



Frågor till nydisputerade inom idrott för publikation i SVEBI:s tidskrift *Idrottsforskaren* 2023

Namn: Helena Ericson

Avhandlingstitel: The art of ageing well – a salutogenic perspective on physical activity for older adults

Ämne: Idrottsvetenskap (Sport Science)

Lärosäte: Örebro universitet

Opponent: Inger Eliasson, Ph.D., Docent, Umeå universitet

Datum för disputation: 16 september 2022

Vad handlar avhandlingen om?

Avhandlingen handlar om att utforska friska och fysiskt aktiva äldre kvinnor och mäns uppfattningar om hälsa genom deltagande i olika fysiska aktiviteter. Avhandlingen tar ett salutogent perspektiv på hälsa och hälsoresurser (framgångsfaktorer) till fortsatt fysisk aktivitet. Även vad som karaktäriserar de olika aktiviteterna äldre deltar i studeras.

Vad består ditt empiriska material av och hur har du samlat in det?

Det empiriska materialet består av enkäter och fokusgruppsintervjuer. Enkäterna är insamlade i samband med olika fysiska aktiviteter. Fokusgruppsintervjuerna är genomföra i samband med en intervention för äldre som började att styrketräna vid 65–70 års ålder.

Vad är avhandlingens huvudsakliga resultat?

Att delta i fysisk aktivitet som äldre ökar välmående och tillför positiva aspekter på åldrandeprocessen, utifrån ett psykosocialt perspektiv. Fysisk aktivitet *är* betydelsefullt för sociala relationer (säger 9 av 10 äldre). Det ger också positiv energi, nöjdhet med sin kropp och vanan i att träna värderas högt av de äldre som är fysiskt aktiva. Det minskar också den oönskade ensamheten hos äldre.

De flesta äldre som deltar i någon träning har börjat för att de redan innan känner någon som är med i föreningen eller på aktiviteten. Män ägnar sig åt fysisk aktivitet med högre intensitet än kvinnor och män deltar också oftare i aktiviteter med tävlingsinslag än vad kvinnor gör. Män deltar oftare i lagidrotter eller aktiviteter som kräver en träningskompis medan kvinnor tränar mer individuellt. De äldre som bor i städer tränar i högre utsträckning i en idrottsförening än äldre som bor på landsbygden. Äldre på landsbygden tränar genom aktiviteter som till exempel pensionärsföreningar erbjuder lokalt.

Avhandlingen avser att ge en djupare kunskap och förståelse för äldres strävan till ett hälsosamt åldrande utifrån ett salutogent perspektiv i en idrotts- och fysisk aktivitetskontext.

Vad är avhandlingens viktigaste bidrag?

Avhandlingens viktigaste bidrag är att synliggöra och få sprida kunskap inom området träning för äldre utifrån ett hälsoperspektiv. Idrottsföreningar och idrottsorganisationer bör satsa på äldres träning – sänka trösklar in till aktiviteter och arbeta aktivt med att behålla äldre aktiva och locka de som inte har en direkt koppling till en idrottsförening. Den regelbundna träningen är mycket betydelsefull för individen såväl som för samhället i stort.

På vilket sätt kommer dina forskningsresultat komma till nytta för andra?

Förhoppningsvis blir de en knuff i rätt riktning genom att ny kunskap genereras om hur vi kan få äldre att delta i olika fysiska aktiviteter, livet ut. Också genom att synliggöra de positiva aspekterna med träning för äldre utöver ökad muskelmassa, bättre kondition och balans. De psykosociala aspekterna kan förhoppningsvis locka fler till att vilja delta och bryta den oönskade ensamheten som många äldre upplever i dagens samhälle.

Tror du att dina resultat kommer att påverka praktiken (ex. skolidrotten, lärarutbildningen i idrott och hälsa, idrottsföreningar)?

Har träffat flera idrottsföreningar och förbund som fått tagit del av mitt avhandlingsarbete genom åren. Lärdomarna till praktiken på *hur* vi kan få fler äldre fysiskt aktiva finns delvis i avhandlingen. Det centrala är att sänka trösklarna in i verksamheten, det ska vara lätt att börja träna. Rekryteringen bör öka på det externa planet, de allra flesta har börjat träna för att de känner någon som är med i grupper/laget/föreningen redan. Det bör också vara möjligt att byta aktivitet eller roll i en idrottsförening som äldre. De äldre som studerats är olika och önskar få ut olika saker av sin träning, men sammanhanget, sociala relationer, gemenskapen och trivsel spelar mycket stor roll för kontinuiteten av träningen.

Vad är du själv mest förvånad över, när det gäller dina forskningsresultat?

Jag är mest förvånad över att de äldre som är fysiskt aktiva deltar i många olika aktiviteter, de som tränar de tränar mycket. Samt att de sociala aspekterna var så otroligt betydelsefulla för att träningen skulle bli av och bli meningsfull över tid.

Vad är du mest stolt över i ditt arbete?

Jag är mest stolt över att ha designat studierna (tillsammans med mina handledare), samlat in data, analyserat, tolkat och publicerat resultat. Genom att vara med i forskningsprocessens alla steg gör att jag idag är foramad till en trygg och självständig forskare. Jag är också stolt över att jag valde att fördjupa mina kunskaper i både kvalitativ och kvantitativ metod genom mina datainsamlingar i avhandlingen.

Vad gör du nu när du har skrivit färdigt din avhandling?

Just nu skriver jag på en artikel om Health promoting sports clubs for older adults samt söker forskningsmedel för att i framtiden kunna fortsätta att forska i större utsträckning. Vidare undervisar jag i institutionens program inom idrottsvetenskap.