



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP**

# **En hälsofrämjande närmiljö**

**En kvalitativ studie om seniorers möjligheter till fysisk aktivitet**

**Sofia Lindstedt**

Kandidatuppsats 15 hp

Program: Hälsopromotion inriktning idrottsvetenskap

Vt 2021

Handledare: Peter Korp

Examinator: Christina Berg



## INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

### Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	En hälsofrämjande närmiljö - En kvalitativ studie om seniorers möjligheter till fysisk aktivitet i närmiljön
Författare:	Sofia Lindstedt
Program:	Hälsopromotion inriktning idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Peter Korp
Examinator:	Christina Berg
Antal sidor:	31 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2021
Nyckelord:	Fysisk aktivitet, Hälsa, Närmiljö, Self-efficacy, Senior

### Sammanfattning

En ökande medellivslängden innebär utmaningar för både individen och samhället. När vi åldras förändras kroppens sammansättning och vi blir känsligare för yttre påfrestningar. Hur vi åldras beror på flera samverkande faktorer som arv, livsstil och sjukdom. Genom att vara fysiskt aktiv ökar man chansen att bibehålla funktion, rörlighet och självständighet, vilket även möjliggör välbefinnande (WHO, 2015). Self-efficacy, tilltron till den egna förmågan, spelar en viktig roll för om och hur äldre är fysiskt aktiva (van Stralen m.fl. 2009) och hur individens närmiljö är utformad kan antingen hämma eller främja möjligheter och lust till fysisk aktivitet (FHI, 2007). Syftet med denna studie är att identifiera och belysa faktorer som äldre anser vara viktiga för att de ska kunna utöva fysisk aktivitet i sin närmiljö. Nio seniorer bosatta i stadsdelen Örgryte-Härlanda i Göteborg, en man och åtta kvinnor mellan 67 och 84 år har intervjuats. Resultaten visar att flera faktorer påverkar äldres förutsättningar för fysisk aktivitet i sin närmiljö. Grönområden, möte med människor och viljan att leva ett friskt liv är faktorer som motiverar, medan otrygghet och begränsad rörlighet begränsar möjligheten till att vara fysiskt aktiv i närmiljön. För att främja fysisk aktivitet i närmiljön krävs det att även individer vars förutsättningar och förmåga att röra sig längre sträckor till fots är begränsade beaktas.

## **Förord**

Skribenten har arbetat ensam under hela kursen och har därför utfört alla uppsatsens delar på egen hand. Skribenten vill tacka Hälsoverket i Örgryte-Härlanda för det varma mottagandet och stödet i arbetet med att rekrytera deltagare till intervju. Ett stort tack till alla seniorer som öppenjärtligt delat med sig av sina erfarenheter och upplevelser av sin närmiljö. Även ett stort tack till handledare Peter Korp för intressanta diskussioner och givande feedback.

Tack!

# Innehållsförteckning

<b>Sammanfattning</b> .....	<b>1</b>
<b>Förord</b> .....	<b>2</b>
<b>Introduktion</b> .....	<b>5</b>
<b>Syfte</b> .....	<b>6</b>
Frågeställningar.....	6
<b>Bakgrund</b> .....	<b>6</b>
Begreppsförklaring .....	6
Fysisk aktivitet bland äldre .....	7
Närmiljöns betydelse .....	8
Parker och grönområdets betydelse .....	9
Motionsplatser.....	9
<b>Teoretisk utgångspunkt</b> .....	<b>10</b>
Self-efficacy .....	10
<b>Metod</b> .....	<b>11</b>
Design .....	11
Urval .....	12
Datainsamling .....	12
Databearbetning och Analys .....	13
Etiska överväganden .....	13
<b>Resultat</b> .....	<b>14</b>
Främjande och motiverande faktorer .....	16
Trygghet och otrygghet i närmiljön .....	17
Self-efficacy .....	19
<b>Diskussion</b> .....	<b>20</b>
Metoddiskussion .....	20
Resultatdiskussion.....	22
Slutsatser och implikationer.....	25
<b>Referenser</b> .....	<b>27</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>30</b>
Bilaga 1 - Intervjuguide .....	30
Bilaga 2 - Informationsbrev .....	31

# Introduktion

Åldrandet är en ofrånkomlig del av livet och i takt med att vi åldras förändras kroppens sammansättning. Utöver biologiska förändringar som gör att vår förmåga att klara yttre påfrestningar minskar kan även förändrade livsvillkor som förlust av vänner och skiftad position i samhället påverka individens hälsostatus (WHO, 2015). Ett hälsosamt åldrande enligt WHO (2015) handlar om att bibehålla och utveckla sin funktionsförmåga, vilket möjliggör välbefinnande. Hälsa är alltså inte enbart frånvaro av sjukdom och skada, utan kan definieras som dels fysiskt och psykiskt men också socialt välbefinnande (Socialstyrelsen, 2020).

I Sverige utgör de äldre en allt större del av befolkningen (Folkhälsomyndigheten, FHM, 2019) och medellivslängden har mellan 1970 och 2019 ökat med nästan 10 år för män till drygt 81 år och för kvinnor drygt 7 år till nästan 85 år under samma tidsperiod (Statistiska centralbyrån, SCB, 2020). Siffrorna är inte unika för Sverige utan i många andra länder syns en liknande utveckling. WHO (2002) rapporterar att personer över 60 år är den snabbast ökande åldersgruppen, en ökning som ser ut att hålla i sig (Christensen, 2009). Den ökade medellivslängden innebär utmaningar, för både individen och samhället. Självständighet och oberoende är nyckelord och genom att bibehålla hälsa och funktionsförmåga har individen förutsättningar att leva självständigt långt upp i åren. Något som gynnar även samhället genom att kostnader för vård och omvårdnad minskar. (Christensen, 2009).

Hur vi åldras beror på flera samverkande faktorer som arv, livsstil och sjukdom. Vi kan alltså genom hur vi lever till viss del själva påverka vår ålderdom. Genom att vara fysiskt aktiv ökar man chansen att bibehålla funktion och rörlighet och därmed sin självständighet. Genom fysisk aktivitet kan man bibehålla och öka den reserv som krävs för att återhämta sig från yttre påfrestningar så som fall eller sjukdom. Fysisk aktivitet kan även förhindra utveckling av icke smittsamma sjukdomar och tillstånd såsom fetma, hjärt-kärlsjukdom och depression. Det finns inte någon övre åldersgräns för att få effekt av träning och det är således aldrig försent att börja (Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, YFA, 2016b).

Det är dock inte bara den enskilda individen som rör över sin funktionsförmåga och möjlighet till aktivt deltagande i samhället. Hur samhället och individens närmiljö är utformad kan antingen hämma eller främja möjligheter och lust till fysisk aktivitet (Faskunger, 2007). WHO's koncept Aktivt Åldrande (Active Ageing) beskriver en process som handlar om att optimera äldres möjligheter till hälsa, delaktighet och säkerhet med syfte att förbättra livskvalité. Inom konceptet talar man om den fysiska miljön som en av flera bestämningsfaktorer som påverkar äldres möjligheter till ett aktivt liv. Personer som lever på platser med stora hinder har svårare att komma ut, vilket leder till ökad risk att drabbas av depression, försämrad fysisk funktion och begränsad rörlighet. En åldersvänlig miljö beskrivs som en miljö där fysiska och psykiska barriärer är minimerade (WHO, 2002).

Genom restriktioner för resande och rekommendationer om att undvika sociala kontakter inomhus under covid-19 pandemin har ljuset riktats mot utomhusmiljön. I Västra Götalandsregionen (VGR) har fler vistats i naturen det senaste året och det är framförallt

stads- och bostadsnära naturområden som besökts. Personer över 66 år vistades dock redan innan pandemin mer sällan i naturen och en ytterligare minskning har setts under pandemin (Hansen m.fl. 2021). Det är oroande siffror då forskning visar tydligt vilka hälsovinster en fysiskt aktiv ålderdom kan ge och för äldre är just närmiljön en viktig arena för fysisk aktivitet (Chaudhury m.fl. (2016). Denna studie vill djupare förstå vad seniorer själva anser viktigt för att ha möjlighet att vara fysiskt aktiva i sin närmiljö och vilka möjligheter äldre upplever att det finns till konditions- styrke- och balansträning i närmiljön. Studien är initierad i samråd med skribentens verksamhetsförlagda utbildning Hälsovetenskap Örgryte-Härlanda i Göteborg. Genom sitt lokala fokus har studien relevans för hur hälsa bland seniorer kan främjas i Göteborgs stad.

## Syfte

Syftet med denna studie är att identifiera och belysa faktorer som äldre anser vara viktiga för att de ska kunna utöva fysisk aktivitet i sin närmiljö.

## Frågeställningar

- Vilka faktorer anser äldre påverkar deras möjligheter och motivation till fysisk aktivitet i närområdet?
- Vilka faktorer anser de äldre påverkar deras känsla av trygghet för att utöva fysisk aktivitet i närområdet?
- Vilken roll spelar self-efficacy för hur äldre använder sin närmiljö för fysisk aktivitet?

## Bakgrund

Den ökande medellivslängden beror på förändringar inom flera samhällsnivåer, bl.a. bidrar förbättrad sjukvård, arbetsmiljö och utbildning till utvecklingen. Ett barns överlevnad påverkar den ökade medellivslängden mer än en vuxens åldrande och den minskade barnadödligheten är det som under lång tid främst påverkat den ökade medellivslängden. Medellivslängden säger därför lite om hälsostatusen hos samhällets äldre individer och prevalens i sjukdom har generellt ökat bland äldre. Ett långt liv är således inte detsamma som god hälsa (Christensen, 2009). WHO (2012) talar om att “add life to years”, alltså att inte enbart överleva utan också kunna leva med god hälsa i behåll långt upp i åren. För att äldre ska ha chansen att leva självständigt och autonomt, med möjlighet att själva fatta beslut om hur vardagen ska se ut krävs det att samhället ger sådana förutsättningar. Möjligheten att förflytta och röra sig i sin närmiljö, tillgång till social gemenskap, möjlighet att lära sig nya saker och vara fysiskt aktiv utifrån de egna förutsättningarna är några faktorer som påverkar möjligheten till bibehållen hälsa och självständighet bland äldre (WHO, 2002).

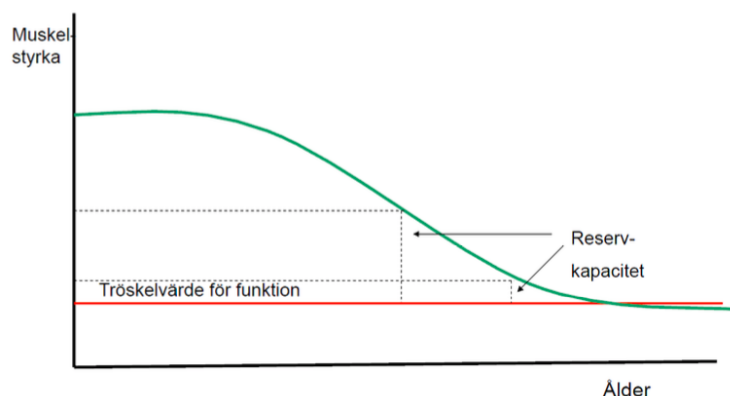
## Begreppsförklaring

Den vanligaste pensionsåldern i Sverige är 65 år (Pensionsmyndigheten, 2019), vilket också är den ålder YFA (2016b) använder som nedre gräns i det spann de definierar som äldre. I denna text syftar äldre och seniorer därför på personer som fyllt 65 år och uppåt (>65).

Närmiljö syftar till att beskriva den omgivning som finns i anslutning till individens bostad. Bergman, (2008, s14) skriver “Den miljö som finns i nära anslutning till bostaden och som man själv upplever vara inom bekvämt gångavstånd från bostaden, såsom grannskap, stadsdel eller dylikt.”. Vidare definieras Byggd miljö och dess betydelse för fysisk aktivitet av Bergman (2008, s14) som “markanvändning, transportsystem och utformningen av platser/ detaljer i urbana miljöer som tillsammans skapar förutsättningar för olika former av fysisk aktivitet.”. I denna text hänvisar begreppen närmiljö och byggd miljö till dessa definitioner.

## Fysisk aktivitet bland äldre

Äldre rekommenderas liksom övriga vuxna att vara fysiskt aktiva om minst 150 minuter per vecka på minst måttlig aktivitetsnivå. Aktiviteten bör vara utspridd över flera av veckans dagar och ske i pass om minst 10-minuter. Utöver detta bör muskelstärkande övningar av kroppens större muskelgrupper utövas ett par gånger per vecka och äldre bör även träna sin balans. Genom att vara regelbundet fysiskt aktiv kan man öka styrka, balans och kognitiva förmågor vilket kan göra att man som äldre bibehåller sitt oberoende och sin självständighet längre. Med en starkare fysik ökar reservkapaciteten vilken gör att vi tål fysiska påfrestningar bättre. Som framgår av Figur 1 spelar den muskelstärkande fysiska aktiviteten en viktig roll för förmågan att återhämta sig från skada eller sjukdom utan stort funktionsbortfall. Genom att bibehålla och öka sin muskelstyrka även upp i åren kan man skjuta den punkt där tröskelvärdet för funktion överstiger kapaciteten på framtiden (YFA, 2016b).



Figur 1. Muskelstyrkans och reservkapacitetens förändring i takt med åldrande (YFA, 2016b)

Benskörhet är en riskfaktor för fraktur och Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) (2003) beskriver att var tredje kvinna mellan 70 och 79 år har någon form av osteoporos eller benskörhet, alltså minskad bentäthet vilket ger en ökad skörhet i skelettet. Utöver den kraftigt ökade risken för fraktur och det obehag en sådan skada åsamkar individen, är funktionsnedsättning en reell risk om man inte har kapacitet att återhämta sig. I Sverige är fall den vanligaste orsaken för skada och bland äldre utgör fallskadorna ett folkhälsoproblem (FHM, 2019). När SBU (2003) sammanfattar faktorer som ökar risken för fraktur hos äldre är bl.a. fysisk inaktivitet, fallbenägenhet och låg exponering av sol sådant som i hög grad påverkar. Osteoporos kan både förebyggas och behandlas genom fysisk aktivitet, genom att belasta skelettet ökar bentätheten och risken för fraktur minskar. Särskilt muskelstärkande fysisk aktivitet och balansträning som minskar risken för fall har effekt mot frakturer hos äldre (YFA, 2016a).

Bland både kvinnor och män i åldern 65-84 år är det drygt 50% som uppger att de är fysiskt aktiva minst 150 minuter per vecka (FHM, 2019). I en studie av Myndigheten för Samhällsskydd och beredskap (MSB) (2014) uppger även ungefär hälften att de promenerar regelbundet medan knappt 10% av personer mellan 65 och 75 år uppger att de ägnar sig åt styrketräning. Enligt Riksidrottsförbundet (2007) är också den vanligaste motionsformen för äldre promenader. Fysisk aktivitet påverkar inte bara den fysiska hälsan, i en systematisk översikt har De Souza m.fl. (2018) studerat hur fysisk aktivitet påverkar livskvalitén och välbefinnandet bland äldre. Utöver de fysiologiska effekter styrketräning ger i form av ökad styrka, muskelmassa och generell fysisk kapacitet, visar sig just styrketräning också ha positiv inverkan på äldres sociala relationer.

## Närmiljöns betydelse

Genom att röra sig utomhus får man inte bara positiva effekterna av den fysiska aktiviteten. Att vistas utomhus i dagsljus gör att kroppen kan tillgodogöra sig d-vitamin vilken är en viktig komponent för att minska risken för benskörhet (Bergman, 2008). Bengtsson (2003) menar att det finns tre grundfaktorer som gör att utevistelse har betydelse för hälsan (se Figur 2) och påpekar i en sammanfattning kring utemiljöns betydelse för äldre, att fysisk aktivitet utomhus genom sina positiva hälsoeffekter kan ge förlängt oberoende i 5-10 år.



Figur 2. Positiva effekter av utevistelse (Bengtsson, 2003).

I Sverige lever 87% av invånarna i en tätort (SCB, 2018) vilket gör staden och den byggda miljön till en viktig hälsofrämjande arena. Enligt Statens folkhälsoinstitut (SFI) (2010b) påverkar tre dimensioner möjligheten till ett aktivt liv i den byggda miljön. *Närhet* som beskriver vilket faktiskt avstånd man har till platser som stimulerar till aktivitet. *Tillgänglighet* som handlar om man tryggt kan ta sig till platser i närmiljön och *Användbarhet* vilket bl.a. handlar om vilken funktion och kvalitet en viss plats som är av vikt för fysisk aktivitet har. Hög användbarhet hävdas vara mycket viktigt för ett aktivt liv och för äldre har även tryggheten visat sig viktig för om och hur man rör sig ute och är fysiskt aktiv i närmiljön.

Chaudhury m.fl. (2016) har studerat relationen mellan äldre personers fysiska och sociala närmiljö och deras fysiska aktivitet och konstaterar att miljön nära bostaden spelar en stor roll för individens nivå av fysisk aktivitet. 76,5% uppger att de närmaste tre kvarteren är där man oftast är fysiskt aktiv, därefter kommer närmiljöns parker. Likaså Keskinen m.fl. (2019) konstaterar att områdets utformning påverkar äldres fysiska aktivitetsnivå. I miljöer med tillgång till promenadvägar utan branta backar, där det finns god belysning och säkra övergångar visas dubbelt så hög chans för högre nivå av fysisk aktivitet. För äldre är att bo i ett område man upplever som vackert, enkelt att promenera i och där det finns god tillgång till



kollektivtrafik associerat med ökad promenadtid. Även att i sitt närområde ha tillgång till rekreationsområde eller parker har visat sig ge högre fysisk aktivitet bland äldre (Cauwenberg m.fl. 2018). För äldre blir brister eller hinder i närmiljön tydliga och begränsande (Barnett m.fl. 2017).

## Parker och grönområdets betydelse

Utöver de effekter man får av att vara fysiskt aktiv har man sett att fysisk aktivitet i anslutning till natur kan ge ytterligare positiva effekter. Genom att frambringa positiva känslor leder fysisk aktivitet i naturen till ett förbättrat psykologiskt tillstånd, något som inte sker på samma sätt om man är aktiv inomhus eller i urban miljö (Calogiuri & Chroni, 2014). Oavsett vilken typ av område man bor i är möjligheten att kunna se eller besöka grönområden viktig. Genom att vistas i natur påverkas vårt beteende bl.a. genom att våra stressnivåer sänks och vår fysiska aktivitet ökar. Att vistas utomhus i natur och grönområden påverkar således människors hälsa och funktion och bland äldre har tillgång till grönområden i närmiljön visat sig ge bättre upplevd både fysisk och mental hälsa (Wells & Rollings, 2012). Äldre som bor i tätbebyggda områden men trots det har tillgång till och möjlighet att promenera i natur eller vid vatten visar 2-4 gånger högre chans att rapportera minst måttlig aktivitet (Keskinen m.fl. 2019).

Wen m.fl. (2018) menar att äldre och yngre har olika preferenser vad gäller grönområden. Det som är viktigt för äldre besökare är mindre viktigt för yngre besökare och vice versa. För äldre är de vanligaste önskemålen att grönområden ska kännas trygga, vara tillgängliga och utgöra en arena för fysisk aktivitet samt ge möjlighet till sociala möten. Även Jorgensen och Anthopoulou (2007) har studerat vilken roll ålder spelar för hur man upplever grönområden i den byggda miljön. Här uppger 67% av de äldre (>65) att de skulle vilja besöka parker oftare än vad de gör men att försämrade rörlighet, känsla av otrygghet och brist på kollektivtrafik hindrar dem.

Behov och möjlighet att tillgodose sig och nyttja grönområden skiljer sig alltså åt bland olika åldrar. För att äldre ska ha möjlighet att nå och ha tillgång till natur krävs sådant som underlättar rörlighet samt minskar risk för fall. Obehindrade gångbanor och tillgång till sittplatser är sådant som ökar möjligheten för äldre att besöka parker och naturområden. Även hjälp att orientera sig genom tydliga kartor och information i och kring grönområden ökar tillgängligheten för äldre. Utöver att vara en arena för fysisk aktivitet och sociala möten beskrivs naturen för äldre även kunna ge en känsla av tillhörighet. Genom att erinra minnen från barndomen kan naturen utgöra en plats där existentiella värden får plats. Att bli påmind om att naturen har sin gång kan lugna tankar och oro i ett sent skede i livet (Jorgensen & Anthopoulou, 2007).

## Motionsplatser

Även om äldre besöker parker blir de ofta stillasittande när de väl nått dit (Kaczynski m.fl. 2011). Barnett m.fl. (2017) har i en systematisk översikt studerat hur den byggda miljön korrelerar med äldres fysiska aktivitet och menar att lokala destinationer är av betydelse. För att äldre ska bibehålla och öka sin funktionsförmåga krävs platser som äldre inte enbart kan

promenera till eller omkring i utan platser där det är möjligt att utöva andra typer av fysisk aktivitet. En sådan plats, där utomhusvistelsens positiva effekter och varierad fysisk aktivitet kan kombineras är vid ett utomhusgym. Utomhusgym beskrivs av Göteborgs stad som träningsredskap som tål att stå ute och är gratis och enkla att använda (Göteborgs stad, u.å.). Utomhusgym är således en gratis aktivitet som kan fungera som en komplementär fysisk aktivitet, promenader som ändå sker kan på så vis berikas med enkla muskelstärkande övningar.

I en fallstudie av Chow (2013) framkommer det att många seniorer besöker parker ensamma. Vid besöket blir utomhusgymmet en mötesplats och träningstillfället ger en möjlighet att socialisera med andra. I studien använder seniorerna utomhusgymmet för att förbättra hälsan, för att det är roligt men också just för att socialisera. Just kombinationen av att använda utomhusgymmet samtidigt som man träffar andra visar sig förbättra humöret hos seniorerna. Något som beskrivs försämra användbarheten av utomhusgymmet är brist på instruktioner för hur utrustningen ska användas vilket leder till att den uppfattas som besvärlig. I Australien har Levinger m.fl. (2018) identifierat en brist på träningsfaciliteter som ligger utomhus och är anpassade för äldre. Genom att installera ett utomhusgym designat specifikt för målgruppen och tillhandahålla program för deltagare har de visat på positiva effekter både vad gäller fysisk hälsa och välbefinnande för de äldre deltagarna i studien.

## **Teoretisk utgångspunkt**

### **Self-efficacy**

Begreppet self-efficacy är myntat av Albert Bandura och kommer ursprungligen från teorin Social cognitive theory (SCT). SCT menar att människors beteende är ett resultat av personliga, beteendemässiga och miljömässiga influenser. Self-efficacy är ett begrepp som beskriver en persons tilltro till sin egen förmåga att utföra en specifik uppgift i en viss situation. Self-efficacy är således inte något man har eller inte har och är inte ett mått på generellt självförtroende, utan self-efficacy är både uppgifts- och beteendespecifikt (McAlister m.fl. 2008).

Varje dag gör vi en rad olika val, varje enskilt val kan sägas vara av mindre betydelse för vår hälsa men slås alla val samman bildar de mönster som påverkar och har betydelse för vår hälsa. Self-efficacy påverkar våra dagliga val då det spelar en avgörande roll för hur vi resonerar och slutligen beter oss. Som människor tenderar vi exempelvis att undvika sådant vi är osäkra på om vi klarar av, medan vi genomför sådant vi känner oss säkra på. Self-efficacy ska skiljas från förväntat eller önskat resultat av ett beteende. Det förväntade resultatet säger nämligen väldigt lite om hur säker man är på att man klarar att utföra uppgiften. Exempelvis kan man önska de hälsofördelar en sundare kost leder till men det betyder inte att man känner sig säker på att man klarar att lägga om kosten (Maibach & Murphy, 1995).

Self efficacy påverkar hur vi tänker kring ett beteende, det styr vår förmåga att visualisera positiva, eller negativa, scenarion. Self-efficacy påverkar även vårt fokus, om vi ser

möjligheter eller hinder och det påverkar vår förmåga att analysera och hantera bakslag och svårigheter (Maibach & Murphy, 1995). Det finns olika metoder för att öka self-efficacy och det starkaste inflytandet har erfarenheten av att ha genomfört och bemästrat något som upplevs som utmanande. Att få spegla sig i och se andra som man uppfattar vara lik en själv utföra beteendet ökar också upplevelsen av att man själv kan klara av det. Att se en kompis eller kollega klara av att sluta röka och frigöra sig från tobaksanvändande ökar tilltron till den egna förmågan att också klara att sluta. Vidare har uppmuntran och bekräftelse, att få höra att man kommer att klara det en förmåga att öka en persons självförtroende och stärka self-efficacy så att hen slutligen vågar prova eller påbörja en beteendeförändringen (McAlister m.fl. 2008)

van Stralen m.fl. (2009) har gjort en översikt av vilka bestämningsfaktorer som påverkar fysisk aktivitet bland äldre och self-efficacy är en av de starkaste prediktorerna för om fysisk aktivitet initieras och upprätthålls eller ej. Self-efficacy spelar alltså en viktig roll för om och hur äldre är fysiskt aktiva. För äldre har bl.a. bristen på realistiska förebilder visat sig vara ett hinder för regelbunden fysisk aktivitet. I en översikt av Allender m.fl. (2006) framkommer det att äldre uppfattar träning vara något för yngre personer, inte något för dem.

Genom försvagad muskulatur i ben och försämrad balans ökar risken för fall, själva rädslan för att falla har visat sig minska nivån av fysisk aktivitet och försämma self-efficacy bland äldre. Genom att vara regelbundet fysisk aktiv och därmed bibehålla och stärka muskulatur och balans kan man inte bara minska risken att falla genom fysiologiska förbättringar, även self-efficacy, tilltron till den egna förmågan att man klarar att vara aktiv utan att falla minskar risken. Den ökade rörligheten det ger bidrar i sin tur till bibehållen självständighet och en mer positiv syn på livet (De Souza m.fl. 2018).

## Metod

### Design

För att möta syftet med studien och kunna identifiera och belysa faktorer som äldre själva anser viktiga för att ha möjlighet att utöva fysisk aktivitet i sin närmiljö valdes en kvalitativ ansats. Till skillnad från kvantitativa metoder, vilka strävar efter generaliserbarhet, vänder sig de kvalitativa till individen och önskar fånga subjektiva upplevelser av verkligheten (Lundman & Granheim, 2017). Semistrukturerade intervjuer med utrymme för spontana följdfrågor och vidareutveckling genomfördes. Intervjuformen gjorde det möjligt att genom sitt strukturerade format skapa ett liknande upplägg för intervjuerna vilket underlättade analysarbetet.

Studien utgår från en abduktiv ansats. De tre dimensionerna Närhet, Tillgänglighet och Användbarhet, vilka är komponenter som påverkar möjligheten till ett aktivt liv i den byggda miljön (SFI, 2010b), liksom begreppet self-efficacy fick utgöra grundstrukturen i formandet av intervjuguiden (Bilaga 1). Analysen är sedan gjord genom kvalitativ innehållsanalys vilken resulterade i 23 olika teman.

## Urval

Studien riktar sig till seniorer, nedre åldersgräns är satt till 65 år då det är den vanligaste pensionsåldern i Sverige (Pensionsmyndigheten, 2019). Ingen övre åldersgräns är satt. Studien berör endast personer som är hemmaboende, de seniorer som är i behov av sådant stöd i vardagen att de flyttat till särskilt boende exkluderades. Rekrytering skedde genom bekvämlighetsurval i samarbete med skribentens verksamhetsförlagda utbildning. Alla personer som fyllt 65 år och var bosatta i stadsdelen Örgryte-Härlanda i Göteborg bjöds in att delta. Information gällande studien distribuerades via Hälsovetkets sociala medier och hemsida, till samverkansparter samt sattes upp som affisch i fysisk form på platser som ansågs lämpliga för att nå målgruppen, exempelvis mötesplatser och caféer. Då informationens omfattning var tvungen att anpassas till olika plattformar formulerades ett längre och ett kortare informationsblad (Bilaga 2). Seniorerna fick sedan själva anmäla sig om de var intresserade av att delta, via telefon direkt till skribenten eller digitalt genom att boka tid för intervju via Hälsovetkets hemsida. Informationen om studien fanns tillgänglig från 10/2-15/3 2021 då den togs ner efter bedömning att tillräckligt med data samlats in samt att de respondenter som varit intresserade hade haft möjlighet att tillgodose sig informationen. Totalt deltog 9 respondenter där 8 identifierade sig som kvinnor och 1 som man. Åldern varierade från 67 år till 84 år med en genomsnittlig ålder på 72 år. En person var fortsatt yrkesarbetande på deltid medan övriga var heltidspensionärer. Alla var hemmaboende och bodde antingen ensamma eller tillsammans med en partner i lägenhet eller hus i stadsdelen Örgryte-Härlanda i Göteborg.

## Datainsamling

Med en abduktiv ansats lämpade sig den semistrukturerade intervjuformen. Intervjuguiden strukturerades övergripande utifrån de fyra komponenterna Närhet, Tillgänglighet, Användbarhet och Self-Efficacy (Bilaga 1). Intervjuguiden bestod av först en allmän del kring respondentens ålder, boendeform och vad man uppskattar eller inte trivs med i sitt närområde. Därefter följde frågor utifrån Fysisk aktivitet, Närhet, Tillgänglighet, Användbarhet, Trygghet, Motivation och Self-efficacy. Den semistrukturerade intervjuformen gjorde det möjligt att redan under insamlingsfasen till viss del strukturera data, samtidigt som följdfrågor möjliggjorde en fördjupning av respondenternas synpunkter och upplevelser. Intervjuguiden diskuterades och reviderades innan dess form fastlades i samråd med Hälsovetket och handledare. En pilotintervju för att testa begripligheten och uppfattningen av intervjuguidens frågor genomfördes.

På grund av covid-19 pandemin och då målgruppen för studien betraktas som riskgrupp var enda möjligheten att genomföra intervjuerna att gör dem via telefon eller digitalt. Med hänsyn till att många äldre lever i så kallat digitalt utanförskap (FHM, 2018) och för att därför öka möjligheten för den som ville att kunna delta beslutades det att endast telefonintervjuer skulle hållas. Respondenterna fick själva välja tid för intervju och i samband med tidsbokning gavs muntlig information om att intervjuerna förväntades ta mellan 30-60 minuter. Information kring hur intervjuerna skulle genomföras, dess syfte samt deltagarens rätt att när som helst avbryta delades vid tidsbokning samt upprepades vid tillfället för intervjun. Efter att

deltagarna bokat tid hölls intervjuerna således över telefon vilket skedde mellan 24/2 och 2/3 2021. Intervjuerna varade mellan 25-40 minuter. Alla intervjuer spelades efter samtycke in med hjälp av ljudupptagning via en Zoom modell H5.

## Databearbetning och Analys

Efter att intervjuerna genomförts fördes ljudfilerna över till dator och transkriberades. Transkriberingarna utgjorde sedan den data utifrån vilken analys gjordes. För att säkerställa att materialet behandlades konfidentiellt (Vetenskapsrådet, 2002) gavs varje transkribering ett slumpmässigt nummer och döptes till R1-R9 där R står för Respondent, vilka sedan fick utgöra referens genom analysarbetet. Lundman och Granheim (2017) beskriver hur den som arbetar med kvalitativ data kan ha olika utgångspunkter och angreppssätt. Med en positivistisk utgångspunkt strävar man efter att finna en objektiv "sanning", medan den hermeneutiska utgångspunkten vill komma nära deltagarna och genom tolkning av data finna relevant information. Inom hermeneutiken betraktas omvärlden och verkligheten som komplex, kontextberoende, konstruerad och subjektiv och med denna utgångspunkt är man medveten om att en tolkning av data alltid sker. I analysarbetet antogs en hermeneutisk utgångspunkt och en strävan har varit att i analysarbetet beakta den kontext, de sammanhang och de livsvillkor som omgärdar texten.

Den kvalitativa innehållsanalysen handlar om att systematiskt lära känna och bearbeta texten, med medvetenhet om textens ursprung och kontext (Lundman & Granheim, 2017). Efter att ha transkriberat och läst igenom alla data började texten att sorteras. Meningsenheter identifierades, vilka är direkta textenheter plockade ur data. Därefter kondenserades meningsenheterna, för att sedan kodalas. Kategorier bildades, vilka sammanförde gemensamma meningsenheter. Slutligen ledde bearbetningen fram till teman vilka sammanfattar respondenternas upplevelser, erfarenheter och synpunkter (Lundman & Granheim, 2017). All databearbetning strukturerades i en tabell enligt exempel i Figur 3.

MENINGSENHET	KONDENSERING	KOD	KATEGORI	TEMA
4-Ja jag har varit mycket där (skatås) men det är senaste åren så går jag inte så mycket dit upp, jag vill inte gå ensam heller så långt bort	Går inte till skatås för jag vill inte gå ensam så långt bort.	Jag vill inte gå ensam så långt bort,	Jag går inte ensam	Ensamhet begränsar

Figur 3. Exempel på analys och kodningsschema

## Etiska överväganden

För att individen ska skyddas ska ett antal krav enligt vetenskapsrådet (2002) uppfyllas. Kraven har specificerats till fyra och består av informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet handlar om att den som forskningen berör ska vara informerad om syftet med studien. Det ska också framgå vad som förväntas av den som deltar samt att man har rätt att avbryta sitt deltagande utan några negativa konsekvenser. Informationskravet har mötts genom att redan i informationsbrevet

övergripande beskriva syftet med studien. De som valde att höra av sig för att boka tid för intervju informerades återigen muntligt kring syftet med studien samt kring rätten att när som helst avbryta utan att det får några följder för respondenten. En beskrivning av vilken typ av frågor som väntade gavs och förfrågan om ljudinspelning ställdes. Information lämnades även kring hur studien kommer att presenteras och var den blir möjlig att hitta för den som är intresserad. Vidare förklarades att det insamlade materialet endast kommer användas i samband med den presenterade studien. Vid det andra samtalet då själva intervjun skulle äga rum, repeterades informationen. Samtyckeskrauet förklarar deltagarens rätt att själv bestämma över sitt deltagande. Då studien berör vuxna personer, information kring rätten att avbryta har förmedlats samt att urvalet är gjort genom bekvämlighetsurval där deltagarna själva tar kontakta vid intresse att delta betraktas samtyckeskrauet som uppfyllt. Konfidentialitetskrauet handlar om att insamlade uppgifter och personuppgifter ska behandlas konfidentiellt och förvaras säkert. Konfidentialitetskrauet är uppfyllt genom att respondenternas namn direkt vid transkribering byttes mot en kod vilket gör att all data som hanteras är utan namn. Vidare förvaras inspelade ljudfiler och respondenternas kontaktuppgifter på en hårddisk som inte lämnat skribentens hem. Efter studiens godkännande kommer data och kontaktuppgifter att raderas. Nyttjandekrauet beskriver att insamlade uppgifter endast får användas i det vetenskapliga sammanhanget och inte vidarebefordras för exempelvis kommersiellt bruk (Vetenskapsrådet, 2002).

## Resultat

Den kvalitativa analysen av respondenternas upplevelser, erfarenheter och synpunkter kring fysisk aktivitet i närmiljön resulterade i 23 övergripande teman. Dessa har nedan strukturerats och presenteras som *Begränsande faktorer*, *Främjande och motiverande faktorer*, *Trygghet och otrygghet i närmiljön* och *Self-efficacy*.

### Begränsande faktorer

Respondenterna upplever en rad faktorer vilka de anser påverkar och begränsar deras möjligheter till fysisk aktivitet i närmiljön. De 7 temana *Begränsad rörlighet*, *Otillgängliga motionsplatser*, *Oinspirerande närmiljö*, *Det hänger på mig om jag är aktiv eller inte*, *Otillgänglig information*, *Vädret begränsar* samt *Ensamhet begränsar* beskriver övergripande de faktorer som respondenterna återkommer till.

Begränsad rörlighet beskriver både individens upplevelse av sin egen funktionsförmåga samt upplevelsen av att möjligheten till transport i närmiljön är begränsad. Flera respondenter beskriver att kroppen sätter hinder för att röra sig fritt i utemiljön. Återkommande är bl.a. att man inte längre cyklar då kroppen inte orkar samt att man upplever rädsla för att ramla, något som begränsar möjligheten att nå vissa destinationer i närområdet. Återkommande är även att man gjort sig av med bilen vilken tidigare givit upplevelsen av större rörelsefrihet. Även närmiljöns utformning begränsar möjligheterna till rörlighet och därmed att vara fysiskt aktiv på det sätt man önskar. Brist på bänkar vid eller på väg till rekreationsområden, besvärliga

backar eller trappor, brist på kollektivtrafik till rekreationsområden samt brist på offentliga toaletter bidrar till upplevelsen av att rörligheten är begränsad. Respondent R4 beskriver:

Jag går bort till Focus och Liseberg där runt och här runtomkring och sen vågar inte jag gå längre, för då vet man inte, det är trånga trottoarer och så och jag har inte koll längre in och jag åker inte spårvagn [...] sen är det så att jag behöver ha en toalett, jag kan inte gå hur långt som helst om det inte finns några toaletter. Och det är många som har problem med det, för det finns inte.

R1 beskriver tanken på att ta sig till stadsdelens rekreationsområde Skatås:

Ja.. egentligen skulle jag vilja ta mig upp till skatås för där är också väldigt fint att promenera. Men du vet då måste man gå.. Då kan man ta spårvagnen bort dit men så måste man gå ända upp för att komma till det området och då är jag redan på gång att säga "jaha men så ska jag gå hela vägen tillbaka också.." Näe.. Nej jag åker inte dit.

Utöver upplevelsen att rekreationsområdet med dess belysta motions slingor ligger otillgängligt är en återkommande upplevelse att närmiljöns motionsplatser, såsom utomhusgym, är otillgängliga. Det saknas information om att platserna alls existerar, de upplevs svåra att förstå, vara anpassade för någon annan samt ligger på otillgängliga platser.

Jag kan gå förbi ett sånt där utegym någon gång men jag vet liksom inte riktigt hur jag ska använda det [...] Som i skatås, jag hittade något ställe där men då var det liksom stockar och så och de var liksom ganska tunga och så och jag tänker att när man är liksom lite äldre så behöver det också vara som lite anpassat viktmässigt vad man orkar med, det behöver finns fler alternativ på något sätt. (R6)

Ja jag har varit mycket där men det är senaste åren så går jag inte så mycket dit upp, jag vill inte gå ensam heller så långt bort [...] och här nere, det fattar jag inte riktigt hur det fungerar, det jättetråkigt, det ser ut som två mattpiskställ ungefär. (R4)

Åldern och den egna kroppen beskrivs vara en begränsning och påverka på vilket sätt respondenterna är fysiskt aktiv i närmiljön. Utöver att cykeln har ställts undan av rädsla för att ramla beskriver R2 hur en promenad kan se ut, efter att ha uteslutit vägar med långa backar som upplevs besvärliga återstår platser dit det upplevs enkelt att gå:

Jag brukar ta mig ungefär så att det tar en halvtimme-45 minuter tur och retur. Vi har ju den här hundrastgården här i närområdet och dit är ju inte så besvärligt att ta sig. (R2)

R1 förklarar hur ålder påverkar hur man väljer att delta i aktiviteter eller besöka platser ämnade för fysisk aktivitet:

Jag skulle aldrig gå och vifta med armarna i en grupp där det finns 30-35-åringar eller så, nej, det skulle kännas taskigt mot mig tror jag. Ja kan vara väldigt karsk och så och ta för mig, men hur det än är i den här åldern så är kroppen inte det den har varit, den är på avtagande, en del saker fungerar bara inte, men man kan vara pigg och glad ändå.

Det poängteras dock att förutsättningarna skiljer sig åt mellan äldre. Man upplever att fördomar om hur äldre lever sina liv påverkar möjligheterna till fysisk aktivitet utomhus. R5 beskriver vad som begränsar delaktighet i organiserade aktiviteter:

Seniorträningen ligger ju kl 10 på en vardag, det går inte. Man måste också inse att vi är också olika i det avseendet, några kanske fortsätter yrkesarbete eller har andra, inte vet jag, bara för att man är senior kanske man inte kan alla vardagar kl 10.

Den egna viljan beskrivs av vissa vara avgörande för om fysisk aktivitet i närmiljön blir av eller ej. Återkommande beskrivs lathet vara något som kan hindra eller begränsa möjlighet till utevistelse. På frågan vad R2 skulle behöva för att använda närmiljöns motionsplatser svarar hen "Ja det är nog jag själv som skulle behöva mer inspiration att vilja, det är nog mer mig

själv det hänger på där.” Samtidigt upplevs närmiljön påverka huruvida man inspireras eller ej, där en oinspirerande miljö beskrivs som en begränsande faktor för fysisk aktivitet. R2 beskriver området närmast sin bostad:

Att gå på gatorna här det är ju inte inspirerande det kan jag inte påstå, det är tråkiga gator att gå, men man kan gå till kyrkogården och där är väldigt vackert men miljön är kanske inte så inspirerande ändå...

Även vädret kan inverka negativt kring möjligheterna till fysisk aktivitet utomhus. R4 förklarar hur vädret samt upplevelsen av stadens bristfälliga snöhantering påverkar möjligheten att ta sig ut:

Det var faktiskt nu när det var så halt ett par dagar som jag inte gick ut för jag vågade inte helt enkelt, jag tänkte jag kommer ramla och slå ihjäl mig, och jag tycker det är jobbigt att vara inne så hela dagen, väldigt jobbigt.

Slutligen beskrivs en begränsande faktor för fysisk aktivitet i närmiljön vara ensamhet och brist på personer att vara fysiskt aktiv tillsammans med, R6 beskriver:

Jag lever ensam och jag kan känna ibland att det är svårt att få till (Fysisk aktivitet), och särskilt nu i covid tider. [...] När jag var yngre så tränade jag ju med andra, men av olika skäl, man har tappat vissa kontakter, man flyttar, jag har bott utomlands några år och då tappade jag också kontakter så det är inte lika... det upplever jag på något sätt inte så lätt att få nya. Jag är inte den personen heller som kanske har.. alltså jag är inte osocial men... jag vet inte hur jag ska förklara det men just att få nära vänner är inte lika lätt nu tycker jag som förr.

## Främjande och motiverande faktorer

Flera faktorer i närmiljön beskrivs av respondenterna fungera motiverande samt främja fysisk aktivitet. De 5 temana *Möjlighet att nå natur och grönområden*, *Det sociala mötet och utbyte med andra*, *Fysisk aktivitet är viktigt för hälsan*, *Utomhusvistelse är viktigt* samt *Andras aktivitet inspirerar* beskriver övergripande de faktorer som respondenterna upplever som motiverande och främjande för fysisk aktivitet i sin närmiljö.

Möjligheten att nå natur är återkommande och upplevs ibland vara själva orsaken till vistelse utomhus. På frågan vad som underlättar och inspirerar till fysisk aktivitet i området svarar R6 kort och koncist “Ja det är ju framförallt naturen som gör att man vill komma ut.” Även R1 upplever en närliggande park som en viktig anledning till att komma ut.

Ja inspirationen är väl själva grönskan och att parken över huvud taget finns där så nära mig och andra. Just det här att bli överraskad av en fin hund som kommer fram och hälsar eller någon som jag känner från min förening, då känner jag att jag får lite kontakt igen. Men det är väl från början själva grönskan i själva parken som var så välkommande.

Precis som R6 nämner ovan beskrivs just möjligheten att stöta på andra människor och det sociala mötet som en motiverande faktor till fysisk aktivitet i närmiljön, R4 beskriver:

Man ser ju folk hela tiden, ibland är det någon man träffar som man känner, även om man inte kan gå nära varandra så kan man prata en stund, man står där och gapar på var sitt håll.

Träning tillsammans med andra seniorer beskrivs också som något som skulle fungera som en motivator till att vara fysiskt aktiv utomhus. R6 beskriver dragningskraften mötet med andra har:

Det skulle ju vara det här att det var bestämt... Ja men jag har ju sagt att jag ska gå dit och träffa dem där och göra den här aktiviteten, det är nog det som skulle kunna få mig att gå ändå, även om jag känner.. Det är inte alltid så lätt att bara motivera sig själv. [...] Om man visste, ja men nu



så träffas de seniorerna som vill träna på det här utegymmet också är det någon som visar tex, då skulle jag gå dit ändå, oavsett om jag var trött i soffan.

Även R1 förklarar vikten av att mötas i grupper där hänsyn till varandra och till ålder tas:

Ja alltså jag tror att i mycket mogen ålder, som jag representerar, så är vi inte särskilt angelägna om att gå ut och träna eller synas i stora grupper, det ska vara smågrupper, därför att då kan man så småningom känna sig hemma i en lite grupp, och man kan ta hänsyn till att någon har ont i en arm och någon har ont i en fot och sådär va, så att man kan stå ut med varandras, ja inte sjukdomar, ja tillkortakommanden då. För det har vi i min ålder.

Viljan att leva ett friskt och långt liv är en faktor som främjar fysisk aktivitet hos respondenterna. Fysisk aktivitet anses viktigt och bra för både hälsan och välbefinnandet. Detsamma gäller själva utomhusvistelsen som upplevs bidra till välmående på ett annat sätt än inomhusaktivitet. På frågan om vad fysisk aktivitet betyder förklarar R6 "Det betyder ju hälsa, eller kvalitet, livskvalitet" och fortsätter:

Det första är ju liksom att jag vill röra på mig för att må bra och sen att just gå ut det är ju, man får.. det blir ju ett annat sätt, om jag skulle gå inne på ett gåband så får jag ju inte frisk luft, jag får inte känna vinden, jag känner inte lukterna, jag hör inte fåglar eller.. det blir mer statiskt på något sätt också på samma ställe, så det är väl det att det finns en variation på ett annat sätt ute, man följer årstider.

R7 och R8 uttrycker det upplevda sambandet mellan fysisk aktivitet och god hälsa.

Jag vill ju hålla igång, mot sjukdomar osv så att det är väldigt viktigt för mig och har alltid varit, att jag tränar och rör mig. Jag har haft lite problem med högt blodtryck och det är ju det bästa om man kan hålla igång då va, och det har jag tänkt fortsätta med. Jag har ju sprungit och tränat hela mitt liv så kan jag inte göra det så blir det ganska tråkigt. (R7)

Ja men det är väl ett sätt när man blir äldre också att.. det är väl väldig motivation att röra på sig för att hålla sig frisk så länge man kan och rörlig och klara sig själv och kunna leva ett bra liv när man blir gammal. (R8)

Även om man inte klarar att genomföra alla aktiviteter själv beskrivs vistelse utomhus i ett område där andra motionerar och är aktiva som inspirerande. Motsatt från att uppleva närmiljön oinspirerande kan alltså människorna man möter där ge energi och inspirera till utomhusvistelse.

Det jag faktiskt tycker är väldigt bra i området här det är ju att det är väldigt inspirerande att gå här, bara för att man ser så många olika typer av människor som är ute och rör på sig med alla möjliga aktiviteter och det är faktiskt inspirerande, ja det tycker jag att det är. Så även om man inte kan göra allting själv så får man lite energi av att se andra som är duktiga på mycket. (R8)

## Trygghet och otrygghet i närmiljön

Otrygghet gör att seniorer undviker eller anpassar sin fysiska aktivitet i närmiljön. *Stadsmiljön är otrygg, Mörker hindrar och Samhällsklimatet bidrar till otrygghet* är de teman som övergripande beskriver faktorer som påverkar respondenternas upplevelse av otrygghet i sin närmiljö. Motsatt beskriver temana *Ljus ger trygghet* och *Människor ger trygghet* sådant som bidrar till trygghet i närmiljön. Även *Stadsmiljön* som kan ge en känsla av otrygghet beskrivs också kunna bidra till trygghet, här beskrivs lugn trafik vara en sådan miljöfaktor, liksom att man kan och känner sitt närområde. På frågan vad som bidrar till känslan av trygghet svarar R1:

Ja en sån sak är väl att det går inte att köra fort här uppe för det är så mycket vinklar och vrår så bilisterna kan inte fara fram som de gör på många andra ställen, de är tvungna att köra långsamt.

Dagtid gör möjligheten att se andra människor i sin egen ålder eller personer som är ute och motionerar i närmiljön att man upplever en ökad känsla av trygghet. Vidare beskrivs upplevelsen av att man känner igen människor och grannar samt kan sina gator bidra till trygghet i närmiljön. R8 förklarar "Vad som bidrar till att jag känner mig trygg är ju att jag känner mina grannar här". Även R4 beskriver sin upplevelse:

Det är liksom många i min ålder och de är man inte så att man blir orolig för och de som är yngre och så det är ju joggare och det är annat folk faktiskt, och då känner man sig lite tryggare.

Upplevelsen av att området man bor i är ett område där skötsamma människor bor gör att man känner sig tryggare, till skillnad från områden där man upplever att ungdomsgäng vistas. R9 förklarar vad hen upplever bidrar till trygghet i närmiljön:

Ja ska man vara riktigt hemsk så är det ju rätt bra invånare här, skötsamma, så mycket beroende på de boende runt om här. Och sen som jag går här, jag går ju inte genom någon park eller så utan det är ju öppna gator mycket, eller också så drar jag mig till de också. Det är ju sällan bråk här. Också är det ju rätt mycket villor och det gör ju att det är inte så där trångbott heller.

Hur mycket man låter otryggheten styra över sitt rörelsemönster varierar, men flera respondenter beskriver att de vidtar någon form av åtgärd när de går ut för att öka känslan av trygghet, andra undviker exempelvis helt att gå ut när det är mörkt. Hur stadsmiljön ser ut påverkar hur man upplever möjligheten att röra sig. R1 beskriver en vältrafikerad plats:

Jo det finns ju ett ställe här alldeles i närheten, där möts spårvagnar och bussar och bilar och fotgängare och cyklister, det är ett farligt ställe. Där får man ta tid på sig för att komma åt båda hållen faktiskt.

Mörkret är starkt framträdande bland faktorer som ökar känslan av otrygghet. Respondenterna undviker helt utomhusaktivitet eller är mer försiktig vid mörker.

Ja egentligen är det väl rätt bra för de har ju tänkt mycket på att ha det ljust och så men jag går inte ut när det blir mörkt. För ett tag sedan gick jag och tränade zumba och det var kolsvart när jag kom hem då, klockan var väl 7 eller något, och jag tyckte det var döläbbigt bara att gå ner hit, så jag är nog lite hispig. (R4)

Jag känner mig inte otrygg här, men jag upplever ändå att när man åker spårvagn och kommer hem på kvällen och sådant där så är jag.. Ja jag har börjat iaktta och göra lite sådär försiktighetsåtgärder som jag aldrig har gjort förr [...] det är väl bara allmänna... man känner att det känns lite osäkrare i samhället tycker jag. (R8)

Upplevelsen av att samhällsklimatet förändrats och blivit tuffare är återkommande och påverkar respondenternas känsla av trygghet utomhus. Att läsa om att andra råkar ut för överfall eller rån bidrar till att respondenterna blir mer vaksamma i sin närmiljö. Likt R8 beskriver flera respondenter att man gör någon form av åtgärd när man går ut för att känna sig tryggare. Det handlar om att sitta längst fram i spårvagnen, bara packa med sig det nödvändigaste när man ska ut eller att bara röra sig på större gator där man hoppas att någon hör eller ser om det händer något.

Jag har aldrig råkat ut för något, men så läser man om liksom, ja men som i området där jag bor, där så kan det plötsligt stå att, ja men flera äldre personer har blivit lurade eller, ja vad det nu kan vara, så känner man liksom att alla kanske inte är så snälla, ja men så är man lite på sin vakt ett tag. (R6)

Jag gjorde faktiskt så tidigare, att skulle jag iväg så la jag bara ner i väskan det jag behövde, jag behöver inte bensinkort och andra kort, utan vad behöver jag för kvällen, eller ja vart dit jag ska, det kan ju vara dagtid också. Och sen vad jag gör också, bortsett från pandemin nu, när jag går på en buss eller vagn på kvällarna så sätter jag mig längst fram, för då tänker jag att då hör ju föraren om det är något. (R9)

Att röra sig utomhus och vara fysiskt aktiv i närmiljön påverkas av om man upplever trygghet eller inte. R6 beskriver att placeringen av ett utomhusgym kan bidra till en känsla av otrygghet vilket blir en av flera anledningar till att platsen undviks.

Det ligger liksom upp in i skogen, då ska man gå upp för en skogsbacke också in där, det är ganska mörkt, eller det är mörkt, också är man där själv, då kanske det skulle kännas lite otryggt. (R6)

## Self-efficacy

Self-efficacy är relevant för hur och om respondenterna är fysiskt aktiva i sin närmiljö. Att *fysisk aktivitet är en vana*, att man upplever *inre kraft* och *yttre stöd* är teman som beskriver sådant som stärker deltagarnas self-efficacy. Motsatt beskriver *hindrande tankar och upplevelser* sådant som ger lägre self-efficacy. Även om man är fysiskt aktiv på ett sätt så är self-efficacy uppgiftsspecifikt (McAlister m.fl. 2008) och säger således lite om man upplever att man kan vara fysiskt aktiv på ett varierat sätt eller på det sätt man önskar. De flesta respondenterna ägnar sig åt promenader, och upplever dagliga promenader som en del av livsmönstret där få saker kan hindra dem från att komma ut. R5 och R4 svarar på om något kan stå i vägen för att komma ut på promenad:

Nej egentligen inte, det är sjukdom i så fall om det är så.. men inte annars då är det i mönstret så, livsmönstret. (R5)

Jag har levt så hela mitt liv, jag är van vid att gå mycket och jag känner att jag blir galen om jag går inne hela dagarna. (R4)

Att den fysiska aktiviteten är en vana och något man ägnat sig åt större delen av sitt liv bidrar till stark self-efficacy vad gäller fysisk aktivitet i vardagen. Just vanan är återkommande bland respondenterna och ses som en anledning till att de är fysiskt aktiva idag.

Jag tror om jag ska vara ärlig att jag har det med mig hemifrån för att mina föräldrar, de har liksom aldrig tagit bilen i första hand utan det var cykel som gällde [...] Ja det var inte så att man skulle ta bilen utan jag tror att man har lite med sig hemifrån i mitt fall iaf. (R3)

Då respondenterna upplever utomhusgymmen som otillgängliga ur flera aspekter blir det tydligt att self-efficacy är bundet till en specifik uppgift, som att promenera, men också att det är bundet till en specifik situation eller plats. R1 beskriver först hur eventuell trötthet tacklas under en promenad i ett område, för att sedan beskriva hur promenad i ett annat område undviks p.g.a rädsla för att bli trött på vägen:

I så fall så stannar jag på något hörn och vilar en stund om jag tycker.. jag har lite ont i benen men jag tänkte inte låta det hejda mig jag behöver ju gå. Jag går ändå.

Ja.. egentligen skulle jag vilja ta mig upp till skatås för där är också väldigt fint att promenera. Men du vet då måste man gå ända upp för att komma till det området och då är jag redan på gång att säga "jaha men så ska jag gå hela vägen tillbaka också.." Näe.. Nej jag åker inte dit.

Vidare yttrar sig R1s inre kraft i self-efficacy för de promenader som känns bekanta och hanterbara genom hur hen uppmanar och peppar sig själv till att komma ut. Efteråt kommer belöningen av aktiviteten och upplevelsen av att den spelar roll framträder.

Jag måste sparka mig själv i baken, du får inte bli sittande, du måste ut, varsågod, ta på dig och gå ut. Ååå ibland är det så jättemotigt för det är mycket enklare att stanna inne, men jag har nog varit ute alla dagar utom en när jag inte kände mig särskilt pigg.

Då (efteråt) är det ju precis det här jag ska göra tänker jag då, och då säger jag tack tack till mig själv, en jäkla tur att du kom iväg.

Ingen av respondenterna använder närmiljöns utomhusgym. De beskrivs ligga på ställen som upplevs svårtillgängliga och otrygga och träningsredskapen beskrivs vara oinspirerande, obegripliga och för tunga. En ytterligare aspekt, som visar hur även bristande self-efficacy kan inverka i beslutet att använda en sådan motionsplats eller ej framkommer. R6 förklarar känslan och de hindrande tankar som väcks av tanken på att besöka en sådan plats för fysisk aktivitet. Känslan vittnar om låg self-efficacy och en rädsla för att göra bort sig eller inte höra dit.

Det är väl det att man kanske inte är jättebra på det så känner man att, ja men så står det en del sådär 35-40-åringar eller 20-åringar, eller liksom, så kan man liksom inte riktigt med att gå dit.

## Diskussion

### Metoddiskussion

Då syftet med studien var att belysa och identifiera faktorer som respondenterna själva anser vara viktiga för att ha förutsättning och möjlighet att vara fysiskt aktiva i sin närmiljö, lämpade sig den valda kvalitativa metoden. Genom kvalitativa metoder utgår man från att varje människa är unik och att varje person förstår sin verklighet genom tolkningar utav den. Den kvalitativa studien fokuserar således på individens upplevelse av verkligheten. Hade valet istället fallit på en kvantitativ metod som strävar efter mät- och jämförbara resultat hade det inte varit möjligt att nå respondenternas upplevelse (Kristensson, 2014).

Vid kvalitativ forskning är det vanligt med en induktiv ansats där upplevelsen studeras förutsättningslöst. Här gjordes dock valet att anta en abduktiv ansats, där induktiv och deduktiv ansats kombineras (Kristensson, 2014). En i förväg bestämd struktur med utgångspunkt i relevanta begrepp fick utgöra grunden för datainsamlingen, samtidigt som det fanns möjlighet att låta respondenternas röster och åsikter vägleda resultaten. Intervjuguiden utformades i samråd med Hälsoverket och diskuterades även med handledaren för att säkerställa att frågorna var av relevans för studiens syfte. Lundman och Granheim (2017) påpekar att forskningens syfte är att finna ny kunskap, dock finns det sällan en sanning utan fler möjliga. Det är därför viktigt att synliggöra på vilket sätt studiens resultat är trovärdiga. Att skribenten har arbetat ensam kan påverka studiens trovärdighet, men ett flertal åtgärder för att säkerställa trovärdigheten har gjorts. Skribenten har bl.a. försökt vara transparent i sin rapportering av arbetet.

Enligt Kristensson (2014) ökar ett varierat urval chansen att få en spridning av upplevelser kring det ämne man vill studera, något som är önskvärt och som kan stärka studiens trovärdighet. Strävan var därför ett urval av både kvinnor och män, fysiskt aktiva som inaktiva och i olika åldrar. Då urvalet skedde genom bekvämlighetsurval var det dock inte möjligt att påverka vilka som tog kontakt för att boka tid för intervju och urvalet består därför av 1 man och 8 kvinnor där alla på något sätt var regelbundet aktiva i sin närmiljö. Informationsbladets utformning kan ha påverkat vilka som valde att delta. Det är möjligt att en tolkning gjorts att man förväntades vara fysiskt aktiv och ha intresse för träning för att kunna delta, något som inte var fallet. Det kan också vara så att urvalet är ett resultat av att de

som har intresse för fysisk aktivitet och därför kände lust att delta valde att göra det, medan någon som är inaktiv inte på samma vis lockas att prata om sin fysiska aktivitet. Genom att formulera informationsbrevet annorlunda hade urvalet möjligtvis kunnat se annorlunda ut.

Urvalsförfarandet gjorde det möjligt att låta intresserade höra av sig för deltagande under en relativt lång tid, vilket möjliggjorde ett urval om 9 personer, vilket för studiens omfång får betraktas som tillräckligt. Urvalet kan ur könsfördelningsaspekt betraktas som skevt då en man och åtta kvinnor deltog. Dock bidrar respondenternas representation av olika områden i den aktuella stadsdelen samt deras spridda ålder till chansen att spridning av upplevelser av närmiljön ökar, vilket stärker studiens tillförlitlighet. Studien utgår från ett relativt starkt socioekonomiskt område i Göteborg (VGR, 2019) och resultaten kan därför se annorlunda ut på en annan plats med ett annat urval. Studiens överförbarhet hade således kunnat ökas med ett mer heterogent urval.

På grund av den rådande covid-19 pandemin var det inte möjligt att träffa målgruppen för studien fysiskt vid intervjutillfällena. Enbart telefonintervjuer erbjöds vilket också var den form för intervju som de flesta av respondenterna själva hade som krav för att delta, p.g.a rädsla för att utsättas för eventuell smitta. Kristensson (2014) förklarar att både kroppsspråk och tystnad kan spela en viktig roll under intervjun, något som är svårt eller omöjligt att arbeta med vid telefonintervju. Hade möjligheten funnits att ses fysiskt hade därför fler variabler av språk kunnat användas, vilket hade kunnat bidra till ytterligare djup i analysen. Det hade genom kropp- och minspråk varit möjligt att som intervjuare visa intresse, något som skulle kunnat få respondenterna att öppna sig ytterligare. Även respondenternas kroppsspråk hade vid ett fysiskt möte kunnat läsas, något som hade kunnat addera information till det som sas.

Lundman och Granheim (2017) diskuterar vilken roll förförståelsen ska få spela i forskningssammanhang. Förförståelse kan beskrivas som den bild man har av det man står i kast med att studera. Oavsett åsikt om förförståelsen bör vara framträdande eller ej går det aldrig att göra sig helt fri från den. Under intervjuerna var upplevelsen att förförståelse och igenkänning ökade respondenternas känsla av trygghet. Exempelvis gjorde skribentens lokalkännedom det möjligt att förstå och fråga specifika följdfrågor om platser respondenterna nämnde. Citat från intervjuerna är inkluderade i resultatbeskrivningen för att öka verifierbarheten.

Eftersom skribenten genomförde datainsamling och analys på egen hand saknades möjlighet till triangulering där kollegor gör en parallell analys mot vilken den egna analysen jämförs (Kristensson, 2014). Det gör att studiens tillförlitlighet försvagas. Skribenten hade dock möjlighet att genomföra och transkribera intervjuerna redan under sin verksamhetsförlagda utbildning, vilket gjorde att det uppstod en paus fram tills det att analysprocessen påbörjades. Denna paus från materialet gjorde det till viss del möjligt att distansera sig från intervjuerna och återkomma med nya ögon när analysprocessen väl startade. Under analysprocessen gång konsulterades även handledaren för att säkerställa att process och tolkningschema var av relevans. Tillförlitligheten har även beaktats genom att redogöra för samt exemplifiera analysprocessen med hjälp av tabellutdrag i metodavsnittet.

## Resultatdiskussion

De restriktioner som rått och till stor del fortsatt råder till följd av covid-19 pandemin om att bl.a. undvika kollektivtrafik och sociala sammanhang har fått både fysiska och psykiska konsekvenser för personer över 70 år (FHM, 2020). Detta är något som reflekteras i denna studie. För även om covid-19 pandemin tydligt har visat vilken omställningsförmåga samhället har, har respondenternas liv det senaste året påverkats. De har blivit av med viktiga sammanhang, som gemenskap i föreningsliv eller möjlighet att besöka det lokala gymmet. Fysisk aktivitet är en viktig komponent för att minska negativa konsekvenser av pandemin då det kan bidra till att äldre bibehåller både fysisk och psykisk hälsa. Både styrketräning och pulshöjande aktivitet rekommenderas för att lindra och förebygga konsekvenser av isolering (FHM, 2020). I takt med att inomhusaktiviteter och möjligheten att resa har begränsats genom uppmaningar om att undvika kollektivtrafik både i regionen och den egna kommunen, har individens rörelsemönster förändrats. Det har ställt krav på individen att hitta nya sätt att vara fysiskt aktiv på. Förutsättningarna i respondenternas vardag har förändrats och hemmet eller närmiljön är de platser där man uppger att man är fysiskt aktiv. Respondenterna vittnar om att det är jobbigt att stanna inne eller bli sittande en hel dag och att utomhusvistelse är något som bidrar till välmående.

Respondenterna beskriver grönområden och vistelse i naturen som en främjande faktor till att röra sig och vara fysiskt aktiva i närmiljön. Naturen har också hamnat i samhällets strålkastarljus det senaste året. I takt med att möjligheter att resa begränsats och människor blivit allt mer stationära har friluftslivet och naturen blivit en viktig anhalt för rekreation och motion. Hos personer från 66 år har andelen som vistas i naturen under pandemin dock minskat, jämför med yngre åldrar där fler besökt naturen oftare under pandemin än innan. En förklaring till minskningen av gruppen äldre som besöker natur under pandemin kan vara att det vanligaste sättet att ta sig dit under pandemin är genom att gå eller köra bil (Hansen m.fl. 2021). Respondenternas upplevelse av att det är krångligt att ta sig till stadsdelens rekreationsområde, även innan pandemin, vittnar om detta. Brist på kollektivtrafik till rekreationsområden gör att just promenad eller egen bil är de alternativ som erbjuds för att ta sig dit. Att äga och köra bil är kostsamt och kan vara en anledning till att flera respondenter gjort sig av med sin bil, trots att det av flera respondenter beskrivs begränsa deras rörlighet. Pensionsmyndigheten (2018) rapporterar att ensamstående kvinnor löper särskilt stor risk att få låg pension, vilket kan betyda att man inte har råd med mer än det nödvändigaste, och däri ryms inte bil. Chaudhury m.fl. (2016) visar också att äldre personer som motiveras till fysisk aktivitet av fysiska miljöegenskaper i närmiljön såsom parker, är en grupp som sällan når upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet. Vilket tyder på att tillgängliga och stimulerande grönområden som lämpar sig för fysisk aktivitet för äldre saknas i närmiljön.

Resultaten visar att respondenterna vill ta hand om sin hälsa för att få leva ett så långt och friskt liv som möjligt. Att vara fysiskt aktiv betraktas av många som en nödvändighet för att må bra. Respondenterna uttrycker att den egna kroppens förändring är något som hindrar dem från att röra sig fritt i närmiljön, samtidigt som även stadsdelens utformning beskrivs begränsa rörligheten. Att man inte klarar att ta sig upp för backar eller promenera till ett större grönområde kan således sägas bero antingen på att kroppen inte längre orkar ta sig upp för

backen men också för att själva gångvägen löper längs en sträcka som är otillgänglig för äldre att promenera. Wen m.fl. (2018) menar att vi i takt med att vi åldras och vår fysiska funktion försämras bl.a. har svårt att anpassa vår rekreation i grönområden. Således kan man antingen dra slutsatsen att det är den egna kroppen som står för begränsningarna, eller så kan man betrakta själva miljön som otillgänglig för personer med begränsad fysisk funktion. Åldrandet är en ofrånkomlig del av livet och vår fysiska kapacitet försämras så småningom, oavsett om vi skjuter försämringen på framtiden genom att vara fysiskt aktiva. Därför är en förändring av den byggda miljön ett lämpligt alternativet för att tillgängliggöra staden och främja hälsa för alla invånare.

Resultaten visar tydligt att komponenterna närhet, tillgänglighet och användbarhet spelar en avgörande roll för om en plats besöks och används av respondenterna eller inte. Respondenternas upplevelse av stadsdelens utomhusgym exemplifierar detta väl. Utomhusgymmen ligger på olika platser i stadsdelen men inget av dem tycks möta alla tre komponenterna närhet, tillgänglighet och användbarhet, vilket gör att de inte används av respondenterna. Dels upplevs utomhusgymmen ligga långt bort och på otillgängliga platser dit man har svårt att ta sig. Utomhusgymmen upplevs heller inte användarvänliga då det saknas instruktioner för hur de ska användas och vikterna upplevs för tunga. Tidigare forskning visar att seniorer kan vara flitiga användare av utomhusgym. I en observationsstudie av Chow (2017) visar sig hälften av användarna av ett utomhusgym vara seniorer. Det observerade utomhusgymmet ligger i en park i en stad där en hög andel av befolkningen är över 65 år. I studien får användarna av gymmet även beskriva sin aktivitet, ofta betraktas gymaktiviteten som något som kan adderas till en promenad. Många besöker även parken ensamma och utegymmet blir då en social plats med möjlighet att träffa andra. Många av besökarna har använt utrustningen i över 10 års tid. I en systematisk litteraturöversikt visar Wen m.fl. (2018) att även om äldre kommer från olika kulturer visar de sig ofta ha liknande preferenser och önskemål för rekreation i grönområden. Så även om Chows studie är liten och gjord i Taiwan visar den på vilken attraktionskraft ett rätt placerat och konstruerat utomhusgym kan ha hos äldre.

Det är tydligt att även self-efficacy spelar roll för hur respondenterna är fysiskt aktiva i sin närmiljö. Vilket också stämmer överens med vad tidigare forskning visat. I en studie bland äldre som återhämtar sig från sjukdom visar sig self-efficacy var en av de starkaste prediktorerna för om man är fysiskt aktiv eller inte (Pathumarak, 2005). Även om respondenterna delvis ägnar sig åt olika former av fysisk aktivitet är promenaden återkommande och det sätt som de flesta är aktiva på. I sin närmiljö är det tillsammans med löpning det enda sätt man är fysiskt aktiv på. Respondenterna uttrycker att de till stor del är aktiva på det sätt de är vana vid, de besöker promenadstråk och platser i närmiljön de känner till och där de upplever trygghet. Hur respondenterna beskriver upplevelsen av stadsdelens utomhusgym gör det därför begripligt varför de undviker att använda dem. Göteborgs stads beskrivning av att det är utrustning som är enkel att använda tycks inte stämma överens med respondenternas upplevelse (Göteborgs stad, u.å.). Utöver att gymmen upplevs otillgängliga beskrivs de också som en plats där unga människor tränar. Man upplever det svårt att ta plats och är rädd för att göra bort sig genom att inte förstå eller klara av utrustningen. Var utomhusgymmen ligger påverkar även respondenternas upplevelse av trygghet, ett

utomhusgym placerat i en mörk skogsdunge beskrivs som otryggt vilket påverkar valet att inte använda det. Att ta första steget och påbörja enklare styrkeövningar vid ett utomhusgym verkar i dagsläget avlägset för respondenterna.

WHO menar att länder förväntas ha råd att åldras så länge myndigheter, organisationer och civilsamhället arbetar främjande för aktivt åldrande (WHO, 2002). Inom Aktivt åldrande är en central komponent det livslånga lärandet, att ge äldre möjlighet att utveckla nya kunskaper och färdigheter främjar hälsa. Genom att framhäva realistiska och positiva bilder av ett aktivt åldrande är det möjligt att motverka stereotypa bilder av hur åldrande ser ut (WHO, 2002). Genom att skapa möjligheter för äldre att våga prova och lära nytt ges äldre möjlighet att bilda nya vanor för fysisk aktivitet i sin närmiljö. För att skapa en känsla av att man kan klara av något man tidigare varit osäker på är möjligheten till spegling i andra som utför det önskade beteendet en viktig faktor som främjar individens self-efficacy (McAlister m.fl. 2008). Inom Social cognitive theory, där self-efficacy är en del, talar man om observational learning. Möjligheten att se andra seniorer vara aktiva på ett sätt man tidigare betraktat som en aktivitet för yngre kan bidra till att väcka tanken om att våga prova och lära sig något nytt. Genom att motverka stereotypa bilder av äldre och inkludera och bredda bilden av hur ett aktivt åldrande kan se ut ökar möjligheter för äldre att leva aktivt. Även andra åtgärder är förstås nödvändiga, inom SCT talar man om vikten av att underlätta det nya beteendet. Det kan exempelvis innebära förändringar i miljön vilka främjar fysisk aktivitet hos äldre (McAlister m.fl. 2008). Att respondenterna inte använder utomhusgymmen och bl.a. hänvisar till att de inte vågar gå dit och prova då det endast är yngre personer där visar på avsaknad av möjlighet till spegling. Att anpassa utrustning efter äldres behov och kapacitet samt introducera äldre till att våga använda utomhusgym skulle kunna leda till en effekt där fler ser det som en möjlighet att prova. Self-efficacy kan på så vis stärkas hos passerande och utövande äldre.

Möjligheten att träffa andra beskrivs av respondenterna som en viktig anledning till att röra sig utomhus. Kanske är detta något som förstärkts under covid-19 pandemin, inte minst för de som är ensamboende. Covid-19 pandemin har satt ljus på de risker som följer med ensamhet. Att leva ensam i avsaknad av sociala kontakter kan likt det senaste årets isolering få både fysiska och psykiska konsekvenser (1177 Vårdguiden, 2018). Avsaknad av sällskap beskrivs av respondenterna också vara en faktor som hindrar dem från att vara fysiskt aktiva på det sätt de önskar. Flertalet respondenter efterlyser mindre seniorgrupper där man kan träna tillsammans. En mindre grupp beskrivs göra det möjligt att samtidigt som man tränar lära känna varandra och knyta kontakt. En sådan grupp som träffas utomhus uttrycks kunna locka till fysisk aktivitet som man annars inte får till ensam. Just att ha personer i sin närhet som uppmuntrar till fysisk aktivitet har visat sig spela roll för individens aktivitetsnivå. Personer som uppger att det är fysiskt aktiva mer än 5 timmar per vecka uppger högre nivå av motivation från vänner och familj än de som är fysiskt aktiva färre än 5 timmar per vecka (Chaudhury mfl, 2016).

Yen m.fl. (2014) påpekar att hur området och stadsmiljön är utformad påverkar äldres möjligheter att röra sig utomhus. Vältrafikerade områden där fordon kör i hög hastighet beskrivs öka känslan av otrygghet vilket kan göra att äldre undviker vistelse eller passage av



sådan platser. Komponenterna otrygghet, osäkerhet och att miljön inte upplevs tilltalade är faktorer som påverkar om äldre rör sig i sin närmiljö eller inte. Detta stämmer överens med vad respondenterna beskriver om sin upplevelse av sin närmiljö. Även om flera respondenter beskriver sitt område som tryggt ur flera aspekter ger sig även upplevelser av otrygghet tillkänna. Bl.a. spelar just trafiken roll för hur säkert man upplever det vara att promenera i området. Lugnt trafikerade gator premieras framför gator där bilar kör i hög hastighet och platser där man är tvungen att korsa spårvagnsspår och bil- och cykelbanor upplevs som osäkra. Återkommande är också mörkret som en starkt bidragande orsak till upplevelse av otrygghet. Även om god belysning generellt ökar tryggheten hos äldre (Barnett m.fl. 2017) upplever respondenterna trots det att det är avsaknad av dagsljus som bidrar till känslan av otrygghet. Man upplever miljön som skum och blir mer vaksam och försiktig än i dagsljus. Det är svårt att till fullo eliminera de faktorer som bidrar till otrygghet hos respondenterna, däremot bör sådant som bidrar till en känsla av trygghet främjas. Lugn trafik, att känna sitt område, ha kontakt med sina grannar och vistas på platser där andra seniorer och motionärer befinner sig beskrivs vara sådant som ökar känslan av trygghet hos respondenterna. Möjligheten att vistas på platser där andra människor är fysiskt aktiva beskrivs av respondenterna även ge energi, även om man själv inte upplever att man kan utföra alla aktiviteter. Detta pekar på vikten av att utemiljön och platser för rekreation är tillgängliga för alla, vilket förstås även gäller för vägen dit.

Andelen äldre i samhället ökar och vi behöver skapa förutsättningar och räkna med äldre som en grupp som med rätt förutsättningar kan och vill bibehålla hälsa. Motionsplatser och tillgängliga inspirerande grönområden som även äldre upplever nära, tillgängliga och användarvänliga behöver finnas i staden. På sådana platser kan både yngre och äldre få en positiv bild av hur ett aktivt åldrande kan se ut. Att det enligt FHM (2019) är nästan 50% i åldern 65-84 år som inte når rekommendationerna för fysisk aktivitet och närmare 90% enligt MSB (2014) som inte överhuvudtaget ägnar sig åt muskelstärkande fysisk aktivitet visar att det finns arbete att göra för att främja äldres hälsa och minska de risker en fysiskt inaktiv livsstil kan leda till (YFA, 2016b). Närmiljö är inget statistiskt begrepp utan syftar till sådant individen själv upplever ligger inom bekvämt gångavstånd från bostaden (Bergman, 2008). För att främja fysisk aktivitet i närmiljön krävs det därför att även individer vars förutsättningar och förmåga att röra sig längre sträckor till fots är begränsade beaktas.

## Slutsatser och implikationer

Denna studie visar på faktorer som påverkar äldres möjligheter och motivation till fysisk aktivitet i närmiljön. Resultaten visar att närmiljön både kan främja och begränsa möjligheterna. Framträdande bland främjande och motiverande faktorer är möjligheten att nå parker och grönområden. Parker och växtlighet kan både locka till att över huvud taget ta sig utomhus men också vara en plats där man möter andra. Mötet med människor samt att ha möjligheten att besöka platser där andra personer motionerar och är aktiva tycks ge energi samt motivera de äldre till att röra sig utomhus. Resultaten visar även att närmiljön kan verka begränsande och flera faktorer försvårar för seniorer att vara fysiskt aktiva på det sätt de önskar. Att närmiljön upplevs oinspirerande, att information och motionsplatser upplevs otillgängliga samt brist på kollektivtrafik till platser man inte klarar av att ta sig till på egen

hand är sådant som upplevs begränsande. Även ensamhet, att inte ha någon given person att röra sig utomhus tillsammans med, är något som beskrivs begränsa individens möjligheter till fysisk aktivitet i närmiljön. Studien bekräftar att otrygghet påverkar hur seniorer rör sig i sin närmiljö samt belyser att även den fysiska aktiviteten påverkas. Att inte vilja besöka motionsplatser som ligger avskilt i skogen samt att man undviker att röra sig utomhus i mörker framträder tydligt i studiens resultat. Motsatt påverkar även känslan av trygghet den fysiska aktiviteten i närmiljön positivt. Self-efficacy är en prediktor för fysisk aktivitet bland äldre (Pathumarak, 2005) och denna studie visar att detta även tycks gälla för fysisk aktivitet i närmiljön. Upplevelsen av att kunna röra sig på eller ta sig till olika platser påverkas av tilltron till den egna förmågan att klara av det.

Wen m.fl. (2018) pekar på, som även svenska siffror visar (Hansen m.fl. 2021), att människors besök i parker och grönområden minskar i takt med att vi åldras. En förklaring beskrivs kunna vara att önskan om att besöka grönområden mattas av med åldern. Frågan ställs dock om så verkligen är fallet, eller om det egentligen handlar om konsekvenser av att en begränsad funktionsförmåga inte är kompatibel med miljön. Denna studie visar på det senare. Respondenterna i denna studien uttrycker unisont att de vill leva ett friskt och långt liv och fysisk aktivitet och utomhusvistelse beskrivs vara viktiga komponenter. Om vi inte planerar för och värnar om värdet av nära platser som uppmuntrar till fysisk aktivitet, dit även personer med begränsad funktionsförmåga kan ta sig, samt värnar om den roll naturen spelar för människans hälsa och välbefinnande, riskerar sådana platser att minimeras och få stå åt sidan för byggnader och andra ekonomiska intressen (Wells & Rollings, 2012). Studiens resultat och lokala fokus kan bistå Göteborgs stad i arbetet med att vara en bra stad för alla. Då flera av studiens resultat inte är platsspecifika kan nytta av resultatet dras även i andra byggda miljöer. Vidare forskning kring hur en hälsofrämjande miljö för äldre bör se ut, enligt deras önskemål och behov, krävs.

# Referenser

1177 Vårdguiden. (2018). *Ensamhet skadar vår hälsa*. Hämtad 2021-05-03 från <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>

Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835. doi:10.1093/her/cyl063

Barnett, D. W., Barnett, A., Nathan, A., Van Cauwenberg, J., & Cerin, E. (2017). Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: a systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1). doi:10.1186/s12966-017-0558-z

Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade - Kunskapssammanställning*. Statens Folkhälsoinstitut. <https://projekt.yrkesakademien.fi/index.php/materialbank/grona-rom/25-utemiljons-betydelse-for-aldre-och-funktionshindrade/file>

Bergman, S. A-M. (2008). *Äldres miljöer för fysisk aktivitet - Samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och ett hälsosamt åldrande*. Statens Folkhälsoinstitut. [https://www.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/03/ldres\\_milj\\_er\\_f\\_r\\_fysisk\\_aktivitet\\_fhi.pdf](https://www.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/03/ldres_milj_er_f_r_fysisk_aktivitet_fhi.pdf)

Calogiuri, G., & Chroni, S. (2014). The impact of the natural environment on the promotion of active living: An integrative systematic review. *BMC Public Health*, 14(1). doi:10.1186/1471-2458-14-873

De Souza, L., De Carvalho, P., & Ferreira, M. (2018). Quality of life and subjective well-being of physically active elderly people: a systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1615-1623. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.03237>

Chaudhury, H., Campo, M., Michael, Y., & Mahmood, A. (2016). Neighbourhood environment and physical activity in older adults. *Social science & medicine*, 149, 104-113. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.12.011>

Christensen, K., Doblhammer, G., Rau, R., & Vaupel, J. W. (2009). Ageing populations: the challenges ahead. *The Lancet*, 374(9696), 1196-1208. doi:10.1016/S0140-6736(09)61460-4

Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet - En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Statens Folkhälsoinstitut. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/den-byggda-miljons-paverkan-pa-fysisk-aktivitet/>

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer- Ett kunskapsstöd om möjliga insatser utifrån forskning, praktik, statistik, juridik och etik*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/digital-teknik-for-social-delaktighet-bland-aldre-personer/>

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Konsekvenser för personer 70 år och äldre av smittskyddsåtgärder mot covid-19*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/k/konsekvenser-for-personer-70-ar-och-aldre-av-smittskyddsatgarder-mot-covid-19/?pub=81272>

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Öppna jämförelser folkhälsa 2019*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/oe/oppna-jamforelser-folkhalsa-2019/>

Göteborgs stad. (u.å). *Utegymp och hinderbanor*. Hämtad 2021-04-20 från <https://goteborg.se/wps/portal/start/kultur-och-fritid/fritid-och-natur/motion-och-halsa/utomhusidrott-motion/utegym>

Hansen, A. S., Arce, J. F., & Lindberg, I. (2021). *Friluftslivet under coronapandemin - Kartläggning av friluftsvanor och vistelse i naturen under coronapandemin i Västra Götaland* (Rapport 2021:1). MISTRA Sport & Outdoors. <https://www.mistrasportandoutdoors.se/link/d82dc7cd42694e6c81b6ad6480532eeb.aspx>

- Västra Götalandsregionen. (2019). *Hälsobladet 2019*. <https://goteborg.se/wps/portal/enhetssida/statistik-och-analys/goteborgsbladet/hamta-statistik/faktablad/halsobladet>
- Jorgensen, A., & Anthopoulou, A. (2007). Enjoyment and fear in urban woodlands – Does age make a difference? *Urban forestry & urban greening*, 6(4), 267-278.
- Keskinen, K. E., Rantakokko, M., Soumi, K., Rantanen, T., & Portegijs, E. (2019). Environmental Features Associated With Older Adults' Physical Activity in Different Types of Urban Neighborhoods. *Journal of aging and physical activity*, 28, 540-548. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0251>
- Kaczynski, A. T., Stanis, S. A. W., Hastmann, T. J., & Besenyi, G. M. (2011). Variations in Observed Parlt Physical Activity Intensity Level by Gender, Race, and Age: Individual and Joint Effects. *Journal of physical activity and health*, 8(2), 151-160. doi:10.1123/jpah.8.s2.s151
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Natur och kultur.
- Levinger, P., Sales, M., Polman, R., Haines, T., Dow, B., Biddle, S. J. H., Duque, G., & Hill, K. D. (2018). Outdoor physical activity for older people-the senior exercise park: Current research, challenges and future directions. *Health Promotion Journal of Australia*, 29(3), 353-359. doi:10.1002/hpja.60
- Lundman, B., & Granheim, U. H. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. Nielsen, B. H., & Granskär, M (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 219-234). Studentlitteratur.
- Maibach, E., Murphy, D., & Maibach, E. (1995). Self-efficacy in health promotion research and practice: conceptualization and measurement. *Heath Education Research*, 10(1), 37-50. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/>
- McAlister, A. L., Perry, C. L., & Parcel, G. S. (2008). How individuals, environments, and health behaviors interact - Social cognitive theory. Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Red.). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice* (s. 170-188). Wiley
- Myndigheten för Samhällsskydd och beredskap. (2014). *Motionsvanor och erfarenheter av motion hos äldre vuxna*. <https://rib.msb.se/filer/pdf/27333.pdf>
- Pathumarak, N. (2005). *Factors predicting the exercise behavior of the elderly* (3176590) [Doktorsavhandling]. Case Western Reserve University.
- Pensionsmyndigheten. (2018). *Äldre med låga inkomster*. <https://www.pensionsmyndigheten.se/nyheter-och-press/pressrum/ny-rapport-aldre-med-laga-inkomster>
- Pensionsmyndigheten. (2019). *Korta pensionsfakta*. Hämtad 2021-04-13 från <https://www.pensionsmyndigheten.se/statistik-och-rapporter/statistik/kortapensionsfakta>
- Riksidrottsförbundet. (2007). *Idrott och Motion 60+ Fakta och argument samt goda exempel för fysisk aktivitet upp i åldrarna*. [https://idrottonline.se/Riksidrottsforbundet/globalassets/riksidrottsforbundet/gamla-rf.se/dokument/motionsidrott/idrott\\_och\\_motion\\_60plus.pdf](https://idrottonline.se/Riksidrottsforbundet/globalassets/riksidrottsforbundet/gamla-rf.se/dokument/motionsidrott/idrott_och_motion_60plus.pdf)
- Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2003). *Osteoporos – prevention, diagnostik och behandling* (165/1). <https://www.sbu.se/sv/publikationer/SBU-utvarderar/osteoporos---prevention-diagnostik-och-behandling/>
- Statistiska centralbyrån. (2020). *Medellivslängden i Sverige*. Hämtad 2021-02-12 från <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/medellivslangd-i-sverige/>
- Statistiska centralbyrån. (2018). *Tätorter i Sverige*. Hämtad 2021-04-20 från <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/miljo/tatorter-i-sverige/>
- Socialstyrelsen. (2020). *Socialstyrelsens termbank*. Hämtad 2021-04-12 från <https://termbank.socialstyrelsen.se>

Statens Folkhälsoinstitut. (2010b). *Aktivt liv i byggda miljöer - Manual för kommunal planering*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/1c1abdbbd7ec4ae5b0ec2f12f2aac4f8/r2010-04-aktivt-liv-i-byggda-miljoer-manual.pdf>

Van Cauwenberg, J., Nathan, A., Barnett, A., Barnett, D., & Cerin, E. (2018). Relationships between neighbourhood physical environmental attributes and older adult's leisure-time physical activity: A systematic review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 48(7), 1635-1660. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0917-1>

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. <https://doi.org/10.1080/17437190903229462>

Vetenskapsrådet. (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2002-01-08-forskningsetiska-principer-inom-humanistisk-samhallsvetenskaplig-forskning.html>

Wells, N. M., & Rollings, K. A. (2012). The Natural Environment in Residential Settings: Influences on Human Health and Function. Clayton, S. D (Red.). *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*. doi:10.1093/oxfordhb/9780199733026.013.0027

Wen, C., Albert, C., & Von Haaren, D. (2018). The elderly in green spaces: Exploring requirements and preferences T concerning nature-based recreation. *Sustainable cities and society*, 38, 582-593. <https://doi.org/10.1016/j.scs.2018.01.023>

WHO. (2002). *Active ageing - A Policy Framework* [https://www.who.int/ageing/publications/active\\_ageing/en/](https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/)

WHO. (2012). *Good health adds life to years Global brief for World Health Day 2012*. [https://www.who.int/ageing/publications/whd2012\\_global\\_brief/en/](https://www.who.int/ageing/publications/whd2012_global_brief/en/)

WHO. (2015). *World Report on Ageing and Health*. <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>

Yen, I. H., Flood, J. F., Thompson, H., Anderson, L. A., & Wong, G. (2014). How Design of Places Promotes or Inhibits Mobility of Older Adults: Realist Synthesis of 20 Years of Research. *Journal of Aging and Health*, 26(8), 1340–1372. doi:10.1177/0898264314527610

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet. (2016a). Fysisk aktivitet vid osteoporos.

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet. (2016b). Rekommendationer om fysisk aktivitet för äldre.

# Bilagor

## Bilaga 1 - Intervjuguide

### Allmänt

Hur gammal är du?

Hur bor du?

I vilket område?

Hur trivs du i ditt område?

Vill du berätta om vad du uppskattar i ditt område?

Vill du berätta om det finns något du inte trivs med?

### Fysisk aktivitet

Vad betyder fysisk aktivitet för dig?

### Närhet och Tillgänglighet

Hur brukar du röra dig i området?

Brukar du använda ditt närområde för att få motion eller vara fysiskt aktiv?

Vill du berätta om vad du gör då?

Varför väljer du den platsen?

Finns det platser i området (stadsdelen) du skulle vilja besöka med avsikt att vara fysiskt aktiv men som ligger för långt bort?

Som du undviker av andra anledningar?

Upplever du att din ålder är något som påverkar om eller vilka platser du tar dig till för fysisk aktivitet?

Hur långt hemifrån brukar du vanligtvis ta dig när du är utomhus (för fysisk aktivitet)?

Vad tycker du det finns i ditt närområde som underlättar eller inspirerar dig till fysisk aktivitet?

Finns det något som gör det svårt för dig att vara fysiskt aktiv (på det sätt du vill) i ditt närområde?

*Om du tänker på komponenterna kondition, styrketräning (muskelstärkande övningar) och balans. Hur skulle du beskriva ditt närområdes möjlighet att tillgodose träningsmöjligheter för dessa komponenter för dig*

### Användbarhet

Känner du till stadsdelens motionsspår (Delsjöområdet)?

Nyttjar du dem på något vis?

Vad skulle krävas (du behöva) för att du skulle använda dessa?

Känner du till stadsdelens utomhusgym?

Nyttjar du dem på något vis?

Vad skulle krävas (du behöva) för att du skulle använda dessa?

### Trygghet

Hur upplever du tryggheten när du är utomhus i stadsdelen?

Vill du berätta om sådant som gör att du känner dig trygg utomhus?

Finns det platser/situationer du undviker för att du känner dig otrygg?

### Motivation

Vill du beskriva vad är det som motiverar dig att ta dig ut?

(Vad är det som lockar, som gör det värt)

### Self-Efficacy

Om du planerar in utomhusvistelse och fysisk aktivitet en vanlig dag, brukar du kunna genomföra det du har planerat?

Finns det något som kan sätta stopp för det du planerat att göra?

Vad skulle du behöva för att komma över/förbi *hindret*?

Nu börjar vi närma oss slutet, vill du tillägga något?

## Bilaga 2 - Informationsbrev

Hälsoteket Örgryte-Härlanda  
Socialförvaltning centrum



### Bor du i Örgryte-Härlanda och är över 65 år? Hälsoteket vill veta hur du upplever tillgängligheten till fysisk aktivitet i ditt närområde.

Att komma ut och röra på sig har många positiva effekter på hälsan och ålder ska inte vara ett hinder för utomhusvistelse. Covid-19 har satt stopp för mycket under senaste året och kanske är det viktigare än någonsin att vår gemensamma utemiljö är tillgänglig för alla.

Vi vill veta mer om dina upplevelser och synpunkter gällande möjligheter till fysisk aktivitet i ditt närområde. Det kan handla om vad som är viktigt för att du ska känna dig trygg och bekväm med att röra dig utomhus, kanske saknar du något som skulle göra det lättare för dig att ta dig ut och få motion? Syftet med intervjuerna är att få en bättre bild av era upplevelser och behov för att därigenom kunna föreslå anpassade åtgärder. Därför vill vi gärna träffa dig för en intervju!

Kan du tänka dig att delta i en intervju där vi samtalar och du får berätta om dina upplevelser och synpunkter? Givetvis kan intervjun ske över telefon eller digitalt och du kommer vara helt anonym i sammanställningen.

#### Så här anmäler du dig:

Ring Sofia på 0704 00 28 75 eller boka dig genom [goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda](https://goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda) (länk till anmälan finns på förstasidan).



*Sofia som kommer att hålla intervjuerna studerar sista året på kandidatprogrammet Hälsopromotion vid Göteborgs universitet och gör just nu sin praktik hos Hälsoteket. Sofia bor i Björkekärr och när hon inte sitter bänkad framför skolböckerna utforskar hon gärna stigarna i Delsjöområdet på cykel eller till fots.*

[goteborg.se](https://goteborg.se)

Hälsoteket Örgryte-Härlanda  
Socialförvaltning Centrum



### Har du fyllt 65 år och är bosatt i Örgryte-Härlanda?

Då söker vi dig för en intervju om de förutsättningar till fysisk aktivitet som du upplever finns i ditt närområde.

Kanske saknar du något som skulle göra det lättare för dig att ta dig ut?



#### Intresserad?

Ring/sms:a Sofia på: 0704- 00 28 75

Eller anmäl dig på Hälsotekets webbsida:  
[goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda](https://goteborg.se/halsoteketorgryteharlanda)

[goteborg.se](https://goteborg.se)