



Fakulteten för lärande och samhälle
Institutionen Idrottsvetenskap

Examensarbete
15 högskolepoäng

Varför väljer seniorer gruppträning och hur påverkas deras livskvalitet?

*Why do seniors choose group fitness classes and
how does it affect their quality of life?*

Louise Nilsson
Matilda Ripa

Idrottsvetenskapligt program
Grundnivå
Sport Management
Slutseminarium 2019-06-03

Examinator: Kutte Jönsson

Handledare:
Anna Maria Hellborg

Abstract

Exercise among seniors increases, and recent studies indicates a gap of Swedish research in this area. Therefore, the aim of this study is to understand why seniors engage in physical activity, in this case in form of different group fitness-classes, and what the perceived effect of this consists in. Data were collected from six interviews and then analyzed in relation to the Self-Determination Theory and three important parts of it; autonomy, competence and social involvement. The result indicated several motives/factors for motivation among the participants: 1. Identity, 2. Physical Health, 3. Mental Health, 4. Response, 5. Possibilities to control your body, 6. Connections and Relationships, 7. Context and Routines and 8. Happiness. All three proved to be important but Autonomy and social involvement seemed to be most important among the participants when asked about motivation. In relation to quality of life, all three parts seemed crucial.

Keywords: *Group fitness, Motivation, Self-determination theory. Seniors, Quality of life.*

Sammanfattning

Fysisk aktivitet ökar bland seniorer och forskning visar på goda hälsoeffekter som en effekt av densamma. Trots vetenskaplig forskning om detta anas ett glapp i svensk forskning kring vad som motiverar seniorer till att ägnar sig åt fysisk aktivitet, i det här fallet i form av gruppträning, samt vilka effekter det innebär. Syftet med studien är att förstå varför människor över 65 års ålder ägnar sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning samt att undersöka om det finns någon påverkan på seniorernas upplevda livskvalitet och i så fall hur denna tar sig uttryck. Empirin hämtades genom sex kvalitativa intervjuer och tolkades med hjälp av Självbestämandeteorin och dess tre grundbehov: autonomi/ självbestämmande, kompetens och samhörighet. De identifierade motivationsfaktorerna är: 1. Identitet, 2. Fysisk hälsa, 3. Psykisk hälsa, 4. Respons, 5. Bestämma över egna kroppen, 6. Gemenskap och relationer, 7. Sammanhang och rutiner samt 8. Glädje. Resultatet visar att alla grundbehov går att koppla till både motivation och upplevd livskvalitet, Autonomi- och självständighetsbehovet samt samhörighetsbehovet är viktigast för motivationen medan livskvalitén för seniorer visar sig ha tydliga kopplingar till alla tre. Behovet av kompetens spelar en markant större roll för livskvalitén än för graden av motivation. Välbefinnande och hälsopromotion, mod och frihet i vardagen samt sociala relationer och gemenskap identifieras som där viktiga värden och faktorer som höjer den upplevda livskvalitén.

Nyckelord: Gruppträning, Motivation, Självbestämandeteorin, Seniorer, Livskvalitet.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	7
Förord.....	9
Inledning.....	11
Syfte.....	13
Frågeställningar	13
Begreppsdefinition.....	14
Tidigare forskning.....	15
Upplevelsen av livskvalitet	15
Motivationfaktorer till fysisk aktivitet.....	16
Hinder för fysisk aktivitet	17
Teori	19
Självbestämmandeteorin	19
Tillämpning av teorin.....	20
Metod.....	21
Forskningsdesign	21
Urval	22
Avgränsningar.....	23
Insamling	23
Intervjuer.....	23
Bearbetning & Analys.....	25
Tillförlitlighet, trovärdighet och generalisering	26
Källkritiska överväganden	27
Etiska överväganden	27
Resultat och analys.....	29
Autonomi- och självständighetsbehovet	31
Identitet.....	31
Fysisk hälsa	32
Psykisk hälsa	34
Kompetensbehovet.....	35
Respons	35
Bestämma över den egna kroppen	36
Samhörighetsbehovet	38
Gemenskap och relationer	38
Sammanhang och rutiner.....	40

Glädje	41
Diskussion och slutsats.....	43
Diskussion.....	44
Motivationsfaktorer	45
Livskvalitet.....	47
Slutsats	48
Begränsningar	49
Vidare forskning	51
Litteraturförteckning.....	53
Tryckta verk.....	53
Elektroniska verk.....	54
Artiklar.....	54
Webbsidor.....	56
Rapporter	57
Muntliga källor	58
Bilagor	59
Bilaga 1: Intervjuguide	59
Bilaga 2: Informationsbrev.....	60

Förord

Vår utbildning leder oss mot en bred och flexibel bransch som står inför ständig tillväxt och förändring. Vi ville ta chansen att fördjupa oss i en del av hälso- och träningsbranschen som vi är nyfikna på och kring vilken våra egna erfarenheter är begränsade. Då vi delade en upplevelse om att seniorträning blir allt vanligare och större som fenomen avgjordes vårt val av ämne.

Att arbeta tillsammans har varit en trygghet under hela arbetsprocessen då detta möjliggjort en ständig dialog och ett utbyte kring de intryck och den empiri vi stött på. Att gemensamt kunna diskutera ställningstaganden och val har inneburit både en trygghet för oss och en kvalitetshöjning för studien då det gett oss möjlighet sätta våra egna åsikter och tolkningar i relation till någon annans och på så sätt nå djupare insikter. Detta har känts extra bra då vi behandlat ett ämne som var förhållandevis nytt för båda. Ännu ett värde har bestått i att vår relation har växt längs vägen. I ingångsskedet kände vi inte varandra mer än som klasskamrater på avstånd men har längs vägen funnit både gemensamma intressen och en fin vänskapsrelation.

Vi vill tacka vår handledare Anna Maria Hellborg för värdefulla åsikter längs vägen och Filborna Arena för möjligheten till möte med vår målgrupp samt lån av lokaler. Vi vill dessutom rikta ett stort tack till de medverkande respondenterna som avsatt värdefull tid och bidragit med den grundstomme vilken format vårt arbete. Vi har mött ett stort engagemang och entusiasm från respondenterna och har värdesatt möjligheten till möten över åldersgränserna då dessa gett oss kloka ord och perspektiv på mycket kring hälsa och kropp som vi som unga tenderar att ta för givet.

Vi tar gemensamt ansvar för arbetets hela innehåll och vill slutligen poängtera att studien inte är relaterad till något pågående forskningsprojekt utan istället genomförts och valts utifrån att vi upplever det vara en viktig, växande och spännande del av vår blivande bransch.

Med förhoppning om givande läsning!

Malmö, maj 2019

Louise Nilsson och Matilda Ripa

Inledning

I nedanstående avsnitt presenteras en kort beskrivning av det valda problemet, studiens syfte och frågeställningar samt relevanta begrepp som kommer att tillämpas.

Människokroppen är konstruerad för att vara i rörelse men i det moderna samhället, där tekniken får allt större utrymme och stillasittandet ökar som en effekt av detta, har vår fysiska aktivitet minskat (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009; Engström, 2010). En mer positiv utveckling i fråga om hälsa för årsgruppen 65-84 år syns i jämförelse till 16-29-åringar under 2006-2016 (Folkhälsomyndigheten, 2018). Socialstyrelsens folkhälsorapport visar att äldre motionerar i betydligt större utsträckning än generationerna före och att andelen helt inaktiva har minskat (Socialstyrelsen, 2009). Män och kvinnor i åldern 65-74 anger i nästan samma grad som övriga att de är fysiskt aktiva minst 30 minuter per dag (Statens folkhälsoinstitut, 2011). World Health Organization (2011) rekommenderar minst 150 minuter sammanlagd träning i veckan och enligt Socialstyrelsen (2017) bör individer helst vara fysiskt aktiva 30 minuter om dagen. Det finns dock motstridiga uppgifter, bland annat i form av Folkhälsomyndighetens rapport från 2018 som antyder att andelen äldre människor som ägnar sig åt fysisk aktivitet minskar till förmån för en mer stillasittande fritid (Folkhälsomyndigheten, 2018).

Vetenskap visar att det finns ett positivt samband mellan hälsa och fysisk aktivitet (Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention, 2004). Fysisk inaktivitet kan enligt Faskunger (2005) och Engström (2010) leda till hjärt- och kärlsjukdomar, att muskler försämras samt vara en bidragande faktor till övervikt och ryggbesvär. Rörelse och fysisk aktivitet reducerar riskerna för detta och ger en positiv effekt på den kroppsliga funktionen och på sjukdomstillstånd vid en rad kroniska sjukdomar (Chodzko-Zajko et al., 2009). Fysisk aktivitet för äldre förebygger inte bara åldersrelaterade psykiska och fysiska förändringar utan ger även ett gott åldrande och förlänger livet. Fyra områden som är viktiga för ett gott åldrande är social gemenskap, meningsfullhet, goda matvanor och fysisk aktivitet (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Trots vetenskaplig forskning som visar på att det finns goda hälsofrämjande effekter med fysisk aktivitet för äldre människor, finns det färre studier om motiven till varför de väljer att vara fysiskt aktiva.

Syfte

Syftet med studien är att, genom att genomföra kvalitativa intervjuer, förstå varför människor över 65 års ålder ägnar sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning samt vad den upplevda effekten av detta blir.

Frågeställningar

- Vilka motivationsfaktorer gör att seniorer väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning?
- Påverkar fysisk aktivitet i form av gruppträning seniorenas upplevelse av livskvalitet och i så fall på vilket sätt?

Motivationsfaktorerna hjälper oss att förstå orsak och bakgrund till valet att ägna sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning medan den upplevda livskvalitén vittnar om effekterna av detsamma. Genom att fokusera på dessa begrepp intas ett helhetsperspektiv som möjliggör en bredare förståelse.

Ovanstående syftes- och frågeställningsformuleringar har gjorts efter studier av de resonemang som förs av Bryman (2008) kring hur passande forskningsfrågor bör formuleras. Med stöd av detta har vi fokuserat på att syfte såväl som frågeställningar ska vara praktiskt genomförbara, tydligt formulerade och möjliga att studera. Vidare har vi, i linje med Bryman (2008), valt forskningsfrågor som går att knyta till existerande teori och tidigare forskning i syfte att kunna bygga vidare med detta som utgångspunkt genom att presentera en studie som bidrar med något nytt till fältet. Bryman (2008) menar att detta bör vara varje forskares strävan och att också ett mycket litet bidrag till forskningen på området är värdefullt. Vår studie tar fäste på en iakttagen trend i form av en växande hälsomedvetenhet, samt en upplevelse av ökad fysisk aktivitet bland seniorer och ämnar bidra till forskningen på området genom att undersöka detta i förhållande till upplevd livskvalitet bland svenska seniorer då detta är en geografisk domän vi inte funnit någon forskning kring. Problemformuleringen bör vidare inte vara varken för omfattande och bred eller för smal (Bryman, 2008). Detta har vi försökt ta fäste på i ovanstående formuleringar.

Begreppsdefinition

Fysisk aktivitet

Folkhälsomyndigheten (2013) beskriver fysisk aktivitet som all kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och som resulterar i en ökad energiförbrukning. Begreppet innefattar kroppsrörelser under såväl arbete som fritid och mer planerade kroppsövningar. I denna studie avses med fysisk aktivitet regelbunden rörelse med hälsofrämjande syfte under minst 3 tillfällen per vecka och 30 minuter per tillfälle. Fysisk aktivitet betraktas som en generell term enligt definitionen ovan och inkluderar därmed bland annat olika former utav gruppträning (se definition nedan) vilket är den aktivitetsform som är aktuell i denna studie.

Gruppträning

Med begreppet gruppträning avses i denna studie den träning som genomförs i gemensamma former, i en grupp, och erbjuds inom ramarna för den verksamhet som bedrivs på en större gymanläggning. Formerna kan variera stort och innebära fokus på kondition eller styrka såväl som rörlighet eller mindfulness. Gruppträning kan således enligt denna definition innebära en mängd olika träningsformer som dans-, core-, cirkel- och stepklasser såväl som yoga, crossfit och vattenträning med flera.

Motivation

Psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål. Termen förklarar varför individen gör vissa saker snarare än andra, om handlingar och agerande (NE, 2019a).

Seniorer

Definitionen av seniorer varierar beroende på vilket land man ser till. I Sverige är garantipensionen på 65 år, men åldern är flexibel mellan 61-67 år. Då studien utförs i Sverige har vi valt att benämna "seniorer" i forskningen som individer födda 1954 eller tidigare vilket innebär en ålder av minst 65 år. (Pensionsskyddscentralen, 2019).

Tidigare forskning

I följande avsnitt följer en redogörelse för granskningen av ett urval av den forskning som tidigare genomförts på det aktuella området.

Av tidigare forskning i stort framgår det med tydlighet att det tycks finnas positiva samband mellan fysisk aktivitet och många andra parametrar i livet. Den forskning vi granskat indikerar att detta gäller också för den äldre målgruppen (individer över 65 år) som vi ämnar rikta denna studie mot. Av litteraturgenomgången framkommer ett glapp i forskningen kring detta fenomen i en svensk kontext. Detta glapp indikerar en brist vilken kan innebära att seniorträning som fenomen skulle kunna förstås och utvecklas på ett annat, mer omfattande eller mer effektivt sätt i Sverige. Med denna studie hoppas vi kunna bidra till att minska detta forskningsglapp och på så vis öka förståelsen för seniorträning och de motivationsfaktorer som ligger bakom densamma i en svensk kontext.

Det vetenskapliga underlaget nedan har inhämtats via flera olika typer av källor (se litteraturförteckningen för fullständig information). Flera sökningar har genomförts med följande sökord i olika kombinationer; older adults, physical activity, exercise, motivation, motives, fitness, fitness, gym, health, elderly, seniors och geriatrics.

Upplevelsen av livskvalitet

Enligt Vagetti et al. (2015) kan rekommendationer och uppmuntran till aktiva transportval och fysisk aktivitet för äldre (minst 150 min utspritt på flera dagar i veckan) hjälpa för att öka livskvaliteten. I en studie deltog de medverkande äldre kvinnorna i ett motionsprogram bestående av fysisk träning av måttlig till kraftig karaktär samt lätta promenader. Dessa aktivitetsformer kunde enligt Vagetti et al. (2015) associeras till bättre värden på 10 punkter kopplade till livskvalitet. Vikten av fysisk aktivitet i förhållande till den egna upplevelsen av livskvalitet belyses också av Sławińska, Pośluszny och Rożek (2013). De genomförde en studie i vilken en äldre deltagargrupp studerades genom ett flertal fysiska tester samt en generisk livskvalitetsskala utformad av World Health Organisation vilken, genom självbedömning, bedömer fyra aspekter av livskvalitet (fysisk, psykisk, sociala relationer, miljö). Studien konstaterade att fysisk kondition

(effekt av fysisk aktivitet) tycks ha en stigande betydelse för den positiva upplevelsen av livskvalitet efter 50 års ålder samt att det tycks ha större betydelse för kvinnor än män (Sławińska, Pośluszny, & Rożek, 2013). Enligt Ünal, Yildirim och Babayigit (2018) är livskvalitet omvänt proportionell mot ålder; med stigande ålder sjunker den upplevda livskvaliteten. Ünal et al., (2014) menar vidare att äldre individer behöver uppleva sig vara en produktiv del av samhället. Vikten av fysisk aktivitet som redskap för att förbättra såväl fysisk hälsa och psykiskt välbefinnande som graden av fysisk autonomi och självständighet poängteras också av De Souza, De Carval och Caputo Ferreira (2018) som sammantaget menar att fysisk aktivitet för äldre leder till positiva känslor kring livet. Samma studie belyser emellertid också hur åldrandets komplexitet bör tas i beaktning och att mera forskning behövs (De Souza et al., 2013). Uher och Liba (2017) instämmer gällande behovet av mer forskning kring äldre och fysisk aktivitet och menar att mätningar av förmågan att utföra såväl fysisk aktivitet i stort, som aktiviteter i det dagliga livet, är ett viktigt kriterium för att kunna bedöma äldre människors psykiska, sociala och fysiska hälsotillstånd samt, beroende på status av de nyss nämnda faktorerna, livskvalitet.

Motivationsfaktorer till fysisk aktivitet

Tidigare forskning tyder på att det finns olika förklaringar och motiv till varför människor är fysiskt aktiva eller inte. Ett väldigt betydelsefullt motiv för fysiska aktiviteter är främst att rörelse och motion upplevs som meningsfullt och har ett syfte (Schneider, Eveker, Bronder, Meiner & Binder, 2013). Kolt, Driver & Giles (2004) undersökte genom en kvantitativ studie vilka anledningar som gör att äldre australienska människor utövar fysisk aktivitet. Respondenternas främsta anledningar till deltagande i träning var att främja hälsan genom att vara frisk och ha rörliga leder och för att bejaka intresse för träningen och aktiviteten. För kvinnor visade det sig att den sociala biten spelar en viktigare roll i jämförelse med männen. I en annan studie utförd av Hirvensalo, Leinonen, Lintunen, Rantanen & Rasinaho (2007) undersöktes vilka motiv och hinder som fanns bland äldre människor med begränsad rörlighet. Hälsöfrämjande och positiva erfarenheter relaterade till motion belystes. Träning utförs för att bli frisk och för att förebygga eller minimera risker för att drabbas av sjukdom. Gruppträning anses vara en motiverande faktor för äldre då gruppaktiviteter ger tillfällen för att ingå i ett socialt sammanhang och bidrar till möjligheter att träffa nya människor och knyta nya kontakter. Möjlighet till uppmuntran och stöttning för varandra leder till motivation för fortsatt fysisk aktivitet. En

tro på att träningen leder till positiva effekter på hälsan ökar även deltagarnas vilja att delta (Costello, Kafchinsi, Vrazel & Sullivan, 2011; Schneider et al., 2013). Ytterligare en faktor som poängteras som ett motiv till fysisk aktivitet är instruktörens närvaro och engagemang. Detta bidrar till en trygghet hos de äldre då det innebär att risken för skador under träning minskar, vilket ibland är ett hinder för att inte utföra fysisk aktivitet (Schneider et al., 2013).

Hinder för fysisk aktivitet

Trots att många äldre människor finner fysisk aktivitet som en positiv och viktig del av sin vardag så finns det också hinder som minskar utövande för många människor. Forskning visar på att personliga och miljömässiga faktorer kan vara hinder för fysisk aktivitet. Hälsoproblem, rädsla för fall, skador samt en för stillasittande vardag och okunskap angående träning är exempel på orsaker till att äldre är fysiskt inaktiva i vardagen (Chen, 2010). Bethancourt et al. (2014) förklarar även i sin forskning att smärta, osäkerhet och brist på motivation är anledningar till att inte vara med under träningar. Individens grad av fysisk aktivitet speglas av hur aktiv denna varit som ung och de som inte varit aktiva som barn och ungdomar hävdas oftare tvivla på den egna förmågan att utföra olika typer av aktiviteter (Bethancourt et al., 2014). Hirvensalo et al. (2007) rapporterade att begränsning av rörlighet, dålig hälsa och negativa erfarenheter var stora hinder för träning.

Ytterligare en intressant infallsvinkel vilken belyses av Costello et al. (2011) är att det för gruppträning visat sig finnas en oro för att hålla tillbaka övriga deltagare i en etablerad träningsgrupp vilket medför att individer inte vågar ge sig in på gruppaktiviteter. Att erbjuda nivåanpassade träningsgrupper uppges göra att fler vågar delta.

Teori

Självbestämmandeteorin

Självbestämmandeteorin (eng. Self-Determination Theory) bygger på att människan har olika medfödda behov. Dessa är behovet av autonomi (självbestämmande), behovet av kompetens och behovet av relationer. Inom självbestämmandeteorin (SDT) finns olika typer av motivation som beskrivs som amotivation, inre motivation och yttre motivation. Det är viktigt att uppnå en balans mellan de olika motivationerna för att alla behov ska bli tillfredsställda och motverka att amotivation uppstår, det vill säga att man tappar motivationen (Deci & Ryan, 2016).

Teorin är en empirisk baserad metateori. Den förklarar att det sociala sammanhanget påverkar i vilken utsträckning individens psykologiska behov uppfylls och därmed också deras möjligheter till självbestämmande. Första behovet som är *kompetens*, handlar om självsäkerhet, skicklighet och tillräcklighet. Behovet är att känna sig trygg och effektiv i sina handlingar och kunna uppnå sina mål. *Samhörighet* behandlar känslan av att känna en närhet. Behovet handlar om att vara kopplad till andra människor, bry sig om andra och bli vårdad av andra. Det sista behovet *autonomi* handlar om känslan av valfrihet, frivillighet och självbestämmande. Det finns ett behov av att påverka och styra sin egen situation, vara i harmoni, vara oberoende av andra individer, vara självstyrande och finna en linje med sina värderingar och intressen (Deci & Ryan, 2016).

Då självbestämmandeteorin handlar om behoven som individen har för motivation anser vi denna relevant för vår undersökning. Studien behandlar motiv för fysisk aktivitet och vad som får äldre människor att vara aktiva i form av gruppträning. Forskningen grundas på uppfattningar och upplevelser från intervjupersonerna vilket gör denna teori till en lämplig förklaringsmodell vid analys av resultatet.

Tillämpning av teorin

Att använda och tillämpa SDT är tänkt att skapa förutsättningar till en djupare förståelse av exempelvis valda träningsmönster, psykologiska faktorer som exempelvis motivationsfaktorer samt välbefinnande i samband med träning. I linje med detta används SDT som ett hjälpmedel vilket, genom att utgöra ett ramverk, används för kodning och tematisering av resultatet eller respondenternas svar. SDT har en stark koppling till den aktuella studien genom ett gemensamt fokus på motivation och hur denna påverkas av olika faktorer. Denna koppling tydliggörs i form av de tre psykologiska grundbehoven som belyses i SDT och används som utgångspunkter för resultatredovisningen för denna studie; kompetens, autonomi och samhörighet. Med hjälp av SDT kan den insamlade empirin tolkas, analyseras och därmed förstås på ett djupare plan.

Metod

I detta avsnitt beskrivs den metod som använts vid studiens genomförande och som i detta fall är av kvalitativ karaktär.

Forskningsdesign

Den aktuella studien har genomförts på mikronivå och är av kvalitativ karaktär. Studiens kvalitativa karaktär beror på dess fokus på respondenternas tolkningar och upplevelser samt strävan efter att förstå desamma. För denna typ av undersökning lämpar sig kvalitativ metod bäst då den inte är kodifierad i samma utsträckning som den kvantitativa (Bryman, 2008). Ett induktivt angreppssätt har tillämpats vilket innebär att ansatsen är utforskande och att hypoteser samt teorier genereras snarare än prövas (Bryman, 2008). Hermeneutiken, som kännetecknas av ett subjektivt fokus genom vilket känslor och värderingar ges utrymme, har tillsammans med allmän tolkningslära använts som metodansats. Hermeneutiken strävar efter att förstå och tolka människors beteenden och upplevelser snarare än förklaring av desamma. Den allmänna tolkningsläran strävar efter förståelse snarare än förklaring av ett budskap och lämpade sig således väl vid den aktuella studien vars syfte varit att studera respondenternas individuella upplevelser av motivation kopplat till fysisk aktivitet i form av gruppträning (Westlund, 2017). Som brukligt vid kvalitativa studier har en kunskapsteoretisk ståndpunkt tillämpats vilken, i linje med Bryman (2008), kan beskrivas som tolkningsinriktad. Den aktuella studien har eftersträvat att, med hjälp av respondenternas egna tankar och åsikter, identifiera och skapa förståelse för vilka motivationsfaktorer som gör att äldre människor väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning samt om de upplever att detta val på något vis påverkar deras livskvalitet. Denna strävan har styrt valet av tillvägagångssätt såväl som teoretiska utgångspunkter. De potentiella nackdelarna med gjorda val bör tas under beaktning under hela forskningsprocessen. Kvalitativa studier kan enligt Bryman (2008) anses subjektiva och därmed svåra att replikera. Under processen har detta motverkats genom en noggrannhet i form av ett kritiskt förhållningssätt under hela processen. Vad ett kritiskt förhållningssätt har inneburit definieras längre fram.

Den kvalitativa forskningen kan bedrivas med flera olikartade metoder (Bryman, 2008). I den aktuella studien tillämpas kvalitativa intervjuer, vilket enligt Bryman (2008) är en

mycket generell term vilken inkluderar många olika intervjuer varav såväl ostrukturerade som semistrukturerade intervjuer. I den aktuella studien genomförs semistrukturerade intervjuer med sex stycken seniorer (över 65 års ålder). Vid genomförandet av de semistrukturerade intervjuerna användes ett i förväg utformat frågeschema med frågor av öppen karaktär som vid behov kompletterades med följdfrågor (Bryman, 2008).

Urval

Deltagarna kontaktades genom besök på seniorträningsspass på Filborna Arena som är en anläggning för gym-, grupptränings- och simverksamhet i Helsingborg. Vid besöken presenterades studiens form och syfte samt kriterierna nedan vilka skulle uppfyllas för medverkan. Vid intresse anmälde seniorerna sig på en intresselista vilken sedan utgjorde underlaget från vilket respondenterna i studien slumpmässigt tagits fram.

- Män och kvinnor över 65 år.
- Fysiskt aktiva i form av gruppträning minst tre tillfällen per vecka.
- Fysiskt aktiva i form av gruppträning 30 minuter per tillfälle.

Urvalet genomfördes via urvalsramen ovan och därefter gjordes ett icke-sannolikhetsurval i form av bekvämlighetsurval kring vilka människor som skulle kontaktas. Bekvämlighetsurval lämpar sig för undersökningar med begränsad tidsram likt denna forskningsstudie har. Denna typ av urval gör det omöjligt att generalisera resultatet eftersom man inte vet vilken population detta stickprov är representativt för. Det blir därmed svårare att forma några generaliserande resultat (Bryman, 2011). Genom geografisk närhet, befintliga kontaktnät och önskat deltagarantal skapades ett urval av intervjupersoner. Då antalet individer som visade intresse för att delta i studien översteg de sex deltagare som efterfrågades gjordes ett slumpmässigt urval. När urvalet var slutfört kontaktades de berörda individerna, som tidigare lämnat medgivande till att bli kontaktade för att säkerställa att etiska principer efterföljs, och tillfrågades om deltagande i en intervju.

Denna studie är även delvis målinriktad med målstyrt urval. Målstyrt urval handlar enligt Bryman (2008) i huvudsak om att välja enheter med direkt hänvisning till forskningsfrågorna som formulerats. Om mer tid hade funnits skulle sannolikhetsurval

varit lämpligt men detta sätt kräver ofta mer förberedelser men minimerar urvals- och samlingsfel.

Avgränsningar

De avgränsningar som användes var: Skåne, individer över 65 år, 6 stycken deltagare och regelbunden fysisk aktivitet (minst tre tillfällen per vecka varav minst 30 minuter per tillfälle). Vid genomförandet av studien avgränsades deltagarurvalet med hänsyn till geografisk närhet, befintliga kontaktnät, önskat deltagarantal och önskad träningsvolym. Som tidigare nämnt vittnar granskningen av tidigare forskning om att det finns få studier gjorda i en svensk kontext med den aktuella målgruppen som har en kvalitativ metod.

Ytterligare en begränsande faktor är den givna, och förhållandevis korta tidsram inom vilken studien ska genomföras, då en begränsad tidsram påverkar studiens omfattning. Om mer tid funnits att tillgå skulle fler datainsamlingsmetoder kunnat tillämpas och en mer omfattande studie kunnat genomföras (Bell 2006).

Insamling

Med hjälp av databasen SPORTDiscus samt Malmö Universitets Libsearch inleddes studien med litteratursökning och genomgång av tidigare forskning av relevans för den aktuella studien. Ytterligare litteratur samlades in via referenslistorna på de vetenskapliga artiklar som valdes ut samt i form av tryckta verk med kopplingar till studiens olika delar. Metodböcker, bland andra Bryman (2008), studerades i syfte att säkerställa ett vetenskapligt förhållningssätt. Se referenslistan för komplett information.

Studiens empiriinsamling bestod av kvalitativa intervjuer i form av semistrukturerade intervjuer. De kvalitativa intervjuerna kompletterar det underlag som givits av litteratursökningen och granskningen av tidigare forskning. I början av processen utformades frågeschema eller intervjuguide och specifika teman vilka forskarna fann lämpade för intervjuerna togs fram. Se mer detaljerad information kring tillvägagångssättet under rubriken "*Intervjuer*" nedan.

Intervjuer

För att säkerställa att de frågor som ställdes under intervjuerna var begripliga och lämpligt formulerade gjordes en liten pilotstudie med ett par individer som inte ville

ingå i studien men trots detta kunde tänka sig att bidra med tid och engagemang. Totalt bestod pilotstudien av fyra individer som valde att ångra sin intresseanmälan på grund utav att de inte ville medverka i den ljudupptagning som gjordes under intervjuerna. Deras initiala engagemang kunde emellertid tillvaratas genom att de bidrog i en granskning av det frågeschema som skulle användas. Pilotstudien genomfördes med syfte att öka frågornas träffsäkerhet och därmed också studiens tillförlitlighet.

Intervjuerna som genomfördes var av semistrukturerad karaktär vilket innebär att de hade sin utgångspunkt i den på förhand utformade intervjuguiden (Bilaga 1) i vilken ett antal öppna frågor formulerats. Frågor som ställs i semistrukturerade intervjuer är mer allmänt formulerade än om det vore strukturerade frågor vilket lämnar möjlighet till att ställa följdfrågor vid behov. Enligt Bryman (2008) innebär semistrukturerade intervjuer därmed ett ypperligt tillfälle till fylliga och detaljerade svar då respondenterna ges stor frihet att utforma svar på deras egna sätt.

Samtliga intervjuer spelades in för att öka förutsättningarna till närvaro under intervjun och transkriberades sedan till ett skriftligt underlag. Med hjälp av detta skriftliga underlag genomfördes sedan innehållsanalys och kodning av empirin enligt beskrivning under kommande rubrik.

Samtliga intervjuer genomfördes på Filborna Arena i Helsingborg som är seniornas vanliga träningsmiljö i syfte att respondenterna ska känna sig trygga och bekväma. Intervjuerna gjordes på tidpunkter som seniorerna valt och som låg i anslutning till deras träning och tog cirka tjugo till trettio minuter att genomföra. De sex respondenterna, som samtliga var slumpmässigt framtagna utifrån en intresselista, utgjordes av 5 kvinnor och 1 man i åldersspannet 68- 71 år vilka tränar mellan tre och åtta pass per vecka.

Den valda intervjumetoden kan tänkas innebära både för- och nackdelar men en positiv aspekt är att den flexibilitet som ges av det semistrukturerade intervjuformen innebär större möjlighet till anpassning och följsamhet genom följdfrågor samt ett ytterligare djup i den empiri som samlas in. Nackdelarna kan tänkas bestå i en ökad risk för skevheter, så kallad bias, eller subjektivitet och tolkningar av forskaren (Bryman, 2008).

För att minimera risken för ledande frågor genomfördes en noggrann granskning av frågorna och hur dessa formulerats inför intervjuerna. Under intervjutillfällena strävade forskarna vidare efter att genomföra dessa med ett neutralt kroppsspråk, begripligt språk, struktur, tydlighet och hänsyn gentemot mot respondenternas svar och åsikter (Bryman, 2008).

Bearbetning & Analys

Studien bestod av en kvalitativ innehållsanalys vilken är användbar vid granskning och tolkning av texter, som exempelvis utskrivna inspelningar av intervjuer (Graneheim & Lundman, 2008). Bearbetningen skedde genom transkribering av intervjuerna då stor tyngd låg i respondenternas uttalanden vilket därmed gjorde det viktigt att ingenting uteslöts. Transkriberingen skedde ordagrant för att inte förvränga berättelserna och kopior samt anteckningar av idéer och tankar som dök upp under processens gång, vilka fördes kontinuerligt, sparades. Det material som togs fram av de båda forskarna granskades aktivt för att generera en förståelse som sedan kunde sättas i relation till forskningsfrågorna.

Kodningen av innehållet från intervjuerna genomfördes efteråt. Inför kodningen lästes *“En liten lathund om kvalitativ metod-med tonvikt på intervju”*, skriven av Anna Hedin (2011) i syfte att öka förståelsen för hur processen går till. Med utgångspunkt från Hedin, gjordes bearbetning av kodning via fyra steg enligt nedan:

- Steg 1) Kodning i nyckelord.
- Steg 2) Finna teman
- Steg 3) Kodning i underkategorier
- Steg 4) Söka mönster

I början reducerades texten genom analys av vad texten handlar om. Samtliga respondenternas texter läses ett par gånger för att finna nyckelord och utröna innehåll. Anteckningar gjordes på höger sida och en sammanfattning skrevs. Därefter kopplades varje nyckelord ihop för att finna de som passar bäst. Temat som framkom av den underliggande meningen i det informanter berättade eftersöktes varpå kodning av samtliga svar kopplades ihop och sökning av mönster där teman och kategorier hör samman påbörjades (Flick, 2013).

Tillförlitlighet, trovärdighet och generalisering

För att undersökningsmetoden ska vara lämplig och användbar krävs det att denna är tillförlitlig och trovärdig. Uppfylls inte kraven har resultatet inte något vetenskapligt värde enligt Ejvegård (2003).

Tillförlitlighet avser att det man mäter är tillförlitligt och kan upprepas med samma resultat vid olika förhållanden under andra tillfällen (Bell, 2006). Genom att noggrant förklara tillvägagångssättet ökar tillförlitligheten, det vill säga hur vi valt att använda vårt mätinstrument. Svagheter är att missuppfattningar i olika situationer kan uppstå. Genom att ställa flera liknande frågor till intervjupersonerna, med samma teman, kan träffsäkerheten med dessa prövas. Hur formuleringar görs kan påverka resultatet men genom att rådfråga varandra under analyserna av intervjuerna ämnade vi att öka tillförlitligheten. Att intervjuerna spelades in och transkriberades var åtgärder som genomfördes i syfte att bidra till en god reliabilitet. Under forskningsstudien skrevs förutfattade meningar ned i syfte att minska risken för bias (Bryman, 2008).

Trovärdighet, vilket kan likställas med giltighet, inriktar sig på om det som avses mätas är relevant i sammanhanget (Ejvegård, 2003). Enligt Larsson (2005) påverkas undersökningens trovärdighet av hur väl forskaren, genom beskrivningar av analys och kategoriseringar, kan ge läsaren en tydlig bild av fenomenet. Genom att intervjua personerna i en miljö där de känner sig socialt trygga kan svaren bli mer trovärdiga då risken för att intervjupersonerna ger svar de tror forskaren vill ha minskar, ett fenomen som benämns som ekologisk validitet (Bryman, 2008). Detta uppmärksammades och efterlevdes i den aktuella studien då intervjuerna genomfördes på seniornas träningsanläggning, i en miljö där de regelbundet vistas och känner sig bekväma. Resultaten förmedlades också vidare till de individer som deltog i undersökningen för att bekräfta att det som skrivits var sant och öka tillförlitligheten genom respondentvalidering.

Källkritiska överväganden

Ett kritiskt förhållningssätt har, trots begreppets negativt betingade klang, ett i grunden positivt syfte i form av att eftersträva säkrare och bättre lösningar genom en reflekterande granskningsprocess (Eriksson, 2018). Ett kritiskt förhållningssätt kan enligt Eriksson (2018) beskrivas med hjälp av begrepp som granskning, reflektion och analys och innebär att forsknings- och utredningsprocesser prövas. Relevant information granskas för att relevanta slutsatser ska kunna dras kring faktorer som alternativ, mångfald, korrekthet och konsekvenser. Genom ett kritiskt förhållningssätt motverkas olika former av bias eller systematiska tankefel som kan påverka resultaten av en forskningsprocess (Eriksson, 2018). Vidare ökar en medveten granskningsprocess forskarens objektivitet i förhållande till den nya kunskap som ska bearbetas vilket är önskvärt. I denna studie antogs ett kritiskt förhållningssätt genom granskning av samtliga källor, våra egna värderingar, antaganden, metodval och texter. Strävan var att undvika att selektivt uppmärksamma det som överensstämde med våra egna teorier och på bekostnad av att omedvetet missa det som strävade mot desamma. Detta gjordes i form av studier av metodlitteratur, diskussioner med varandra och vår omgivning samt ett kritiskt tänkande under hela processen.

Etiska överväganden

För att säkerställa en etiskt korrekt forskningsprocess finns några grundläggande principer som ska beaktas. För humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning finns forskningsetiska principer, antagna av Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet, i vilka de fyra grundprinciper som gemensamt utgör det så kallade individskyddskravet belyses (Vetenskapsrådet 2002). Dessa är informationskravet, konfidentialitetskravet, samtyckeskravet och nyttjandekravet.

Vid genomförandet av en studie ska forskaren bistå berörda personer om undersökningens syfte, hur den ska genomföras samt att deltagandet är frivilligt och möjligt att avbryta (Bryman, 2008). Detta har beaktats genom att respondenterna delgavs information om studien både före, i form av ett informationsbrev (se Bilaga 2) och i samband med att intervjuerna genomfördes.

Samtyckeskravet behandlar bestämmanderätten kring det egna deltagandet (Bryman, 2008). Samtliga deltagare har rätt att själva bestämma om de vill medverka eller ej vilket säkerställdes genom en från respondenterna aktiv handling i form av en intresseanmälan

till att delta i studien. Då deltagarna i denna studie är myndiga räcker medgivande från den individ som berörs.

Ett tryggt deltagande säkerställs genom konfidentialitetskravet som syftar till att värna deltagarnas anonymitet. Uppgifter om deltagarna i studien ska enligt Bryman (2008) i linje med detta behandlas med konfidentialitet och inte göras tillgängliga för utomstående vilket efterföljdes vid den aktuella studien genom att respondenternas identitet och uttalanden, skildrade i form av citat under rubriken *Resultat*, skyddas med ett påhittat namn.

Det är även viktigt att det insamlade materialet endast används i den aktuella undersökningen vilket nyttjandekravet beskriver (Bryman, 2008). Empiri och intervjuer från studien har i linje med detta inte använts i andra syften eller sammanhang. Vidare har den information som samlats in om och av respondenterna behandlats med aktsamhet och förvarats i digitalt format med skydd av lösenord vilket inneburit att tillgängligheten varit begränsad till enbart berörda forskare.

Ytterligare en aspekt värd att beakta är de faktorer som kan orsaka problem vid genomförandet av en intervju. Bryman (2008) belyser hur forskarens formuleringar, kroppsspråk, reaktioner och varande kan, om än omedvetet, påverka respondentens svar och ställningstagande. Vid granskning och analys av intervjuerna bör man därmed enligt Bryman (2008) beakta att dess innehåll kan påverkas av en social anpassning vilken kan förklaras som att individens vilja att ge ett positivt intryck och vara till lags kan påverka de svar som ges och således också färga resultaten. Enligt Bryman (2008) har studier på ämnet visat att en majoritet tenderar att besvara frågor utifrån social önskvärdhet snarare än att välja ett svar man anar vara olämpligt eller icke önskvärt. Dessa faktorer har, likt tidigare diskuterat, betraktats som riktlinjer vid genomförandet av samtliga intervjuer.

För att säkerställa ett vetenskapligt förhållningssätt användes metodlitteratur om forskningsetik och kritiskt förhållningssätt, bland andra Eriksson (2018). Vidare studerades Helsingforsdeklarationen, i vilken ett antal etiska principer för medicinsk forskning som omfattar människor fastslås. Helsingforsdeklarationen kan betraktas som en central forskningsetisk riktlinje avsedd att vägleda främst läkare men också andra aktörer som bedriver forskning på identifierbart mänskligt material eller uppgifter vilka kan sammankopplas med identifierbara personer (Milton, 2002). Dessa litterära verk och riktlinjer syftar till att säkerställa objektivitet och kvalitativa forskningsprocesser i vilka empiri och resultat såväl som insamlade uppgifter behandlas med eftertanke.

Resultat och analys

I den kommande delen presenteras de resultat samt analys av de teman som framkommit av intervjuerna. Utifrån respondenternas svar och transkriberingarna av samtliga intervjuer har teman identifierats, rubriksatts och sorterats in under ett av Självbestämmandeteorins tre nyckelbegrepp; Autonomi, Kompetens respektive Samhörighet. Detta skildras i form av en tabell i vilken temat framgår av vänsterkolumnen och seniorernas tankar av högerkolumnen. Tabellens innehåll behandlas sedan mer detaljerat under densamma.

Tabell 1. Resultatöverblick.

Motivationsfaktorer till gruppträning för seniorer	
Motivationsfaktorer (Identifierade teman)	Seniorernas uttalanden om faktorn.
AUTONOMI	
<i>Identitet</i>	<i>Träning är en del av livet, kan inte leva utan träning, känner sig inte hel utan träning, svårt att sitta still, alltid varit aktiv, ett sorts beroende.</i>
<i>Fysisk hälsa</i>	<i>Mår bra, minska hälsorisker, hålla sig frisk, slippa krämpor, begränsa förfallet, hålla vikten, kroppen känns bättre, få mer energi. Bättre kondition, balans, styrka och rörlighet.</i>
<i>Psykisk hälsa</i>	<i>Känner sig glad, ökad självkänsla, klappa sig själv på axeln, tillfreds med livet, känner sig duktig, upplever meningsfullhet.</i>
KOMPETENS	
<i>Respons</i>	<i>Bli sedd, få uppmuntran och bekräftelse, bli motiverad och pushad, man kan mer än man tror, få återkoppling och feedback.</i>

<i>Bestämma över den egna kroppen</i>	<i>Ökad livskvalitet, anpassning efter egen förmåga, kunna göra vad man vill, tillit till kroppen, klara och vara flexibel i vardagen, få kroppsmedvetenhet och mod.</i>
SAMHÖRIGHET	
<i>Gemenskap & relationer</i>	<i>Få nya relationer, träffa folk, utveckla vänskap, umgänge på fritiden, minska ensamhet, man känner igen och blir igenkänd, man saknar och saknas, koll på varandra.</i>
<i>Sammanhang & rutiner</i>	<i>Inte bara gå hemma, inte vara instängd, miljöombyte, minska stillasittande, rutiner och regelbundenhet, få ett sammanhang.</i>
<i>Glädje</i>	<i>Roligt att gå på pass, härligt med musik och rytm, mycket skratt, livet är till för roliga saker, tillåtande klimat.</i>

Autonomi- och självständighetsbehovet

Under autonomi- och självständighetsbehovet ingår faktorerna Identitet, Fysisk hälsa och Psykisk hälsa. Dessa presenteras mer ingående nedan.

Identitet

Deci & Ryan (2016) förklarar behovet autonomi som en känsla av självbestämmande, valfrihet och frivillighet i det man väljer att göra. Att kunna styra sin situation och välja sina värderingar samt intressen är betydelsefullt. Utifrån intervjuerna framkom det tydligt att fysisk aktivitet och rörelse har en stor roll i deltagarnas liv. Utifrån våra tolkningar av respondenternas svar har samtliga deltagare en stor kärlek till träning, värderar den högt och betraktar den som nära kopplad till identitet och vardag. Därmed presenteras denna som en motivationsfaktor under denna kategori.

”Det är lätt att säga att man vill hålla sig frisk, men det räcker nog inte som motivation egentligen. Det är liksom en del av mig. Att träna helt enkelt. En del av livet.”

(Bertil, 70 år)

Citatet visar på att det finns flera motiv till varför träning är viktig för seniorer och belyser dess omfattning. Fysisk aktivitet har för många seniorer funnits med sedan barnsben och är på så sätt en naturlig del av livet. För några har den tillkommit längs vägen och blivit en viktig del först i senare ålder. Tidigare forskning visar på att individens grad av fysisk aktivitet speglas av hur aktiv denna varit som ung och att de som inte varit aktiva som barn ofta tvivlar på sin förmåga och därav inte utför lika mycket aktiviteter (Bethancourt et al., 2014). Detta har i vår studie visat sig inte stämma överens med den tidigare forskningen. Enbart två av intervjupersonerna uppger sig varit aktiv hela sitt liv, medan övriga blivit det i senare skede i livet. Fyra av personerna utger sig funnit fysisk aktivitet och börjat med en aktiv träning när de pensionerat sig eller efter att de fått barn. Intervjuerna visar även att graden av fysisk aktivitet är lika stor för de som började träna i en äldre ålder, som de som startade redan som barn. Detta visar på att träningens, i detta fall i form av gruppträning, betydelse inte behöver speglas av personens bakgrund. Att involvera fysiska aktiviteter i sin livsstil visar sig vara så betydelsefullt för respondenterna

att de inte kan tänka sig leva utan träningen i sin vardag, oavsett hur länge de hållit på med det.

”Tränar jag inte så känner jag mig inte hel så att säga... Det är svårt att beskriva det men när man är igång vill man liksom vara igång. Det är kanske en identitet? Det beror på hur man ser det men man har vissa bitar i livet. Så känner jag det.”

(Ulrika, 70 år)

Utifrån intervjupersonernas diskussioner om fysisk aktivitet kan man finna ett mönster av att träning är en stor del av deras hjärta och av deras levnadssätt. Hälften av intervjupersonerna har uppgett träning vara en identitet medan övriga tyckt det vara svårt att förklara känslan. Genom att lyssnat på intervjuerna framkommer det tydligt att samtliga har en stark koppling till fysisk aktivitet och att de förklarar att en vardag utan träning inte existerar utan att det är så naturligt att det inte går att ta bort. Träningen har blivit ett sorts behov som gör att de måste komma till träningarna.

“Alltså kan inte jag träna på en vecka så känner jag ju att jag har ett rätt trist liv och att nu är man ju gammal och att det är väl rätt länge sedan jag hade något roligt. Och sedan går jag hit och tränar och så är alla bitarna på plats igen. Så jag är ju beroende... faktiskt.”

(Käth, 69 år)

Fysisk hälsa

”Går man på lite pass på förmiddagen så är man igång hur länge som helst. Duracell-batteri. Det är lite grann så att man får sådana... Vad heter det? Endorfiner? En liten kick kan man säga”

(Ulrika, 70 år)

Av resultatet framkommer att det att många seniorer finner fysisk aktivitet viktig för den fysiska hälsan. Vid tolkningen av intervjuerna kan fysisk hälsa uppfattas som en av de allra viktigaste motivationsfaktorerna för rörelse och träning. Majoriteten lider, eller har periodvis lidit, av sjukdom och poängterar att åldrandet begränsar deras förmåga vad gäller rörlighet, snabbhet, kondition och styrka med mera. Att välja fysisk aktivitet kan betraktas som ett hjälpmedel för att förbättra, lindra eller kontrollera det tillstånd man

befinner sig i och tycks vara en gemensam uppfattning. För många har fysisk aktivitet, i den här studien i form av gruppträning, lett till att sjukdomstillståndet blivit bättre och att exempelvis ens värden i kroppen hållit sig på en god nivå. Kolt, Driver & Giles (2004) visar i tidigare forskning att anledningar till deltagande i fysisk aktivitet ofta beror på hälsan, bland annat i form av att ha friska och rörliga leder. Genom fysisk aktivitet har sjukdomstillstånd reducerats eller lindrats för fyra av intervjupersonerna medan övriga två uppger att träning har en positiv effekt på deras förmåga att vara mer rörliga och aktiva samt att hålla sig friska. För samtliga intervjupersoner tycks träningen vara en faktor som får dem att må bra istället för dåligt. Samtliga påpekar att en fortsatt aktiv livsstil bidrar till bättre levnadsvillkor på det sättet att vardagen blir enklare och att de orkar utföra saker i en annan utsträckning. Träningen bidrar till att de håller sig friska, gör dem starkare och piggare vilket i sin tur har en positiv inverkan på de övriga och mer vardagliga sysselsättningarna.

”Jag motiveras av att må bra. Jag mår ju mycket bättre. Jag har en väninna som sa att ‘du såg ut som en zombie när du slutade jobba. Nu är du rak i ryggen’. Mycket gladare och piggare. Inte det här gråa hänget som jag hade. Det är roligt att höra.”
(Elsa, 71 år)

Enligt citatet ovan framkommer att träningen är grundläggande för en hälsosam och aktiv livsstil. Fysisk aktivitet ger seniorerna mer energi för att orka med saker de annars kanske inte hade gjort. Ur intervjuerna framkommer det även att flera av respondenterna inte skulle tro sig leva så länge, eller vara vid liv just nu om det inte berott på träningen och den aktiva livsstilen de dagligen väljer. Detta stärker uppfattningen om att motivationen för träning till en stor del består av en önskan om att ha en god fysisk hälsa.

“Man vet ju själv med sig att det gör nytta. Som för min man, han är ju visserligen sjuk men nu har han blivit nästan sängliggande [...]. Jag ser ju nu på honom vilken effekt det har [...]. Han har ingen ork! Nu känner jag mig ju mer motiverad ju när jag ser vilken effekt det blir... att man tappar så himla mycket!”
(Katarina, 68 år)

Psykisk hälsa

Förutom att fysisk aktivitet bidrar till en bättre hälsa på det fysiska planet, så stärker den även det psykiska och mentala. Träning har också en positiv inverkan på det inre, det vill säga hjärnan och ens känslomässiga mående. En av respondenterna förklarar känslan enligt följande citat:

”Bara känslan av att säga till mina ungar att ’Jag har det bäst i världen och jag mår så bra.’ Jag känner verkligen att jag kan tillföra min omgivning med glädje med hjälp av träning”

(Käth, 69 år)

De Souza, De Carval & Caputo Ferreira (2018) förklarar att fysisk aktivitet för seniorer och äldre människor leder till positiva känslor kring livet vilket också framkommer ur intervjuerna. Flertalet intervjupersoner påpekade att träningen ger en ökad självkänsla. Träningen gör att människor vågar göra mer på grund av att den stärker både kroppen och förtroendet för densamma. Efter ett träningspass förklarar deltagarna att de känner sig lugna, rofyllda och väldigt nöjda vilket i sin tur leder till att dagen fortsätter i en god anda. Fysisk aktivitet gör att den fysiska hälsan stärks vilket i sin tur sedan leder till att deltagarnas psykiska hälsa stimuleras. Ju bättre man känner sig i kroppen och i utförandet i sin träning och i sin vardag, ju mer bekväm och tillfredsställd blir personerna i sitt mentala välmående.

“Jag känner mig duktig! Det blir det där med att man får klappa sig själv lite grann på axeln.”

(Katarina, 68 år)

Citatet visar på att fysisk aktivitet får deltagarna att känna sig duktiga, trots begränsningar i utförande, och får dem att ge sig själva en klapp av beröm på axeln. De känner sig tillfreds med livet och upplever en meningsfullhet i sin vardag genom träning, vilket även visats sig vara ett motiv till motivation enligt tidigare studie av Schneider, Eveker, Bronder, Meiner & Binders (2013). Fysisk aktivitet tyder på att både en fysisk och psykisk hälsa är betydelsefulla och viktiga för motivationen.

Kompetensbehovet

Under kompetensbehovet placeras faktorerna Respons och Bestämma över den egna kroppen som presenteras nedan.

Respons

Förutom behovet autonomi, så är kompetens en del som måste uppnås enligt självbestämmandeteorin för att en människa ska finna motivation. Självsäkerhet, skicklighet och tillräcklighet är begrepp som betonas av SDT-teorin. Det finns ett behov av att känna sig effektiv i handlingar som utförs och av att känna sig trygg för att uppnå sina mål (Deci & Ryan, 2016). Under intervjuerna används uttryck som att *bli sedd, få feedback och bli pushad* vid ett flertal tillfällen och utifrån detta blir vår tolkning att återkoppling en viktig del för den inre motivationen samt att denna respons från instruktören tycks öka deltagarnas självförtroende gällande sin kompetens. Kommande citat beskriver en av intervjupersonernas känsla och tankar om detta.

“En sån som Tor som är tränare för oss. Han gör ju så att det är skatt hela tiden och han kommer och tar i. Hur fel folk än gör så säger han 'skulle du bara kunna ändra lite där' och så gör dem det. Då säger han att 'nu var det perfekt!'. Man ser att även om de är rätt så orörliga så skiner de upp och tycker de är duktiga och när gör man det i detta livet? Får respons... Ja det är mycket personalen. De ser oss.”

(Käth, 69 år)

Citatet visar med tydlighet att respons, återkoppling och beröm från tränarna/instruktörerna är viktigt för motivationen av att fortsätta träna i grupp. Tränarnas uppmärksamhet och engagemang kring deltagarnas träning leder till att de känner sig uppskattade. Uppmuntran och bekräftelse poängteras livligt i majoriteten av intervjuerna. Att bli sedd av människor runt omkring sig och få återkoppling på saker man gör ger en styrka i form av att vilja fortsätta och utvecklas ännu mer. Det blir en sporre till att fortsätta med fysisk aktivitet då det genererar en känsla av tillräcklighet, trygghet och ökad självsäkerhet vilket Deci & Ryan (2016) beskriver vara betydande för motivation. Feedback från människor ger en känsla av att man kan mer än man tror.

Att bli sedd och få återkoppling och uppmuntran är inte bara viktig att få från instruktörerna utan även från övriga personer runt omkring sig. Att visa omtanke och bry

sig om andra deltagare ger motivation till att vilja röra sig. Det är således lika viktigt att få återkoppling och feedback från tränarna som från varandra.

“Man märker när någon är borta och det tror jag som jag sade att man blir sedd av instruktörerna men också av varandra”

(Käth, 69 år)

Bestämma över den egna kroppen

“Jag håller mig frisk och känner att jag kan delta i sociala sammanhang utan att vara halt och lytt. Man vill inte vara så utan man vill vara frisk och kry och kunna vara med i sociala sammanhang och göra vad man vill.”

(Gunilla, 71 år)

Det sista temat i kategorin kompetensbehov är att *bestämma över den egna kroppen*. En faktor som bidrar till att seniorer väljer fysisk aktivitet tycks handla om att de känner en stark önskan om att kunna göra vad de själva vill utan att begränsas av någonting. Det är således inte bara motiverande att träna på grund av att den fysiska hälsan förbättras eller för att ens psykiska mående stärks, utan tycks också handla mycket om att träningen kan bidra till att motverka de effekter av åldrande man anser hämmande, försämrande eller begränsande.

“Det är nog lite grann att det bättrar på ens självkänsla. Jag kan hänga med lite fortfarande. Jag märker att det går utför men kanske inte lika snabbt utan känner att jag orkar göra vissa saker. [...] Inte begränsa förfallet kanske. Men man känner att krafterna försvinner efterhand, det är stor skillnad bara från 5 år sedan och nu. Det är ofrånkomligt. För min del vill jag inte bli sittande!”

(Bertil, 70 år)

Enligt Ünal, Yildirim och Babayigit (2018) är livskvalitet omvänt proportionell mot ålder; med stigande ålder sjunker den upplevda livskvalitén. Upplevelsen av livskvalitet tycks, med stöd av de intervjuer som genomförts, vara mycket starkt kopplad till frihet vilket i sin tur går hand i hand med kompetens och den definition som används i detta fall. Att motverka den känsla av ofrånkomlig förändring som beskrivs i citatet ovan kan därmed förstås som en mycket viktig strävan då detta kan tänkas öka seniorernas upplevelse av frihet i vardagen och därmed också deras upplevelse av livskvalitet.

Träning skapar med andra ord en tillit till kroppen vilket i sin tur leder till en bättre och lättare vardag. Det blir en flexibilitet i vardagen som annars kanske inte hade funnits. Som Deci & Ryan (2016) beskriver i SDT, handlar kompetensbehovet om känslan av att känna sig självsäker och trygg i sina handlingar. Detta poängteras också av flera respondenter, bland annat i form av nedanstående uttalande:

“Det (träning) ger en kroppsmedvetenhet och en styrka och att man blir lite modig.”

(Käth, 69 år)

Samhörighetsbehovet

Under Samhörighetsbehovet ingår faktorerna Gemenskap och relationer, Trygghet och trivsel, Sammanhang och rutiner samt Glädje. Dessa presenteras mer ingående nedan.

Gemenskap och relationer

I SDT beskrivs samhörighet handla om en känsla av närhet och ett behov av att känna koppling till andra människor, uppleva omtanke och empati samt att bli vårdad eller omhändertagen av andra (Ryan & Deci, 2016). I forskning av Sławińska, Pośluszny och Rożek (2013) lyfts sociala relationer som en av fyra faktorer vilka påverkar upplevelsen av livskvalitet vilket kan anses gå väl i linje med iakttagna mönster i de genomförda intervjuerna i vår studie då det sociala värdet poängteras av samtliga respondenter.

“Vi håller koll på varandra och på dem som är helt ensamma. Det är ingen som har koll på dem annars om man inte har barn och sådär. Man märker när någon är borta... Blir sedd av varandra och av instruktörerna.”

(Käth, 69 år)

Kolt, Driver och Giles (2004) betonar i en tidigare studie det sociala värdet av att delta i fysisk aktivitet som en av de största drivkrafterna, utöver att främja den fysiska hälsan, för seniorer i Australien och menar att det är viktigare för kvinnor i förhållande till män. Detta kan anses representativt också för vår studie där samtliga poängterat gemenskap och relationer som värdefulla, om än med olika emfas. Av de sex respondenterna, varav fem kvinnor och en man, beskrevs gemenskapen kring passen som väldigt viktiga av de fem kvinnorna men betonades något mindre och beskrevs med mer neutrala ordalag av den manliga deltagaren som genom citatet nedan snarare värdesatte relationen till instruktören än de övriga deltagarna.

“Gemenskapen spelar ju roll i att man känner igen folk runt omkring. Jag är ingen sällskapsmänniska så jag umgås inte så mycket med dem men just att man känner igen och blir igenkänd... Sammanhållningen är inte oväsentlig. Ledaren spelar också roll. Vi väljer pass där vi kommer överens med ledaren, absolut.”

(Bertil, 70 år)

Att relationen till ledaren tycks spela roll får stöd av Schneider, Eveker, Bronder, Meiner & Binder (2013) som redovisar att en instruktörs närvaro och engagemang bidrar till att öka känslan av trygghet och minska skaderisken för de äldre. Detta går väl i linje med det som skildras under Kompetensbehovet och underrubriken *Respons*.

Av Costello, Kafchinsi, Vrazel och Sullivan (2011) beskrivs hur just gruppträning kan anses vara en motiverande faktor för äldre på grund av möjligheten att ingå i ett socialt sammanhang, möta nya människor och knyta nya kontakter. Detta stämmer väl med den bild som framkommer av respondenternas beskrivningar om en upplevd sammanhållning både på och utanför träningspassen. Detta framkommer bland annat av seniorernas berättelser om hur mötena som möjliggjorts av träningen i flera fall växt till djupare och privata relationer med del och inblick i varandras liv också utanför träningen.

“Vi är fyra nu som har träffats här och som puffar på varandra och ja... Vi träffas en gång i månaden också och går ut och äter.”

(Gunilla, 71 år)

“Vi har kontakt även på fritiden om man säger så. Många som har sorger och som kommer och snackar med en och sen sitter man i bastun och pratar så man har ju lärt känna en himla massa folk och vet vad de har för tristheter då som man gärna dryftar i bastun. Man följer ju makens sjukdomar och ‘hur är det idag’ och sånt. Ja, de håller ju masken så länge vi håller på att gympa och så och sedan kan de prata av sig och sedan är det via sms och Facebook och så.”

(Käth, 69 år)

Costello et. al. (2011) beskriver också hur det sociala sammanhanget ger möjlighet till uppmuntran och stöttning gentemot varandra och menar att detta bidrar till fortsatt fysisk aktivitet och medverkan. Samma fenomen kan utläsas i flera av intervjuerna då seniorerna talar om hur de uppmuntrar varandra till deltagande när det, oftast beroende på fysiska krämpor eller begränsningar, kan vara kämpigt. Detta framkommer av uttalanden likt nedan;

“Ja man har ju lite koll på varandra, eller koll kan man väl egentligen inte säga men man uppmuntrar ju varandra på sätt och vis till att komma. Om man känner sig lite hängig så “Ja men kom ändå, du behöver ju inte göra så mycket”. Ja som Inga som har såna problem... Hon kommer ju ändå för då ringer vi och säger “Ja men jag kommer ändå, du behöver ju inte göra så mycket. Du kan göra det du kan.”. Så kommer hon. Ja alltså det är ju inte så att vi har koll på varandra men mer att vi uppmuntrar.”

(Gunilla, 71 år)

Sammanhang och rutiner

För gruppträning har påvisats att seniorer kan känna en oro för att hämma eller hindra andra deltagare och som en konsekvens av detta avstå från att delta (Costello, Kafchinsi, Vrazel och Sullivan, 2011). Costello et al. (2011) belyser emellertid att nivåanpassade träningsgrupper kan motverka detta och bidra till att sänka tröskeln eller motståndet till träningen vilket också kan utläsas i intervjuerna i vilka flera respondenter uttrycker sin uppskattning kring den specifika seniorträning som erbjuds på Filborna Arena. I intervjuerna talar respondenterna om att klimatet kring seniorpassen är tillåtande, tryggt och prestigelöst. Detta upplevs som särskiljande i jämförelse med det övriga gruppträningsutbudet som riktar sig till en bredare målgrupp. Att anpassa sammanhanget efter målgruppen tycks alltså vara en mycket positiv faktor för seniorer då det ökar upplevelsen av trygghet och minskar oron för att hämma den övriga gruppen. Detta kan anas i en utav intervjuerna då respondenten i fråga menar att det är dags att ge upp stepklasserna, som inte är senioranpassade utan möter en bredare kundkrets och är tillgängliga för alla medlemmar på arenan, då den egna prestationen inte längre upplevs matcha den övriga gruppens prestationsnivå.

“Måndagar börjar jag alltid med Core Soft sen har jag på eftermiddagen länge haft “Step” som favoritpass men där är jag på gränsen på att ge upp för där hänger jag inte riktigt med dem längre.”

(Bertil, 70 år)

En annan aspekt som framkommer av intervjuerna är att seniorerna tycks uppskatta att träningen, i det här fallet i form av gruppträning, innebär rutiner och ramverk i vardagen.

“Träningen ger en stomme i vardagen. Att man har en regelbundenhet. [...] Man kan inte bara ha lördag hela veckan”

(Bertil, 70 år)

Att delaktigheten i det sociala sammanhanget som träningen utgör och som belyses av Costello et. al. (2011) tycks värdesättas framkommer med tydlighet i flera av intervjuerna. Citatet nedan vittnar om att seniorerna trivs i sin träningsmiljö i en omfattning som gör den till en viktig del av deras vardag.

“Min man frågar om jag har bytt postadress för jag är här mest... Ja men visst är här trevligt! Här finns ju så mycket variationer alltså. Man kan verkligen unna sig lite av varje (skrattar).”

(Käth, 69 år)

Glädje

Ytterligare ett värde av det sociala sammanhang som Costello et. al. (2011) belyser och som utgörs av träningen kan tänkas vara att få ägna sig åt aktiviteter man finner lustfyllda och dessutom, då denna studien fokuserat på fysisk aktivitet i form av gruppträning, dela detta med likasinnade.

“Det gör mig gladast att gå hit. Det är glädje. Det är det stora värdet.”

(Elsa, 71 år)

Att ägna sig åt gruppträningen och samvaro med omgivningen tycks fylla många funktioner och kretsas mycket kring en känsla av lustfylldhet.

“Jag tycker att livet är för kort för att utsätta sig för tråkiga grejer, så därför väljer jag att få det bästa och det fortsätter jag att göra!”

(Käth, 69 år)

Diskussion och slutsats

I den följande och avslutande delen behandlas resultaten genom diskussion och analys av desamma. Avslutningsvis formuleras en slutsats och identifierade begränsningar med studien samt funderingar och förslag kring vidare forskning tas upp.

I denna studie har kvalitativa intervjuer med fokus på motivationsfaktorer samt upplevd livskvalitet genomförts med sex seniorer. Syftet har varit att förstå varför seniorer väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning, det vill säga vilka motivationsfaktorer som ligger bakom detsamma, samt vad den upplevda effekten av detta blir. Med studien har följande två frågeställningar ämnats besvaras:

- Vilka motivationsfaktorer gör att seniorer väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning?
- Påverkar fysisk aktivitet i form av gruppträning seniorenas upplevelse av livskvalitet och i så fall på vilket sätt?

Valet av studiens fokus och utformning beror på en tillväxt av seniorträning som fenomen samt ett identifierat glapp i forskning kring densamma i en svensk kontext. Att förstå ett fenomen kan anses fundamentalt för att utforma detsamma på ett effektivt sätt vilket i detta fall bör anses eftersträvansvärt då tidigare forskning belyser stora hälsovinster med fysisk aktivitet för en äldre målgrupp. Om en generell målsättning är att eftersträva god hälsa och upplevd livskvalitet samt att potentiellt kunna förlänga livet för våra seniorer bör vi se och bejaka värdet i att skapa anpassade möjligheter till fysisk aktivitet för denna målgrupp.

Diskussion

De teman som presenterats i Tabell 1 ovan utgör resultatet av den aktuella studien och ger en överblick av svaren som framkommit kring de två valda frågeställningarna. Resultaten som framgår av tabellen går väl i linje med Självbestämandeteorin som använts som ramverk för analysen och kan således sägas ha varit ett mycket bra verktyg för att förstå och förklara den insamlade empirin.

Analysen av vår empiri har gjorts med hjälp av Self-Determination Theory (Självbestämandeteorin, SDT) och har sin utgångspunkt i de tre begrepp som presenteras som människans psykologiska grundbehov och anses centrala i densamma; autonomi, kompetens och samhörighet. Om dessa tre behov tillfredsställs leder detta till att individen trivs och upplever inre motivation.

Vid analysen av de resultat som presenterats ovan blev vår samlade uppfattning att samtliga tre delar kan urskiljas och anses betydelsefulla för seniorernas grad av motivation såväl som deras upplevelse av livskvalitet. Analysen genererade emellertid också en uppfattning om att autonomi och kompetens, med de underkategorier och förgreningar som tagits fram, går lite hand i hand. Uppfylldheten av det ena kan sägas utgöra förutsättningar för det andra. Detta kan konkretiseras eller förklaras på följande sätt; under rubriken *Autonomi- och Självtändighetsbehovet* lyfts tre delar i form av *Identitet, Fysisk hälsa* och *Psykisk hälsa*. Dessa kan anses vara grundläggande faktorer för en individ i fråga om såväl basal existens som individualitet och personlighet. Om dessa faktorer inte upplevs eller tillgodoses vacklar möjligheterna *att styra över den egna kroppen* vilket är en av de delar som lyfts fram under rubriken *Kompetensbehovet*. Om man begränsas av sin fysiska eller psykiska hälsa påverkas upplevelsen av frihet att göra vad man vill i vardagen till följd av att man inte kan bestämma över kroppen på önskat vis eller i full utsträckning.

Motivationsfaktorer

I linje med ovanstående resonemang är ytterligare en aspekt värd att belysa det faktum att *Kompetensbehovet* tycks vara det minst viktiga eller minst påtalade i de genomförda intervjuerna. Detta leder till en uppfattning om att detta grundbehov är det som i minst utsträckning påverkar seniorernas motivation till träning. Respondenterna belyser emellertid ett värde i form av *Respons* och, som tidigare nämnt, förutsättningar att *Bestämma över den egna kroppen* i vardagen vilket av flera individer förklaras som ett resultat av att träningen gör dem modigare och mer självsäkra i sin kropp. Detta indikerar att kompetensbehovet spelar en större roll för deltagarnas upplevelse av livskvalitet än för deras grad av motivation vilket behandlas vidare under rubriken *Livskvalitet*.

Medan kompetensbehovet tycks vara förhållandevis oviktigt för respondenternas motivation till fysisk aktivitet verkar *Autonomi- och självständighetsbehovet* samt *Samhörighetsbehovet* påverka motivationen i betydligt högre grad. Samtliga respondenter betonar önskemål om att bibehålla eller förbättra sin hälsa och uttrycker med tydlighet att detta är viktiga skäl till att de investerar tid i sin träning. Detta kopplas till *Autonomi- och självständighetsbehovet* och dess underkategorier *Fysisk hälsa*, *Psykisk hälsa* och *Identitet*. För någon tycks det handla om att minska försämringar de upplever i relation till tidigare skick och livsskeden. För andra handlar det om att kontrollera ett sjukdomstillstånd eller att förbättra sitt fysiska och psykiska mående utan koppling till varken sjukdom, skada eller åldrande och dess medföljande prestationsnedsättningar. Oberoende av utgångsläge och förutsättningar kan önskemål om att förbättra sin hälsa och sitt välmående, både fysiskt och psykiskt, med stöd av både genomförda intervjuer och den litteratur som studerats anses vara mycket viktiga och betydelsefulla faktorer för seniorernas motivation till att ägna sig åt fysisk aktivitet. Av flera individer beskrivs träningen dessutom ligga dem så varmt om hjärtat att de betraktar den som en essentiell del av livet och kanske kan dessa individer också anses motiverade av en strävan efter att känna sig som sitt autentiska jag.

Det tredje grundbehovet, *Samhörighetsbehovet*, framträder också som mycket betydelsefullt då samtliga respondenter, om än med olika emfas, påpekar det värde som ges av det sociala sammanhanget kring träningen. I denna studie kopplas *Samhörighetsbehovet* till *Gemenskap och relationer*, *Rutiner och sammanhang* samt *Glädje*. Att *Samhörighetsbehovet* påverkar graden av motivation framgår av att flera respondenter, utöver att poängtera det värde de upplever att det sociala sammanhanget

ger, också beskriver önskemål om eller längtan efter nya relationer och möjligheter att träffa nya människor. Gemenskap och relationer tycks med andra ord vara en faktor som lockar seniorer till att delta i fysisk aktivitet då det öppnar upp för möjligheter till nya möten samt goda förutsättningar att dessutom möta likasinnade individer då nya relationer tar sin utgångspunkt i gemensamma intressen och glädjeämnen.

Ytterligare en intressant diskussion att föra är huruvida *Samhörighetsbehovet* har en större och mer betydelsefull roll för graden av motivation i denna studie, vars samtliga respondenter valt att ägna sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning, i förhållande till en annan kontext där respondenterna ägnat sig till andra och mer individuella former av fysisk aktivitet. Kanske är individer som motiveras av sällskap samt möjligheter till relationer och social samvaro överrepresenterade i en gruppträningskontext. Då detta är ett tänkbart scenario blir en intressant tanke att tonvikten eller till vilken grad de olika psykologiska grundbehoven påverkar seniorernas motivation, med andra ord i vilken grad de utgör motivationsfaktorer till fysisk aktivitet, kanske hade sett annorlunda ut i en annan kontext.

Sammanfattningsvis kan sägas att *Autonomi- och självständighetsbehovet* samt *Samhörighetsbehovet* tycks ha en starkare koppling till graden av motivation än *Kompetensbehovet* då dessa hör samman med fler av de motivationsfaktorer som betonas som betydelsefulla av respondenterna. Att uppnå fysiskt och psykiskt välmående och att bejaka sitt autentiska samt att ta del av det sociala värdet och gemenskapen kring träningen kan beskrivas vara viktiga motivationsfaktorer.

Livskvalitet

För att besvara den frågeställning som handlar om huruvida fysisk aktivitet i form av gruppträning påverkar deltagarnas upplevelse av livskvalitet, och i så fall på vilket sätt, handlar det om att klargöra huruvida de faktorer som lyfts fram som värdefulla effekter av träningen innebär någon påverkan på deltagarnas liv och vardag.

Av respondenternas svar, vilka sammanfattats i form av teman i *Tabell 1*, framkommer tre tydliga värden; ökat välbefinnande (fysiskt såväl som psykiskt), en känsla av frihet och mod i vardagen samt sociala vinster i form av nya relationer, möten och gemenskaper. Detta går väl i linje med vad som lyfts fram under föregående rubrik vilket indikerar att respondenternas förväntningar på träningen i fråga om vinster också till stor del besannas och uppfylls, något som kan tänkas gynna seniorernas bibehållande av motivation över tid. De värden som beskrivs hävdas av samtliga respondenter ha en direkt påverkan på deras vardag samt, som en direkt effekt av att vardagen upplevs som friare, lättare och mer lustfylld, också deras upplevelse av livskvalitet. Samtliga respondenter menar att de upplever att deras livskvalitet ökar med och till stor del tack vare den fysiska aktiviteten. Detta konkretiseras genom exempel på hur de ovan nämnda värdena gör livet härligare att leva samt genom beskrivningar av hur perioder utan möjligheter till fysisk aktivitet får dem att må och känna kring sig själva och sin livssituation. Av respondenternas uttalanden framgår det med tydlighet att valet att ägna sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning har en direkt koppling till upplevelsen av livskvalitet och att de upplevda effekterna är av mycket positiv karaktär.

Ett ökat välbefinnande innebär enligt respondenternas formuleringar och svar samma sak som en förbättrad hälsa på ett eller annat sätt. Vad den hälsomässiga förbättringen eller vinsten består i varierar från individ till individ men oberoende om hur det tar sig uttryck beskriver samtliga respondenter att de upplever sig må bättre. Detta kan därmed anses vara starkt kopplat till *Autonomi- och självständighetsbehovet*. En god hälsa beskrivs öka möjligheterna att bejaka och njuta av livet. Detta kan också tänkas gå hand i hand med den andra faktorn som beskrivs vara ett värde med direkt påverkan på livskvaliteten; känslan av frihet och mod i vardagen. Detta leder tillbaka till de likheter mellan *Autonomi- och självständighetsbehovet* samt *Kompetensbehovet* som diskuterades i ett tidigt skede av detta avsnitt. En frisk och välmående kropp kan anses vara en grundläggande förutsättning för att känna tillit till densamma och att uppleva sig modig och kompetent nog att anta vardagens fysiska utmaningar samt fri att kunna göra vad man

vill. Detta innebär således också att Kompetensbehovet tycks ha en tydlig och betydande inverkan på seniorernas upplevelse livskvalitet.

Slutligen indikerar berättelserna om det sociala nätverkets värde att också *Samhörighetsbehovet* spelar in i diskussionen kring livskvalitet. Att ges möjlighet till samvaro, möten och nya relationer tycks öka seniorernas livskvalitet både under och i direkt anslutning till träningen samt i livet utanför densamma då flera utav dem redogör för hur relationer som uppkommit genom träningen nu blivit en, enligt utsagor mycket uppskattad och högt värderad, del av deras vardag och fritid. Att det psykologiska grundbehovet av samhörighet kan uppfyllas med hjälp av träning och ses som en positiv effekt av densamma framgår med stor tydlighet av de genomförda intervjuerna och att detta förgyller respondenternas liv och höjer deras upplevda livskvalitet kan anses minst lika tydligt.

Slutsats

Med utgångspunkt i de resultat som framkommit av studien kan slutsatsen sammanfattas som att det finns många olika motivationsfaktorer som ligger till grund för att seniorer väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning samt att deltagandet i densamma på flera vis påverkar deras upplevelse av livskvalitet i en positiv bemärkelse.

Huruvida individernas psykologiska grundbehov (autonomi/ självständighet, kompetens och samhörighet) tillmötesgås och uppfylls påverkar om de känner motivation till att ägna sig åt fysisk aktivitet, i det här fallet i form av gruppträning. De olika grundbehoven som belyses av Deci och Ryan (2016) och Självbestämmandeteorin (SDT) tycks ha olika stor betydelse för graden av motivation; *Autonomi- och Självbestämmandebehovet* samt *Samhörighetsbehovet* i större utsträckning än *Kompetensbehovet*. Vidare tycks de viktigaste motivationsfaktorerna utgöras av en strävan efter god eller förbättrad fysisk respektive psykisk hälsa samt möjligheten till social samvaro och relationer med andra människor.

De ovan nämnda grundbehoven kan också härledas till seniorernas upplevelse av ökad livskvalitet som effekt av deltagandet i gruppträning av olika former. Aktiviteten uppges leda till ökat välbefinnande (fysiskt såväl som psykiskt), en känsla av frihet och mod i vardagen samt sociala vinster i form av nya relationer, möten och gemenskaper vilket knyter an till samtliga tre av Ryan och Deci (2016) identifierade mänskliga grundbehov. Detta leder till en slutsats om att samtliga delar påverkar graden av livskvalitet hos

seniorerna samt att deltagande i fysisk aktivitet i form av gruppträning gör att de upplever en ökad livskvalitet.

Studien har med andra ord bringat klarhet i de frågor som ställdes i dess inledande skede och möter, genom att inta ett helhetsperspektiv med fokus på såväl bakgrunden till som effekten av den fysiska aktiviteten, dessutom det syfte som formulerades; att förstå varför människor över 65 års ålder ägnar sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning samt vad den upplevda effekten av detta blir. Det är trots detta viktigt att minnas att det troligtvis finns lika många olika berättelser, upplevelser och sanningar som det finns tränande seniorer och att det, trots många kopplingar och likheter mellan såväl respondenterna i denna studie som den tidigare forskning som studerats, således är svårt att helt och hållet förstå ett fenomen som är så starkt kopplat till mänskliga upplevelser och känslor då detta innebär en enorm komplexitet. Kanske är en önskan om välmående och hälsa den viktigaste motivationsfaktorn för någon som är sjuk? Kanske motiveras den som är ensam snarare av att vara en del av ett sammanhang och av att känna sig lite mindre ensam? Kanske förgylls livet för samma individ något enormt av de nyfunna relationerna medan en ökad livskvalitet för en annan individ handlar främst om att man vågar ta ut svängarna mer i sina vardagliga val och sysslor? För att besvara dessa funderingar skulle ytterligare och mer omfattande studier behövas. Vår förhoppning är emellertid att denna studie bidragit till att öka förståelsen för bakgrunden till och effekten av att som senior ägna sig åt fysisk aktivitet i form av gruppträning.

Begränsningar

En viktig del att belysa samt föra ett resonemang kring är de begränsningar som kan anses aktuella för denna studien.

Enligt Bryman (2008) kan en kvalitativ studie med sex deltagare inte anses omfattande eller talande nog för att generaliseras eller betraktas som adekvat underlag för generella slutsatser. Den aktuella studien går emellertid väl i linje med den tidigare forskning som studerats vilket ökar känslan av representativitet och giltighet i ett större och mer generellt perspektiv. Den genomförda studien belyser viktiga faktorer för att skapa motivation och för att

Eventuella begränsningar hör också samman med studiens utformning och de metodval som gjorts. Studien har färgats och formats utifrån de respondenter som deltagit och kanske hade studiens riktning och våra tolkningar blivit helt annorlunda om

individerna i fråga varit andra. Det frågeschema som utformades i ett tidigt skede av studien kan dessutom tillsammans med formuleringar, tolkningar och följdfrågor också anses vara faktorer som påverkat studien i en omfattning som kan tänkas innebära begränsningar för att generalisera resultaten av densamma.

I detta fall har respondenterna en gemensam utgångspunkt i form av sin träningsanläggning och kan således, även om en slumpmässig metod använts för att genomföra det slutgiltiga urvalet, tänkas innebära att de har vissa likheter i form av ekonomiska förutsättningar och intressen med mera. De respondenter som deltagit i studien är redan aktiva i förhållandevis stor utsträckning och väljer, samt har förutsättningar att välja, att spendera en summa pengar på sin träning varje månad. Denna summa varierar mellan 295 och 445 kronor beroende på när medlemskapen tecknats vilket kan anses innebära en betydande ekonomisk investering sett i relation till att målgruppen generellt sett kan tänkas leva med ekonomiska begränsningar till följd av pensionen. Man bör alltså vara medveten om att målgruppen delar några likheter kring intressen och prioriteringar såväl som yttre faktorer likt ekonomi och tillgänglighet. Kanske finns ytterligare yttre faktorer som påverkar studiens grad av generaliserbarhet.

Att sätta empirin i förhållande till SDT-teorin har varit ett mycket användbart redskap i form av att utgöra ett ramverk för tolkning såväl som bearbetning av det underlag som genererats utifrån de sex intervjuerna. Det visade sig emellertid att ett utav huvudbegreppen inte utgjort en lika viktig eller omfattande del av denna studie. Detta gäller begreppet *Kompetens* som i förhållande till *Autonomi och Samhörighet* tycks mindre sammankopplad till seniorernas motivationsfaktorer till träning samt deras upplevelse av livskvalitet.

Slutligen bör nämnas att bristande erfarenheter kring såväl arbetssättet, ämnet och arbetets omfattning kan innebära begränsningar. I linje med tidigare diskussioner kan knappa erfarenheter kring ett ämne betraktas som både positivt och negativt då det kan minimera risken för bias och skevheter till följd av egna upplevelser, åsikter och förutfattade meningar men kan också tänkas öka risken för bristande insikter och felaktiga val. Vi vill således inta en ödmjuk ställning gentemot vår egen studie och de resultat som är framtaget. Vi ämnade bidra till forskningsfältet genom att fylla det glapp vi identifierade i en svensk idrottskontext men vill poängtera att man inte kan dra i för stora växlar eller anse studien representativ i ett större samhällsperspektiv. Det är viktigt att vara medveten om detta för att på ett bra sätt kunna tolka, tillgodose och förhålla sig till resultaten.

Vidare forskning

Det finns flera vägar att gå och sätt att tänka kring hur ytterligare forskning kring samma ämne skulle kunna bedrivas. En tanke är att göra fler intervjuer och således göra studiens omfattning större. Det skulle kunna öka tillförlitligheten som ett resultat av att en större grupp respondenter inkluderas. Ytterligare en intressant tanke eller vinkel vore att genomföra vidare studier med större fokus på genus och socioekonomiska faktorer. Att genomföra en studie med större bredd inom respondentgruppen, exempelvis genom jämnare könsfördelning, större geografisk spridning eller påtagliga skillnader i ekonomiska förutsättningar, skulle göra det möjligt att studera om och i så fall hur resultaten påverkades samt om andra mönster skulle kunna observeras.

Ytterligare en tanke vore att göra en kvalitativ studie med fokus på samma sak, exempelvis genom att låta respondenter skatta sin upplevelse av träning och livskvalitet i form av en enkät. Det skulle kunna göra att en större målgrupp aktualiserades då en enkät är lättare och mindre tidskrävande att distribuera ut, exempelvis genom mejl eller fysiskt möte, i förhållande till en intervju. Att utforma såväl som koda desamma vore emellertid mycket tidskrävande och således också resurskrävande på ett helt annat sätt än den aktuella studien. Ett större urval skulle visare, enligt Bryman (2008), öka möjligheterna att generalisera resultaten till en större population eller situation.

Att bedriva vidare forskning inom detta område kan anses betydelsefullt och viktigt då seniorträning tycks vara ett växande fenomen med många positiva hälsoeffekter vilka bör anses eftersträvansvärda och gynnsamma för ett gott åldrande, en god hälsa och en fortsatt upplevelse av hög livskvalitet under livets alla skeden.

Litteraturförteckning

I nedanstående avsnitt presenteras det underlag som studerats och som kunskapsunderlag och bakgrund inför den stundande studien.

Tryckta verk

Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2. [omarb. och utvidgade] uppl.). Stockholm: Liber.

Bell, J. (2006) *Introduktion till forskningsmetodik* (4 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Deci, E. & Ryan, R. (2016). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Publications, Inc.

Denscombe, M. (2014). *The Good Research Guide: For Small-scale Research Projects*. (5 uppl.). Maidenhead, Berkshire: McGraw-Hill Education.

Ejvegård, R (2003). *Vetenskaplig metod* (3 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Engström, L.- M. (2010). *Smak för motion*. Taberg: Tabergs Tryckeri AB

Eriksson, L. T. (2018). *Kritiskt tänkande: utan tvivel är man inte riktigt klok* (3 uppl.). Stockholm: Liber AB.

Faskunger, J. (2005). *Vardagsmotion: vägen till hållbar hälsa: fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Stockholm: Forum.

Flick, U. (2013). *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis*. London: SAGE Publications Ltd.

Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I Granskär, M., & Höglund- Nielsen, B (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- sjukvård* (s. 159-172). Lund: Studentlitteratur.

Larsson, S. (2005). Kvalitativ metod- en introduktion. I Larsson, Sam., & Lilja, Johan. & Mannheimer, Katarina. (Red), *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Ryan, M. R., Williams, C.G., Patrick H. & Deci, L. E. (2016). *Self-Determination Theory : Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York : Guilford Publications

Westlund, I. (2017). Hermeneutik III. I Fejes, Andreas & Thornberg, Robert., *Handbok i kvalitativ analys*. 2., utök. uppl. Stockholm: Liber.

Elektroniska verk

Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention. (2004). *At least five a week. Evidence of the impact on the physical activity and its relationship to health*. A report from the Chief Medical Officer. London: Department of Health.

Hämtad 2019-02-26 från http://image.guardian.co.uk/sys-files/Society/documents/2004/04/29/At_least5aweek.pdf

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning*. Tillgänglig: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2019-02-27]

Artiklar

Bethancourt, H., Rosenberg, D., Beatty, T. & Arterburn, D. (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

Chen, Y. (2010). Perceived barriers to physical activity among older adults residing in long-term care institutions. *Journal of Clinical Nursing*, 19(3-4), 432–439. DOI: 10.1111/j.1365-2702.2009.02990.x

Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Fiatarone Singh M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G., & Skinner, J. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530. DOI:10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c

Costello, E., Kafchinsi, M., Vrazel, J & Sullivan, P. Motivators, Barriers and Beliefs Regarding Physical Activity in an Older Adult Population. (2011). *Journal of Geriatric Physical Therapy, La Cross*, 34 (3), 138-147. DOI 10.1519/JPT.0b013e31820e0e71

De Souza, L. N., De Carval, P. H. B., & Caputo Ferreira, M. E. (2018). Quality of life and subjective well-being of physically active elderly people: a systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1615-1623. DOI:10.7752/jpes.2018.03237.

Hirvensalo, M., Leinonen, R., Lintunen, T., Rantanen, T., & Rasinaho, M. (2007). Motives for and Barriers to Physical Activity Among Older Adults With Mobility Limitations. *Journal of Aging and Physical Activity*, 15, 90-102. <https://web-b-ebsscohost-com.proxy.mau.se/ehost/detail/detail?vid=9&sid=6fce23b3-7cc1-40d6-a218-9709b2533f6a%40pdc-v-sessmgr01&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=23507373&db=s3h>

Kolt, G., Driver, R., Giles, L. (2004). Why older Australians Participate in Exercise and Sport. *Journal of Aging & Physical Activity*, 12, 185-198. <https://web-b-ebsscohost-com.proxy.mau.se/ehost/detail/detail?vid=12&sid=6fce23b3-7cc1-40d6-a218-9709b2533f6a%40pdc-v-sessmgr01&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=12851796&db=s3h>

Milton, A. (2002). Världsläkarförbundets Helsingforsdeklaration Etiska principer för medicinsk forskning som omfattar människor. *Läkartidningen*, 99(11), 1214-1216.

Schneider, J.K., Eveker, A., Bronder, D.R., Meiner, S.E. & Binder, E.F. (2003). Exercise training program for older adults. Incentives and disincentives for participation. *Journal of Gerontological Nursing*, 29 (9), 21-31.

Sławińska, T., Posłuszny, P., & Rożek, K. (2013). The relationship between physical fitness and quality of life in adults and the elderly. *Human Movement*, 14(3), 200- 204. DOI: 10.2478/humo-2013-0023.

Uher, I., & Liba, J. (2017). Correlation between functional fitness of older people and environmental and accommodation conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2365- 2371. DOI:10.7752/jpes.2017.04261.

Ünal, H., Yildirim, D., & Babayigit, G. (2014). A study in terms of social marketing approach: The effects of physical activity on quality of life in elderly. *Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 8(1), 83-92.

Vagetti, G. C., Barbosa Filho, V. C., Boneti Moreira, N., de Oliveira, V., Mazzardo, O., & de Campos, W. (2015). The Association Between Physical Activity and Quality of Life Domains Among Older Women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23, 524-533. <http://dx.doi.org/10.1123/japa.2013-0070>.

Webbsidor

Folkhälsomyndigheten. (2013). Fysisk aktivitet- Definitioner. Hämtad 2019-03-01 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/definitioner/>

Nationalencyklopedin [NE]. (2019a). Motivation. Hämtad 2019-02-28 från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/motivation>

Nationalencyklopedin [NE]. (2019b). Autonomi. Hämtad 2019-03-01 från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/autonomi>

Pensionsskyddscentralen. (2019). Pensionsålder. Hämtad 2019-02-28 från <https://www.etk.fi/sv/pensionssystemen/internationell-jamforelse/pensionsalder/>

Uppsala Universitet. (2011). Liten lathund om kvalitativ metod med tonvikt på intervju. (2011). Hämtad 2019-03-02 från <https://studentportalen.uu.se/portal/portal/uusp/student/filearea?uusp.portalpage=true&entityId=88018&toolAttachmentId=108197&toolMode=studentUse&mode=filearea108197>

World Health Organization [WHO]. (2011). Global Recommendations on physical activity or health. Hämtad 2019-02-16 från <https://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf?ua=1>

Rapporter

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Folkhälsan i Sverige – årsrapport 2018* (Artikelnummer 18001). Hämtad 2018-02-26 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/f/folkhalsans-utveckling--arsrapport-2018/>

Socialstyrelsen (2009). Folkhälsorapport- Äldres hälsa (s. 145-180). Hämtad 2019-02-26 från http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71/Documents/5_Aldres.pdf

Socialstyrelsen. (2017). *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor- Stöd för styrning och ledning*. (Artikelnummer 2017-11-3). Hämtad 2019-02-26 från https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/levnadsvanor/nationella-riktlinjer_for_prevention_och_behandling_vid_ohalsosamma_levnadsvanor.pdf

Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Äldres hälsa- Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*. (Artikelnummer FHI110603). Hämtad 2019-02-26 från

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/ae/aldres-halsa-kunskapsunderlag-for-folkhalsopolitisk-rapport-2010/>

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. (Artikelnummer VR1708). Hämtad 2019-03-02 från <https://www.vr.se/analys-och-uppdrag/vi-analyserar-och-utvarderar/alla-publikationer/publikationer/2017-08-29-god-forskningssed.html>

Muntliga källor

Senior "Bertil". Intervju 2019-04-08.

Senior "Ulrika". Intervju 2019-04-08.

Senior "Elsa". Intervju 2019-04-08.

Senior "Käth". Intervju 2019-04-09.

Senior "Gunilla". Intervju 2019-04-24.

Senior "Katarina". Intervju 2019-05-08.

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

Bakgrund

- *Presentation: ålder, träningsrutin (frekvens, träningsformer etc.), träningsbakgrund.*

- Hur länge har du hållit på med fysisk aktivitet?
- Hur många gånger i veckan är du fysisk aktiv?
- Vad fick dig att börja träna?
- Vad fick dig till att börja med just den aktuella typen av träning?

Motivation

- Vad motiverar/driver dig till att fortsätta träna/vara fysisk aktiv?
- Vad tror du generellt motiverar seniorer (65+) till fysisk aktivitet?
- Berätta vad som gör att du går till denna aktivitet?
- Har gemenskapen någon betydelse för motivationen till fortsatt träning?
- Har ledarens roll någon betydelse för motivationen till fortsatt träning?

Upplevelse & värde

- Vilken känsla ger träning dig/Hur mår du efter träning?
- Vilka faktorer/ känslor/ värden skapade av träning värdesätter du högst?
- Upplever du att fysisk aktivitet påverkar din livskvalité?
- Upplever du att en fysiskt aktiv livsstil påverkar din vardag?

Övrigt

- Något mer Du vill belysa?

Bilaga 2: Informationsbrev

Härmed tillfrågas Du om deltagande i studien om motivationsfaktorer till att ägna sig åt fysisk aktivitet efter 65 års ålder.

Hej!

Vi heter Louise Nilsson och Matilda Ripa och studerar sista terminen på det Idrottsvetenskapliga programmet på Malmö universitet där vi nu skriver examensarbetet.

Vi har valt att göra en studie kring **vilka motivationsfaktorer som gör att seniorer (65 år och äldre) ägnar sig åt fysisk aktivitet samt huruvida det finns ett samband mellan upplevd lycka och fysisk aktivitet**. Deltagarens egna upplevelser, tankar och känslor står i fokus och vi kommer att intervjua sex seniorer för att försöka kartlägga dessa. Deltagandet är konfidentiellt och frivilligt och kan när som helst avbrytas. Som respondent kommer Du att omnämnas som "Deltagare A, B, C" eller liknande och således inte gå att identifiera.

Arbetet och svaren kan komma att publiceras via Malmö Universitet men de uppgifter ni lämnar stannar i vår privata dator och används endast i forskningssyfte.

Ha det så bra!

Vänliga hälsningar

Louise Nilsson och Matilda Ripa

Malmö Universitet