



Examensarbete, 15 hp.
Kandidatexamen i folkhälsovetenskap
VT 2018

”Att inte gamla till sig”

En kvalitativ studie om betydelsen av idrottsskola
för ett hälsosamt åldrande

Sif Atladóttir och Anna Hallberg

Sektionen för hälsa och samhälle

Författare

Sif Atladóttir och Anna Hallberg

Titel

”Att inte gamla till sig”

En kvalitativ studie om betydelsen av idrottsskola för ett hälsosamt åldrande

Handledare

Pär Pettersson

Examinator

Atika Khalaf

Sammanfattning

Inledningen beskriver Skåneidrottens projekt Senior Sport School, som bygger på de fyra hörnpelarna för ett gott åldrande, det vill säga fysisk aktivitet, social gemenskap, meningsfullhet och kunskap om kostvanor. Senior Sport School är en idrottsskola som uppmuntrar seniorer till ett livslångt idrottande. Tidigare forskning framhåller vikten av att bibehålla fysisk vardagsfunktion, social gemenskap och goda kostvanor i senior ålder för att främja självständighet och oberoende från vården. Syftet med studien var att undersöka pensionärens upplevelser av aktiviteter genomförda i Senior Sport School och hur dessa aktiviteter kan relateras till ett hälsosamt åldrande. Metoden är kvalitativa semistrukturerade intervjuer och deltagarna i studien valdes utifrån tidigare medverkan i Senior Sport School. Resultatet framställs genom de teman som framträdde i intervjuerna, dessa var hälsosamt åldrande, social gemenskap, lärande och idrottskulturens betydelse. I diskussionen lyfts att idrottsskolan upplevs som en viktig social plattform. Det dolda lärandet som seniorerna får genom idrottsskolan har en central roll. Idrottsskolan kan ses som ett stöd i seniorernas lärandeprocess så att de kan förstå och använda sig av hälsoinformation för att förbättra sin hälsa. Konklusionen är att idrottsskola för seniorer upplevs spela en viktig roll för ett hälsosamt åldrande. Social gemenskap och fysisk aktivitet lyft av deltagarna som betydelsefulla men Senior Sport School kan även ses som en viktig del i seniorers kunskapsutveckling. Studiens resultat är positivt för folkhälsan i stort men det krävs fortsatt forskning för att nå ut till flera grupper i samhället.

Ämnesord

Folkhälsa, fysisk aktivitet, hälsa, hälsosamt åldrande, idrottsskola, lärande, senior, social gemenskap

Abstract

The introduction presents Skåneidrottens project Senior Sport School, which is based on the four cornerstones of prosperous ageing, i.e. physical activity, social connections, meaningfulness and dietary education. Senior Sport School encourages seniors to a lifelong sport participation. Previous research emphasizes the importance of maintaining physical functionality, social connections and good dietary habits in older age to promote self-reliance and independence from health care. *The aim* of the study is to investigate pensioners' views on their participation in activities conducted at Senior Sport School, and whether their experiences can be related to healthy ageing. *The method* is qualitative semi-structured interviews and participants in the study were selected based on previous participation in Senior Sport School. *The results* are produced through the themes of the interviews. The themes are healthy ageing, social connections, education and the importance of sporting culture. *The discussion* emphasizes that Senior Sport School is perceived as an important social platform. The hidden education that seniors receive through Senior Sport School has a central role. Senior Sport School is a support in the seniors' education process so that they can understand and use the information to improve their health. *The conclusion* is that a sport school for seniors plays an important role in healthy ageing. Social connections and physical activity is highlighted by the participants as significant, but Senior Sport School is also an important part of seniors' education development. The study's results are positive for public health, but further research is needed to engage other groups in society.

Keywords

Education, health, healthy aging, physical activity, public health, seniors, social connections, sport school.

Förteckning över förkortningar

DALY	Disability adjusted life years
FIRO-teorin	Fundamental interpersonal relations orientation
KASAM	Känsla av sammanhang
RF	Riksidrottsförbundet
SF	Specialförbund inom Riksidrottsförbundet
SISU idrottsutbildarna	Svenska institutet för systemutveckling
WHO	World health organization

Innehåll

Förteckning över förkortningar	4
Förord	7
Inledning	8
Folkhälsovetenskaplig relevans	9
Senior Sport School	10
Litteraturgenomgång	10
Idrott	10
Strategi 2025 - ett livslångt idrottande	11
Utbildning i senior ålder	12
Health literacy.....	12
Physical literacy.....	13
De fyra hörnpelarna för ett gott åldrande	14
Syfte.....	14
Metod.....	14
Val av metod.....	14
Urval och genomförande	15
Analys.....	16
Etiska överväganden.....	16
Informationskravet.....	16
Samtyckeskravet.....	17
Konfidentialitetskravet	17
Nyttjandekravet	17
Resultat	17
Teman	17
Tabell över studiens olika teman.....	18
Ett hälsosamt åldrande.....	18
Idrottsskola som en hälsofrämjande arena.....	19
Social gemenskap	20
Idrottskulturens betydelse.....	23
Möjlighet till idrott i åldrandet	23
Ledarens roll	24
Lärande i åldrandet	25
Utbildning.....	25
Identitetsutveckling	26
Diskussion	26

Metoddiskussion.....	26
Resultatdiskussion	28
Ett hälsosamt åldrande.....	28
Idrottsskola som en hälsofrämjande arena.....	29
Social gemenskap	29
Idrottskulturens betydelse.....	30
Möjlighet till idrott i åldrandet	30
Ledarens roll	31
Lärande i åldrandet	32
Utbildning.....	32
Identitetsutveckling	33
Konklusion	34
Referenser.....	36
Bilaga 1 - Informationsbrev.....	42
Bilaga 2 – Samtyckesblankett	43
Bilaga 3 – Intervjuguide	44

Förord

Vårt stora intresse för hälsa och lärande gjorde att vi ville undersöka vilken betydelse idrottsskola kan ha i åldrandet. Våra bakgrunder inom äldrevården och idrottsverksamheten har lett oss till Skåneidrottens projekt Senior Sport School. I en föränderlig värld behöver vi kunskap om hur vi tar till oss hälsoinformation för att kunna styra vårt eget välmående och med en ökad medellivslängd är ett hälsosamt åldrande viktigt för folkhälsan. Vi har skrivit alla examensarbetets delar tillsammans.

Först och främst vill vi tacka våra familjer för det otroliga tålamod ni haft genom våra med- och motgångar. Ni har uppmuntrat oss att fortsätta utvecklas i vårt lärande som har lett till detta examensarbete. Vi vill även tacka vår handledare, Pär Pettersson, som ställt upp i tid och otid, vilket vi är otroligt tacksamma för. Vi vill även tacka vår kontakt vid Skåneidrotten, Charlotte Karlsson, som gav oss en möjlighet att genomföra studien efter våra önskemål. Till sist vill vi tacka våra deltagare som ställde upp, utan er hade studien aldrig varit möjlig.

Kristianstad 4 juni 2018

Sif Atladóttir & Anna Hallberg

Inledning

Senior Sport School är en idrottsskola för seniorer, det vill säga pensionärer över 65 år, som bildades genom ett pilotprojekt år 2009 av Skåneidrotten i samverkan med Region Skåne. Syftet var att förbättra seniorers livskvalité och välmående samt väcka intresse för en fysiskt aktiv livsstil i åldrandet (Skåneidrotten, u.d.). Idrottsskolans huvudfokus ligger på Statens Folkhälsoinstituts fyra hörnpelare för ett gott åldrande: fysisk aktivitet, social gemenskap, goda kostvanor och meningsfullhet (Nilsson, et al., 2009). Enligt Nilsson, et al. (2009) lyfts dessa fyra områden som extra betydelsefulla i arbetet med att främja äldres hälsa i ett ständigt föränderligt samhälle där medellivslängden blir allt högre (Statistiska centralbyrån, 2015). Betydelsen av ett hälsosamt åldrande är individuellt och därför kommer begreppet i studien att definieras utifrån deltagarnas perspektiv.

Populationen i världen ökar för varje år och år 2060 beräknas, enligt Statistiska centralbyrån (2015), populationen i Sverige ha ökat med tre miljoner invånare. Den största ökningen sker av antalet seniorer. Förlusten av fysisk funktion och närvaro av sjukdomar är en del av det fysiska åldrandet, vilket inte går att stoppa men forskning visar att genom en fysiskt aktiv livsstil och ökad hälsomedvetenhet hos seniorer kan sjukdomar, exempelvis cancer, hjärt- och kärlsjukdomar samt förlust av fysisk funktion, fördröjas (Cvecka, et al., 2015; Guðlaugsson, 2014). Sveriges snabbväxande samhälle har förändrat människors rörelsemöjlighet som var en del av vardagslivet för 30 till 40 år sedan (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006), exempelvis leder en ökning av bilar till att individer kör i större utsträckning än de går. Forskning visar att seniorer är den grupp i samhället som är mest stillasittande och minst fysisk aktiv (Cvecka, et al., 2015; Guðlaugsson, 2014).

Enligt World Health Organization (2008) beräknas den genomsnittliga livslängden för en kvinna född år 2015 vara 84 år, elva av dessa år beräknas dock vara funktionsjusterade levnadsår (disability adjusted life years, DALY), dvs. år då individen inte upplever full hälsa. För män födda år 2015 beräknas medellivslängden vara 80 år och nio av dessa beräknas vara funktionsjusterade levnadsår.

Lennartsson och Fors (2012) menar att sannolikheten för att drabbas av sjukdomar och ohälsa stiger åren efter att individen har nått pensionsålder. Förekomsten av sjukdomar som hjärtsvikt, demens och diabetes typ 2 men även förslitningssjukdomar i höfter och knän samt benskörhet ökar med åldern. Fallolyckor är vanligt då var tredje person över 60 år samt varannan över 80 år drabbas varje år. Fallolyckor kan bidra till frakturer som har en inverkan på individens rörlighet och därmed påverkar deras möjlighet till ett självständigt liv.

Folkhälsomyndigheten (2016) lyfter vikten av ett hälsosamt åldrande, inte bara utifrån individens perspektiv utan även från ett samhällsperspektiv. Genom att vara fysiskt aktiv som senior kan belastningen på vård och omsorg fördröjas och individer blir självständiga och oberoende längre in i åldrandet (Cvecka, et al., 2015; Guðlaugsson, 2014).

Det är stor skillnad mellan hur seniorer och hur yngre individer tränar, fokuset kring träningen blir annorlunda (Guðlaugsson, 2014), vilket ställer krav på ökad kunskap beträffande träning i senior ålder. Seniorer tränar för att främja hälsa och för att bevara

de funktioner som krävs av kroppen i vardagen. Genom träning kan balansen förbättras vilket kan ha en skadeförebyggande verkan och leda till minskade fallolyckor för seniorer (Cvecka, et al., 2015; Guðlaugsson, 2014).

Genom att observera andra individer med liknande förutsättningar kan den egna motivationen öka och leda till att det blir lättare att själv prova på en aktivitet. På så sätt kan andra individer som ligger lite före i fasen påverka och genom att imitera aktiviteten kan individens self-efficacy, det vill säga individens tro på den egna förmågan att klara av en situation, främjas vilket kan leda till ett ökat självförtroende inför andra aktiviteter (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006; Holt, et al., 2015). Det sociala sammanhanget är av stor betydelse för en seniors fysiskt aktiva livsstil där uppmuntran, beröm och övertalning kan ha en avgörande effekt på huruvida en aktivitet påbörjas eller inte (Jones & Rose, 2005).

Folkhälsovetenskaplig relevans

Studien har för avsikt att öka förståelsen för hur idrottsskola upplevs påverka äldres hälsa utifrån de fyra hörnpelarna för ett gott åldrande (Nilsson, et al., 2009). De fyra hörnpelarna är social gemenskap, meningsfullhet, fysisk aktivitet samt goda kostvanor vilka alla har en omfattande betydelse för hälsa i åldrandet.

Enligt Folkhälsans utveckling (Folkhälsomyndigheten, 2018) blir Sveriges befolkning äldre samtidigt som äldre individer lider av sämre hälsa än de yngre. Äldre utgör en stor grupp i samhället vilket ställer krav på insatser som utgår från äldres förmåga och förutsättningar. När individen blir äldre förändras kroppen och de fysiska förutsättningarna, därför behövs information och kunskap kring hälsofrämjande aktiviteter för äldre.

Belastningen på vård och omsorg kan förskjutas genom insatser som syftar till att främja äldres hälsa. Sådana insatser kan även leda till att folkhälsan förbättras, exempelvis kan fysisk aktivitet minska risken för depression samt reducera risken för demens och Alzheimers (Lindwall, 2010). Insatser som fokuserar på äldres lärande och hälsa är därför av stor betydelse ur ett samhällsperspektiv.

Genom att studera hur målgruppen upplever seniora aktiviteter skapas en större förståelse för seniorers upplevelse av ett hälsosamt åldrande. En utgångspunkt för folkhälsoarbete är att livsvillkor och levnadsvanor påverkar hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2018). I senior ålder förändras både livsvillkor och levnadsvanor då individen befinner sig i en ny fas i livet. Att fokusera på hälsofrämjande aktiviteter i senior ålder kan främja hälsa och, ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv, vara direkt avgörande för en stor grupp individer i samhället. Denna studie kan leda till ökad förståelse kring vad ett hälsosamt åldrande kan vara. Resultatet kan spela en roll i planeringen av liknande projekt för seniorer samt belysa viktiga folkhälsovetenskapliga aspekter, som kan vara av stor betydelse för målgruppen.

Senior Sport School

Med fokus på målområdet *livslångt idrottande* i idrottens Strategi 2025 bildades år 2009 pilotprojektet Senior Sport School, där målet är att förbättra seniorers livskvalité och välmående samt väcka intresse för en fysiskt aktiv livsstil i åldrandet (Skåneidrotten, u.d.). Idrottsskolan består utav schemalagda aktiviteter där deltagarna träffas två gånger per vecka, i tolv veckor. En dag ägnas åt teori relaterat till hälsa och den andra åt idrottande i lokala idrottsföreningar. Under pilotprojektet låg fokus på fysisk aktivitet, kost samt på ledarutbildning inom idrottsföreningar (Andersson, et al., 2010), men genom åren har den teoretiska utbildningen utvecklats tack vare de utvärderingar som genomförs av deltagarna efter varje idrottsskola. Teorin inför vårterminen 2018 är uppbyggd med fokus på skadeförebyggande träning, matlagning, utbildning i hjärt-lungräddning, Senior Power-föreläsning och tematräff om hälsa (Skåneidrotten, u.d.).

Skåneidrotten samverkade med Region Skåne och det blev Hässleholms och Simrishamns kommuner som genomförde pilotprojektet i samarbete med utvalda idrottsföreningar i kommunerna. Syftet med idrottsskolan var från början att aktivera äldre inom idrottsföreningarna som aktiv och/eller som ledare. Utvärderingen lyfte dock fram brister kring ledarekrytering till föreningarna och menade att om huvudsyftet är att engagera äldre som ledare minskar intresset rejält. Deltagarna uppskattade idrottsskolan där betoningen var på gemenskap, nya vänner, att komma igång och vara aktiv. (Andersson, et al., 2010).

Senior Sport School har fortsatt sitt arbete sedan första pilotprojektet och har idag haft över 2000 deltagare genom åren. Under våren 2018 fortsätter idrottsskolan sitt arbete inom tio olika kommuner i Skåne, dessa är Hörby, Ystad, Skurup, Eslöv, Tomelilla, Östra Göinge, Örskällunga, Kristianstad, Landskrona och Höganäs (Bergknut, 2017).

Litteraturgenomgång

För att nå en djupare förståelse kring relevanta begrepp och områden relaterade till problemområdet och målgruppen presenteras här tidigare forskning och begreppsdefinitioner.

Idrott

Sveriges idrottsrörelse har mer än 3 miljoner deltagare inom 20 000 föreningar och därutöver 600 000 ledare som driver idrotten (Riksidrottsförbundet, 2009). Stort fokus har legat på barn och ungdomars idrottande på grund av att stillasittande barn blir allt fler i ett ständigt utvecklande samhälle (Faskunger, 2013). Ett av Riksidrottsförbundets fokusområden är det livslånga idrottandet och de har belyst vikten av hur idrottande från en tidig ålder kan bidra till en livslång fysiskt aktiv livsstil. Idrott ska ge utövarna välbefinnande, glädje samt en arena där individen ska kunna utvecklas genom hela livet, där idrott ska bestå av träning och lek, tävling och uppvisning. Genom dessa förutsättningar kan idrotten ge individen fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling (Riksidrottsförbundet, 2009).

Inom idrotten är gruppen betydelsefull för individens upplevelse av idrottandet. Sammanhållning, känsla av meningsfullhet samt öppen och positiv kommunikation kan bidra till att gruppens medlemmar upprepat återvänder till idrotten (Holt & Sparkes, 2001). Idrott i samhället knyts ofta ihop med elitidrott, där idrottare tävlar på internationell nivå och fokus ligger på resultat och prestation som tar över idrottsverksamhetens idé om välbefinnande och glädje (Nordberg, 2004; Nordberg & Sjöblom, 2012).

Seniorers idrottsutövande kan motsäga förbestämda idéer kring samhällets syn på vad seniorer kan göra och inte göra, exempelvis kan det finnas en föreställning om att pensionstiden ska vara en avslappnad och lugn tid i livet. Rätt stimulering kan främja empowerment, det vill säga öka individens känsla av egenmakt. Seniorer kan uppleva att fysisk aktivitet stärker deras åldrande kropp och genom ett ökat samspel med andra ökar även glädjen av att idrotta (Grant, 2001). Forskning visar att seniorer som deltar i någon form av idrott eller fysisk aktivitet har högre uppskattad hälsa. Idrottsutövande i ett socialt sammanhang har en positiv påverkan på socialisation och tävlande (Berlin & Klenosky, 2014), även kognitiva, emotionella, sociala och motiverande faktorer har en positiv påverkan i åldrandet (Gayman, et al., 2017).

Strategi 2025 - ett livslångt idrottande

Forskning visar att seniorer är den målgrupp som är minst fysiskt aktiv eller helt inaktiv (Guðlaugsson, 2014). Idrottsrörelsen står inför en stor utmaning när det gäller att förändra synen på vad det betyder att idrotta i en förening. Medlemmar i idrottsföreningarna slutar tidigare och många återvänder inte till idrotten. I åldrarna 35 - 50 finns det en liten ökning av medlemskap igen, vilket kan bero på att den åldersgruppen återvänder som föräldrar i föreningarna, men efter 50 år minskar medlemskapen kraftigt igen (Riksidrottsförbundet, u.d.). Idrottsrörelsen satsar på förändringsarbete inom idrottsverksamheten och genom en gemensam vision tog Riksidrottsförbundet (RF) sikte på ett strategiarbete fram till år 2025. Strategiarbetet består av samarbete med SISU Idrottsutbildarna och samtliga Specialförbund (SF) med syfte att kartlägga det som behöver prioriteras för att förändra synen på idrottsverksamheten. Strategi 2025 har fyra gemensamma huvudmål som SF ska samarbeta med föreningarna kring och arbeta efter. De fyra huvudmålen är: Livslångt idrottande, Idrottens värdegrund är vår styrka, Idrott i förening och Idrotten gör Sverige starkare (Riksidrottsförbundet, u.d.).

Livslångt idrottande lyfter fram att barn, unga, vuxna och äldre ska kunna vara aktiva medlemmar inom idrottsföreningar livet ut och har påbörjat en satsning för att engagera seniorer så de kan bli en del av idrottsrörelsens föreningar inom olika områden, exempelvis ledare, aktiv medlem, funktionär eller styrelsemedlem. Seniorers erfarenhet kan bidra med mycket kunskap och genom att seniorer får möjlighet att känna sig delaktiga inom idrottsrörelsens många grenar, samt genom idrotten, kan de uppmuntras till en fysiskt aktiv livsstil vilket kan leda till social gemenskap, meningsfullhet och delaktighet inom organisationen (Riksidrottsförbundet, u.d.).

Utbildning i senior ålder

Arbetet med strategi 2025 försöker skapa möjligheter för seniorer att återvända till idrottslivet (Riksidrottsförbundet, u.d.) men finns det tillräckligt mycket kunskap och förståelse för seniorers utvecklingsmöjligheter? Knowland och Thomas (2014) har gjort en studie kring neurovetenskapens betydelse i lärandet hos seniorer och menar att förståelsen av hjärnan kan bidra till potentiella utvecklingsmöjligheter i åldrandet. Enligt studien kan människohjärnan öka sin kunskap hela livet och människan kan lära sig nya färdigheter, även som senior, men det krävs förståelse kring hjärnans potentiella utvecklings-svagheter i högre åldrar. Under vissa perioder i livet blir människan mer mottagbar för miljöns stimulering, exempelvis utvecklas hjärnans funktion under det första levnadsåret så att barnet kan känna igen ansikten eller byggnader, detta utvecklas senare till läs- och skrivkunnighet, eller till det akademiska begreppet literacy. För att utveckla hjärnan att gå från bildminne till ordminne behövs rätt stimuli från miljön, där hjärnans neurologi kan omstruktureras och en ny läroprocess kan påbörjas.

Vidare menar Knowland och Thomas (2014) att individens socioekonomiska status, det vill säga faktorer som påverkar individens livssituation exempelvis familjens ekonomi och utbildningsnivå, kan påverka hjärnans utvecklingsförmåga men att utbildningsmiljön kan bidra till en positiv stimuli för lärande. Studien lyfter den skillnad på uppmärksamhetsförmåga som finns i olika åldrar och därmed hur barnets läroprocess fungerar jämfört med hur läroprocessen fungerar för seniorer. Barn har exempelvis lättare att lära med hjälp av visuella hjälpmedel medan seniorer behöver ägna sig praktiskt åt händelsen för att läroprocessen ska gynnas på bästa sätt. I senioråldern lyfts det sociala samspelet med andra som en positiv utbildningsmiljö, där samspel och återkoppling stimulerar hjärnan till positiv upplevelse av en ny händelse. Knowland och Thomas (2014) avslutar sin studie med att betona vikten av utbildning i högre åldrar. Med stigande ålder i samhället blir det fler och fler äldre individer och genom riktade utbildningsprogram för äldre kan individen hålla sig fysiskt och psykiskt friskare och därmed förskjuta vårdberoende i senioråldern.

Health literacy

Enligt Guðlaugsson (2014) ser träning för seniorer annorlunda ut än för yngre individer, då träning för seniorer i regel sker för att främja hälsa och bibehålla vardagsfunktion. Med stigande ålder blir närvaron av sjukdom mer frekvent och individens ansvar för den egna hälsan blir större, exempelvis det egna ansvaret för motion och kost, samt psykosociala faktorer som ensamhet och depression (Domènech-Abella, et al., 2017). I dagens informationssamhälle krävs ett större ansvar från individen gällande förståelse, bearbetning och ett kritiskt förhållningssätt till hälsoinformation. Begreppet health literacy lyfts som en viktig pusselbit till kommande generationer (Paakkari & Paakkari, 2012).

World Health Organization (WHO) definierar begreppet Health literacy enligt följande citat:

“the cognitive and social skills which determine the motivation and ability of individuals to gain access to, understand and use information in ways which promote and maintain good health”
(World Health Organization, u.d.),

Citatet förklarar vikten av att individer har en förmåga att kunna läsa, förstå och kritiskt värdera hälsoinformation för att förbättra sin hälsa. Nutbeam (2008) förklarar tre olika nivåer relaterat till begreppet literacy. Första nivån är funktionell literacy, att individens förmåga är funktionell i vardagen. Andra nivån är interaktiv literacy, där individen använder sin kognitiva förmåga i ett socialt samspel med sin omgivning och användning av ny information kan förändra individens förutsättningar. Tredje nivån innebär ett samspel mellan den funktionella och interaktiva nivån som leder till ett kritiskt tänkande där individen kan ha större kontroll över sina hälsobeslut. Seniorer med låg health literacy har i större utsträckning sämre fysisk och psykisk hälsa och upplever lägre self-efficacy, låg uppskattad hälsa, det går även att koppla samman med högre prevalens av sjuk-och dödsfall (Serper, et al., 2014).

Physical literacy

Enligt Knowland och Thomas (2014) skapar förståelsen kring hjärnans inlärningsprocess olika förutsättningar gällande seniorers utveckling inom fysisk aktivitet. När nya övningar eller utmaningar ska utföras behövs en tydlig och begriplig förklaring samt en tydlig fysisk uppvisning av aktiviteten. Kroppens minskade fysiska funktion i åldrandet går inte att stoppa men genom fysisk aktivitet kan muskelstyrka, kondition och balans bibehållas och individen kan leva ett självständigt liv, exempelvis oberoende från vården, under en längre period i åldrandet (Guðlaugsson, 2014). Physical literacy har en nära koppling till begreppet health literacy, men fokus ligger på individens möjlighet att samspela med sin fysiska förmåga i omgivningen, individens möjlighet att läsa av sin miljö samt kunna röra sig i världen (Whitehead, 2006).

Margaret Whitehead (2006) myntade begreppet ur ett filosofiskt perspektiv, där barn skulle lära grundrörelse, till exempel springa, hoppa, kasta, för att kunna vara aktiva hela livet. Genom physical literacy ska individen känna sig kompetent och självsäker att vara fysiskt aktiv under livsloppet (Mandigo, Francis, Lodewyk & Lopez, 2012; Stevens-Smith, 2016). Physical literacy handlar om kännedom att fysisk aktivitet kräver träning, såsom när barn börja lära sig bokstäver och ord (Whitehead, 2001). Begreppet är relativt nytt och har anammats inom skolverket i Kanada, där barnens rörelse och idrottande ska främja barnens självförtroende. Med ett ökat självförtroende på den egna fysiska förmågan kan en positiv självbild och tron på egna styrkor överföras till aktivt lärande under hela livet (Mandigo et al., 2009; Stevens-Smith, 2016).

De fyra hörnpelarna för ett gott åldrande

Enligt Nilsson, et al. (2009) finns det fyra hörnpelare för ett gott åldrande, fysisk aktivitet, social gemenskap, goda kostvanor samt meningsfullhet. Dessa fyra områden lyfts fram som extra betydelsefulla i arbetet med att främja äldres hälsa.

Fysisk aktivitet kan vara en promenad, trädgårdsarbete eller lättare träning. Studier har visat att måttlig fysisk aktivitet har bäst hälsofrämjande effekt hos äldre (Lindwall, 2010). Goda kostvanor innebär att maten äldre äter ska ge välbefinnande och hälsa. Enligt Livsmedelsverket (2017) är det viktigt att se kosten ur ett helhetsperspektiv. Rekommendationerna lyder exempelvis att minska intaget av socker och kött samt öka intaget av grönsaker och frukt.

Social gemenskap är ett brett begrepp som innefattar mycket, exempelvis samtal och möten mellan individer men även bekräftelse och en känsla av samhörighet. Gemensamma mötesplatser för äldre kan vara ett sätt att främja social gemenskap. Social gemenskap kan vara en stor del i individens känsla av meningsfullhet. En känsla av meningsfullhet kan även uppnås exempelvis genom att känna sig oberoende av andra samt att klara av vardagsbestyr själv. Att ha egna intressen kan även leda till en ökad känsla av meningsfullhet (Nilsson, et al., 2009).

Genom att fokusera på dessa områden kan hälsovinster vara många, exempelvis kan fysisk aktivitet leda till ökad rörlighet samt bättre gångfunktion och balansförmåga. Enligt Nilsson, et al. (2009) kan fysisk aktivitet även leda till ökad livskvalitet samt minska risken för depression. Vidare kan social gemenskap exempelvis främja hälsa och känslan av tillhörighet. Ett gott socialt nätverk kan även stärka seniorers självbild och leda till att de känner sig tryggare i vardagen. Alla fyra hörnpelare kan ses ur ett helhetsperspektiv där de tillsammans har en stor betydelse för hälsofrämjande arbete för seniorer.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka pensionärers upplevelser av aktiviteter genomförda i Senior Sport School och hur dessa aktiviteter kan relateras till ett hälsosamt åldrande.

En bärande utgångspunkt i studien har varit att närma sig betydelsen av seniora aktiviteter som en arena för ett hälsofrämjande åldrande.

Metod

Val av metod

Kvalitativ metod med en induktiv forskningsprocess valdes eftersom metoden ger deltagarna möjlighet att på ett öppet sätt berätta om sina erfarenheter och upplevelser från idrottsskolan. För att kunna besvara studiens syfte genomfördes intervjuer med tidigare deltagare i Senior Sport School.

För att spegla syftet med studien sattes en intervjuguide samman med fokus på de fyra hörnpelarna för ett gott åldrande. Då deltagarnas egna upplevelser från idrottsskolan var av intresse valdes semistrukturerade intervjuer eftersom formen tillät deltagarna att delge sina erfarenheter på ett berättande sätt. De semistrukturerade intervjuerna genomfördes med stöd av intervjuguiden som bestod av öppna frågor. Fördelen med att kombinera semistrukturerade intervjuer med en intervjuguide innehållandes öppna frågor var att intervjuerna kunde formas efter deltagaren och de erfarenheter som deltagaren delade med sig av, samtidigt fanns det en tydlig struktur att utgå från i intervjuguiden. Detta tillät deltagaren att återge sin tid i Senior Sport School på ett reflekterande sätt (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015).

Urval och genomförande

Ambitionen var att intervjua tio - tolv personer som tidigare deltagit i Senior Sport School för att öka möjligheten att få tillräckligt många intervjuer av god kvalitet. Att intervjua tio - tolv personer var även ett sätt att minska risken för att intervjuer som eventuellt inte kunde användas, exempelvis på grund av att deltagare avslutade sin medverkan i studien, skulle påverka resultatet. Genom en gatekeeper inom Skåneidrotten erhöles kontaktuppgifter till 78 tidigare deltagare i Senior Sport School. För att sekretess skulle kunna garanteras gavs alla deltagare ett slumpmässigt nummer, därefter skedde ett slumpmässigt urval med hjälp av en slumpgenerator. 30 nummer lottades fram och dessa deltagare fick hemskickat ett informationsbrev via post och ytterligare tio nummer blev lottade som reserver. Fyra deltagare anmälde sig efter första utskicket, alla fyra var kvinnor.

Två veckor efter första utskicket skickades ytterligare tio informationsbrev ut. Inför detta utskick valdes åtta män ut genom ett riktat urval, vilket berodde på att inga av de deltagare som anmält sig var män. Ytterligare två personer blev slumpmässigt utvalda från listan på grund av brist på deltagare. Efter andra utskicket av informationsbrev anmälde sig ytterligare fyra deltagare till studien, tre kvinnor och en man. Eftersom urvalet inför det första utskicket, och även till viss del inför andra utskicket, var slumpmässigt gick det inte att urskilja vilken eller vilka av kvinnorna som anmälde sig som ett resultat av det andra utskicket.

Efter första utskicket var kvinnliga deltagare överrepresenterade i studien. Det andra utskicket var därför riktat till män med syftet att få fler manliga deltagare, trots att det inte var en garanti för att några män skulle anmäla sig. Genom att öka andelen medverkande män i studien var tanken att det skulle gå att utesluta att resultatet blev påverkat av ett högt kvinnligt deltagande, då det fanns en risk att kvinnor och män upplevde idrottsskolan olika.

På grund av tidsbrist, då det endast fanns möjlighet att genomföra intervjuerna under några veckor, och brist på deltagare kontaktades gatekeepern inom Skåneidrotten som hjälpte till att förmedla kontakt med en kontaktperson till tidigare deltagare inom Senior Sport School. Genom kontaktpersonen anmälde ytterligare fyra deltagare till studien, två kvinnor och två män. Det sista urvalet kan beskrivas som ett bekvämlighetsurval och därför kom tre olika urvalsprocesser att användas. Antalet deltagare i studien uppgick således till tolv personer, nio kvinnor och tre män.

Informationsbrevet skickades ut till deltagaren via post. Då det fanns en tidsram att förhålla sig till gavs deltagaren två veckor att ta kontakt om de önskade medverka, detta kan möjligen ha påverkat deltagandet negativt då tidsramen var begränsad. De semistrukturerade intervjuerna genomfördes efterhand som deltagarna anmälde sitt intresse. Majoriteten av intervjuerna genomfördes på tre olika caféer i Kristianstad. Endast en utfördes hemma hos en av deltagarna då detta var önskemålet från deltagaren. Forskarna genomförde de tre första intervjuerna tillsammans då en agerade intervjuare och den andra noterade. Därefter genomfördes sex intervjuer av en forskare och de andra tre av den andra forskaren. Att alla intervjuer inte gick att genomföra tillsammans var en följd av tidsbrist. Datainsamlingen skedde mellan den 20 februari och den 27 mars 2018.

Deltagarna i studien medverkade i Senior Sport School vid olika tidpunkter. Tiden då deltagarna medverkade i idrottsskolan sträckte sig mellan år 2012 och hösten 2017. Majoriteten av deltagarna i studien har dock deltagit i Senior Sport School under 2017.

Med stöd av intervjuguiden som bestod av öppna frågor gavs samtliga deltagare möjlighet att delge sina erfarenheter och uppfattningar på ett naturligt sätt. Intervjuerna spelades in på diktafon, vilket deltagarna informerades om innan inspelningarna påbörjades.

Analys

Genom intervjuer samlades materialet till studien in varpå det transkriberades med hjälp av programmet Express Scribe som spelade upp ljudfilerna. Intervjuerna utgjorde således den samlade empirin och analysen började redan efter de första intervjuerna då olika teman blev tydliga. Efter transkriberingen av intervjuerna lästes materialet igenom för att få en helhetsbild, därefter delades materialet upp efter innehåll som sedan delades upp i meningsenheter som var relevanta utifrån syftet. Meningsenheterna kodades därefter och delades in i sex subteman: idrottsskola som en hälsofrämjande arena, social gemenskap, möjlighet till idrott i åldrandet, ledarens roll, utbildning samt identitetsutveckling. Dessa subteman sattes sedan ihop till tre huvudteman: ett hälsosamt åldrande, idrottskulturens betydelse och lärande i åldrandet (Rennstam & Wästerfors, 2015).

Den kvalitativa innehållsanalys som gjordes var till viss del manifest då fokus låg på det som framhölls och berättades av deltagarna under intervjuerna (Rennstam & Wästerfors, 2015). När intervjuerna var transkriberade gjordes även en latent analys av intervjuerna för att få fram underliggande erfarenheter hos deltagarna (Bengtsson, 2016). Materialet har analyserats med utgångspunkt i syftet och därefter tolkats med stöd av relevanta teorier och tidigare forskning (Rennstam & Wästerfors, 2015).

Etiska överväganden

Vetenskapsrådets (u.d.) riktlinjer kring de fyra forskningsetiska principerna har beaktats på de sätt som går att läsa nedan.

Informationskravet

Informationskravet beaktades dels genom att deltagarna fick information i ett informationsbrev och dels genom muntlig information innan intervjuerna inleddes. I

informationsbrevet förklarades syftet med studien, varför studien genomfördes samt hur intervjumaterialet skulle användas. Deltagarna fick även skriftlig och muntlig information om att det finns möjlighet att examensarbetet i framtiden kan komma att användas i ett fortsatt utvecklingsarbete av Senior Sport School eller liknande projekt.

Samtyckeskravet

Efter den muntliga informationen fick deltagaren en samtyckesblankett som förklarade att deltagandet i studien var frivilligt samt att det när som helst gick att avsluta intervjun och därmed avsluta sin medverkan i studien. Samtyckesblanketten skrevs under av samtliga deltagare.

Konfidentialitetskravet

Deltagarna i studien fick information kring konfidentialitetskravet vilket innebär att inga namn, personuppgifter eller platser har använts under studiens gång och resultatframställning. Bearbetning av insamlad empiri utgår från deltagarens uppfattning och kodning sker då citat används för att ingen enskild individ ska gå att peka ut. Inspelning av intervjuer förvaras i forskarnas egna datorer, där lösenord krävs för tillgång.

Nyttjandekravet

Information om nyttjandet av inspelade intervjuer gavs till alla deltagare i informationsbrevet. Examensarbetet kan komma att användas i utvecklandet av Senior Sport School eller liknande projekt relaterat till hälsosamt åldrande bland äldre. De inspelade intervjuerna kommer att förstöras när examensarbetet är bedömt och godkänt.

Resultat

Resultatet har delats in i subteman som bygger på de teman som blev tydliga genom deltagarnas intervjuer. Dessa teman lyftes av samtliga deltagare och de citat som redovisas kan flera gånger symbolisera flera deltagares åsikter trots att alla inte finns representerade.

Teman

Genom intervjuerna framkom tre huvudteman som svarade mot syftet med studien. Dessa teman är ett hälsosamt åldrande, idrottskulturens betydelse och lärande i åldrandet. Resultatdelen inleds med deltagarnas syn på ett hälsosamt åldrande och hur idrottsskolan kan ses som en hälsofrämjande arena. Därefter redovisas varje tema samt de subteman som framkom i analysprocessen.

Tabell över studiens olika teman.

HUVUDTEMA	ETT HÄLSOSAMT ÅLDRADE	IDROTTSKULTURENS BETYDELSE	LÄRANDE I ÅLDRADET
SUBTEMA	Idrottsskola som en hälsofrämjande arena	Möjlighet till idrott i åldrandet	Utbildning
	Social gemenskap	Ledarens roll	Identitetsutveckling

Ett hälsosamt åldrande

Deltagarna i studien utgörs till största del av kvinnor. Sammantaget medverkar nio kvinnor och tre män vilket motsvarar deltagandet i Senior Sport School relativt väl. Två av männen som deltar i studien är gifta och har deltagit i idrottsskolan tillsammans med sina fruar, den tredje mannen är ensamstående.

Under intervjuerna framhåller deltagarna vikten av en god helhet för att nå ett hälsosamt åldrande. De är även överens om att individen själv kan påverka sitt åldrande samt att en positiv inställning till livet har hälsofrämjande egenskaper.

“Det är att ha förmågan och vara i nuet och se det positiva som finns, här och nu. Att vara närvarande i det som är. Det är också att ha kontakter med andra människor. Så att man finns i ett sammanhang så att man inte är ensam, för det tror jag är fördärligt. Och så är det ju såklart hälsan, och vad man ger sig själv för bränsle, mat. Så är det att använda sin kropp så mycket det går [...]. Att inte gamla till sig [...] För det handlar om attityd också, hur ser jag på det som är. (IP2).

Ett hälsosamt åldrande belyses som en kombination av fysiskt och psykiskt samspel, där seniorer upplever att de har makt över sitt liv. Tiden är deras egen och de kan leva som de väljer själva. Det lyfts att det finns goda möjligheter att leva med sjukdomar, som för några år hade varit en dödsdom, vilket kan belysas med citatet: *“Alltså att man kan vara sig själv och göra det man vill, för annars bli man sjuk med detsamma”* (IP3). Att ha goda vänner, sköta kosten och vara fysiskt aktiv var något som är viktigt för deltagarna. Vikten av att ha en positiv attityd gentemot livet framkommer också under intervjuerna som något av betydelse för ett hälsosamt åldrande.

Idrottsskola som en hälsofrämjande arena

Samtliga deltagare har uppmärksammat Senior Sport School genom en annons i tidningen. Därefter gick de på det arrangerade informationsmötet som hölls innan skolan påbörjades. Alla deltagare i studien kom inte med första gången de anmälde sig till skolan, vissa blev reserver som kom med vid ett andra urval och somliga kom inte med förrän skolan genomfördes igen. Många sökte sig till idrottsskolan för att få prova på olika idrotter men även för att de såg en möjlighet till ett nytt socialt nätverk. Andra sökte sig till idrottsskolan för att undvika depression och ensamhet.

“Alltså jag var ganska risig när min man hade dött [...] Eller i början där på vintern och då hade jag börjat innan att tänka att jag måste komma ut, liksom komma bland människor igen för att jag började känna att jag började må väldigt dåligt och jag var rädd för att, jag var rädd för att hamna i en depression helt enkelt. [...] och en vacker dag så var det en stor annons som man inte kunde missa: Senior Sport School och så vidare då. Och sen stod det och det lät bra, social, träffa nya, och mat. Jag hade slutat äta, du vet nästan och så. [...] Så, då gick jag” (IP12).

Flera deltagare förvånas över att intresset för Senior Sport School är så stort, vilket förklaras på följande sätt: *“det kom så mycket människor. Var alldeles proppfullt så att de fick ju lotta om dem som skulle komma med” (IP4).* Väldigt få deltagare i studien var inställda på att bli antagna till idrottsskolan eftersom intresset var så stort på informationsmötet. Det framkom även känslor av stress, ångest och rädsla som uppkom till en följd av att sitta i ett rum med hundratals människor som alla ville komma med i en liten grupp på 25 personer. Att bli uttagen upplevs som något speciellt och en ny möjlighet att hitta meningsfullhet i livet.

Ett flertal deltagare nämner att gruppen de tillhörde i Senior Sport School till största del utgjordes av personer som redan tidigare varit aktiva och sökte sig nya utmaningar. Motivationen att söka sig till idrottsskolan ligger hos den enskilda individen vilket några deltagare upplever som ett hinder för individer som saknar den inre motivationen.

“Vi har en i släkten [...] Han går med rollator, och har hemtjänst, [...]. Det går inte att uppta honom. Kan säga skulle då mitt liv, då skulle jag gå och hänga mig [...]men han är en sådan, vi får inte ut honom på någonting.” (IP3).

Ett gemensamt bekymmer som deltagarna lyfter är att det finns många individer i senioråldern som känner sig ensamma och deprimerade. Något som ständigt återkommer under intervjuerna är vikten av vänner i seniorålder samt att det upplevs som svårt att skaffa sig nya vänner.

”Och jag tror att det är så för många äldre i min ålder eller äldre har förlorat en partner och även om man inte har gjort det så tror jag att många är ensamma, behöver få nya vänner” (IP12).

Det framkommer att lidandet efter att ha förlorat en partner eller närstående kan göra att seniorerna känner sig uttittade då de upplever att sorgen syns på utsidan. Under svåra livssituationer kommer känslan av att vara en börda för andra och det kan vara svårt att ta hand om sig själv, som till exempel att tänka på en hälsosam kost, fysisk aktivitet eller söka social kontakt med andra. Deltagarna lyfter att Senior Sport School kan spela en stor roll för seniorer att bilda nya kontakter och återvända till livet.

Det framkommer under intervjuerna att de deltagare som avslutat Senior Sport School lockades av de många aktiviteter som erbjuds och flera frågar sig själv om de någonsin hade fått den möjligheten utan Senior Sport School. Deltagarna berättar även att de söker sig till idrottsskolan för att träffa nya människor. Några av deltagarna var nyinflyttade när de sökte till Senior Sport School och hoppades lära känna människor i sin egen ålder.

Att Senior Sport School har stor betydelse för ett hälsosamt åldrande är alla deltagare i studien helt eniga om. Någon framhåller även att det har varit helt avgörande för deras goda åldrande. Det påtalas att Senior Sport School täcker in alla delarna av vad som kan tänkas gynna ett hälsosamt åldrande, exempelvis fysisk aktivitet, kostvanor och social gemenskap.

“Att någon klok person har funderat ut vad man behöver innan och vad behöver man sätta ihop så att de kan kunna bli så och det känner jag det är precis det som man får göra här. Man får röra på sig, och just det att man får pröva på olika idrottsgrenar är absolut fenomenalt för att man liksom den ena passar tennisen och den ena passar golf, och om man aldrig prövar på det så vet man inte om detta här är någonting för mig. Så det var jättebra att vi fick göra det. [...] Så dom bitarna är vad jag tycker att man behöver för ett hälsosamt åldrande. Och det är det man får från detta här konceptet.” (IP12)

Senior Sport School betonas i intervjuerna som en viktig mötesplats, där seniorer kan möta sina likasinnade, skapa nya sociala relationer och samtidigt lära sig olika fysiska och hälsorelaterade aktiviteter i senioråldern. Deltagarna lyfter idrottsskolan som en möjlighet för seniorer att kliva in i ett meningsfullt sammanhang, som de inte hade gjort annars.

Social gemenskap

Social gemenskap lyfts som en viktig del av samtliga deltagare i studien. Många menar att den sociala gemenskap som de fick genom idrottsskolan är det bästa med hela Senior Sport School. Social gemenskap beskrivs som att träffa nya vänner, samtala, bli bekräftad och synas för den man är. Det framkommer att den sociala gemenskapen är en betydelsefull faktor som gör att deltagarna söker sig till idrottsskolan. Deltagarna menar att vänskap kan vara svår att hitta, speciellt för män.

Sociala möten med andra framkommer som en viktig faktor när deltagarna beskriver skillnaden före Senior Sport School jämfört med efteråt. En viss gemensam reflektion i idrottsskolan skapade välmående och en rolig miljö för deltagarna. Samtal kring

förväntan, tidigare erfarenheter och upplevelser av den aktuella aktiviteten skapade gemenskap bland deltagarna. Matlagningskursen, som samtliga deltagare medverkat i, gav möjlighet till gemenskap med andra i mindre grupper. Detta var en upplevelse som deltagarna tagit med sig efter idrottsskolan, vilket framkommer genom citatet:

“De positiva människorna man har träffat. Alla goda snack man har delat. Tänker på ett också för matlagning... [...] stå där 6 personer i en ring och bara pratade och skrattade. Så vi har sagt den här gemenskapen måste vi ta med oss och jobba vidare med” (IP8)

Deltagarna belyser gruppens betydelse som en viktig del av den sociala gemenskapen. Det framkommer att alla deltagare känner gemenskap med alla i gruppen och att gruppen som helhet har en harmoni där alla får utrymme att vara sig själv. Det skapas trygghet och förtroende i grupperna som deltagarna tillhör, vilket många ensamstående deltagare lyfter som betydelsefullt. Inom gruppen skapas även starkare vänskap mellan vissa deltagare som leder till gemensamma aktiviteter efter idrottsskolan.

“till exempel går jag om fredagarna på kurs och lär mig lite mer om mobiltelefonen och där blir det lite mer att man går med den kompis från skolan” (IP1).

Gruppens betydelse framhålls genom deltagarnas berättelser om deras ökning i självförtroende och self-efficacy, det vill säga deras tro på den egna förmågan. Att känna gemenskap med andra gör att deltagarna vågar börja göra saker själva, som till exempel:

“Att jag kan sitta idag och lagar mat, att jag lagar mat, att jag kan sitta själv. Jag går ut idag och sätter mig på fika eller på restaurang och äter själv, går på bio själv och tycker att det är helt ok” (IP12).

Vikten av sociala möten i åldrandet lyfts av alla deltagare. Deltagarna berättar att gruppen har betytt mycket för exempelvis de som är ensamstående, och upplevs även leda till högre uppskattat hälsa. En positiv förväntan dagarna innan idrottsskolans träffar och aktiviteter framhålls av deltagarna som menar att gruppen har stor betydelse. Ensamhet och depression poängteras som en stor faktor till ohälsa hos seniorer och för många var det livssituationen innan Senior Sport School. Idrottsskolan ger möjlighet att komma ut från hemmet till en social situation där support och uppmuntran är nyckeln till nya utmaningar, både fysiskt och psykiskt. Deltagarna belyser att Senior Sport School har gett dem en ny mening med livet samt att kommunen genom skolan kan förebygga och främja seniorers hälsa.

“Och alla säger faktiskt det att det är, kanske inte det bästa i deras liv, men det näst bästa alltså. Det är helt suveränt. De vännar man får på äldre dagar det är som, vad ska man säga, det är som att bli nykär. [...] Det är riktigt häftigt...” (IP10)

Under intervjuerna framkommer en sorglig händelse som hände i början av en av Senior Sport School-grupperna. Av olyckliga skäl omkom en av deltagarna i gruppen vilket de andra deltagarna upplever som en del i att gruppen inte hade byggt upp en känsla av samhörighet vilket gjorde att ingen märkte vad som hände. Gruppen blev väldigt upprörd

och många blev arga eftersom de inte förstod hur en sådan olycka kunde ske utan att någon reagerade, men de var tacksamma för ledarnas roll i krishantering. Gruppen diskuterade genomgående händelsen och samtalade öppet om vad och hur det hade hänt. Händelsen kom att spela roll för gruppen då de efteråt fick en annan sammanhållning och blev en sammanhållen grupp som började se efter och stötta varandra.

Deltagarna lyfter känslan av att komma in i en ny miljö och hur svårt det är att ta första steget, initiera samtal och lära känna andra. Deltagarna beskriver första träffarna som att komma ny in i ett klassrum som barn. Alla försöker på samma gång hitta sin plats i gruppen och är tillbakadragna och reserverade under de första träffarna. Deltagarna berättade även att de till en början upplevde tolv veckor vara en lång tid men poängterade att tolv veckor gick mycket fort. Många berättar även att de inte märkte hur mycket gruppen betydde förrän idrottsskolan nästan var avslutad då de insåg att de inte ville tappa kontakten. Därför bildades grupperna som fortfarande träffas i dagsläget.

Det sociala nätverket lyfts flera gånger av deltagarna, speciellt av de som har flyttat till en ny ort där de inte känner någon sedan tidigare.

“Socialt nätverk som vi aldrig hade fått annars och behöver vi hjälp med någonting så är det bara att ringa. Eller om man vill prata eller göra nånting så, nej vi är oerhört tigha” (IP11)

Samtliga deltagare i studien är fortfarande aktiva inom gruppen de tillhörde under Senior Sport School. Det är endast en av grupperna som har inte något fokus på fysisk aktivitet efter skolan. Denna grupp träffas fortfarande men mer i form av utflykter, middagar eller på fika hemma hos någon. Grupperna som övriga deltagare tillhör träffas, utöver under utflykter och annat, även på bestämda tider och genomför någon form av fysisk aktivitet.

“Vi är en 15 stycken, en 15 - 16 stycken som har börjat spela tennis och har gått en kurs. Spelar tennis en gång i veckan, på onsdagar, och efter det en trekvarts gym också. Och så att, det med tennisen är så jävla kul alltså, man spelar ju ingen Björn Borg-tennis men vi har lärt oss en hel del på de här ett och ett halvt åren som vi har spelat tennis. Man blir nästan sur om man inte kan komma på tennisen någon dag, det är riktigt roligt” (IP10)

När Senior Sport School skulle avslutas efter tolv veckor upplevde deltagarna en viss sorg eftersom ingenting var planerat efter sista dagen. Flera deltagare berättar att ansvariga ledare utsågs för grupperna och att dessa sedan kontinuerligt kallar till återträff. Deltagarna lyfter samtidigt att det behövs inre motivation från gruppens medlemmar för att kunna genomföra aktiviteter. Två deltagare i studien har tagit ansvar för att kalla sina grupper till återträffar. De två har olika syn på var ansvaret ska ligga. En av deltagarna har samlat en liten grupp där personerna ska dela på olika ansvar så att ingen ska behöva sköta allt. Den andra deltagaren belyser vikten av att en håller kontakten och skickar ut kallelse till gruppen för att inget ska falla mellan stolarna, vilket visas i citatet:

”Egentligen borde det nu finnas, vilket vi har, en som tar hand om det. En som är lite delare i någon form. Utan att den stå över de andra utan att bara att se till att saker och ting händer” (IP11).

Deltagarna lyfter betydelsen av att grupperna fortsätter träffas direkt efter Senior Sport Schools avslutning. Alla är eniga kring risken med att vänta och framhåller att om de hade väntat med att träffas till efter jul eller efter sommaren då hade inget blivit av.

”för det första när vi slutade med de 12 veckorna att vi då satt i gång direkt [...] Hade vi väntat över sommaren så tror jag att det hade runnit ut i sanden. Men nu körde vi igång direkt” (IP11).

Idrottskulturens betydelse

Möjlighet till idrott i åldrandet

Efter deltagarnas reflektion kring vilken betydelse ett hälsosamt åldrande har blev följdfrågan om idrott kan bidra till ett hälsosamt åldrande. Alla deltagare lyfter fysisk aktivitet som en möjlighet att hålla i gång muskler och förskjuta sjukdomar som till exempel artros och benskörhet.

“Jag har artros i knäna, så att, ibland har jag varit lite slapp och inte gått så mycket, och då har jag fruktansvärt ont. Så, och sen går jag ut och går, så första kilometrarna så känner jag togarna inom, sen släpper värken” (IP3).

Fysisk aktivitet lyfts som en viktig bit i ett hälsosamt åldrande och fysisk aktivitet kan ge möjlighet till ett längre liv oberoende av andra, som till exempel hemtjänst eller sjukhusvård. Möjligheten att få prova på olika idrotter var lockande för deltagarna. Likaså möjligheten att prova på nya idrotter tillsammans med sina jämlingar, där alla kunde idrotta på sin intensitetsnivå.

”Jag hoppade in i en grupp där dem hade redan gått i två terminer och det var helt omöjligt. Så jag hade tänkt att tennis är ju inte min grej, men det ingår i det här så jag får ju gå dit. Och upptäcker att tennis är precis min grej och jag tycker att det är så himla kul. För nu har man slagit där långsamma bollar, du vet, som är gjorda av skumgummi, man hinner. Du hinner se bollen liksom. Det var jätte, jätteroligt” (IP12)

Alla deltagare har varit fysiskt aktiva under sin livstid och vissa har tränat olika idrotter i yngre åldrar. Alla deltagare betonar att ingen annanstans finns det möjlighet att prova på så många olika idrotter i senioråldern och därmed ges en möjlighet att hitta en idrott som de vill fortsätta med. Diskussioner kring idrottsaktiviteter framkallar leenden och skratt hos alla deltagare. Berättelser av att se sig själv och andra seniorer utöva exempelvis kampsport och ridning vilket var någonting deltagarna inte trodde att de skulle uppleva.

I intervjuerna framgår en skillnad mellan att idrotta och att vara fysiskt aktiv. Idrott ses som något där individen satsar hårt genom fysiskt krävande träning för att prestera och vara bäst. Det ses även som något som kräver målmedvetenhet och uppoffringar.

“Alltså jag är 70 år. Jag har ju spelat och jag har idrottat väldigt mycket [...] Man känner sin begränsning idag. Så att utöva någon form utav idrott så tror jag inte kroppen skulle orka idag” (IP11).

Fysisk aktivitet upplevs mer avslappnade och är ett utövande som deltagarna upplever som roligt där de själva kan styra när och om de vill vara fysiskt aktiva. Efter en stunds fundering kring begreppet lyfter några deltagarna att seniorer kan idrotta men att begreppet ändå innebär mer än att vara fysisk aktiv. Deltagarna framhåller att fysisk aktivitet kan vara många olika saker, exempelvis att rensa i trädgården, ta en promenad, cykla, gå på gym eller att putsa fönsterna. En genomgående syn är att fysisk aktivitet ses som något individen gör i sin egen takt utifrån sina förutsättningar.

”Men däremot, fysisk aktivitet, det här konceptet att man går på gym, och lite sånt. Det gör vi och det tror jag är oerhört viktigt. Man måste göra det [...] Och då kör vi tillsammans, den här gruppen. Och det är ju så fantastiskt roligt. Det, ja, man längtar dit, alltså, att träffa dem. Det gör man” (IP11)

Ledarens roll

Alla deltagare i studien lyfter ledarens roll och påtalar att den är väldigt betydelsefull. Många av dem berömmar även ledarna för sitt engagemang, tålmod, uppmuntran och goda humör. En av deltagarna menar att alla fortfarande är osäkra och mer benägna att hoppa under de första veckorna. Därför krävs det då att ledaren bygger upp förtroende inom gruppen så att individerna återvänder till idrottsskolan.

“Hon peppade oss och va med och pratade med oss. Ja, nej, hon var ju guld värd och hon är ju guld värd. Hon är ju med i vår grupp på Facebook [...] De entusiasmerar ju och sprider både kunskap och glädje. Och är väldigt empatiska[...] De ledde oss hela vägen till vi va självgående, kan man säga” (IP11)

Ledarna skapar en miljö som ger deltagarna möjlighet att våga att prova på någonting som kan vara främmande för dem.

” [...] jag tyckte väldigt mycket om dem och jag tyckte att de var väldigt bra och hjälpsamma. De tog hand om oss gamla och det tyckte jag var härligt. [...] Att man har förtroende för dem och det hade jag [...] jag tror att det är väldigt viktigt för man känner sig mer fri på något sätt, om man har förtroende för ledarna.” (IP1)

Aktiviteterna i Senior Sport School är anpassade till seniorer och ledarna från idrottsföreningarna får komplimanger från deltagarna för deras bemötande: *“De ser oss som en resurs och inte som en belastning” (IP4)*. Genom att ledarna gjorde introduktionen intressant och glädjeväckande, berättar deltagarna att de upplevde en vilja att återvända till aktiviteten.

Lärande i åldrandet

Utbildning

Deltagarna nämner teoridelarna som en mycket positiv del av Senior Sport School. Alla deltagare nämner matlagningens positiva inverkan på den sociala gemenskapen inom gruppen. Flera av deltagarna lyfter även den positiva känsla de har kring matlagning efter idrottsskolan och menar att detta är direkt kopplat till den positiva känslan av att laga mat i grupp.

“Exempel med maten, innan jag var där hade jag en period där jag inte tyckte att det var så roligt att laga mat och sitta ensam och äta men sen tror jag att när man kommer i en grupp så blir man tänd på nytt och sen tycker man att det inte är så dumt att laga mat. Det tror jag är positivt, att man har upplevt det.” (IP1)

Under intervjuerna framkommer det att det kan vara krävande att laga hälsosam mat när någon annan har varit ansvarig för matlagningen i hemmet eller när ens make lever med en svår sjukdom. När matlusten försvinner och tiden går åt till att ta hand om en annan person ligger fokuset inte på en hälsosam kost, eller ens på mat överhuvudtaget. Genom idrottsskolan har matlagning kopplats till ett glädjemoment, där nya idéer kring olika typer av hälsosam mat för seniorer, enkla recept och gruppens gemenskap gynnas genom livliga diskussioner kring näring, kost och allmänt prat.

”Och sen att man åt, vi åt ju alltid maten tillsammans efteråt, som gjorde att det blev lustbetonat [...] Och då blev det mer, att jag började laga mat efter det.” (IP12).

Deltagarna betonar vikten av att laga hälsosam kost i åldrandet och hur kosten kan ha en stor betydelse i senior ålder. Kosten är någonting deltagarna lyfter som en viktig faktor de själva kan styra över och vikten med utbildningen inom hälsosam kost är av stor betydelse.

Majoriteten av deltagarna framhåller betydelsen av utbildning i hjärt- och lungräddning, där deltagarna fick lära sig att använda hjärtstartare och hur de ska göra om en sådan situation uppstår. Deltagarna menar att de efter utbildningen känner sig säkrare och att de kan kliva in i en situation där en hjärtstartare behöver användas.

”Det borde alla kunna faktiskt [...] Jag ser ju såna apparater lite över var man är. Jag vet att det här kan jag” (IP11).

Deltagarna framhåller Senior Sport Schools ledare som kunniga och menar att de strävar efter att alla ska lära sig för att de ska vara trygga med att exempelvis använda en hjärtstartare. Det framkommer även att deltagarna känner sig trygga i att kunna använda en hjärtstartare vilket ses som positivt då hjärtsjukdomar blir mer frekventa med stigande ålder. Teoridelarna, exempelvis matlagning och hjärt-, lungräddning, var något deltagarna var mycket nöjda med. Att utveckla sin kunskap i åldrandet lyftes som en bra utmaning för att hålla hjärnan frisk och utmanad.

Identitetsutveckling

Flera deltagare lyfter hur viktig kontakten med andra människor är när de blir äldre. I samband med att make, eller maka, och vänner går bort ställs de inför nya utmaningar då de upplever att de måste hitta nya intressen och vanor som ger en annan mening med livet. Deltagarna framhåller vikten av nyfikenhet inför nya utmaningar, exempelvis matlagning och idrotter som de aldrig har provat på.

“[...] Jag kände liksom att jag behövde komma ut och borde lära mig att laga mat och äta igen, och det ingick också i detta här. Jag såg detta som ett sätt att komma tillbaka till livet [...]” (IP12)

Deltagarna menar att de teoretiska delarna i Senior Sport School, exempelvis skadeförebyggande aktiviteter, hälsosam kost samt hjärt- och lungräddning har skapat en förståelse så att de själva kan nyttja den nya kunskapen i sin vardag. De upplever även aktiviteterna som krävande och utvecklande samt något som de aldrig hade tänkt varit möjligt för seniorer att göra, exempelvis sitta på en häst eller lära sig en kampsport. Flera av deltagarna har inkluderat sina erfarenheter från Senior Sport School i sin vardag efter idrottsskolans avslutning.

Vikten av att ständigt utmana den fysiska och kognitiva förmågan är något alla deltagare lyfter som en viktig del i åldrandet. De upplever även att det sociala samspelet blir en utmaning när de ska hitta nya relationer i senior ålder. Deltagarna upplever att idrottsskolan ger en möjlighet att vara i ett gruppsammanhang, bland människor som befinner sig i en liknande situation.

Diskussion

Metoddiskussion

För att kunna besvara studiens syfte användes kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer. Metoden tillåter utforskning kring betydelsen av idrottsskola för seniorer och valdes för att den kan ge en djupare förståelse (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). För att öka studiens tillförlitlighet har Brymans (2008) fyra delkriterier för kvantitativ forskning tagits i beaktande, dessa är trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjlighet att styrka och konfirmera. Genom att beskriva och tydliggöra hela forskningsprocessen, exempelvis urval och metod, samt ha ett granskande förhållningssätt skapas en ökad pålitlighet (Bryman, 2008). Detta har gjorts genom att så tydligt som möjligt beskriva forskningsprocessen från början till slut. De styrkor och svagheter som följer av vald metod och som har identifierats i studien beskrivs nedan.

Urvalet till studien var i utgångsläget slumpmässigt men ändrades vid andra utskicket till riktat urval eftersom enbart kvinnor hade anmält sig. Trots det riktade urvalet vid andra utskicket var det sammantagna deltagandet av män endast tre personer, det vill säga en fjärdedel. Andelen manliga deltagare i studien speglar den totala andelen män i Senior Sport School relativt väl då könsfördelningen i grupperna från Senior Sport School är ungefär en fjärdedel män och tre fjärdedelar kvinnor. Deltagarna i studien lyfter att män inte söker sig till Senior Sport School i samma utsträckning som kvinnor och att de män som deltar i idrottsskolan allt som oftast gör det tillsammans med sin respektive partner. Potentiella anledningar till varför män inte söker sig till Senior Sport School i lika stor

utsträckning som kvinnor lyfts av Pettigrew et al. (2014) som menar att män i högre grad har svårare att kliva ur sin sociala situation och vara sårbara för nya relationer medan kvinnor lättare kan anpassa sig till nya sociala situationer.

Trots att andelen manliga deltagare i studien speglar den totala andelen män i idrottsskolan fanns en risk för att resultatet skulle påverkas av den höga andelen medverkande kvinnor då männens perspektiv inte fanns representerat i samma utsträckning. För att detta inte skulle inverka negativt på studien och för att öka trovärdigheten har det under studiens gång funnits en medvetenhet kring att ett övervägande kvinnligt perspektiv kunde påverka studiens resultat (Shenton, 2004). Under analysarbetet beaktades detta genom att intervjuerna även utforskades ur ett genusperspektiv. Detta gjordes genom att studera materialet med syftet att avgöra huruvida det fanns några avgörande skillnader i perspektiv mellan män och kvinnor, för att i så stor utsträckning det gick ge en korrekt bild av både kvinnornas och männens upplevelser. Efter analys av materialet framkom att det inte fanns så stora skillnader som var avgörande för studiens resultat.

Eftersom utskicket av informationsbrevet var slumpmässigt alternativt riktat åt män blev inga enskilda deltagare särskilt utvalda till studien. Deltagarna fick själv anmäla sitt intresse och det finns en risk att deltagarna i studien inte delar uppfattning med övriga deltagare i Senior Sport School. Det sammantagna antalet deltagare som medverkat i studien är tolv stycken vilket är en väldigt liten del av det totala antalet medverkande i Senior Sport School. Eftersom de slutsatser som är tagna i denna studie endast går att koppla samman med just dessa deltagare går överförbarheten inte att garantera. Deltagarna i studien kan exempelvis vara av en annan uppfattning än deltagare i Senior Sport School på andra platser i Skåne län (Shenton, 2004). Att informationen upplevs vara subjektiv kan ses som en av den kvalitativa metodens svagheter. Subjektiviteten kan bero på forskarnas val av studiedesign med semistrukturerade intervjuer vilket vidare påverkar överförbarheten (Bryman, 2008).

För att öka överförbarheten i studien har målet med intervjuerna varit att de skulle vara uttömmande samt att kvalitén skulle vara hög. Genom att skapa ett öppet och tillåtande klimat under intervjuerna gavs intervjupersonerna en möjlighet att känna sig bekväma med att delge sina erfarenheter utifrån sina förutsättningar. Detta skapade en ökad närhet till intervjupersonerna vilket i sin tur gav en ökad förståelse samt en god helhetsbild av erfarenheter och upplevelser från idrottsskolan, något som kan ses som en av metodens styrkor. Forskarna upplevde att intervjuerna var detaljerade samt att deltagarna kände sig trygga och gärna delade med sig av tankar och upplevelser (Bryman, 2008). De citat som använts i resultatdelen är ett sätt att framhålla kvalitén i intervjuerna.

Intervjuguiden utgick från tematiska aspekter, det vill säga de sakfrågor som går att koppla till studiens syfte, men tillät samtidigt att dynamiska aspekter, så kallade mellanmänskliga relationer, utforskades allt eftersom de framkom under intervjuens gång (Rennstam & Wästerfors, 2015). För att deltagaren skulle ges utrymme att berätta utifrån egna upplevelser var intervjuguiden även uppbyggd med öppna frågor som tillät deltagaren att delge sina erfarenheter på ett reflekterande sätt. På så sätt kunde tankar och tankegångar fångas upp och utforskas under intervjuens gång. Detta har bidragit till intervjuernas goda kvalitet, vilket vidare har stärkt studiens tillförlitlighet.

Materialet som samlades in genom intervjuer transkriberades med hjälp av ett program som spelade upp ljudfilerna. Analysen började redan efter de första intervjuerna då början till olika teman blev tydliga. Dessa utvecklades sedan under tiden resterande intervjuer genomfördes och transkriberades, efter hand som genomgående teman blev allt tydligare. Efter sista intervjun framgick tydliga teman och resterande material sorterades då bort i skrivandeprocessen. Det finns risker som följer i processen med att sortera material. En risk är att material av betydelse sorteras bort vilket kan försvåra framställningen av resultatet eller leda till felaktiga slutsatser (Rennstam & Wästerfors, 2015). För att minska risken för att detta ska hända har samtliga transkriberade intervjuer funnits med genom hela processen och kontinuerligt omvärderats, detta för att material som sorterades bort inte skulle vara av betydelse för studiens syfte.

Alla intervjuer kunde användas i presentationen av resultatet. Trots att somliga intervjupersoner inte finns representerade genom citat finns de med i det övergripande resultatet. Citat har använts för att tydliggöra perspektiv som många gånger delgivits av flera intervjupersoner trots att endast ett citat används i framställningen av resultatet. Eftersom det finns en omöjlighet i att delge allt insamlat material har det som går att koppla till studiens syfte lyfts fram genom valda citat. Detta har gjorts med avsikten att behålla de nyanser och den komplexitet som deltagarna har anförtrott under intervjuerna (Rennstam & Wästerfors, 2015).

Deltagarna i studien medverkade i Senior Sport School vid olika tidpunkter vilket skulle kunna vara en svaghet som kunde tänkas påverka resultatet av studien negativt. Detta har dock tagits i beaktande genom att intervjuerna även har granskats utifrån om det har funnits någon skillnad i upplevelser beroende på när medverkan i idrottsskolan har skett. Ingen skillnad i upplevelser har framkommit vilket antas bero på att Senior Sport School mellan åren 2012 och 2017, då deltagarna i studien har medverkat, utgick från oförändrad teori (Nilsson, et al., 2009) trots att aktiviteterna skilde sig åt mellan skolorna.

För att öka studiens trovärdighet har det under hela processen funnits en medvetenhet kring forskarnas tidigare erfarenheter och värderingar (Shenton, 2004). Dessa erfarenheter har kontinuerligt diskuterats och värderats för att inte riskera att erfarenheter och värderingar påverkar studiens resultat. Detta bidrar även till studiens styrka och konfirmerbarhet som Bryman (2008) beskriver som avgörande för att resultatet i så stor utsträckning ska spegla deltagarnas egna erfarenheter.

Resultatdiskussion

Ett hälsosamt åldrande

Samtliga deltagare talar om ett hälsosamt åldrande ur ett helhetsperspektiv där flera faktorer samverkar. De olika faktorer som framhålls går att koppla samman med de fyra hörnpelarna för ett gott åldrande som Nilson et al. (2009) beskriver. Trots att deltagarna inte använder samma begrepp så är innebörden densamma och de lyfter exempelvis vikten av att ha en positiv inställning till livet och att leva i nuet, vilket kan kopplas samman med begreppet meningsfullhet. Vidare nämner de vikten av att omge sig med människor de tycker om samt att träffa nya vänner vilket går att koppla samman med begreppet social gemenskap.

Idrottsskola som en hälsofrämjande arena

Deltagarna framhåller att alla delar av idrottsskolan spelar en viktig roll för helheten. De menar även att idrottsskolan inte skulle varit lika framgångsrik om någon av delarna tagits bort. Senior Sport School bygger på de fyra hörnpelarna för ett gott åldrande och kan ses som ett helhetskoncept där deltagarna får ta del av fysisk aktivitet, social gemenskap, en meningsfull vardag samt utbildning i kostvanor. Genom skolan kan seniorer nå en främjad Känsla Av SAMmanhang (KASAM) i en tillvaro som inte är lik någon annan period i livet. Aaron Antonovskys (1987) teori om att individen lättare kan hantera exempelvis motgångar och förändringar då de upplever KASAM i tillvaron kan ses som en viktig del i att möta den förändring som pensionsåldern innebär.

Genom idrottsskolan upplever sig flera av deltagarna ha fått en ny livslust och hittat en mening i tillvaron som de inte haft innan. Antonovsky (1987) menar att det är när individen upplever tillvaron som meningsfull, hanterbar och begriplig som en känsla av sammanhang uppnås. De tre begreppen samspelar och utgör tillsammans en viktig helhet. När individen upplever sig ha rätt verktyg samt rätt information för att möta det som uppstår i åldrandet, exempelvis kroppens förändrade fysik och vikten av rätt näring, upplevs tillvaron som hanterbar och begriplig. En meningsfull tillvaro där individen upplever sig ha ett syfte samt känner sig behövd är en viktig byggsten i individens känsla av sammanhang. En meningsfull tillvaro kan exempelvis uppnås i samspel med andra, i den sociala gemenskapen. När individen känner delaktighet i gruppen kan det leda till en meningsfull vardag där sociala träffar återkommer och välmående främjas. När en individ upplever att livet i sin helhet är meningsfullt, hanterbart samt känner sig delaktig uppnås en känsla av sammanhang vilket kan motverka exempelvis ensamhet, depression och isolering (Antonovsky, 1987).

Social gemenskap

Betydelsen av social gemenskap i senior ålder lyfts av alla deltagare i studien. Social gemenskap med jämlika, det vill säga individer som har liknande intresse, social status och liknande förmåga, har i tidigare forskning, lyfts som en avgörande faktor för motivering till fysisk aktivitet och self-efficacy (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006; Jones & Rose, 2005; Holt, et al., 2015). I senior ålder kan social isolering och ensamhet ha en stor påverkan på individers hälsotillstånd och kan på sikt leda till svårigheter att skaffa sig ett nytt socialt nätverk (Domènech-Abella, et al., 2017).

Nya vänner och ett nytt socialt nätverk lyfts fram som en viktig del i åldrandet. Deltagarna menar även att grupperna i Senior Sport School har medfört nya vänner och därmed en ny meningsfullhet i vardagen även efter idrottsskolan. Inom idrotten har gruppkänslan en stor betydelse till att individerna återvänder till idrottsaktiviteterna (Holt & Sparkes, 2001). Gruppens informella ledare spelar en viktig roll när deltagarna lyfter gruppens betydelse. När idrottsskolan avslutas efter tolv veckor betonas vikten av att någon inom gruppen tar över ansvaret och driver gruppen vidare genom återträffar och nya aktiviteter. Gruppdynamiken skapas genom acceptens från alla medlemmar där varje individ har en viss roll. Även den informella ledaren anammar sin roll, inom idrotten har den informella ledaren ofta rollen som lagkapten (Dupuis, Bloom & Loughhead, 2006; Moran & Weiss, 2006; Glenn & Horn, 1993). Personligheterna bygger gruppens dynamik och alla

individer får en möjlighet att vara sig själv. Balansen inom gruppen går att koppla samman med FIRO-teorin (Fundamental Interpersonal Relations Orientation), som belyser tre grundläggande behov som människan får tillfredsställa i sociala sammanhang med andra. Genom medverkan och delaktighet ges det möjlighet att tillhöra, mingla, kommunicera och umgås med andra. På detta sätt kan individen både känna medverkan och delaktighet i aktiviteter. Det andra behovet i teorin är att kontrollera och utöva makt genom ledarskap, auktoritet eller dominans och det tredje är tillgivenhet, där behovet av att älska och tycka om andra, vara i andras sällskap och vara tillgiven kan tillfredsställa behoven av sociala sammanhang (Schutz, 1966).

Deltagarna nämner flera gånger att det krävs engagemang från alla deltagare för att fortsätta träffas efter att idrottsskolans schemalagda träffar är slut. I vissa grupper har en deltagare en framstående roll och sköter det mesta, medan det framhålls att planeringen i andra grupper sköts gemensamt av alla i gruppen. Gruppdynamiken är ett samspel med andra där olika behov betyder olika roller inom gruppen. Balans uppstår inte förrän alla medlemmar har hittat sin roll och har accepterat sin plats inom gruppen (Schutz, 1966). Det skapas då en lagkänsla, som är vanligt inom idrotten. Framgångsrika lag är en grupp av individer som har en sammanhållning och gemenskap (Lindwall, 2000). Att gruppen är betydelsefull kan ses genom deltagarnas fortsatta aktivitet inom gruppen efter att Senior Sport School har avslutats.

Idrottskulturens betydelse

Möjlighet till idrott i åldrandet

Rörelse och fysisk aktivitet betonas, av deltagarna i studien, som en viktig del av en god tillvaro. Idrottsskolan gjorde det möjligt att prova på flera olika idrotter, till exempel karate, vilket är en sport som inte ofta associeras med seniorer. De flesta deltagarna var redan måttligt fysiskt aktiva innan de medverkade i Senior Sport School, deras fysiska aktivitet utgjordes då bland annat av trädgårdsarbete, motionsgympa, promenader och cykling. Berlin & Klenosky (2014) lyfter i resultatet av sin studie att individen behöver motiveras av välbefinnande samt känna glädje och motivation i fysisk aktivitet. De framhåller även vikten av att hitta en aktivitet som ger möjlighet till alla dessa faktorer. Senior Sport School ger seniorer möjlighet att prova på olika idrotter vilket ger deltagarna tillfälle att hitta något som passar deras förutsättningar, exempelvis tennis som några av deltagarna spelar en gång i veckan även efter idrottsskolans slut.

Deltagarna uppskattar att de fick möjlighet att prova på flera olika idrotter och betonar att utan idrottsskolan hade de troligen aldrig fått den möjligheten. Forskning visar att fysisk aktivitet i senior ålder kan bidra till ett hälsosamt åldrande (Baker, et al., 2010), där social gemenskap och stöd kan stärka ett hälsofrämjande beteende (Grant, 2001). Enligt Guðlaugsson (2014) kan seniorers hälsa främjas genom uthållighets- och styrketräning samt kostutbildning, och self-efficacy kan på så sätt förlängas i åldrandet. Det kan också betonas att samhällets syn på idrottande dramatiskt har förändrats under de senaste decennierna. Seniorerna som medverkar i Senior Sport School växte upp under andra förutsättningar, där idrottande, och speciellt idrottande kvinnor, inte var lika vanligt som det är idag. Seniorers livslängd var även kortare och fysisk aktivitet var något som

utfördes i yngre åldrar medan seniorer skulle leva ett lugnt och avslappnat liv (Kirk, 1997).

Alla deltagare har varit fysiskt aktiva eller motionerat under större delen av sin livstid men få identifierade sig som idrottare. I intervjuerna pratar deltagarna om vad begreppen idrott och fysisk aktivitet betyder och huruvida det finns någon skillnad mellan de två. Det som lyfts av deltagarna är att idrott är kopplat till prestation, tävlingar, och målsättning, som till exempel att tävla i Olympiska Spelen eller idrottare som visas på tv. Medan fysisk aktivitet är något som utförs för att uppnå välmående, bättre hälsa och för att det är roligt. Elitidrottande är det som visas på tv och konceptet idrott knyts ofta till elitidrottare, där tävling och prestation är slutprodukten (Norberg, 2004; Norberg & Sjöblom, 2012). Idrottsrörelsens verksamhetsidé sammanfattar idrott som en plattform där individer, oavsett ålder, kön, etnicitet eller funktionshinder, ska uppleva välbefinnande, glädje och möjlighet att utvecklas hela livet (Riksidrottsförbundet, 2009). Riksidrottsförbundets Strategi 2025 försöker ändra fokus från elit-tänket, som skapar en norm av att det finns en begränsning i utveckling utifrån talanger och ålder inom idrotten. De vill istället se ett helhetskoncept där idrott ska bidra till ett livslångt idrottande inom idrottsrörelsens föreningar utifrån individens förutsättningar och behov (Riksidrottsförbundet, u.d.). Senior Sport School kan ses som en länk mellan idrottskulturen och seniorer där idrottsskolan har möjlighet att avdramatisera vad det betyder att idrotta.

Ledarens roll

Samtliga deltagare lyfter Senior Sport Schools ledare som en viktig pusselbit i idrottsskolans framgång. Forskning framhåller två olika ledarstilar inom idrotten, autonomistödjande och kontrollerande ledare. Den autonomistödjande ledaren använder uppmuntran av medlemmarnas egna initiativ, deltagande i beslutsfattande, bekräftar negativa och positiva känslor samt har förståelse för varje individs perspektiv. Den kontrollerande ledaren försöker istället kontrollera, styra och påtvinga medlemmarna att tänka och bete sig som hen vill (Ntoumanis & Mallett, 2014; Standage & Vallerand, 2014). En duktig ledare framställs som autonomistödjande, där ledarstilen består i att uppmuntra deltagarnas egna initiativ och deras beslutfattande. Senior Sport Schools ledare kan ses som autonomistödjande då deltagarna lyfter att de lyssnar, är lyhörda och bekräftar deltagarnas känslor, både positiva och negativa.

Deltagarna menar att ledarna inom de olika aktiviteterna bidrog med motivation och kunskap. Inom idrotten är tränaren den som har makten och ofta hänger tränaryrket samman med lagets prestation vilket ökar pressen på gruppmedlemmarnas resultat (Deci, et al., 1982). Inom Senior Sport School kan ledaren fokusera på gruppmedlemmarnas välmående och glädje och kan på så sätt bidra till en positiv upplevelse samt skapa en känsla som gör att deltagarna vill komma tillbaka gång på gång. Fokus ligger på att vägleda deltagarna så de kan hitta rätt i sin träning och sitt lärande. Ledaren är den som leder gruppen tills en informell ledare träder fram och tar över, gruppen börjar växa och sköter därefter sig själv utan vägledning från ledaren (Mageau & Vallerand, 2003). Ledarna i Senior Sport School ska utveckla gruppen så den kan bli självständig och på så sätt fortsätta med gruppaktiviteter även efter idrottsskolan.

Lärande i åldrandet

Utbildning

Deltagarna i Senior Sport School utbildades i kost och matlagning exempelvis genom att deltagarna fick laga mat tillsammans. Deltagarna framhåller att det kan vara svårt att laga mat, när all kraft går åt till att hantera livssituationen, till exempel när maken lever med en svår sjukdom eller som ensamstående då det inte finns någon att laga mat och äta tillsammans med. Deltagarna belyser att matlusten och glädjen kring matlagning har återvänt efter deltagandet i idrottsskolan där de fick laga mat i ett socialt sammanhang tillsammans med andra. Knowland och Thomas (2014) förklarar vikten av det sociala samspelet i åldrandet och hur det stimulerar hjärnan. När hjärnan blir stimulerad kan detta leda till en positiv upplevelse av lärandet i utbildningsmiljön.

Deltagarna lyfter att det kan vara svårt att tänka på en hälsosam kost när livet förändras och rådande rekommendationer känns överväldigande. Hobbins (2014) framhåller vikten av att ta fram nya näringsrekommendationer för seniorer då livslängden ökar vilket innebär att det krävs mer kunskap kring näringsbehovet för seniorer över 70 år. Forskning betonar att seniorer över 70 år inte har samma energibehov som yngre individer och att fokus bör ligga kring intag av protein eftersom protein förhindrar muskelförminskning samt stärker hjärnans funktion i åldrandet. I ett snabbt föränderligt samhälle där ny hälsoinformation är en del av vardagen krävs det kunskap för att kunna läsa, förstå och kritiskt värdera information och vidare för att uppnå en god hälsa (World Health Organization, u.d.; Nutbeam, 2008). Genom kunskap om näringsintag och kost kan seniorer själv sköta sin kost längre in i åldrandet (Socialstyrelsen, 2011). Att kunna tillägna sig kunskap om energi- och näringsbehov är en viktig del av ett hälsosamt åldrande. Informationen behöver vara tydlig och begriplig för att öka individens möjlighet till förståelse och bearbetning.

Något som blir tydligt genom alla de teman som framträder efter intervjuerna är kopplingen till lärande. I en social gemenskap med likasinnade kan self-efficacy öka genom observation av andra deltagare vilket kan leda till motivation att själv utföra aktiviteten (Guðlaugsson, 2014). Detta innebär att lärandet sker hos senioren genom utförande av aktiviteterna, exempelvis fysisk aktivitet och matlagning, vilket leder till en kompetensutveckling hos individen.

Genom deltagarnas intervjuer framgick att lärande kan ske på olika sätt, exempelvis i samspel med andra och genom ett fysiskt utövande. Seniorer har med sig erfarenheter och personlig kunskap från sitt liv som har varit av stor betydelse, och varje individ har en personlig utveckling utifrån sina erfarenheter. Personlig utveckling för seniorer är resultatet av det sammantagna lärandet under deras livstid. När en individ tillägnar sig kunskap sker det genom ett samspel mellan lärandets tre dimensioner. Innehållsdimensionen omfattar personliga egenskaper såsom förståelse och attityder. Drivkraftsdimensionen handlar om den motivation eller de känslor individen upplever och samspeletsdimensionen innebär det sociala samspelet med andra, exempelvis kommunikation och samarbete (Illeris, 2015). Lärandet i Senior Sport School sker i ett samspel mellan dessa dimensioner då deltagarna ges möjlighet till förståelse, upplevelser

och socialt samarbete vilket tillåter deltagarna att reflektera och utveckla sin kompetens i åldrandet.

Identitetsutveckling

Deltagarna lyfter att Senior Sport School ger möjlighet att träffa nya människor och skapa nya sociala relationer under en tid i livet där somliga relationer försvinner eller omvärderas. Att gå i pension kan innebära att sociala gemenskaper som tidigare funnits på exempelvis arbetsplatsen försvinner. Pettigrew et al (2014) betonar svårigheten i att individen måste skapa sig en ny identitet när pensionsåldern träder in. Svårigheter kan uppstå när individen måste anpassa sig då tidigare sociala sammanhang inte längre är lika självklara. Kvinnor har i större utsträckning lättare för att inleda nya sociala relationer och därmed lättare att skaffa nya vänner i åldrandet. När vänner och familj faller bort kan Senior Sport School vara en plattform där nya gemenskaper främjas, till exempel när seniorer flyttar till en ny ort eller när de tidigare sociala gemenskaperna omvärderas.

Vikten av att ständigt utmana den fysiska och psykiska förmågan är något som framhålls i alla intervjuer som en viktig del i åldrandet. Som tidigare nämnts krävs nya kunskaper och relevant information kring vad det betyder att åldras. Barn lär sig om sin kropp och dess fysiska förmåga exempelvis på idrotten och biologin under skolgången (Sport for Life Society & Physical Literacy for Life, 2018), men därefter händer det mycket med kroppen och allting som lärs ut i skolan är inte längre relevant i senior ålder. Eftersom det kan vara svårt för seniorer att söla eller ens hitta relevant hälsoinformation i dagens informationssamhälle kan Senior Sport School ses som ett medierande redskap i lärandet. Senior Sport School kan spela en viktig roll, då idrottsskolan kan ses som en möjlighet för seniorer att lära om utifrån sina förutsättningar. Idrottsskolan utgår från seniorers förutsättningar när de får kunskap om fysisk aktivitet, goda kostvanor, social gemenskap och meningsfullhet ur ett helhetskoncept, vilket kan ses som en kompetensutveckling.

Deltagarna menar att kontakten med andra människor är en viktig del av idrottsskolan. Flera har förlorat sin make eller maka och vänner vilket gör att de känner sig ensamma. Deltagarna pratar även om den tidigare identitet, exempelvis deras roll som fru eller make, i sitt arbete eller i tidigare fritidssysselsättningar, och hur denna identitet måste utvecklas när livet förändras. Thomas Ziehe (1989) menar att samhällets gamla normer och värderingar ständigt förändras vilket gör lärande och personlig utveckling betydelsefullt. Vidare menar han att identitetsskapande blir allt vanligare i ett ständigt föränderligt samhälle. Som tidigare nämnts är pensionsåldern en tid då identiteten omprövas och omvärderas utifrån nya förutsättningar (Pettigrew, et al., 2014). Ziehe (1989) lyfter vikten av identitetsskapande och menar att när individen inte längre är bunden till en förväntad roll, exempelvis i arbetslivet, är det möjligt att fatta egna beslut kring livssituationen. Lärande kopplas till det individen kan identifiera och anser vara betydelsefullt utifrån egna förutsättningar. Deltagarna lyfter att pensionstiden är en tid då de kan göra det de själva vill och att tiden är deras egen. När seniorer når pensionsåldern inleds ett nytt identitetsskapande, vem är jag utan min tidigare roll som exempelvis arbetskollega, vän eller make/maka? Detta kan leda till ett biografiskt lärande. Ett biografiskt lärande betyder att individen upplever och tolkar sin livssituation genom reflexivitet, det vill säga individens utveckling av sin identitet i relation till sin omgivning

(Illeris, 2015). Senior Sport School kan ses som en arena för seniorer där de kan utveckla sin identitet under nya förutsättningar i pensionsålder.

Deltagarna lyfter att de teoretiska delarna av Senior Sport School spelat en roll för den kunskap de tagit med sig från skolan. De menar även att teorin har gett dem en förståelse för hur den nyförvärvade kunskapen kan användas i vardagen. Health literacy i åldrandet kan ge seniorer möjlighet att påverka sin livssituation genom förståelse, bearbetning och kritiskt tänkande kring hälsoinformation (Paakkari & Paakkari, 2012). Utbildning i näring och kost i åldrandet kan möjligen förskjuta livsstilssjukdomar som diabetes samt styrka muskler, skelett och hjärna. Physical literacy ger möjlighet att förstå vad som händer i kroppen under åldrandet och hur kompetensutveckling kring sin nya kropp kan främja hälsan och hjälpa individer att bibehålla en hållbar fysik upp i höga åldrar (Whitehead, 2006). Deltagarna i studien beskriver bibehållandet av fysisk funktion och kunskapsutveckling som en viktig del av ett hälsosamt åldrande. Health och Physical literacy betyder förståelse att fysisk aktivitet kräver träning, som lästräning när en individ ska börja lära sig att läsa. Att kunna få seniorer att förstå att idrott och fysisk aktivitet inte handlar om att träna för att bli elitidrottare eller värdera prestation utan istället handlar om att kunna utföra enkla uppgifter och utveckla förmågan inom fysisk rörelse för att förbättra sin livskvalité. Senior Sport School kan ses som en viktig aktör i arbetet med att främja förståelse kring en hälsosam livsstil i senior ålder, samt spela en viktig roll i seniorers identitetsutveckling.

Konklusion

En bärande utgångspunkt i studien har varit att närma sig betydelsen av seniora aktiviteter som en arena för ett hälsofrämjande åldrande. Det är tydligt att deltagarna upplever en ny meningsfullhet i vardagen efter idrottsskolan. En utmaning i pensionsåldern kan vara att skapa nya sociala nätverk när livet förändras. För att uppmuntra till ett livslångt idrottande ges deltagarna möjlighet att prova på idrotter som ger dem en möjlighet att hitta något utifrån deras förutsättningar. Gruppen har en stor betydelse för det livslånga idrottandet där uppmuntran, stöd och gemenskap kan bidra till att individerna återvänder till idrotten.

Resultatet visar även att lärande och möjligheten till lärande är en betydelsefull del av idrottsskolan. Health- och physical literacy är en viktig del i åldrandet när individen ska lära om eller utveckla sin kunskap. Identiteten omprövas under hela livet och när individen går i pension omvärderas relationer och roller vilket leder till att en ny identitet behöver bildas. Senior Sport School kan spela en stor roll i seniorers lärande och kompetensutveckling i en tid då mycket omvärderas. Idrottsskolan kan även göra att fysisk aktivitet upplevs som lättsam och avdramatiserad vilket är idrottens grundtanke, att lärandet sker genom lek och glädje.

Det krävs ytterligare forskning inom området för att skaffa upplysning om hur de som inte är motiverade att söka till Senior Sport School kan se idrottsskolan som en möjlighet till kompetensutveckling i åldrandet. Detta eftersom resultatet av studien pekar på att det främst är de som redan har en inre motivation samt söker nya utmaningar som söker sig till idrottsskolan. Genom intervjuerna blir det även tydligt att seniorer är i behov av arenor där de kan mötas och utvecklas utifrån egna förutsättningar. Resultatet av studien kan användas som stöd i planeringen av liknande projekt för seniorer.

Alla deltagare lyfter Senior Sport School som en viktig arena kopplat till ett hälsosamt åldrande vilket kan ses som en viktig faktor i det långsiktiga folkhälsoarbetet. En del av problematiken med Senior Sport School kan vara att det finns brist på platser relaterat till hur många som söker sig till idrottsskolan. Ett fortsatt hälsoarbete kan exempelvis vara någon form av öppen verksamhet för seniorer som är lättillgänglig där alla är fria att delta under en viss tid i veckan. Ett sådant projekt kan även göra att seniorer som inte upplever motivation kan prova på och hitta något som passar dem utan att det ställs krav på anmälan och deltagande under ett visst antal tillfällen. Genom en öppen verksamhet som kan utvecklas efter antalet sökande, där inkomst eller förutsättningar inte är av betydelse, ges alla möjligheter på lika villkor.

Referenser

- Andersson, T., Fundberg, J. & Lagergren, L., 2010. *Utvärdering av projektet Senior Sports School : hösten 2009*, Malmö: Malmö Högskola.
- Antonovsky, A., 1987. *Hälsans mysterium*. 2 red. Stockholm: Natur och Kultur.
- Baker, J., Fraser-Thomas, J., Dionigi, R. A. & Horton, S., 2010. Sport participation and positive development in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity*, 7(1), pp. 3-12.
- Bengtsson, M., 2016. How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *NursingPlus Open*, Volym 2, pp. 8-14.
- Berlin, K. & Klenosky, D. B., 2014. Let Me Play, Not Exercise!. *Journal of Leisure Research*, 46(2), pp. 127-152.
- Bryman, A., 2008. *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2 red. Stockholm : Liber.
- Cvecka, J. o.a., 2015. Physical activity in elderly. *Eur J TranslMyol -Basic Appl Myol*, 25(4), pp. 249-252.
- Deci, E. L. o.a., 1982. Effects of performance standards on teaching styles: Behavior of controlling teachers. *Journal of Educational Psychology*, 74(6), pp. 852-859.
- Domènech-Abella, J. o.a., 2017. Loneliness and depression in the elderly: the role of social. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, Volym 52, pp. 381-390.
- Dupuis, M., Bloom, G. A. & Loughhead, T. M., 2006. Team Captains' Perceptions of Athlete Leadership. *Journal of Sport Behavior*, 29(1), pp. 60-78.
- Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G., 2015. Intervjuer. i: G. Ahrne & P. Svensson, red. *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber, pp. 34-54.
- Faskunger, J., 2013. *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. 1 red. Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten, 2016. *Hälsosamt åldrande*. [Online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/halsosamt-aldrande/>
[Använd 04 02 2018].
- Folkhälsomyndigheten, 2018. *Folkhälsans utveckling - Årsrapport 2018*, u.o.: Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten, 2018. *Hälsosamt åldrande*. [Online] Available at: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/halsosamt-aldrande/>

[Använd 03 08 2018].

Gayman, A. M. o.a., 2017. Is sport good for older adults? A systematic review of psychosocial outcomes of older adults' sport participation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), pp. 164-185.

Glenn, S. D. & Horn, T. S., 1993. Psychological and personal predictors of leadership behavior in female soccer athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), pp. 17-34.

Grant, B. C., 2001. You're never too old': beliefs about physical activity and playing sport later in life. *Ageing and Society*, 21(6), pp. 777-798.

Guðlaugsson, J. F., 2014. *Multimodal training intervention : an approach to successful aging*, Reykjavik: University of Iceland.

Hobbins, N., 2014. *Eat to cheat ageing : what you eat helps make 60 'the new 50' and 80 'the new 70'*. Northbridge: Citrus Press.

Holt, N. o.a., 2015. *Psychology, the science of mind and behaviour*. 3 red. Maidenhead: McGraw-Hill Education.

Holt, N. L. & Sparkes, A. C., 2001. An ethnographic study on cohesiveness in a college soccer team over a season. *The Sport Psychologist*, 15(3), pp. 237-259.

Illeris, K., 2015. *Lärande*. 3 red. Lund: Studentlitteratur AB.

Jones, J. C. & Rose, D., 2005. *Physical Activity Instruction of Older Adults*. 1 red. u.o.:Human Kinetics.

Kirk, H., 1997. Facing the historical 'rest-in-old-age' paradigm. i: G. Huber, red. *Healthy aging. Proceedings of 4th International Congress, Physical activity, Aging and Sports*. Heidelberg: Health Promotion Publications, pp. 5-63.

Knowland, V. C. P. & Thomas, M. S. C., 2014. Educating the adult brain: How the neuroscience of learning can inform educational policy. *International Review of Education*, Volym 60, pp. 99-122.

Lennartsson, C. & Fors, S., 2012. Sociala skillnader i hälsa bland äldre. i: M. Rostila & S. Toivanen, red. *Den orättvisa hälsan - Om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd*. Stockholm: Liber, pp. 342-360.

Lindwall, M., 2000. The contribution of antecedent factors in developing group cohesion: Building cohesive groups in an applied setting. i: B. Carlsson, U. Johnson & F. Wetterstrand, red. *Proceedings of the Sport Psychology Conference in the New Millennium*. Halmstad: Högskolan i Halmstad, pp. 259-264.

Lindwall, M., 2010. Fysisk aktivitet: Ett av de enklaste sätten att skydda hjärna och hjärta hos äldre?. *Socialmedicinsk tidskrift*, Volym 87.

Livsmedelsverket, 2017. *De svenska kostråden - Hitta ditt sätt*, Kalmar: Lenanders Grafiska.

Mageau, G. A. & Vallerand, R. J., 2003. The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), pp. 883-904.

Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K. & Lopez, R., 2009. Physical Literacy for Educators. *Physical & Health Education Journal*, 75(3), pp. 27-30.

Moran, M. M. & Weiss, M. R., 2006. Peer Leadership in Sport: Links with Friendship, Peer Acceptance, Psychological Characteristics, and Athletic Ability. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(2), pp. 97-113.

Nilsson, E., Nilsson, S., Räftegård, T. & Åkesson, N., 2009. *Det är aldrig för sent! Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktivitet*, Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.

Norberg, J. R., 2004. *Idrottens väg till folkhemmet. Studier i statlig idrottspolitik 1913-1970*. Stockholm: SISU Idrottsutbildarna.

Norberg, J. R. & Sjöblom, P., 2012. The Swedish elite sport system - or lack of it?. i: S. S. Andersen & L. T. Ronglan, red. *Nordic Elite Sport: Same ambitions - different tracks*. Oslo: Universitetsförlaget.

Ntoumanis, N. & Mallett, C. J., 2014. Motivation in sport: a self-determination theory perspective. i: A. G. Papaioannou & D. Hackfort, red. *Routledge companion to sport and exercise psychology: global perspectives and fundamental concepts*. Hove: Routledge, pp. 67-82.

- Nutbeam, D., 2008. The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), pp. 2072-2078.
- Paakkari, L. & Paakkari, O., 2012. Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education*, 112(2), pp. 133-152.
- Pettigrew, S., Donovan, R., Boldy, D. & Newton, R., 2014. Older people's perceived causes of and strategies for dealing with social isolation. *Aging and mental health*, 18(7), pp. 914-920.
- Rennstam, J. & Wästerfors, D., 2015. Att analysera kvalitativt material. i: G. Ahrne & P. Svensson, red. *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber, pp. 220-236.
- Rennstam, J. & Wästerfors, D., 2015. *Från Stoff till studie*. 1 red. Lund: Studentlitteratur.
- Riksidrottsförbundet, 2009. *Idrotten vill - Idrottsrörelsens idéprogram*. [Online] Available at: http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/detta-ar-svensk-idrott/idrottenvill_2009_webbversion2.pdf
[Använd 05 02 2018].
- Riksidrottsförbundet, u.d. *Strategi 2025*. [Online] Available at: <http://www.strategi2025.se/Strategi2025/>
[Använd 10 02 2018].
- Schutz, W. C., 1966. *The interpersonal underworld*. 5 red. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J., 2006. *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. [Online] Available at: https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/b12494011cb84706b5838c92497b3762/r200613_fysisk_aktivitet_0701.pdf
[Använd 03 02 2018].
- Serper, M. o.a., 2014. Health Literacy, Cognitive Ability, and Functional Health Status among Older Adults. *Health Services Research*, 49(4), pp. 1249-1267.
- Shenton, A. K., 2004. Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, Volym 22, pp. 63-75.

Skåneidrotten, 2017. *Aktiva kommuner VT 2018*. [Online]
Available at: <http://www.seniorsportschool.se/AktivakommunerVT2018/>
[Använd 03 02 2018].

Skåneidrotten, u.d. *Senior Sport School*. [Online]
Available at: http://www.seniorsportschool.se/globalassets/skanes-idrottsforbund-senior-sport-school/dokument/infoblad_sss_lr.pdf
[Använd 03 02 2018].

Socialstyrelsen, 2011.
Näring för god vård och omsorg – en vägledning för att förebygga och behandla undernäring. [Online]
Available at: <file:///C:/Users/ahall.DESKTOP-5O5B11V/Downloads/Socialstyrelsen.se.pdf>
[Använd 15 04 2018].

Sport for Life Society & Physical Literacy for Life, 2018. *Physical Literacy*. [Online]
Available at: <http://physicalliteracy.ca/about-us/>
[Använd 04 05 2018].

Standage, M. & Vallerand, R. J., 2014. Motivation in sport and exercise groups: A self-determination theory perspective. i: M. Beauchamp & M. Eys, red. *Group dynamics in exercise and sport psychology*. New York: Routledge, pp. 259-278.

Statistiska centralbyrån, 2015. *Tre miljoner fler bor i Sverige år 2060*. [Online]
Available at: http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Befolkning/Befolkningsframskrivningar/Befolkningsframskrivningar/14498/14505/Behallare-for-Press/389899/
[Använd 04 02 2018].

Stevens-Smith, D. A., 2016. Physical Literacy: Getting Kids Active for Life. *A Journal for Physical and Sport Educators*, 29(5), pp. 3-9.

Vetenskapsrådet, u.d. *Forskningsetiska principer*, u.o.: Elanders Gotab.

Whitehead, M., 2006. The Concept of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), pp. 127-138.

World Health Organization, 2008. *Global burden of disease: 2004 Uppdate*, u.o.: World Health Organization.

World Health Organization, u.d. *Health promotion*. [Online]
Available at: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/track2/en/>
[Använd 04 04 2018].

Ziehe, T., 1989. *Ambivalenser og mangfoldighed*. 1 red. Köpenhamn: Politisk revy.



Högskolan
Kristianstad

SKÅNEIDROTTE

Skånes Idrottsförbund
SISU Idrottsutbildarna

Bilaga 1 - Informationsbrev

Hej,

Vi är två studenter som går tredje och sista året på folkhälsovetenskapligt program på Högskolan i Kristianstad som under våren 2018 skriver vårt examensarbete. Vår handledare, Pär Pettersson, kommer att ha uppsikt över vårt examensarbete.

Vi har genom Skåneidrotten kommit i kontakt med Senior Sport School och kommer under våren att undersöka vilken påverkan skolan har på ett hälsosamt åldrande. Syftet med studien är att få ökad kunskap om betydelsen av de fyra hörnstenarna för ett gott åldrande (fysisk aktivitet, kostvanor, social gemenskap och meningsfullhet).

Studien kommer att genomföras med hjälp av individuella intervjuer där tidigare deltagare från Senior Sport School berättar om sina tankar och erfarenheter. En intervju, som beräknas ta ungefär 30–60 minuter, bokas in i samråd med deltagaren.

Alla deltagare är anonyma vilket innebär att inga namn, platser eller lokaler kommer att namnges i examensarbetet. De inspelade diskussionerna förvaras av oss studenter och inga personliga uppgifter lämnas heller ut till obehöriga. Inspelningarna av intervjuerna sparas fram tills examensarbetet är bedömt och därefter blir råmaterialet förstört. Examensarbetet kan i framtiden komma att användas som en del i att utveckla Senior Sport School eller liknande projekt relaterat till hälsosamt åldrande.

Innan intervjun får du som deltagare skriva på en samtyckesblankett där du godkänner ditt deltagande i studien. Om du önskar är det självklart fritt för dig att lämna intervjun och därmed avsluta ditt deltagande i studien.

Vi hoppas att detta låter intressant och ser fram emot Din medverkan.

Anmälan till studien sker till Sif Atladottir eller Anna Hallberg, antingen via e-post eller via telefon.

Välkommen att kontakta oss vid eventuella frågor.

Student

Sif Atladottir

sif.atladottir@gmail.com

072–2195705

Student

Anna Hallberg

ahallberg84@gmail.com

070–4863341

Handledare

Pär Pettersson

lonhult125@icloud.com

Bilaga 2 – Samtyckesblankett

Projektets titel: Betydelsen av idrottsskola för ett hälsosamt åldrande -En kvalitativ studie utifrån de fyra hörnarna för ett gott åldrande	Datum:
Namn: Sif Atladottir sif.atladottir@gmail.com Anna Hallberg ahallberg84@gmail.com Handledarens namn: Pär Pettersson	Studerar vid Högskolan Kristianstad Utbildning: Folkhälsopedagogiskt program
Jag har muntligen informerats om studien och tagit del av bifogad skriftlig information. Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.	
Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i ovanstående undersökning: Datum:	
Deltagarens underskrift:	

Bilaga 3 – Intervjuguide

Senior Sport School

- Hur kom du i kontakt med Senior Sport School?
- Varför sökte du till Senior Sport School?
- Vilka förväntningar hade du på Senior Sport School?
- Vilka erfarenheter förväntade du att du skulle få med dig?
- Vilken känsla hade du innan start?
- Vilken känsla hade du när skolan var slut?

Fysisk aktivitet

- Hur fysiskt aktiv var du innan Senior Sport School? respektive efter skolan?
- På vilket sätt har ditt deltagande förändrat din vardagliga fysiska aktivitet?
- Vilka förväntningar hade du på aktiviteterna som erbjöds?
- Upplevde du några svårigheter eller utmaningar när du deltog i Senior Sport School?
- Upplevde du några rädslor inför någon särskild aktivitet?

Kostvanor

- Kost och matföreläsningen, har du använt kunskapen som du fick genom Senior Sport School i vardagen? På vilket sätt?
- Hur upplevde du kostföreläsningarna ni fick?
- Hur upplevde du matlagningen?
- Hur hade du velat utveckla kostdelen för att få ut mer av den? I så fall vad?

Social gemenskap och meningsfullhet

- På vilket sätt har du upplevt stöd från gruppen under tiden i Senior Sport School?
- Har gruppen hjälpt dig att prova på något nytt?
 - På vilket sätt hjälpte gruppen dig?
- Vilken betydelse har det haft för dig att vara del av gruppen?
- Efter deltagandet i Senior Sport School har du provat på något nytt som du upplevt att du inte kunde göra tidigare?
- Hur mycket påverkar ledaren dig att prova på och delta?
 - Påverkas gruppen på något sätt?

Avslutning

- Vad betyder idrott för dig?
- Vad betyder att idrotta för dig
 - och hur passar idrott in i dina fysiskt aktiva vanor?
- Vad har du tagit med dig från Senior Sport School?
 - Vilken känsla hade du när ni avslutade skolan, jämfört med innan?
 - Hur har det påverkat dig i din vardag?

- Hur viktigt har Senior Sport School varit för dig?
- Hur viktigt är idrottsskola för seniorer?
- Tror du att det behövs fler idrottsskolor för seniorer?
- Om du hade fått möjlighet att delta i SSS igen, vilka aktiviteter och vilken teori hade du velat lyfta fram mer?
- Hur väl uppfyllde Senior Sport School dina förväntningar?

Ett hälsosamt åldrande

- Hur beskriver du *ett hälsosamt åldrande*?
- Enligt Folkhälsomyndigheten bygger ett hälsosamt åldrande till stor del på de fyra hörnarna för ett gott åldrande som även Senior Sport School bygger på. Vad tror du att de fyra hörnarna har för betydelse för ett hälsosamt åldrande?