 1983-2007. *Ageing & Society*, 33698-719.

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. (3., uppdaterade uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Faskunger, J. (2001). *Motivation för motion: en handbok för hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU idrottsböcker.

Faskunger, J. & Nylund, K. (2014). *Motivation för motion: hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet*. (1. uppl.) Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Folkhälsoberedningen. (2011). *Senior Sport School - regional samordningsfunktion*. Hämtad 2015-10-28, från https://www.skane.se/Upload/Webbplatser/Skaneportalen-extern/PolitikPaverkan/Sammantraden/Utskott_och_beredningar/Folkh%C3%A4lsoberedningen/F%C3%B6redragningslista/FHB%20110913%20A7.pdf

FYSS. (2015). *Rekommendationer om fysisk aktivitet för äldre*. Hämtad 2015-10-30, från http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_FA-f%C3%B6r-%C3%A4ldre_Rev.pdf

Govil, S. R., Weidner, G., Merritt-Wordert, T., & Ornish, D. (2009). Socioeconomic Status and Improvements in Lifestyle, Coronary Risk Factors, and Quality of Life: The Multisite Cardiac Lifestyle Intervention Program. *American Journal Of Public Health, 99*(7), 1263-1270.

Hassmén, P. & Hassmén, N. (2005). *Hälsosam motion : lindrar nedstämdhet och depression*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Hassmén, P., Hassmén, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Hein, H.H. (2012). *Motivation: motivationsteorier & praktisk tillämpning*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Institute of European Food Studies (1999). *A pan-EU survey on consumer attitudes to physical activity, body weight and health*. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.

Kuo, A., Chew, W. H., & Hooi, W. C. (2007). Occupations of healthy Asian retirees: Impact on quality of life. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(3), 1-12.
doi:10.1300/J016v31n03_01

Marasovic, S., & Kokoric, S. (n.d). THE ROLE OF DANCE IN THE IMPROVEMENT OF ACTIVE LIFESTYLE AND QUALITY OF LIFE OF OLDER PEOPLE. *Revija Za Socijalnu Politiku*, 21(2), 235-254.

Miller, A., & Iris, M. (2002). Health promotion attitudes and strategies in older adults. *Health Education & Behavior*, 29(2), 249-267 19p.
doi:10.1177/1090198102029002009

Pino, L., González-Vélez, A. E., Prieto-Flores, M., Ayala, A., Fernandez-Mayoralas, G., Rojo-Perez, F., & ... Forjaz, M. J. (2014). Self-perceived health and quality of life by activity status in community-dwelling older adults. *Geriatrics & Gerontology International*, 14(2), 464. doi:10.1111/ggi.12119

Statens folkhälsoinstitut (2009). *Det är aldrig för sent! [Elektronisk resurs]: förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktivitet*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Sverige. Folkhälsomyndigheten (2014). *Folkhälsan i Sverige [Elektronisk resurs]: årsrapport 2014*. Solna: Folkhälsomyndigheten.

Sveriges utbildningsradio (2011). *UR Samtiden - Idrott för hela livet [Elektronisk resurs] : Intervju med Helén Gustavsson*. Utbildningsradion.

Rostila, M. & Toivanen, S. (red.) (2012). *Den orättvisa hälsan: om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd*. (1. utg.) Stockholm: Liber.

Talbott, J., & Roberson, D. N. (2011). Physical Activity of Older People: An Investigation of a Retirement Center in Olomouc, Czech Republic. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(2), 79-97 19p. doi:10.1080/01924788.2011.572270

Touvier, M., Bertrais, S., Charreire, H., Vergnaud, A., Hercberg, S., & Oppert, J. (n.d). Changes in leisure-time physical activity and sedentary behaviour at retirement: a prospective study in middle-aged French subjects. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 7doi:10.1186/1479-5868-7-14

Trost, J. (2005) *Kvalitativa intervjuer* Lund: Studentlitteratur AB

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wyatt, L. C., Trinh-Shevrin, C., Islam, N. S., & Kwon, S. C. (2014). Health-Related Quality of Life and Health Behaviors in a Population-Based Sample of Older, Foreign-Born, Chinese American Adults Living in New York City. *Health Education & Behavior*, 41(1), 98S-107S 1p. doi:10.1177/1090198114540462

Zhang, Z., & Zhang, J. (2015). Social Participation and Subjective Well-Being Among Retirees in China. *Social Indicators Research*, 123(1), 143-160. doi:10.1007/s11205-014-0728-1

9. Bilagor



Bilaga 1 – Missiv

Hej!

Vi är två studenter som är inne på vår sista termin på Hälsovetenskapliga programmet på Högskolan i Gävle. Vi läser för tillfället en kurs som heter Pedagogik 61-90 hp, 30 hp.

Vi skriver just nu en uppsats där vi försöker kartlägga pensionärens inställning till en sportskola för just pensionärer, som sedan är tänkt att resultera i ett projekt med denna sportskola om resultatet är positivt. Detta missivbrev är till för att informera om de rättigheter som ni respondenter har under studiens gång. Att delta i studien är helt frivilligt men vi är väldigt tacksamma om så många som möjligt kan ställa upp, det är även när som helst möjligt att avbryta deltagandet i studien. Enkäterna kommer att samlas in och behandlas helt anonymt. De enda som kommer att ha tillgång till studiens data är vi två studenter, Henrik Persson på SISU samt vår handledare Elisabet Hedlund. Studiens resultat kommer sedan att rapporteras till SISU och Region Gävleborg om hur pensionärens inställning till en sportskola – idrott hela livet är i er kommun. Studiens resultat kommer även att presenteras för en del olika idrottsförbund i Gästrikland och eventuellt media.

Vid eventuella frågor eller om du är intresserad av att ta del av uppsatsen när den är klar, är du välkommen att höra av dig.

Kontaktpersoner:

Sebastian Brusman – 076-xxxxxxx – hhp13sbn@student.hig.se

Simon Jonsson – 073-xxxxxxx – hhp13sbn@student.hig.se

Handledare

Elisabet Hedlund – xxx@hig.se

Bilaga 2 – Enkätfrågor

1. Kön

- Kvinna
- Man

2. Ålder

3. Vilken kommun bor du i?

- Gävle kommun
- Sandvikens kommun
- Hofors kommun
- Ockelbo kommun
- Hudiksvalls kommun
- Söderhamns kommun
- Bollnäs kommun
- Ljusdal kommun
- Ovanåkers kommun
- Nordanstigs kommun

4. Civilstånd

- Gift
- Sambo
- Ensamstående
- Övrigt:

5. Utbildning

- Grundskola
- Gymnasium
- Högskola/Universitet
- Ingen

6. Tidigare arbete

7. Hur ofta är du fysiskt aktiv i dagsläget?

Minst 30 min per dag

- Inaktiv
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- 5-6 dagar i veckan
- 7 dagar i veckan

8. Hur intresserad är du av att vara fysiskt aktiv?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inget Våldigt mycket

9. Har du några hinder till att vara fysiskt aktiv?

- Ja - Om ja, fortsätt med fråga 10
- Nej - Om nej, hoppa till fråga 11

10. Vad har du för hinder?

11. Är du motiverad till att vara fysisk aktiv?

- Ja
- Nej

12. Vad skulle göra dig mer motiverad till att bli mer fysiskt aktiv?

(Går att kryssa i flera svarsalternativ)

- Om det finns schemalagda aktiviteter
- Om jag får träna i grupp och träffa folk
- Om det finns ledare som håller i aktiviteterna
- Om det är variation på aktiviteterna
- Övrigt:

13. Skulle du vilja ha mer kunskap om hur du kan bli mer aktiv och hälsosam?

- Ja
- Nej

14. Om det fanns en återkommande aktivitet där det gavs möjlighet att prova på olika aktiviteter. Är detta något du skulle vara intresserad av att delta i?

- Ja
- Nej

15. Om ja på fråga 14, vilken eller vilka av dessa aktiviteter skulle du vara intresserad av att testa på/utföra?

(Går att kryssa i flera svarsalternativ)

- Simning
- Jogging/Löpning
- Skytte
- Orientering
- Dans/Gymnastik
- Tennis
- Cykling
- Bowling
- Biljard
- Volleyboll
- Självförsvarskurs
- Styrketräning
- Övrigt: