



Master i aktivitet og bevegelse
Fakultet for medisin og helsevitenskap
NTNU

Eldre menneskers motivasjonsfaktorer for deltakelse i trening og fysisk aktivitet

-En kvalitativ intervjustudie om eldre som deltar på gruppebasert
trening på et treningssenter.

Av Kristine Alice Brendmo

Masteroppgave i aktivitet og bevegelse



NTNU

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap

Vår 2019

«NTNU har intet ansvar for synspunkter eller innhold i oppgaven. Framstillingen står utelukkende for studentens regning og ansvar».

Forord

I forkant av denne masteroppgaven var jeg opptatt av å finne tema som jeg interesserte meg for, og som jeg kunne tenke meg å vite noe mer om. Jeg har i mange år vært opptatt av fysisk aktivitet og helse, hvor jeg har vært nysgjerrig rundt faktorer som kan bidra til økt aktivitetslyst og en bedre helse. Samtidig har jeg gjennom årene jobbet tett på eldre, hvor jeg har sett at det med fordel kan rettes et større fokus på hvordan man kan få flere eldre aktive. Valg av emne til oppgaven ble derfor naturlig for meg.

Arbeidet med denne mastergradsoppgaven har vært både lærerikt, spennende og utfordrende. Jeg skal innrømme at jeg var spent og nervøs for å gjennomføre en kvalitativ intervjustudie, og ikke minst for å skulle ta fatt på en så omfattende skriveprosess. Jeg er sikker på at jeg ikke hadde klart å gjennomføre denne masteroppgaven uten den gode hjelpen og veiledningen jeg har blitt møtt med. Jeg ønsker derfor å takke disse personene.

Først og fremst vil jeg takke informantene mine, som så sporty stilte opp til intervju. Takk for at dere har åpnet dere og delt deres tanker og erfaringer med meg. Det setter jeg utrolig stor pris på.

En stor takk rettes til mine engasjerte og inspirerende veiledere Randi Granbo og Monica Unsgaard-Tøndel, som har hjulpet meg igjennom hele prosessen og som alltid har vært tilgjengelige. Dere er utrolig dyktige, og jeg har lært så mye av dere.

Til slutt ønsker jeg å takke mine nærmeste. Først og fremst kjæresten min som så støttende har overtalt meg til å fortsette de gangene jeg har vært nære ved å gi opp. Takk for at du har holdt ut med meg og oppmuntret meg i tunge perioder. Takk til familie og venner som alltid er tilgjengelige for en samtale og som alltid gir nødvendig omsorg. Sist men ikke minst en takk til hunden min, som har dratt meg med ut på lufteturer hvor jeg har fått koblet av, og som alltid møter meg med glede og masse kos.

Sammendrag

Bakgrunn: Fysisk aktivitet og trening er viktig for å opprettholde funksjonsnivå og god helse hos eldre, likevel ser det ut til at dagens eldre er mer inaktive enn noensinne. For å fremme deltakelse i fysisk aktivitet og trening hos eldre har det i flere studier blitt konkludert med at man trenger å innhente kunnskap om faktorer som har betydning for deltakelse, og spesielt om faktorer som fremmer og hemmer deltakelse.

Hensikt og problemstilling: Hensikten med denne oppgaven var å oppnå en større forståelse for hvordan eldre mennesker erfarer deltakelse i gruppebasert trening på et treningssenter, samt hva som motiverer dem til deltakelse. Problemstillingen for denne oppgaven er dermed «Hva motiverer eldre til deltakelse på gruppebasert trening på et treningssenter?».

Materiale og metode: Det kvalitative forskningsintervju ble brukt som datainnsamlingsmetode, hvor 8 kvinnelige informanter i alderen 65-75 år ble intervjuet i løpet av høsten 2018. Alle informantene deltok regelmessig på gruppetimer på treningssenter. Intervjuene ble analysert ved hjelp av systematisk tekstkondensering modifisert av Malterud (2012), og knyttes i stor grad til informantenes erfaringer rundt- og motivasjon til deltakelse i gruppebasert trening. Funnene er blitt diskutert i lys av tidligere forskning på feltet, samt Ryan & Deci (2000) sin teori om selvbestemmelse og Antonovsky (2012) sin teori om salutogenese.

Funn: Informantene synes å representere to ulike treningstyper, som jeg har valgt å kalle «Nødvendighetstreneren» og «Livsstiltreneren». I korte trekk uttrykker de to treningstypene ulik motivasjon knyttet til fysisk aktivitet og trening, og har ulike tanker rundt betydningen av deltakelse i gruppebasert trening på treningssenter. Videre viser funnene at eldre motiveres av det sosiale aspektet ved gruppetrening, hvor det å oppleve tilhørighet og støtte er av betydning. Tanker rundt egen helse fremstår også som en motivasjonsfaktor, hvor de eldre både ønsker å forebygge sykdom og skade, men også motiveres av det helsefremmende aspektet ved treningen. Andre faktorer av betydning for motivasjonen er hvordan instruktøren fremstår og legger opp timene, de fysiske og organisatoriske rammene, samt kvaliteten og variasjonen i tilbudene ved treningssentrene.

Konklusjon: De eldre motiveres til deltakelse i trening av flere ulike faktorer, som både innebærer personlige- og sosiale faktorer, men også omgivelsene. Motivasjonsfaktorer viser seg å både være individuelle og felles. Videre varierer det hvor stor motivasjon de eldre har for å være aktive, og det er dermed ulikt hva deltakelse i trening betyr for den enkelte.

Nøkkelord: Motivasjon, fysisk aktivitet, gruppetrening, treningscenter, eldre, salutogenese, selvbestemmelsesteori, deltakelse, omgivelser, helse

Abstract

Background: Physical activity and exercise is important to maintain good function and a good health in the elderly, but it seems that today`s elderly are more inactive than ever. To promote participation in physical activity and exercise in the elderly, several studies have concluded that one needs to acquire knowledge about factors that are important for participation, and specially about factors that promote and inhibit participation.

Purpose and aim: The purpose of this study was to gain a deeper understanding of how older people experience participation in group-based exercise in a fitness center, as well as what motivates them to participation. The aim for this study has thus been «What motivates the elderly to participate in group-based exercise in a fitness center?».

Material and methods: The qualitative research interview was used as a data collection method, where 8 female informants aged from 65-75 were interviewed during autumn 2018. All informants regularly participated in group lessons at a fitness center. The interviews have been analyzed using Systematic Text Condensation (STC) modified by Malterud (2012), and are largely linked to the informants experiences around- and motivation for participation in group-based exercise. The findings have been discussed in the light of previous research in the field, as well as the Self-determination theory described by Ryan & Deci (2000) and also Antonovsky`s (2012) theory of salutogenesis.

Findings: The informants seem to represent two different trainingtypes, which I have chosen to call «the necessity trainer» and «the lifestyle trainer». In brief, the two different types express different motivation related to physical activity and exercise, and have different thoughts about the importance of participation in group-based training at a fitness center. Furthermore the findings show that the elderly are motivated by the social aspect of group exercise, where the experience of belonging and support are important. Thoughts around one`s own health also appear as a motivational factor, where the elderly both want to prevent illness and injury, but are also motivated by the health-promoting aspect of the exercise. Other factors that contribute to the elderly`s motivation for participation, are how the instructor

appears and sets up the lessons, the physical and organizational frameworks, as well as the quality and variety of the offerings at the training centers.

Conclusion: The elderly are motivated to participate in exercise of several different factors, which involve both personal and social factors, but also the surroundings. The motivation factors is both individual and common. How much motivation the elderly have to be active varies, and there are differences in what participation in training means to the individual.

Keywords: Motivation, physical activity, group exercise, fitness center, elderly, salutogenesis, self-determination theory, participation, surroundings, health.

Innholdsfortegnelse

1 Introduksjon.....	8
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	10
1.2 Hensikt og problemstilling	11
1.3 Avklaring av sentrale begrep	11
1.4 Oppgavens oppbygging.....	12
2.0 Forskning på feltet.....	13
2.1 Hva fremmer fysisk aktivitet og trening hos eldre?.....	13
3.0 Teoretisk forankring.....	16
3.1 Salutogenese.....	16
3.1.1 Stressfaktorer, motstandsressurser og opplevelse av sammenheng.....	16
3.2 Motivasjon	18
3.2.1 Selvbestemmelsesteorien (SDT).....	18
4.0 Metodisk tilnærming	20
4.1 Vitenskapsteoretisk forankring	20
4.1.1 Fenomenologi.....	20
4.1.2 Hermeneutikk.....	21
4.2 Metode og materiale	22
4.2.1 Kvalitativt design	22
4.2.2 Det kvalitative forskningsintervju.....	23
4.2.3 Intervjuguide.....	24
4.2.4 Forskningskontekst.....	25
4.2.5 Utvalg og rekrutteringsprosess.....	25

4.2.6 Gjennomføring av semistrukturerte intervjuer	27
4.2.7 Innsamling og analyse av datamaterialet.....	29
4.2.8 Kvalitet i kvalitativ forskning	31
4.2.9 Ethiske aspekter.....	34
5.0 Resultater og diskusjon.....	37
5.1 Nødvendighetstreneren	38
5.2 Livsstiltreneren	39
5.3 Tema fra intervjuene.....	40
5.3.1 Det sosiale er nesten like viktig som trening	40
5.3.2 Helsegevinstene av trening.....	43
5.3.3 Instruktørens betydning	47
5.3.4 Tidligere erfaringer	50
5.3.5 Fysiske og organisatoriske rammer ved tilbudet.....	55
5.3.6 Variasjon og kvalitet i treningstilbudet.....	58
6.0 Konklusjon	60
Litteraturliste	61
Vedlegg 1: Intervjuguide.....	64
Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring	66
Vedlegg 3: Godkjenning fra NSD.....	68

1.0 Introduksjon

Ifølge folkehelsemeldingen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015) og folkehelse rapporten (Folkehelseinstituttet, 2014a) er helsetilstanden til den norske befolkningen god, faktisk så god at levealderen har økt betraktelig de siste årene og vil fortsette å øke i årene fremover. Det er blitt beregnet at vi vil ha en firedobling av antall 80-90 åringer innen utgangen av dette århundret (Folkehelseinstituttet, 2014b; Helse- og omsorgsdepartementet, 2015), og med økende levealder og store fødselskull vil vi på sikt få en aldrende befolkning (Folkehelseinstituttet, 2014b). Til tross for at en aldrende befolkning kan være tegn på sunnere livsstil og et bedre helsetilbud, vil det også medføre en rekke utfordringer. De eldre har av naturlige årsaker ofte en større byrde av dårligere helsetilstander, noe som innebærer flere kronisk syke. Dette vil igjen stille høyere krav til helsesektoren samt resultere i større helseutgifter for staten (Folkehelseinstituttet, 2014b).

Ifølge folkehelse rapporten (Folkehelseinstituttet, 2014a) blir det presisert at en av de viktigste nøkkelfaktorene for å opprettholde god helse i befolkningen, er tilstrekkelig fysisk aktivitet (Folkehelseinstituttet, 2014a). Regelmessig fysisk aktivitet har vist seg å være et effektivt verktøy i forhold til forebygging og reduksjon av aldersrelaterte fysiske og psykiske forandringer, og kan blant annet bidra til en bedre kardiovaskulær funksjon, økt muskelstyrke og bedret balanse hos eldre (Lexell, Frändin, & Helbostad, 2008. s. 62). Her blir trening anbefalt som et nyttig verktøy, hvor eldre er anbefalt og drive regelmessig med styrke-, balanse- og utholdenhetstrening (Lexell et al., 2008), og treningen har vist seg å ha samme positive effekt for eldre personer som for yngre (Folkehelseinstituttet, 2014b).

Til tross for at vi vet at fysisk aktivitet og trening er viktig for å kunne opprettholde en god helse og et godt funksjonsnivå, viser det seg at eldre faktisk er mer inaktiv enn noensinne, og at hverdagen deres i stor grad preges av stillesittende aktiviteter (Chastin, Fitzpatrick, Andrews, & DiCroce, 2014; Harvey, Chastin, & Skelton, 2013; Leask, Harvey, Skelton, & Chastin, 2015). Statistikk på fysisk aktivitetsnivå hos eldre i Norge, viser en betydelig nedgang i fysisk aktivitet etter fylte 65 år, med en enda mer uttalt nedgang etter fylte 75 år (Folkehelseinstituttet, 2014a). Ifølge Helsedirektoratet (2013) tilbringer voksne og eldre i gjennomsnitt hele 62% av våken tid i ro, noe som tilsvarer omtrent ni timer daglig (Helsedirektoratet, 2013). En stillesittende atferd assosieres med dårlig helse, da atferden innebærer at man sitter eller ligger mye, som igjen fører til lavt energiforbruk. Over en lang periode kan den stillesittende atferden gi store negative utslag på helsen (Chastin et al., 2014; Harvey et al., 2013; Leask et al., 2015), og hos eldre innebærer ofte dette nedsatt

funksjonsevne, dårligere livskvalitet og nedsatt fysisk helse (Folkehelseinstituttet, 2014b). Ifølge Verdens Helseorganisasjon (2011) er fysisk inaktivitet også en av hovedårsakene til økt forekomst av blant annet hjerte- og karsykdom, slag, diabetes, overvekt og tidlig død (Verdens Helseorganisasjon, 2011).

Nedsatt funksjonsevne og nedsatt fysisk helse hos eldre er også forbundet med økt risiko for fall (Helsedirektoratet, 2013). I Norge viser tall at 2/3 av skadene hos eldre i alderen 60-79 år skyldes fall, og at skader hos eldre ofte fører til alvorlige konsekvenser som nedsatt livskvalitet og langvarig sykeleie (Folkehelseinstituttet, 2017). Fallulykker har både store personlige omkostninger, og koster også samfunnet mye per år. Hoftebrudd som følge av fall koster det norske samfunnet omtrent tre milliarder kroner årlig (Helsedirektoratet, 2013). Dette understreker viktigheten av å finne tiltak som kan bidra til å fremme økt deltakelse i fysisk aktivitet og trening hos eldre. I Norge er noen av tiltakene som er blitt gjort, blant annet at Helsedirektoratet (2013) har publisert anbefalinger for kommunene, hvor det legges vekt på forebyggende og helsefremmende arbeid som strategi, hvor fysisk aktivitet er et viktig tiltak ved fallforebygging hos eldre (Helsedirektoratet, 2013). Videre blir det slått fast i Folkehelsemeldingen, St.meld. 19 (2014-2015) at man nå ønsker å sette aktive eldre på dagsordenen. Her blir blant annet treningssenterbransjen presentert som en viktig aktør for å fremme fysisk aktivitet, ettersom de er lett tilgjengelige og med tilbud i over halvparten av landets kommuner. Det poengteres videre at treningssentrene kan være en ressurs i arbeidet med fallforebygging og styrketrening for seniorer (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

For å fremme deltakelse i fysisk aktivitet hos eldre har det i flere studier blitt konkludert med at man trenger å innhente kunnskap om faktorer som betydning for deltakelse, og spesielt om faktorer som oppleves som fremmende eller hemmende hos eldre (De Groot & Fagerström, 2011; Van Cauwenberg et al., 2011). Zubala m.fl. (2017) presiserer blant annet at det er behov for å innhente kunnskap om faktorer som påvirker de eldre sin motivasjon, deriblant de sosiale omgivelsene og mulighetene i det lokale nærmiljø (Zubala et al., 2017). Å innhente denne typen kunnskap vil kunne være en viktig forutsetning for å kunne møte individuelle behov og preferanser hos eldre, samt at det vil være grunnleggende for å danne relevante retningslinjer og solide treningsprogram for eldre i fremtiden (Troost, Owen, Bauman, Sallis, & Brown, 2002).

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I mitt møte med eldre har jeg fått et inntrykk av at det er vidt forskjellig hva fysisk aktivitet, eller nærmere bestemt trening, betyr for den enkelte. For et par år tilbake jobbet jeg på sykehjem hvor jeg fikk et inntrykk av at hverdagen til de eldre hovedsakelig besto av stillesittende aktiviteter, og at det ikke engang lå en tanke bak å bevege seg mer, spesielt ikke planlagt og strukturert trening. Dette til tross for at avdelingen besto av friske eldre, som var i full stand til å gjøre det meste av daglige gjøremål på egenhånd. Jeg husker jeg undret på om det var mangel på tilbud knyttet til trening som var årsaken, eller om dette var noe de valgte på egenhånd. Jeg undret også på hva som eventuelt kunne ha vært et alternativt og godt tilbud for dem, og om de i det hele tatt hadde ønsket å delta om det ble etablert et slikt tilbud.

De siste årene har jeg jobbet i treningssenterbransjen. Her har jeg møtt både de sprekeste av de spreke eldre, mosjonistene og de som møter opp uregelmessig på vilkårlige dager. Selv om de kan ha ulike årsaker til at de er der, selv om motivasjonen for trening kan variere fra person til person, og uavhengig om de er utrente eller godt trente, har de en ting til felles; de er deltakende på treningssentrene. Som treningsveileder har jeg fått oppleve at eldre ofte stiller med ulike preferanser og behov i forhold til trening, og deres motivasjonsfaktorer for trening har dermed variert. Noen har ønsket å kjøre sitt eget løp uten noen innblanding eller hjelp fra andre, mens noen setter stor pris på hjelp og oppfølging og noen å prate med.

Med dette har jeg vært nysgjerrig på hva det er med treningssentrene som trekker mange eldre på trening, og ikke minst hvordan man kan etablere et best mulig tilbud som kan bidra til inkludering og økt deltakelse i fysisk aktivitet og trening blant eldre. Videre har jeg vært nysgjerrig rundt hvordan jeg som treningsveileder på best mulig måte kan legge til rette for de eldre, og hvilke faktorer som er viktige å fokusere på om man ønsker å øke motivasjonen rundt fysisk aktivitet og trening.

Under forberedelsene til min masteroppgave fikk jeg høre at et av de største treningssentrene i regionen tilbyr et stort treningstilbud for seniorer. Tilbudet innebærer varierte og regelmessige gruppetimer som er tilpasset for eldre over 65 år. Jeg ble med dette nysgjerrig på hvordan dette tilbudet fungerer, og jeg så med dette en mulighet for et dypere innblikk i dette treningssenteret sitt tilbud for eldre.

1.2 Hensikt og problemstilling

Hensikten med denne oppgaven er å få en bredere forståelse og økt kunnskap om hva som motiverer eldre til å delta i gruppebasert trening på et treningssenter. Problemstillingen for denne oppgaven er dermed;

«Hva motiverer eldre til deltakelse i gruppebasert trening på treningssenter?»

1.3 Avklaring av sentrale begrep

Ifølge Kaufmann & Kaufmann (2003) kan motivasjon defineres som «de biologiske, psykologiske og sosiale faktorene som aktiverer, gir retning og opprettholder atferd i ulik grad av intensitet for å oppnå et mål» (Kaufmann & Kaufmann, 2009. s.93).

Fysisk aktivitet defineres av Anderssen & Strømme (2001) som «enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå» (Anderssen & Strømme, 2001)

Trening blir definert som «fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og gjentas, og som har som mål å bedre eller vedlikeholde et individs funksjonsdyktighet» (Anderssen & Strømme, 2001).

1.4 Oppgavens oppbygging

Dette første kapitlet har gitt en innføring i bakgrunn for valg av tema, samt hensikt og problemstilling for oppgaven.

I neste kapittel vil tidligere forskning på feltet bli presentert, hvor funn rundt eldres motivasjon for deltakelse i fysisk aktivitet og trening blir vektlagt.

I kapittel tre vil oppgavens teoretiske forankring bli beskrevet, hvor det er lagt vekt på Antonovsky (2012) sin teori om salutogenese og Ryan & Deci (2000) sin selvbestemmelsesteori og deres forståelse av menneskelig motivasjon.

Kapittel fire beskriver den metodiske tilnærmingen i undersøkelsen, hvor vitenskapsteoretisk forankring, forforståelse, fremgangsmåte og aktuelle etiske problemstillinger og tanker rundt metoden blir belyst.

I kapittel fem vil funnene fra undersøkelsen presenteres og diskuteres opp mot eksisterende forskning og aktuell teori. Funnene presenteres i to deler, hvor første del tar for seg to forskjellige treningstyper som kom frem i materialet, og andre del tar for seg faktorer som er påvirkende for motivasjon og deltakelse i gruppebasert trening. Kapitlet avsluttes med en konklusjon og refleksjon over behov for videre forskning.

2.0 Forskning på feltet

Tidligere forskning rundt de eldre sine erfaringer og motivasjon knyttet til fysisk aktivitet og trening, bygger ofte på et sosial-økologisk synspunkt. Dette synspunktet fremmer et perspektiv om at fysisk aktivitet ofte er preget av en dynamisk interaksjon, eller samspill, mellom personlige og sosiale faktorer, men også i stor grad omgivelsene (Bauman et al., 2012; Sallis, Owen, & Fisher, 2008). Prinsippet med et slikt perspektiv er at kunnskap om alle typer påvirkning på fysisk aktivitet, både hos individet selv, fra det sosiale og omgivelsene, kan bidra til utvikling av de beste og mest suksessfulle intervensjonene (Bauman et al., 2012). Hvilken påvirkning omgivelsene har for deltakelse i fysisk aktivitet, har blitt av stor prioritet for nyere forskning, da det er blitt bevist at omgivelsesfaktorer har påvirkning på helseatferd (Troost et al., 2002). En stor del av tidligere studier rundt de eldre sine erfaringer og motivasjon knyttet til fysisk aktivitet forsøker derfor å avdekke underliggende variabler som påvirker fysisk aktivitet (Bauman et al., 2012; Bunn, Dickinson, Barnett-Page, Mcinnes, & Horton, 2008; Troost et al., 2002; Van Cauwenberg et al., 2011; van Stralen, De Vries, Mudde, Bolman, & Lechner, 2009; Zubala et al., 2017) samt betydningen av dette (Belza et al., 2004; Bethancourt, Rosenberg, Beatty, & Arterburn, 2014; Costello, Kafchinski, Vrazel, & Sullivan, 2011; De Groot & Fagerström, 2011; Franco et al., 2015).

I rapporten «*Fysisk inaktive i Norge, hvem er inaktive- og hva motiverer til økt fysisk aktivitet?*» (Ommundsen & Aadland, 2009, s. 29) blir det presisert at det for inaktive eldre er økt motivasjon som er nøkkelen til å bli mer fysisk aktiv. Dette gir en indikasjon på at det er av å betydning å utforske faktorer som kan fremme motivasjon hos eldre.

2.1 Hva fremmer fysisk aktivitet og trening hos eldre?

Av hovedfunn hos disse artiklene fant blant annet Bauman et al. (2012) og Van Stralen et al. (2009) ut at helsestatus og mestringstro var de klart høyeste årsakene for deltakelse i fysisk aktivitet hos eldre. Dette samsvarer med Belza et al. (2004) og de Groot & Fagerström (2011) sine resultater, som viser at tanker rundt egen helse både kunne være en nøkkelmotivator og en hovedbarriere for fysisk aktivitet hos de eldre (Belza et al., 2004; De Groot & Fagerström, 2011). Resultatene tilsier at mange eldre ønsker å være fysisk aktive for å opprettholde eller øke egen helse, men ved nedsatt helsetilstand kan egen helse derimot oppfattes som et hinder for deltakelse i fysisk aktivitet (Bunn et al., 2008; Chastin et al., 2014; Costello et al., 2011; De Groot & Fagerström, 2011) Troost et al. (2002) presenterer i sine resultater at individuell

mestringstro er en signifikant determinant som vil være avgjørende for grad av deltakelse i fysisk aktivitet hos eldre, hvor de med høy mestringstro vil ha større sannsynlighet for å delta enn de med lav mestringstro (Troost et al., 2002). Videre presiserer Bauman et al. (2012) at tidligere treningserfaringer vil være en faktor som i stor grad påvirker fysisk aktivitet hos eldre, hvor det å ha vært aktiv tidligere i livet har en klar korrelasjon med hvor aktiv man er senere i livet.

I forhold til deltakelse i gruppebasert trening, viser det seg at mange eldre motiveres av det sosiale aspektet, blant annet ved støtte fra signifikante andre (Bauman et al., 2012; van Stralen et al., 2009) eller helsepersonell som motiverer til deltakelse (Bethancourt et al., 2014; Hutton et al., 2009; Zubala et al., 2017). Både Bauman et al. (2012) og Van Stralen et al. (2009) fant i sine resultater ut at sosial støtte er positivt assosiert med deltakelse i fysisk aktivitet, og Zubala et al. (2017) mener derfor at gruppeaktiviteter for eldre egner seg best om man ønsker gode treningsintervensjoner. Videre er gruppetrening bevist å gi både trygge omgivelser, trivsel og følelse av tilhørighet, som igjen vil påvirke motivasjonen positivt (Franco et al., 2015). De Groot & Fagerström (2011) viser i sine resultater til at eldre setter pris på sosialt samvær hvor de kan møte sine venner eller stifte nye bekjenskaper (De Groot & Fagerström, 2011). Samtidig kan gruppeaktiviteter også oppleves som en barriere, hvor enkelte uttrykker redsel over å ikke klare å henge med gruppen eller være til belastning på andre områder (Costello et al., 2011; Franco et al., 2015). Videre viser Hutton et al. (2009) sine resultater at instruktørens rolle har en sentral betydning for motivasjonen for deltakelse i gruppebasert trening, og at instruktøren bør være flink til å tilpasse og å legge til rette for den enkelte. Samtidig påpekes det at eldre motiveres av personell med god kunnskap rundt trening, og som er flinke å gi konkrete råd og gode tips, og som samtidig støtter og motiverer til deltakelse (Hutton et al., 2009).

De fysiske omgivelsene spiller også en rolle for motivasjon til deltakelse i fysisk aktivitet, og kanskje spesielt hos eldre som i større grad opplever mobilitetsproblemer som gjør det vanskelig å overkomme faktorer i omgivelsene (Van Cauwenberg et al., 2011; van Stralen et al., 2009). Her viser det seg at lett tilgang til fasiliteter, lav kostnad, trygghet (Costello et al., 2011; van Stralen et al., 2009), gode hvileplasser (Chastin et al., 2014) og godt vær (De Groot & Fagerström, 2011) er blant de mest fremtredende motivasjonsfaktorene hos eldre. Det viser seg imidlertid at disse faktorene også kan fungere som barrierer, dersom de ikke oppleves som tilfredsstillende (Van Cauwenberg et al., 2011; van Stralen et al., 2009).

Tidligere forskning har begynt å danne et godt bilde av fremmende og hemmende faktorer for deltakelse i fysisk aktivitet og trening hos eldre, men som Sallis et al. (2008) påpeker, vil disse faktorene ofte være svært individuelle. Samtidig legges det vekt på at interaksjonen mellom de ulike faktorene stadig vil være i endring i løpet av et menneskes liv, og at de dermed er vanskelige å fastslå (Sallis et al., 2008). Flere av studiene gjort på eldre og deres erfaringer og motivasjon tilknyttet deltakelse i fysisk aktivitet og trening, fokuserer ofte på spesifikke pasientgrupper og/eller på ulike institusjoner med bestemte treningsprogram. Jeg har per dags dato ikke kommet over noen kvalitativ forskning rundt friske eldre og deres erfaringer og motivasjon for deltakelse på gruppebasert trening på et treningssenter. Granbo (2018) har derimot publisert en rapport fra Virke Trening og NTNU sitt pilotprosjekt, kalt «Fallforebygging i treningssenter», hvor målet med prosjektet var å utvikle og utprøve et treningsopplegg rettet mot fallforebygging for seniorer på treningssentre. Resultatene viser til at treningstilbudet på treningssenteret ble svært godt mottatt og ga et godt utbytte for de eldre. Det ble blant annet rapportert om et godt øvelsesutvalg, et godt sosialt miljø i gruppene, og bedring i helsetilstand i løpet av prosjektet. Interessen for deltakelse i prosjektet var større enn forventet, og de eldre uttrykte ønske om å fortsette treningstilbudet etter endt studie. Resultatene gir en indikasjon på at med riktig tilrettelegging og tilstrekkelig kompetanse, kan treningssenteret være en god arena for tilpasset trening for eldre (Granbo, 2018). På bakgrunn av rapporten ble det og gjort bevilgninger på statsbudsjettet (2018) som var øremerket for å utvikle et godt e-læringsopplegg for ansatte om styrke- og balansetrening som fallforebygging i treningssentrene og kommunale tilbud (Det kongelige helse- og omsorgsdepartementet, 2017).

3.0 Teoretisk forankring

Som teoretisk forankring har jeg benyttet meg av Ryan & Deci (2000) sin teori om selvbestemmelse, som jeg mener vil være relevant for å kaste lys over de eldre sin motivasjon for deltakelse i gruppebasert trening. Videre har jeg benyttet Antonovsky (2012) sin teori om salutogenese, som jeg mener vil være relevant for å rette fokus mot faktorer som er helsefremmende, og som kan gi et bilde av hva som motiverer de eldre til å jobbe mot en bedre helse.

3.1 Salutogenese

Aaron Antonovsky (2012) sin teori om «salutogenese» omhandler hva som fremmer god helse hos mennesket, og hva som gir økt mestring og velvære. Teorien var i utgangspunktet en kritikk mot en diktomiserende klassifikasjon av mennesker, der man for eksempel klassifiserer mennesker etter om de er syk eller frisk. Teorien om salutogenese er derfor en motpol mot det patogenetiske synspunktet, som retter fokus mot sykdom og hva som gjør mennesket sykt. Med et salutogenetisk synspunkt fokuserer man på hva som er helsefremmende, og hva som bidrar til å holde mennesket friskt (Antonovsky, 2012, s. 35-37). Teorien fokuserer på hvordan mennesket beveger seg mellom helse og uhelse, hvor helse blir sett på som en dynamisk prosess. Med et salutogenetisk synspunkt er man derfor opptatt av menneskets totale historie, og et helhetlig bilde av mennesket. Man stiller derfor spørsmål rundt hvilke faktorer som bidrar til at mennesket holder sin posisjon på kontinuumet, eller hva som gjør at mennesket beveger seg mot bedre helse (Antonovsky, 2012, s. 27). Antonovsky (2012, s. 27) mener at menneskets helse alltid er i bevegelse et sted mellom ytterpunktene total sykdom og total helse, og at utfallet er avhengig av samspillet mellom stressfaktorer, ens motstandsressurser og graden av opplevelse av sammenheng (OAS).

3.1.1 Stressfaktorer, motstandsressurser og opplevelse av sammenheng.

Stress og dets effekt på helse er et av hovedfokusene i den salutogenetiske modellen (Lindström & Eriksson, 2006; Wolff & Ratner, 1999) og modellen forsøker å forklare hvorfor mennesker, til tross for stressfulle situasjoner holder seg frisk (Lindström & Eriksson, 2005). Stressfaktorer blir av Antonovsky (2012, s. 51) definert som «*et krav det ikke finnes noen umiddelbar eller adaptiv respons på*». Stressfaktorer kan blant annet være kroniske

stressfaktorer, akutte irritasjonsmomenter og viktige livsbegivenheter, kort fortalt hendelser som vil skape en spenningstilstand i et menneskes tilværelse. Hvor godt en person håndterer disse stressfaktorene, er avhengige av personens motstandsressurser (Wolff & Ratner, 1999).

Ifølge Antonovsky (2012, s. 50-54) tar det salutogenetiske synspunktet utgangspunkt i at alle mennesker har iboende ressurser som er opp til hver enkelt å ta i bruk, og at disse ressursene er avgjørende for å bekjempe motstand og stress, og jobbe mot en bedre helse. Disse ressursene kalles motstandsressurser, og ressursene innebærer både biologiske, materialistiske og psykososiale faktorer som gjør det enklere for mennesket å oppleve livet som meningsfullt, strukturert og forståelig (Lindström & Eriksson, 2006). Typiske ressurser er dermed et menneskets kunnskap, grad av erfaringer, sosial støtte, økonomi, kulturell kapital og videre (Lindström & Eriksson, 2006). Dess mer motstandsressurser en person har og i hvilken grad et menneske har mulighet til å ta i bruk disse ressursene, dess større opplevelse av sammenheng vil personen oppleve (Antonovsky, 2012, s.50-54). Opplevelse av sammenheng, eller OAS, står sentralt i teorien om salutogenese, og er en nøkkeldeterminant i forhold til å opprettholde god helse (Lindström & Eriksson, 2006). Ifølge Antonovsky (2012, s. 41) uttrykker OAS i hvilken grad et menneske har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til;

«1) At stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø er strukturert, forutsigbart og forståelig»

Som innebærer i hvilken grad mennesket forstår situasjonen og stimuli han eller hun konfronteres med. Antonovsky (2012) benytter begrepet «begripelighet».

«2) At man har ressurser til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller»

Som omhandler at mennesket har tro på at han eller hun innehar de nødvendige ressursene for å takle de ulike situasjoner og stimuli, og at disse situasjonene og denne stimuli oppleves som «håndterbar».

«3) At disse kravene er utfordringer som det er verdt å investere og engasjere seg i»

Som omhandler at mennesket ser mening i å håndtere situasjonen, at situasjonen er verdig engasjement og investering av ressurser, og blir sett på som en utfordring fremfor en byrde (Antonovsky, 2012, s. 41)

I følge Antonovsky (2012, s. 39-41) består derfor OAS av tre elementer; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Grad av OAS vil variere fra person til person, og mennesker

med høy grad av OAS vil håndtere stressende situasjoner bedre og oppleve mer meningsfullhet enn personer med lav OAS.

«Meningsfullhet» er den motivasjonelle komponenten i OAS, ettersom den omhandler å finne nok mening i en situasjon til at man får motivasjon til å fortsette (Antonovsky, 2012) og det er derfor denne komponenten som vil være mest relevant for min oppgave.

3.2 Motivasjon

Ifølge Ryan & Deci (2000) innebærer motivasjon blant annet energi, utholdenhet og aktivisering. Motivasjon er viktig, fordi det sørger for mobilisering og fremgang hos mennesket, og det er derfor svært sentralt for å forstå menneskelig atferd (Ryan & Deci, 2000). Det er fastslått at mennesker blir motivert av forskjellige typer faktorer. For eksempel kan man bli motivert av aktiviteter man verdsetter, aktiviteter man føler forpliktelse til og andre eksterne sammenhenger. Mennesker motiveres av ulike faktorer, og man skiller vanligvis mellom motivasjon som blir styrt innenfra eller utenfor individet (Ryan & Deci, 2000). Ryan & Deci (2000) omtaler dette som indre og ytre motivasjon. Indre motivasjon omhandler tanker og følelser hos individet, for eksempel en følelse av glede over aktiviteten man driver på med, som igjen vil føre til økt motivasjon for å fortsette med aktiviteten. Den ytre motivasjonen er påvirkningen som skjer utenfra, og kan omhandle tilbakemeldinger fra for eksempel venner og familie, til ulike typer belønninger. Den ytre motivasjonen kan derfor i mindre grad påvirkes av individet (Ryan & Deci, 2000). Deci & Ryan (1985) fremhever at det å forske på motivasjon, i stor grad omhandler å utforske energien i menneskelig atferd. Energi handler om menneskets behov, og hva som er viktig for at mennesket skal bevege seg fremover. Men energien bygger også på hva man erverver gjennom interaksjoner med omgivelsene. Når man forsker på motivasjon må man derfor se på hva slags behov mennesket har, både de indre og ytre behov. Klarer man å avdekke disse behovene og tilfredsstille dem, vil det føre til økt helse og velvære hos mennesket (Deci & Ryan, 1985)

3.2.1 Selvbestemmelsesteorien (SDT)

Self-Determination Theory (SDT) eller selvbestemmelsesteorien er en teori om menneskelig motivasjon, utvikling og velvære, som forsøker å forklare og forstå intensiteten og grunnlaget i menneskelig atferd (Deci & Ryan, 2008). SDT bygger på at mennesker er aktive organismer,

som er drevet mot utvikling og psykologisk vekst. Alle aktive organismer har sine behov og sin psykologiske drivkraft, og det er disse behovene og denne drivkraften som utgjør energi for organismen til handling i omgivelsene sine (Deci & Ryan, 1985).

I følge Deci & Vansteenkiste (2004) er SDT basert på tre filosofiske antagelser. Den første antagelsen omhandler mennesket som proaktiv, og at mennesker har potensial til å reagere på og mestre både indre og ytre krefter man møter. Indre krefter dreier seg i dette tilfellet om menneskets egne følelser og tanker, mens ytre krefter handler om omgivelsene rundt og hvilken påvirkning omgivelsene har på mennesket. De handlinger vi mennesker velger å utføre har ofte bakgrunn i disse indre eller ytre motivasjonsfaktorene (Deci & Vansteenkiste, 2004). Den andre antagelsen omhandler mennesket som et selv-organiserende system, hvor mennesket konstant er fokusert på egen vekst og utvikling. Sentralt for mennesket er derfor å påvirke deres indre og ytre miljøer på måter som sørger for positive utfall rundt vekst og utvikling (Deci & Vansteenkiste, 2004). Deci & Ryan (2008) påpeker blant annet at mennesket konstant har et ønske om å mestre utfordringer man møter og å tilegne seg nye erfaringer, og at disse behovene hos mennesket sørger for kontinuerlig utvikling (Deci & Ryan, 2008). Til tross for at utvikling er viktig for mennesket, så skjer ikke dette automatisk. Den tredje antagelsen dreier seg derfor om at for at mennesker skal klare å oppnå sitt potensiale, som er å være aktive samt å utvikle seg optimalt, så er de avhengig av støtte fra omgivelsene rundt dem. Om omgivelsene man møter er kaotiske eller avvisende, vil dette være negativt for utvikling og vekst hos mennesket. Om omgivelsene derimot er støttende og inkluderende, vil dette kunne bidra positivt til vekst og utvikling (Deci & Vansteenkiste, 2004). Sentralt for SDT er derfor å fremheve interaksjonen mellom mennesket som er proaktivt og orientert mot vekst og utvikling, og omgivelsene rundt som enten støtter eller ødelegger de behov som menneskene har for vekst og utvikling (Deci & Vansteenkiste, 2004).

I tillegg til å utforske menneskets iboende behov for vekst, tar også SDT for seg menneskets medfødte psykologiske behov. Deci & Ryan (2008) påpeker at sentralt i SDT er at mennesker har tre medfødte psykologiske behov. Behov blir i SDT ansett som universale nødvendigheter, og mennesket er avhengig av å få oppfylt disse behovene for optimal utvikling og vekst. Om man ikke får oppfylt behovene kan det føre til passivitet og redusert funksjon hos mennesket. Disse tre behovene er behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet. Behovet for kompetanse innebærer at mennesker har et behov mestre ulike aktiviteter man tiltar seg (Deci & Ryan, 2008) og å mestre omgivelsene sine (Deci & Vansteenkiste, 2004). Behovet for autonomi handler ifølge Deci & Ryan (2008) om at

mennesket er avhengig av å ta egne valg og selv ta initiativ til handlinger uten ytre press eller kontroll, og behov for tilhørighet handler om menneskers behov for å føle tilhørighet i sosiale settinger. At man blant annet blir sett og hørt, og oppnår gjensidig respekt og tillit. Om man klarer å dekke disse tre behovene, vil mennesket oppleve forbedret utførelse av en oppgave, økt kreativitet rundt oppgaven og energi til å holde på med oppgaven over lengre tid. Med andre ord vil en oppnåelse av disse behovene føre til økt motivasjon og engasjement i aktiviteter man tiltar seg, og vil være med på å sørge for vekst og utvikling hos mennesket. Om behovene derimot ikke blir dekt, vil det påvirke motivasjonen negativt, og hindre vekst og utvikling (Deci & Ryan, 2008).

4.0 Metodisk tilnærming

Denne masteroppgavens vitenskapelige forankring bygger på et fenomenologisk og hermeneutisk perspektiv, og det er disse perspektivene som er utgangspunkt for tolkning av intervjuene. Fenomenologi og hermeneutikk er ofte betegnelser som brukes sammen, siden fenomenologi handler om fenomener som opptrer og hermeneutikk er fortolkning av disse fenomenene (Rosberg, 2015). Jeg vil videre presentere fenomenologi og hermeneutikk og forklare hvorfor disse perspektivene er egnet for min oppgave.

4.1 Vitenskapsteoretisk forankring

4.1.1 Fenomenologi

Fenomenologien vokste frem på 1800-tallet, og tar utgangspunkt i Edmund Husserls (1962) filosofi hvor menneskelig bevissthet og fenomener som opptrer for bevisstheten er sentralt (Tjora, 2010). Videre har Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre og Maurice Merleau-Ponty videreutviklet filosofien i ulike retninger (Kvale & Brinkmann, 2009). Fenomenologien har derfor filosofiske røtter og blir ansett som en motpol mot den forklarende naturvitenskapen og dens ideal om objektivitet og sann kunnskap (Rosberg, 2015, s. 109). Fenomenologien som filosofi ble utviklet med ønske om å rette fokus mot det subjektive i den menneskelige verden, og den tar derfor for seg menneskers tanker, følelser og handlinger (Rosberg, 2015, s. 109). Selve ordet fenomenologi betyr «det som viser seg», og omhandler begivenheter eller fenomener som kommer til syne for vår bevissthet. Innen fenomenologien ønsker man å studere hvordan fenomener viser seg for bevisstheten og hvordan bevisstheten forholder seg

til det (Rosberg, 2015, s. 109). Fenomenologi brukes også som en kvalitativ design, hvor målet er å beskrive mennesker samt hvordan de oppfatter eller erfarer et fenomen (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2011). Fenomenologien som kvalitativ design vil være egnet til min oppgave, ettersom min problemstilling omhandler de eldres motivasjon med gruppebasert trening på treningssenter. Fenomenet i denne sammenhengen blir derfor gruppebasert trening, og jeg ønsker å vite hvordan eldre erfarer og oppfatter dette fenomenet, og hvordan de motiveres av det. Jeg har derfor behov for et innblikk i informantenes «livsverden», som ifølge Rosberg (2015, s. 110) omhandler den verden vi har lært oss å kjenne gjennom våre erfaringer, og vår måte og oppleve og forstå verden på. Det er derfor viktig for meg å få tak i informantenes egne beskrivelser av deres livsverden, nettopp slik den oppfattes av den enkelte. Det semistrukturerte intervjuet kan sees på som et «livsverdenintervju», ettersom det gir nærhet til nettopp informantenes opplevelse av livsverden.

Videre presiserer Rosberg (2015, s. 114) at for at man skal kunne gjøre sanne beskrivelser av fenomenet, må man sette egen forforståelse og ens naturlige holdning til side. Det har dermed vært viktig for meg å være tro og ærlig mot meg selv under hele arbeidsforløpet med oppgaven, og forsikre meg om at datamaterialet ikke blir påvirket av mine egne oppfatninger og erfaringer, men faktisk representerer stemmene til informantene i min studie. Et av tiltakene jeg dermed har gjort, er å beskrive min forforståelse og mine tidligere erfaringer rundt problemstillingen, under «min forforståelse».

4.1.2 Hermeneutikk

Ordet hermeneutikk vokste frem på 1500-tallet, og var i starten knyttet til tolkning av teologiske tekster. Friedrich Schleiermacher (1799) presenterte imidlertid på 1800-tallet en ny tolkningsmetode som gjaldt andre typer tekster, og Wilhelm Dilthey (1883) presenterte mot slutten av samme århundre noen regler som skulle være universelle for tolkning av tekster (Nyström, 2015, s. 155). Ordet hermeneutikk betyr fortolkningslære, og hermeneutikken retter derfor fokus mot fortolkning og det å finne meningen i noe eller forklare noe som kan være uklart (Kvale & Brinkmann, 2009). Sentralt i hermeneutikken er *forståelse*. Innen hermeneutikken forsøker man derfor å forstå menneskelig eksistens gjennom fortolkning av fenomener som handlinger, ytringer og språk (Dalland, 2012, s. 57). Tolkningsarbeidet i en hermeneutisk studie er derfor basert på hvordan fenomenene erfares og kommuniseres

gjennom informantenes beskrivelser, man prøver å få et innblikk i informantenes «livsverden» (Nyström, 2015, s. 156). Et hermeneutisk perspektiv vil være relevant i min oppgave, ettersom jeg ikke bare er ute etter å beskrive eldre menneskers motivasjon med gruppebasert trening på treningssenter, jeg er også ute etter økt forståelse. Jeg ønsker å tolke fenomenene og å finne meningen eller betydningen av det. For å gjøre dette vil tolkningsprosessen min være inspirert av «den hermeneutiske spiral», også kalt «den hermeneutiske sirkel».

«Den hermeneutiske spiral» også kalt «den hermeneutiske sirkel» er en tolkningsprosess innen hermeneutikken (Nyström, 2015, s. 161). Tolkningsprosessen vil være relevant for meg, ettersom den gir rom for flere tolkninger og flere forståelser av fenomenet som studeres. Den gir rom for å utforske problemstillingen mer vidt, og vil åpne opp for at jeg kan se på flere deler ved fenomenet som studeres. Disse delene vil representere ulike tolkninger og forståelser, som til sammen vil utgjøre en total helhet (Nyström, 2015, s. 161).

4.2 Metode og materiale

Under denne delen vil jeg forklare hva slags metode jeg har brukt for å besvare min problemstilling, samt etiske overveielser som har blitt gjort underveis av arbeidet.

4.2.1 Kvalitativt design

For å innhente kunnskap om de eldre sine erfaringer i forhold til gruppebasert trening, ønsket jeg å benytte meg av kvalitativ metode. Kvalitative forskningsmetoder bygger på teorier om tolkning (hermeneutikk) og menneskelig erfaring (fenomenologi), og målet med metoden er å undersøke betydningen av sosiale fenomen slik det blir erfart av mennesket selv, i dets naturlige kontekst (Malterud, 2001). Brinkmann & Tanggaard (2015) presiserer at kvalitative metoder blant annet er spesielt godt egnet om man søker å forstå mennesker og deres sosiale prosesser, deriblant menneskelige erfaringer, tanker, forventninger, meninger og holdninger (Brinkmann & Tanggaard, 2015). I forhold til min problemstilling for masteroppgaven, passer den kvalitative metoden utmerket, ettersom jeg ønsket å få et innblikk i menneskelige erfaringer. For å samle inn data med et kvalitativt design, tar man enten i bruk intervjuer med enkeltpersoner, i gruppe og/eller gjennom observasjon (Malterud, 2001). Til denne

masteroppgaven har jeg gjennomført kvalitative forskningsintervju med åtte intervjupersoner, som har personlige erfaringer knyttet til gruppebasert trening på treningssenter.

4.2.2 Det kvalitative forskningsintervju

Som datainnsamlingsmetode til min masteroppgave, har jeg valgt det kvalitative forskningsintervju. Det kvalitative forskningsintervju egner seg svært godt til å belyse både de relasjonelle, samtalemessige, språklige og narrative områdene av menneskelige erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2009). Thagaard (2013) legger også vekt på at det kvalitative intervjuet vil være et effektivt verktøy for å innhente informasjon om hvordan andre mennesker opplever sin livssituasjon, og vil dermed være svært egnet om man ønsker et innblikk i erfaringer, tanker og følelser hos andre mennesker (Thagaard, 2013). Siden jeg ønsket å få frem eldre menneskers subjektive erfaringer og motivasjon rundt gruppebasert trening på treningssenter, mener jeg at det kvalitative forskningsintervju vil være en godt egnet metode til å kunne besvare studiens problemstilling. Videre mener Malterud (2011) at de menneskelige erfaringene man får tilgang til gjennom det kvalitative intervju, kan brukes for å utvikle nye hypoteser, begreper og forståelsesrammer (Malterud, 2011). Jeg håper dermed at metoden vil kunne bidra til dypere og nyere kunnskap på dette området.

Siden det var første gang jeg skulle gjennomføre intervjuer, ønsket jeg å benytte meg av en intervjumetode som ville være lett å anvende, og som i størst grad ville forløpe som en vanlig samtale. Ifølge Kvale & Brinkmann (2009) finnes det flere typer kvalitative forskningsintervjuer, hvor forskningsintervjuene kan deles inn i det ustrukturerte intervjuet med få planlagte spørsmål, til det strukturerte intervjuet med mange styrende spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2009). Siden jeg så for meg at det ville bli enklest og mest komfortabelt å ta utgangspunkt i en mer strukturert tilnærming med flere spørsmål, valgte jeg dermed det strukturerte intervju, nærmere bestemt et semistrukturert intervju. I følge Thagaard (2013) kjennetegnes det semistrukturerte intervjuet ved at man har fastlagt tema som man ønsker å ta opp på forhånd, men at man bestemmer rekkefølgen på tema underveis (Thagaard, 2013). Dette sørger for god struktur på intervjuet, gjennom at forsker får stilt spørsmål rundt sine interesser, samtidig som det åpner opp for fleksibilitet i intervjuet, gjennom at informanten kan uttrykke seg mer åpent. Mer åpenhet i intervjuet kan gi rike beskrivelser, mangfold og varierte nyanser (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg valgte denne strukturerte, men samtidig fleksible datainnsamlingsmetoden fordi jeg ønsket en fleksibel fremgangsmåte som kunne

åpne for en mer dagligdags samtale meg og informantene imellom, men samtidig ønsket jeg en fremgangsmåte som hadde visse rammer. Jeg så for meg at dette ville føre til mer åpenhet hos informantene, og samtidig sørge for et rikt og nyansert datamateriale. Samtidig er det strukturerte intervjuet svært egnet til å innhente beskrivelser av en persons livsverden, og med dette håpet jeg på at jeg kunne få de beste beskrivelsene av hvordan de eldre opplever deltakelse på gruppebasert trening på treningssenter, samt deres motivasjonsfaktorer for å delta.

4.2.3 Intervjuguide

I forkant av intervjuene utarbeidet jeg en intervjuguide (Vedlegg 1, s. 64), hvor målet med denne var å utforme tema og spørsmål som kunne gi svar på problemstillingen jeg hadde satt meg. Intervjuguiden skulle sørge for at jeg hadde mer struktur og klare retningslinjer under intervjuene, og ikke skulle glemme bort tema og spørsmål som kunne være viktige. Samtidig var det viktig for meg å utforme en intervjuguide som var fleksibel og spontan, med håp om at dette ville gjøre samtalen mer naturlig. Denne fremgangsmåten er i tråd med det Kvale & Brinkmann (2009) presiserer, at det semistrukturerte intervjuet bør bli utført på grunnlag av en utarbeidet intervjuguide, og den utarbeidete intervjuguiden bør være utformet med mål om å sikre gode tema og spørsmål som vil gi verdifull informasjon til den problemstillingen man har satt seg (Kvale & Brinkmann, 2009).

Jeg startet med å danne tema knyttet til problemstillingen. Det var viktig at disse temaene representerte ulike sider av problemstillingen, slik at jeg kunne få et mest mulig helhetlig perspektiv. Under hvert tema kom jeg deretter opp med spørsmål som kunne være relevante. I starten ble det mange tema med få spørsmål, men jeg fikk etter hvert strukturert dette ved å slå sammen ulike tema under et større hovedtema. Jeg endte til slutt opp med tre hovedtema; forståelse av fysisk aktivitet/trening, erfaringer med gruppebasert trening og hemmere/fremmere. Jeg skrev også ned noen innledende spørsmål til intervjuet som skulle være enkle og naturlige å svare på, i håp om at dette skulle gi en god start på samtalen, skape god tillit til informanten, og forhåpentligvis gi informanten mer lyst til å snakke. Jeg åpnet også opp for avsluttende innspill fra informanten, dersom noen hadde kommentarer eller spørsmål knyttet til intervjuet eller videre prosess. Det hendte også at jeg justerte på intervjuguiden underveis i intervjuene, dersom interessante innfallsvinkler som jeg ønsket å se mer på dukket opp.

4.2.4 Forskningskontekst

For å innhente informanter som kunne si noe om erfaringer og motivasjon knyttet til deltakelse i gruppebasert trening på treningssenter, ble en større treningssenterkjede i regionen kontaktet. Som medlem hos denne treningssenterkjeden får man tilgang til en rekke forskjellige sentre, som tilbyr gruppetimer og egentrening. Seniortilbudet til treningssenteret er stort og varierende, og det tilbys tilrettelagte gruppetimer for senior hver uke, der man blant annet kan delta på spinning, yoga og styrke. Det finnes også egne grupper som fokuserer spesifikt på fallforebyggende trening. Seniormedlemskapet er et formiddagsmedlemskap, og tilbys til eldre fylt 65 år, hvor medlemskapet både er billigere og mer fleksibelt enn ordinære medlemskap. Det legges også vekt på sosiale aktiviteter for de eldre, og de tilbyr blant annet oppholdsrom hvor man kan drikke kaffe sammen, felles gåturer og julebord. De fleste sentrene er bemannet hele åpningstiden.

4.2.5 Utvalg og rekrutteringsprosess

Utvalg

Siden jeg ønsket å innhente de eldre sine erfaringer og motivasjon rundt gruppebasert trening på treningssenter, forsto jeg at jeg var avhengig av å intervju mer enn en person for et nyansert bilde. Samtidig var det viktig for meg å tilpasse antall informanter etter oppgavens omfang og planlagte tidsbruk. Det ble derfor viktig å sørge for at jeg fikk nok informanter som kunne gi meg den nødvendige informasjonen, og som kunne bidra til å danne et helhetlig bilde. Samtidig måtte jeg underveis følge med på om jeg hadde nådd «metningspunktet» i materialet. Ifølge Kvale & Brinkmann (2009) avhenger antallet informanter av formålet med undersøkelsen. Her må man både ta forskningsspørsmål, hvilken studie som gjennomføres og kvaliteten av dataene om samles inn underveis i betraktning, og man burde alltid intervju så mange personer som det trengs for å finne ut av det man ønsker å vite. Ofte ligger dette antallet på rundt 15 +/- 10 informanter, og med hensyn til oppgavens omfang og tidsbruk, satte jeg en maksgrense på ti informanter (Kvale & Brinkmann, 2009). Eventuelt ville jeg avslutte intervjuene når metningspunkt var nådd, som ifølge Thagaard (2013) er når intervjuene ikke lenger tilfører noen ny kunnskap.

I følge Malterud (2001) skal utvalget settes sammen slik at det inneholder tilstrekkelig rikt og variert materiale om det du ønsker å si noe om når studien er gjennomført. Jeg valgte å

gjennomføre et strategisk utvalg, som ifølge Thagaard (2013) kan beskrives som et utvalg som er godt egnet til å representere de egenskaper og kunnskaper man ønsker å belyse med problemstillingen man har satt seg. For å innhente de eldre sine erfaringer knyttet til gruppebasert trening på treningssenter, var jeg avhengig av å prate med eldre som har vært eller var aktive på gruppetimer på treningssenter, altså et utvalg som representerer det jeg ønsker å innhente kunnskap om. Samtidig foretok jeg også et tilgjengelighetsutvalg, ettersom jeg rekrutterte innenfor en setting hvor jeg visste at jeg ville finne deltakere som var villige til å stille opp (Thagaard, 2013).

Årsaken til at jeg valgte denne treningssenterkjeden som arena, er at de har et godt etablert og variert gruppetreningstilbud for eldre. Mange av treningssentrene i Trøndelag tilbyr kun egentrening for eldre, og siden jeg ønsker å rette fokus mot gruppebasert trening virket det mest hensiktsmessig å velge nettopp denne treningssenterkjeden. Forholdene virket til å ligge til rette for å finne eldre med ulike erfaringer, og hvor de fleste var i den alderen jeg ønsket å ta for meg i prosjektet.

Jeg stilte ingen krav til bestemte gruppetimer som informantene måtte ha deltatt på, så lenge de hadde deltatt på en eller flere av senterets timer. Jeg tenkte som så at alle gruppetimer, til tross for ulikt fokusområde og innhold, ville innebære samme gjennomføring og fremgangsmåte. Alle ville inneholde ferdige treningsprogram med en instruktør som veileder igjennom timen. Dessuten er det stor sannsynlighet for at informanten har forsøkt seg på mer enn en bestemt gruppetreningstime, og derfor har erfaringer fra flere ulike. Forhåpentligvis ville dette gi et mer nyansert bilde av erfaringer rundt deltakelse på treningssenter.

Jeg ønsket i utgangspunktet å både få tak i menn og kvinner til prosjektet, for å få et mer nyansert og variert materiale. Likevel ble jeg fort opplyst om at få menn deltar på gruppetimene ved treningssenteret, og derav fikk jeg kun rekruttert kvinner.

Følgende inklusjonskriterier var satt for informantene;

- Både kvinner og menn
- 65-75 år
- Deltar eller har deltatt på seniortimer ved treningssenterkjeden
- Samtykkekompetente
- Snakker norsk

Rekrutteringsprosess

Jeg kontaktet daglig leder og gruppetreningsansvarlig hos tre av sentrene til treningssenterkjeden per mail. I mailen ga jeg informasjon om studiet og dets hensikt, og spurte samtidig om tillatelse til å innhente informanter hos dem. Jeg fikk tillatelsen hos alle sentrene, og avtalte videre dato for når jeg skulle komme og informere om prosjektet før en av deres seniortimer. Jeg forhørte meg samtidig om muligheten for å låne rom til gjennomføring av intervju, og jeg fikk bekreftelse fra alle om at de hadde rom tilgjengelig. På avtalt dato møtte jeg opp på treningssentrene under en av seniortimene hvor jeg fikk presentert meg selv og informert deltakerne om studiet og dets hensikt. Jeg leverte deretter ut informasjonsskriv og samtykkeerklæring (Vedlegg 2, s. 66), og ba de som var interesserte i å delta i studiet eller bare hadde spørsmål om å kontakte meg på kontaktinformasjon som sto i informasjonsskrivet. Ved det første senteret jeg besøkte ga jeg informasjon om studiet før en gruppetime. Her innså jeg fort at det å gi informasjon før en time minsket sannsynligheten for at noen ønsket å delta, ettersom det fort kunne bli glemt i løpet av timen de hadde etterpå, samt at ingen fikk muligheten til å stille eventuelle spørsmål der og da på grunn av dårlig tid. Jeg endret derfor fremgangsmåte da jeg gjentok rekrutteringsprosessen ved de to neste sentrene. Ved disse to sentrene informerte jeg om prosjektet etter timene, og satte også av litt tid til å prate med mulige interesserte i etterkant av timen. Totalt fikk jeg rekruttert åtte informanter, hvor alle var kvinner. To av disse kvinnene ble rekruttert gjennom «snøballtaktikk», hvor de hørte om studiet fra sine venner, og dermed tok kontakt. Jeg avtalte hvert intervju per mobil, hvor vi ble enige om dag, oppmøtested og tidspunkt for gjennomføring av intervju. Årsaken til at jeg valgte å kontakte tre ulike sentre, var i håp om å få tak i ulike intervjupersoner med ulike erfaringer som kunne gi et nyansert datamateriale.

4.2.6 Gjennomføring av semistrukturerte intervjuer

Intervjuene ble gjennomført i perioden september-oktober 2018, og alle åtte intervjuer ble gjennomført. Alle intervju foregikk en-til-en, på lukkede rom på de tre treningssentrene deltakerne trente ved. Dette gjorde det lettere for informanten å møte opp til avtalt intervju, ettersom informanten ofte ville intervjues før eller etter en gruppetime, i tillegg til at informanten allerede var kjent her og omgivelsene kunne føles litt tryggere. Med meg på intervjuene hadde jeg notatblokk, datamaskin med lader, mobiltelefon, intervjuguide (Vedlegg 1, s.64), penn og ekstra informasjonsskriv og samtykkeerklæring (Vedlegg 2, s. 66)

som måtte signeres før intervjustart, dersom noen hadde glemt denne hjemme. Jeg gjorde lydopptak av alle intervjuer både på mobil og på datamaskin, for å sikre god lyd på intervjuene, samt sørge for fullstendige opptak. Intervjuenes varighet varierte mellom 35-70 minutter, og alle intervjuer ble lagt over på ekstern minnepenn rett etter intervjuenes slutt.

Alle intervjuer ble startet med dagligdags prat om blant annet vær og vind. Dette for å få en rolig start på intervjuene, skape tillit til informantene, og i håp om å gjøre informanten mer avslappet. Jeg ga dermed en kort oppsummering om hva som allerede sto i informasjonsskrivet som var levert ut; om hvordan intervjuet ville foregå, om tema jeg ønsket å ta opp, min taushetsplikt, samt at intervjuene ble tatt opp på lydopptaker. Jeg presiserte også at informanten når som helst, og uten å måtte oppgi grunn kunne trekke fra studiet, samt at det var lov med pauser under intervjuet om det var behov for det.

Gjennom intervjuene forsøkte jeg å få tak i et nyansert bilde av informantens erfaringer med gruppebasert trening. Jeg synes det hjalp å ha en intervjuguide som kunne følges gjennom intervjuprosessen, men jeg fokuserte også på å la informanten få tale fritt og ikke avbryte for ofte, i håp om at informanten skulle åpne seg ytterligere og kanskje komme med innfallsvinkler jeg ikke hadde tenkt på.

Jeg er i utgangspunktet flink til å tilpasse meg andre mennesker, og har derfor lett for å komme i prat med andre. Intervjusituasjonen var likevel veldig annerledes enn jeg hadde forestilt meg, ettersom jeg følte på mye ansvar for at intervjuene skulle gå bra og smertefritt, og for at informantene skulle klare å slappe av og åpne seg for meg. Jeg var trossalt helt ukjent for dem. Som førstegangsintervjuer ble det derfor naturlig nok en rekke forbedringer fra gang til gang igjennom intervjuforløpet. Jeg lærte blant annet at stillhet ikke nødvendigvis trenger å være negativt i et intervju, men heller kan sørge for godt detaljerte og gjennomtenkte beskrivelser fra informantenes side. Jeg lærte også at det å løsrive seg litt fra den fastsatte intervjuguiden kunne bidra til innfallsvinkler jeg ikke hadde tenkt på i utgangspunktet, og at litt småprat underveis skapte en tryggere og mer tillitsfull atmosfære meg og informanten imellom.

Alle intervjuer ble avsluttet med litt hverdagslig prat, hvor informanten hadde mulighet til å stille spørsmål om ønskelig eller fortelle om sin opplevelse av intervjuet. Jeg spurte også om hvordan informanten hadde opplevd intervjuet, samt presiserte at om noen spørsmål skulle dukke opp i etterkant, så var det bare å kontakte meg.

4.2.7 Innsamling og analyse av datamaterialet

Etter datainnsamlingen skal materialet organiseres og gjøres tilgjengelig for analyse (Malterud, 2011). Alle intervjuer ble tatt opp på lydbånd, og for å få et nært forhold til tekstmaterialet, transkriberte jeg alle intervjuer på egenhånd. Jeg forsøkte å transkribere så presist som mulig, og få med alle ord som ble sagt, samtidig som jeg noterte ned synlig kroppsspråk, tonefall og uttrykk for følelser underveis. Dette er i samsvar med Malterud (2012), som presiserer at man under transkripsjonene på best mulig måte skal ivareta det opprinnelige materialet, slik deltakernes erfaringer og meninger ble formidlet under innsamlingen (Malterud, 2012). Jeg startet transkriberingen allerede etter første intervju, slik at jeg fikk mer nærhet til materialet, og samtidig sørget jeg for at jeg fikk oversikt om jeg skulle nå et eventuelt metningspunkt. Ferdig transkribert materiale av alle åtte informanter ble på totalt 74 dataskrevne sider.

For å analysere datamaterialet, tok jeg i bruk Malterud (2012) sin analysemodell «systematisk tekstkondensering», eller på engelsk «systematic text condensation» (STC). Jeg vil videre i denne oppgaven benytte meg av forkortelsen. STC ble utviklet med utgangspunkt i Giorgi's (1985) «psychological phenomenological analysis», og egner seg godt for tematisk tverrgående analyse av kvalitative data (Malterud, 2012). Malterud (2012) presiserer også at analysemetoden egner seg godt for nybegynnere, ved at den gir en enkel innføring i hvordan analyseprosessen kan gjennomføres på en systematisk og overkommelig måte. Siden det var første gang jeg skulle analysere kvalitative data, tenkte jeg dermed at denne analysemetoden ville passe meg godt. Analysen innebærer fire trinn; 1) Å få et helhetsinntrykk og danne temaer. 2) Fra tema til koder ved å identifisere meningsdannende enheter. 3) Fra koder til mening- å abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enhetene. 4) Å sammenfatte betydningen av dette. Jeg vil videre gi en kort beskrivelse av min fremgangsmåte under analyseprosessen.

I første trinn leste jeg igjennom transkripsjonene flere ganger for å få et helhetsinntrykk av tekstmaterialet jeg satt på. I denne fasen forsøkte jeg å stille meg så åpen som mulig til tekstmaterialet, og samtidig legge til side min egen forforståelse. Malterud (2012) presiserer at målet under denne fasen er å beholde et fugleperspektiv, og samtidig unngå systematisering. Underveis i gjennomlesningen begynte noen tema å danne seg fra teksten. Disse temaene, eller kodegruppene som Malterud (2012) har valgt å kalle dem, ble utgangspunktet for den videre analysen av materialet. De første temaene som dukket opp etter et par gjennomlesninger var; egen helse, alderdom, fritid og hverdag, mål med treningen,

erfaringer ved gruppetrening, instruktører, det sosiale, treningssenteret, omgivelsene, treningsbakgrunn og tidligere treningserfaringer.

I andre trinn av prosessen startet systematiseringen. Jeg gikk systematisk igjennom materialet, og forsøkte å finne meningsbærende enheter. I følge Malterud (2012) vil meningsbærende enheter si tekst som gir kunnskap om de foreløpige temaene man har satt seg, og som kan tenkes å belyse problemstillingen. I forhold til oppgaven ble dette dermed tekst som på en eller annen måte kunne belyse motivasjonen for de eldre til å delta på gruppebasert trening. Videre «klippet jeg ut» disse meningsbærende enhetene fra den totale teksten, og plasserte dette under hvert av temaene jeg hadde plukket ut på forhånd. Dette samsvarer med den fremgangsmåten Malterud (2012) har beskrevet, om at de meningsbærende enhetene sorteres, slik at man får skilt relevant tekst fra irrelevant tekst, for i STC anses ikke hele teksten som meningsbærende. Jeg merket fort at noen av de meningsbærende enhetene kunne passe inn under flere av temaene jeg hadde satt på forhånd, og på bakgrunn av dette valgte jeg å slå sammen enkelte tema. Til slutt satt jeg igjen med følgende tema som omhandlet de eldre sin motivasjon; Det sosiale, egen helse, instruktøren, tidligere erfaringer, fysiske og organisatoriske rammer ved tilbudet og variasjon og kvalitet i treningstilbudet.

Ved tredje steg i analyseprosessen jobbet jeg videre med en og en kodegruppe fra materialet, hvor jeg foretok en abstrahering av innholdet i kodegruppene for å trekke ut den sentrale meningen, som er i tråd med Malterud (2012) sin fremgangsmåte. Den delen av tekstmaterialet som ikke hadde noen identifiserte meningsbærende enheter ble her lagt til side. Mens i det fjerde steget av analyseprosessen ble alle brikkene satt sammen igjen. Her sammenfattet jeg all kunnskap fra kodegruppene til en analytisk tekst som ville belyse problemstillingen. Denne analytiske teksten representerte resultatene i forskningsprosjektet, og besto av ulike sider og kontraster av fenomenet som var studert. Jeg var også nøye med å sammenligne den analytiske teksten opp mot råmaterialet for å være sikker på at jeg hadde fått frem den egentlige meningen og informantenes stemme. Jeg ville også forsikre meg om at jeg ikke hadde oversett noen viktige detaljer eller beskrivelser.

4.2.8 Kvalitet i kvalitativ forskning

I kvalitativ forskning har man gjerne tre indikatorer på kvalitet i forskningen; reliabilitet (pålitelighet), validitet (gyldighet) og generaliserbarhet (Tjora, 2010). Kvalitative studier skal kunne bedømmes ut ifra disse tre indikatorene (Malterud, 2011), og jeg vil videre beskrive hvordan jeg har forholdt meg til disse tre kravene under prosessen med denne oppgaven.

Reliabilitet

Reliabilitet henviser til data for undersøkelsen; hva slags data som brukes, hvordan de samles inn og hvordan de bearbeides (Johannessen et al., 2011). At den kvalitative forskningen er reliabel refererer til spørsmålet om en annen forsker, som anvender de samme metodene, vil komme frem til de samme resultatene (Malterud, 2017). Som forsker blir det vesentlig at fremgangsmåten for studiet blir presentert så konkret og spesifikt som mulig, for å skape mest mulig pålitelighet over forskningen (Johannessen et al., 2011). For å sørge for god reliabilitet i forhold til min studie, har jeg dermed forsøkt å beskrive min fremgangsmåte så godt og detaljert som mulig, slik at andre skal ha mulighet til å vurdere studien som er gjort, og også ha mulighet til å gjennomføre den på nytt igjen. Videre har jeg reflektert over og redegjort for min forforståelse og mine tidligere erfaringer rundt problemstillingen jeg har satt meg. Dette vil ifølge Tjora (2010) føre til økt reliabilitet, ettersom fullstendig nøytralitet ikke eksisterer innen kvalitativ forskning, og det viktigste redskapet for reliabilitet derfor blir å beskrive hvordan ens egen posisjon kan prege forskningen.

Det legges videre vekt på at man som forsker må reflektere over konteksten for utvikling av data, og hvordan relasjonen mellom forsker og informant har betydning for datautviklingen (Malterud, 2017). Jeg har tidligere jobbet ved dette treningssenteret, men alle informantene ble rekruttert fra andre senter enn det jeg hadde tilknytning til. Jeg hadde dermed ingen tidligere kjennskap til informantene, så dette ville ikke påvirke forskningsprosjektet. Samtidig hadde jeg ingen særlig kunnskap eller kjennskap til gruppetreningene som foregikk ved treningssenteret, og jeg hadde aldri selv deltatt på timene ved disse sentrene. Dette gjorde at jeg stilte svært nøytral under datainnsamlingen. Jeg jobbet heller ikke ved det aktuelle treningssenteret da jeg gjennomførte prosjektet, så prosjektet har ikke i noen grad vært påvirket av min tidligere arbeidsgiver. Dette gjorde at jeg hadde svært lite formeninger om tilbudet hos treningssenterkjeden i utgangspunktet. Det eneste som derfor kan tenkes å ha påvirket resultatene i noen grad, er derfor min tidligere bakgrunn og min forforståelse, som vil bli gjort rede for i denne oppgaven.

Validitet

Validitet er knyttet til resultater og hvordan vi tolker data i kvalitativ forskning (Thagaard, 2013). At forskningen har god validitet innebærer at det er en sammenheng mellom det fenomenet som studeres og de dataene som er samlet inn. Man skal benytte en metode som undersøker det den har til hensikt å undersøke (Johannessen et al., 2011) og man skal være kritisk i forhold til de tolkninger man kommer frem til i analyseprosessen (Thagaard, 2013). I forkant av prosjektet stilte jeg dermed meg selv spørsmålet; «Får jeg faktisk de data jeg virkelig har lyst på ved denne undersøkelsesmetoden?». Siden jeg var ute etter de eldre sine erfaringer og motivasjon med gruppebasert trening på et treningssenter, og jeg ønsket å kontakte et treningssenter og intervju eldre som deltar aktivt på gruppetrening om nettopp dette, mener jeg at jeg har vært tro mot hensikten til studien. Jeg tenker at erfaringer og motivasjon i liten grad kan tallfestet og observeres, så et kvantitativt design med semistrukturert intervju som innsamlingsmetode mener jeg egnet seg best til å innhente denne typen kunnskap.

Det kan likevel tenkes at det har vært av betydning for resultatene mine at jeg kun har klart å rekruttere kvinner til studien, og at resultatene ville vært annerledes om jeg også har intervjuet menn. Samtidig kan det også tenkes at resultatene mine er blitt påvirket over at jeg har vært alene om å analysere resultatene, og at utfallet ville blitt annerledes om flere hadde bidratt til analysen. Det skal likevel sies at jeg har hatt god hjelp av veilederne mine underveis i prosessen, hvor jeg har hatt mulighet til å diskutere og evaluere funn sammen med dem. I tillegg har jeg under transkripsjons- og analyseprosessen vektlagt å være tro mot informantene og la deres stemmer vise seg i materialet. Her har jeg vært bevisst på å forsøke å unngå at egne tolkninger har påvirket materialet. Jeg har også jobbet mest mulig datanært for å styrke gyldigheten.

Min egen forforståelse

Siden jeg har jobbet flere år i treningssenterbransjen har jeg gjort meg opp mange meninger og tanker om denne bransjen og hvordan den fungerer, samt den ulike betydningen fysisk aktivitet og trening kan ha for mennesker. Jeg gikk dermed inn i dette prosjektet med en forforståelse. I følge Malterud (2017) innebærer forforståelse de historiske og individuelle forutsetninger og erfaringer som mennesket har med seg, som igjen kan påvirke sitt tolkningsgrunnlag bevisst eller ubevisst. Forforståelse kan derfor forstås som den ryggsekken

vi har med oss inn i prosjektet. Innholdet i denne sekken vil påvirke hele prosjektet; både hvordan vi samler inn, leser og tolker våre data på (Malterud, 2017). Jeg vil her forsøke å beskrive min forforståelse, og vil legge vekt på at min forforståelse i størst grad er preget av de årene jeg har jobbet på et treningssenter uten gruppetreningstilbud.

Siden jeg har erfaringer og kunnskap knyttet til tema både i form av at jeg jobber i feltet og samtidig har relevante studier, har jeg mange tanker og meninger knyttet til min problemstilling. Gjennom min jobb har jeg møtt og pratet med mange eldre som alle stiller med en ulik forståelse i forhold til fysisk aktivitet og trening. Jeg har alltid vært bevisst på at hvert menneske jeg møter er forskjellig, og hvor alle har sin historie. Jeg hadde derfor en forventning om at informantene til min studie ville være svært ulike og stille med ulik motivasjon. Jeg har møtt eldre som er på treningssentret flere ganger i uken og som har gjort dette til en del av sin livsstil, og jeg har møtt eldre som har vært usikre i forhold til trening og treningssenter. Siden arbeidsoppgaven min har vært å veilede nye medlemmer innenfor trening, har jeg veiledet flere eldre. Jeg har her fått et inntrykk av at flere opplever det som motiverende å ha noen som kan vise seg rundt på senteret de første gangene, og som kan vise øvelser og sette opp et passende treningsprogram. Jeg har også hatt et inntrykk av deres tidligere erfaringer i forhold til bevegelse i stor grad påvirker deres syn på fysisk aktivitet og trening. Mange har ikke vært på et treningssenter før, og har ingen kjennskap til verken apparater eller riktig teknikk, mens andre har tidligere erfaring, og starter opp for seg selv. For mange eldre virker det også som om det er av stor betydning å opprette et sosialt nettverk på treningssentrene, og jeg har opplevd at en større gruppe eldre ofte samles på bestemte tidspunkt for å trene sammen, etterfulgt av en kopp kaffe og lunsj i sosialområdet i etterkant. Jeg har derfor tenkt at det sosiale er en viktig motivasjonsfaktor for de eldre. Jeg har og fått et inntrykk av at de eldre har vært preget av den tiden de har vokst opp i, da treningssentrene ikke fantes, og at det derfor har vært flere barrierer knyttet til deltakelse enn hos for eksempel de som har vokst opp med treningssentrene tilgjengelig. Jeg har derfor tenkt at det å være deltakende på treningssenter og det å trene derfor ikke er av førsteprioritet hos flertallet av de eldre. I tillegg har jeg også hatt et inntrykk av at motivasjonen for deltakelse er ulik i forhold til andre grupper, og at de eldre sin motivasjon for trening i stor grad er preget av de aldersrelaterte forandringene som oppstår ved økende alder, de ønsker bedre helse og de ønsker å motvirke fall, samt at de trener for å møte andre likesinnede.

Jeg var fra starten av klar over at min kjennskap til, og mine tidligere erfaringer både fra feltet og fra studier kunne være med på å prege prosjektet og dets resultater, det ble derfor viktig for

meg å prøve å forholde meg åpen under datainnsamlingen, og derfor legge forforståelse til side. Jeg forsøkte hele tiden å være bevisst min rolle som forsker, og ikke la egne tanker og meninger være styrende. Det var samtidig utfordrende å skulle unngå å styre intervjuet i bestemte retninger, dersom jeg ikke fikk svar som forventet. Men i ettertid ser jeg hvilken lærdom jeg har hatt av å stille meg åpen, og lytte til informantenes stemmer.

4.2.9 Etiske aspekter

Etiske problemstillinger vil være en del av hele forløpet i en intervjuundersøkelse, og burde derfor tas hensyn til fra start til slutt. Det krever at forskeren på forhånd tenker i gjennom etiske problemer som kan oppstå, og derfor stille seg selv etiske spørsmål i forkant og underveis av undersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2009). Det er særlig tre etiske retningslinjer jeg har forsøkt å følge under forskningsprosessen, og disse blir beskrevet av Malterud (2017) som informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser av å delta i forskningen. Her beskriver jeg hvilke etiske overveielser jeg har gjort i min studie.

I første omgang utarbeidet jeg en prosjektskisse av prosjektet, som ble sendt inn og godkjent ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. Videre benyttet jeg internettsiden til Norsk senter for forskningsdata (NSD), hvor jeg meldte inn prosjektet. NSD vurderer blant annet studentprosjekter som behandler personopplysninger, med mål om å sikre at disse opplysningene blir lagret på en sikker måte, for å opprettholde et godt personvern (Norsk senter for forskningsdata, 2019). Prosjektet hadde ikke som hensikt å samle inn noen personopplysninger, men jeg forsto at det var en mulighet for å få sensitive opplysninger når jeg skulle gjennomføre intervjuer. Jeg fikk godkjenning av prosjektet hos NSD i april 2018 (Vedlegg 3, s. 68).

I følge NSD har man som hovedregel informasjonsplikt overfor personene man skal innhente opplysninger om (Norsk senter for forskningsdata, 2018a). Et informert samtykke vil gi informantene informasjon om prosjektets formål, samt mulige fordeler og ulemper ved å delta. Det vil også sørge for at man får en bekreftelse på at informantene deltar frivillig, og er klar over at de kan trekke seg når de måtte ønske (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg utarbeidet derfor et informasjonsskriv og en samtykkeerklæring (Vedlegg 2, s.66) som jeg leverte ut til deltakerne på seniortimene. I informasjonsskrivet informerte jeg om hensikten med min studie, hva studien ville innebære for dem og eventuelle fordeler og ulemper ved å delta. Ifølge Kvale & Brinkmann (2009) er konfidensialitet en viktig etisk retningslinje i forskning,

som innebærer at informantene ikke skal være gjenkjennelig i materialet og at anonymitet skal opprettholdes. I skrevet informerte jeg derfor også om at det i ferdigstilt materiale ikke ville være noen personidentifiserende opplysninger, at det var frivillig deltakelse med mulighet for å trekke seg når informanten selv måtte ønske, og at alle opplysninger vil bli slettet ved prosjektslutt. Jeg informerte også om min taushetsplikt i prosjektet. Informasjonsskrivet ble i tillegg lest opp før hvert intervju, slik at jeg var sikker på at informantene var klar over dette. Ifølge NSD skal det også innhentes samtykke fra de som inkluderes i forskningen, slik at informantene forstår hva de samtykker til (Norsk senter for forskningsdata, 2018b). Jeg utarbeidet derfor en samtykkeerklæring som jeg la ved informasjonsskrivet, og som de som ønsket å delta i studien måtte underskrive på før jeg kunne gjennomføre intervjuer. Alle informantene som deltok i studien, skrev under på denne samtykkeerklæringen. Jeg ga også informantene beskjed om at de bare måtte kontakte meg etter intervjuene dersom de hadde noen spørsmål eller innvendinger mot intervjuet, men ingen kontaktet meg etter i ettertid.

Jeg syns jeg klarte å opprettholde anonymiteten til deltakerne på en fin måte, siden alle intervjuer ble gjennomført på lukkede rom på senteret de trente ved. Ved å rekruttere fra ulike senter, sørget jeg samtidig for at materialet ble mindre gjenkjennelig. Jeg tror også informantene følte seg mer avslappet av å være et sted de hadde kjennskap til og som var «deres arena». Dette tror jeg var positivt for å redusere følelse av «maktforhold» meg og informanten imellom, hvor informanten kanskje kunne oppfatte situasjonen som mindre påtrengende.

Å tenke igjennom konsekvenser av en kvalitativ undersøkelse, er også et viktig etisk aspekt. Ifølge Kvale & Brinkmann (2009) innebærer dette at man er klar over mulig skade man kan påføre informantene underveis i undersøkelsen, og mulige fordeler for deltakerne. Siden prosjektet mitt ikke hadde til hensikt å innhente noen sensitive opplysninger om for eksempel sykdom og helse, og heller ikke hadde til hensikt å innhente noen personidentifiserbare opplysninger, konkluderte jeg med at prosjektet ville være til svært liten skade for informantene. I forkant av hvert intervju ga jeg også beskjed om at jeg ville ta opp intervjuene på lydbånd, men at disse lydbåndene ville oppbevares trygt og utilgjengelig for andre, og slettes etter transkribering. Fordelene ved å delta i prosjektet var at deltakerne hadde mulighet til å reflektere og diskutere over sine personlige erfaringer knyttet til trening på treningssenter. Både konfidensialitet, taushetsplikt og fordeler og ulemper ved å delta i studien ble opplyst om i utarbeidet informasjonsskriv (Vedlegg 2, s.66) som informantene fikk utlevert.

Videre var det viktig for meg å forsøke å opprette en god gjensidig tillit til informantene under intervjuene, og få dem til å føle seg trygge og ivaretatt. Jeg var også klar over viktigheten av å presentere funnene på en respektfull og troverdig måte. Dette er i tråd med anbefalinger fra Malterud (2011) som påpeker at vårt etiske ansvar som forsker også omfatter intervjusituasjonen og hvordan vi bruker data i analysen, og hvor Tjora (2011) poengterer at vanlig høflighet og hvordan vi oppfører oss er et godt utgangspunkt for etisk god forskning.

5.0 Resultater og diskusjon

I dette kapitlet vil jeg presentere og drøfte funnene fra min studie. Under analyseprosessen oppdaget jeg at informantene representerte to ulike treningstyper, og jeg vil innledningsvis i dette kapitlet presentere disse to fiktive og ulike treningstypene som er basert på konsentrert informasjon fra alle informantene. Den ene beskrives som «Nødvendighetstreneren» og den andre som «Livsstiltreneren». Etter presentasjonen av de to ulike treningstypene, ønsker jeg å presentere ulike tema som er knyttet til motivasjon for deltakelse i gruppebasert trening for eldre. Disse temaene er representert hos begge treningstypene, «nødvendighetstreneren og livsstiltreneren», og hos alle informantene i min studie, og temaene er som følger; Det sosiale aspektet ved gruppetrening, tanker rundt egen helse, instruktørens betydning, tidligere erfaringer, fysiske og organisatoriske rammer ved tilbudet og variasjon og kvalitet i treningstilbudet. I denne delen vil direkte sitater fra informantene bli presentert, og informantene har fått følgende fiktive navn; Louise, Olivia, Eirin, Oda, Karen, Lotte, Mai og Elise. Jeg vil dermed gå bort fra treningstypene «Nødvendighetstreneren» og «Livsstiltreneren», med det er viktig å huske at informantene er bakgrunnen for disse typebeskrivelsene, og at typene vil komme til uttrykk gjennom informantenes beskrivelser. Temaene vil bli diskutert i lys av teori og tidligere forskning som er presentert innledningsvis i oppgaven.

5.1 Nødvendighetstreneren

Nødvendighetstreneren er en 70 år gammel kvinne med voksne barn og flere barnebarn. Hun har tidligere hatt fulltidsjobb. Hun har stort hus og stor tomt å ta vare på, og bruker mye av tiden sin i og rundt hjemmet. Barnebarna er stadig på besøk, og hun deltar ofte på aktiviteter sammen med dem. Som pensjonist har hun måttet jobbe for å tilpasse seg sin nye tilværelse, og hun har erfart at pensjonisttilværelsen innebærer mye fritid. Hun ønsker at denne fritiden skal fylles med aktiviteter som betyr mye for henne.

Hun setter stor pris på å være ute i naturen, og liker seg godt på hytten i fjellet. Her går hun stadig på tur, både til fots og på ski. Etter at hun ble pensjonist har hun også begynt å jobbe som frivillig, noe hun synes er svært givende og som gir litt mer struktur i hverdagen.

Selv om hun beskriver mange interesser og forteller at hun deltar på mange aktiviteter, føler hun at hun ikke er aktiv nok. Hun var ikke spesielt aktiv som barn, men har som voksen lært seg å sette pris på naturen, og hun føler at hun har vært aktiv igjennom friluftslivet. Treningen har alltid vært preget av «rykk og napp», og spesielt i tiden som småbarnsmor var det jobb og familieliv som ble prioritert.

Samtidig er hun svært bevisst på at regelmessig trening har en rekke fordeler, at det er bra for helsen hennes, og kan bidra til at hun kan fortsette med sine andre og viktigere aktiviteter. Hun bestemte seg derfor for et par år tilbake for å begynne å trene igjen.

Hun fikk høre om seniortilbudet på treningssenteret av ei venninne, men var skeptisk i starten, fordi det å gå på treningssenter ikke følte som noe som passet for henne. Det satt derfor litt langt inne å starte opp. Men en positiv omtale av tilbudet på treningssenteret, førte til at hun til slutt ble med sin venninne.

Hun gir uttrykk for et noe negativt inntrykk av det å gå på treningssenteret, og påpeker at det kan virke skummelt og ikke forbeholdt henne. Hun ser for seg bestemte standarder for hvordan det skal være på et treningssenter, hun har jo sett de spreke ungdommene i vinduene på treningssenteret. Hun forteller at det følte trygt å gå sammen med noen første gang, en som kan forklare henne «reglene».

Førsteintrykket av treningssenteret viste seg å ikke stemme. Etter deltakelse på gruppetrening et par ganger, erfarer hun at hun faktisk liker det og tenker at dette skal hun fortsette med. Hun er i dag glad for at hun ble med og ønsker å delta i den grad hun kan, selv om det nok ikke blir hennes førsteprioritet.

5.2 Livsstiltreneren

Livsstiltreneren er en 70 år gammel kvinne, som har voksne barn og tidligere fulltidsjobb. Hun er nå blitt pensjonist. Hun har alltid vært ei aktiv dame, og har trent regelmessig så lenge hun kan huske. For henne er trening og en aktiv livsstil en viktig del av hverdagen, og noe hun ikke ville vært foruten. Hun forteller at livet som småbarnsmor reduserte treningen noe, men at hun alltid fant en måte å være aktiv på, om det så ble styrketrening hjemme i stua på kveldstid. Nå som pensjonist med god tid, trener hun mer enn hun noensinne har gjort.

Hun forteller om en barndom som besto av mye fysisk aktivitet og at trening alltid har vært en naturlig del av hennes liv. Gjennom livet har hun deltatt i forskjellige former for aktivitet, som håndball, fotball, dans og har vært med på det hun beskriver som husmorgymnastikk.

Livsstiltreneren har kun gode erfaringer med trening og det å være i bevegelse.

Hun har sjelden opplevd at det har vært tungt å komme seg på trening, og beskriver treningen som noe av det hun ser mest frem til i løpet av dagen. Hun drar som regel på gruppetrening 3 ganger i uka, deltar ofte på dobbelttimer og forsøker å få gjennomført et par egentreningsøkter. Hun betrakter en hverdag uten trening som en hverdag uten mening, og noe hun ikke kunne vært foruten.

Hun har hatt medlemskap på treningssenteret i godt over 15 år, og har fått seg et stort nettverk på treningssenteret, og forteller om stadig nye bekjentskaper. Hun omtaler treningssenteret som sitt andre hjem, og føler seg hjemme her. I løpet av disse årene har hun fått et eierforhold til treningssenteret, og har blitt vant til å ha ting på bestemte måter, som fast plass i treningssalen, fast garderobeskap og en fast knagg for å henge håndduken på. Disse rutinene er viktig for henne, og hun forteller at det med faste plasser av og til har ført til konflikter når nye deltakere, som ikke kjenner de «uskrevne reglene» kommer på gruppetreningen.

Hun har mange meninger om tilbudet på sentrene og hvordan disse bør være. Til tross for dette er hun godt fornøyd med tilbudet på sentrene, men mener det er viktig å si ifra dersom det er noe hun er misfornøyd med eller noe bør endres. Senteret er jo trossalt hennes andre hjem.

5.3 Tema fra intervjuene

5.3.1 Det sosiale er nesten like viktig som trening

Det sosiale aspektet tilknyttet gruppebasert trening fremsto som en svært viktig og kanskje den mest fremtredende motivasjonsfaktoren for alle informantene i studiet, som Eirin uttrykte det; «*Treningssenteret er for meg en arena som er veldig hyggelig å komme til, her treffer jeg veldig mange*». Informantene delte alle et felles syn om at det sosiale ved gruppebasert trening var en av de viktigste årsakene til at de ønsket å delta, og flere uttrykte at de følte en sterk tilhørighet til gruppene på treningssenteret.

«*Driven for meg er å være sammen med andre hvis jeg skal holde på*» (Karen), og «*Det sosiale er nesten like viktig som trening. Det må jeg si altså*» (Oda). Dette gikk igjen hos alle informantene, og kan forstås som at treningen i gruppe var av stor betydning for motivasjonen for deltakelse, og for enkelte fremsto det som helt avgjørende. «*Det er positivt å trene i gruppe, jeg prioriterer det fremfor å trene alene*» (Mai).

Alle informantene uttrykte at treningssenteret var en fantastisk arena for å bli kjent og for å stifte nye bekjenskaper, og at senteret var «*tilrettelagt for sosial kontakt*» (Oda). Flere av informantene fortalte at de brukte å sitte igjen i fellesområdet etter gruppetimene, hvor de spiste litt mat eller tok seg en kopp kaffe. «*Det er jo en sosial bit her og, vi sitter jo der ute og drikker kaffe og prater sjit*» (Karen). Enkelte trakk også fram at de følte seg savnet om de ikke kom på trening en dag. «*Du føler liksom at du blir savna om du ikke er der. Og det.. du blir jo ikke det da. Men det er noe som trekker. Så jeg er veldig fornøyd med det da*». (Lotte)

Mange uttrykte å ha funnet sin «*gjeng*» på treningssenteret, mens enkelte trakk fram at de gjerne skulle ha ønsket litt mer fokus på det sosiale.

«*Jeg savner det litt sånn sosiale rundt det. Det er ikke derfor de er her, men det er nok litt ekstra... hvis de kan ha noe sånt no. Men da er det nok noen som må dra det i gang. Tror jeg. For jeg har ei venninne som er med på et annet treningscenter, og de har sånn avslutning om sommeren*»

...

«*Jeg tror ganske mange.. eller det ser sånn ut, at det er mange som kjenner hverandre. Så det hadde hjulpet med litt sånn sosialt ved siden av. Men det er jo ikke derfor du går å trener egentlig*» (Lotte)

I likhet med mine funn, viser tidligere studier at en stor motivasjonsfaktor for deltakelse i fysisk aktivitet hos eldre, er muligheten til å trene med signifikante andre eller å ha muligheten til å treffe nye mennesker (Costello et al., 2011). Det sosiale aspektet ved gruppebasert trening har vist seg å gi både trygge omgivelser, trivsel og en følelse av tilhørighet hos eldre (Franco et al., 2015), og har også vist seg å være positivt assosiert med initiativ til deltakelse i fysisk aktivitet (Costello et al., 2011). Biedenweg et al. (2014) har i sin studie intervjuet aktive eldre, og eldre som har sluttet med deltakelse i fysisk aktivitet, hvor begge parter oppgir at det sosiale aspektet ved deltakelse var den primære motivasjonsfaktor for deltakelse (Biedenweg et al., 2014). Det samme oppgir de Groot & Fagerström (2011), hvor informantene oppgir at de ønsker å trene i gruppe fremfor å trene individuelt, og for noen var til og med den sosiale interaksjonen selve hovedmålet for treningen (De Groot & Fagerström, 2011)

Ifølge Ryan & Deci (2000) vil indre motivasjon øke i kontekster som er preget av følelser av trygghet og relasjon. Ut ifra noen av utsagnene til mine informanter, kommer det til uttrykk at gruppetimene oppleves som en slik kontekst, hvor de har mulighet for å skape relasjoner og oppleve trygghet. Videre uttrykker også informantene en tilhørighet til gruppene, og «tilhørighet» blir i selvbestemmelsesteorien omtalt som et grunnleggende psykologisk behov hos mennesket, som igjen er avgjørende for grad av motivasjon (Deci & Ryan, 2008). Det kan dermed tenkes at denne sosiale tilhørigheten som informantene gir uttrykk for, er svært sentralt i forhold til å opprettholde deltakelse i gruppetimene. Ifølge Ryan & Deci (2000) er motivasjonen hos mennesket helt avhengig av støttende omgivelser, og det å føle tilhørighet i en gruppe eller med andre personer, og/eller oppleve sosial støtte vil derfor føre til økt velvære og tilfredshet, som igjen vil påvirke motivasjonen positivt (Ryan & Deci, 2000).

Flere av informantene i min studie ga uttrykk for at venner og bekjente hadde spilt en viktig rolle for oppstart av trening. Det kan se ut som at støtte fra signifikante andre enten ved oppstart av trening og/eller underveis er en viktig motivasjonsfaktor for deltakelse på treningssenteret.

«Vi hadde sånn reunion med noen som jeg jobba sammen med på x (arbeidssted). Hun ene der, hun går her.. hun er ganske mye yngre enn meg da, og hun greide jo å overtale meg til å bli med. Men det er så bra, og jeg er så glad hun gjorde det»

«Første gangen er jo litt klein. Du er jo litt spent. Men venninna mi møtte meg i døra og ble med meg inn.. da var det gjort» (Karen).

Betydningen av denne støtten kan og se ut til å ha vært avgjørende for at noen av informantene har startet opp på treningssenteret. Blant annet kommer dette til uttrykk hos Olivia, som beskriver et negativt førsteinntrykk av deltakelse på treningssenter. For henne var det helt avgjørende å ha en bekjent med seg den første gangen hun deltok.

«Det hjalp meg å ha noen som fortalte meg hvordan det var her, og det å kjenne noen. Det er litt med terskelen at.. eh.. når du går igjennom byen og kikker inn vinduene på sånne treningssenter, så er det stort sett unge folk du ser som står i vinduene, ikke sant. Riktig trikot, riktig treningstøy, slanke og alt er som det skal være. Så er det jo selvsagt en del rundt alt det her kroppspresset... som sånne ungdom, eller unge folk bryr seg om. Jeg forbinder det jo med når jeg skal inn i en sånn maskin liksom, et eller annet å.. måle seg med, ut i fra.. har jeg rett treningstøy? Er det slike strenge standarder? Så det var litt av.. når jeg skulle begynne».

...

«Det var heldigvis ei venninne som sa til meg du må ha med deg det og det.. du må ha med deg vannflaske sånn og sånn, et par sko sånn og sånn, og da var det greit» (Lotte)

Betydningen av sosial støtte blir og omtalt av Antonovsky (2012) i den salutogenetiske tilnærmingen som en av flere generelle motstandsressurser hos mennesket. Jo flere motstandsressurser et menneske innehar, jo sterkere opplevelse av sammenheng vil en person føle, og dette vil påvirke motivasjonen i positiv retning (Antonovsky, 2012). Som flere av informantene i min studie påpeker har det vært essensielt med støtte og oppmuntring fra bekjente før eller under oppstart på treningssenteret. For enkelte har det vært helt avgjørende. Det kan dermed tenkes at det å kjenne noen som allerede er aktiv og deltakende, i flere tilfeller kan være avgjørende for om eldre ønsker å delta. Dette kan støttes opp av van Stralen et al. (2009) sine resultater, som viser at sosial støtte fra andre og det å ha en treningspartner er positivt assosiert med å ta initiativ til deltakelse i fysisk aktivitet (van Stralen et al., 2009). Costello et al. (2011) fant i sin studie ut at en av hovedårsakene til at eldre avsluttet deltakelse i gruppebasert trening, var at de ikke hadde noen følelse av tilhørighet til- eller ikke passet inn i gruppen, mens Franco et al. (2015) fant ut at mange eldre sliter med selvtillit knyttet til deltakelse i gruppebaserte aktiviteter. Hvis tilhørighet og sosial støtte er viktige motivasjonsfaktorer for deltakelse i fysisk aktivitet, blir dermed et viktig spørsmål hvordan man kan nå ut til og rekruttere eldre uten disse bekjente, og/eller de som føler seg usikker i forhold til trening på treningssenter og gruppetimer. Mine funn indikerer at flere av informantene ble rekruttert til sentrene av bekjente som var med dem første gangen, blant

annet forteller ei av informantene om et negativt førsteinntrykk knyttet til treningssenter og om usikkerhet før oppstart. Hun fikk følge og støtte av ei venninne første gangen, og det kan tenkes at dette var avgjørende for at hun valgte å delta og også for videre deltakelse. Om hun ikke hadde hatt tilgang på denne støtten, kan det tenkes at utfallet hadde blitt annerledes. Leask et al. (2015) sine resultater viser nemlig til at ensomhet hos eldre gir økt risiko for en stillesittende atferd, hvor disse resultatene kan indikere viktigheten av å tak i og forsøke å redusere ensomhet hos eldre om man ønsker å få flere aktive (Leask et al., 2015). Samtidig påpeker Bunn et al. (2008) i sin studie at sosial støtte for eldre er viktig på flere områder, både fra familie og venner som engasjerer til deltakelse, men også fra helsepersonell og instruktører som sitter med kunnskap og erfaringer (Bunn et al., 2008). Ved et lite sosialt nettverk, kan det dermed tenkes at helsepersonell og instruktører vil ha en svært sentral rolle i å motivere og engasjere eldre til fysisk aktivitet. Dette støttes opp av Biedenweg et al. (2014) og De Groot & Fagerström (2011), som foreslår at helsepersonell burde spille en aktiv rolle i å motivere og engasjere eldre til trening, både ved at de informerer om fordelene ved fysisk aktivitet, men også opplyser om aktuelle treningstilbud i nærområdet (Biedenweg et al., 2014; De Groot & Fagerström, 2011). Videre kan det tenkes at instruktører ved gruppetreningstimer kan bidra til økt deltakelse ved å legge til rette for et inkluderende miljø hvor nye medlemmer føler seg sett og ivaretatt. Ifølge Phillips et al. (2004) er eldre med tilgang til støtte fra helsepersonell mer aktive enn eldre som ikke har tilgang til denne støtten (Phillips, Schneider, & Mercer, 2004).

5.3.2 Helsegevinstene av trening

Alle informantene delte tanker rundt sin egen helse, hvor mulige helsegevinster ved treningen fremsto som en motivasjonsfaktor for deltakelse på gruppebasert trening. Flere av informantene hadde opplevd eller hadde fortsatt en pågående sykdom eller skade som påvirket hverdagen deres i ulik grad, og for mange ble dermed treningen oppgitt som et viktig moment for å takle hverdagen med sykdom eller skade.

«Jeg har drevet litt med styrkeapparater i salen og. Og det hjalp veldig på skuldrene. Opparbeidet muskelen liksom. Rundt der jeg har vondt og sånn. Det har hjulpet veldig i hvert fall» (Lotte).

Mens for andre informanter kom det til uttrykk at treningen var et viktig virkemiddel for å forebygge og motvirke sykdom og skader. *«Jeg er veldig opptatt av helse, og det å*

forebygge.. at jeg unngår å bli syk. Da vet jeg at trening er veldig viktig da... i det hele tatt aktivitet er viktig og det at jeg rører meg. Jeg er jo utdanna x (yrke), så jeg vet jo litt om det. Jeg har jo jobba som x (yrke) i mange år.. eller ikke i mange år da, jeg har vært mest innen x (yrke). Men jeg har sett nok til at jeg vet at det er viktig» (Mai).

En annen motivasjonsfaktor som fremkommer i resultatene, er å bekjempe og å motvirke alderdommen. Flere uttrykker at de er opptatt av å «ikke bli fortere gammel enn den fysiske alderen som kommer» (Eirin). Det å klare seg så lenge som mulig uten hjelp, unngå å bli avhengig og miste selvstendighet, er noe flere av informantene uttrykker som viktig for dem. Samtidig uttrykker også noen av informantene en redsel knyttet opp mot alderdom og det å bli gammel.

«Målet (med treningen) er jo å få opp pulsen, få bedre pust og puls. Pluss å gå på styrke, for når du går på styrke ved siden av.. det også er jo en gruppe da, for jeg må gå i gruppe.. Det gjør at jeg blir i bedre fysisk form og kanskje psykisk også, for å kunne takle.. grøss og gru.. alderdommen. Det høres fryktelig ambisiøst ut. Det er liksom å kunne klare meg. Det som egentlig ligger bak, tror jeg at jeg må si.. Er at jeg ikke vil bli avhengig av noen når jeg blir gammel. Jeg skal klare meg selv. Jeg skal få til ting som jeg har lyst å gjøre. Hagearbeid, oppussing, snømåking.. uten å være avhengig av noen. Lengst mulig. Ingen vet, men det er det som driver meg veldig til å gå på trening» (Elise)

Flere av informantene ga også uttrykk for at de var avhengige av en god helse om de skulle ha muligheten til å delta i andre, mer meningsfulle aktiviteter. Barn og barnebarn, hjem og/eller fritid var en viktig del av hverdagen til informantene, og det å kunne være i stand til å ta del på disse områdene fremsto som viktig for dem. Treningen ble derfor ofte fremstilt som et virkemiddel, hvor det ikke var selve deltakelsen som var viktig eller meningsfull, men derimot helsegevinstene som gjorde at man kunne delta i andre aktiviteter.

«... Så kjenner jeg jo det at det (treningen) gir meg overskudd. Mentalt overskudd også. Blir mer våken, rett og slett. Det gir meg overskudd til å gjøre ting, og delta i ting som jeg ellers har lyst til. Det gjør meg sliten av å være her, det er ikke det. Men jeg får også mye overskudd og energi.» (Karen).

Mens Olivia beretter;

«Ideelt sett skulle jeg ønske jeg holdt meg i fysisk aktivitet nok. Det å gå på treningsstudio skjønner du, det sitter litt langt inne. Det der med å gå på treningsstudio. Jeg vil egentlig gå på tur og sånn på min alder holdt jeg på å si.»

Som det kommer frem i mine funn, er informantenes egen helse en motivasjonsfaktor for deltakelse i gruppebasert trening på treningssenter. Motivasjonen er hos enkelte av informantene rettet mot det sykdomsforebyggende, mens hos andre er motivasjonen rettet mot det helsefremmende ved treningen. Mine funn samsvarer med funn fra tidligere studier, som viser at helsestatus er en av de viktigste årsakene til at eldre ønsker å delta i fysisk aktivitet (Bauman, Van Stralen), og at målet med deltakelse har vist seg å både være rettet mot å opprettholde en god helse, men også motvirke sykdom og skade (de groot).

Ifølge Ryan & Deci (2000) viser ytre motivasjon til utførelse av en aktivitet for å oppnå et separat utfall. Knyttet opp mot mine funn, kan det virke som om informantene i min studie i stor grad er ytre motivert, og det separate utfallet de ønsker å oppnå er å forebygge eller forhindre sykdom, skade og alderdom. Videre presiserer Deci & Ryan (2000) at de ytre faktorene i stor grad påvirker den indre motivasjonen hos mennesket, hvor det ikke bare er belønninger som øker den indre motivasjonen, men også oppfatninger av blant annet trusler og press (Ryan & Deci, 2000). Som det fremkommer i mine funn, uttrykker flere av informantene redsel for alderdom og for miste selvstendighet, og det kan dermed tenkes at flere av informantene dermed har fått økt motivasjon fra det de antageligvis ser på som en trussel.

Til tross for at ingen av informantene i min studie oppga ens egen helse som en mulig barriere for deltakelse i gruppebasert trening, er dette likevel en barriere som er blitt påvist i tidligere studier. De Groot & Fagerström (2011) sine resultater viser til at sykdom og skade, og følgende smerter og ubehag ved trening kan være en årsak til at mange eldre unngår deltakelse i fysisk aktivitet. Dette støttes opp av Belza et al. (2004) som presiserer at allerede etablerte helseproblemer og redsel for skade kan være en av de største barrierene for deltakelse i fysisk aktivitet hos eldre (Belza et al., 2004). Egen helse kan dermed fungere både som en motivator og som en barriere for deltakelse i fysisk aktivitet, og man kan derfor stille spørsmål rundt hva som avgjør om ens egen helse oppleves som en barriere eller en motivator. Sett i et salutogenetisk lys, kan det tenkes at informantene i min studie har høy grad av det Antonovsky (2012) kaller motstandsressurser og opplevelse av sammenheng.

Informantene i min studie gir uttrykk for at livssituasjonen de nå befinner seg i virker til å spille en stor rolle for deltakelse i fysisk aktivitet, hvor egen helse og andre meningsfulle begivenheter i deres liv er svært innflytelsesrike. Tankene informantene i min studie uttrykker om egen helse og alderdom, kan knyttes opp mot det Antonovsky (2012) i sin teori om salutogenese kaller stress. Ifølge Antonovsky (2012) vil hendelser som skaper en spenningstilstand i et menneskes tilværelse være en stressfaktor, hvor disse hendelsene kan være kroniske stressfaktorer, akutte irritasjonsmomenter og viktige livsbegivenheter (Antonovsky, 2012). Videre legger den salutogentiske tilnærmingen vekt på rehabilitering av stressfaktorer i et menneskes tilværelse og påpeker, i motsetning til det patogenetiske synspunktet, at stress både kan være et nøytralt men også et positivt ladet begrep. Alt avhenger av hvordan det enkelte individet reagerer på stressfaktorene man møter (Antonovsky, 2012). Informantenes opplevelser av, og bekymring for sykdom, skade og alderdom kan derfor forstås som kroniske stressfaktorer eller akutte irritasjonsmomenter. Disse faktorene blir av flere av informantene oppgitt som en hovedårsak til oppstart av trening, og ved en salutogenetisk tilnærming kan man derfor anse disse stressfaktorene som helsebringende. Informantene har opplevd stress i form av sykdom og/eller skade, og har reagert med et helsebringende tiltak som trening, som på sikt kan føre individet nærmere helseenden på kontinuumet mellom helse og uhelse.

Som Antonovsky (2012) påpeker, så avgjøres en persons opplevelse av sammenheng (OAS) av tre faktorer; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet, hvor meningsfullhet oppgis som motivasjonselementet i OAS, og fremstår derfor som det viktigste. Det er nivået av en persons OAS som avgjør om utfallet blir helsebringende, nøytralt eller skadelig (Antonovsky, 2012). Informantene i min studie snakket i stor grad om områder i livet deres som var viktige og meningsfulle for dem, hvor flere uttrykte at de brukte mye tid med familie og venner, de hadde hus og hage å ta vare på, og de var involvert i andre meningsfulle aktiviteter utenom gruppetreningene. Det å være i aktivitet og å bruke kroppen i hverdagslige aktiviteter, fremkommer derfor som meningsfullt hos informantene, og er ikke kun forbeholdt deltakelse på gruppebasert trening, dette kan i stor grad ha vært med på å styrke motstandsressursene til informantene mine. Antonovsky (2012) påpeker at mennesker som har høy grad av meningsfullhet i livet, ofte snakker om viktige livsområder som har en følelsesmessig stor betydning for dem, og som de involverer og engasjerer seg i (Antonovsky, 2012). I min studie påpeker alle informantene at de har et positivt forhold til å være i aktivitet og å bruke kroppen, om det så er i form av fjellturer, stell av hus og hage eller å være aktiv med

barnebarna. Enkelte har også gode erfaringer med fysisk aktivitet fra barndommen. Disse positive opplevelsene til aktivitet på ulike livsområder kan ha bidratt til større grad av meningsfullhet og større grad av OAS for informantene, som igjen har påvirket motivasjonen til deltakelse i gruppebasert trening på treningssenter.

5.3.3 Instruktørens betydning

Instruktøren fremstår som et viktig samtaleemne under intervjuene. Informantene legger vekt på at instruktørene har stor betydning for gruppetimene, og som May uttrykker; «*Instruktøren er jo alt da*» (May). Flere gir uttrykk for at instruktøren har mye å si i forhold til motivasjon under gruppetreningene, og at instruktørene sørger for at «man blir dratt med». «*Det har stor betydning hvordan instruktørene fremstår, men de er jo dyktig her da. Så det er helt fabelaktig. De viser sånn glede, så du blir helt dratt med. Jeg tror de blir dratt med også*» (Louise).

Når informantene i min studie blir spurt om hva som kjennetegner en god instruktør, kommer det til uttrykk at det viktigste er hvordan instruktøren tilpasser og legger opp timene sine. Flere av informantene legger vekt på at det er viktig at alle har muligheten til å være med, og at alle får utbytte. «*De må godta at vi er forskjellig. Vi er jo sikkert personer mellom 60 og 80 år.. sa en av instruktørene da. Det er jo ikke sånn at de på 80 nødvendigvis gjør det dårligere, men da vil det jo være variasjon i.. ja, gruppen. Man må se alle, og derfor er det viktig at instruktørene sier at de kan gjøre så godt de kan. Ikke at de må være med på alt*» (Mai).

Videre gir flere av informantene uttrykk for å sette pris på en sympatisk instruktør, som støtter og hjelper til ved behov. «*De beste instruktørene er de som hjelper. De som er oppmerksomme. Så er det klart at om det skjer noe så er det veldig viktig at den ene som da.. om han har slått seg eller.. det gjør alle sammen altså. At instruktøren da støtter, og ordner med hjelp. En oppmerksom instruktør er en god instruktør vil jeg si*» (Lotte).

Instruktørens væremåte kommer også frem som betydningsfullt, hvor flere av informantene påpeker at de ønsker en positiv og hyggelig instruktør. «*Betydningen til instruktøren er jo kjempestor. Hvor inspirerende hun er, hvor blid hun er, og hvor varierte de er til å legge opp treninga med litt nytt. Nye variasjoner innimellom. Og at.. «attitude», som de kaller det i dag, er positiv. At hele hun lyser positivitet fra hun kommer.. rett i ryggen og kommer bortover og liksom «hallo, god dag», og hele hennes måte å være på*» (Elise). Flere uttrykker også at gode

tilbakemeldinger underveis og tips og riktig instruksjon blir svært verdsatt. «Det å si «dere klarer dette her» eller «hvordan går det?» det er veldig gode ting» (Eirin).

Når informantene blir spurt hva som kjennetegner en dårlig instruktør, kommer det to motstridende syn frem. Enkelte av informantene gir uttrykk for at en dårlig instruktør er en som ikke tør å gi *utfordringer* på grunn av alder, slik som Elise beskriver her; «Kanskje de som er litt redd for å gi oss utfordringer på grunn av alder. Det har jeg opplevd, at det har vært sånn.. da har jeg slutta, for noe sånt orker jeg ikke. For mye pauser, for sent, det går for saaakte...». Mens andre gir uttrykk for at en dårlig instruktør er en som ikke tar *hensyn* til deres alder, slik som Olivia beskriver her; «Det hadde vært en som ikke hadde hatt respekt for oss, selvsagt. Som står der «åh, skal jeg ta den der eldretrimmen», hadde jeg møtt en sånn så hadde jeg snudd i døra. Men en som har respekt for de han skal trene. Ikke en som forventer at vi skal leve opp til et sånt ungdomsideal».

På samme måte uttrykker også enkelte av informantene at de motiveres av en instruktør som driver dem hardt og som ikke tar hensyn, slik som Elise beretter her; «Jeg vet ikke om dette er et spørsmål, men jeg sier det bare... Men driveren (instruktøren) er nødt til å være veldig positiv og ikke legge lista for lavt. Jeg kaller dem for «pusheren», kan misforståes, men hun eller han er nødt til å virkelig stå på selv, drive oss, og ikke tenke at vi er seniorer».

Mens andre motiveres av roligere instruktører, slik som Oda beskriver her; «Jeg foretrekker nok en rolig instruktør med litt liv i, men ikke for mye. Det kan fort bli litt pisk. Du opplever det som slitsomt rett og slett. Det kan kanskje skremme bort folk».

Som funnene mine viser, er det ulikheter i forhold til hvordan informantene ønsker at en instruktør skal være og hvordan instruktøren skal legge opp timene. Det kan tenkes at en utbredt problemstilling i forhold til gruppebasert trening for eldre, er hvordan man skal tilpasse etter nivå på timene. Funnene fra min studie tilsier at enkelte blir motivert av å bli «pushet» på trening, og ikke vil bli ansett som «senior». På den andre siden er det de som ønsker at instruktøren skal ta hensyn til alder, og som kan oppleve det som negativt om instruktøren driver dem for hardt. Tidligere forskning viser at mange eldre ønsker å distansere seg fra identiteten som «en eldre person», og at program rettet mot eldre derfor kan oppleves som stigmatiserende (Bunn et al., 2008). Ifølge Bunn (2008) kan dette være en årsak til at mange ikke ønsker å delta på treningsintervensjoner rettet mot eldre, og det blir derfor lagt vekt på at treningsprogrammer som lar eldre trosse disse stereotypiene, for eksempel høyintensiv trening, kan være et tiltak for å få flere aktive. Videre viser van Stralen et al.

(2009) sine resultater at det er en assosiasjon mellom hvilken type treningsprogram som blir lagt frem for eldre, og initiativ til- og opprettholdelse av fysisk aktivitet (van Stralen et al., 2009). Dette kan gi indikasjoner på viktigheten av individuelle tilpasninger i forhold til gruppetimer, samt at timene varierer i intensitet, varighet og vanskelighetsgrad, slik at alle får utbytte.

Funnene i min studie indikerer at informantene ønsker at instruktøren skal være flink til å tilpasse timene sine, klare å se alle og være behjelpelig på flere områder. Dette samsvarer med Zubala et al. (2017) sine funn som indikerer at det å tilpasse etter behov er et viktig element for suksessfulle treningsprogrammer for eldre, samt at programmet er personsentrert og individualisert. For økt personsentrering og individualisering foreslår Zubala et al. (2017) at en god strategi fra instruktøren sin side, kan være å gi individuelle tilbakemeldinger. Det understrekes samtidig at denne formen for tilbakemeldinger burde være nøye tilpasset den enkelte (Zubala et al., 2017). Flere av informantene i min studie uttrykker at de setter pris på tilbakemeldinger, tips og råd fra instruktøren, noe som gir en indikasjon på at de ønsker personell med kunnskap. Funn fra tidligere studier viser at det å ha personell med utdanning og god kunnskap på feltet er en motivasjonsfaktor for deltakelse i fysisk aktivitet (Costello et al., 2011; De Groot & Fagerström, 2011; Franco et al., 2015). Blant annet viser funnene til Costello et al. (2011) at instruktøren er en motivator fra to perspektiver; personlig engasjement og utdanning og kunnskap. Hvor de eldre både motiveres av instruktøren, men også av den kunnskapen og utdanningen hun eller han innehar. Videre fant Franco et al. (2015) ut at de eldre hadde tro på at både tilstedeværelsen og kvaliteten på en instruktør i stor grad påvirket aktivitetsatferden, hvor trening uten instruktør ble ansett som utrygt. Franco et al. (2015) anbefaler at gruppeaktiviteter bør ledes av personell med kunnskap om man ønsker å fremme økt deltakelse i fysisk aktivitet hos eldre. Som motsetning fant Zubala et al. (2017) ut at den profesjonelle bakgrunnen til de som gjennomfører treningsintervensjoner med eldre ikke ser ut til å påvirke utfallet eller effekten av intervensjonen, men at kvaliteten og personligheten på en instruktør i stor grad viser seg å influere deltakelse på timene (Zubala et al., 2017).

Zubala et al. (2017) sine funn indikerer at instruktører i stor grad burde fokusere på aksept blant den populasjonen man ønsker å ta tak i, hvor instruktøren bør være klar over at eldres behov og forventninger rundt fysisk aktivitet ofte er annerledes enn hos yngre populasjoner. Derav er det ofte andre motivasjonsfaktorer og evner man må ta hensyn til. Videre påpeker Ryan & Deci (2000) at personer som innehar en rolle som involverer mobilisering av andre

mennesker i stor grad burde tenke over og vektlegge motivasjonsfaktorer, ettersom det er motivasjon som sørger for energi og aktivering. Blant annet presenterer Ryan & Deci (2000) funn fra studier gjort på lærere, som tilsier at lærere som er autonomi-støttende fremfor kontrollerende, både gir økt motivasjon, nysgjerrighet og ønske om utfordringer hos sine elever. Mens lærere som er kontrollerende fører til mindre initiativ hos elevene, samt redusert læring (Ryan & Deci, 2000). I selvbestemmelsesteorien fremstilles autonomi som et av de grunnleggende psykologiske behovene hos mennesket, og innebærer at mennesket er avhengig av å ta egne valg og selv ta initiativ til handlinger uten ytre press eller kontroll (Deci & Ryan, 2008). I et annet studie publisert av Granbo et al. (2015) viser resultatene at autonomi-støttende instruktører kan føre til økt motivasjon for deltakelse i fysisk aktivitet hos eldre, og videre konkluderes det med at instruktører også burde fokusere på å øke autonomi hos eldre som deltar i fysisk aktivitet (Granbo et al., 2015). Funnene indikerer at det kan være viktig å la eldre få lov å ta egne valg og kanskje også få være med å utforme treningsprogrammene som presenteres. I store grupper kan det være vanskelig å tilrettelegge slik at alle føler autonomi, men da vil det kanskje være spesielt viktig å legge opp timene med forskjellige valgalternativer i forhold til øvelser, slik at de eldre selv kan bestemme hva som passer for dem.

Som funnene i min studie tilsier, så har instruktøren stor betydning for motivasjonen for deltakelse på gruppebasert trening, blant annet i form av væremåte og hvordan instruktøren legger opp timen. Oppgaven som instruktør fremkommer derfor som en viktig rolle, og en rolle som i stor grad kan være en faktor som bidrar til økt deltakelse i fysisk aktivitet for eldre. Dette samsvarer med Hutton et al. (2009) sine funn, som viser at god og riktig veiledning, samt støtte og oppmuntring fra helsepersonell og/eller treningsinstruktører er viktig for å involvere flere eldre i fysisk aktivitet.

5.3.4 Tidligere erfaringer

Informantene ble spurt om de kunne fortelle litt om sin egen treningshistorie og hvordan den har vært opp igjennom årene. Med dette ønsket jeg et innblikk i informantenes tidligere erfaringer, og hva slags utgangspunkt de hadde før de startet opp på gruppetrening på treningssenter.

Alle informantene hadde sin unike treningshistorie, som alle skiller seg fra hverandre på ulike måter. Mens noen har vært aktiv innen fotball, håndball eller dans, presenterer andre en

treningshistorie preget av friluftsliv bestående av fjellturer og skiturer. Andre hadde prioritert andre viktige gjøremål, som ikke innebar fysisk aktivitet eller trening.

Når informantene forteller om sin treningshistorie fra barndommen, presenterer noen av informantene en svært aktiv barndom hvor fysisk aktivitet har vært svært viktig for dem. For Eirin har treningen preget hele oppveksten, og hun gir uttrykk for at det å være aktiv alltid har vært en naturlig del av hennes livsstil:

«Jeg har alltid vært meget aktiv. Som barn var jeg veldig veldig aktiv. Så skolegangen.. jeg har drevet med håndball, jeg har drevet med fysisk aktivitet, så har jeg vært på folkehøgskole på idrettslinjen. Ja, så jeg har alltid vært fysisk aktiv. Jeg har alltid hatt.. eller innstillingen min har alltid vært at jeg må holde meg i bevegelse. Så det har aldri vært noe problem, det har med livsstil å gjøre. Rett og slett» (Eirin).

For andre har det vært snakk om andre prioriteringer som barn, hvor fysisk aktivitet ikke har blitt prioritert. For Elise har ikke trening vært et tema i barndommen en gang. Hun forteller at pliktene kom først, og at fritiden i stor grad besto av håndarbeid og turer. Om hun var aktiv, var det stort sett gjennom leken;

«Ikke annet enn lek. Det var aldri snakk om å trene eller gå på noe sånn fysisk aktivitet. Det var liksom ikke vanlig, vi gikk ut og var aktiv i leken. Nei, jeg har aldri vært en aktiv person sånn.. hvis du tenker på trening»

Noen informanter gir uttrykk for at de har forsøkt å holde seg fysisk aktiv i oppveksten, men at det «aldri har blitt nok». Olivia sier dette om sine treningserfaringer fra barndommen;

«Jeg har ikke drevet med noen sånn spesiell idrett. Nå må jeg tenke litt. Jo, jeg drev litt med turn som liten. Har vært med på litt fotball.. og håndball. Men det var bare en kort periode. Har hytte på fjellet.. går på tur, liker å gå på ski. Har gått litt turer oppi x (sted), men jeg synes jo ikke det er nok da. ikke noe sånn veldig...».

Informantenes ulike treningshistorie kommer også til uttrykk videre igjennom livet deres. Flere av informantene prater om tiden med fulltidsjobb og som småbarnsmor, og hvordan denne perioden påvirket treningen i ulik grad. For noen ble treningen bortprioritert i disse årene, mens andre forsøkte å opprettholde treningen så godt det lot seg gjøre.

Oda og Lotte forteller om tiden som småbarnsmor;

«Treningserfaringene mine er jo absolutt positiv da. Jeg var på det som kaltes husmorgymnastikk da, sånn når jeg var ung og hadde barn på samme skole. Da gikk vi nå en gang i uka. Det er ganske rart, eller litt interessant egentlig da, for da trente vi på kvelden. Da kjørte vi to sammen på høstkvelder. «Det er så tungt å komme seg opp av sofaen» sier folk. Men den tanken har aldri vært i hodet mitt. Jeg har alltid gledet meg. Alltid.» (Oda).

For Oda har trening vært en viktig del av livet, selv da hun var småbarnsmor. Hun gir også uttrykk for at det aldri har vært tungt å komme seg på trening, og at hun alltid har gledet seg.

«... men det blir jo selvfølgelig mindre av det (trening) opp igjennom åra selvfølgelig. Så giftet jeg meg inn i en veldig aktiv familie.. så.. men da var ikke jeg så veldig aktiv, det var ungene og mannen min.. var veldig aktive. Så begynte jeg å løpe sånn ved 40-årsalderen tenker jeg. Litt av og til. Da var jeg ikke på treningspartier. Da tenkte jeg at «nei, jeg må jo kunne bruke marka» ja, så jeg var ikke på det. Det var litt bevisst.» (Lotte).

For Lotte har treningen blitt mindre prioritert som småbarnsmor. Hun har forsøkt å opprettholde treningen, men gir samtidig uttrykk for at dette ikke var hennes første prioritet disse årene. Informantenes ulike motivasjon for deltakelse i fysisk aktivitet kommer også til syne når informantene beskriver deres forhold til trening den dag i dag.

«Det går først og fremst på meg selv. Holde fast ved det, og at jeg ikke skal spørre meg selv så mye «Orker jeg i dag?» eller.. nei, det er noe jeg må gjøre mandag, onsdag, fredag.. og etter hvert så blir det sikkert... ja, så tenker jeg ikke på det. Det blir som at du spiser frokost, at det bare blir greit at du går på trening. Og kanskje ikke gruer meg... nei, jeg gruer meg kanskje ikke så fælt, men. «Oi, hurra! I dag skal jeg på trening», det er ikke sånn altså. Jeg er så fornøyd med å gå hjem.» (Olivia).

Dette kan forstås som at Olivia egentlig ikke har så veldig lyst å trene, men prøver så godt det lar seg gjøre å «holde fast ved det». Det kan se ut som at hun ønsker å gjøre treningen til en rutine i hverdagen, på samme måte som andre rutinemessige aktiviteter i hverdagen. Som motsetning uttrykker andre informanter at treningen er det de ser frem til i løpet av en dag, og at det skal svært mye til for at de ikke skal klare å komme seg på sine faste treningsøkter. Her får vi et innblikk i Oda sin motivasjon for trening;

«Det er liksom litt at man står opp, så har man hele dagen fremfor seg.. «hva skal jeg gjøre nå?». Støvsuge, vaske... Gjøre ting, bake boller.. holde på for seg selv. Nei vet du, det er ikke så artig for meg. Trening er det jeg ser frem til. Det å komme ut til fast tid, og det sosiale.»

Det ser ut som at Oda har stor motivasjon knyttet til trening og at det er noe hun ser frem til i løpet av en dag. Hun sammenligner treningen med medisin, og forteller det slik:

«Hvis du har en litt sånn depressiv periode, noe som skjer i familien.. Den beste medisinen da, er jo å være med på en spinningtime og bli så dritklar at alt annet er utenfor hjernen din. Det er blåst for alt annet, det er ikke plass, for du blir så sliten og fokusert på det du gjør. Det er den beste pillen. Jeg har opplevd det selv, det kan jeg skrive under på».

Informantene gir uttrykk for ulike treningshistorie og ulike treningserfaringer. De uttrykker også ulike motivasjon knyttet til fysisk aktivitet opp igjennom årene. Et interessant funn er at de fleste av informantene som forteller om en aktiv barndom og aktiv livsstil, er de som også oppgir å ha vært deltakende på treningssenteret lengst, og som gir uttrykk for å ha størst motivasjon for å være aktive i dag. På motsatt side viser det seg at de som har vært mindre aktiv igjennom årene, også er de som nylig har startet opp på treningssenteret og som gir uttrykk for minst grad av motivasjon til trening.

Funnene i min studie viser at informantene har ulike treningsbakgrunn, og dette virker til å ha påvirket motivasjon for- og grad av deltakelse i fysisk aktivitet den dag i dag. Funnene indikerer viktigheten av å vite noe om en persons tidligere bakgrunn om man ønsker å påvirke motivasjon og deltakelse i fysisk aktivitet. Dette samsvarer med den salutogene tilnærmingen, hvor det legges vekt på en persons historie, og hvor en dypere forståelse av et menneskes komplekse liv er en forutsetning for å skape bevegelse i riktig retning av en bedre helse (Antonovsky, 2012).

Studier viser at tidligere treningserfaring kan ha stor innvirkning på om man ønsker å engasjere seg i fysisk aktivitet senere i livet eller ikke (Bunn et al., 2008; Costello et al., 2011; De Groot & Fagerström, 2011; Franco et al., 2015). Ifølge Franco et al. (2015) og de Groot & Fagerström (2011) vil tidligere livsstil influere livsstilen senere i livet, og det er derfor større sannsynlighet for at de som allerede har vært aktiv tidligere i livet, vil være aktiv senere i livet også. Samtidig viser Hutton et al. (2009) sine resultater at tidligere positive erfaringer med fysisk aktivitet, gir økt ønske om å starte opp med eller øke fysisk aktivitetsnivå ved senere anledning. Costello et al. (2011) påpeker også at eldre som har vært lite aktiv tidligere i livet, vil ha vanskeligere for å starte opp i senere år, hvor årsakene i stor grad er at de har andre interesser eller mangler disiplin og motivasjon til å starte opp med fysisk aktivitet (Costello et al., 2011). I Bunn et al. (2008) sin studie, var tidligere treningserfaringer den sterkeste påvirkning for fremtidig treningsatferd. Det kan derfor tenkes at informantene i min studie sin

ulike bakgrunn har vært med på å forme dem igjennom livet, og kanskje også kan forklare deres motivasjon for trening og hvor aktiv de er i dag. Til tross for at alle deltar regelmessig på gruppebasert trening, indikerer resultatene at de har svært ulik motivasjon knyttet til trening og prioriterer deltakelse ulikt. Noen trener så ofte det lar seg gjøre, mens andre trener om de ikke har noe annet de skal gjøre.

Sett i et salutogenetisk lys tenker man at mennesker er utstyrt med forskjellige motstandsressurser, og at disse motstandsressursene er avgjørende for en persons opplevelse av sammenheng (OAS). Motstandsressursene innebærer både biologiske, materialistiske og psykososiale faktorer, og typiske ressurser kan dermed være et menneskes kunnskap, grad av erfaringer, kulturell kapital og videre (Lindström & Eriksson, 2006). Dess mer ressurser en person har, og i hvilken grad et menneske har mulighet til å ta i bruk disse ressursene, dess større opplevelse av sammenheng vil personen oppleve (Antonovsky, 2012). Med bakgrunn i det salutogenetiske synspunktet blir det dermed naturlig å tenke at de informantene i min studie som har vært aktive lengst, og som har en lang treningshistorie bak seg, er de som innehar størst grad av ressurser på dette området, blant annet i form av kunnskap og erfaringer. Dette vil igjen, ifølge et salutogenetisk synspunkt, gi økt OAS hos en person. Siden det ene elementet i en persons OAS består av motivasjonskomponenten «meningsfullhet», kan man dermed tenke seg at de som har vært aktive lengst derfor føler større meningsfullhet tilknyttet gruppebasert trening, og dette kan tenkes å forklare den forskjellige graden av motivasjon for deltakelse hos informantene.

Knyttet opp mot selvbestemmelsesteorien er kompetanse et av tre grunnleggende psykologiske behov hos mennesket, hvor dette innebærer at mennesket har et behov for å føle at man mestrer aktiviteter man tiltar seg. Om man føler at man mestrer aktiviteten, kan dette føre til økt motivasjon hos mennesket (Deci & Vansteenkiste, 2004). Det kan tenkes at den ulike bakgrunnen til informantene i min studie har resultert i ulik følelse av kompetanse tilknyttet gruppebasert trening, og dette kan igjen tenkes å være en faktor som kan forklare den ulike motivasjonen opp mot treningen. Som et eksempel vil kanskje de som har mye erfaring med å være fysisk aktiv tidligere i livet, føle større kompetanse rundt det å være fysisk aktiv, og dette vil igjen føre til større motivasjon for deltakelse. Samtidig vektlegger selvbestemmelsesteorien at alle mennesker er proaktive, og konstant drevet og fokusert mot egen utvikling og vekst, og at man alltid ønsker å mestre utfordringer man møter, og å tilegne seg nye erfaringer. Derfor er mennesket alltid på leting etter optimale utfordringer, som kan tilfredsstille de tre psykologiske behovene om autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci &

Vansteenkiste, 2004). Dette kan tenkes å forklare hvorfor alle informantene, uansett tidligere erfaringer rundt fysisk aktivitet, har valgt å delta i gruppebasert trening; for egen vekst og utvikling. Dette kan støttes opp av Beck m.fl. (2010) som i sin studie fant ut at eldre i pensjonisttilværelsen ønsket å utfordre seg selv i nye aktiviteter, for å erstatte de tidligere utfordringene som arbeidslivet hadde gitt (Beck, Gillison, & Standage, 2010).

5.3.5 Fysiske og organisatoriske rammer ved tilbudet

Under intervjuene beskrev informantene tilbudet de var en del av, og hvordan de opplevde og erfarte de fysiske og organisatoriske rammene ved tilbudet. De fleste informantene fortalte at de var svært fornøyd med treningssenteret som helhet, og alle uttrykte en tilfredshet med seniortilbudet de deltok på.

«Tilbudet er helt supert. Super stemning og supert å trene på formiddag når du kan det. Det er kjempe hyggelige folk, vi sitter og drikker kaffe etterpå.. spiser banan, knekkebrød.. vi har juleavslutning, går ut en gang iblant, og enkelte sier at «det her har vært så godt for meg»» (Oda).

Louise sa det slik;

«Her synes jeg de er så flink, og det er så hyggelig å være her. Det er nesten som å komme til sitt andre hjem vet du».

Informantene ga uttrykk for at det var positivt at medlemskapet på senteret inkluderte så mye, og trakk spesielt frem mulighet for gratis frokost, dusj og parkering. Flere av dem fortalte at de likte å sitte igjen etter gruppetreningene, og da var det å ha et fellesareal med sitteplasser og bord noe de satte stor pris på. Enkelte av informantene trakk også fram det at treningssenteret tilbød lavere medlemsavgift for seniorer som viktig, og muligheten til å fryse når man reiser vekk som positivt. Enkelte sa imidlertid at de kunne ha ønsket seg et billigere medlemskap, men de fleste sa det var velinvesterte penger.

«Vi har jo sånn senioravgift, et av de billigste medlemskapene vet jeg. Men i den summen er det jo mange tilbud da, så det er vel derfor det er såpass dyrt. Men det kunne godt vært billigere» (Lotte). Mai sa det slik; *«Noen sier det er dyrt, og det er jo kanskje dyrere her da. Men de har så mange tilbud, så det skulle bare mangle».*

Flere av informantene påpekte også viktigheten av å kunne velge mellom flere senter, og ikke minst at sentrene var betjente slik at de kunne få hjelp dersom de ønsket det.

«Jeg har snust litt på andre organisasjoner også. De har ikke hatt instruktør, du har måttet låse deg inn selv og tatt deg litt frem selv. Det passer ikke meg» (Eirin).

Alle informantene nevnte at avstand til treningssenteret var svært avgjørende for hvor de trente; mens enkelte foretrakk nærhet og gåavstand, vardet for andre viktig med gode parkeringsmuligheter.

«Parkering på x (sted) er dårlig og også bassenget på x (sted).. der måtte jeg stå hele tiden. Men bassenget på x (sted) kan du velge dybde selv og parkering er enkelt. Sånne ting er avgjørende for min del» (Eirin).

I forhold til senterets lokaler, trakk informantene frem at store garderober med god plass, koselige fellesområder og luftige treningssaler med godt lys var viktig. Flere av informantene ga også uttrykk for at vinduene i lokalene var av betydning, hvor noen foretrakk en mer skjermet treningssal, mens andre satte pris på muligheten til å kunne se ut og få inn dagslys.

«Så er det jo slik at vinduene går helt ned til gulvet, og da jeg var der hadde de ikke rullegardinene nede. Jeg har ikke noe mot å sprade naken på hytta altså, men jeg syns ikke noe om at alle folk som går forbi ser på meg som trener» sa Eirin, mens Karen og Elise uttrykte seg slik; «Det er fint med de store vinduene her, hvor vi kan se ut på himmelen» (Karen). «Små vinduer er trist. Her er det vindu på alle saler, det gjør jo at det er lysere og lettere» (Elise).

En av de mest fremtredende faktorene som informantene kunne tenkt seg å endre ved tilbudet, er tidspunktet for timene. Flere oppga at de ikke orket å stå opp så tidlig når de nå hadde blitt pensjonister, og at enkelte av timene gikk altfor tidlig. *«Det skulle vært flere plasser til senere på dagen. Jeg orker ikke stå opp tidlig for å gå på trening» sier Elise. Det samme uttrykker Lotte og Eirin; «Det er litt tidlig å starte en time klokken ni. Jeg liker senere timer nå når jeg har blitt pensjonist» (Lotte) og «Som pensjonist orker jeg ikke stå opp tidlig for å dra på svømming kvart over seks, nei» (Eirin).*

Bookingsystemet til gruppetimene oppleves også av flere som begrensende. Flere uttrykte misnøye over at det ofte er vanskelig å få plass på enkelte av timene, og at det oppstår lange ventelister; *«Det kan være veldig fullt på timene, så jeg må booke meg på flere dager i forveien for å sikre»* Sier Louise, mens Eirin forteller *«Jeg melder meg av der jeg vet jeg får*

plass, og melder meg på der det er vanskelig å få plass. På svømming for eksempel, så vet jeg at det kan være vanskelig. Det er ofte syv eller åtte på venteliste».

Ifølge Bauman et al. (2012) tar en stor del av nyere forskning på fysisk aktivitet for seg prinsipper fra et sosial-økologisk synspunkt. Synspunktet er sosial-økologisk fordi det fremmer et dynamisk samspill mellom individet og dets sosiale- og fysiske omgivelser, og målet med denne tilnærmingen er å få økt kunnskap om alle typer faktorer som kan influere fysisk aktivitet, hvor det i større grad enn tidligere tas hensyn til de sosiale og fysiske omgivelsene (Bauman et al., 2012). I følge Sallis et al. (2008) vil de fysiske-materielle omgivelsene kunne innby til aktivitet, dersom de legger til rette for aktivitet, har god tilgjengelighet, og at det er passende og tilstrekkelig (Sallis et al., 2008). Under intervjuene kommer det frem at informantene er opptatt av det tilbudet de er en del av, og at det er mange meninger knyttet til treningssenteret og timene de deltar på. Opplevelsene og erfaringene som kommer frem virker i stor grad avgjørende for at informantene har valgt nettopp denne treningssenterkjeden å trene ved, hvor blant annet tilgjengelighet, kostnad, variasjon og fleksibilitet i tilbudet spiller en viktig rolle. Disse funnene samsvarer med Franco et al. (2015) og Costello et al. (2011) sine resultater, som i sine studier har sett på motivasjonsfaktorer og barrierer ved fysisk aktivitet hos eldre, hvor omgivelsene sin påvirkning har blitt tatt i betraktning. I begge studiene viser resultatene at god tilgang til en treningsarena og treningsprogrammer er av betydning for deltakelse i fysisk aktivitet hos eldre (Costello et al., 2011; Franco et al., 2015). Van Stralen et al. (2009) har i sin studie sett på faktorer som påvirker initiativ til- og opprettholdelse av fysisk aktivitet hos eldre, og fant ut tilgang til fasiliteter for utfoldelse av fysisk aktivitet er en svært viktig bidragsyter både i forhold til initiativ til fysisk aktivitet samt langvarig opprettholdelse (van Stralen et al., 2009). Det at treningssenterkjeden tilbyr flere senter man kan velge mellom, og samtidig sørger for gode parkeringsmuligheter gjør sentrene mer tilgjengelige, kan tenkes å være essensielle faktorer i forhold til at informantene mine har valgt nettopp denne treningssenterkjeden.

Samtidig gir informantene i min studie uttrykk for at de ønsker et variert og fleksibelt medlemskap med lav kostnad. Til tross for at enkelte oppgir at medlemsavgiften gjerne kunne vært lavere, mener likevel alle informantene at det er velinvesterte penger siden det er så mye som er inkludert i tilbudet. Lav kostnad har i van Stralen m.fl. (2009) sin studie vist seg å være en av de viktigste motivatorene for deltakelse i fysisk aktivitet hos eldre, så det kan derfor tenkes at den lavere avgiften for seniorer som tilbys ved denne treningssenterkjeden har vært svært avgjørende i forhold til at informantene ønsker å ha medlemskapet sitt der. I

forhold til fleksibilitet kan det ifølge resultatene mine tenkes at treningssenteret hadde lykkes med å rekruttere flere eldre dersom de hadde hatt tilbud om seniortimer senere på dagen. Flere av informantene i min studie fortalte at de ikke orket å stå opp tidlig for å dra på gruppetrening, og av den grunn ønsket de timer til senere på dagen. Disse funnene samsvarer med De Groot & Fagerström (2011) sine resultater, hvor informantene i studien oppga at det var positivt dersom treningen foregikk på ettermiddagen, ettersom det ville bli lettere å delta. I rapporten til Ommundsen & Aadland (2009) vises det også til at fire av ti ikke ønsker å være bundet til faste dager og tidspunkter for trening (Ommundsen & Aadland, 2009).

Treningssenterkjeden i min studie tilbyr et formiddagsmedlemskap for seniorer, og de fleste seniortimene foregår av den grunn svært tidlig på dagen. Dette kan tenkes å begrense mulighetene i forhold til valg av tidspunkt for trening, som igjen vil ha innflytelse på deltakelse i fysisk aktivitet hos eldre.

van Stralen m.fl. (2009) presiserer i sin studie at for eldre med mobilitetsproblemer vil de fysiske omgivelsene være det mest innflytelsesrike i forhold til deltakelse i fysisk aktivitet (van Stralen et al., 2009), og Van Cauwenberg et al. (2011) påpeker i sin studie at mange eldre lever med en redsel om å bevege seg utendørs, hvor blant annet redsel for fall er en påvirkende faktor. Hos eldre kan de fysiske omgivelsene derfor i større grad oppleves som barrierer, og dette er viktig å ta hensyn til når det legges til rette for fysisk aktivitet (Van Cauwenberg et al., 2011). Til tross for at ingen av informantene i min studie oppga noen form for bevegelsesvansker, kan dette tenkes å være en reell barriere for flere eldre, og også i senere år for mine informanter. Dette understreker viktigheten av å kjennskap til hvordan eldre opplever sine omgivelser, og i denne sammenheng hvordan eldre opplever sine omgivelser på treningssenteret.

5.3.6 Variasjon og kvalitet i treningstilbudet

Alle informantene påpekte at de var svært fornøyd med innholdet i timene. De uttrykte at gruppetilbudet for seniorer er variert og gir mange muligheter. Alle oppgir at de har funnet timer som passer for dem. «*Det er et bra tilbud, det må jeg si. All grunn til å heie på det*» fortalte Karen, og Mai uttrykte; «*De har så mange program her nå som er så bra, og det er så mye at du kan gå hver dag om du vil*».

Alle informantene forteller at seniortilbudet er godt tilpasset de som seniorer. «*Her er det jo seniorpartier, og det passer meg mye bedre*» - «*det er mer lagt til rette for meg*» sier Lotte.

«Jeg er jo nær sagt ikke som en 18-åring for å si det sånn. Så jeg har jo ikke lyst å overtrene meg heller, i forhold til grupper som fort kan bli heavy og sånne ting. Når de har seniorgrupper, i hvert fall når jeg begynte, så regnet jeg med at det var lagt opp for seniorer og at det var greit da... og jeg spurte jo litt i forkant og. Stretch er veldig bra, og yoga.. hun (instruktøren) sier jo at øvelsene er veldig bra. Så det å ha det her er alfa omega. Jeg kjenner at jeg må ha det et par ganger i uka» sier Mai. Og Oda påpeker at instruktørene er flink til å legge til rette for at alle skal få utbytte; «Det er alltid alternativer på gruppetimene. For de som er sprekest og for eksempel kan hoppe, så er det alternativer for de som ikke kan det».

Informantene er også fornøyd med hvordan timene er lagt opp; «det er greit at det er det samme mange ganger etter hverandre, sånn at du kommer inn i saker og ting» sier Lotte. Og Olivia påpeker at det er godt å komme til «et ferdig opplegg»; «Jeg liker å delta i gruppetimer. At en står der og forteller meg hva jeg skal gjøre, så da gjør jeg det. Det var jo et ferdig opplegg, noen som sier hva vi skal gjøre. Du teller ikke noe. Du slipper den biten» Dette samstemmer Oda i; «Du orker ikke øvelsene alene så mye som man gjør i en klasse».

Når informantene ble spurt om hva de savnet ved tilbudet, var det flere som svarte at de skulle ønske timene inneholdt mer dans. «Vi damer elsker dans» sier Oda. «De kunne ha hatt litt mer dansemusikk så vi får rørt oss. Det kunne det godt ha vært litt mer av» forteller Olivia, og Louise uttrykker «jeg er glad i å danse.. bevege seg til musikk, det er så lystbetont».

Slik informantene uttrykker seg om tilbudet, rår det ingen tvil om at treningssenterkjeden har opparbeidet seg god variasjon og kvalitet i tilbudet sitt for seniorer. Ifølge Granbo et al. (2015) er kvalitet i tilbudet den viktigste faktoren for deltakelse hos eldre, hvor blant annet gode begrunnelser og forklaring på øvelsene er viktig, og at øvelsene har overføringsverdi til daglige gjøremål (Granbo et al., 2015). Det at treningssenteret tilbyr god kvalitet og variasjon i tilbudet sitt, kan dermed antas å være en stor motivasjonsfaktor for deltakelse i trening og en av hovedårsakene til at informantene mine har valgt denne treningssenterkjeden. Granbo (2018) presiserer videre at et kunnskapsbasert og kompetanseoppbyggende kursopplegg rettet mot instruktører ved treningssentrene, vil kunne øke kunnskapsbasert og kvalitetssikret trening for eldre (Granbo, 2018). Som det har kommet frem i denne oppgaven kan instruktørene i stor grad påvirke motivasjon til deltakelse i fysisk aktivitet hos eldre, og det kan dermed tenkes at en grundig opplæring av instruktører i forhold til å øke motivasjon for deltakelse kunne ha ført til økt aktivitetslyst hos de eldre.

6.0 Konklusjon

Fysisk aktivitet og trening er viktig for å opprettholde funksjonsnivå og god helse hos eldre, likevel ser det ut til at dagens eldre er mer inaktive enn noensinne. Hensikten med denne oppgaven var å få en bredere forståelse og økt kunnskap om hva som motiverer eldre til å delta i gruppebasert trening på et treningssenter. Funnene viser at eldre motiveres av flere ulike faktorer, som både innebærer personlige- og sosiale faktorer, samt omgivelsene. Funnene viser også at motivasjonsfaktorene kan være både felles og individuelle. Videre viser funnene at det kan finnes to ulike treningstyper hos eldre, hvor motivasjonen for- og betydningen av å delta i gruppebasert trening varierer hos disse to typene. Disse resultatene indikerer viktigheten av at helsepersonell har kunnskap om faktorer som kan ha innvirkning på deltakelse i trening hos eldre, samt en forståelse om at eldre motiveres forskjellig og i ulik grad. Dette kan øke sjansen om å møte individuelle preferanser og behov, som igjen kan bidra til å øke aktivitetslysta hos eldre. Selv om funnene mine sier noe om motivasjonsfaktorer for deltakelse i gruppebasert trening hos eldre, er det fortsatt behov for videre forskning på feltet. Per dags dato finnes det få studier gjort på eldre som trener på treningssenter, og siden treningssentrene virker til å ha økt i popularitet de siste årene, er forskning på dette feltet svært essensielt. Det er kanskje spesielt behov for et fokus mot den gruppen av eldre som ikke er deltakende i noen form for fysisk aktivitet eller trening, for å kartlegge hva som skal til for å øke aktivitetslysta, men også hva som hindrer deltakelse. Videre forskning burde også fokusere på hvordan instruktører eller helsepersonell kan legge til rette for å øke motivasjonen til deltakelse i trening.

Litteraturliste

- Anderssen, S. A., & Strømme, S. B. (2001). Fysisk aktivitet og helse- anbefalinger. *Tidsskr Nor Legeforen*, (17), 2037-2041. <https://tidsskriftet.no/2001/06/diagnostikk-og-behandling/fysisk-aktivitet-og-helse-anbefalinger>
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The lancet*, 380(9838), 258-271. doi:[http://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60735-1](http://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60735-1)
- Beck, F., Gillison, F., & Standage, M. (2010). A theoretical investigation of the development of physical activity habits in retirement. *British journal of health psychology*, 15(3), 663-679. doi:<https://doi.org/10.1348/135910709X479096>
- Belza, B., Walwick, J., Schwartz, S., LoGerfo, J., Shiu-Thornton, S., & Taylor, M. (2004). older Adult perspectives on physical Activity and Exercise: voices From Multiple cultures. *Preventing Chronic Disease*, 1(4).
- Bethancourt, H. J., Rosenberg, D. E., Beatty, T., & Arterburn, D. E. (2014). Barriers to and facilitators of physical activity program use among older adults. *Clinical medicine & research*, 12(1-2), 10-20. doi:<http://doi.org/10.3121/cmr.2013.1171>
- Biedenweg, K., Meischke, H., Bohl, A., Hammerback, K., Williams, B., Poe, P., & Phelan, E. (2014). Understanding older adults' motivators and barriers to participating in organized programs supporting exercise behaviors. *The journal of primary prevention*, 35(1), 1-11.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative metoder - empiri og teoriutvikling*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bunn, F., Dickinson, A., Barnett-Page, E., Mcinnes, E., & Horton, K. (2008). A systematic review of older people's perceptions of facilitators and barriers to participation in falls-prevention interventions. *Ageing & Society*, 28(4), 449-472. doi:<https://doi.org/10.1017/S0144686X07006861>
- Chastin, S., Fitzpatrick, N., Andrews, M., & DiCroce, N. (2014). Determinants of sedentary behavior, motivation, barriers and strategies to reduce sitting time in older women: a qualitative investigation. *International Journal of environmental research and public health*, 11(1), 773-791. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph110100773>
- Costello, E., Kafchinski, M., Vrazel, J., & Sullivan, P. (2011). Motivators, barriers, and beliefs regarding physical activity in an older adult population. *Journal of geriatric physical therapy*, 34(3), 138-147. doi:10.1519/JPT.0b013e31820e0e71
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5 Ed. Vol. 1). Oslo: Gyldendal akademisk.
- De Groot, G. C. L., & Fagerström, L. (2011). Older adults' motivating factors and barriers to exercise to prevent falls. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18(2), 153-160. doi:<https://doi.org/10.3109/11038128.2010.487113>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134. doi:[http://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](http://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/psychologie canadienne*, 49(3), 182. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di psicologia*, 27(1), 23-40.
- Det kongelige helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Statsbudsjettet 2018- kap. 740. Helsedirektoratet-tildeling av bevilgning*. (17/3829-13). Regjeringen.no Retrieved from <https://www.regjeringen.no/contentassets/889319cb65664b63a9938b3273316033/statsbudsjettet-2018---kap.-740-helsedirektoratet--tildeling-av-bevilgning-11221507.pdf>

- Folkehelseinstituttet. (2014a). *Fysisk aktivitet i Noreg*. Retrieved from fhi.no: <https://fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>
- Folkehelseinstituttet. (2014b). *Helse hos eldre i Norge*. Retrieved from fhi.no: <http://fhi.no/nettpub/hin/grupper/eldre/>
- Folkehelseinstituttet. (2017, 04. juli). Skadearena og skadeårsak. Retrieved from <https://www.fhi.no/hn/skader/skadearena-og-skadearsak/>
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Br J Sports Med*, 49(19), 1268-1276. doi:<https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094015>
- Granbo, R. (2018). *Rapport fra pilotprosjektet "Fallforebygging i treningscenter"*. NTNU. Trondheim.
- Granbo, R., Taraldsen, K., Thingstad, P., Solberg, H. S., Simonsen, E., & Helbostad, J. L. (2015). Forebyggende gruppetrening for hjemmeboende eldre: hvem deltar og hva gir motivasjon til å delta? *Fysioterapeuten*.
- Harvey, J. A., Chastin, S., & Skelton, D. A. (2013). Prevalence of sedentary behavior in older adults: a systematic review. *International Journal of environmental research and public health*, 10(12), 6645-6661. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph10126645>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen- Mestring og muligheter*. (Meld. St. 19 (2014-2015)). Regjeringen.no Retrieved from <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/sec2>
- Helsedirektoratet. (2013). *Fallforebygging i kommunen. Kunnskap og anbefalinger*. Retrieved from Helsedirektoratet.no: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/98/Fallforebygging-i-kommunen-kunnskap-og-anbefalinger-IS-2114.pdf>
- Hutton, L., Frame, R., Maggo, H., Shirakawa, H., Mulligan, H., Waters, D., & Hale, L. (2009). The perceptions of physical activity in an elderly population at risk of falling: a focus group study. *NZJ Physiother*, 37, 85-92.
- Johannessen, A., Tuft, P. A., & Christoffersen, L. (2011). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4 ed.). Oslo: Abstrakt forlag.
- Kaufmann, G., & Kaufmann, A. (2009). *Psykologi i organisasjon og ledelse* (4 ed.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2 ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Leask, C. F., Harvey, J. A., Skelton, D. A., & Chastin, S. (2015). Exploring the context of sedentary behaviour in older adults (what, where, why, when and with whom). *Eur Rev Aging Phys Act*, 12, 4. doi:<https://doi.org/10.1186/s11556-015-0146-7>
- Lexell, J., Frändin, K., & Helbostad, J. L. (2008). Fysisk aktivitet for eldre. In R. Bahr (Ed.), *Aktivitetshåndboken- Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (pp. 62-68). Oslo: Helsedirektoratet. Retrieved from <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/463/Aktivitetshandboken-IS-1592.pdf>.
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *BMJ Journal*, 59(6), 440-442. doi:<https://doi.org/10.1136/jech.2005.034777>
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health promotion international*, 21(3), 238-244. doi:<https://doi.org/10.1093/heapro/dal016>
- Malterud, K. (2001). The art and science of clinical knowledge: evidence beyond measures and numbers. *The lancet*, 358(9279), 397-400. doi:[http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)05548-9](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)05548-9)
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring*. (3 ed.). Oslo: Universitetsforlaget.

- Malterud, K. (2012). Systematic text condensation: a strategy for qualitative analysis. *Scandinavian journal of public health*, 40(8), 795-805. doi:<https://doi.org/10.1177/1403494812465030>
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag: en innføring* (4 ed.): Universitetsforlaget.
- Norsk senter for forskningsdata. (2018a, 10.10.2018). Informasjon til utvalget. Retrieved from https://nsd.no/personvernombud/hjelp/informasjon_samtykke/
- Norsk senter for forskningsdata. (2018b). *Samtykke*. Norsk senter for forskningsdata. Nsd.no. Retrieved from <https://nsd.no/personvernombud/hjelp/samtykke.html>
- Norsk senter for forskningsdata. (2019, 18.02.19). Om oss. Retrieved from https://nsd.no/personvernombud/om_oss.html
- Nyström, M. (2015). Hermeneutikk. In M. Gränskar & B. Höglund-Nielsen (Eds.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (2 ed., pp. 155-170). Poland: Studentlitteratur.
- Ommundsen, Y., & Aadland, A. A. (2009). *Fysisk inaktive voksne i Norge: hvem er inaktive- og hva motiverer til økt fysisk aktivitet*. Oslo: Helsedirektoratet, Kreftforeningen, Norges Bedriftsrettetsforbund,
- Phillips, E. M., Schneider, J. C., & Mercer, G. R. (2004). Motivating elders to initiate and maintain exercise. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 85, 52-57. doi:<https://doi.org/10.1016/j.apmr.2004.03.012>
- Rosberg, S. (2015). Fenomenologi. In M. Gränskar & B. Höglund-Nielsen (Eds.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (2 ed., pp. 109-133). Poland: Studentlitteratur.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sallis, J., Owen, N., & Fisher, E. (2008). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health Behaviour - Theory, research and practice* (5 ed., pp. 43-64). San Francisco: Jossey-Bass.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. (4 ed.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (Vol. 2). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(12), 1996-2001. doi:<https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000038974.76900.92>
- Van Cauwenberg, J., De Bourdeaudhuij, I., De Meester, F., Van Dyck, D., Salmon, J., Clarys, P., & Deforche, B. (2011). Relationship between the physical environment and physical activity in older adults: a systematic review. *Health & place*, 17(2), 458-469. doi:<http://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.11.010>
- van Stralen, M. M., De Vries, H., Mudde, A. N., Bolman, C., & Lechner, L. (2009). Determinants of initiation and maintenance of physical activity among older adults: a literature review. *Health Psychology Review*, 3(2), 147-207. doi:<https://doi.org/10.1080/17437190903229462>
- Verdens Helseorganisasjon. (2011, oktober 2011). Global Health and Aging. Retrieved from https://www.who.int/ageing/publications/global_health.pdf
- Wolff, A. C., & Ratner, P. A. (1999). Stress, social support, and sense of coherence. *Western Journal of Nursing Research*, 21(2), 182-197. doi:<https://doi.org/10.1177/01939459922043820>
- Zubala, A., MacGillivray, S., Frost, H., Kroll, T., Skelton, D. A., Gavine, A., . . . Morris, J. (2017). Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: a systematic review of reviews. *PLoS one*, 12(7), e0180902. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180902>

Vedlegg 1. Intervjuguide

Forståelse av fysisk aktivitet/trening

- Kan du fortelle litt om hvem du er og hvorfor du ønsker å delta i dette intervjuet/studiet?
- Hva tenker du om fysisk aktivitet, og hva legger du i begrepene fysisk aktivitet/trening?
- Hvordan ville du ha definert en inaktiv vs en aktiv person?
- Kan du fortelle om din treningserfaring, og hvordan den har vært gjennom livet? (hvilken betydning har fysisk aktivitet og/eller trening hatt i ditt liv? Hvis ikke aktiv tidligere: hva er grunnen til det? hva liker du å bruke fritiden til?)

Erfaringer med gruppebasert trening

- Hvilke erfaringer har du fra trening på treningssenter?
- Hva er grunnen til at du deltar i disse seniortimene? (hva er målet?)
- Hvordan opplever du å delta i seniortimene?
- Er det noe du savner ved dette tilbudet? I så fall hva?
- Hvis en venn av deg hadde ønsket å bli med på disse timene, men i forkant ønsket å vite hva som er fordelene og ulempene ved å delta, hva ville du ha sagt til vennen din?
- Hva er viktig for at du skal fortsette med å delta på disse timene?
- Hva gjør du før/etter disse timene?

Hemmere og fremmere

- Hva tenker du om den sosiale biten knyttet til gruppebasert trening?
- Hvilken betydning har instruktøren for disse timene og hvordan vil du beskrive en god/dårlig instruktør?
- Er det noen faktorer i omgivelsene som kunne vært annerledes for å bidra til økt deltakelse i disse timene?

-Hva tenker du om innholdet i disse timene? Har innholdet noen overføringsverdi til hverdagslige aktiviteter?

Avslutningsspørsmål

-Er det noe du vil legge til, som jeg ikke har spurt om?

-Er det noe du lurer på?

Vedlegg 2. Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKTET ELDRE OG TRENING

I arbeidet med min masteroppgave ønsker jeg å få kunnskap om eldres erfaringer med gruppebaserte treningstilbud. Bakgrunnen for å innhente denne informasjonen, er at jeg ønsker å få mer kunnskap om faktorer som er med på å fremme deltakelse, men også faktorer som er med på å hindre deltakelse i trening. Informasjonen som blir samlet inn vil bidra til økt kunnskap om trening hos eldre, og vil kunne bidra til bedre tilrettelegging av trening.

Dette er en forespørsel til deg om å delta i min studie og bidra med dine erfaringer med deltakelse i gruppebasert trening for eldre. Deltakelse i studien innebærer et engangsintervju, hvor formålet er å innhente erfaringer knyttet til din deltakelse i gruppebaserte aktiviteter på et treningssenter.

Ved å delta i studien får du muligheten til å reflektere over dine personlige erfaringer med trening, samt få muligheten til å diskutere disse erfaringene med undertegnede. Din deltakelse vil kunne bidra til økt kunnskap om eldre og trening.

Det er frivillig å delta i studiet. Du kan når som helst, og uten å oppgi noen grunn, trekke ditt samtykke til å delta i studien. Om du trekker deg fra studien, kan du kreve å få alle innsamlede opplysninger og data om deg slettet, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner.

Informasjonen som samles inn under intervjuene, vil kun bli brukt som beskrevet i dette informasjonsskrivet. Informasjonen som samles inn vil ikke inneholde personidentifiserbare opplysninger eller helseopplysninger, og vil bli presentert på en slik måte at ditt bidrag ikke kan bli gjenkjent. Informasjonen om deg vil bli anonymisert eller slettet etter prosjektslutt.

Masterstudent Kristine Alice Brendmo har ansvar for studiet, og at opplysninger om og fra deg blir behandlet på en sikker måte.

Prosjektet er godkjent av Norsk Senter for Forskningsdata (NSD).

Alle spørsmål knyttet til studiet sendes til Kristine Alice Brendmo på tlf: 41446149 eller mail: kristinebrendmo@gmail.com

Med bakgrunn i informasjonen jeg har fått:

JEG ER VILLIG TIL Å DELTA I PROSJEKTET

Sted og dato

Deltakers signatur

Vedlegg 3. Godkjenning fra NSD.



Monica Unsgaard-Tøndel

7489 TRONDHEIM

Vår dato: 23.04.2018

Vår ref: 60279 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

Forenklet vurdering fra NSD Personvernombudet for forskning

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 11.04.2018.
Meldingen gjelder prosjektet:

<i>60279</i>	<i>Eldre og trening</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Monica Unsgaard-Tøndel</i>
<i>Student</i>	<i>Kristine Alice Brendmo</i>

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet med vedlegg, vurderer vi at prosjektet er omfattet av personopplysningsloven § 31. Personopplysningene som blir samlet inn er ikke sensitive, prosjektet er samtykkebasert og har lav personvernulempe. Prosjektet har derfor fått en forenklet vurdering. Du kan gå i gang med prosjektet. Du har selvstendig ansvar for å følge vilkårene under og sette deg inn i veiledningen i dette brevet.

Vilkår for vår vurdering

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet
- krav til informert samtykke
- at du ikke innhenter [sensitive opplysninger](#)
- veiledning i dette brevet
- NTNU sine retningslinjer for datasikkerhet

Veiledning

Krav til informert samtykke

Utvalget skal få skriftlig og/eller muntlig informasjon om prosjektet og samtykke til deltakelse.
Informasjon må minst omfatte:

- at NTNU er behandlingsansvarlig institusjon for prosjektet
- daglig ansvarlig (eventuelt student og veileders) sine kontaktopplysninger
- prosjektets formål og hva opplysningene skal brukes til
- hvilke opplysninger som skal innhentes og hvordan opplysningene innhentes

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

- når prosjektet skal avsluttes og når personopplysningene skal anonymiseres/slettes

På nettsidene våre finner du mer informasjon og en veiledende mal for [informasjonsskriv](#).

Forskningsetiske retningslinjer

Sett deg Inn i [forskningsetiske retningslinjer](#).

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

Dersom prosjektet endrer seg, kan det være nødvendig å sende Inn endringsmelding. På våre nettsider finner du svar på hvilke [endringer](#) du må melde, samt endrings skjema.

Opplysninger om prosjektet blir lagt ut på våre nettsider og i Meldingsarkivet

Vi har lagt ut opplysninger om prosjektet på nettsidene våre. Alle våre institusjoner har også tilgang til egne prosjekter i [Meldingsarkivet](#).

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

Ved prosjektslutt 31.07.2019 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

Gjelder dette ditt prosjekt?

Dersom du skal bruke databehandler

Dersom du skal bruke databehandler (ekstern transkriberingsassistent/spørreskjemaleverandør) må du inngå en databehandleravtale med vedkommende. For råd om hva databehandleravtalen bør inneholde, se [Datatilsynets veileder](#).

Hvis utvalget har taushetsplikt

Vi minner om at noen grupper (f.eks. opplærings- og helsepersonell/forvaltningsansatte) har [taushetsplikt](#). De kan derfor ikke gi deg identifiserende opplysninger om andre, med mindre de får samtykke fra den det gjelder.

Dersom du forsker på egen arbeidsplass

Vi minner om at når du [forsker på egen arbeidsplass](#) må du være bevisst din dobbeltrolle som både forsker og ansatt. Ved rekruttering er det spesielt viktig at forespørsel rettes på en slik måte at frivilligheten ved deltakelse ivaretas.

Se våre nettsider eller ta kontakt med oss dersom du har spørsmål. Vi ønsker lykke til med prosjektet!

Vennlig hilsen

Marianne Høgetveit Myhren

Lis Tenold