



De äldre och förenings- idrotten

De äldre och föreningsidrotten

Susanna Geidne, Helena Ericson & Mikael Quennerstedt



Riksidrottsförbundet

FoU-rapport 2022:4

Du finner FoU-rapporter utgivna av Riksidrottsförbundet på: www.rf.se/forskning

Författare: Susanna Geidne, Helena Ericson & Mikael Quennerstedt

Formgivning: Catharina Grahn, ProduGrafia

Foto omslag: Bildbyrån

ISBN: 978-91-87385-37-7

Innehåll

| | |
|--|----|
| Förord | 4 |
| Tack och aptitretare | 5 |
| Sammanfattning | 6 |
| Introduktion | 8 |
| Bakgrund | 9 |
| Fysisk aktivitet och äldre | 9 |
| Organiserad idrott för äldre | 10 |
| Organiserad idrott | 11 |
| Hälsofrämjande perspektiv på organiserad idrott | 12 |
| Studiens syfte och upplägg | 14 |
| Studiens syfte | 14 |
| Urval och genomförande | 14 |
| Resultat | 17 |
| Äldres upplevelser och erfarenheter av föreningsdeltagande | 17 |
| Äldres relation till sitt föreningsdeltagande | 21 |
| Vad karaktäriserar den organiserade idrott som äldre är med i? | 25 |
| Idrottsföreningen som hälsofrämjande arena | 32 |
| Diskussion | 38 |
| Vilka äldre idrottar i idrottsföreningar? | 38 |
| Om den speciella tid då undersökningen gjordes | 39 |
| Organiserad idrott för och med äldre | 40 |
| Hur kan idrott för äldre organiseras? | 41 |
| Rekommendationer utifrån studiens resultat – konsten att åldras väl! | 42 |
| Rekommendationer utifrån fyra faser | 43 |
| Hur kan idrotten arbeta med dessa rekommendationer? | 45 |
| Avslutande reflektioner – med FAIR som komplement till FaR | 47 |
| Referenser | 48 |
| Bilagor | 51 |

Förord

I två år har Riksidrottsförbundet arbetat med en satsning som vi kallar *idrott för äldre*. Vi vill lära mer om personer som är 65 år och äldre och vi vill stimulera ett livslångt och lustfyllt idrottande i föreningens regi.

Redan i dag deltar hundratusentals äldre i våra verksamheter. I olika funktioner och i olika idrotter, från norr till söder. Det är vi oerhört glada för och de erfarenheter som den tvååriga satsningen har gett oss vill vi ta tillvara. Det finns många frågor att beforska, vi vet till exempel alldeles för lite om de äldres egna tankar och resonemang. På vilka sätt upplevs idrott bidra till äldre människors välmående? På vilket sätt skapar deltagandet en känsla av meningsfullhet? Kan idrottsrörelsen göra mer för att minska den ofrivilliga ensamheten i samhället?

På vår utvecklingsresa behöver vi gedigna underlag. Denna rapport är ett exempel på detta. Ett stort tack till författarna Susanna Geidne, Helena Ericson och Mikael Quennerstedt som här bidrar med viktiga insikter och perspektiv och även konkreta uppslag på hur förbund och föreningar kan främja det livslånga idrottandet.

Trevlig läsning!

Aila Ibanez Mengüç

sakansvarig vuxenidrott, motionsidrott och Idrott 65+

Tack och aptitretare

Vi önskar säga tack till alla deltagare som tagit sig tid att besvara alla våra frågor och dessutom ibland skrivit till oss med både ytterligare information och frågor tillbaka.

Utan er ingen forskning och kunskap framåt kring föreningsidrott för äldre!

Varmaste tack för ert engagemang och för era underbara citat (några av guld-kornen vill vi redan nu dela med oss av, som aptitretare). Ni har verkligen lyst upp våra arbetsdagar!

Författarna

” Vi har aktiviteter för alla åldrar men vi 60+ håller på året runt, en gång i veckan normalt. Vi äter en lätt lunch tillsammans efter träningen, vid normala förhållanden. Prat och skratt samt ett intressant föredrag förgyller dagen. Kvinna, orientering, 76–80 år.

” Jag är med i massa olika aktiviteter och föreningar, tre löpföreningar, en skidklubb, en telemarksklubb och så vidare. Dock ingen veteranklubb eller aktiviteter. Hänger fortfarande med ungdomarna. Man, skidor, 60–64 år.

” Mental och fysisk motion. Golfen kan sägas vara ”bipolär”. Man går från största nästan maniska glädje vid ett lyckat slag till den djupaste depressiva känsla när bollen går fullständigt fel. På fyra timmar har man rensat själen från bekymmer och elände. Man, golf, 76–80 år.

” PPPpiga pålitliga pensionersköter om idrottsplatsen med mera, med mera. Man, multiidrottsförening, 65–70 år.

” Jag tror att man i samband med pension skulle få info och möjlighet att pröva på olika fysiska aktiviteter och att det då skulle ges möjlighet att gå vidare i pensionärsföreningar lokalt eller liknande (Friskis). Jag tror man skall göra detta i mindre enheter och därmed erbjuda social samvaro. Man, bordtennis, över 81 år (som också gärna går stavgång med sin 85-åriga fru).

Sammanfattning

Idrottsrörelsen har tilldelats ekonomiska resurser av regeringen för att arbeta med utvecklingsarbete hos målgruppen äldre. Regeringens önskemål de närmaste åren är att skapa bättre förutsättningar för äldre att idrotta i organiserad form och på så sätt bland annat bryta oönskad ensamhet hos målgruppen samt öka den fysiska aktiviteten. I den studie som ligger till grund för denna rapport undersökte vi äldres upplevelser och erfarenheter av föreningsdeltagande inom idrott. I fokus var de värden som fysisk aktivitet och idrott i organiserad form potentiellt kan ge beträffande välmående, hälsa, meningsfullhet och minskad upplevelse av ensamhet.

Vi använde ett hälsofrämjande perspektiv på föreningsidrotten som arena, vilket innebär att vi ställde frågor om på vilka sätt föreningsidrott för äldre kan vara hälsofrämjande. Studien genomfördes som en tvärsnittsstudie, närmare bestämt som en enkätundersökning där data av både kvantitativ och kvalitativ art samlades in. Datainsamlingen resulterade i svar från 4 837 personer över 60 år, varav ungefär två tredjedelar bestod av män och en tredjedel kvinnor. Den högsta andelen respondenter återfinns i åldern 65–70 år, men det finns ett flertal som är över 90 år. Mer än hälften av respondenterna har högskoleutbildning och bor i en stad. Den övervägande majoriteten är födda i Sverige. Över 80 procent av respondenterna anger en veckomängd av fysisk aktivitet över de rekommendationer som i dag finns för äldre.

Av rapporten framgår att majoriteten av de äldre känner att deltagande i föreningsidrott ger dem energi, är en god vana, bidrar till deras sociala liv samt gör att de känner sig nöjdare med sin kropp. Det förekommer skillnader mellan män och kvinnor samt avseende ålder. Ett exempel är att kvinnor anger fler saker som meningsfulla med deltagande i idrott och att sociala aspekter blir viktigare med stigande ålder. Det är en stor variation i vad de äldre ser fram emot i sin föreningsidrott. Det handlar om sociala aspekter, träning och glädje, men även om att det är en vana, viljan att få tävla och att de ser fram emot att lära sig nya saker. Även hur deltagarna rekryterats till idrotten skiljer sig åt. Oftast har det skett via vänner, endast cirka fem procent har kommit i kontakt med idrottsföreningen genom externa kontakter. Enligt de äldre är en förening hälsofrämjande om den har en anpassad verksamhet med ett varierat utbud, hög trivsel i föreningen samt att det är enkelt att börja och att fortsätta i föreningen.

Rapporten visar dessutom att det redan görs mycket bra för äldre i föreningsidrotten. Men också att mycket viktigt arbete kvarstår i fråga om hur idrott skulle kunna organiseras för att nå och tilltala fler, det vill säga för att kunna erbjuda en verksamhet för så många som möjligt, så länge som möjligt. Centralt är då fyra faser: *drop-in*, *drop-through*, *drop-over* och *drop-out*. Begreppen beskrivs och utvecklas som rekommendationer för idrotten att arbeta med för att sänka trösklarna såväl in i som mellan olika aktiviteter och verksamheter för att främja fortsatt deltagande och förhindra att äldre lämnar verksamheten.

I ett vidare utvecklingsarbete tror vi att idrottsrörelsen i samverkan med andra aktörer kan spela en mycket viktig roll vad gäller äldres hälsa och välbefinnande. Idrottsrörelsen kan i nära samverkan med andra aktörer i samhället även bidra till äldres hälsa genom att erbjuda fysisk aktivitet – *innan* recept behöver skrivas ut – i form av föreningsidrott för äldre. Utifrån ett hälsofrämjande perspektiv är det därför viktigt att fokusera på vilka hälsoresurser organiserad idrott kan bidra med för att, som i detta fall, äldre ska kunna leva ett gott liv.

Introduktion

Med start år 2020 tilldelades idrottsrörelsen 20 miljoner kronor per år i två år av regeringen för att arbeta med målgruppen äldre. Regeringens önskemål var att skapa bättre förutsättningar för äldre att idrotta i organiserad form och på så sätt öka den fysiska aktiviteten hos äldre samt bryta ensamhet hos målgruppen. Initiativet ligger väl i linje med idrottsrörelsens verksamhetsidé att bedriva idrott i föreningar för att så många som möjligt ska må bra, ha roligt och utvecklas under hela livet.

Gruppen äldre är den snabbast växande gruppen människor och år 2030 beräknas ungefär 30 procent av befolkningen i Europa vara över 65 år (WHO, 2015). Den ökande livslängden innebär dock inte automatiskt en bättre hälsa eller ökat välmående för äldre. En faktor som visat sig viktig för äldres hälsa är regelbunden fysisk aktivitet. Rekommendationer för vuxna 65 år och äldre är att vara fysiskt aktiva (pulshöjande aktivitet) i minst 150–300 minuter på en måttlig intensitet eller minst 75–150 minuter på hög intensitet, alternativt en likvärdig kombination av måttlig och högintensiv aktivitet per vecka. Utöver den pulshöjande aktiviteten bör balansträning ske tre dagar i veckan (WHO, 2020; YFA, 2021). I Sverige når drygt hälften av de över 65 år rekommendationerna för fysisk aktivitet (WHO, 2018). Ett av flera sätt är att utöva idrott i en förening. Att göra det i organiserad form och tillsammans med andra kan dessutom innebära andra hälsofördelar än att ”bara” vara fysiskt aktiv.

Organiserad idrott för äldre är dock inte ett så välbeforskat område. Särskilt saknas kunskap om regelbundna aktiviteter för de allra flesta friska äldre. I stället har forskning varit inriktad mot specifika interventioner för att förebygga hälsorisker, så kallad prevention. Således undersökte vi i vår studie idrott för äldre ur ett hälsofrämjande perspektiv. Syfte var att studera äldres upplevelser och erfarenheter av föreningsdeltagande inom idrott och därefter diskutera vilka värden fysisk aktivitet och idrott i organiserad form potentiellt kan ge i form av välmående, hälsa, meningsfullhet och minskad upplevelse av ensamhet.

Exempel på frågor som blir viktiga för idrottsrörelsen, menar vi, är vilka äldre som är aktiva i organiserad idrott, vilka idrotter de håller på med och vad de finner meningsfullt i den idrott de deltar i. Vidare blir det viktigt att fundera på hur idrott ska organiseras för att äldre ska ta steget att delta och sedan vara fortsatt aktiva inom idrottsrörelsen.

Bakgrund

I det här bakgrundskapitlet introducerar vi först området fysisk aktivitet och äldre utifrån aktuell forskning – vad säger rekommendationerna, vilka följer dem och vilka hälsofördelar finns det med att vara fysiskt aktiv just för äldre? Därefter följer ett avsnitt om vad forskning säger om organiserad idrott för äldre, och efter det ett avsnitt om organisering av idrott mer generellt och i en svensk kontext. Slutligen belyser vi organiserad idrott för äldre ur ett hälsofrämjande perspektiv. I kapitlet ger vi exempel på studier som rekommenderas för vidare fördjupad läsning (och som även återges i referenslistan).

Fysisk aktivitet och äldre

I många studier om fysisk aktivitet lyfts riskerna med att inte vara fysisk aktiv i stil med ”stillasittande är det nya röka” (se exempelvis Warburton & Bredin, 2017). Mycket forskning visar också att för lite fysisk aktivitet medför risker, även om just citatet om rökning ovan har tonats ned i olika studier (se Ekelund, 2017). För äldre gäller ju även att den naturliga åldrandeprocessen medför försämringar av olika funktioner i kroppen, exempelvis förlorad muskelmassa och sämre balans. Men även sämre minne och ibland också nedstämdhet och oro i högre utsträckning (Bauman m.fl., 2016; Huffman & Amireault, 2021; Sun, Norman & While, 2013). I samband med pensionsavgång upplever också många äldre en förändrad social situation med en högre utsträckning av oönskad ensamhet. För att kunna leva ett långt och hälsosamt liv finns många fördelar med att vara fysiskt aktiv och många studier visar att träning kan ge flera år av fysisk självständighet som på så sätt kan leda till ökad livskvalitet (McKee & Schüz, 2015; Koster, Stenholm & Schrack, 2018; Rai m.fl., 2019).

Att äldre är fysiskt aktiva beror bland annat på hälsoskäl, upplevt oberoende, nöje samt sociala skäl (Hudson, Day & Oliver, 2015; Phoenix & Orr, 2014). Att vara fysiskt aktiv i grupp kan minska oönskad ensamhet, som många äldre upplever (Kim m.fl., 2017; Shankar m.fl., 2017). Fysisk aktivitet i grupp har beskrivits av äldre kvinnor som att den ger positiv energi, ork i vardagen, ett ökat självförtroende, en ökad kunskap om träning och dess betydelse för hälsan samt uppskattning av sin kropp (Ericson m.fl., 2018).

Många äldre tycker dock att det är svårt att nå upp till rekommendationer för fysisk aktivitet (Sparling m.fl., 2015; Tucker, Welk & Beyler, 2011). I Sverige visar självskattade siffror att drygt hälften av de äldre når rekommendationerna (WHO, 2018). Samtidigt visar en norsk studie att endast ungefär en femtedel av de äldre nådde dem då mer noggranna mätningar gjordes (Lohne-Seiler m.fl., 2014).

I likhet med de flesta levnadsvanor skiljer det sig också sannolikt mellan olika äldre i hur hög grad rekommendationerna nås. Det finns dock otillräckligt med forskning att stödja sig på här för att dra några definitiva slutsatser. Däremot pekar viss forskning på att äldre som tidigare varit fysiskt aktiva och som redan har en god hälsa i högre grad når rekommendationerna (Koeneman m.fl., 2011;

Reis m.fl., 2016). Det finns också studier som pekar på att de äldre som deltar i organiserad idrott är fysiskt aktiva i hög grad, har hög utbildning, har det gott ställt ekonomiskt och mår bra generellt (Bjerrum & Thøgersen, 2020; Eurobarometer, 2018; Ericson, Quennerstedt & Geidne, 2021).

Organiserad idrott för äldre

Det finns i nuläget inte några uppgifter på hur många äldre som totalt sett deltar i organiserad idrott internationellt. Organiserad idrott är ett ganska omfattande begrepp som kommer att belysas lite närmare i nästa avsnitt. Det finns dock indikationer på att äldre är mer fysiskt aktiva i egen regi och även på informella platser, som hemma eller utomhus, än i organiserade aktiviteter (Eime m.fl., 2016; Jenkin m.fl., 2018; Eurobarometer, 2018).

Människor verkar vilja delta i idrott för att det är roligt, men vad som är roligt kan givetvis skilja sig åt (Kosteli, Williams & Cumming, 2016; Huffman & Amireault, 2021). Den sociala samvaron under deltagandet, men också i samband med aktiviteterna, är något många studier av äldre betonar (Ericson, Quennerstedt & Geidne, 2021; Capalb, O'Halloran & Liamputtong, 2014; Huffman & Amireault, 2021). Här finns det dock skillnader mellan olika idrotter i hur vanligt det är med social samvaro i samband med aktiviteterna (Bjerrum & Thøgersen, 2020).

Något som också kan påverka hur äldre uppfattar organiserad fysisk aktivitet är hur den organiseras. Aktiviteter organiserade för personer i samma åldersspann nämns som något äldre ofta vill ha (Kosteli, Williams & Cumming, 2016; Jenkin m.fl., 2021). Även äldres deltagande i krävande tävlingsidrotter är något som till viss del börjar bli normaliserat (Gard m.fl., 2017). Det verkar också finnas skillnader i vilka äldre som deltar i olika typer av idrotter, i olika organisationsformer samt vad gäller inriktning och intensitet (Ericson & Geidne, kommande). Detta visar vilken heterogen grupp de idrottande äldre är. Det verkar helt enkelt, kanske inte särskilt förvånande, som att kvinnor och män, yngre äldre och äldre, samt äldre med olika bakgrund deltar i och uppskattar *olika* aktiviteter som är organiserade på *olika* sätt.

Deltagande i organiserad verksamhet – som i en idrottsförening – kan även innebära andra former av aktiviteter än att idrotta på egen hand. Det kan handla om olika ideella engagemang, vilket i sin tur kan leda till en upplevelse av andra värden som också kan vara viktiga för hälsan (Van Høye m.fl., 2020; Jenkinson m.fl., 2013). Det ideella engagemanget hos vuxna i Sverige är bland de högsta i världen historiskt sett och engagemanget inom ramen för organiserad idrott är ett av de mer förekommande (Eurobarometer, 2018; von Essen & Svedberg, 2020). Organisering av ideella krafter bör göras på många olika sätt, så att det passar olika människor och olika organisationer (Geidne, 2019a). Exempelvis kan olika strategier för rekrytering av ideella vara lämpligt i olika grupper, organisationer och till olika uppdrag (Bjerrum & Thøgersen, 2020; Geidne, 2019a). För att ytterligare belysa organisering av idrott för äldre behöver vi lite bredare studera hur idrott organiseras, men kanske ännu viktigare hur den kan organiseras i framtiden för att nå och tilltala fler, det vill säga en organisering för så många som möjligt, så länge som möjligt.

Organiserad idrott

Organiserad idrott i föreningsregi är ett brett fenomen som varierar mellan länder och mellan idrotter i hur den organiseras, av vilka aktörer, med vilket syfte och för vilka målgrupper. Dessa skillnader finns inom den traditionella idrottsrörelsen, men tittar vi även utanför föreningsidrotten blir skillnaderna ännu större. I Sverige finns en omfattande idrottsrörelse där det huvudsakliga motivet med det stora statliga stödet till idrotten är att främja hälsan i befolkningen (dock uttryckt på lite olika sätt genom historien) och stödja en fri och självständig folk-rörelse (Centrum för idrottsforskning, 2020). Idrottsrörelsen består av de idrottsföreningar som tillhör Riksidrottsförbundets medlemsorganisationer. Värt att uppmärksamma här är de många Friskis & Svettis-föreningar som är anslutna till Svenska Friidrottsförbundet samt Korpen som är ett eget medlemsförbund. Här finns också exempelvis många Friskis & Svettis-föreningar anslutna som är ideella organisationer (Korpen är medlemsförbund). Däremot är inte exempelvis seniorföreningar som ordnar organiserad idrott anslutna. Till organiserad idrott tillkommer också andra aktörers organiserade idrott, som privata gym, friluftssammanslagningar eller lokala löpgrupper.

I praktiken vet vi också att idrottsföreningar ser olika ut. Stenling och Fahlén (2016) har identifierat tio typer av svenska idrottsföreningar som föreningar med olika fokus, som till exempel idrottsutbildande, socialt fostrande, parasport, hög-prestation, hela-livet eller hembygds-syfte. Ett flertal av dessa olika sorters idrottsföreningar innehåller sannolikt äldre deltagare. Redan här ökar (eller minskar) möjligheterna, förutsättningarna, men kanske också viljan till varierande former av organisering av idrott för äldre. Det kan också försvåra eller möjliggöra arbetet med hur man kan arbeta med att exempelvis sänka trösklar för deltagande och få äldre att stanna kvar i verksamheten. Men måste idrott organiseras på det här sättet, bara för att det fungerat tidigare? Vad kan vi lära av goda exempel inom svensk idrottsrörelse? Finns det andra sätt att organisera idrott på som vi kan inspireras av, utanför idrottsrörelsen och utanför Sverige? Nedan följer smakprov på hur idrott kan organiseras, tankar som vi sedan relaterar till studien och knyter an till i diskussionsdelen.

Inom den svenska idrottsrörelsen pågår just nu ett omfattande förändringsarbete; Strategi 2025, som har som mål att fler ska vilja och kunna idrotta i förening – hela livet (Riksidrottsförbundet, 2021). Inom detta strategiarbete pågår många olika initiativ och det finns redan en omfattande verksamhet där äldre deltar aktivt. I linje med Strategi 2025, men utanför det explicita strategiarbetet, pågår även flera initiativ, exempelvis olika typer av "idrottsskolor" för äldre. Ett exempel är *Senior Sport School* som utvecklats i samverkan mellan Region Skåne och RF-SISU Skåne (RF-SISU Skåne, 2021) och som kan ses som ett sätt att få in fler äldre i organiserad idrott. Ett annat sätt är initiativet "pensionärssläpp" i Jämtland som uppmärksammats i media.¹ En annan aktivitet som finns i Danmark och Sverige sedan några år är "Fotboll fitness", där man försöker organisera verksamheten i mer flexibla format och lokal förankring. På så sätt riktas verksamheten mot andra åldersgrupper än tidigare. Danska Fotbollsforbundet beskriver det som en verksamhet med fokus på hälsa och glädje, snarare än på

1 Noterius, M. (2021). Pensionärssläpp – så firar pensionärerna det fria livet. TV4, Nyhetsmorgon 29 september 2021.

teknik och taktik, med vuxna som målgrupp (Bennike, Wikman & Ottesen, 2014; Bennike m.fl., 2019).

Även i Australien pågår många initiativ gällande organiserad idrott för äldre. Två australiensiska forskare föreslår exempelvis ett nytt integrerat sätt att betrakta fysisk aktivitet och idrott över hela livet genom att fokusera på idrott och mer fritidsbaserad verksamhet tillsammans, det vill säga att olika aktörer måste samverka (Westerbeek & Eime, 2021). De påpekar att enskilda aktörer aldrig kan ta hela ansvaret. Till viss del är detta överförbart till en svensk kontext. Men det handlar även om vad man menar att idrottsföreningar har för uppgift, eftersom svenska idrottsföreningar redan ett har bredare uppdrag än i många andra länder.

Att inspireras av goda idéer och initiativ kan bidra till god verksamhet, men för att få till en större och mer strategisk förändring krävs fördjupad kunskap och en helhetssyn om hur organiserad idrott kan främja hälsa i en vid mening genom *hela* livet. I vår studie använde vi oss därför av ett salutogent perspektiv där vi såg hela idrotten som en hälsofrämjande arena för att synliggöra frågor om vad som skapar hälsa för äldre, vad som gör idrottsdeltagande meningsfullt för äldre och hur den organiserade idrotten kan förstås ur ett hälsofrämjandeperspektiv.

Hälsofrämjande perspektiv på organiserad idrott

De flesta studier som undersöker relationen mellan fysisk aktivitet och hälsa kopplat till åldrande är baserade på att öka förståelsen om vad som gör oss sjuka eller hur vi undviker eller förebygger sjukdomar. Det är givetvis mycket viktig kunskap att ha med sig för att förstå fysisk aktivitet för äldre (eller för den delen alla åldersgrupper). Fysisk aktivitet på recept (FaR) är och har varit ett viktigt sätt att arbeta inom detta område. FaR fokuserar på fysisk aktivitet som medicinsk behandling för att förebygga och behandla olika sjukdomar som ett komplement till läkemedel (Stähle, 2008). FaR ger däremot mindre underlag för att synliggöra hur idrott kan eller till och med bör organiseras för, men även tillsammans med, äldre. Här behöver man i stället fokusera på hur ett välmående skapas i åldrandet, det vill säga vad som främjar hälsa.

Startpunkten för denna studie var det som internationellt benämns som forskning om *Health-promoting sports clubs (HPSC)* – hälsofrämjande idrottsföreningar, eller idrottsföreningen som hälsofrämjande arena som den också kallas. En hälsofrämjande idrottsförening är en organisation som ser på sin verksamhet genom hälsofrämjande glasögon. Det innebär ett perspektiv bortom ett fokus på enskilda beteenden (till exempel ökad fysisk aktivitet). I stället involveras en mängd olika aspekter av verksamheten, som delaktighet i utvecklingsarbete och beslut, samverkan med externa aktörer och medvetenhet om att skapande av hälsofrämjande idrott är en process som måste anpassas till den idrottsförening eller organisation man tillhör. Att arbeta med att skapa hälsofrämjande idrott är dock en verksamhet som kan ske på olika sätt och där inte ens ordet hälsa alltid används (se Geidne, Quennerstedt & Eriksson, 2013; Geidne & Van Høye, 2021; Kokko m.fl., 2016; Van Høye m.fl., 2020).

En utgångspunkt för en hälsofrämjande idrottsförening är ett arenaperspektiv på verksamheten som utgår från WHO:s (1986) formulering av hälsofrämjande:

” Health is created and lived by people within the settings of their everyday life; where they learn, work, play and love.

Med denna vidare beskrivning av vad en hälsofrämjande arena är har röster höjts för att anta ett mer övergripande, multidisciplinärt perspektiv och folkhälsoansvar för såväl fysisk aktivitet som fysisk inaktivitet. Det kan då inte enbart vara hälso- och sjukvårdens, idrottsrörelsens eller seniorföreningarnas ansvar att själva lösa den fysiska inaktiviteten och ojämlikheten i hälsa, den ”bollen” är allas ansvar tillsammans.

I den här studien använde vi oss vidare av ett så kallat salutogent perspektiv för att förstå organiserad idrott i linje med Geidne och Quennerstedts (2021) studie av organiserad idrott för ungdomar. Det salutogena perspektivet fokuserar på att förstå det Antonovsky (1987) benämner som hälsans mysterium. Gemensamt för salutogena perspektiv är att relationen mellan hälsa och sjukdom inte betraktas som motsatser, något som man har eller inte har, utan att det snarare handlar om olika grader av hälsa som hela tiden skapas och upprätthålls i en process. Sjukdomar utesluts inte men ses som separata processer som är tillämpligt i vissa sammanhang och som givetvis kan påverka hälsan, men inte nödvändigtvis gör det. Man kan vara sjuk men ändå ha hälsa. Det innebär att frågor ställs om varför människor är hälsosamma, eller vad som kan göras i den här specifika organisationen för att utveckla hälsa. Här tas både individ och omgivning i beaktande. I vår studie innebär det att vi ställde frågor om på vilka sätt organiserad idrott för äldre kan vara hälsofrämjande utifrån såväl individuella som organisatoriska aspekter samt dessutom relationen mellan dem. Det innebär också att intresset på ett tydligare sätt riktades mot att undersöka de som är hälsosamma och de som deltar i idrott snarare än de som inte är och gör det (Thedin Jakobsson, 2014). Vi använder oss därigenom av begreppet hälsoresurser som på engelska beskrivs av McCuaig och Quennerstedt (2018, s. 119) som:

” ... different ways in which people from different backgrounds and in diverse contexts draw upon different resources to live a good life.

Genom att vi fokuserade på hälsoresurser kunde vi undersöka resurser i hälsofrämjande idrott utifrån både de äldre som deltar i organiserad idrott och karaktären av de organiserade idrottsaktiviteter äldre deltar i (se också Ericson m.fl., 2018; Geidne & Quennerstedt, 2021).

Studiens syfte och upplägg

Studiens syfte

Syftet med denna studie var att undersöka äldres upplevelser och erfarenheter av föreningsdeltagande inom idrott och därefter diskutera vilka värden fysisk aktivitet och idrott i organiserad form potentiellt kan ge i form av välmående, hälsa, meningsfullhet och minskad upplevelse av ensamhet. Vi utgår från sex frågor (som presenteras i tre olika delar av rapporten):

- (1a) Vad upplever äldre som meningsfullt i sitt deltagande i organiserad idrott?
- (1b) Hur ser äldres deltagande i föreningarna utöver idrott ut?
- (2a) Vad ser äldre fram emot i organiserad idrott?
- (2b) Vad får äldre att delta i organiserade idrottsaktiviteter?
- (3a) Vad karaktäriserar den organiserade idrott som äldre deltar i?
- (3b) Hur vill äldre att idrott ska vara för att vara en hälsofrämjande arena för dem?

Avslutningsvis använder vi fyra faser: *drop-in*, *drop-through*, *drop-over* och *drop-out* (Geidne & Quennerstedt, 2021), som teoretiskt stöd i diskussionen om hur idrott för äldre kan organiseras för att gynna ett hälsosamt åldrande.

Urval och genomförande

I följande avsnitt beskriver vi studiens urval och genomförande i en sammanfattad version. För en längre fördjupad version hänvisar vi till bilaga 1.

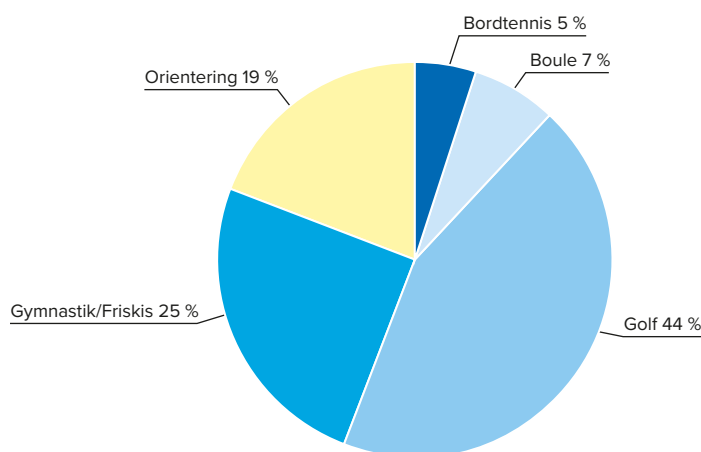
Studien genomfördes som en tvärsnittsstudie med hjälp av en enkät, där deltagarna fick möjlighet att dels välja mellan olika flervalsoalternativ, dels uttrycka sig fritt i text. Enkäten (i sin helhet i bilaga 2) skapades utifrån tidigare studier med äldre (Ericson m.fl., 2018; Ericson, Quennerstedt & Geidne, 2021) och med utgångspunkt i salutogen teori (Antonovsky, 1979, 1987). Enkäten innehåller förutom frågor om hälsoresurser som de äldre anser vara meningsfulla (se bilaga 1, tabell 2) också frågor om faktorer i omgivningen, fysisk aktivitet och hälsa i en vid mening samt specifika frågor om den organiserade aktiviteten (till exempel kostnad, form, aktör, ideellt engagemang). En del i enkäten innehåller tre öppna frågor om idrottsföreningen som hälsofrämjande arena, där respondenterna får reflektera över vad som får dem att må bra, vad som får dem att inte må bra samt vad som får dem att stanna i en idrottsförening. Dessa frågor bygger på ett salutogent arenabaserat perspektiv på hälsopromotion framtagna i en tidigare studie med ungdomar (Geidne & Quennerstedt, 2021).

Urvalet av respondenter gjordes i syfte att nå så många äldre deltagare i idrottsföreningar som möjligt, i linje med Riksidrottsförbundets (RF) uppdrag att samla

in information om målgruppen äldre inom idrottsrörelsen. Urvalet gjordes i två steg. I det första steget fick vi en kontaktlista till alla idrottsföreningar i Sverige som under vintern 2020/2021 sökte medel i RF:s Idrott för äldre-satsning. Kontaktlistan bestod av lite drygt 1 000 idrottsföreningar med en stor variation i antalet äldre. Som ett andra steg skickade vi i början av februari 2021 ett mejl till dessa idrottsföreningars kontaktpersoner och bad dem att skicka enkäten vidare till alla medlemmar över 60 år. Datainsamlingen resulterade i 5 167 svar. Efter att de som nekat samtycke och de som svarat på enkäten fast de var under 60 år tagits bort, bestod datamaterialet av svar från 4 837 personer.

Respondenterna består av ungefär två tredjedelar män och en tredjedel kvinnor (se bilaga 1, tabell 3). Den högsta andelen återfinns i åldersgruppen 65–70 år, men det finns ett flertal respondenter som är över 90 år. Mer än hälften av respondenterna har en högskoleutbildning och bor i en stad. Den övervägande majoriteten är födda i Sverige. Av de som inte är födda i Sverige är de vanligaste länderna Finland, Danmark och Norge och det är ytterst få respondenter som är födda utanför Europa. Över 80 procent av respondenterna anger en veckomängd av fysisk aktivitet över de rekommendationer som finns för äldre. Alla 21 län finns representerade i studien.

Antalet idrotter som deltagarna anger som huvudsaklig idrott (många håller på med flera) är dryga 50 (se bilaga 1, tabell 4). Några av idrotterna representeras av ett stort antal respondenter (över 3 000 av deltagarna i denna studie) och vi valde ut de fem största för att möjliggöra jämförelser mellan idrotter. Dessa är bordtennis, boule, golf, gymnastik/Friskis & Svettis² samt orientering (se figur 1).³



Figur 1. Fördelning av de äldre i de fem stora idrotterna (i procent, n = 3 232).

² Deltagande i Friskis & Svettis kan givetvis skilja sig åt med exempelvis både gruppaktiviteter och styrketräning, men här kategoriseras de tillsammans med gymnastik.

³ Två andra stora idrotter: bowling och tennis, ansågs till sin karaktär påminna om boule respektive bordtennis och lämnades utanför denna jämförelse.

Det är inte bara typ av idrott som är intressant utan även olika typer av organisering, så respondenterna delades även in utifrån medlemskap i en idrottsförening eller i en Friskis & Svettis- eller Korpenförening.⁴ Ungefär 10 procent av respondenterna i denna undersökning tillhör en Friskis & Svettis- eller Korpen-förening. Vi slog ihop dessa för att kunna jämföra med en mer traditionell idrottsförening.

Datamaterialet som samlades in från enkätundersökningen är en kombination av kvantitativa och kvalitativa data, så vi gjorde både statistiska analyser och kvalitativa analyser, men även en kombination av dessa i så kallade mixade analyser (*mixed methods*; Creswell, 2011) (se mer i bilaga 2). I de kvantitativa analyserna använde vi beskrivande statistik för att ge en bakgrund både uppdelat på vad respondenterna svarade och utifrån idrotter och organisationstyper. I de kvalitativa och mixade analyserna använde vi de svaren i de öppna frågorna, men även i de möjligheter som fanns att kommentera flervalsfrågor, på lite olika sätt.

⁴ Friskis & Svettis Riks har vid de senaste två Riksidrottsmötena 2019 och 2021 fått nej i att bilda ett eget specialidrottsförbund, men de flesta föreningarna tillhör Svenska Friidrottsförbundet. Korpen, Svenska motionsidrottsförbundet, är ett medlemsförbund inom Riksidrottsförbundet.

Resultat

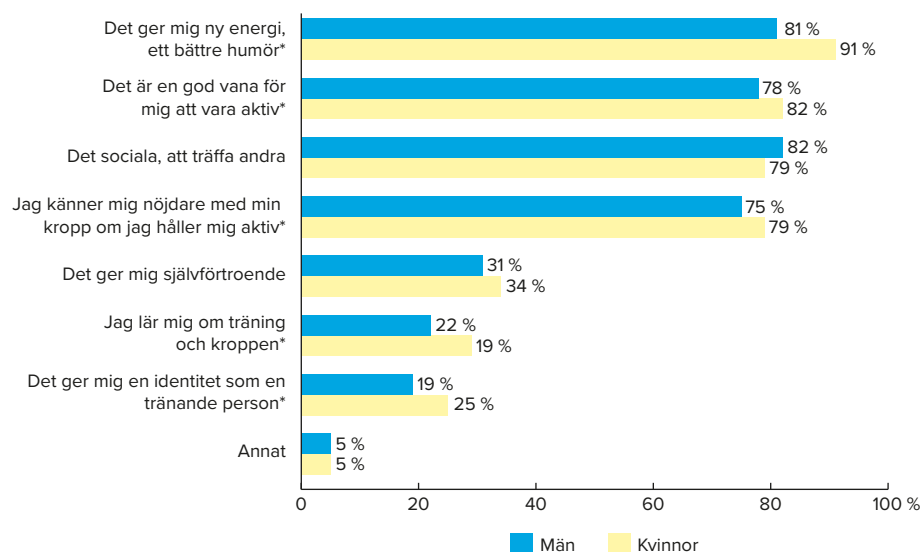
I detta kapitel presenterar vi resultatet från enkätundersökningen. Vi har delat upp resultatet i tre delar. I den första delen presenterar vi de äldres upplevelser och erfarenheter av föreningsdeltagande. I del två belyser vi relationen mellan de äldre och deras föreningsdeltagande och i den tredje delen fokuserar vi på den organiserade idrott som äldre deltar i. Varje del avslutas med en återkoppling till studiens forskningsfrågor. Avslutningsvis redovisar vi svaren på de öppna frågorna om idrottsföreningen som hälsofrämjande arena.

Äldres upplevelser och erfarenheter av föreningsdeltagande

I detta avsnitt belyser vi relationen mellan deltagarna och deras föreningsidrottande utifrån två olika frågor. Deltagarna har svarat på frågor om vad de upplever som meningsfullt i sitt idrottande och hur deras deltagande i föreningen ser ut, utöver den idrott de själva utövar.

Majoriteten av de äldre i denna studie upplever att deras deltagande i föreningsidrott är meningsfullt genom att det ger dem energi, är en god vana och främjar det sociala samt genom att de känner sig nöjdare med sin kropp (se figur 2).

Upplevelserna av vad som känns meningsfullt liknar i många fall varandra, oavsett kön, ålder och bakgrund. Det förekommer dock vissa skillnader. Kvinnor upplever fler hälsoresurser meningsfulla än vad männen gör. Andra skillnader som kan noteras är att det sociala verkar bli viktigare ju äldre deltagarna blir,



Figur 2. Vad äldre upplever som meningsfullt i den idrott de deltar i, andelar (i procent) uppdelat på kön (n = 4 641). *Statistiskt signifikant skillnad mellan män och kvinnor (p < 0,05).

medan energi, självförtroende och identitet blir mindre viktigt med stigande ålder. Gällande deltagarnas utbildningsnivå så anges det sociala som viktigare för de med lägre utbildning, medan energi, kunskap, vana, identitet och nöjdhet anges i högre grad av de med högre utbildning. Det går även att utläsa mindre skillnader mellan de deltagare som är födda i Sverige och de som inte är det (detta är dock inte någon stor grupp i denna undersökning, vilket vi återkommer till senare). De som är födda i Sverige tycker att det sociala – och att ha denna aktivitet som en god vana – är särskilt viktigt medan de som är födda utanför Sverige tycker att självförtroende, kunskap och annat är viktigare. Ytterligare en bakgrundsfaktor verkar påverka vad deltagarna tycker är viktigt och det är gruppen som når rekommendationerna för fysisk aktivitet i jämförelse med de som inte gör det. De som når rekommendationerna upplever energi, god vana, identitet och nöjdhet med sin kropp som meningsfullt i högre grad än de som inte uppnår rekommendationerna.

Att deltagande ger energi kan illustreras på två olika sätt, dels genom en upplevelse av att det är roligt och att man blir glad, dels genom att det motverkar att inte känna sig glad.

” Jag blir så himla glad. När jag inte får träna är jag inte särskilt trevlig.
Kvinna, Friskis & Svettis, 65–70 år.

Många vittnar om vikten av att ha föreningsdeltagandet som en god vana, där det också är återkommande kopplat till deras nya liv som pensionärer, där man har möjligheten att skaffa sig nya vanor och rutiner, rutiner som man menar är viktiga i livet.

” Rutiner i pensionärlivet.
Man, Friskis & Svettis, 71–75 år.

” Vid min ålder känns det livsuppehållande.
Man, golf, över 81 år.

Att träffa andra upplevs som meningsfullt. Ibland beskrivs det till och med som viktigare än den aktivitet man är där för. Det sociala kan också innebära allt från att ha en trevlig stund med träningskompisarna till nära relationer.

” Vi är måna om varandra. Finns där både i glädje och sorg.
Kvinna, golf, 60–64 år.

En faktor som majoriteten av de äldre finner meningsfullt i sitt föreningsdeltagande är att de känner sig nöjdare med sin kropp om de håller sig aktiva. Även här varierar det vad deltagarna menar med nöjdare. En del nämner att det handlar om att få sin kropp att fortsätta fungera på ett tillfredsställande sätt, att deras idrottsdeltagande förebygger skador, smärta och åldersrelaterade besvär. Det förekommer dock också att man upplever sig nöjd med sitt utseende för att man tränar.

” Jag ser bättre ut – fåfänga.
Man, Friskis & Svettis, 65–70 år.

Av de som angett att det är andra faktorer än de som är föreslagna i enkäten nämns av många att bli utmanad, sätta mål för sig själv och därigenom känna att man kan utvecklas i olika idrotter. Inom detta område förekommer det också att tävlingsmomentet nämns som något positivt.

” Tävlingsmomentet är inte heller att förakta.
Man, bordtennis, 71–75 år.

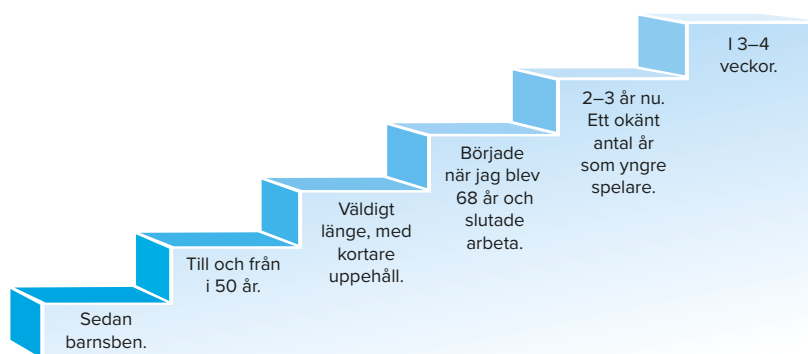
Ytterligare faktorer är de naturupplevelser som erbjuds genom föreningsdeltagande, exempelvis i orientering, och att umgås med djur. Deltagarna nämner också de effekter som uppnås genom att röra på sig, som ökad matlust och sömn.

” Maten smakar bättre.
Kvinna, Friskis & Svettis, 71–75 år.

De äldres erfarenheter av tidigare föreningsidrottande varierar mycket i hur länge deltagarna har varit med i föreningsidrott och också hur de från början kom i kontakt med sin specifika idrott. Från deltagarnas svar syns en stor variation i hur länge de deltagit i den idrott de deltar i nu. Några har nyligen börjat, andra har varit med i hela sitt liv, men sedan finns det ett antal olika mittemellan-varianter som är intressanta att titta närmare på (se figur 3).

För att beskriva ovan mittemellan-varianter måste frågan belysas i relation till svaren på hur deltagarna kom i kontakt med sin idrott. Ett stort antal av deltagarna vittnar om att de varit med i sin förening i hela sina liv, till och med uttryckt som ”man föds in i idrotten”, från barnsben, via familjen, skolan, närhet till hemmet, eller som extrajobb, exempelvis som kätgelresare.

” Hade en pingisintresserad lärare redan i mellanstadiet där vi fick spela bordtennis på gymnastiklektionerna.
Kvinna, bordtennis, 76–80 år.



Figur 3. Variation i öppna svar på hur länge deltagarna varit med i föreningsidrott (n = 4 519).

En del har kommit in som idrottsföräldrar, som vuxna via jobbet eller när de blev pensionärer. Deltagande i organiserad idrott finns således på olika sätt i olika faser i livet men också många gånger som ett återvändande till samma aktiviteter som man engagerade sig i under ungdomsåren.

” Min son var intresserad och ville börja. Senare kom jag också med.
Kvinna, bågskytte, 65–70 år.

” Sociala aktiviteter via arbetet.
Man, curling, 60–64 år.

” Via PRO:s lokala tidning.
Kvinna, bangolf, 65–70 år.

En annan typ av erfarenhet i föreningsidrott som redovisas är att göra andra, ofta ideella, insatser i sin idrottsförening. Många har haft eller har andra engagemang i föreningar, ofta som ledare när de egna barnen höll på. Resultatet från denna studie visar att knappt en tredjedel (29 procent) av deltagarna är delaktiga i någon annan aktivitet än den idrott de själva håller på med. De flesta av dessa gör olika typer av ideellt arbete, som funktionär vid arrangemang eller styrelsearbete, men också som ledare. Det förekommer även andra insatser, från punktinsatser som städning, klubblokalskötsel och jobb i kiosken, till mer återkommande uppdrag. Dessutom förekommer insatser som kräver olika förkunskaper, som arbete som revisor och projektledare, samt idrottspecifik kompetens i form av kartritning och domararbete. Vissa svar tyder på att det inte är enskilda uppdrag utan att man ser gruppen äldre som en resurs.

” Arbetar med sociala projekt för ungdomar i idrottssvaga områden.
Man, fotboll, 71–75 år.

” Service på gymtrustning.
Man, Friskis & Svettis, 60–64 år.

” Alla veteraner ingår i klubbens stugkommitté och ansvarar för att stugan och området runt stugan sköts.
Man, orientering, 71–75 år.

Vi kan se några skillnader när det handlar om vad deltagarna gör förutom att de utövar sin idrott i föreningen. De yngre äldre, kvinnor och de med högre utbildning deltar i högre utsträckning i annan fysisk aktivitet i föreningen. Högre andel med låg utbildning utför ideella insatser. Högre andel av de som når rekommendationerna för fysisk aktivitet är ledare eller instruktörer i sin förening. Resultatet av analyserna indikerar även en viss polarisering där de deltagare som gör andra saker än att idrotta i sin förening i genomsnitt gör fyra olika saker medan de andra inte gör något annat än att själva idrotta. Kvinnor gör i genomsnitt något fler saker än män (kvinnor = 4,18, män = 3,83, $p < 0,001$).

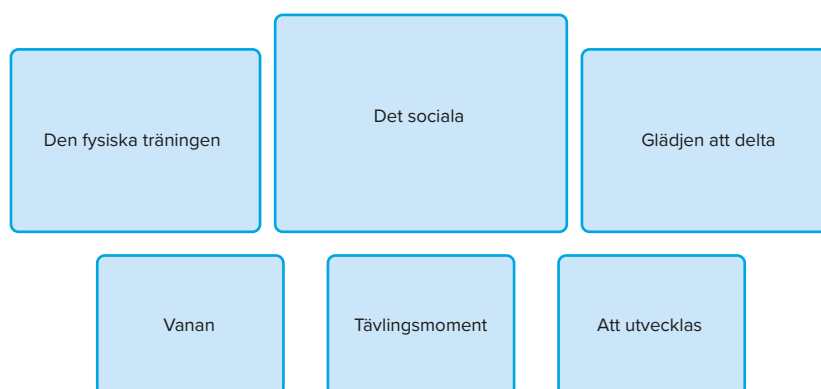
Sammanfattningsvis, utifrån forskningsfrågorna (1a) Vad upplever äldre som meningsfullt i sitt deltagande i organiserad idrott? och (1b) Hur ser äldres deltagande i föreningarna utöver idrott ut? visar resultatet från studien att:

- Majoriteten av de äldre känner att deltagande i föreningsidrott ger dem energi, är en god vana samt bidrar till det sociala och till att de känner sig nöjdare med sin kropp.
- Kvinnor anger fler saker som meningsfulla med deltagande i idrott än män.
- Det sociala blir viktigare med ökande ålder.
- Tidigare erfarenhet av föreningsidrott varierar mycket i gruppen. Deltagande i organiserad idrott finns därigenom på olika sätt i olika faser av livet men också många gånger genom ett återvändande till samma aktiviteter som man engagerade sig i under ungdomsåren.
- Mindre en tredjedel av deltagarna är delaktiga, fast då i många fall mycket delaktiga, i någon annan aktivitet i föreningen än den idrott de själva håller på med. Ofta ideellt engagemang. De är ledare, ordnar sociala aktiviteter och sköter administrativa uppgifter.

Äldres relation till sitt föreningsdeltagande

Även i detta avsnitt belyser vi relationen mellan deltagarna och deras föreningsidrottande utifrån två olika frågor. Här handlar det om svar på frågor om vad de ser fram emot när de går till sin aktivitet och vad det är som gör att de går dit även om det skulle kännas kämpigt.

Här visar analysen att det är en mycket stor variation i vad de äldre ser fram emot i sin aktivitet (se figur 4).



Figur 4. När du går till din aktivitet, vad är det du ser fram emot då? (n = 4 319). Storleken på respektive tema indikerar hur vanlig faktorn är.

Det kvantitativt största temat (i) *det sociala* kan mer fördjupat beskrivas som att de äldre upplever gemenskapen och umgänget med likasinnade som mycket centralt i sitt idrottande. Aktiviteten blir en plats för sällskap och att möta vänner, eller ett sätt att få nya vänner.

” En trevlig aktivitet med vänner och partner.
Man, golf, över 81 år.

Här nämner flera deltagare också det sociala i arrangemangen runt själva aktiviteten som viktiga ingredienser, som exempelvis gemensam fika eller att ta en bastu efteråt.

” Träffa kompisarna i föreningen, känna hur musklerna slappnar av vid rörelse i det varma vattnet och avslappningen i bastun efteråt.
Kvinna, parasport, 76–80 år.

Temat (ii) *den fysiska träningen* som är ett annat mer förekommande tema innehåller en mängd aspekter, som de uppenbara motion, hälsa och fysisk aktivitet.

” Ta ut mig fysiskt.
Kvinna, orientering, 76–80 år.

Här anför många äldre dessutom att de känner sig mer smidiga, i form, yngre samt att de upplever en behaglig trötthet efter aktiviteten. Men de ser även fram emot att få kämpa och svettas i själva aktiviteten.

” Den sköna känslan när man tänt på krafterna och klarar av det.
Kvinna, Korpen, 76–80 år.

Det är nog inte så förvånande att (iii) *glädjen att delta* i den organiserade idrottsaktiviteten är centralt för de äldre när de ser fram emot sin aktivitet. Det är av stor betydelse att det är roligt och trevligt under själva aktiviteten, till exempel att få spela ett bollspel.

” Att träffa kompisar och att få leka med bordtennisbollar (världens snabbaste bollsport). Både huvudet och kroppen får vara i verksamhet.
Dessutom finns ju viss tävlingsinstinkt.
Man, bordtennis, 71–75 år.

” Att få träffa andra, känner jag mig lite låg kan jag gå på en extra träning just för att få ha roligt tillsammans med andra.
Kvinna, Friskis & Svettis, 71–75 år.

Men det är också viktigt att känna glädje i aspekter runt omkring aktiviteten, som att få vara utomhus i naturen i fantastiskt väder eller glädjen i musiken som spelas under ett gympapass.

” Njuter av att åka i vintervit natur. Roligt. Svettigt.
Kvinna, längdskidor, 76–80 år.

” Först mysstund med den tilldelade hästen. Sen samspelet under ridningen. Att jag ska rida så bra som möjligt för att göra hästen rättvisa.
Kvinna, ridsport, 76–80 år.

” Att träna i grupp med bra musik och någon som säger åt mej vad jag ska göra.
Kvinna, Friskis & Svettis, 60–64 år.

Tre teman som inte står ut lika tydligt som de ovan är (iv) *vanan* (att gå till aktiviteten), (v) *tävlingsmomentet*, samt (vi) att se fram emot att *utvecklas*. Vanan handlar om vikten av att ha något meningsfullt att göra varje vecka och att därigenom få draghjälp att vara aktiv. Vanan blir också en del i att de äldre vet att det kommer att kännas skönt efter aktiviteten.

” Att ha kul ihop med all andra ” knäppskallar ” som tränar ute i –11 grader kyla.
Kvinna, orientering, 65–70 år.

Tävlingsmomentet är också något som flera av deltagarna tar upp som något de ser fram emot när de går till sin aktivitet. Uttryck som att vara bäst, att vinna och att slå rekord är några saker som lyfts fram, men också själva tävlingsmomentet i stunden är något som är meningsfullt för många.

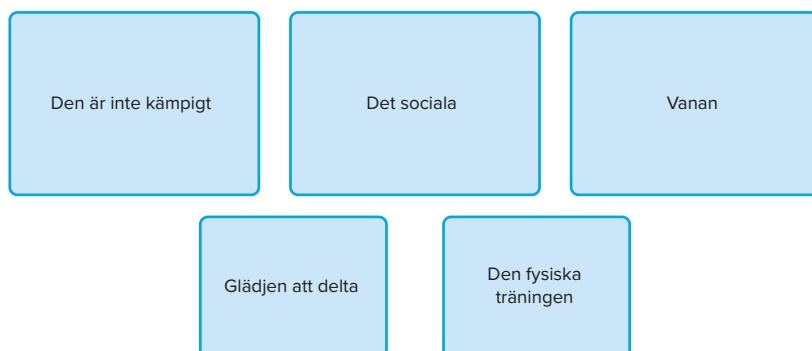
” Träffa kompisar och helst också bollen! Gillar tävlingsnerven.
Man, tennis, 76–80 år.

” Utmaningen att hitta rätt till varje kontroll och helst skall det gå fort också.
Kvinna, orientering, 71–75 år.

Att utvecklas är något de ser fram emot. Precis som hos barn och ungdomar vill många av deltagarna i studien lära sig nya saker och också bli bättre i den aktivitet de deltar i. Även betydelsen av att bli utmanad i idrottsaktiviteten och att på så sätt förkovra sig vidare är något som vissa deltagare ser fram emot.

” Att försöka förbättra tidigare resultat.
Man, bowling, 71–75 år.

När vi ser på frågan om vad det är som gör att deltagarna tar sig till aktiviteten även om det känns kämpigt visar vår analys att det ofta är samma aspekter som framträder, det vill säga det sociala, den fysiska träningen samt i viss mån glädjen (se figur 5). På frågan om vad man ser fram emot får vanan att idrotta samt att det känns bättre efteråt ett något större fokus, och så givetvis det inte alltför ovanliga svaret att det sällan eller ens aldrig känns kämpigt att ta sig till aktiviteten.



Figur 5. Om det känns kämpigt att ta sig till aktiviteten någon dag, vad är det som gör att du tar dig dit ändå? (n = 4 145). Storleken på respektive tema indikerar hur vanlig faktorn är.

I vår fördjupade analys visar det sig att (i) *det sociala* är något som får äldre att idrotta även om det känns motigt, men här tillkommer också dimensioner av att det är så inspirerande ledare i aktiviteten eller att ens partner eller vänner också är med så det är givet att man åker ändå.

” Att vi är fyra tjejer som samåker.
Kvinna, gymnastik, 71–75 år.

Både min man och jag tränar och vi peppar varandra,
ingen vill vara sämre.

” Kvinna, skidor, 65–70 år.

Temat (ii) *den fysiska träningen* innehåller, i likhet med vad de ser fram emot, aspekter av vikten av träning och motion, men beskrivs här också relaterat till att det är bra för kroppen, att de mår dåligt om de inte tränar, att de blir på bättre humör samt att det känns bra i kroppen efteråt, det vill säga mer instrumentella dimensioner av fysisk aktivitet.

” Jag mår bra efteråt. Om jag inte tränar får jag ont i kroppen.
Kvinna, Korpen, 65–70 år.

” Vetskapen om att det är nyttigt. God fysik är *färskvara och möglar snabbt*.
Man, orientering, 71–75 år.

I denna fråga är temat (iii) *glädjen att delta* inte lika utmärkande, men likväl är det flera deltagare som anger som skäl att det är roligt, att aktiviteten är meningsfull eller att de inte vill missa spänningsmomentet i idrottsaktiviteten.

” Känns aldrig kämpigt, alltid roligt.
Kvinna, boule, över 81 år.

Det som däremot framträder mycket mer tydligt vid frågan om varför de tar sig till aktiviteten även om det känns kämpigt, kan samlas under temat (iv) att det har blivit en *vana*. Här ser vi utsagor om att det är en rutin i vardagen och att regelbundenheten är viktig för att de behöver rutiner.

” Har en vana att fullfölja planeringen. Gillar rutiner.
Kvinna, Korpen, 76–80 år.

” Ser det lika nödvändigt som att betala räkningar.
Man, ridsport, 65–70 år.

Här ser vi också kommentarer om pliktrogenhet, ansvaret mot andra, att det är något som redan är inbokat samt att det handlar om en självdisciplin eller en envishet att ta sig till aktiviteten oavsett hur det känns.

” Har man lovat att spela med någon, eller i en tävling, så bryter sällan en golfare ett löfte. Bara åska som ger orsak till det. Och så vet man att allt blir bättre efter en stund på golfbanan.
Kvinna, golf, 65–70 år.

” Pliktkänslan. Skuldskänslan att inte ställa upp som motspelare. Jag ska ändå duscha.
Man, tennis, 60–64 år.

Sammanfattningsvis, utifrån forskningsfrågorna (2a) Vad ser äldre fram emot i organiserad idrott? och (2b) Vad får äldre att delta i organiserade idrottsaktiviteter? visar resultatet från studien att:

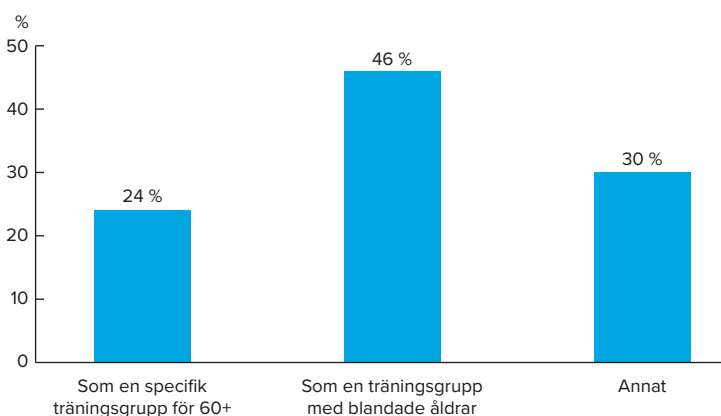
- Det är en stor variation i vad de äldre ser fram emot i sin aktivitet. Det handlar om sociala aspekter, träning och glädje, men även att det är en vana, att få tävla och att de ser fram emot att lära sig nya saker.
- Förutom det vanliga svaret att det sällan eller ens aldrig känns kämpigt att ta sig till aktiviteten handlar det om sociala aspekter och träningen i sig. Här utmärker sig dock dessutom vanan att träna samt att det känns bra efteråt.

Vad karaktäriserar den organiserade idrott som äldre är med i?

I detta avsnitt fokuserar vi på den organiserade idrotten utifrån hur olika idrotter och verksamheter organiserar idrott för äldre, som till exempel om de har aktiviteter som är enbart för äldre eller blandade grupper, hur de bokas och hur de äldre kommer i kontakt med aktiviteterna. Deltagarna har svarat på frågor om vad som karaktäriserar den organiserade idrott som de deltar i och hur de vill att idrott ska vara för att vara en hälsofrämjande arena för dem. Vi kommer även att relatera verksamheten till de olika uppfattningar som de äldre har när det handlar om vad de anser är meningsfullt med deltagande i den aktiviteten. Avsnittet avslutas med att vi presenterar svaren på enkätens tre öppna frågor om idrottsföreningen som hälsofrämjande arena.

Hur aktiviteter organiseras

Knappt hälften av de äldre uppger att deras aktivitet arrangeras i träningsgrupper med blandade åldrar och knappt en fjärdedel att de organiseras som specifika träningsgrupper för äldre. Nästan en tredjedel anger dock annat (se figur 6), vilket i de öppna svaren ger en bredare bild av hur idrott för äldre kan arrangeras.



Figur 6. Hur de specifika träningsgrupperna arrangeras för äldre (i procent, n = 4 383).

Många deltagare menar att det inte handlar om antingen eller, utan om att aktiviteter kan organiseras på olika sätt beroende på om det är vardaglig träning eller tävlingar som organiseras. Många gånger handlar det om när på dagen aktiviteterna är schemalagda, där aktiviteter under dagtid ofta lockar fler äldre även om de inte är stängda för andra daglediga. En del föreningar har också löst det med olika avgifter utifrån när på dagen man vill delta.

” Vi utesluter inte någon under 60 år, men då vi för det mesta spelar på vardagar och då på förmiddan så är de få.
Man, bordtennis, u.å.

” Jag har ett årskort som gör att jag kan träna på förmiddan varje dag, om jag vill.
Man, Friskis & Sveltis, 65–70 år.

I annat-svaren framträder också en del utsagor som uttrycker att deras aktiviteter kan vara uppdelade, men inte utifrån ålder utan efter erfarenhet, funktion eller spelstyrka.

” Vi har blandade grupper utifrån hur snabbt eller långsamt man vill cykla. Det finns nybörjargrupper som inte tar hänsyn till ålder.
Man, cykel, 71–75 år.

Det varierar också mellan idrotter utifrån hur de är organiserade och arrangerade, deras karaktär, exempelvis om de är individuella eller lagidrotter, men också utifrån traditioner – hur man ”brukar göra”. Vissa idrotter tränas individuellt men samtidigt med andra, och andra har alltid klassuppdelning utan ålder i åtanke.

” Vi tränar individuellt, men är tillsammans på anläggningen.
Man, bangolf, 71–75 år.

” Curling bedrivs sällan i träningsform i grupp. När vi spelar är det oftast någon form av mindre eller större tävling, exempelvis klubb tävling, inbjudningstävling, seriespel, DM eller SM.
Man, curling, 65–70 år.

” Alla deltar på lika villkor, oavsett kön eller ålder. Klassindelning gör det rättvist.
Kvinna, skyttesport, 65–70 år.

Många av respondenterna i undersökningen påtalar golfen, men även bangolfen, som goda exempel. Där kan olika åldrar, men även personer med olika mycket erfarenhet, spela tillsammans på grund av både bokningssystem och handikapps-system.

” Golfspel, bara att boka och spela. På grund av handikapps-systemet kan man spela med yngre och äldre.
Man, golf, 65–70 år.

Då denna undersökning gjordes mitt under coronapandemin återkopplar givetvis en del kommentarer till hur det var då, jämför med hur det var före pandemin,

och vad man önskar att det ska bli sedan. Många nämner anpassningar som vissa föreningar har gjort (exempelvis infört obligatorisk bokning för att undvika trängsel), andra vad som är inställt, men också de anpassningar de själva har gjort genom att exempelvis följa ”Sofia på TV” eller träna mer med sin partner. Många har också passat på att i enkäten komma med önskemål på hur det skulle kunna vara, och här ser vi en stor variation i önskemålen, allt från att vilja träna mer med andra äldre till att träna mer åldersblandat.

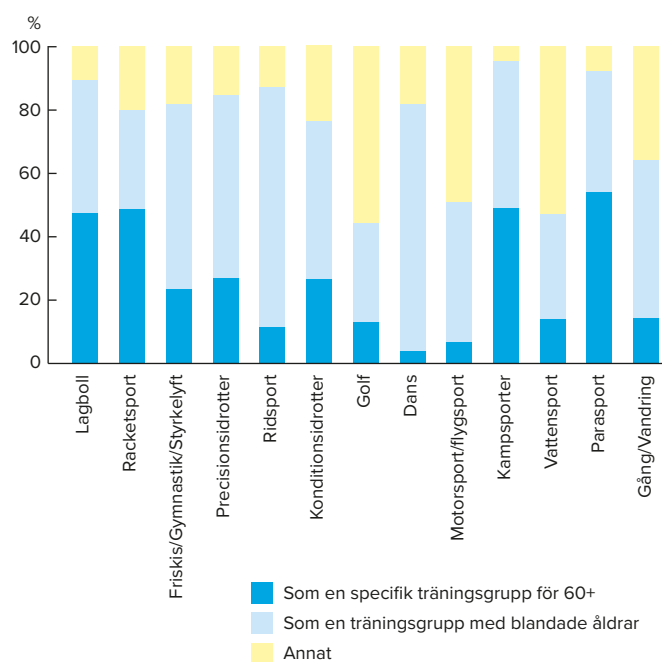
” Vill träna med blandade åldrar, jag är inte intresserad av seniorverksamhet i nuläget.
Kvinna, Friskis & Svettis, 65–70 år.

” Jätteroligt på Friskis med 15-åringar och 80-åringar i samma grupp.
Vi klarar olika mycket, men alla blir svettiga!
Kvinna, Friskis & Svettis, 71–75 år.

” Jag skulle GÄRNA vilja delta i en grupp för 60+!!! Men jag har inte sett att det finns någon sådan.
Kvinna, Friskis & Svettis, u.å.

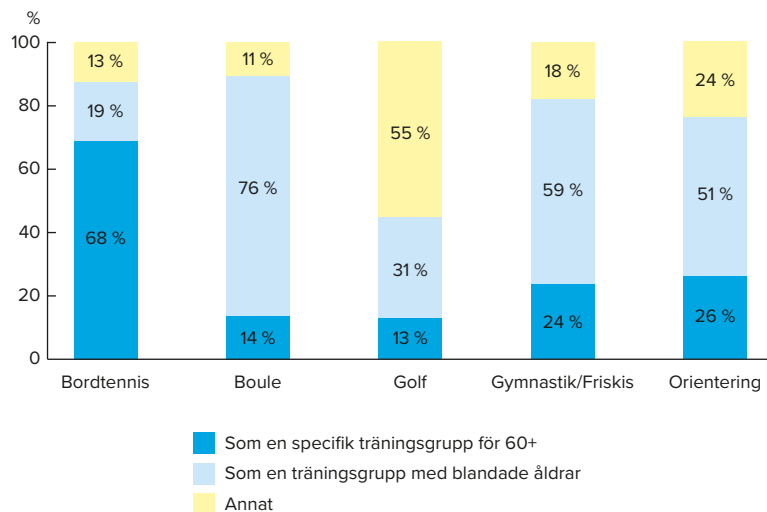
” Det fanns [före corona] särskilda grupper för 65+. Om sådana grupper kommer tillbaka skulle jag delta i dem, men inte sluta i de åldersblandade.
Man, cykel, 71–75 år.

Som visas ovan verkar det finnas skillnader mellan hur olika idrotter arrangerar sin verksamhet, och när vi jämför och analyserar dessa skillnader statistiskt, bekräftar dessa misstankar (se figur 7). Här kan noteras att bollsporter, kampsporter och parasport i högre grad har specifika träningsgrupper för äldre, och att ridsport, golf, dans och motorsport i lägre grad har särskilda grupper.



Figur 7. Hur de specifika träningsgrupperna arrangeras för äldre uppdelat på idrottskategori (i procent, $p < 0,001$, $n = 4\,362$).

Av de fem idrotter som har flest deltagare i målgruppen för denna studie ser vi att bordtennis arrangeras i hög grad som träningsgrupper för äldre (se figur 8). Boule, gymnastik/Friskis & Svettis och orientering har i stor utsträckning blandade träningsgrupper, och i golf har majoriteten angett alternativet annat, vilket tydligt belystes i kommentarerna på de öppna frågorna ovan.

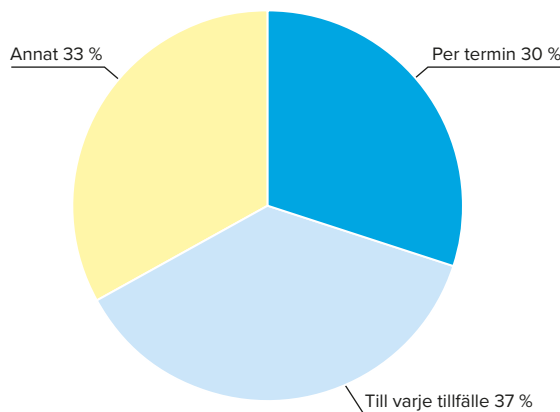


Figur 8. Hur de specifika träningsgrupperna arrangeras för äldre uppdelat på de fem stora idrotterna (i procent, n = 2 909).

Även vid en uppdelning mellan idrottsföreningar och Friskis & Svettis- och Korpen-föreningar kan vi se en statistisk signifikant skillnad: Friskis & Svettis- och Korpen-föreningar har i högre grad träningsgrupper med blandade åldrar (58 procent) jämfört med idrottsföreningarna (45 procent) ($p < 0,001$).

Hur aktiviteter bokas

Något som hör ihop med hur en aktivitet arrangeras är hur man som deltagare bokar aktiviteten: bokning terminsvis, bokning vid varje tillfälle och bokning på något annat sätt. I resultatet från alla respondenter är detta relativt jämnt fördelat (se figur 9).



Figur 9. Hur aktiviteter bokas (i procent, n = 4 197).

I kommentarerna visar det sig att bokning sker på fler sätt; vissa bokar sina aktiviteter årsvis, säsongvis eller till och med tills de sägs upp.

” Abonnementet löper på till man säger upp det.
Kvinna, ridsport, 60–64 år.

Det förekommer också ofta utsagor om att deltagarna har fasta tider, fri tillgång eller att aktiviteten sker i egen lokal och av den anledningen inte behöver bokas. Dessutom anger flera att bokningen varierar beroende på om det är vardagsträning eller olika event eller arrangemang, exempelvis tävlingar. Ytterligare några deltagare lyfter den spontana organiseringen, det vill säga att ta kontakt med vänner, grannar och andra att träna med.

” Sms med grannarna som vill följa med.
Man, orientering, 60–64 år.

Här nämns också de olika bokningssystem som olika idrotter använder sig av, som till exempel *Eventor* (orientering), *MinGolf* (golf) och *Spond* (segling).

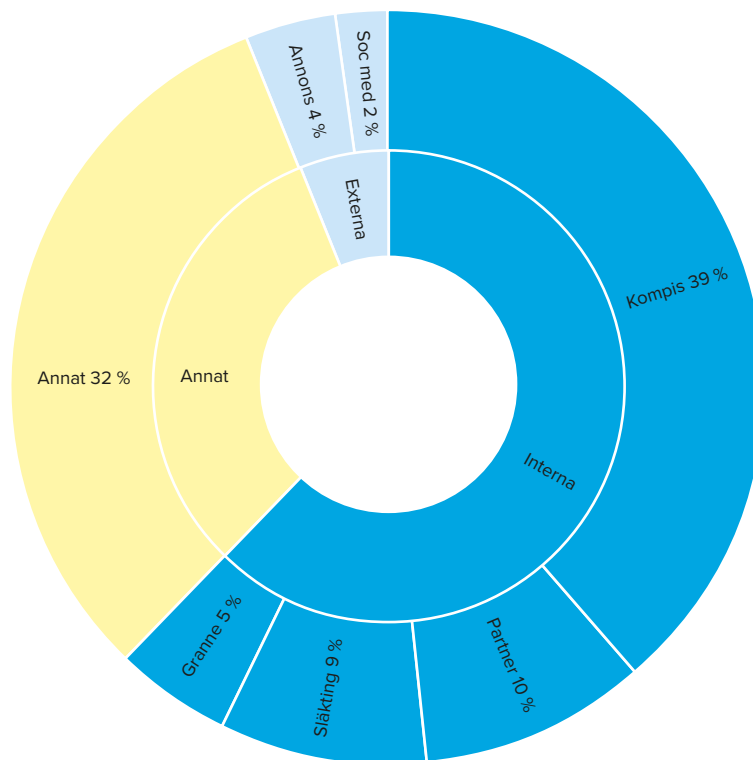
Även när det gäller bokning går det att se skillnader mellan olika idrotter. I Friskis & Svettis- och Korpen-föreningar är det vanligare, jämfört med andra idrottsföreningar, att boka till varje enskilt träningsstillfälle (48 procent mot 36 procent, $p < 0,001$). Mellan de olika idrotterna finns också variationer, exempelvis är det vanligt med bokning till varje tillfälle i golf och orientering, men inte i bordtennis.

Hur de äldre kommer i kontakt med aktiviteterna

I den första delen av detta resultatkapitel visar vi hur respondenterna kom i kontakt med sin respektive idrott och förening och att det ofta hade att göra med olika livsfaser samt hur länge de deltagit i olika idrotter. Nedan belyser vi frågan ur ett organisationsperspektiv, det vill säga om deltagarna i olika idrotter kommit i kontakt med idrotten på olika sätt – genom interna kontakter (som kompisar, grannar eller släkt) eller via externa kontakter (som tidningsannonser eller sociala medier). Majoriteten av deltagarna i denna studie har kommit i kontakt med sin idrott via interna kontakter, där kompisar är den mest vanliga (se figur 10 på nästa sida). I endast få av fallen (drygt 5 procent) har man kommit i kontakt med idrottsföreningen genom externa kontakter.

Av den tredjedel som svarat ”annat” går det i kommentarerna att utläsa fyra olika kategorier, varav en kan anses som interna kontakter, två som externa kontakter och en som eget initiativ. Som nämnts tidigare anger flera att de kom i kontakt med idrotten genom att deras barn började, men det förekommer också berättelser om att man ”föds in i idrotten”.

” Sporten man föds in i ... Pappa orienterade.
Kvinna, orientering, 65–70 år.



Figur 10. Hur de äldre kom i kontakt med sin idrottsförening uppdelat i interna, externa och andra kontakter (i procent, n = 4 274).

De sätt som kan tolkas som externa kontakter är när man kommit i kontakt med olika föreningar och idrotter genom andra aktörer eller genom lokalsamhället på något sätt. Andra aktörer som nämns här är olika pensionärsföreningar och bostadsföreningar, men också kommunen samt hälso- och sjukvården.

” Gick i Senior School genom Kristianstad kommun och fick pröva på många olika aktiviteter – mycket bra, den utlösande faktorn.
Man, bordtennis, över 81 år.

” Via läkare.
Man, bordtennis, över 81 år.

Andra typer av externa kontakter handlar om att aktiviteter annonserats eller genomförts i närheten av där man bor, men även att nya anläggningar byggts i närområdet och att det då exempelvis arrangerats öppet hus.

” Reklam i brevlådan.
Man, curling, 76–80 år.

” Handskrivet plakat på en stolpe längs motionsspåret.
Man, orientering, 65–70 år.

” Gratis sommargympa utomhus!
Kvinna, Friskis & Svettis, 60–64 år.

” Curling-VM i Gävle inspirerade mig.
Kvinna, curling, 71–75 år.

Dock vittnar citatet nedan om att det kanske inte räcker att det byggs nya anläggningar, det krävs något mer.

” Vid ett besök i bowlinghallen såg jag pensionärbowlare iklädda tröjor med föreningslogga. Pratade då med en av dessa och frågade hur jag kunde bli medlem. På den vägen är det.
Kvinna, bowling, 65–70 år.

I flera fall går det också att se att deltagarna bor i mindre orter där den lokala föreningen är viktig.

” Vi bor på landet och träningsanläggningen sker i en anläggning som ägs och drivs av den lokala idrottsföreningen där nästan alla boende är medlemmar.
Man, fotboll, 60–64 år.

Flera av deltagarna menar att de sökte efter olika föreningar på egen hand då de visste vad de letade efter. Några berättar att de kände till aktiviteter som arrangerades för äldre innan de gick i pension.

” Sökte på internet.
Kvinna, bordtennis, 60–64 år.

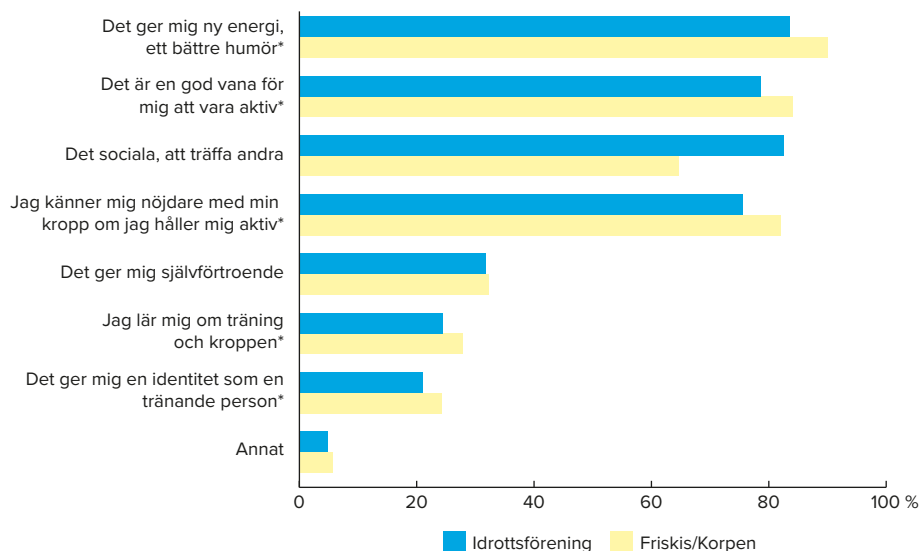
” Fick flera år innan jag gick i pension reda på att föreningen fanns. Så när jag blev pensionär så anmälde jag mitt intresse och började träna.
Kvinna, bordtennis, 65–70 år.

” Alla vet väl vad Friskis är.
Kvinna, Friskis & Svettis, 60–64 år.

När det kommer till aktiviteter som personer sökt upp på egen hand, på grund av att de redan kände till aktiviteten, handlar det ofta om den närliggande Friskis & Svettis-verksamheten.

Aktiviteter som de äldre finner meningsfulla

När vi undersöker de tidigare redovisade hälsoresurserna i relation till vad som karaktäriserar den organiserade idrott de äldre deltar i, visar det sig att deltagare som är med i aktiviteter organiserade av Friskis & Svettis/Korpen i högre utsträckning upplever att aktiviteten ger energi, ett bättre humör och en god vana, jämfört med aktiviteter organiserade av idrottsföreningar. Dessutom upplever de i högre grad att det är meningsfullt att känna sig nöjda med sin kropp. Motsatta förhållanden gäller när de äldre uppger att det sociala upplevs som meningsfullt (se figur 11).



Figur 11. Vad de äldre finner meningsfullt uppdelat på idrottsföreningar och Friskis & Svettis/Korpen (i procent, n = 4 657). *p < 0,05.

Vad gäller de fem utvalda större idrottsaktiviteterna kan vi se vissa skillnader; i de aktiviteter som vanligtvis genomförs i grupp, som bordtennis och boule, framträder det sociala som viktigare (se tabell 1). Boule har vidare lägre siffror än de andra aktiviteterna avseende att det ger ny energi samt att de lär sig om träning, (vilket troligen bland annat kan förklaras av att boule är en lågintensiv aktivitet). Deltagare i gymnastik/Friskis & Svettis och orientering anger i högre utsträckning än andra att aktiviteten ger dem en identitet som en tränande person och att de känner sig nöjdare med sin kropp.

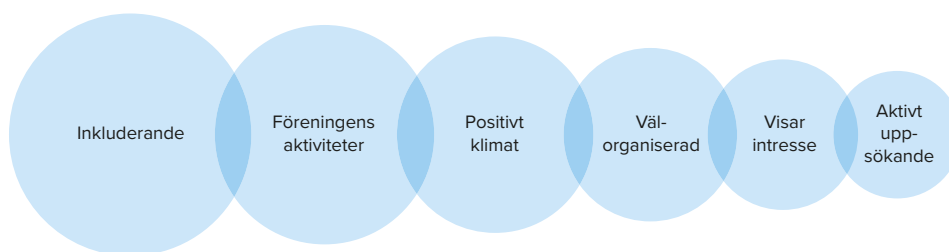
Tabell 1. Vad de äldre finner meningsfullt uppdelat på de fem stora idrotterna (i procent, n = 3 106). *p < 0,05.

| | Bordtennis | Boule | Golf | Gymnastik/ Friskis | Orientering |
|---|------------|-------|------|-----------------------|-------------|
| Det sociala, att träffa andra* | 94 | 93 | 78 | 72 | 82 |
| Det ger mig ny energi, ett bättre humör* | 86 | 74 | 84 | 91 | 87 |
| Det ger mig självförtroende | 38 | 33 | 28 | 30 | 32 |
| Jag lär mig om träning och kroppen* | 19 | 18 | 22 | 30 | 23 |
| Det är en god vana för mig att vara aktiv* | 83 | 68 | 78 | 84 | 86 |
| Det ger mig en identitet som en tränande person* | 21 | 14 | 16 | 24 | 29 |
| Jag känner mig nöjdare med min kropp om jag håller mig aktiv* | 77 | 62 | 77 | 83 | 82 |
| Annat | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 |

Idrottsföreningen som hälsofrämjande arena

Utöver de sex forskningsfrågorna fick deltagarna i studien svara på tre öppna frågor om idrottsföreningen som hälsofrämjande arena: vad som får dem att må bra, vad som får dem att inte må bra samt vad som får dem att stanna i en idrottsförening.

Det visar sig att en idrottsförening där deltagarna mår bra kännetecknas av sex teman med lite olika karaktär, men också starkt relaterade till varandra (se figur 12).



Figur 12. En idrottsförening som får deltagarna att må bra, uppdelat på teman (n = 3 805).

Den fördjupade tematiska analysen visar att en idrottsförening som får deltagarna att må bra ska vara (i) *inkluderande* – den ska kännas öppen och välkomnande för alla åldrar, och den ska vara tillåtande och organiseras i en tydlig demokratisk anda.

” Aktiv, öppen, jämlik, prestigelös.
Man, tennis, 71–75 år.

” Öppen och lyssnande på medlemmarna.
Man, golf, 65–70 år.

Vidare är (ii) *föreningens aktiviteter* centrala. De ska ge bra träning men också gärna fokusera på sociala aspekter. Duktiga ledare är också viktigt och att det erbjuds en variation av aktiviteter.

” Viktigt att umgås socialt i samband med utövande.
Man, bangolf, u.å.

” Varierat utbud utan för stora krav. Motion och träning ska kunna pågå parallellt.
Man, bordtennis, 76–80 år.

” Den ordnar olika sorters aktiviteter för alla åldrar till exempel aktivitetsdagar med olika aktiviteter. Kan till exempel ha olika föreläsningar. Har klubblokal med möjlighet att fika där.
Kvinna, fotboll, 65–70 år.

Temat (iii) *positivt klimat* inbegriper att föreningen ska vara inbjudande, uppmuntrande och att det ska vara en god stämning vid aktiviteterna. Det beskrivs ibland som att det ska vara en god sammanhållning i föreningen, och ibland som familjär. Detta tema överlappar till viss del att föreningen ska vara inkluderande.

” Välkomnande, inlemmande, familjär, tolerant.
Man, golf, 76–80 år.

” Den är familjär, man känner sig välkommen och du duger som du är.
Kvinna, orientering, 71–75 år.

I temat (iv) *välorganiserad* lyfts aspekter som lokaler, styrelsens arbete, ordning och reda samt att det ställs rimliga krav på medlemmarna.

” En förening med bestämda spelregler och förnyelse.
Man, bordtennis, över 81 år.

” Organiserad så man kan säga nej ibland.
Man, multiidrott, 60–64 år.

Föreningen ska också vara organiserad så att den (v) *visar intresse* för sina medlemmar, ett intresse som stäcker sig till deltagarna som individer, och att man känner sig väl omhändertagen.

” Medlemsvård för alla. Se helheten, människan.
Man, bangolf, 71–75 år.

” Den ser mej och uttrycker intresse för mej och mina tankar. Försöker hjälpa mej att nå mina mål och är generös på olika sätt.
Kvinna, bordtennis, 60–64 år.

Ett mindre tema som vissa deltagare tar upp som viktigt för att de ska må bra är att föreningen är (vi) *aktivt uppsökande* av deltagare till sina aktiviteter, inte minst för äldre.

” Inkluderande och aktivt, söker kontakt med seniorer för att få dem att komma och delta i olika aktiviteter som promenader utegympa, qigong, eller till exempel för att spela golf.
Kvinna, golf, 71–75 år.

Som kontrast visar det sig i analysen att deltagarna inte mår bra i en idrottsförening som kännetecknas av att den är motsatsen till vad de äldre uppger att de mår bra av – de mår inte bra om föreningen inte är inkluderande, inte har bra och välordnade aktiviteter, inte visar intresse för dem samt inte främjar ett positivt klimat. Den fördjupade tematiska analysen visar dock på vissa nyanser i några avseenden när den motsatta bilden beskrivs, som vi kan lära oss mer av.

Det som mest beskrivs som anledning till att inte må bra i en förening är kopplat till hur föreningen är organiserad och hur den är anpassad till äldres behov. Några deltagare beskriver också att de inte mår bra av för höga krav, om det är dålig ordning eller om det är för mycket elittänk i föreningen. Deltagarna nämner även att en förening som enbart har fokus på ungdomar kan få de äldre att inte må bra.

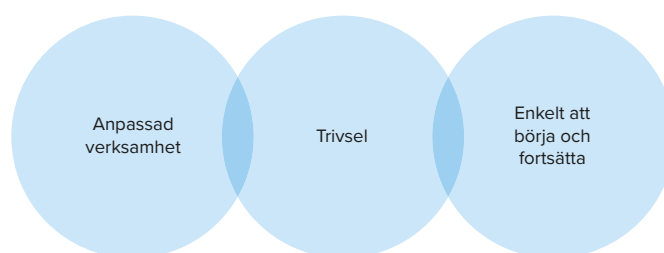
” Bara aktiviteter för de som *är* i hög form utan krämpor.
Kvinna, multiidrott, 65–70 år.

Men även här lyfts föreningens organisation mer generellt upp, utifrån om den är byråkratisk, toppstyrd, snobbig eller om det ofta är intriger och krångel inom föreningens organisation. Något som också tas upp, som inte handlar om motsatsen till vad deltagarna mår bra av, är att de inte mår bra av om det är för dyrt eller om aktiviteten är förlagd i ofräscha lokaler.

” Hierarkisk, starka informella regler, märkvärdig.
Man, golf, 60–64 år.

” Några få i toppen styr och ställer. Saknar förankring nedåt.
Man, flygsport, 71–75 år

Vad kan en idrottsförening göra för att deltagarna ska stanna så länge som möjligt? När vi sammanfattar vad de äldre behöver för att må bra och vad som får dem att inte må bra, kan vi se tre överlappande teman som svarar på den frågan: det ska finnas en anpassad verksamhet, de ska trivas och det ska vara enkelt att börja och fortsätta i idrottsföreningen (se figur 13).



Figur 13. Vad kan en idrottsförening göra för att deras medlemmar ska stanna så länge som möjligt? Tre teman (n = 3 563).

Den fördjupade analysen visar att temat (i) *anpassad verksamhet* med ett varierat utbud handlar om ett varierande utbud av aktiviteter och varierande sätt att kunna engagera sig i föreningen. Föreningen ska då passa många olika intressen och vara anpassad för olika åldrar. Flera deltagare anger att detta är den mest avgörande frågan för föreningen, som skulle få dem att stanna så länge som möjligt i den.

” Detta brottas alla idrottsföreningar med. Men det viktiga torde vara att det finns grupper med lite olika inriktning, så att alla kan hitta en grupp som passar bra.
Kvinna, fäktning, 60–64 år.

” Ordnar aktiviteter även för de riktigt årsrika.
Man, orientering, över 81 år.

Den andra helt centrala temat är (ii) *trivsel* i föreningen, som inkluderar både miljön i föreningen som helhet och att de äldre på olika sätt blir positivt bemötta när de börjar i föreningen eller när de vill engagera sig på olika sätt i verksamheten. Trivsel är nära kopplat till temat om att ha en anpassad verksamhet för äldre, men innefattar dimensioner av delaktighet, gemenskap och en känsla av att betyda något som äldre i verksamheten.

” Sprida en känsla av att alla betyder något.
Man, boxning, 76–80 år.

Men för att uppnå trivsel i föreningen är det också viktigt att de äldre får ett positivt bemötande och får uppleva att föreningen och ledare lyssnar på dem. Dessutom är det centralt för de äldre att föreningen erbjuder trivsel i en vidare mening, på aktiviteter runt omkring själva idrottsaktiviteten, med trevliga familjekvällar eller aktiviteter över generationsgränser. Även lokaler och klubbhus lyfts som viktiga för trivseln.

” Det ska vara familjärt.
Man, golf, 65–70 år.

” Öppen och generationsbrytande, alla åldrar och alla nivåer tillåts och stöttar varandra.
Man, bordtennis, 60–64 år.

Ytterligare en aspekt som lyfts av deltagarna är att det är (iii) *enkelt att börja och fortsätta* i föreningen. Centralt blir då först att det ska vara ”låga trösklar” in i föreningen, vad gäller kostnad och tillgänglighet.

” Inte vara för kostsam samt ha enkla aktiviteter.
Kvinna, bangolf, 76–80 år.

” Många olika medlemskap.
Man, golf, 76–80 år.

” Aktivt söka upp seniorer för att få med dem i sin verksamhet.
Kvinna, golf, 71–75 år.

Vidare anför deltagarna i studien att det ska finnas olika sätt att kunna engagera sig i föreningen (utöver att det ska vara varierande aktiviteter).

” Ha aktiviteter på olika nivåer. Utbilda nya ledare från egna leden. Ge möjlighet för dom som inte når framgång att vara med i organisationen.
Man, boxning, u.å.

” Låta medlemmar engagera sig, allt behöver inte göras som på gamla tiden.
Man, bågskytte, 60–64 år.

” När åldern gör att man inte kan utöva aktiviteten fullt ut kan man för de äldre göra andra sociala aktiviteter eller ställa upp och hjälpa ungdomarna i föreningsarbetet.
Man, orientering, 71–75 år.

Sammanfattningsvis, utifrån forskningsfrågorna (3a) Vad karaktäriserar den organiserade idrott som äldre deltar i? och (3b) Hur vill äldre att idrott ska vara för att vara en hälsofrämjande arena för dem? visar resultatet från studien att:

- Idrottsaktiviteter för äldre är organiserade på olika sätt i föreningar beroende på idrott, åldersgrupper och tillgänglighet. Det är också skillnader i vad deltagarna ser som meningsfullt med aktiviteten utifrån karaktär och organisation av respektive idrottsaktivitet.
- Hur deltagarna kommit i kontakt med föreningsidrotten varierar. Oftast sker det via vänner. Enbart i drygt fem procent av fallen har man kommit i kontakt med idrottsföreningen genom externa kontakter.
- Deltagarna i studien mår bra i verksamheten och i idrottsaktiviteterna om föreningarna är inkluderande, har ett positivt klimat, är välorganiserade, skapar välmående samt är aktivt uppsökande. De mår inte bra om föreningen är opersonlig, har otydliga krav eller om det är dyrt eller toppstyrt.
- Om de ska stanna i föreningen så länge som möjligt vill de ha en anpassad verksamhet med ett varierat utbud och hög trivsel i föreningen. Det vill också att det ska vara enkelt att börja och fortsätta i föreningen.

Diskussion

I detta kapitel diskuterar vi resultatet av studien i relation till vilka äldre som deltar i föreningsidrott, något om den speciella tid då studien genomfördes, men framför allt hur idrott för äldre kan organiseras. Utgångspunkten för diskussionen är studiens resultat som vi har sammanfattat i slutet av respektive resultatdel i rapporten. Fokus för diskussionen är dock konsekvenserna av resultatet, främst riktat till idrottsrörelsen som helhet samt till idrottsföreningar och deras verksamhet. Därefter följer rekommendationer grundade i resultatet och diskuterade i relation till hur verksamheten kan organiseras för att få så låga trösklar som möjligt till vad vi i rapporten benämner som *drop-in*, *drop-through* och *drop-over* och därmed uppnå en högre tröskel till *drop-out*.

Vilka äldre idrottar i idrottsföreningar?

Urvalet för denna studie riktade sig till personer över 60 år som deltar i en idrottsförening som sökt medel i RF:s Idrott för äldre-satsning. Då nästan 5 000 idrottsföreningsaktiva personer över 60 år deltog i studien har vi fått många viktiga kunskaper om de äldre och föreningsidrotten.

Studiens resultat visar att detta är en relativt specifik grupp äldre i relation till hela den svenska äldre befolkningen (SCB, 2022). Det är en blandning av män och kvinnor i alla åldrar. De finns i städer, mindre städer och på landsbygden och i landets alla län. Det är något fler män och något fler i de yngre ålderskategorierna, men ändå en stor spridning. Å andra sidan är det inte en särskilt representativ grupp om man ser till hela befolkningen av äldre. De är nästan uteslutande svenskfödda (96 procent, att jämföra med ungefär 85 procent av den äldre befolkningen i Sverige i sin helhet), de har en jämförelsevis mycket hög utbildningsnivå (mer än hälften har en högskoleutbildning, att jämföra med 20 procent sett till hela befolkningen av äldre) och de når de fysiska aktivitetsrekommendationerna i mycket hög utsträckning (drygt 80 procent, jämfört med drygt hälften av den äldre befolkningen i Sverige i sin helhet) (WHO, 2018).

Många har hållit på med idrott på olika sätt i hela sina liv, eller åtminstone sedan deras barn började. Flera har även bytt idrott genom åren. De håller dessutom på med ett stort antal idrotter – över 50 olika idrotter finns angivna – och många av dem tillhör dessutom flera föreningar och anger ibland svar för alla sina föreningar i denna undersökning.

Hur skiljer sig då våra resultat från resultat i andra länder från studier av äldre som deltar i organiserad idrott? Här finns inte så många studier att relatera till, men våra resultat påminner om studier från till exempel Costello med flera (2019) och Dare med flera (2018) som visar att den sociala samvaron är viktig för denna målgrupp. Det finns också vissa skillnader i vårt resultat, jämfört med tidigare forskning, då de äldre framhåller att aktiviteterna med fördel kan vara organiserade både för liknande åldrar och i blandade åldrar (Kosteli, Williams & Cumming, 2016; Jenkin m.fl., 2021). En annan skillnad mot studier i Danmark

(till exempel Bjerrum & Thøgersen, 2020) är att det i Sverige är förvånande få av de idrottsaktiva äldre som deltar i andra verksamheter i föreningen. I Danmark framstår det som om fler äldre arbetar ideellt inom organiserad idrott och att de utför många olika uppgifter, oftast ett engagemang per person, men ibland flera. I vår studie är det som sagt få äldre personer som engagerar sig ideellt, men de som gör det tar å andra sidan på sig många uppgifter i föreningen.

Om den speciella tid då undersökningen gjordes

Den empiriska undersökningen genomfördes under tidig vår 2021, mitt under rådande pandemi. Resultaten behöver beaktas utifrån detta. Under perioden mars 2020 till senvåren 2021 var Sveriges rekommendationer att personer över 70 år skulle träffa så få som möjligt. Organiserad idrott för stora delar av denna grupp påverkades givetvis i mycket stor utsträckning. Även personer under 70 år skulle följa rekommendationerna och på grund av detta var mycket organiserad idrott inställd, eller anpassad till pandemin, i vissa fall exempelvis genomförd utomhus eller med bokade platser i gymmet.



Seniorpass utomhus, Campusgymmet, Örebro universitet. Bilden tagen från en av författarnas arbetsrum, 11 januari 2021.

I undersökningen mötte vi en grupp äldre som verkligen saknade sin organiserade idrott och sina annars så aktiva liv. De flesta frågor vi ställde handlar om hur de i normala fall ser på sin organiserade idrott. Vår bedömning är att deltagarna inte hade några problem att svara på frågorna, trots avbrottet. Kanske var det snarare en fördel att de hade distans till sin idrott och förening.

Organiserad idrott för och med äldre

Urvalet för denna studie var den organiserade idrott som utförs inom den svenska idrottsrörelsen, alltså idrottsföreningar anslutna till paraplyorganisationen Riksidrottsförbundet. I en tidigare studie av oss (Ericson, Quennerstedt & Geidne, 2021) samt i en studie av Ericson och Geidne (kommande), användes i stort sett samma frågor. I den först nämnda "dammsögs" ett län på all organiserad idrott för äldre som vi hittade, oberoende av vem som arrangerade aktiviteten. Det innebär att vi i den studien också nådde andra typer av organisationer, som pensionärsföreningar, aktiviteter ordnade av kommuner och initiativ med eldsjälur som inte var direkt knutna till en förening. Preliminära resultat från Ericson och Geidne visar just att det verkar finnas skillnader mellan organiserad idrott i pensionärsorganisationers och organiserade idrott i idrottsföreningar, där pensionärsföreningarna verkar ha billigare och mer lågintensiva aktiviteter för äldre deltagare. De innefattar dessutom i många fall fler kvinnor som deltagare.

I bakgrundskapitlet belyste vi olika studier som anför att fysisk aktivitet är ett för stort ansvar för att läggas på en enda aktör, oavsett om den aktören är idrottsrörelsen, skolan, staten, kommunerna eller någon annan. Flera studier visar till och med att så många som möjligt borde ta detta ansvar tillsammans (se exempelvis Reis m.fl., 2016; Westerbeek & Eime, 2021).

Människor befinner sig på olika arenor genom livet, men som WHO (1986) betonar skapas hälsa där vi är och lever våra liv, vilket innebär att organisering av idrott för äldre måste ske såväl för som tillsammans med gruppen i fråga. En viktig arena för organiserad idrott för äldre är givetvis föreningsidrotten, men vilka fler aktörer som finns kan här skilja sig åt mellan olika åldersgrupper. Hur idrott organiseras kan av den anledningen inte kopieras till äldre för hur idrottsrörelsen organiserar sin verksamhet för åldersgrupper som barn och unga eller för vuxna i arbetslivet. Hela variationen av idrottsföreningar, från föreningar på mindre orter med många olika idrotter och ett stort socialt fokus, till stora föreningar specialiserade på en idrott, och kanske också med idéer från annat än den traditionella idrottsrörelsen, måste därför tas i beaktande när idrott för olika åldrar ska organiseras (Stenling och Fahlén, 2016).

Något som måste betonas som resultat från denna studie, men som också betonas i många andra rapporter om äldre, är att äldre är en heterogen grupp. I denna rapport blir det mycket tydligt att de äldre i föreningsidrotten har kommit in i föreningsidrotten på flera olika sätt, och att de deltar i en stor variation av aktiviteter. Några är medlemmar som en administrativ lösning för att få utnyttja olika idrottsfaciliteter, medan andra är medlemmar för att få tillgång till en organiserad och social verksamhet som gränsar till att fungera som ett familjärt "vardagsrum", och detta kan också ändras med åren. Inom en förening kan således verksamheten ses över avseende hur den kan fungera hälsofrämjande på en mängd olika sätt.

Samarbeten, samverkan och erfarenhetsutbyten borde också göras mellan olika idrottsföreningar. I våra studieresultat kan vi skönja att föreningar på mindre orter i högre utsträckning verkar arrangera flera idrotter inom samma organisation. Men, som en konsekvens av vårt resultat ser vi också stora möjligheter att samverka och samarbeta med andra organisationer, som områdesorganisationer, bostadsrättsföreningar, religiösa organisationer, friluftorganisationer,

invandrarföreningar och olika intresseföreningar. Här finns en stor potential att nå andra än de som redan är aktiva (som i vår studie), men också att andra organisationer såväl kan som bör organisera olika rörelseaktiviteter för äldre. I nästa avsnitt diskuterar vi dessa organisatoriska frågor utifrån de fyra faserna (i) *drop-in*, (ii) *drop-through* och (iii) *drop-over* för att därmed skapa en högre tröskel till (iv) *drop-out*.

Hur kan idrott för äldre organiseras?

Så vad säger resultaten från vår undersökning i relation till tidigare studier om hur idrott kan, bör eller ska organiseras för äldre? Vi menar att det har att göra med vad de äldre finner meningsfullt med sitt idrottande samt genom vilken aktivitet det kan uppfyllas. Det har även att göra med hur aktiviteterna eller till och med idrottsföreningarna bör organiseras för att passa olika äldre eftersom det är en mycket heterogen grupp vi har att göra med. Det handlar således om en organisering av idrott för så många som möjligt, så länge som möjligt.

För det första visar resultaten (precis som mycket annan forskning) att den sociala samvaron under deltagandet, men också i anslutning till aktiviteterna, är mycket viktig för många äldre (Capalb, O'Halloran & Liamputtong, 2014; Bjerrum & Thøgersen, 2020). Vi vill framhålla att det vi beskriver som "det sociala" kan vara olika saker, som till exempel att ha någon att träna med, att umgås med vänner, att träffa nya människor, att ta en fika eller att ha någon som stöttar när det känns tungt. Det viktiga är att de sociala dimensionerna av föreningsidrott får vara framträdande och att de bör organiseras *med* snarare än enbart *för* de äldre.

För det andra framgår det att deltagarna vill ha en anpassad och flexibel verksamhet med ett varierat utbud, hög trivsel i föreningen samt få ett positivt bemötande. Men vad denna anpassning, flexibilitet och variation innebär ser olika ut för olika deltagare. För några blir det en stress att behöva boka vid varje tillfälle, för andra är det en frihet. Tidigare forskning har indikerat att aktiviteter organiserade för liknande åldrar som en själv nämns som något äldre vill ha (Kosteli, Williams & Cumming, 2016; Jenkin m.fl., 2021). Vårt resultat visar att vissa deltagare vill ha grupper för äldre medan andra gärna ser åldersblandade aktiviteter. Här kan noteras att idrotter som bollsporter, kampsporter och parasport i hög grad har specifika träningsgrupper för äldre medan ridsport, golf, dans och motorsport i lägre grad har särskilda grupper. Det framstår således som att idrotternas karaktär, exempelvis om de är individuella eller lagidrotter, påverkar hur de organiseras för äldre snarare än utifrån de äldres egna behov och önskemål.

För det tredje verkar det helt enkelt, och kanske heller inte särskilt förvånande, som att kvinnor och män, yngre äldre och äldre samt äldre med olika bakgrund, deltar i och uppskattar *olika* aktiviteter som är organiserade på *olika* sätt. Utifrån detta ganska självklara påstående visar vi att det finns en stor potential i olika former av samarbeten och samverkan, såväl inom som mellan olika föreningar. Man kan tänka sig en säsongsbaserad strategi med fler aktiviteter inom eller mellan olika föreningar, som exempelvis en kombination av golf och curling.

Resultaten från studien visar vidare på exempel på multiidrottsföreningar som ger dessa möjligheter inom en och samma organisation. Men vikten av samverkan

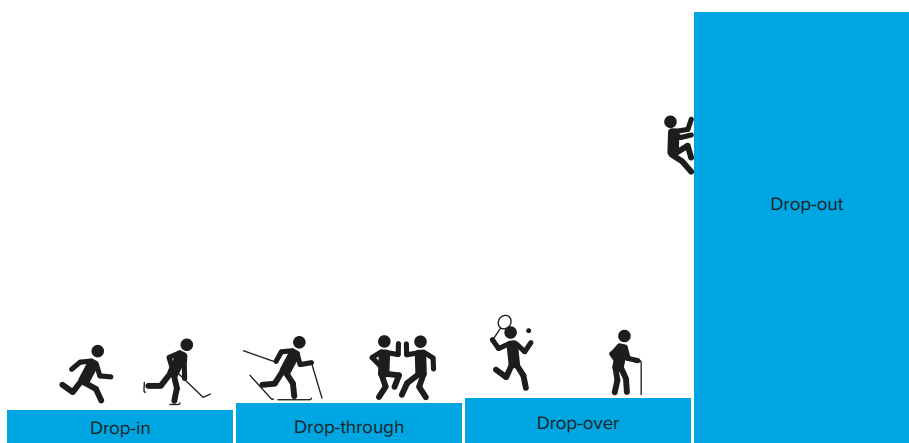
är tydlig där olika idrotter borde kunna lära mer av varandra, exempelvis i hur man tränar, men också i hur man organiserar verksamheten med exempelvis handikappsystem i golf eller variation i form av olika pass som i Friskis & Svettis. För att organisera *olika* aktiviteter som är anpassade till *olika* personer med *olika* förutsättningar så handlar det om att anpassa föreningen till deltagarna och inte om att ha en organisation och hoppas att så många deltagare som möjligt passar in. Centralt är ju hur organiserade idrottsaktiviteter för äldre blir del av fler människors vardag och det är dessa rekommendationer vi behandlar i nästa avsnitt.

Rekommendationer utifrån studiens resultat – konsten att åldras väl!

Med utgångspunkt i studien presenterar vi här några saker som vi ser som viktiga rekommendationer för hur föreningsidrott för äldre kan organiseras för att gynna vad vi kallar *konsten att åldras väl*. Det handlar om vad idrottsföreningar behöver göra för att:

- organisera verksamhet som äldre finner meningsfull
- nå ut till andra än de som redan deltar i dag
- få människor att stanna så länge som möjligt inom organiserad idrott.

Rekommendationerna är uppbyggda utifrån fyra faser som vi benämner *drop-in*, *drop-through*, *drop-over* och *drop-out* (se figur 14). Samtliga begrepp finns i flera tidigare internationella studier utom begreppet *drop-through* som nyligen introducerades i en studie om ungas idrottande (Geidne & Quennerstedt, 2021). Vi börjar med att förklara och utveckla begreppen⁵ för att sedan reflektera över dem, dels utifrån studiens resultat, dels hur begreppen kan användas i relation till föreningsidrott för äldre.



Figur 14. Illustration av relationen låga trösklar mellan *drop-in*, *drop-through*, *drop-over* samt en hög tröskel till *drop-out*.

⁵ Begreppen används i rapporten genomgående på engelska i sin originalform. Anledningen till det är att *drop-in* och *drop-out* i princip används som svenska ord. *Drop-in* anges till och med i Svenska Akademiens ordlista. Därför har vi för enhetlighetens skull valt att inte översätta de andra heller.

Rekommendationer utifrån fyra faser

Drop-in

Hur äldre kommer in i en idrottsförening kan ske på olika sätt. Vi benämner det här, i linje med annan internationell forskning, som en form av *drop-in*. I vår studie sker *drop-in* på olika sätt, men med en mycket stor betoning på olika former av så kallad intern rekrytering, exempelvis via föräldrar i ung ålder, familj, barn, vänner och grannar. Mycket lite *drop-in* sker förvånande nog via extern rekrytering eller uppsökande verksamhet. Det gör att rekryteringsbasen av äldre in i organiserad idrott riskerar att vara mycket mindre än vad den skulle kunna vara. Det är inte alla som har någon i familjen som varit med i en idrottsförening tidigare (åtminstone inte på den aktuella orten eller i det här landet), och för den som bor i ett område där färre deltar är chansen att en vän eller granne deltar avsevärt mindre. På så sätt riskerar trösklarna in i en verksamhet att vara onödigt höga.

Drop-in i en verksamhet måste i stället kännetecknas av låga trösklar in i verksamheten. En låg tröskel kan innebära flera olika saker, som till exempel tillgänglig information om verksamheten, lätt att anmäla sig, prova-på aktiviteter, låga kostnader (åtminstone initialt), tydlig information om eventuella förkunskaper och praktiska tillvägagångssätt. Det kan också innebära mer mänskliga aspekter, som värdar för nya intresserade och en i allmänhet välkomnande miljö.

Vad gäller lägre trösklar för *drop-in* är det även viktigt med en mer riktad rekrytering, i syfte att nå andra än de man alltid når via intern rekrytering. Vi beskriver det som en utökad samverkan med andra organisationer, till exempel religiösa samfund, pensionärsföreningar eller kulturföreningar. Vi tänker oss också att RF-SISU distrikt tillsammans med andra organisationer kan organisera *drop-in*-aktiviteter, som av några deltagare i studien benämns som seniorfestivaler, eller för att låna ett begrepp från barnidrotten, idrottsskolor, fast i det här fallet för äldre. Flera av deltagarna menar att de sökte efter olika föreningar på egen hand då de visste vad de letade efter, men att det viktiga då var att de blev positivt bemötta när de började i föreningen eller när de ville engagera sig på olika sätt i verksamheten. Här ligger också frågan om att ha låga trösklar för att ta första steget, det vill säga hur det kan bli lättare att anmäla sig till en förening. Det visar sig i studien att många föreningar har liknande sätt att anmäla sig eller att komma med i verksamheten. Det gör att trösklarna är mycket lägre om man har tidigare erfarenhet av idrottsrörelsen. Samtidigt kan det vara svårt att våga anmäla sig, bland annat på grund av diverse olika frågeställningar: är det här verkligen nåt för mig ... tänk om jag gör fel ... alla andra känner ju varandra ... undrar om man kan anmäla sig själv eller om man måste göra det i par? Här måste extern information och uppsökande verksamhet göra allt för att sänka trösklarna ytterligare.

Drop-through

När personer (i det här fallet äldre) på något sätt tagit sig in i den organiserade idrotten, det vill säga att det har skett en *drop-in*, visar studien att orsaken till det varierar; några kommer dit enbart för den fysiska träningen, några för det sociala och andra vill bli så bra som möjligt på något. Några kanske främst är lockade av att få tävla. Det finns inte heller något som säger att bara för att en person börjat idrotta med ett av motiven ovan att denne inte kan ändra sina motiv för att delta över tid, inte minst i ett livslångt perspektiv. *Drop-through* innebär att medlemmar i en förening i stället för att sluta med sitt engagemang

ges andra möjligheter inom föreningen, det vill säga att det är låga trösklar inom föreningen.

Drop-through innefattar med andra ord möjligheten att delta med olika motiv. Det kan innebära att deltagares olika motiv är välkomna inom en aktivitet eller att en aktivitet organiseras i olika grupper med olika motiv, till exempel en grupp bollspel för äldre som vill tävla och en annan grupp för dem som är där främst för det sociala. Det kan vidare innebära att en förening har andra idrottsaktiviteter än de som är fokus för verksamheten, i syfte att behålla äldre i föreningen. En friidrottsförening kan exempelvis anordna vandringar för äldre, och en orienteringsförening kan anordna träning i ett gym. En speciell typ av idrottsföreningar, som kanske framför allt är vanligare på mindre orter, är föreningar som antingen har olika aktiviteter beroende på säsong eller många olika aktiviteter under en och samma säsong. Här kan man tänka sig golfklubbar som under vintern anordnar skidutflykter (kanske på golfbanan), eller skidföreningar som anordnar parkorientering på sommaren.

Drop-through genom livet innebär heller inte bara fysiska aktiviteter utan även alla andra aktiviteter som finns i en idrottsförening. Ett exempel är att många golfklubbar har seniorverksamhet som de lyfter fram när det ordnas tävlingar, sociala aktiviteter och banskötselgrupper. Det som ofta benämns som ideell verksamhet är därför inte bara en fråga om vad som gynnar själva föreningen utan det kan också vara en medveten strategi att gynna föreningens äldre genom att stärka olika hälsoresurser (Ericson m.fl., 2018). Viktigt är då, som Geidne (2019a) anför, att ideella uppgifter i en förening utformas för att passa olika människor och olika organisationer. Det kan handla om väldefinierade uppgifter i form av uppdrag, formen för engagemanget, tidsåtgång samt hur olika uppdrag passar ihop med olika faser i livet (Geidne, 2019a). En form av *drop-through* som några av deltagarna i denna studie nämner är att vara med att utbilda ledare från de egna leden.

Att på detta sätt ha en helhetssyn på hela föreningens verksamhet i enlighet med våra tankar om *drop-through* är också en *win-win*-situation. Äldre ges på ett enkelt och naturligt sätt möjlighet att vara kvar i föreningen och föreningen får en engagerad person i någon annan del av föreningens verksamhet. Utgångspunkten bör vara att anpassa verksamheten till de äldre, det vill säga till deras villkor och vad som är bra för dem, i stället för att enbart utgå från vad som är bra för föreningen. Föreningar borde i detta avseende formulera en tydlig och uttalad strategi för hur man kan vara medlem i föreningen i olika faser i livet, som aktiv, förälder, vuxen, äldre, idrottande eller ideell. Så i stället för att sluta i en förening när motiven för ens engagemang ändras, kan man finnas kvar i samma sammanhang, men i en annan grupp eller annan roll.

Drop-over

Drop-over handlar om att det ska vara låga trösklar mellan olika verksamheter och föreningar. Centralt här är olika former av samverkan och samarbeten mellan föreningar på distriktsnivå så inte ansvaret enbart läggs på den enskilda individen. Det handlar inte enbart om hur olika individer ska hitta nya aktiviteter, det vill säga *drop-in*, utan om hur olika verksamheter kan hitta varandra för att gynna *drop-over*. Exempel på det är när åldersrelaterade fysiska förändringar sker, som när den kvinnliga golfaren i vår studie fick problem med handen och började med boule, och den manliga orienteraren som fick artros och gick över till mountainbike-orientering.

Vi tänker oss att flera föreningar kan ha en samverkansorganisation där man tillsammans hjälper äldre att byta aktivitet eller förening och att detta betraktas som något bra och naturligt i verksamheten i varje enskild förening. Låga trösklar är viktiga för att göra mer varaktiga förändringar av föreningsdeltagande, men även säsongsbaserad *drop-over* kan ses över. För äldre som exempelvis spelar golf under sommarhalvåret kan andra aktiviteter, i samma förening eller i samverkan med någon annan förening, anordnas övrig tid på året, som till exempel en blandning mellan inomhusgolfträning och uppbyggnads-/rehabiliteringsträning på gym inför nästa säsong. Sådana initiativ skulle eventuellt även kunna locka fler män till att genomföra mer styrketräning och motionsverksamhet under vinterhalvåret, om de får göra det i anslutning till golfträning med golfkompisarna.

Drop-out

En central del för idrottsrörelsen såväl nationellt som internationellt är att minska det som ofta benämns som *drop-out* från den organiserade idrotten. Även om man måste ta hänsyn till att rörelseaktiviteter, och inte minst i gruppen äldre, inte enbart organiseras under Riksidrottsförbundets paraply, borde ett viktigt mål vara att få fler äldre att finnas i idrottsrörelsens olika verksamheter.

Vi utgick från ett hälsofrämjande perspektiv i denna studie och då handlar det kanske inte främst om att fokusera på *drop-out* i sig eller ens orsakerna för *drop-out*.⁶ I stället menar vi att om trösklarna till *drop-in* samt mellan *drop-in*, *drop-through* och *drop-over* hålls låga så blir förmodligen tröskeln till *drop-out* så hög den kan bli. Med andra ord, om en verksamhet som organiserad idrott kan anpassas när kroppen med åldern sätter stopp, behöver det inte leda till *drop-out* och trösklarna till *drop-out* kan på så sätt hållas höga på de äldres villkor.

Hur kan idrotten arbeta med dessa rekommendationer?

Vi har diskuterat de fyra faserna *drop-in*, *drop-through*, *drop-over* och *drop-out* (se figur 15) som olika sätt för idrotten att arbeta för att sänka trösklarna in i och mellan olika aktiviteter och verksamheter. Hur kan då idrotten arbeta med dessa rekommendationer inom och utanför idrotten för att öka *drop-in* och minska *drop-out*? För att föreningsidrotten ska bli så bra som möjligt, för så många som möjligt, så länge som möjligt, behövs goda exempel från föreningsidrotten som tillsammans med kloka tankar från de äldre i föreningsidrotten kan sättas in ett i sammanhang, bli explicita, samt del av en övergripande och uttalad strategi för den organiserade idrotten för äldre. Utifrån forskning om hälsofrämjande idrottsföreningar generellt betonas vikten av att olika aktörer relaterat till föreningsidrotten kan och bör involveras, men även att de bör arbeta på olika sätt (Geidne, Quennerstedt & Eriksson, 2013; Kokko m.fl., 2016). De aktörer som vi fokuserar på nedan är: (i) policy-nivån (till exempel staten, kommunen och forskningen), (ii) olika paraplyorganisationer (som olika idrottsförbund) och slutligen (iii) idrottsföreningarna själva.

På policy-nivå kan idrotten vara en viktig del i olika typer av folkhälsoavtal på nationell, regional och lokal nivå. Det handlar då om att bjuda in idrotten till policybordet som en likvärdig aktör då gemensamma strategier och beslut på

⁶ För en diskussion i relation till ungdomsidrott, se Thedin Jakobsson (2014).

folkhälsoområdet diskuteras och hanteras. En deltagare i vår studie påtalar att kommunen och staten borde subventionera idrott för äldre i förebyggande syfte, för att äldre blir mindre kostsamma på så sätt.

Här kan Region Örebro län lyftas som ett gott exempel på ett regionalt folkhälsoavtal, initierat redan 2003, där idrotten genom RF-SISU Örebro län ses som en av flera aktörer i ett gemensamt folkhälsoavtal med syfte ”att genom långsiktig samverkan mellan parterna främja en god och jämlik hälsa i befolkningen” (Hedqvist m.fl., 2016, s. 552). På denna nivå finns det också andra sätt att skapa samverkan, exempelvis mellan praktiken och forskningen, skolan och idrottsrörelsen (McCuaig m.fl., 2020; Geidne, 2019a). Det handlar många gånger om att skapa möjligheter för möten i mellanrummen mellan olika arenor för att uppnå samverkan i relation till samma befolkning (Geidne, 2019b).

I relation till olika paraplyorganisationer som organiserar olika typer av idrott, fysisk aktivitet och rörelseaktiviteter behövs en långsiktig och strategisk satsning på olika former av samverkan. Det skulle bidra till både *drop-in* och *drop-over* i föreningsidrotten, och därmed minskad *drop-out*. Vi tänker oss att Riksidrottsförbundet tillsammans med RF-SISU distrikt och specialidrottsförbund formar en gemensam strategisk satsning i samverkan med andra aktörer, som friluftsförbund, scouterna, pensionärsorganisationer (till exempel PRO), men även med kulturorganisationer och religiösa organisationer som potentiellt organiserar rörelseaktiviteter för äldre. Idrott för äldre-satsningen, som denna studie är en del av, är ett gott exempel på hur idrottsrörelsen kan ta ett bredare grepp om äldres organiserade idrottsaktiviteter. En viktig fråga är hur organiserad idrott för äldre ska bli hållbar över tid när satsningen är slutrapporterad.

Idrottsföreningarna, både de som redan organiserar idrott för äldre och de som ännu inte har haft äldre i fokus för sin verksamhet, kan konkret arbeta med dessa rekommendationer på olika sätt. Här är det viktigt att ta ett helhetsgrepp om verksamheten i syfte att öka *drop-in* och minska *drop-out* vad avser äldre medlemmar. Här följer några förslag på frågor som föreningen kan diskutera, gärna tillsammans med de äldre:

- Vad vill de äldre i föreningen få ut av sitt medlemskap?
- Vad vill äldre som potentiellt kan vara nya medlemmar ha i vår verksamhet?
- Vad kan vi göra för att skapa bättre förutsättningar för äldre i vår förening?
- Hur sänker vi trösklarna för att börja i vår förening (*drop-in*)?
- Hur sänker vi trösklarna inom vår förening (*drop-through*)?
- Hur sänker vi trösklarna mellan oss och andra föreningar (*drop-over*)?
- Vilka andra föreningar och organisationer vore det fruktbart att samverka med?

Ett regelbundet arbete för varje förening borde vara ett systematiskt och givetvis demokratiskt policyarbete vad gäller äldres deltagande i föreningen innefattande en vision om ett idrottande för så många som möjligt, så länge som möjligt. De äldre i studien nämner exempelvis vikten av ett positivt bemötande och en välkomnande miljö i föreningen som viktig. Men det handlar då inte enbart om att alla ska vara spontant trevliga mot varandra utan om ett systematiskt och strategiskt arbete för att möjliggöra ett trevligt bemötande, det vill säga en plan för hur detta bemötande ska se ut.

Avslutande reflektioner – med FAIR som komplement till FaR

Resultatet av denna studie visar att det görs mycket bra för äldre i föreningsidrotten men att det också finns mycket viktigt arbete att göra när det kommer till hur idrott kan organiseras i framtiden för att nå och tilltala fler, det vill säga för att åstadkomma en organisering för så många som möjligt, så länge som möjligt. Studiens fokus var föreningsidrott för äldre. I relation till denna målgrupp har mycket fokus tidigare lagts vid att de ska vara fysiskt aktiva för att förebygga sjukdomar och i relation till det exempelvis fysisk aktivitet på recept (FaR). FaR har, och kommer fortsatt ha, stor betydelse för äldres hälsa. Men, såväl forskning som idrottsrörelsen måste börja prata om vad som händer *innan* äldre kommer så långt att de behöver fysisk aktivitet på recept.

Utifrån ett hälsofrämjande perspektiv är det därmed viktigt att fokusera på vilka hälsoresurser organiserad idrott kan bidra med för att, som i detta fall, äldre ska kunna leva ett gott liv. Vi behöver rikta blicken mot hur vi skapar förutsättningar för att nå ut till äldre med erbjudande om fysisk aktivitet *innan* de behöver få recept utskrivet, det vill säga FAIR.

I detta arbete kan och bör givetvis olika aktörer vara aktiva, men här tror vi att idrottsrörelsen kan spela en mycket viktig roll vad gäller äldres hälsa och välbefinnande. Genom att på olika nivåer, från Riksidrottsförbundet centralt till enskilda föreningar, initiera och forma både aktiviteter och uttalade strategier för *drop-in*, *drop-through* och *drop-over*, kan idrottsrörelsen i nära samverkan med andra aktörer i samhället även bidra till äldres hälsa genom att erbjuda fysisk aktivitet – föreningsidrott för äldre.

Referenser

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Fransisco, Jossey-bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Fransisco, Jossey-bass.
- Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M. & Singh, M. A. F. (2016). Updating the evidence for physical activity: summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote "Active Aging". *The Gerontologist*, 56(2), 268–280.
- Bennike, S., Wikman, J. M. & Ottesen, L. S. (2014). Football Fitness—a new version of football? A concept for adult players in Danish football clubs. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 138–146.
- Bennike, S., Ottesen, L., Rasmussen, K. G., Krstrup, B. R. & Midtgaard, J. (2019). The implementation of Football Fitness. I: P. Krstrup & D. Parnell (red.), *Football as Medicine*, s. 157–172. London: Routledge.
- Bjerrum, H. & Thøgersen, M. (2020). *Motionstilbud i Ældre Sagen. En undersøgelse af Ældre Sagens udbud af motionsaktiviteter, deltagere og frivillige*. Idrættens Analyseinstitut.
- Capalb, D. J., O'Halloran, P. & Liamputtong, P. (2014). Why older people engage in physical activity: an exploratory study of participants in a community-based walking program. *Australian Journal of Primary Health*, 20(1), 74–78.
- Centrum för idrottsforskning (2020). *Statens stöd till idrotten – uppföljning 2019*.
- Costello, L., McDermott, M. L., Patel, P. & Dare, J. (2019). 'A lot better than medicine'-Self-organised ocean swimming groups as facilitators for healthy ageing. *Health & Place*, 60, 102212.
- Creswell, J. W. (2011). Controversies in mixed methods research. *The Sage Handbook of Qualitative Research*, 4, 269–284. SAGE
- Dare, J., Wilkinson, C., Marquis, R., & Donovan, R. J. (2018). "The people make it fun, the activities we do just make sure we turn up on time." Factors influencing older adults' participation in community-Based group programmes in Perth, Western Australia. *Health & Social Care in the Community*, 26(6), 871-881.
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., Casey, M. M., Westerbeek, H. & Payne, W. R. (2016). Age profiles of sport participants. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 8(1), 1–10.
- Ekelund, U. (2017). Är stillasittande det "nya röka"? <https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/ekelund-ulf/ar-stillasittande-det-nya-roka/>
- Ericson, H. & Geidne, S. (kommande). The characteristics of organized sport and physical activity initiatives for older adults. Opublicerat manus.
- Ericson, H., Quennerstedt, M., Skoog, T. & Johansson, M. (2018). Health resources, ageing and physical activity: A study of physically active women aged 69–75 years. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(2), 206–222.
- Ericson, H., Quennerstedt, M., & Geidne, S. (2021). Physical activity as a health resource: a cross-sectional survey applying a salutogenic approach to what older adults consider meaningful in organised physical activity initiatives. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 9(1), 858-874.
- von Essen, J. & Svedberg, L. (2020). *Medborgerligt engagemang i Sverige 1992–2019*. Ersta Sköndal Bräcke högskola arbetsrapportserie nr 98.
- Eurobarometer (2018). *Standard Eurobarometer 89 Spring 2018*. European Commission.
- Gard, M., Dionigi, R. A., Horton, S., Baker, J., Weir, P. & Dionigi, C. (2017). The normalization of sport for older people? *Annals of Leisure Research*, 20(3), 253–272.
- Geidne, S. (2019a). *Organisering av ideellt arbete: En studie om hur det ideella arbetet organiseras i projektfinansierade av Arvsfonden 2016–2019*. Arvsfonden.

- Geidne, S. (2019b). *Mötesplatser i mellanrummen – att formalisera samverkan*. Bloggtext i projektet PAUS – Personrörlighet för Akademin med fokus på Utbildningssamverkan och Studentmedverkan <https://blogg.sh.se/paus/2019/05/>
- Geidne, S. & Quennerstedt, M. (2021). Youth Perspectives on What Makes a Sports Club a Health-Promoting Setting – Viewed through a Salutogenic Settings-Based Lens. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7704.
- Geidne, S. & Van Hoye, A. (2021). Health Promotion in Sport, through Sport, as an Outcome of Sport, or Health-Promoting Sport – What Is the Difference? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9045.
- Geidne, S., Quennerstedt, M. & Eriksson, C. (2013). The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 41(3), 269–283.
- Hedqvist, L., Johansson, M., Ljung, C. & Omberg, L. (2016). Avtal om samverkan för social hållbarhet och jämlik hälsa i Örebro län. *Socialmedicinsk tidskrift*, 93(5), 551–559.
- Hudson, J., Day, M. C. & Oliver, E. J. (2015). A ‘new life’ story or ‘delaying the inevitable’? Exploring older people’s narratives during exercise uptake. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 112–120.
- Huffman, M. K. & Amireault, S. (2021). What keeps them going, and what gets them back? Older adults’ beliefs about physical activity maintenance. *The Gerontologist*, 61(3), 392–402.
- Jenkin, C., Eime, R., van Uffelen, J. & Westerbeek, H. (2021). How to re-engage older adults in community sport? Reasons for drop-out and re-engagement. *Leisure Studies*, s. 1–13.
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H. & van Uffelen, J. G. (2018). Sport for adults aged 50+ years: Participation benefits and barriers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(3), 363–371.
- Jenkinson, C. E., Dickens, A.P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S. Rogers, M., Bamba, C. L.,
- Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A. & Heo, J. (2017). The effects of leisure-time physical activity for optimism, life satisfaction, psychological well-being, and positive affect among older adults with loneliness. *Annals of Leisure Research*, 20(4), 406–415.
- Koenenman, M. A., Verheijden, M. W., Chinapaw, M. J. & Hopman-Rock, M. (2011). Determinants of physical activity and exercise in healthy older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1–15.
- Kokko, S., Donaldson, A., Geidne, S., Seghers, J., Scheerder, J., Meganck, J., ... & Kannas, L. (2016). Piecing the puzzle together: case studies of international research in health-promoting sports clubs. *Global Health Promotion*, 23(1), 75–84.
- Kosteli, M.-C., Williams, S. E. & Cumming, J. (2016). Investigating the psychosocial determinants of physical activity in older adults: a qualitative approach. *Psychology & Health*, 31(6), 730–749.
- Koster, A., Stenholm, S. & Schrack, J. A. (2018). The benefits of physical activity for older people. I: *The Palgrave handbook of ageing and physical activity promotion*, s. 43–60. Palgrave Macmillan, Cham.
- Lang, I. & Richards, S. H. (2013). Is Volunteering a Public Health Intervention? A Systematic Review and Meta-analysis of the Health and Survival of Volunteers. *BMC Public Health* 13(1), 1–10.
- Lohne-Seiler, H., Hansen, B. H., Kolle, E. & Anderssen, S. A. (2014). Accelerometer-determined physical activity and self-reported health in a population of older adults (65–85 years): a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14(1), 1–10.
- McCuaig, L. & Quennerstedt, M. (2018). Health by stealth—exploring the sociocultural dimensions of salutogenesis for sport, health and physical education research. *Sport, Education and Society*, 23(2), 111–122.
- McCuaig, L., Carroll, T., Geidne, S. & Okade, Y. (2020). The interdisciplinary challenge: Preparing teacher educators and teachers to span knowledge, organizational and international boundaries. I: A. MacPhail & H. A. Lawson (red.), *School Physical Education and Teacher Education*, s. 58–69. Routledge.
- McKee, K. J. & Schüz, B. (2015). Psychosocial factors in healthy ageing. *Psychology & Health*, 30(6), 607–626.

- Noterius, M. (2021). Pensionärssläpp – så firar pensionärerna det fria livet. TV4, Nyhetsmorgon 29 september 2021. <https://www.tv4.se/artikel/0qZkfdFN4BUD9IaYIRGZh/pensionaersslaep-sa-firar-pensionaererna-det-fria-livet>
- Phoenix, C. & Orr, N. (2014). Pleasure: A forgotten dimension of physical activity in older age. *Social Science & Medicine*, 115, 94–102.
- Rai, R., Jongenelis, M. I., Jackson, B., Newton, R. U. & Pettigrew, S. (2019). Factors influencing physical activity participation among older people with low activity levels. *Ageing & Society*, s. 1–21.
- RF-SISU Skåne (2021). Senior Sport School. <https://www.rfsisu.se/skane/Viarbetarmed/sarskildauppdrag/SeniorSportSchool>
- Riksidrottsförbundet (6 oktober 2021). Idrottens förändringsarbete Strategi 2025. <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Strategi2025/>
- Reis, R. S., Salvo, D., Ogilvie, D., Lambert, E. V., Goenka, S., Brownson, R. C. & Committee, L. P. A. S. E. (2016). Scaling up physical activity interventions worldwide: stepping up to larger and smarter approaches to get people moving. *The Lancet*, 388(10051), 1337–1348.
- SCB (2022). *Efter 60 En beskrivning av äldre i Sverige*. Demografiska rapporter 2022:2.
- Shankar, A., McMunn, A., Demakakos, P., Hamer, M. & Steptoe, A. (2017). Social isolation and loneliness: Prospective associations with functional status in older adults. *Health Psychology*, 36(2), 179–187.
- Sparling, P. B., Howard, B. J., Dunstan, D. W. & Owen, N. (2015). Recommendations for physical activity in older adults. *BMJ: British Medical Journal (Online)*, 350.
- Stenling, C. & Fahlén, J. (2016). Same same, but different? Exploring the organizational identities of Swedish voluntary sports: Possible implications of sports clubs' self-identification for their role as implementers of policy objectives. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(7), 867–883.
- Ståhle, A (red.) (2008). FYSS 2008 – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling Stockholm: Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet i samarbete med Statens folkhälsoinstitut. FHI Rapport, 2008:4.
- Sun, F., Norman, I. J. & While, A. E. (2013). Physical activity in older people: a systematic review. *BMC Public Health*, 13(1), 1–17.
- Thedin Jakobsson, B. (2014). What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(3), 239–252.
- Tucker, J. M., Welk, G. J. & Beyler, N. K. (2011). Physical activity in US adults: compliance with the physical activity guidelines for Americans. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(4), 454–461.
- Van Hoye, A., Johnson, S., Geidne, S. & Vuillemin, A. (2020). Relationship between coaches' health promotion activities, sports experience and health among adults. *Health Education Journal*, 79(7), 763–774.
- Warburton, D. E. & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.
- Westerbeek, H. & Eime, R. (2021). The Physical Activity and Sport Participation Framework – A Policy Model Toward Being Physically Active Across the Lifespan. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 1–11.
- WHO (1986). *Ottawa charter*. World Health Organization.
- WHO (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
- WHO (2018). *Factsheet Sweden*. World Health Organization.
- WHO (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Report No.: Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- YFA (2021). Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. FYSS allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande. <http://www.fyss.se/>

Bilagor

Bilaga 1. Fördjupad metodbeskrivning

Urval och genomförande

Föreliggande studie genomfördes som en tvärsnittsstudie med hjälp av en enkät, där både data av mer kvantitativ art och kvalitativ art samlades in. Enkäten består av två delar. Den första delen, Konsten att åldras väl eller Salutogenic Physical Activity Health Resources Questionnaire (SPAHRQ) (Ericson, Quennerstedt & Geidne, 2021), är skapad med utgångspunkt i salutogen teori (Antonovsky, 1979, 1987) och baserad på en tidigare studie där hälsoresurser (som deltagarna karakteriserade som meningsfulla för att fortsätta vara fysiskt aktiva) undersöktes genom djupintervjuer (Ericson m.fl., 2018). I denna studie fick respondenterna ange en eller flera hälsoresurser som de anser meningsfulla faktorer för den aktivitet de håller på med (se tabell 2).

Tabell 2. De sju hälsoresurserna som de är formulerade i enkäten SPAHRQ (Ericson, Quennerstedt & Geidne, 2021).

| Hälsoresurs | Exempel på vad hälsoresursen innefattar | Vilka faktorer i den fysiska aktivitet du sysslar med gör den meningsfull? |
|-----------------------------------|---|--|
| Sociala relationer. | Uppskattar samhörigheten, att träffas och träna tillsammans, människor bryr sig om varandra. | Den sociala aspekten, att träffa andra. |
| Positiv energi. | Funkar som en "påladdning" med ny energi som ger styrka och kraft resten av dagen. | Det ger mig ny energi, ett bättre humör. |
| Självvärde, självförtroende. | Ha självförtroende och tro på sig själv. Göra träningen för sin egen skull. | Det ger mig självförtroende. |
| Kunskap i och om träning. | Ha kunskap i och om träningen. Veta hur man gör till exempel på ett gym. Att känna sig bekväm på träningen. | Jag lär mig om träning och kroppen. |
| Vanan att vara fysiskt aktiv. | Regelbundna rutiner, genererar struktur och mening i livet. | Det är en god vana för mig att vara aktiv. |
| Identitet som en tränande person. | Känner sig stolt att vara en tränande person. Berättar gärna för andra om träningen. | Det ger mig en identitet som en tränande person. |
| Nöjdhet med kroppen. | Synen på sig själv, att ha en tränad kropp, tycker om sin kropp. | Jag känner mig nöjdare med min kropp om jag håller mig aktiv. |

I övrigt innehåller den första delen av enkäten frågor om faktorer i omgivningen, fysisk aktivitet, hälsa i en vid mening samt specifika frågor om den organiserade aktiviteten de deltar i (till exempel kostnad, form, aktör, ideellt engagemang).

Enkäten är tidigare pilottestad med en grupp äldre tränande personer som gav feedback på frågorna samt vad som saknades i form av exempelvis svarsalternativ. Den är sedan använd vid en datainsamling till 372 personer i åldersgruppen 60–96 år som deltog i ett antal organiserade initiativ avseende fysisk aktivitet i Örebro län (där majoriteten av deltagarna deltog i andra typer av organisationer än idrottsföreningar). Resultaten av denna datainsamling kommer att presenteras i Helena Ericsons kommande avhandling.

Som andra del i enkäten följer tre öppna frågor om idrottsföreningen som hälsofrämjande arena, där respondenterna fick reflektera över vad som får dem att må bra, vad som får dem att inte må bra samt vad som får dem att stanna i en idrottsförening. Dessa frågor bygger på ett salutogent arenabaserat perspektiv på hälsopromotion framtagna i en tidigare studie med ungdomar (Geidne & Quennerstedt, 2021).

Enkäten är uppbyggd med en kombination av flervalsfrågor respektive öppna frågor och genomförd som en webbenkät i systemet ORU Survey. Erfarenheten av den tidigare datainsamlingen är att det går att få rika kvalitativa data från denna målgrupp vid insamlande av enkätsvar. Den nämnda studien som tidigare genomförts på organiserade initiativ avseende fysisk aktivitet, är etikprövad och godkänd av Etikprövningsmyndigheten (Dnr 2019–04818). I föreliggande studie har inga personuppgifter på forskningsdeltagare samlats in eller hanterats.

Urvalet av respondenter gjordes med syfte att nå så många äldre deltagare i idrottsföreningar som möjligt i linje med Riksidrottsförbundets (RF) uppdrag att samla in information om målgruppen äldre inom idrottsrörelsen. Urvalet gjordes i två steg. I det första steget fick vi en kontaktlista till alla idrottsföreningar i Sverige som under vintern 2020/2021 sökte medel i RF:s Idrott för äldre-satsning. Kontaktlistan bestod av lite drygt 1 000 idrottsföreningar med en stor variation i antalet äldre. I början på februari 2021 skickade vi ut ett mejl, som ett andra steg, till kontaktpersoner i dessa idrottsföreningar och bad dem skicka vidare enkäten till alla medlemmar över 60 år i sin respektive idrottsförening. Där framgick information om enkäten och studien, och att enkäten var frivillig att besvara och gick att avbryta när som helst utan att ange anledning, att all data skulle behandlas konfidentiellt och redovisas på gruppnivå samt att citat som användes inte skulle gå att hänföras till specifika personer.

Riksidrottsförbundets regeringsuppdrag är specifikt riktat till personer över 65 år, men vi valde att utöka vår undersökning till personer över 60 år, dels i linje med WHO (2015) som definierar äldre som över 60 år, dels för att kunna inkludera en stor åldersgrupp på väg in i pensionsålder. Datainsamlingen resulterade i 5 167 svar, men efter att vi tagit bort svar från de som nekat samtycke samt de som svarat på enkäten fast de var under 60 år, bestod datamaterialet av svar från 4 837 personer.

Deltagare

Respondenterna består av ungefär två tredjedelar män och en tredjedel kvinnor (se tabell 3). Den högsta andelen återfinns i åldern 65–70 år, men det finns ett flertal som är över 90 år. Mer än hälften av respondenterna har en högskoleutbildning och bor i en stad. Den övervägande majoriteten är födda i Sverige. Av de som inte är födda i Sverige är de vanligaste länderna Finland, Danmark och Norge och det är ytterst få respondenter som är födda utanför Europa. Över 80 procent av respondenterna anger en veckomängd av fysisk aktivitet över de rekommendationer som finns för äldre. Alla 21 län finns representerade i studien.

Tabell 3. Bakgrundsinformation om de deltagande äldre (n = 4 585–4 837).

| | | Antal | Andel (%) |
|----------------------------|------------------------------|-------|-----------|
| Kön | Män | 2 395 | 64,4 |
| | Kvinnor | 1 220 | 35,4 |
| | Annat/vill ej ange | 5 | 0,1 |
| Ålder | 60–64 | 952 | 20,8 |
| | 65–70 | 1 569 | 34,2 |
| | 71–75 | 1 170 | 25,5 |
| | 76–80 | 654 | 14,3 |
| | 81– | 240 | 5,2 |
| Utbildning | Grundskola | 547 | 11,5 |
| | Gymnasiet | 1 273 | 26,8 |
| | Högskola | 2 934 | 61,7 |
| Boende | Stad | 2 421 | 50,9 |
| | Mindre stad | 1 559 | 32,8 |
| | Landsbygd | 776 | 16,3 |
| Födda | I Sverige | 4 577 | 96,0 |
| | Annat land | 193 | 4,0 |
| FA-rekommendationer | Når ej FA-rekommendationerna | 815 | 16,8 |
| | Når FA-rekommendationerna | 4 022 | 83,2 |

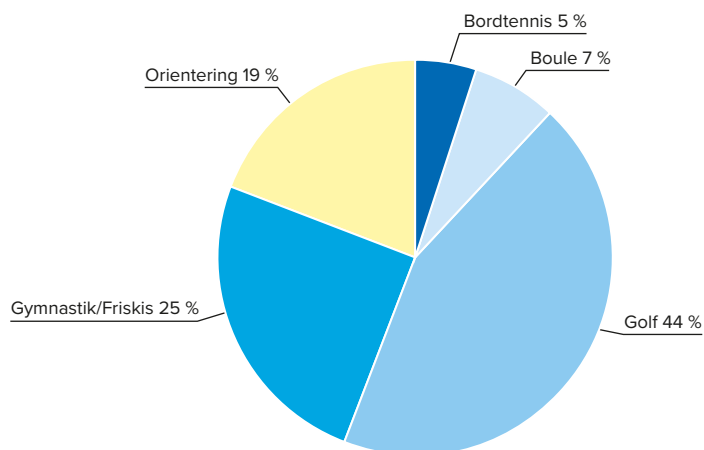
Kategoriseringar

Antalet idrotter som anges av deltagarna som huvudsaklig idrott (många håller på med flera) är dryga 50 olika idrotter. Då det är en stor variation av deltagare per idrott gjorde vi initialt en kategorisering av typ av idrott till 13 olika kategorier utifrån de data vi hade samt huvudsaklig karaktär på aktiviteten (se tabell 4).

Tabell 4. Uppdelning av de äldre i 13 olika idrottskategorier.

| Idrottskategorier | Antal deltagare |
|---|-----------------|
| Lagbollsporter | 121 |
| Racketsporter | 355 |
| Friskis & Svettis/gymnastik/styrkelyft | 837 |
| Precisionsidrotter (boule/bowling/curling/bangolf/bågskytte/skytte/casting/varpa) | 703 |
| Ridsport | 104 |
| Konditionsidrotter (orientering/löpning/triathlon/cykling/simning/skidor) | 946 |
| Golf | 1 407 |
| Dans | 52 |
| Motorsport/flygsport | 109 |
| Kampsporter (budo/boxning/brottning/fäktning) | 47 |
| Vattensport (båt, dykning, kanot, rodd) | 105 |
| Parasport | 15 |
| Gång/Vandring | 14 |
| Total | 4 815 |

Då några av idrotterna kom att sticka ut genom att ett stort antal respondenter utövar idrotten, valdes fem stora idrotter ut, avseende svarsfrekvens, för vissa jämförelser i resultatdelen. Dessa är bordtennis, boule, golf, gymnastik/Friskis & Svettis och orientering (se figur 1). Deltagande i Friskis & Svettis kan givetvis variera med exempelvis både gruppaktiviteter och styrketräning, men här kategoriserades de tillsammans med gymnastik. Två jämförbart stora idrotter: bowling och tennis ansågs till sin karaktär påminna om boule och bordtennis och lämnades utanför denna jämförelse.



Figur 1. Fördelning av de äldre i de fem stora idrotterna (i procent, n = 3 232).

De fem av respondenterna huvudsakligen nämnda idrotterna representerar över 3 000 av respondenterna, det vill säga cirka två tredjedelar av totalt antal respondenter. Högst andel respondenter i denna undersökning kommer från olika golfklubbar, följt av olika konditionsidrotter som orientering, samt Friskis & Svettis och motionsgymnastik som tredje högst andel.

Dock är inte bara typ av idrott intressant utan även olika typer av organisering, därför är även respondenterna uppdelade i om de tillhör en idrottsförening eller en Friskis & Svettis- eller Korpen-förening. Ungefär 10 procent av respondenterna i denna undersökning tillhör en Friskis & Svettis- eller Korpen-förening. Friskis & Svettis Riks har vid de senaste två Riksidrottsmötena 2019 och 2021 fått nej i att bilda ett eget specialidrottsförbund, men de flesta föreningarna tillhör Svenska Friidrottsförbundet. Korpen, Svenska motionsidrottsförbundet, är ett medlemsförbund inom RF. I denna studie slogs dessa ihop för att kunna jämföra en lite annorlunda form av organisering med en mer traditionell idrottsförening. Dock kan exempelvis ett brett utbud även finnas i vissa multiidrottsföreningar, men dessa är svårare att identifiera i detta datamaterial.

Analys

Då datamaterialet som samlades in i denna enkätundersökning är en kombination av kvantitativa och kvalitativa data gjorde vi både statistiska analyser och kvalitativa analyser, men även en kombination av dessa, så kallade mixade analyser (mixed methods) (Creswell, 2011).

I de kvantitativa analyserna användes beskrivande statistik för att ge en bakgrund både uppdelat på vad respondenterna svarat och utifrån idrotter och organisationstyper. Det icke-parametriska testet Chi-två-test samt det parametriska testet t-test användes för att undersöka eventuella signifikanta skillnader/samband mellan två eller flera kategori-variabler, till exempel vid jämförelse mellan kön, ålder och utbildning, men även utifrån de olika kategoriseringarna av idrotter och organisationstyper. Till hjälp för statistiska analyser användes databearbetningsprogrammet IBM SPSS Statistics 27.

I de kvalitativa och mixade analyserna användes de rika svaren i de öppna frågorna, men även i de möjligheter som fanns att kommentera flervalsfrågorna, på lite olika sätt.

I de frågor som hade enbart öppna svarsalternativ, vilket innebär att datamaterialet var mycket omfattande, togs först datorprogrammet NVivo till analys hjälp. Här genomfördes en typ av kvantitativ innehållsanalys, så kallade "ordmoln" för att undersöka med vilka ord de äldre beskriver sitt deltagande och den organiserade idrott de deltar i. Som komplement till den kvantitativa innehållsanalysen gjordes därefter en kvalitativ tematisk analys av en del av datamaterialet. Hela materialet gick igenom översiktligt tills inget nytt tema i relation till den kvantitativa innehållsanalysen hittades.

I några av frågorna hade de äldre dessutom möjlighet att kommentera för att belysa flervalsalternativ, vilket gjorde det möjligt att fånga upp fördjupade förklaringar på de kvantitativa svaren. Här undersökte vi samtliga kommentarer och använde de illustrerande citat som belyser de teman som framkom i de kvantitativa analyserna. De kvalitativa delarna av de mixade analyser som genomfördes är därför mer av övergripande karaktär.

Slutligen kan sägas att en kombination av analyser var nödvändig för att möjliggöra en tematisering av ett mycket stort datamaterial samt en möjlighet att beskriva nyanser inom olika teman. Analyserna ger därigenom övergripande svar på de forskningsfrågor som användes i studien och också stor möjlighet till fortsatta och mer fördjupade analyser av äldres upplevelser och erfarenheter av deltagande i organiserad idrott samt om hur idrott är organiserad för äldre.

Bilaga 2. Enkätfrågor

Hej!

Tidigare forskning visar att regelbunden fysisk aktivitet är bra för vår hälsa och ger ökad livskvalitet. Men, vad är det som gör att vissa individer ”hänger i” och fortsätter att vara aktiva? Syftet med denna enkätstudie är att undersöka vilka olika faktorer som kan påverka deltagande. Studien genomförs av Örebro universitet på uppdrag av Riksidrottsförbundet.

Med vänlig hälsning

Susanna Geidne, Projektansvarig forskare, susanna.geidne@oru.se, 019-30 21 76.

Helena Ericson, Doktorand Idrottsvetenskap, helena.ericson@oru.se.

Så här fyller du i pappersenkäten

Nedan ser du hur du markerar ett svarsalternativ, och hur du avmarkerar ett redan gjort val.

- Korrekt markerat svarsalternativ
- Inkorrekt markerat svarsalternativ, krysset ska vara mitt i rutan
- Inkorrekt markerat svarsalternativ, krysset är alltför kraftigt
- Ångrat val, svarsalternativet räknas inte som markerat

1. Vill du delta i denna enkät?

- Ja
 Nej

2. I vilket län sker aktiviteten du deltar i?

- Blekinge län
 Dalarnas län
 Gotlands län
 Gävleborgs län
 Hallands län
 Jämtlands län
 Jönköpings län
 Kalmar län
 Kronobergs län
 Norrbottens län
 Skåne län
 Stockholms län
 Södermanlands län
 Uppsala län
 Värmlands län
 Västerbottens län
 Västernorrlands län
 Västmanlands län
 Västra Götalands län
 Örebro län
 Östergötlands län

3. Kön

- Man
 Kvinna
 Annat/vill ej ange

4. Födelseår

5. Vilken är den högsta utbildningen som du fullföljt?

- Grundskola (inkl. realskola, folkskola eller liknande)
- 2-årig gymnasial utbildning, yrkesutbildning eller motsvarande
- 3-årig gymnasial utbildning eller motsvarande
- Eftergymnasial utbildning (t.ex. högskola) kortare än 3 år
- Eftergymnasial utbildning, (t.ex. högskola) 3 år eller längre

Kommentar:

6. Är du född i Sverige?

- Ja
- Nej

Om nej, vilket land?

7. Var bor du?

- I en stad
- I en mindre stad eller tätort
- På landsbygden

8. Boendeform (det går bra att markera flera alternativ):

- Villa/radhus
- Hyreslägenhet
- Bostadsrätt
- Seniorboende
- Trygghetsboende
- Tillgång till boende i fritidsbostad (sommar eller vinter)
- Annat

Kommentar:

9. Sambo/särbo/ensamboende

- Sambo
- Särbo
- Ensamboende

10. Civilstånd

- Ogift (aldrig varit gift)
- Gift
- Änka/änkling
- Skild

11. Om du har en partner, är denne fysiskt aktiv?

- Ja
- Nej
- Ibland

Kommentar:

12. Har du husdjur? Ja Nej

Om ja, vilket/vilka husdjur?

13. Vad är hälsa för dig?

14. Vad gör du för aktiviteter av nedanstående alternativ en vanlig vecka i februari?

| | Aktivitet | Minuter/vecka |
|--|---------------------------------|--------------------------|
| | Promenad (utan stavar) | <input type="checkbox"/> |
| | Stavgång | <input type="checkbox"/> |
| | Styrketräning (inkl. cirkelgym) | <input type="checkbox"/> |
| | Jogging/löpning | <input type="checkbox"/> |
| | Vintersport (t.ex. skidor) | <input type="checkbox"/> |
| | Motionsgympa | <input type="checkbox"/> |
| | Racketsport | <input type="checkbox"/> |
| | Bollspel | <input type="checkbox"/> |
| | Cykling | <input type="checkbox"/> |
| | Simning | <input type="checkbox"/> |
| | Hushållsarbete (t.ex. städ) | <input type="checkbox"/> |
| | Trädgårdsarbete | <input type="checkbox"/> |
| | Snöskottning | <input type="checkbox"/> |
| | Annat | <input type="checkbox"/> |

Kommentar (annat):

15. Varför är du fysiskt aktiv?

16. Vad gör du för aktiviteter av nedanstående alternativ en vanlig vecka i augusti?

| | Aktivitet | Minuter/vecka |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Promenad (utan stavar) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Stavgång | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Styrketräning (inkl. cirkelgym) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Joggning/löpning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Motionsgympa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Racketsport | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bollspel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cyklning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Simning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hushållsarbete (t.ex.städ) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trädgårdsarbete | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Annat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kommentar (annat):

17. Vad krävs för att du ska fortsätta vara fysiskt aktiv regelbundet? (Ange de tre viktigaste faktorerna.)

Följande frågor handlar mer specifikt om just den aktivitet som du ingår i nu.

18. Vilken typ av aktivitet är det (t.ex. motionsgymnastik, styrketräning, curling)?**19. Hur länge har du varit med på just den här aktiviteten?**

20. Vilken aktör är det som arrangerar aktiviteten (förening)?

21. Vad kostar aktiviteten per år (ungefär)?

22. Hur bokas aktiviteten?

- Per termin
- Till varje tillfälle
- Annat

Kommentar (annat):

23. Hur kom du i kontakt med denna aktivitet?

- Kompis
- Granne
- Släkting
- Partner
- Tidningsannons
- Föreläsning (t.ex. seniorfestival)
- Sociala medier (t.ex. Facebook)
- Annat

Kommentar (annat):

24. När du går till din aktivitet, vad är det du ser fram emot då?

25. Vilka faktorer i den fysiska aktivitet du sysslar med gör den meningsfull? (Det går bra att markera flera alternativ).

- Det sociala, att träffa andra
- Det ger mig ny energi, ett bättre humör
- Det ger mig självförtroende
- Jag lär mig om träning och kroppen
- Det är en god vana för mig att vara aktiv
- Det ger mig en identitet som en tränande person
- Jag känner mig nöjdare med min kropp om jag håller mig aktiv
- Annat

Kommentar (annat):

26. Om det känns kämpigt att ta sig till aktiviteten någon dag, vad är det som gör att du tar dig dit ändå?

27. Att ni gör aktiviteten tillsammans i grupp, vad betyder det?

28. Vad skulle kunna få dig att sluta med aktiviteten?

29. Vad har du tillgång till i din nära omgivning? (Det går bra att markera flera alternativ.)

- Badanläggning
- Motions- och/eller idrottsanläggning
- Säkra gång- och/eller cykelbanor
- Skogs- och/eller naturområden
- Parker

30. Vilka förslag skulle du ge för att få andra i din ålder att vilja träna och vara med på aktiviteter?

31. Om du skulle ge råd om hälsa till en annan person i din omgivning, vad skulle du ge för råd då?

32. Hur arrangeras din aktivitet?

- Som en specifik träningsgrupp för 60+
- Som en träningsgrupp med blandade åldrar
- Annat

Kommentar (annat):

33. Deltar du i någon annan verksamhet i samma organisation som din aktivitet?

- Ja
- Nej

34. Om ja på föregående fråga, vad deltar du i för annan verksamhet i samma organisation?

- Annan fysisk aktivitet
- Ideella insatser
- Ledare/instruktör
- Arrangemang
- Styrelsemedlem
- Annat

Kommentar (annat):

35. Hur är en idrottsförening som får dig att må bra?

36. Hur är en idrottsförening som får dig att inte må bra?

37. Vad kan en idrottsförening göra för att deras medlemmar ska stanna så länge som möjligt?

38. Något du vill tillägga som vi har missat att fråga om?



Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se