

Super-Agers: Hemmeligheten bak god fysisk form i høy alder.

En narrativ studie av eldre idrettsutøveres fortellinger om et liv i fysisk aktivitet

Veronika Kvalsvik



Masteroppgave

Masterprogram i helsefremmende arbeid og helsepsykologi

Hemil-senteret

Det psykologiske fakultet

Universitetet i Bergen

Vår 2019

Forord

Denne masteroppgaven er et selvstendig arbeid, der jeg har utforsket eldre idrettsutøveres fortellinger om hva som har vært viktig for dem, for å leve et aktivt liv.

Å skrive denne masteroppgaven har vært utfordrende, men samtidig spennende og lærerikt. Spennende fordi jeg fikk mulighet til å fordype meg i et tema jeg synes var fascinerende og viktig. Utfordrende, fordi det enormt stor innsats, i forhold til forarbeid, datainnsamling, analyse og skriving. Det har vært en lang prosess, med mye skriving, sletting og omskriving.

Jeg vil takke min veileder, Fungisai Puleng Gwanzura Ottemöller, for å vise interesse og engasjement, for å utfordre meg til å tenke annerledes og for å holde meg på kursen mot målet. Videre vil jeg takke respondentene, som gav meg en del av sin tid, samt verdifull informasjon for å belyse min problemstilling. Dere var til stor inspirasjon! Jeg vil også takke mine medstudenter, spesielt dere fra veiledningsgruppen, som gav meg konstruktive og gode tilbakemeldinger underveis.

I tillegg til at dette har vært en prøvelse for meg, har det også krevd tålmodighet fra mine nærmeste. Derfor vil jeg takke Jørgen, som taklet mine frustrasjonsutbrudd med glans, og bidrog med uunnværlig støtte og oppmuntrende ord. Takk til mine foreldre, for god hjelp i en hektisk periode. Og takk til min øvrige familie og mine nære venner, som var gode samtalepartnere underveis, og som hjalp meg til å se lyset i enden av tunellen. Jeg hadde aldri kommet i mål uten dere.

Ålesund, Mai 2019

Veronika Kvalsvik

Sammendrag

Fysisk aktivitet anses å være en nøkkelfaktor for helse i høy alder. Likevel er eldre mindre fysisk aktive enn befolkningen ellers. Det er behov for økt innsikt i hva som bidrar til livslang fysisk aktivitet. Formålet med denne studien var å utforske hva eldre idrettsutøvere har opplevd som støttende for å opprettholde sitt aktivitetsnivå og sin fysiske form gjennom livet. Studien har en sosialkonstruktivistisk tilnærming med utgangspunkt i fem dybdeintervjuer. Datamaterialet ble analysert med narrativ tematisk analyse. Funnene diskuteres i lys av salutogenese og Foucaults etikk.

Studiens funn indikerer at deltakelse skaper opplevelser som bidrar til et bedre liv, i det deltakerne opplevde mestring og sosiale fellesskap, samtidig som de forbedret helsen. Det viste seg at helse ikke var det endelige målet. Det var heller gleden ved å bruke kroppen og opprettholde en fysisk form som tillot dem videre deltakelse, både innen idrett og på andre arenaer. Dette var en viktig grunn til at de holdt frem over tid. Videre viste studien at opprettholdelse av aktivitetsnivå gjennom livet, krever at man er i stand til å overkomme både individuelle og sosiokulturelle barrierer. Sosial støtte fra familiemedlemmer, samt en positiv innstilling ble ansett å være viktige mestringsressurser.

For å fremme livslang aktivitet vil det være hensiktsmessig å iverksette tiltak som støtter befolkningen i sårbare livsfaser. Det bør også jobbes med å endre holdninger til det å bli eldre, ettersom utvikling av et positivt syn på aldring lot til å være viktig.

Nøkkelord: Eldre, fysisk aktivitet / trening, salutogenese, helsefremmende arbeid, narrative

Abstract

Physical activity is a key health promoting factor in old age. Nevertheless, older people are less physical active than the general population. There is a need for increased knowledge about what contributes to lifelong physical activity. The purpose of this study was to explore what older athletes have experienced as supportive for maintaining their level of physical activity and physical fitness throughout their lives. The study has a social constructivist approach based on five in-depth interviews. The data was analyzed with narrative thematic analysis. Findings are discussed considering salutogenesis and Foucault's ethics.

The study's findings indicate that participation creates experiences that contribute to a better life, in which participants experienced mastery and social belongingness, while improving their health. Health was not the end goal for this sample. It was rather the joy of experiencing bodily movement and maintaining capacity for continued participation, both in sports and in other arenas. This was an important reason for why they maintained activity levels over time. Furthermore, the study showed that maintaining activity levels throughout life requires one to be able to overcome both individual and socio-cultural barriers. Social support from family members, as well as a positive attitude, were important resistance resources.

To promote lifelong physical activity it is recommended to initiate measures that support the population during vulnerable life stages. Efforts should also be made to change attitudes towards growing old, as developing a positive outlook on ageing seemed to be important.

Keywords: Older people, physical activity / exercise, salutogenesis, health promotion, narrative

Innholdsfortegnelse

Forord	
Sammendrag	
Abstract	
1. Introduksjon	1
1.1 <i>Bakgrunn</i>	1
1.1.1 Eldre & Aldringsprosessen.....	2
1.1.2 Super-Agers & utvikling av god fysisk form i et livsløpsperspektiv	3
1.2 <i>Oppgavens oppbygning</i>	3
2. Teoretisk perspektiv	4
2.1 <i>Salutogenese</i>	4
2.1.1 Livserfaringer og generelle mestringsressurser	6
2.1.2 Opplevelsen av sammenheng	7
2.2 <i>Michel Foucaults etikk og forming av subjektet</i>	7
2.3 <i>Oppsummering</i>	10
3. Litteraturgjennomgang	12
3.1 <i>Motivasjon til å drive med idrett i høy alder</i>	12
3.1.1 Ha det gøy, forbedre helse og prestasjon.....	12
3.1.2 Sosiale fellesskap og sosial støtte.....	13
3.1.3 Vedlikeholde sin identitet	15
3.1.4 Motstå sosiale diskurser.....	15
3.2 <i>Fysisk aktivitet gjennom livet</i>	17
3.2.1 Alder, kjønn og sosioøkonomisk status	17
3.2.2 Livsendrende hendelser	18
3.2.3 Tidligere erfaringer	20
3.3 <i>Oppsummering av litteratur</i>	21
3.4 <i>Formål og problemstilling</i>	22
4. Metode	23
4.1 <i>Vitenskapsteori</i>	23
4.2 <i>Kvalitativ metode</i>	24
4.2.1 <i>Narrativ tilnærming</i>	24
4.3 <i>Utvalg og rekruttering</i>	25
4.4 <i>Intervju som forskningsmetode</i>	26
4.4.1 <i>Livshistorie- og tidslinjeintervju</i>	27
4.5 <i>Gjennomføring av intervju</i>	28
4.6 <i>Analyse av datamaterialet</i>	30
4.6.1 <i>Transkriberingen</i>	31
4.6.2 <i>Narrativ tematisk analyse</i>	31
4.6.3 <i>Analyseprosessen steg for steg</i>	32
4.7 <i>Kvalitet i forskning</i>	34
4.7.1 <i>Pålitelighet, gyldighet og overførbarhet</i>	34
4.7.2 <i>Forskerens forforståelse</i>	36

4.8	<i>Forskningsetiske prinsipper</i>	37
5.	Funn	38
5.1	<i>Informantene</i>	38
5.2	<i>Fortellinger om aktivitet i barne- og ungdomstiden</i>	40
5.2.1	<i>Omgivelsene hadde betydning for type aktivitet</i>	40
5.2.2	<i>Oppmuntring og påvirkning fra viktige andre</i>	41
5.3	<i>Fortellinger om aktivitet som voksen (ca. fra 20-67 år)</i>	42
5.3.1	<i>Mestring og glede</i>	43
5.3.2	<i>Evne til å tilpasse aktiviteten</i>	45
5.3.3	<i>Sosiale fellesskap</i>	47
5.4	<i>Fortellinger om aktivitet som eldre (over 67 år)</i>	49
5.4.1	<i>Trening gir mening – på mange måter</i>	50
5.4.2	<i>Å ha en positiv innstilling</i>	53
5.4.3	<i>Muligheter i nærmiljøet</i>	59
5.5	<i>Fortellinger om fysisk aktivitet på tvers av livsløpet</i>	60
5.5.1	<i>Tidligere erfaringer</i>	61
5.5.2	<i>Medfødte egenskaper</i>	63
5.5.3	<i>Støtte fra familien</i>	65
5.5.4	<i>Kjønnsroller - en barriere å overkomme</i>	66
5.6	<i>Oppsummering</i>	67
6.	Diskusjon	68
6.1	<i>Studiens sentrale funn</i>	68
6.2	<i>Deltakelse i idrett bidrar til et bedre liv</i>	69
6.2.1	<i>Gode opplevelser av å delta</i>	69
6.2.2	<i>Mestringsressurser</i>	70
6.2.3	<i>Deltakelse som etisk arbeid</i>	74
6.2.4	<i>Utvikling av en positiv forståelse av aldring og helse</i>	75
6.2.5	<i>Trosset tradisjonelle kjønnsroller</i>	78
6.3	<i>Studiens implikasjoner for helsefremmende arbeid</i>	80
6.5	<i>Studiens begrensninger</i>	81
6.6	<i>Forslag til videre forskning</i>	83
7.	Avslutning	84
	Vedlegg	i
	<i>Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD</i>	ii
	<i>Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema</i>	v
	<i>Vedlegg 3: Intervjuguide</i>	viii
	<i>Vedlegg 4: Tema fra analysen, med eksempler på koder og tekstutdrag</i>	ix

1. Introduksjon

1.1 Bakgrunn

På verdensbasis utgjør eldre en stadig større del av befolkningen (Statistisk Sentralbyrå, 2016). I Norge viser befolkningsframskrivninger at antall personer over 65 år kan være fordoblet innen år 2100, fra ca. 900 000 til over 2 000 000 (Statistisk Sentralbyrå, 2016). Denne utviklingen blir ofte problematisert fra et samfunnsøkonomisk perspektiv, da det vil bli kostbart om disse skal pleies i like stor grad som i dag. Men aldring er ingen sykdom, og utvikling av gunstige levekår og levevaner kan ha positiv effekt på aldringsprosessen, og sikre at de eldre blir en ressurs for samfunnsutviklingen (Bahr, 2008; Espnes & Smedslund, 2009).

Eldres helse og livskvalitet er noe som opptar mange i dag. Rapporter fra Verdens Helseorganisasjon og den norske folkehelsemeldingen fremhever eldre som en prioritert målgruppe for folkehelsearbeid og helsepolitikk (Beard & Bloom, 2015; Beard et al., 2016; Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Nylig kom også stortingsmeldingen “Leve hele livet”, som oppfordrer til en kvalitetsreform for eldre. Vi skal ikke bare ha flere år til livene, men vi skal ha mer liv til årene (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017). Folkehelseinstituttet fremhever fire nøkkelfaktorer som er viktige for helse i høy alder; høy kognitiv aktivitet, høy fysisk aktivitet, et aktivt sosialt liv og et godt kosthold (Strand, Skirbekk, & Eriksen, 2014).

Fysisk aktivitet og trening er en viktig del av arbeidet med å forebygge helseplager, forbedre fysisk og psykisk kapasitet, og opprettholde livskvaliteten (Bahr, 2008). I denne sammenheng defineres fysisk aktivitet som enhver kroppslig bevegelse som resulterer i en økning av energiforbruket utover hvilenivå. Trening er mer avgrenset, i det det er planlagt og strukturert, og gjennomføres regelmessig for å vedlikeholde eller forbedre helse eller prestasjon (Lohne-Seiler & Langhammer, 2011, s. 18-19). I Norge anbefales voksne og eldre å være i aktivitet i 150 minutter i uken, mens ytterligere helsegevinst kan oppnås ved å doble tiden (Bahr, 2008). God fysisk form reduserer funksjonelle problemer som kan oppstå i sen voksen alder, og kan bidra til vedlikehold av kognitiv funksjon, forbedret humør og opplevelsen av velvære (Bahr, 2008; Espnes & Smedslund, 2009; Rea, 2017). Man vil være bedre rustet til å tåle fysiske og psykiske belastninger, og ha ressurser å benytte seg av i møte med eventuell sykdom (Espnes & Smedslund, 2009). Enkelt sagt, later det til at fysisk aktivitet og trening kan forsinke funksjonsnedgangen som knyttes til økt alder (Lohne-Seiler & Langhammer, 2011).

Med denne kunnskapen til grunn, er det bekymringsverdig at befolkningens fysiske aktivitet viser en negativ trend (Hansen et al., 2015). Om lag en tredjedel oppfyller ikke de helsemessige anbefalingene, og voksne bruker i gjennomsnitt ni timer av våken tid i ro. Eldre, de over 65 år, har enda lavere aktivitetsnivå enn voksne generelt (Hansen et al., 2015). I disse statistikkene finnes positive avvik. Det er mange eldre som lever aktive liv med god helse og livskvalitet. De deltar i samfunnet, organisasjoner, i familieliv, arbeidsliv, kulturliv og fysiske aktiviteter (Otnes, 2017; Strand et al., 2014). Denne gruppen er av interesse, da de kan gi innsikt i hva som bidrar til god aldring. I det fysiske aktivitet er tema for oppgaven, vil eldre idrettsutøvere være en høyst aktuell målgruppe.

1.1.1 Eldre & Aldringsprosessen

Verdens helseorganisasjon definerer eldre som de over 60 år, og gamle som de over 75 år. Det kan derimot være problematisk å definere alderdommen ved hjelp av kronologisk alder, ettersom utviklingen er så pass individuell (Engedal, 2019). Andre foreslår derfor å benytte prospektiv alder, hvorav alderdommen defineres basert på hvor mange leveår man kan forvente å ha igjen. Ettersom levekårene har blitt bedre og levealderen høyere, mener de alderdommen kan forventes senere i vestlige land (Sanderson & Scherbov, 2015). Her brukes dog helsedirektoratets definisjon, hvor eldre anses å være dem over 65 år (Hansen et al., 2015)

Aldring er en svært kompleks prosess som påvirker mennesket både fysisk, psykisk og sosialt (Damsgaard, Hjort, & Lagerstrøm, 2009). Rent biologisk er det assosiert med gradvis nedgang i fysisk kapasitet og økt risiko for sykdom (Damsgaard et al., 2009). Men disse endringene er verken lineære eller konsistente, og er bare løst assosiert med kronologisk alder (Bahr, 2008; Lohne-Seiler & Langhammer, 2011). Flere over 70 år har fremdeles god fysisk og mental funksjon (WHO, 2015). Livsstilsfaktorer, som blant annet fysisk aktivitet, kan virke inn og bremse prosessen (Bahr, 2008; Lohne-Seiler & Langhammer, 2011).

I følge WHO (2015) sin rapport om helse blant eldre, er mye av aldringsprosessen påvirket av faktorer utenfor individets kontroll, men som oppstår i dets fysiske og sosiale omgivelser. Dette kan innebære direkte påvirkning på helse, eller barrierer og insentiver som påvirker deres muligheter, beslutninger og atferd (WHO, 2015). Forholdene individene har med miljøet, vil videre påvirkes av personlige karakteristikk, som familie, kjønn og etnisitet. Aldringsprosessen kan dermed sies å være et resultat av eldres sosiokulturelle bakgrunn og livserfaringer, livsstil, samt biologisk arv (Bahr, 2008; Damsgaard et al., 2009; Lohne-Seiler & Langhammer, 2011; WHO, 2015).

1.1.2 Super-Agers & utvikling av god fysisk form i et livsløpsperspektiv

Super-Agers beskriver eldre med høy fysisk og/eller kognitiv funksjon (Harvard Medical School, 2017). Eldre idrettsutøvere vil kunne falle inn under denne betegnelsen. Dette er en gruppe mennesker som ofte blir brukt som eksempler på suksessfull aldring, i det de er i god form til tross for høy alder. De hevdes å ha potensiale for å utfordre tradisjonelle stereotyper av aldring, og kan anses å være rollemodeller for andre eldre, og for samfunnet i sin helhet (Geard, Reaburn, Rebar, & Dionigi, 2016). Andre har brukt begrepene masteratleter eller senioratleter om gruppen, men på grunn av høy variabilitet i aldersdefinisjoner i disse begrepene, benyttes super-agers i denne studien (Geard et al., 2016). Super-agers tenkes å være en passende beskrivelse av deltakerne, i det de er langt mer aktive enn hva som anbefales av helsedirektoratet (Bahr, 2008). De har i så måte særs høy fysisk funksjon.

For å ivareta de sosiale, kulturelle og strukturelle kontekstene av deltakernes livslange utvikling, vil det benyttes et livsløpsperspektiv i denne studien. Et slikt rammeverk baseres på historisk tid og sted, timing av hendelser i livet, relasjoner, og menneskets agentur i å ta beslutninger (Hasworth & Cannon, 2015). Aldring anerkjennes som en livslang prosess som er ulik for alle, og påvirkes av både ytre og indre forhold. Dette da individets funksjonelle kapasitet til å ha kontroll over sitt eget liv, skapes av det fysiske miljøet, den sosiale og politiske situasjonen, samt individuelle karakteristikk (Hasworth & Cannon, 2015; Koelen, Eriksson, & Cattan, 2016). Individets helse og fysiske form per i dag, må altså anses å være et resultat av livslange prosesser.

1.2 Oppgavens oppbygning

Oppgaven er inndelt i sju kapitler. I kapittel 1 har jeg presentert bakgrunnen for valg av tema, samt relevante begreper og perspektiver. I kapittel 2 vil jeg se på tidligere forskning tilknyttet temaet og i kapittel 3 de teoretiske rammeverkene som guider oppgaven. Kapittel 4 inneholder detaljerte beskrivelser av de metodiske valgene jeg har gjort i løpet av hele prosessen, samt diskusjon av forskningsetiske prinsipper og min forforståelse. I kapittel 5 presenterer jeg studiens funn. Disse diskuteres i forhold til teoretiske perspektiver og tidligere forskning i kapittel 6. Videre vil jeg reflektere rundt studiens begrensninger og komme med anbefalinger til videre forskning. Kapittel 7 er det avsluttende kapittelet og inneholder en kort oppsummering av studien.

2. Teoretisk perspektiv

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for studiens teoretiske forankring, hvor jeg har tatt utgangspunkt i anbefalingene til McCuaig og Michael (2018). De hevder at ved å kombinere salutogenese med Foucaults teori om etikk og makt, vil man kunne få større innsikt i menneskers engasjement med helseressurser som fysisk aktivitet og sport. De foreslår å innta et livsløpsperspektiv, for å komme nærmere på mennesker med ulik bakgrunn, i ulike kontekster, og finne ut hvilke ressurser de har benyttet seg av for å leve et godt liv, og hvordan (McCuaig & Michael, 2018).

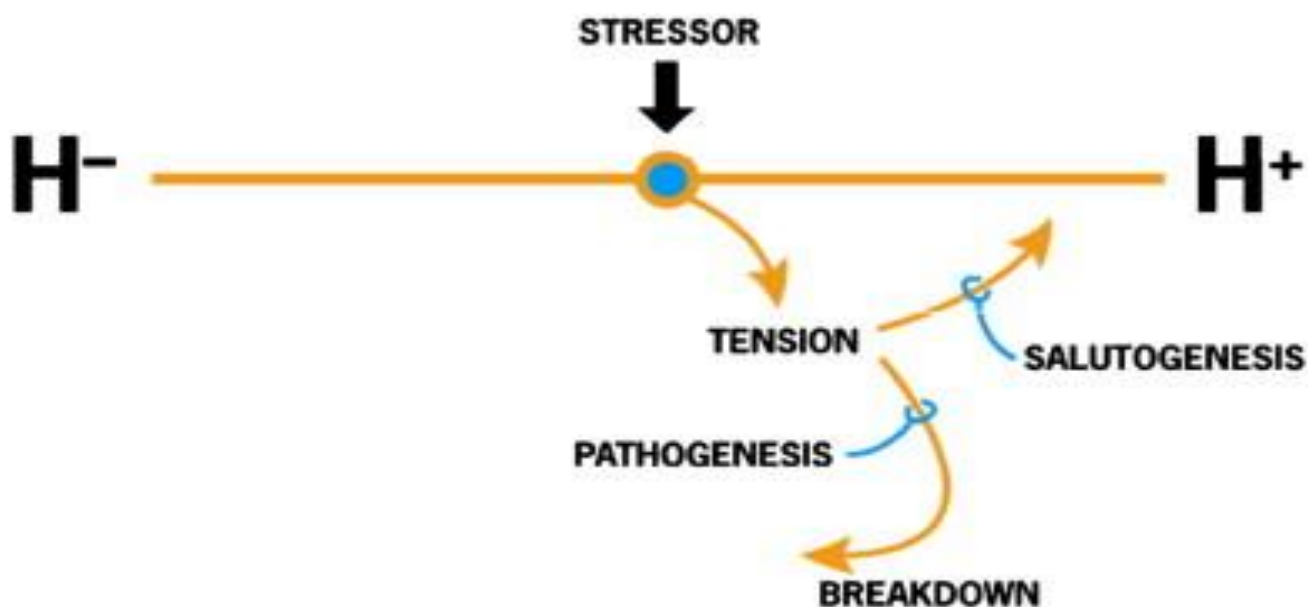
Livsløpsperspektivet vektlegger langtids forløpere av helsestatusen til individene av interesse. De fleste helsefaktorer har utviklet seg over mange år og reflekterer kombinasjoner av eksponering og påvirkning fra fødsel, gjennom barndommen, ungdomstiden og voksen alder (Hayward & Sheehan, 2016). Sosiale forhold, institusjoner, og hvordan samfunnet er inndelt, er kraftige makter som former individuelle livsløp, og helse i voksen alder. Voksnes helse og kroppspraksiser som anses å være fundamentale for et sunt liv, er dermed i stor grad vevd inn i sosial og historisk kontekst (Hayward & Sheehan, 2016; McCuaig & Michael, 2018). Foucaults etikk og Salutogenese kan begge bidra til økt forståelse for individ, samt mangfoldet av sosiale, kulturelle, politiske og institusjonelle ressurser og praksiser som operer i livet (McCuaig & Michael, 2018). I det følgende vil jeg presentere salutogenese og Foucaults etikk som teoretiske forståelsesrammer. Avslutningsvis vil jeg oppsummere hovedelementene og hvorfor de er passende for min studie.

2.1 Salutogenese

Salutogenese benyttes om et paradigme, om en modell eller om “opplevelsen av sammenheng” (OAS), som er et av hovedelementene i den salutogene tilnærmingen. Det blir også ofte brukt som en samlebetegnelse, med hensyn til ideen om ressurser for helse (Mittelmark, 2016). I denne oppgaven vil jeg benytte salutogenese som veiledende perspektiv, hvorav fokuset ligger på menneskers potensiale og kapasitet til å kontrollere sin egen helse og velvære, istedenfor deres problemer og behov (Eriksson, 2007). Jeg vil også trekke inn delteoriene om generelle mestringsressurser og OAS, for å få økt forståelse for hvordan deltakerne har klart å holde frem med aktivitetsnivået sitt, til tross for eventuelle utfordringer. Det er ikke et formål med denne oppgaven å måle deltakernes OAS, men å benytte teorien som en forståelsesramme for deres fortellinger.

Salutogenese handler om helsens opprinnelse og hvordan man utvikler bedre helse gjennom å benytte seg av tilgjengelige ressurser (Mittelmark, 2016). Konseptet ble utviklet av Aaron Antonovsky i løpet 1970- og 80-tallet, som et alternativ til den patogene tradisjonen. Han kritiserte patogenesen for å ha et homeostatisk livssyn, hvorav man antok at forandring, konflikt og stress ville føre til sykdom (Vinje, Langeland, & Bull, 2016). Disse faktorene måtte heller sees som normale deler av livet, da de finnes over alt, hele tiden. Antonovsky mente det ville være mer fruktbart å se på hva som førte til tilpasning og mestring, da det ville være umulig å unngå alle stressorene som kanskje kunne føre til sykdom (Vinje et al., 2016). I hans forsøk på å studere helse, istedenfor sykdom, kom han frem til salutogenese (Vinje et al., 2016).

Innen salutogene anses helse å være et kontinuum, hvor man har “dis-ease” i ene enden og “ease” i andre enden (Lindström & Eriksson, 2005). Dis-ease må ikke forveksles med sykdom, men er en subjektiv opplevelse av å ikke ha det bra. Man er altså ikke enten syk eller frisk, men har mer eller mindre god helse på et gitt tidspunkt (Lindström & Eriksson, 2005). Optimal helse blir aldri klart definert av Antonovsky, men han er tydelig på at det inkluderer fysiske, psykiske, sosiale og spirituelle aspekter. Helse er en prosess, mer enn en tilstand, og utvikles i individers interaksjon med sine omgivelser (Lindström & Eriksson, 2005).



Figur 1: Salutogenesens helse-kontinuum (Eriksson, 2016, s. 93)

Videre bygger salutogenese på et heterostatisk og systemorientert verdenssyn. Dette innebærer en forutsetning om at dagliglivet er i stadig endring (heterostatisk) og at fokuset ligger på mennesker i interaksjon med miljøet (system) (Eriksson, 2016). Mennesket er et eget system, som er en del av større systemer; familier, grupper, lokalsamfunn og land. Siden mennesker alltid har interaksjoner med det eksterne miljøet, må de alltid sees i kontekst (Eriksson, 2016). Livets kompleksitet gjør at man vil møte stressorer, og konflikter og spenning kan oppstå. Denne spenningen kan takles ved å finne strategier og ressurser som er tilgjengelige, og trenger ikke å føre til sykdom (Eriksson, 2016; Vinje et al., 2016).

2.1.1 Livserfaringer og generelle mestringsressurser

I følge Antonovsky ville den kombinerte effekten av ressurser og stressorer bidra til å skape livserfaringer som kunne bidra til en positiv utvikling. Konsekvens, belastningsbalanse, deltakelse i forming av utfall og emosjonell nærhet ble ansett å være viktige karakteristikk for livserfaringene (Idan, Eriksson, & Al-Yagon, 2016). Konsekvens, referer til struktur og klare beskjeder i oppveksten; belastningsbalanse til balansen i kravene man ble utsatt for; deltakelse kan knyttes til empowerment, om man har makt over sitt eget liv; og emosjonell nærhet, som ble lagt til senere, handler om tilhørighet (Idan et al., 2016). De ulike karakteristikkene er knyttet til de ulike elementene i OAS, som vi skal se på senere.

Livserfaringene er knyttet til generelle mestringsressurser, indre eller ytre, som mennesker benytter seg av for å skape mening ut fra livssituasjonen sin, for å leve livene sine, og utvikle helse. Ressursene kan være fysiske, materielle, kognitive, sosiale, kulturelle, relasjonelle og kan ligge i individet selv, i viktige andre eller i samfunnsstrukturene (Idan et al., 2016). Antonovsky definerte generelle mestringsressurser (GRR) som allerede tilgjengelige og anvendbare i varierte situasjoner, og spesifikke mestringsressurser (SRR) som kun anvendbare i møte med spesifikke stressorer (Mittelmark, Bull, Daniel, & Urke, 2016). SRR har svært lite fokus i denne oppgaven.

Når man benytter seg av ressurser for å løse opp spenning, snakker man om aktiv adaptasjon. Stressorer kan da bli salutogene, hvorav de gir en mestringserfaring som man tar med seg videre (Idan et al., 2016). Tilgang på mestringsressurser kan føre til at man er i bedre stand til å takle livserfaringer, og livserfaringer kan føre til at man utvikler mestringsressurser. De har et gjensidig forhold til hverandre (Idan et al., 2016). Mestringsressursene, eller mangler på dem, kan bli kroniske og bygd inn i livssituasjonen, og er viktige determinanter for styrken av en persons OAS (Idan et al., 2016).

2.1.2 Opplevelsen av sammenheng

Å flytte individet mot den bedre enden av helsekontinuumet, uavhengig av hvor de befant seg i utgangspunktet, anses å være det viktigste innen salutogenese. OAS anses å være den mest signifikante variabelen for å få til dette (Mittelmark, 2016). Det er en global orientering som uttrykker hvorvidt man ser på livet som strukturert, forutsigbart og forklarlig, at man har ressurser tilgjengelige for å møte ulike stimuli fra miljøet, og at kravene er verdige å engasjere seg i. Denne definisjonen illustrerer de tre elementene i OAS: forståelse, håndterbarhet og meningsfullhet (Eriksson, 2016; Mittelmark, 2016). OAS kan beskrives som en holdning som utvikles fra man er født, gjennom opplevelsen av sosiokulturell og historisk kontekst. Det gjør at man er åpen for å analysere utfordringer og vurdere hvilken respons som kreves. Dess høyere OAS, dess høyere evne vil man ha til å mestre hverdagen og alle dens utfordringer (Lindström & Eriksson, 2005a).

OAS og de ulike mestringsressursene jobber i et gjensidig samspill. Når mennesker er klar over hvilke mestringsressurser de har tilgang til, og er i stand til å mobilisere og ta dem i bruk, har de høyere OAS (Idan et al., 2016). Samtidig vil OAS føre til at man tolker en stressor som håndterbar, og gjøre at man har kapasitet til å benytte seg av mestringsressurser som passer til situasjonen. OAS og motstandsressursene kan sies å sammen gi svaret på hvorfor noen mennesker, til tross for stressfulle situasjoner og motstand, utvikler god helse (Idan et al., 2016).

2.2 Michel Foucaults etikk og forming av subjektet

Michel Foucault er interessert i å avdekke reglene for hvilke utsagn som blir akseptert som meningsfulle og sanne i en bestemt historisk epoke, samt hvordan subjektet blir til (Foucault, 1982; Jørgensen & Phillips, 1999). Han hevder at subjektet formes avhengig av interaksjonen mellom de tre aksene sannhet, makt og etikk, og at man dermed måtte undersøke kunnskapsformasjonene og maktsystemene som regulerer kroppslig praksis (Rail & Harvey, 1995).

Makt inkluderer politiske strukturer, regler og normer, teknikker for styring, praksis og strategiske relasjoner mellom subjekter som påvirker hverandre. Den er ikke noe som hører til bestemte aktører, og er heller ikke undertrykkende (Foucault, 1982; Gutting, 2005). I følge Foucault (1982) må den heller forstås som produktiv, i det den konstituerer diskurser, viten, kropper og subjekter. Det er den som skaper vår sosiale verden, og det som gjør at omverden

ser ut og kan snakkes om på bestemte måter, mens andre muligheter utelukkes (Jørgensen & Phillips, 1999). Makt kategoriserer også mennesker, markerer dem med sin individualitet og knytter dem til sine identiteter. En lov om sannhet tilføres, som både de selv og andre, må gjenkjenne i dem (Foucault, 1982).

Sannhet refererer til humanvitenskapens bidrag med objektiv kunnskap, om hva som fører til god helse, hva som er sunt og hva som ikke er det, hva som er rett og galt og så videre. Makt og kunnskap er nært knyttet sammen. I historien om seksualitet, viste Foucault (1978) hvordan psykologien kategoriserte en hel rekke menneskelige handlinger som seksuelle avvik. Derav ble det produsert nye former for subjektivitet, som tillot sosial intervensjon i populasjonen, for å skille normal fra unormal atferd, og oppmuntret førstnevnte, mens de forbød sistnevnte (Foucault, 1978). Dette illustrerer en delingspraksis, mellom det normale og det avvikende, og en gjensidig avhengighet mellom produksjonen av selvet og dets normalisering, samt problematisering og politisering av andre.

Diskurser produserer altså praksiser som både former og utgjør subjekter, våre identiteter og de relasjonene vi har til hverandre som grupper eller individer (Jørgensen & Phillips, 1999). En diskurs består av et begrenset antall ytringer og praksiser som man kan definere mulighetsbetingelsene for – strukturer for hva som vil bli akseptert og ikke. I prinsippet har vi mulighet for å skape egne utsagn, men disse har fremkommet innenfor et bestemt domene, et bestemt sosiokulturelt og historisk miljø (Jørgensen & Phillips, 1999). Kunnskap, identiteter og sosiale relasjoner er alle betinget. På et gitt tidspunkt er det på en bestemt måte, men det kan ha vært, eller kan bli, annerledes. Det vil alltid være flere diskurser som sirkulerer i ulike sosiokulturelle sammenhenger (Jørgensen & Phillips, 1999).

Aksen for etikk fokuserer på individs aktive utvikling av seg selv som subjekter, i konteksten av bestemte diskurser, maktforhold og praksiser. I følge Foucault består den etiske selvskapelsen av en firedelt prosess, som han kalte "The mode of subjectivation" (Foucault, 1984). Prosessen bestod av etisk substans, form for subjektivering, etisk arbeid og telos. Etisk substans er den delen av en selv som identifiseres som fokus for det etiske arbeidet, ens kropp, handlinger eller tanker. Subjektviseringen referer til forholdet mellom selvet og en regel for atferd, for eksempel en lov eller en norm (Foucault, 1984). Det etiske arbeidet er de endringene som må gjøres på atferd eller tanker, for å gjøre at selvet er mer i samsvar med regelen. Den siste delen, telos, handler om integrasjon av atferden til et bredere mønster av atferd. Telos er det idealiserte etiske selvet, slik man ønsker å være (Foucault, 1984).

“Technologies of the self (...) permit individuals to effect by their own means or with the help of others a certain number of operations on their own bodies and souls, thoughts, conduct, and way of being, so as to transform themselves in order to attain a certain state of happiness, purity, wisdom, perfection, or immortality.” (Foucault, 1988, s. 18)

Mekanismene for konstituering av selvet, refererte han til som teknologier av selvet (Foucault, 1988). Denne praksisen er ikke oppfunnet av den enkelte selv, men foreslås og pålegges en av sin kultur, sitt samfunn, sin sosiale gruppe (Foucault, 2000). Alle handlinger som forholder seg til en forskrift eller et sosialt ideal, kan sies å være etiske, og danne grunnlaget for selvutvikling (Gutting, 2005). I Foucaults teoretiske perspektiv forstås ikke selvet som noe man får ved fødselen. Det er heller en prosess hvor individet stadig presses, gis ansvar for seg selv, og utvikles gjennom livets erfaringer. Identitet er altså både noe man oppnår, og noe som individet dyttes inn i (Foucault, 2000). Det historiske, sosiale og politiske landskapet produserer en forståelse for selvet, samt for helse og det moralske ansvaret for helse. I denne sammenheng er governmentality et relevant begrep.

Governmentality handler om strategier for utøvelse av makt og rasjonaliteten som ligger bak, og som definerer mål og middel. Foucault hevder den moderne staten karakteriseres av individualiserende makt, at makten er orientert mot individet, med mål om å kontrollere og optimalisere dets atferd (Gutting, 2005). Dette gjøres ved å tilby forklaringer på hvorfor individene bør gjøre som de er fortalt. Siden utøvelse av makt bare kan skje over frie subjekter, som opererer innenfor bestemte sosiokulturelle rammer, kan de stille spørsmål ved forklaringene, og nekte utførelsen (Gutting, 2005). Foucaults governmentality er et knutepunkt mellom teknologier av selvet og samfunnsregulering. Man anerkjenner agentur hos subjektet, samtidig som man ikke går ut fra at de er fullt autonome. Individet er ikke et offer for samfunnsstrukturene, men er ei heller fullt ut ansvarlig for seg selv og sine valg (Foucault, 2000). Teknologiene av selvet kan dermed forstås som teknologier for styring, som har gått inn i individets hverdag, og spiller en viktig rolle i dannelsen og konstruksjonen av det.

Foucaults teorier er like aktuelle i dag, i forhold til hvordan staten benytter makt og kunnskap for å disiplinere og forme mennesker til det samfunnet trenger. De siste femti årene har det skjedd et skifte fra fokus på å kontrollere farlige individer, til å forebygge utviklingen av uønskede hendelser som sykdom og avvikende atferd (Petersen, 1997). I dag er for eksempel helse et personlig anliggende, et forhold mellom livsstil og genetik, hvorav individene selv må starte prosesser knyttet til styring, omsorg og forbedring av selvet. I følge Petersen (1997), er det innenfor helsefremmende strategier at disse utviklingene er mest synlige. Fra 1970 tallet

(i USA) har det vært en tydelig endring fra tanken om at staten skal beskytte helsen til individet, til ideen om at individ bør ta ansvar for å beskytte seg selv fra risiko (Petersen, 1997). De samme tendensene er synlige i Norge (Fosse, 2012; van der Wel, Dahl, & Bergsli, 2016). Informasjon om ulike risikoer til individer, er en strategi for å få individet til å takle et mulig problem selv (les: en form for maktutøvelse). Helse-systemet har gått fra undertrykkende tilnærminger til konstruktive tilnærminger når det gjelder å styre populasjonen (Petersen, 1997).

I dag er den disiplinerte og kondisjonerte kroppen normalisert og støttet av vestlige samfunn, og sport er et viktig middel for å fremme selvprosjekter som tjener statens interesse (Petersen, 1997). Ved å internalisere idrettens verdier vil man kunne utvikle en atletisk identitet. Derav settes individet i en diskurs, som er en av de største drivkreftene for organisering av subjektivitet og sannhet. Siden man i følge Foucault (1978) er forpliktet til å produsere sannheten, vil det følge en bestemt måte å leve på, dersom man identifiserer seg som en bestemt type person.

2.3 Oppsummering

Foucaults perspektiver blir ofte brukt i sosiokulturelle studier av sport (Bridel, 2015; Cox & Pringle, 2011; Rail & Harvey, 1995). Dette da de er nyttige for å tolke en kulturell aktivitet eller hendelse, ved å se på dets opprinnelse som et resultat av kontekstuelle spesifikke diskurser og materielle praksiser (Bridel, 2015). Foucaults etikk og governmentality benyttes for å få innsikt i hvordan individene har forhandlet med eksisterende diskurser i prosessen med å bli (eller forbli) fysisk aktive subjekt. Trening som kroppspraksis har ikke alltid vært ansett å være “bra”, men har utviklet seg til å bli det etter hvert som ny kunnskap har kommet til, de sosiale normene har endret seg, og makter i samfunnet har produsert og reproduisert det. Siden det å engasjere seg i selv-utviklingsarbeid er begrenset av de praksisene ens kultur gjør tilgjengelig for tilegnelse, kan Foucaults perspektiv gi økt forståelse for de samfunnsforholdene som deltakerne i min studie vokste opp i, og hvordan de virket inn på deres aktivitetsnivå.

Forskning på salutogenese som helhet, og OAS, har vist at de som utvikler evner til å benytte seg av tilgjengelige ressurser, som fokuserer på problemløsning og positive utfall, har en tendens til å oppleve bedre helse og velvære (Eriksson & Lindström, 2005; 2007; Mittelmark, 2016; Wainwright et al., 2007). Siden fysisk aktivitet er en helseatferd, kan teorien bidra til å belyse

hvilke ressurser mennesker benytter seg av for å holde seg aktive, og for å overkomme problemer knyttet til det å være aktive. Lokaliseringen av ressursene på alle nivåer, både biologisk, psykologisk, sosiokulturell og makro-sosiokulturelle, er en styrke i salutogenese (Mittelmark, 2016). En dansk tverrsnittstudie antyder at OAS også er nært knyttet til self-efficacy, hvorav påvirkning av det ene vil medføre tilnærmet lik endring av det andre (Trap, Rejkjær, & Hansen, 2016). Sistnevnte anses å være relevant, i det litteraturgjennomgangen viste sammenheng mellom self-efficacy og tilbøyelighet til å være fysisk aktiv over tid.

Salutogenese i sine flere betydninger, anses å være et godt valg for min oppgave, i det jeg er interessert i hva som gjør at noen holder seg i aktivitet og vedlikeholder god fysisk form, selv i høy alder. Spørsmål om hvilke faktorer som støtter helse og helseatferd, var nettopp det Antonovsky utviklet teorien for (Mittelmark, 2016). Istedenfor å konsentrere seg om risikofaktor, må man spørre spørsmålet: hvordan kan man forstå bevegelsen av mennesker mot helse på kontinuumet (Antonovsky, 1996)? Ved å fokusere på salutogene faktorer, hva som aktivt fremmer helse, vil jeg trolig få indikasjoner på hva som har vært viktig for mine respondenter (Eriksson, 2007).

Hvilke muligheter og begrensninger i samfunnet, har ført til at super-agers har kommet dit de er i dag? Makt, kunnskap og diskurser vil sannsynligvis komme til syne i deltakernes fortellinger, og kan gi økt forståelse for hvordan de har utviklet seg gjennom livet. Har de opplevd noe press for å bli formet eller normalisert i forhold til andre? Har dette påvirket dem i valgene de har tatt? Og hva med narrative de konstruerer? McCuaig og Michael (2018) hevder Foucaults etikk utvider kapasiteten av analysen utover det indre i individene, til de forskjellige sosiale, kulturelle, politiske og institusjonelle ressursene og praksisene. Analyser av selvdannelse bidrar til en bredere sosial kritikk, i det subjektivering stiller spørsmål ved grensene i en kultur (McCuaig & Michael, 2018).

3. Litteraturgjennomgang

I dette kapittelet vil jeg gjøre kort rede for fremgangsmåten jeg har benyttet i litteratursøket, før jeg presenterer tidligere forskning knyttet til temaet.

Jeg innledet litteraturgjennomgangen ved å sette meg inn i tema gjennom SSB sine statistiske analyser, relevante fagbøker og stortingsmeldinger. På bakgrunn av dette benyttet jeg søkeord som “super agers”, “eldre”, “fysisk aktivitet”, “trening”, “fysisk form”, “suksessfull aldring”, “motivasjon”, “helsedeterminanter”, og “aktivitets prediktere”. Jeg prøvde flere ulike kombinasjoner og søkte både på norsk og engelsk, i databasene Oria, Google Scholar og Bibsys. For å vurdere om en artikkel var relevant, leste jeg først gjennom sammendraget, før jeg skimleste hele. Dersom artikkelen viste seg å være aktuell, leste jeg grundig gjennom og oppsummerte hovedpoengene. Jeg leste deretter gjennom referanselisten, for så å søke opp og lese andre artikler som så ut til å være interessante.

Det viste seg at forskning på hva som påvirker aktivitetsnivået i befolkningen er omfattende, men at det er få studier utført på eldre idrettsutøvere. Siden ingen av disse studiene hadde inntatt et livsløpsperspektiv, valgte jeg å inkludere studier på befolkningen generelt, som hadde benyttet dette. Videre inkluderte jeg studier som har sett på ulikheter mellom aldersgrupper, for å få innblikk i hvordan motivasjon endrer seg i løpet av livet. De fleste studiene presentert nedenfor, ble publisert mellom 2005 og dagsdato. Ettersom det var få studier på masteratleter, inkluderte jeg også noen tilbake til 2000, dersom de viste seg å være relevante for oppgavens formål.

3.1 Motivasjon til å drive med idrett i høy alder

3.1.1 Ha det gøy, forbedre helse og prestasjon

Tidligere studier viser at eldre idrettsutøvere er aktive innen idrett av mange årsaker, inkludert glede, ønske om personlige måloppnåelser og sosial tilhørighet, samt for helse og fysisk form (Baker, Fraser-Thomas, Dionigi, & Horton, 2010; Dionigi, 2006; Dionigi, Horton, & Baker, 2013a; Heo, Culp, Yamada, & Won, 2013; Kim, Heo, Kim, Schilling, & Heo, 2015).

Dionigi (2006) utforsket motivene og erfaringene til 28 senioratleter fra Australia, i aldersgruppen 60-89. Alle deltakerne i studien var helsefokuserte, og mente at idrettsdeltakelsen bidro til forbedring av både fysisk, sosial og mental helse. De trodde de var nødt til å bruke kroppene sine så mye som mulig for å forsinke degradering av kropp og sinn,

og utvikling av aldersrelaterte lidelser (Dionigi, 2006). Tap av fysisk evne ble assosiert med tap av selvstendighet, kontroll over egne liv og selvfølelse. Treningen var derimot knyttet til kontroll og selvstendighet, samt glede og sosial interaksjon (Dionigi, 2006). De trente for å få mest mulig ut av her og nå, og få best mulig kvalitet på de siste årene av livet (Dionigi, 2006).

Funnene til Dionigi (2006) støttes av to andre kvalitative studier (Dionigi et al., 2013a; Heo et al., 2013). I følge Heo et al. (2013) ser masteratleter flere fordeler med sin sportsdeltakelse, der i blant sosiale nettverk, fysisk form, selvbilde og glede. Dionigi et al. (2013a) trekker frem viktigheten samfunnet og individene tillegger konkurranse og prestasjons-bevaring, samt individuell og kulturell frykt for redusert kapasitet i høy alder, som viktige motivasjonsfaktorer for å holde seg aktive.

Berlin og Klenovsky (2014) intervjuet kvinner på over 60 år, for å forstå hvorfor de holdt frem med aktivitet, og delte dem inn i grupper etter om de drev med trenings- eller idrettsbaserte aktiviteter (Berlin & Klenovsky, 2014). De fant et skille mellom gruppene i det at treningsdeltakerne så på aktivitet som en måte å forbedre sin fysiske form og helse. Idrettsdeltakere så på aktivitet som en måte å redusere stress og ha det gøy, mens bedre fysisk form og helse bare var ekstra bonuser som følge av aktiviteten (Berlin & Klenovsky, 2014). Konkurransene ble knyttet til positive opplevelser av å mestre, det å føle seg ung, og bedre selvtillit (Berlin & Klenovsky, 2014). Funnene kan indikere at de som er engasjert i idrett, kjenner mer på gleden ved aktivitet, enn de som trener utenom (Berlin & Klenovsky, 2014). Samtidig beskrev de også det å fortsette i konkurranser som en strategi, for å utsette den uunngåelige funksjonsnedgangen som følger høyere alder, slik som deltakerne til Dionigi et al. (2013a).

3.1.2 Sosiale fellesskap og sosial støtte

Eldre bruker også sport til å utvikle sosiale tilknytninger (Castillo et al., 2010; Costello, Kafchinski, Vrazel, & Sullivan, 2011; Jenkin, Eime, Westerbeek, O'Sullivan, & van Uffelen, 2017), da spesielt kvinner (van Uffelen, Asaduzzaman, & Burton, 2017). Appleby, Dieffenbach, og Peterson (2012) hevder det sosiale sannsynligvis er spesielt viktig i lagsport, som for eksempel sykling. Den kvantitative studien viste at et sosialt nettverk med likesinnede lagkamerater, opplevdes som svært positivt og var den nest viktigste motivasjonen til å trene og konkurrere (Appleby et al., 2012). De antar at lagkameratene kan gi verdifull støtte, i det de forstår hva som kreves og hva man må ofre, for å prestere godt innenfor idretten (Appleby et al., 2012).

En kvalitativ studie antyder at motivasjonen endrer seg mot mer sosiale faktorer etter hvert som man blir eldre (Steltenpohl, Shuster, Peist, Pham, & Mikels, 2018). Steltenpohl et al. (2018) gjennomførte fokusgruppeintervju med eldre (over 59 år) og yngre (18-26 år) voksne. Deltakerne var ikke nødvendigvis fysisk aktive. Funnene viste at unge var mer fremtidsorienterte og hadde mer instrumentelle mål, mens de eldre var mer fokusert på her og nå og hadde mer emosjonelt meningsfulle mål (Steltenpohl et al., 2018). De unge foretrakk å trene alene for å fokusere på å forbedre formen, og meningsfulle andre bidro til å støtte dem på veien. Eldre voksne foretrakk å trene i sosiale omgivelser, der de kunne vedlikeholde og utvikle forhold med meningsfulle andre (Steltenpohl et al., 2018).

Chatfield (2015) gjennomførte intervjuer med 16 personer mellom 53 og 70 år, for å utforske praksiser for livslang deltakelse i fysisk aktivitet. Hennes funn viser at det sosiale muligens ikke er like viktig for de som har vært aktive hele livet, da deltakerne beskrev endringer i motivasjon over tid. Både sosial og konkurransepreget motivasjon var viktig i tidlig voksen alder, men sistnevnte var mest sannsynlig å være (Chatfield, 2015). De beskrev en endring fra å vektlegge sosialisering i gruppeaktiviteter, til å ha mer fokus på stressreduksjon i enslig deltakelse. Sosiale faktorer lot altså til å være mindre motiverende etter hvert som de ble mer erfarne (Chatfield, 2015). Selv om de ikke hadde behov for fellesskap når de trente, ble støtte fra partneren beskrevet som kritisk for å opprettholde aktivitetsnivået (Chatfield, 2015).

Sosial støtte fra nærmeste familie, viste seg også å være viktig blant masteratletene i studien til Appleby et al. (2012). Familielivet kunne bli en begrensende faktor hvis ikke, i det det går med mye tid til trening. Istedenfor oppgav flere av deltakerne at familieforholdet ble beriket av idretten. Dette kan tyde på at atletene ofte trener sammen med og/eller reiser til konkurranser sammen med familiemedlem, noe som bidrar til å styrke de forholdene (Appleby et al., 2012).

Castillo et al. (2010) utforsket hvilke sosiale prosesser som påvirket eldre menneskers deltakelse i fysisk aktivitet, utover dagligdagse gjøremål. De fant signifikante sammenhenger mellom deltakelse i fysisk aktivitet og oppmuntring og sosial støtte fra andre (Castillo et al., 2010). Dette støttes av en norsk tverrsnittstudie som utforsket forholdet mellom stadier for fysisk aktivitet i den transteoretiske modellen (også kjent som stages of change theory) og psykososiale variabler (Lorentzen, Ommundsen, & Holme, 2007). Sosial støtte ble ansett å være viktig for å få mennesker opp på det neste endringsstadiet for fysisk aktivitet (Lorentzen et al., 2007). Videre viste en oversiktsartikkel at sosial støtte bidro til mer aktivitet blant eldre, spesielt når det kom fra familiemedlem og muligens venner (Smith, Banting, Eime, O'Sullivan, & Uffelen, 2017).

3.1.3 Vedlikeholde sin identitet

I intervjuer med nasjonalt konkurrerende senioratleter, viste det seg at flere av dem identifiserte seg med idretten, og at dette kunne være en viktig grunn til at de holdt frem med idretten (Heo et al., 2013). Dette ser også ut til å være tilfelle i andre studier.

Appleby et al. (2012) fant, i sin studie av mastersyklister, at den viktigste livsrollen var den som idrettsutøver. Dette kan indikere at den atletiske identiteten var ekstremt høy for denne gruppen, og at disse atletene var motiverte til å trene fordi de følte det var en del av deres identitet. De knyttet sin identitet til sin evne til å holde ut med treningen og til sine prestasjoner (Appleby et al., 2012). Chatfield (2015) gjorde lignende funn da hun undersøkte hvilke praksiser som ble ansett å være viktige i forhold til livslang etterlevelse av fysisk aktivitet. Deltakerne beskrev blant annet sterke treningsidentiteter, som oppstod i løpet av tidligere livsfaser (Chatfield, 2015).

I en livshistoriestudie med 17 deltakere fant Kenter et al. (2015) at deltakerne som oppgav å ha vært aktive hele livet, later til å ha internalisert aktivitet som en del av sin identitet. Disse deltakerne skilte seg ut, i det at de var i stand til å tilpasse aktivitetene til situasjonelle barrierer som livshendelser kunne skape (Kenter et al., 2015). De lot til å akseptere de endrende omstendighetene etter en livshendelse, og det å bli eldre. Og ettersom de oppfattet fysisk aktivitet som en viktig ingrediens for suksessfull aldring, var de mer tilbøyelige til å holde frem med aktivitet, selv om de måtte finne nye måter å gjøre det på (Kenter et al., 2015).

Dette kan også stemme innenfor mastersport, hvor det later til å være vanlig å tilpasse aktiviteten til den aldrende kroppen (Dionigi et al., 2013a; Dionigi, Horton, & Baker, 2013b). Det var ikke slik at deltakerne ikke opplevde funksjonsnedgang, stress eller sykdom, men de lot ikke disse faktorene definere dem. De forhandlet erfaringene i sine fortellinger om sport og aldring istedenfor (Dionigi et al., 2013b). Nedgang i helse og/eller prestasjonsevne ble derfor ikke ansett å være en barriere, men som noe man måtte jobbe rundt. Flere av informantene oppgav å ha endret aktivitetsform, på grunn av kroppslige endringer (Dionigi et al., 2013a; Dionigi et al., 2013b).

3.1.4 Motstå sosiale diskurser

Familiemedlemmer og helseprofesjonelle kan derimot undergrave prosessen av å internalisere en identitet, gjennom uttalelser om at trening ikke er passende etter en viss alder (Hawley-Hague, Horne, Skelton, & Todd, 2016). Synet på aldring er altså viktig å ta i betraktning i

denne sammenheng, da dette har potensial til å bestemme hvorvidt man engasjerer seg i helsefremmende atferd (Diehl, Wahl, Brothers, & Miche, 2015). Dårlige forventninger til å bli eldre later til å være en barriere for fysisk aktivitet, i det de tror de ikke er i stand til å gjennomføre aktivitet. De de-identifiserer med aktivitet, og slutter å delta (Diehl et al., 2015; Klusmann & Notthoff, 2018).

På en annen side, kan aktivitet være en strategi for å utfordre negative diskurser og stereotypier, og på denne måten endre eller forsterke en sosial identitet (Dionigi, 2006; Grant, 2001; Jenkin et al., 2017). En systematisk oversiktsartikkel beskriver determinanter og trender for deltakelse i sport for eldre voksne, basert på kvantitative og kvalitative studier fra rundt om i verden (Jenkin et al., 2017). Et unikt tema blant eldre var knyttet til å utvikle positive holdninger til aldring og å distansere seg, eller utfordre negative stereotypier relatert til aldring. De snakket blant annet om å forsterke sin egen sosiale identitet gjennom deltakelse i sport, fra å bli sett som gammel, til konkurrerende atlet (Jenkin et al., 2017).

Deltakerne i studien til Dionigi (2006) var født i en periode hvor en medikalisert forståelse av aldring rådet, hvorav sport var ansett å være upassende, farlig og unødvendig for eldre. De eldre hadde akseptert og internalisert det medikaliserte synspunktet (Dionigi, 2006). Da de innså at livet ikke ble så dårlig som forventet, bidro dette til følelse av tilfredshet og personlig mestring. Å vise andre at de var i stand til å være aktive så sent i livet, bekreftet identiteten deres som atleter, og utfordret negative diskurser om alder (Dionigi, 2006). En nyere studie av Dionigi et al. (2013b) undersøkte spesifikt hvordan eldre snakket om sport og hvordan det hjalp dem å forhandle aldringsprosessen. Fortellingene til deltakerne illustrerte hvordan idretten ble benyttet som strategi for å unngå eller utsette høyere alder, for å redefinere seg selv og hva det vil si å bli gammel, samt tilpasning og aksept (Dionigi et al., 2013b). De redefinerte aldring ved å vise at eldre kropper kan være atletiske, og at sport ikke bare er et domene for unge (Dionigi et al., 2013b).

At sport anses å være en arena for unge, har med politisk fokus og samfunnsforventninger å gjøre, og kan være en barriere for Eldres deltakelse i idrett (Jenkin, Eime, Westerbeek, O'Sullivan, & van Uffelen, 2016). Sportsklubbene har gjerne begrenset kapasitet for å engasjere andre aldersgrupper enn barn og unge, som følge av politiske prioriteringer. Videre rettes markedsføringen stadig mot unge mennesker, noe som kan være med å fraråde andre aldersgrupper fra å delta (Jenkin et al., 2016). Samtidig kan også negative holdninger til idrettsdeltakelse blant andre eldre, ha en negativ påvirkning (Grant, 2001).

De femten masteratletene som Grant (2001) intervjuet i sin studie, oppgav å ha taklet flere negative interaksjoner, hvor sosiale og kulturelle verdier for hvordan en eldre person bør oppføre seg, kom til syne. Dette virket avskrekkende i starten. Deres ønske om å være aktive, og deres evne til å tilpasse aktiviteten til den aldrende kroppen, bidro derimot til utvikling av bedre selvfølelse, empowerment og forsterket deres identitet (Grant, 2001). Grant (2001) konkluderte med at rådende diskurser og aldersdiskriminering kunne være signifikante barrierer, og at det måtte skje endringer på samfunnsnivå, dersom man skulle klare å få flere eldre til å delta i aktivitet.

3.2 Fysisk aktivitet gjennom livet

3.2.1 Alder, kjønn og sosioøkonomisk status

Sosialdemografiske faktorer som alder, kjønn og sosioøkonomisk status, har en sammenheng med aktivitetsnivået blant barn, voksne og eldre. I følge en oversiktsartikkel, er menn, unge og rike grupper, mer aktive enn andre (Bauman et al., 2012).

Sportsdeltakelse blir ofte vist å være høyest i barne- og ungdomsårene, mens aktiviteten ser ut til å synke gradvis med økt alder (Haycock & Smith, 2018). I en undersøkelse av overganger fra og til fysisk aktivitet, fant man en avgjørende fase mot slutten av ungdomsskolen (Lunn, 2010). Mange droppet ut av aktivitet i løpet av denne perioden og sannsynligheten for at de klarte å fortsette, var sterkt knyttet til sosioøkonomisk status. Dersom de klarte å fortsette, var det tendenser til at man gikk bort fra lagsport og over til individuelle treningsaktiviteter (Lunn, 2010). Tverrsnittstudier indikerer at deltakelse endrer seg også fra voksen alder og oppover. Det ser blant annet ut til å være en tendens til å tilpasse sportsaktivitetene til en nedgang i fysisk form med økt alder (Tischer, Hartmann-Tews, & Combrink, 2011).

Et gjennomgående trekk i litteraturen viser et økt antall inaktive med økt alder, hvorav alderseffekten er signifikant, selv når det blir kontrollert for helsestatus (Tischer et al., 2011). Dette funnet anses å være viktig, i det det motsier tradisjonelle stereotyper om at det er kroppslige endringer som medfører nedgangen. Det gjør at man må skifte blikket til flere sosiale omgivelser som påvirker beslutningene om å være fysisk aktiv, som for eksempel individuelle ressurser, kulturelle verdier og sosiale normer (Tischer et al., 2011). En større tverrsnittstudie, basert på data fra hele Europa, fant at eldre, da spesielt kvinner, hadde et lavere aktivitetsnivå enn yngre voksne (Lübs, Peplies, Drell, & Bammann, 2018). Dette kan komme av at menn har flere alternativer for deltakelse enn kvinner, som rapportert i en annen studie

(Wigglesworth, Young, Medic, & Grove, 2012). Wigglesworth et al. (2012) hevdet at dette kunne skyldes flere tilgjengelige tilbud for eldre menn, enn for eldre kvinner. Historisk har ikke kvinner fått de samme mulighetene for deltakelse i idrett, og det er mulig at slike trender fremdeles består (Wigglesworth et al., 2012).

I følge Tischer et al. (2011) eksisterer fremdeles stereotyper for hva som er passende for menn og kvinner, hvorav for eksempel gymnastikk anses å være mer passende for kvinner, mens lagsport er mer passende for menn. Disse stereotypene er et sosialt rammeverk som påvirker beslutningen om å delta i eksisterende tilbud fra sportsklubber og andre institusjoner (Tischer et al., 2011). De Pero et al. (2009) knyttet funn fra sin tverrsnittstudie, om ulikheter i deltakelse mellom kjønnene, til kjønnsrolle-sosialiseringen. De spekulerte i om eldre kvinnelige atleter, som hadde overkommet høye sosiale barrierer i ungdommen, var en selv-selektert populasjon som delte mennenes konkurranseorientering (De Pero et al., 2009). Denne teorien om en motivasjonsform som øker sannsynligheten for livslang sportsdeltakelse, må undersøkes nærmere før man kan komme med noen konklusjon. Studien illustrerer dog en mulig sammenheng mellom sosiale og kulturelle normer, og deltakelse i fysisk aktivitet.

Flere har altså sett på determinanter for fysisk aktivitet på ulike tidspunkt i løpet av livet, mens færre har undersøkt disse i longitudinelle studier. I en finsk longitudinell studie, en populasjonsbasert kohort, forsøkte de å identifisere veier for livslang fysisk aktivitet og deres determinanter (Rovio et al., 2018). Rovio et al. (2018) analyserte determinanter ved 12-, 24-, og 37-årsalder, for å få data som var representativt for de viktigste overgangsperiodene i forhold til deltakelse i fysisk aktivitet; fra barn til ungdom, fra student til arbeidstaker og til å slå seg til ro i midten av livet (Rovio et al., 2018). De fant at suksess på skolen, høyt utdanningsnivå og ikke-røyking var assosiert med vedvarende eller økt aktivitet, mens dårlige akademiske prestasjoner, lavere utdanningsnivå og røyking ble assosiert med lavt eller synkende aktivitetsnivå. Ellers var det å få barn assosiert med synkende aktivitetsnivå (Rovio et al., 2018). I tillegg til alder, kjønn og utdanning, har altså livsoverganger eller endringer i helsestatus, arbeidsforhold, sivilstatus eller familiestruktur blitt vist å påvirke fysisk aktivitetsnivå gjennom livsløpet (Rovio et al., 2018).

3.2.2 Livsendrende hendelser

Lohne-Seiler og Langhammer (2011) beskriver fysisk aktivitet og trening som en livslang prosess, med ulike faser av aktivitetsdeltakelse gjennom livet. Livsløpet karakteriseres av kronologisk arrangerte overganger, hvor individets rolle, sosiale forhold og økologiske

kontekst endres (Hirvensalo & Lintunen, 2011). Slike livsendrende hendelser kan være forutsigbare, som overgang fra studieliv til arbeidsliv, eller uforutsigbare med plutselig tap av nære og kjære. De kan uansett medføre emosjonelt ubehag og forstyrre individets daglige rutiner, og derav også påvirke dets forpliktelse til å være fysisk aktiv (Engberg et al., 2012; Hirvensalo & Lintunen, 2011).

Engberg et al. (2012) utførte en systematisk gjennomgang av litteraturen og fant en signifikant endring i fysisk aktivitet assosiert med ulike livsendrende hendelser. Blant både menn og kvinner, ble overgangen til universitet, det å få barn og å gifte seg på nytt, assosiert med nedgang i fysisk aktivitet, mens pensjon var assosiert med en økning (Engberg et al., 2012). Blant unge var det å starte arbeidslivet assosiert med en nedgang i fysisk aktivitet. Endringer i jobbsituasjonen førte til en nedgang blant unge kvinner, og en økning blant middel-aldrende kvinner. Når det gjaldt inngåelse av nye forhold var resultatene i studiene motstridende (Engberg et al., 2012). Noen studier fant ingen sammenheng, mens andre fant en sammenheng blant unge kvinner som inngikk samboerskap, og redusert aktivitet. Flere livsendrende hendelser samtidig, lot til å føre til en nedgang i fysisk aktivitet (Engberg et al., 2012). Dai, Wang, og Morrison (2014) hadde lignende funn i sin studie, og konkluderte med at livsendrende hendelser påvirker fysisk aktivitet, da i sammenheng med endringer i livsstil, fysiske og psykologiske faktorer, og sosialdemografiske karakteristikk (Dai et al., 2014).

Også kvalitative studier har fokusert på livshendelser i forhold til aktivitet. Appleby og Fisher (2009) undersøkte hvordan kvinnelige distanseløpere på elitenivå opplevde at det å bli mor påvirket treningsrutinene deres. De fant at treningen fremdeles var veldig viktig for utøverne, men at treningen ofte ble tilpasset deres nye livssituasjon. Kvinnene opplevde en konflikt mellom ønsket om å prestere og ønsket om å være gode mødre (Appleby & Fisher, 2009). Sistnevnte ble knyttet til sosiale forventninger om hva det vil si å være en god mor; å tilbringe tid med barna, være uselvvisk og oppofrende. Dette førte til at de reduserte treningstiden, prioriterte treningskvalitet fremfor kvantitet, og ble mer kreative med treningen, for å redusere tiden borte fra barna (Appleby & Fisher, 2009).

Også en annen studie fant at deltakerne forhandlet mellom de ulike rollene de hadde, og at de ofte måtte tilpasse treningsmetode og tid i forhold til andre forpliktelser (Appleby et al., 2012). De viktigste rollene, etterfulgt av idrettsutøver, var rollen som arbeidstaker og foreldre. Til tross for at masteratletene oppgav at jobb og familieliv påvirket deres muligheter til å trene og konkurrere, klarte de å dedikere en stor andel tid til å vedlikeholde sportsdeltakelsen (Appleby et al., 2012). Denne studien var kvantitativ og inkluderte 397 syklist, hvorav 85% var menn.

Familieliv later altså også til å være en signifikant påvirkningsfaktor for menn, i tillegg til jobb (Appleby et al., 2012).

Pensjonstiden har vært ansett å være en annen viktig livsfase hvor aktivitetsnivået gjerne endrer seg (Kenter et al., 2015; Koeneman et al., 2012). Koeneman et al. (2012) fant at fysisk aktivitetsnivå økte etter pensjonsalderen. Dette støttes delvis av en annen studie, som fulgte pensjonistene over to år (Van Dyck, Cardon, & De Bourdeaudhuij, 2016). Nylig pensjonerte voksne økte visse typer fysisk aktivitet, sannsynligvis som en følge av at de hadde mer tid til overs. Det lot derimot til at deltakerne falt tilbake til gamle vaner, så snart de hadde tilpasset seg til pensjonstiden – i hvert fall i løpet av de to første årene (Van Dyck et al., 2016). Lavt utdannede hadde sterkest reduksjon i aktivitetsnivå etter pensjonsalder, noe som kan skyldes at de hadde hatt en fysisk krevende jobb, eller at de anså pensjonstiden som en periode for velfortjent hvile (Van Dyck et al., 2016).

Gjennom intervjuer med eldre, fant Kenter et al. (2015) at alle livshendelser hadde en viss effekt på dagliglivet til deltakerne, og at de måtte tilpasse seg til og takle disse endringene. Tidligere erfaringer med fysisk aktivitet kunne ha en sterk påvirkning på hvorvidt og hvordan livshendelsene påvirket aktivitetsmønstrene (Kenter et al., 2015).

3.2.3 Tidligere erfaringer

Flere studier viser at fysisk aktivitet i barne- og ungdomstiden predikerer en fysisk aktiv livsstil som voksen (Castillo et al., 2010; De Pero et al., 2009; Hirvensalo & Lintunen, 2011; Jenkin et al., 2017; Tischer et al., 2011). Dette later til å gjelde også til senere livsfaser, uavhengig av kroniske tilstander (Hirvensalo & Lintunen, 2011; Jenkin et al., 2017). I denne sammenheng blir det presisert at det er de positive opplevelsene som støtter oppom aktivitet, da dårlige opplevelser kunne ha en negativ effekt (Hirvensalo & Lintunen, 2011).

Dette støttes av en kvalitativ studie utført i USA (Costello et al., 2011). Costello et al. (2011) utførte fokusgruppeintervjuer med eldre for å finne ut hva de synes var motiverende, hva de opplevde som barrierer og hvilke holdninger de hadde til fysisk aktivitet. De eldre ble delt inn i grupper etter hvorvidt de var aktive eller inaktive. Den inaktive gruppen så langt flere barrierer enn den aktive. De hadde lavere forventninger til hva som førte til god fysisk form, ønsket individuell tilrettelegging for å delta, var bekymret for å holde igjen de andre i en gruppesetting, og var mer opptatt av at aktiviteten skulle være meningsfull og gøy (Costello et al., 2011). I den aktive gruppen kom derimot trening høyest på prioriteringslisten og de var mer

løsningsorienterte enn de inaktive. Det var ingen signifikante forskjeller i alder, kroppsmasseindeks eller utdanningsnivå mellom de to (Costello et al., 2011).

Costello et al. (2011) knyttet resultatene til Banduras teori om self-efficacy, som sier at en persons tro på at man mestrer en aktivitet er bestemmende for om man deltar i aktiviteten. I følge Bandura (1997) er mestringserfaring den mest effektive kilden til self-efficacy, da de gir det mest autentiske beviset på at man kan klare det som trengs for å lykkes. Det nest beste er vikarierende erfaring, hvorav det å se andre lykkes med en aktivitet, kan føre til at man selv får større tro på at man mestrer den aktiviteten (Bandura, 1997). Self-efficacy må ikke forveksles med objektive evner, men er en subjektiv tro et individ har på sine egne evner. Det er relatert til optimisme, hvorav individene tror de kan være suksessfulle ved hjelp av sine evner og handlinger (Bandura, 1997).

Empirisk forskning har vist et nært forhold mellom self-efficacy og aktivitetsnivå blant barn, ungdom, voksne og eldre (Bauman et al., 2012; Warner & French, 2018). For eksempel fant en studie på mastertriatleter, at utøverne var betydelig involvert i sport og fysisk aktivitet før de begynte å konkurrere i denne idretten (Baker, Côté, & Deakin, 2006). De forklarte den positive korrelasjonen mellom tidligere fysisk aktivitet og sportsdeltakelse som voksne, med at den foregående aktiviteten til triatletene, gjorde dem mer sikker på sine egne evner (Baker et al., 2006). Med andre ord var self-efficacy en viktig holdning som gjorde at de holdt frem med fysisk aktivitet. Høye nivåer av self-efficacy øker sannsynligheten for suksessfulle prestasjoner, som igjen forsterker individets self-efficacy (Warner & French, 2018). Mestringsopplevelser i tidlig alder, og ellers gjennom livsløpet, forsterker individets self-efficacy, og individet blir mer tilbøyelig til å holde frem med aktivitet, eller begynne på igjen etter avbrudd (Warner & French, 2018). I følge Lorentzen et al. (2007) var self-efficacy en signifikant predikter for fysisk aktivitet, ettersom de som var på vedlikeholds-stadiet i den transteoretiske modellen, hadde høyest tro på sine egne evner og overkom eventuelle barrierer.

3.3 Oppsummering av litteratur

I denne litteraturgjennomgangen har jeg sett på hva masteratleter i tidligere studier har trukket frem som viktig for sin deltakelse, samt hva som ser ut til å påvirke aktivitetsnivået på tvers av livsløpet. Jeg har vist at aktivitetsnivået påvirkes av både individuelle faktorer som personlighet og fysiologi, og miljømessige faktorer som sosiale og fysiske omgivelser. Aktivitetsmønsteret og motivasjonen endrer seg gjennom livet, som følge av naturlige overganger og livsendrende

hendelser. Mestring, sosial støtte, internalisert atletisk identitet og sosioøkonomisk status kan se ut til å være viktige for hvorvidt man klarer å holde frem med aktivitet.

De fleste studiene ovenfor har undersøkt noen få utvalgte faktorer som har sammenheng med fysisk aktivitetsnivå i ulike aldersgrupper. Bare noen få har hatt et mer eksplorativt forskningsdesign og undersøkt eldre og masteratleters egne opplevelser og hvordan de mener disse kan knyttes til aktivitetsnivået deres. Jeg har ikke funnet noen norske studier som har utforsket hva fysisk aktive eldre har opplevd som støttende for sitt aktivitetsnivå gjennom livet. Hvilke hendelser og erfaringer mener de har vært viktige? Hvilke egenskaper eller ressurser har de, som de som ikke er aktive ikke har? Ved å innta et livsløpsperspektiv, kan man få dypere innsikt i hvordan de har klart å holde frem med aktivitet, og hvordan den historiske og sosiokulturelle konteksten eventuelt har bidratt til dette.

3.4 Formål og problemstilling

Fysisk aktivitet er viktig i alle livets faser, men har nok særlig betydning for eldre, for god funksjon og livskvalitet (Strand et al., 2014). For å kunne støtte oppom aktivitetsnivået til mennesker gjennom livsløpet, må vi vite hva som faktisk har vært opplevd som støttende for de som har vært aktive gjennom hele livet. Dette er særlig viktig ettersom vi vet godene ved fysisk aktivitet, og den generelle trenden viser redusert aktivitet ved økt alder. Studiene ovenfor har undersøkt motivasjonen til masteratleter og sammenhengen mellom livshendelser og aktivitetsnivå på befolkningsnivå. Jeg har derimot ikke funnet noen studier som har utforsket hva som har støttet eldre idrettsutøveres aktivitet gjennom livet, verken internasjonalt eller i Norge. Studiens formål er å utforske dette.

Med utgangspunkt i temaet Super-Agers og fysisk aktivitet har jeg kommet frem til følgende problemstilling:

Hva forteller aktive Super-Agers at de har opplevd som viktig for utvikling av et høyt aktivitetsnivå og god fysisk form, gjennom livet og frem til i dag?

4. Metode

Vitenskapelig metode er prinsipper og prosedyrer for systematisk ervervelse av kunnskap, eller enklere sagt “veien til målet” (Kvale & Brinkman, 2015). Valg av metode bør bygge på eksisterende kunnskap, filosofiske antagelser forskeren har, og hvilken problemstilling man søker svar på (Creswell, 2014; Kvale & Brinkman, 2015). I de videre delkapitlene vil jeg gjøre rede for de valgene jeg har tatt, og hvorfor. Jeg vil beskrive kort mitt vitenskapsteoretiske ståsted, kvalitativ metode og narrativ tilnærming. Deretter går jeg nærmere inn på datainnsamlingsprosessen og analyse av datamaterialet, før jeg avslutningsvis diskuterer forskningsmessig kvalitet og etiske problemstillinger.

4.1 Vitenskapsteori

Forskning søker sann og sikker viten, men hva som oppfattes som sannhet vil variere ut fra vitenskapsteoretiske perspektiver (Thomassen, 2016). Ontologi og epistemologi er sentrale begreper i denne sammenheng, da de omhandler antagelser om hva virkeligheten er og hvordan man får kunnskap om den (Thomassen, 2016). Disse antagelsene har betydning for hva man søker informasjon om, samt danner grunnlag for den forståelsen man utvikler (Thagaard, 2013).

Denne studien bygger på sosialkonstruktivismen, hvorav virkeligheten oppfattes som subjektiv og mangesidig. Det finnes ikke nødvendigvis bare en sannhet, da mennesker skaper sin sosiale virkelighet og gir mening til egne erfaringer (Thomassen, 2016). Samfunnet er et resultat av menneskers interaksjoner med den sosiale verden, samtidig som menneskenes opplevelser er underlagt større sosiale krefter (Slater, 2018). Videre blir kunnskap som akkumuleres i en generasjon videreført til, og internalisert av, senere generasjoner. Opplevelsen av mening er altså underlagt historiske og sosiokulturelle betingelser, og utviklingen av kunnskap må derfor anses å være en dynamisk prosess (Slater, 2018).

I forhold til min problemstilling anser jeg sosialkonstruktivismen særlig passende, i det målet ikke bare er å utforske hvilken mening deltakerne tillegger ulike opplevelser, men også de underliggende prosessene for utviklingen av de meningsfylte opplevelsene (Slater, 2018). Gjennom samtaler med de eldre, vil sosiale og diskursive konstruksjoner i forhold til aktiv aldring komme til syne, som de har avvist, blitt påvirket av eller internalisert i løpet av livet (Slater, 2018).

4.2 Kvalitativ metode

Kvalitativ metode er en fellesbetegnelse for tilnærminger hvor man ønsker å utforske og forstå meningen individ eller grupper tillegger et fenomen. Det egner seg godt til å studere personlige og sensitive emner, og temaer som det er gjort lite forskning på fra før, og hvor det derfor stilles store krav til åpenhet og fleksibilitet (Creswell, 2014; Thagaard, 2013). Hvilken spesifikk tilnærming som benyttes avhenger av problemstillingen, kjennskap til det feltet som studeres og hvor tilgjengelige personer er for forskning (Creswell, 2014). Fellesnevneren er at man ofte har direkte kontakt med personene som studeres og at dataene ikke kan måles i kvantitet eller frekvens. Fortolkning har særdeles stor betydning (Thagaard, 2013).

Målet med denne studien er å få innsikt i hvilken mening masteratleter tillegger sine livserfaringer – hva har de opplevd som meningsfullt og støttende for sitt aktivitetsnivå? I det jeg ikke er interessert i å måle noe i tall eller frekvens, men i enkeltpersoners opplevelser, er det klart at kvalitativ metode er det rette valget (Thagaard, 2013). Av de studiene som er gjort på masteratleter tidligere, har de fleste et kvantitativt forskningsdesign. Disse er utført i USA, Australia, Italia osv., men ingen i Norge. Det vil derfor være interessant å bruke en annen tilnærming enn tidligere, og ikke minst tilføre kunnskap om masteratleter i Norge. I det studien vil ta et livsløpsperspektiv og se på deltakernes livshistorier, vil en narrativ tilnærming være passende.

4.2.1 Narrativ tilnærming

Narrativ brukes ofte synonymt med fortelling, men en tydelig definisjon på hva dette innebærer, er manglende. Riessman (2008) hevder definisjonene vil variere ut fra hvilken disiplin man tilhører, og illustrerer dette ved hjelp av et kontinuum. På den ene enden har man restriktive definisjoner fra sosial lingvistikken, hvor narrativ refererer til diskurser, et utvidet svar fra en respondent på et forskningsspørsmål, tematisk fokusert og tidsmessig organisert (Riessman, 2008). På den andre enden av kontinuumet har man sosialantropologiske definisjoner, hvor narrative viser til en hel livshistorie, vevd sammen av intervjuer, observasjoner og dokumenter. I midten av kontinuumet har man definisjoner fra psykologi og sosiologi, hvor personlige narrative omfatter lange seksjoner av prat, beskrivelser av liv i kontekst, som utvikler seg i løpet av et enkelt eller flere forskningsintervju (Riessman, 2008). På tvers av tradisjonene enes det om at fortelleren formidler en forståelse av sammenheng mellom hendelsene eller ideene som beskrives, og at disse ofte organiseres i tid (Riessman, 2008).

Min tilnærming ligger nok et sted imellom sosial lingvistikken og psykologien, i det at fokuset er personsentrert, samtidig som jeg tar sikte på å definere ulike maktstrukturer ut fra det som fortelles (Riessman, 2008). Det er deltakernes livshistorier i forhold til aktivitetsnivå, som er målet med datainnsamlingen, og som vil danne grunnlaget for den narrative analysen. Ved å undersøke menneskers narrative, kan man få informasjon om hvilke hendelser og erfaringer de har vurdert som meningsfulle for sin utvikling. Videre kan man få innblikk i hvordan historiske og strukturelle aspekter i et gitt samfunn påvirker eller regulerer menneskers handlinger (Riessman, 2008; Sørly & Blix, 2017). I følge Foucault (1982) vil ulike institusjoner i samfunnet ha makt til å forme menneskene, gjennom utvikling og videreformidling av regler og normer. Narrativer som eksisterer utenfor individet, som samfunnslag, organisasjoner og regjeringer har konstruert om og for seg selv, vil sannsynligvis vise igjen i narrativer individene konstruerer. Dette innebærer at jeg vil kunne få enda større forståelse for hvordan individene er kommet dit de er i dag (Riessman, 2008; Sørly & Blix, 2017). Konteksten, med de sosiokulturelle omgivelsene, påvirker organiseringen av hva som blir sagt og er dermed selve grunnlaget for meningsproduksjonen (Bamberg, 2012).

Narrativ forskning har blitt mer og mer populært de siste femti årene, men det finnes fremdeles ingen spesifikke regler for hvordan det skal gjennomføres. Metoden er preget av stor valgfrihet, noe som kan være en utfordring (Sørly & Blix, 2017). Noen bruker deler av det narrative rammeverket, mens andre bruker det gjennomgående. I min oppgave velger jeg å bruke narrative gjennomgående, fra datainnsamling til dataanalyse. Dette for å sikre at jeg faktisk samler inn narrative, for så å kunne utføre analysene.

4.3 Utvalg og rekruttering

Utvalget var strategisk, da respondentene ble valgt ut fra hvorvidt de kunne gi informasjon som kunne bidra til å svare på problemstillingen (Thagaard, 2013). Siden jeg var ute etter spreke eldres historier om et liv i aktivitet, var det nettopp disse som kunne gi meg informasjonen jeg trengte. Jeg valgte å avgrense oppgaven til eldre over 75 år. Videre ønsket jeg å intervju dem som virkelig skiller seg ut fra mengden, og satte derfor et krav om at respondentene fremdeles skulle konkurrere innen idrett. Det var også et ønske om å ha respondenter av begge kjønn og som deltok i ulike idretter, for å få litt ulike perspektiver.

For å rekruttere respondenter kontaktet jeg personer som jobber i treningsbransjen, og personer som var aktive innad i idrettslag i Hordaland, enten som deltaker, eller som frivillig i styre eller lignende. Siden det var en forutsetning at respondentene var i god form, tenkte jeg at det var

naturlig at de var aktive på en av disse arenaene, i større eller mindre grad. De fleste idrettslagene jeg kontaktet, var veldig hjelpelige og videresendte e-posten min hvor jeg forespurte deltakere, til alle sine medlemmer. De som passet målgruppen og ønsket å delta, tok deretter kontakt med meg personlig. Vi snakket litt om hvordan studien kom til å foregå, og avtalte deretter å møtes for intervju. Om lag alle jeg snakket med var positive til deltakelse, med unntak av en, som jeg ikke lyktes med å komme i kontakt med igjen, etter å ha sendt over informasjonsskrivet.

I kvalitative studier kan utvalgsstørrelsen variere ut fra problemstilling, hva man ønsker å finne ut og hvilken tilnærming man bruker (Thagaard, 2013). Kvale og Brinkman (2015) advarer mot å ha et utvalg som er både for lite og for stort. Mens et lite utvalg kan gjøre det vanskelig å generalisere, kan et for stort utvalg gjøre det vanskelig å få gjort dyptgående analyser. Siden jeg valgte en narrativ tilnærming og ønsket dybde i datamaterialet, antok jeg at jeg ville få store mengder data fra et relativt lite utvalg (Sørly & Blix, 2017). Dette viste seg også å stemme. Intervjuene var lange og detaljerte, og varte i mellom 1 og 2,5 timer. Videre var jeg ikke interessert i mange fortellinger, men å få innsikt i individuelle livserfaringer og opplevelser av mening tilknyttet disse. Det anses da å være en fordel å ha færre respondenter, og i stedet bruke mer tid på å forberede og analysere intervjuene (Kvale & Brinkman, 2015, s. 148). Etter fem intervjuer, hadde jeg nok data til å få innsikt i super agers liv i forhold til fysisk aktivitet, og stoppet dermed rekrutteringen.

4.4 Intervju som forskningsmetode

Det er flere former for narrative data, og dermed også flere metoder for å samle det inn. Jeg har valgt å gjennomføre individuelle intervjuer, som er den vanligste måten å skape narrativ empiri på. Dette innebærer en eller flere samtaler mellom intervjuer og respondent, hvor verken spørsmål eller svaralternativer er fastlagt på forhånd (Kvale & Brinkman, 2015). Det er derimot vanlig å benytte en intervjuguide, som gir generelle retningslinjer for gjennomføring og styring av samtalene. Denne skal sikre at alle temaene blir dekket i løpet av intervjuet, mens rekkefølgen og formuleringen følger intervjuets utvikling (Kvale & Brinkman, 2015).

Intervjuguiden kan være mer eller mindre strukturert basert på målet med undersøkelsen (Kvale & Brinkman, 2015). I dette tilfellet er det ønskelig at informantene konstruerer narrative, uten at jeg som forsker gir dem idéer gjennom spørsmålene som stilles. Det er deres opplevelse av sine livserfaringer jeg er ute etter, og deres refleksjoner rundt hvordan de har ført frem mot nåværende fysisk form. Et veldig strukturert intervju vil sannsynligvis kunne begrense den

spontane konstruksjonen av narrative, mens et helt åpent intervju kan være vanskelig å gjennomføre (Kvale & Brinkman, 2015). Jeg valgte derfor å utarbeide en semi-strukturert intervjuguide (se vedlegg 3), hvor jeg hadde et bredt åpningsspørsmål, og flere aktuelle oppfølgingsspørsmål. Åpningsspørsmålet skulle oppmuntre informanten til å konstruere sitt eget narrativ på egne vilkår, mens oppfølgingsspørsmålene var eksempel på hva jeg ønsket å få svar på i løpet av intervjuet (Kvale & Brinkman, 2015; Sørly & Blix, 2017). Sistnevnte ble valgt med hensyn til oppgavens tema, samt den teoretiske tilnærmingen. På denne måten fikk informantene selv bestemme hvilke kriterier som var relevant for fortellingen, før jeg stilte oppfølgingsspørsmål formulert for å passe inn i samtalen (Kvale & Brinkman, 2015).

4.4.1 Livshistorie- og tidslinjeintervju

Livshistorieintervju kan, som narrative intervjuer ellers, enten fokusere på det levde livet, eller på hvordan en fortelling blir fortalt (Kvale & Brinkman, 2015). En styrke ved denne formen for intervju er at livet sees på som en helhet, hvor det private og offentlige ikke kan separeres, da livet er kontekstuel, og må studeres og forstås på den måten (Adriansen, 2012; Kartch, 2018). Tidslinjeintervju er en metode som gjerne kan brukes når man skal utføre forskning på livshistorier, og hvor man er interessert i det levde livet (Adriansen, 2012). Dette innebærer en visuell representasjon av de viktigste hendelsene i en persons liv, som utvikles i samarbeid mellom forsker og respondent. Adriansen (2012) hevder det kan være et nyttig verktøy for å samle inn og konstruere narrativer.

Jeg valgte å benytte en tidslinje i mine intervjuer. Denne inngikk ikke i datamaterialet, men fungerte som et verktøy for respondentene, slik at de kunne følge med på fortellingen vi konstruerte sammen. Jeg tok med et stort ark med en tidslinje tegnet horisontalt, og et sett med fargede penner. Tidslinjen startet det året respondenten var født, og sluttet den dagen vi gjennomførte intervjuet. Tanken var at det kunne hjelpe deltakeren å huske flere viktige hendelser, og at de ville de- og rekonstruere fortellingen etter hvert. Jeg antok også at de lettere ville reflektere rundt mulige mønstre for årsak og effekt, når de hadde sin egen tidslinje fremfor seg (Adriansen, 2012). I etterkant av intervjuet, fikk respondentene muligheten til å ta med seg tidslinjen hjem, dersom de ønsket det.

Ettersom tidslinjen kan forstyrre den narrative konstruksjonen, i det respondenten tar pause for å skrive, lot jeg respondenten velge selv hvor mye de ønsket å bruke den (Adriansen, 2012). Jeg noterte litt underveis uansett, noe som kunne vært både en fordel og en bakdel. På den ene siden var respondenten klar over hva jeg tok med meg ut av intervjuet, hva jeg vektla av

informasjon. På den andre siden kunne også dette virke noe forstyrrende på flyten i fortellingen. Respondenten kan ha blitt påvirket av mine notater og valgt å ordlegge seg annerledes for å fremstå slik den ønsket, eller slik den trodde jeg ønsket (Adriansen, 2012). Dette er dog et problem som også kan oppstå i andre intervjuer (Kvale & Brinkman, 2015; Thagaard, 2013).

4.5 Gjennomføring av intervju

Jeg kommuniserte med alle respondentene på e-post og/eller telefon i forkant av intervjuene, hvorav de fikk informasjon om studien og vi fikk avtalt tid og sted for gjennomføring. I det jeg ønsket at det skulle være minst mulig til bry for deltakerne å være med i studien, lot jeg dem velge sted for intervju. Det burde være et sted som var lett tilgjengelig for dem, hvor de kunne slappe av og hvor det var minimalt med støy eller andre forstyrrelser. Tre av intervjuene ble holdt i respondentenes hjem, mens to av dem ble holdt på et kontor på treningssenteret de trente. I følge disse respondentene var det fordelaktig å kombinere intervjuet med en treningsøkt.

Hvordan intervjuene gjennomføres vil spille en stor rolle i konstruksjonen av de narrative dataene. De første minuttene er særlig avgjørende, da respondenten vil gjøre seg opp en mening om intervjueren, og velge hvorvidt den vil åpne seg og fortelle om sine erfaringer eller ikke (Kvale & Brinkman, 2015; Riessman, 2008). For å skape en uformell stemning, småpratet vi mens jeg rigget til. Jeg innledet så intervjuene med å informere om prosjektet, hvordan jeg tenkte at intervjuet skulle foregå og at jeg ønsket å bruke en lydopptaker. Deretter spurte jeg om de hadde noen spørsmål, før jeg informerte om deres rettigheter, hvorpå de signerte samtykkeskjemaene.

I utgangspunktet hadde jeg tenkt å gjennomføre et pilotintervju for å teste intervjuguiden og se hvordan det fungerte med den narrative metoden. Dette rakk jeg dessverre ikke, da jeg fikk en telefon fra en deltaker som ønsket å bli intervjuet ganske raskt, på grunn av reising. Jeg ble kastet inn i det og fikk bare to dager på å forberede meg. Jeg startet datainnsamling med å intervjuet et ektepar, hver for seg, på samme dag. Dette viste seg å være utfordrende på flere måter. For det første tok intervjuene lang tid, noe som medførte at jeg i andre intervju var ganske sliten. Det var krevende å holde fokus, å få med meg interessant informasjon og stille passende oppfølgingsspørsmål. Jeg fikk også litt problemer med å holde respondenten til tema, i det han/hun ble veldig opphengt i dette med fysisk form, og beskrev i detalj om hvordan treningen ble lagt opp for å oppnå dette. Selv om dette var litt på siden av det jeg er interessert i, gjorde jeg ingen store forsøk på å lede respondenten tilbake til tema, ettersom jeg håpet det

skulle oppstå interessante refleksjoner underveis. Det gjorde det også, i flere av tilfellene. Dette illustrerer et viktig element med narrative intervjuer, hvor man ønsker to aktive deltakere som sammen konstruerer narrativer. Som forsker må man gi fra seg litt av kontrollen og følge respondenten de veiene den ønsker å gå (Riessman, 2008). Å gi respondenten så mye frihet kan ha ført til at maktulikheten ble redusert, noe som kan ha vært positivt for informasjonsutvikling (Riessman, 2008; Sørly & Blix, 2017).

En annen utfordring var tidslinjen, i det jeg opplevde at respondentene brukte denne i veldig ulik grad. I det første intervjuet ble den brukt veldig aktivt og jeg opplevde at den hjalp respondenten til å komme på flere hendelser. Mens i det andre intervjuet stoppet fortellingen opp hver gang respondenten skulle notere noe. Det gikk derimot bedre da jeg sa til respondenten at det var et verktøy, og ikke noe som måtte brukes. Respondenten snakket friere og lot til å slappe mer av. Til tross for disse utfordringene, synes jeg intervjuene gikk veldig greit. Jeg tok med meg erfaringene videre og forbedret meg. Problemet med tidslinjen oppstod for eksempel også i et senere intervju, noe jeg håndterte bedre da, i det jeg fikk løst opp i det tidligere.

Intervjuene varte fra 55 til 130 minutter. I fire av intervjuene opplevde jeg at åpningsspørsmålet fungerte veldig bra, og at respondentene i stor grad tok kontroll over samtalen og berettet sin historie. Ett av intervjuene var mer krevende, hvorav jeg måtte begynne med oppfølgingsspørsmålene etter 2 minutter, i motsetning til 30-50 minutter i de andre. I ettertid har jeg tenkt at dette kan ha kommet av manglende presisering av hva jeg var ute etter, at dette med fortellinger ikke kom godt nok frem. Kanskje trodde han at korte og presise svar var tilstrekkelig? Det kan derimot også være at det å være kort og konsis, bare var hans måte å uttrykke seg på. Dette er bare mine refleksjoner, og ikke noe jeg kan si med sikkerhet.

Gjensidighet er et stikkord i narrative intervjuer, hvorav man bør gi en respons på det som blir sagt (Riessman, 2008). Jeg gjorde mitt beste for å være en oppmerksom og engasjert lytter, og oppfølgingsspørsmålene kom dermed veldig spontant som svar på det respondentene fortalte. Som oftest var det nok å bare gjenta det de hadde sagt med en spørrende tone, eller spørre om jeg hadde forstått dem rett, for å få dem til å utdype eller bygge videre på narrative. Det var sjelden jeg måtte stille direkte spørsmål for å få svar på det jeg var interessert i å vite, med unntak av intervjuet nevnt ovenfor. Når det oppstod pauser i fortellingene, lot jeg dem få tid til å tenke seg om, og eventuelt fortsette. Etter en liten stund stilte jeg et nytt spørsmål, basert på hva de hadde fortalt. Jeg forsøkte så godt jeg kunne, å ikke avbryte eller forstyrre deres refleksjoner og fortellinger. Til tross for dette var det uunngåelig at jeg påvirket konstruksjonen

av narrative (Riessman, 2008). Jeg må nevne her at mitt engasjement for fysisk aktivitet, og det at jeg ofte opplevde å bli overrasket og imponert av respondentene under intervjuene, kan ha hatt noe å si for hva de fortalte. Min refleksivitet vil diskuteres nærmere senere i kapittelet.

Det lot til at alle hadde tatt seg tid til å reflektere litt over problemstillingen og hva de anså å være viktige hendelser i deres liv, før intervjuene. Alle var svært engasjerte, og det var lett å føre en flytende samtale med de fleste. En av respondentene hadde att på til laget seg en disposisjon for intervjuet, med punkter for hva han/hun ville gå gjennom. Dette synes jeg var interessant, i det det illustrerer Riessmans (2008) beskrivelse av endringer i maktforhold. De fleste intervjuene foregikk mer på respondentenes premisser, enn på mine egne.

Jeg avsluttet intervjuene med å gjenta åpningsspørsmålet, og spørre om de hadde noe de ønsket å legge til. De oppsummerte så i korte trekk hva de mente var viktig. Et par ganger kom det en ny refleksjon, som jeg så fulgte opp. Ellers informerte jeg bare om at jeg slo av båndopptakeren, før jeg kort debriefet respondenten. Jeg gjentok dens rettigheter og takket for deres deltakelse. Alle respondentene uttrykte at de synes det var hyggelig å bli intervjuet. En av dem sa at “selv om jeg kanskje ikke har bidratt med så mye, så har jeg i det minste hatt det veldig trivelig sammen med deg”. Jeg forsikret han om at informasjonen var veldig verdifull for prosjektet mitt og takket han igjen. To av de andre informantene synes det var spennende hvor mye som hadde dukket opp underveis i intervjuet; mye av det de hadde fortalt, hadde vært glemt i mange år. Disse utsagnene kan tyde på at intervjuene har fungert godt, i det gode intervjuer skal være en verdifull opplevelse for respondentene, og særlig narrative intervjuer skal føre til nyoppdagelse av erfaringer og sammenhenger (Adriansen, 2012; Kvale & Brinkman, 2015; Riessman, 2008).

4.6 Analyse av datamaterialet

Analyse i kvalitativ forskning innebærer ulike former for koding, kategorisering, sammenfatning og fortolkning av mening (Creswell, 2014). I dette delkapittelet vil jeg gjøre rede for hvordan jeg har gått frem for å analysere mitt datamateriale og hvorfor jeg har gjort som jeg har gjort.

4.6.1 Transkriberingen

I kvalitative, og særlig narrative studier, begynner analysen oftest allerede under intervjusituasjonen. Det er derimot først etter transkriberingen, at det blir mulig å gjennomføre en grundigere analyse (Kvale & Brinkman, 2015; Riessman, 2008). Dette innebærer å omforme lydopptak av intervjuene til tekst (Kvale & Brinkman, 2015).

Jeg transkriberte lydfilene ord-for-ord umiddelbart etter hvert intervju. Ettersom jeg forsøkte å få deltakernes fortellinger gjengitt så nøyaktig som mulig, var dette svært tidkrevende. Noen ganger var det utfordrende å høre nøyaktig hva som ble sagt, og jeg måtte gå tilbake og lytte til de samme sekvensene flere ganger. For hver time med lydopptak, brukte jeg om lag 6 timer på å transkribere. Da jeg endelig hadde fått hele intervjuet ned på papiret, hørte jeg gjennom lydfilen en gang til, og fylte ut transkripsjonen med informasjon om pauser og ikke-verbale uttrykk, som for eksempel latter. Til slutt gikk jeg tilbake til notatene jeg hadde gjort meg under intervjuet, og inkluderte beskrivelser av hva deltakerne gjorde underveis. Blant annet refererte de flere ganger til tidslinjen når de snakket (for eksempel “vi går tilbake hit”) og jeg hadde ikke husket hvilken tidsperiode det var snakk om, uten disse notatene.

I det jeg lyttet til lydfilene og leste gjennom transkripsjonen flere ganger i denne prosessen, ble jeg godt kjent med datamaterialet. Alle intervjuene ble ferdig transkribert og lest gjennom før jeg begynte på selve analysen, hvor jeg valgte å fokusere på en transkripsjon om gangen.

4.6.2 Narrativ tematisk analyse

Narrative analyser handler om hvordan mennesker skaper mening av opplevelser og erfaringer, ved å sette hendelsene inn i en tidssammenheng (Pistrang & Barker, 2012). Begrepet dekker en rekke tilnærminger med felles formål; å studere det narrative, heller enn personen som forteller. Fokuset kan ligge på det narratives litterære aspekter, slik som handlingsstrukturen, tema, indre sammenheng, eller dets sosiale kontekst (Pistrang & Barker, 2012). Jeg har i hovedsak blitt inspirert av Riessmans (2008) beskrivelse av tematisk analyse, i det jeg ønsket å fokusere på innholdet i respondentenes fortellinger. Dette basert på problemstillingen min, hvor jeg stiller spørsmålet “hva”, ikke “hvordan” eller “til hvem” (Riessman, 2008). En utfordring med denne typen analyser, er at det ikke finnes noen faste retningslinjer for hvordan den skal gjennomføres.

Tematiske analyser benyttes for å identifisere, analysere og rapportere tema og mønstre i datamaterialet (Thagaard, 2013). Et tema innehar informasjon som er viktig relatert til

forskningsspørsmålet og ved å sammenligne informasjon fra alle deltakerne, kan man få en dyptgående forståelse av hvert enkelt tema (Thagaard, 2013). En kritikk mot temasentrerte tilnærminger er at det opprinnelige materialet løsrives fra den sammenheng det ble presentert i. På en annen side medfører denne løsrivelsen at det blir vanskelig for den enkelte deltaker å bli gjenkjent av andre (Thagaard, 2013). Fire steg er typisk å finne i en tematisk analyse; å få et helhetsinntrykk, å identifisere meningsdannende enheter, å skille ut innholdet i de meningsdannende enhetene og å sammenfatte betydningen av dette.

En narrativ tematisk analyse skiller seg fra andre analysemetoder i det at man ivaretar lange sekvenser, istedenfor korte kodede segmenter (Riessman, 2008). Man forsøker å holde fortellingen intakt for fortolkningens skyld. Det å bestemme hvor grensene for fortellingen går, vil være basert på definisjon av narrativ og forskerens fortolkning (Riessman, 2008). Min vurdering av dette vil bygge på narrativ både som fortellinger om viktige erfaringer og som uttrykk for hvordan personer forstår disse erfaringene. Fokuset vil ligge på opplevelser rundt fysisk aktivitet. Siden det narrative skal plasseres i et historisk perspektiv, må jeg sørge for å ivareta begrep om tid og sted. De meningsdannende enhetene sorteres derfor etter både tema og tid. Videre legges det til et ekstra steg i analysen, hvor man benytter seg av kontekstuell informasjon og ser etter sammenhenger mellom livsverden som viser seg i personlige narrativer, og store sosiale strukturer (Riessman, 2008).

4.6.3 Analyseprosessen steg for steg

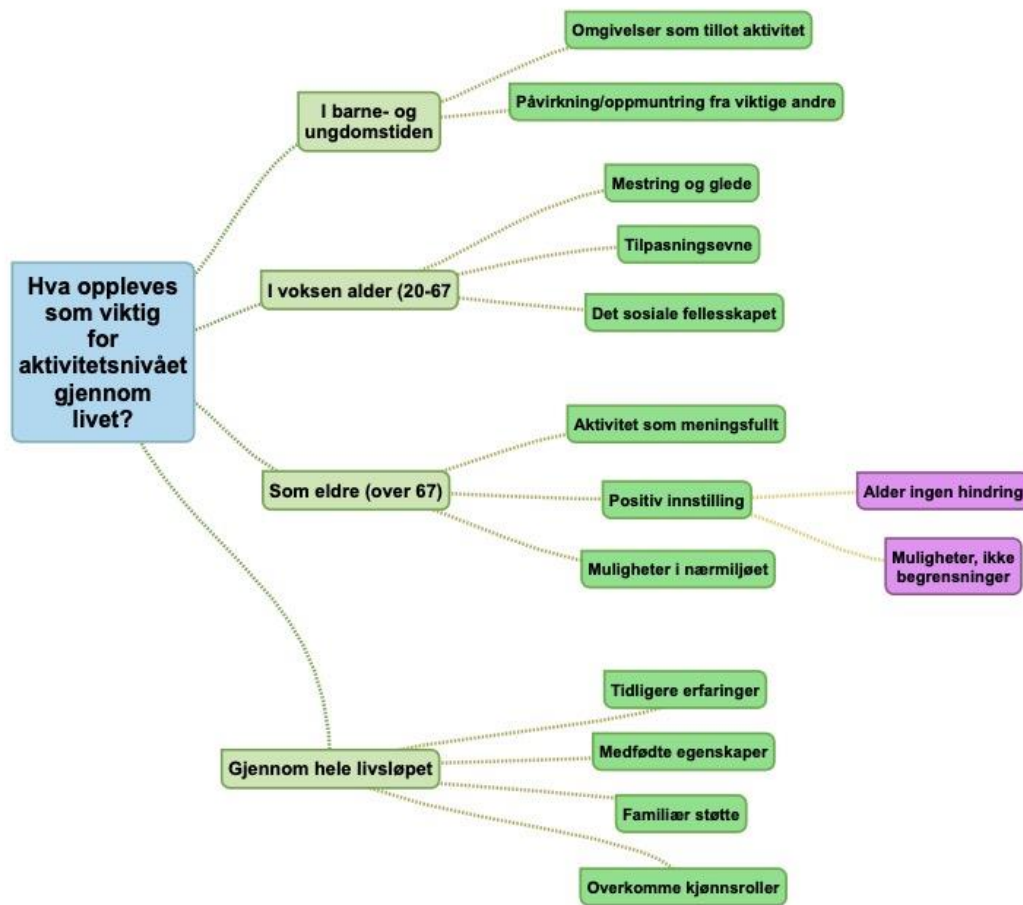
Jeg begynte analysen med å lese gjennom intervjuene flere ganger (steg 1). Deretter gikk jeg grundig gjennom hvert avsnitt og noterte ned interessante ideer og hendelser beskrevet av respondentene, for å få en bedre oversikt over hovedelementene i fortellingene. Jeg forsøkte her å ha en induktiv tilnærming til datamaterialet, å være åpen med hensyn til tolkninger av teksten. Det var deltakernes anvendelser av uttrykk og begreper som skulle gi grunnlag for å utvikle teoretiske perspektiver (Riessman, 2008). Samtidig anerkjenner jeg at kjennskap til tidligere forskning og min problemstilling, sannsynligvis var styrende for hvordan jeg leste teksten og hva jeg anså som relevant. Tilnærmingen kan dermed også anses å være deduktiv. Thagaard (2013) kaller en slik tilnærming abduktiv, hvorav analyse av data har en sentral plass når det gjelder å utvikle ideer, samtidig som forskerens teoretiske forankring gir perspektiver for hvordan dataene kan forstås. Forskerens forståelse er en dialog mellom analyser av data og inspirasjon fra ideer som er forankret i dens kunnskapsbakgrunn (Thagaard, 2013). Dette er vanlig i narrative analyser, hvor man vil at tidligere teori skal guide undersøkelsene, samtidig som man også leter etter ny teoretisk innsikt i datamaterialet (Riessman, 2008).

Fortellingene var svært ulike i forhold til fokus, struktur og dybde. Noen av beskrivelsene var svært brede og innholdsrike, mens andre var korte og spesifikke. Felles for alle var at respondentene fortalte om sine erfaringer med fysisk aktivitet fra de var barn og frem til i dag – det store narrative. Det var hovedsakelig fokus på elementer som hadde støttet deres aktivitetsnivå, som også var ønskelig i forhold til oppgavens problemstilling og det innledende intervju spørsmålet – flere små narrativer. I den neste fasen (2) fokuserte jeg på et intervju om gangen. Jeg leste gjennom hver respondents store narrativ og identifiserte sekvenser av tekst hvor de beskrev motivasjoner, personer eller kontekstuelle forhold, som de opplevde hadde fremmet fysisk aktivitet (se vedlegg 4 for eksempler).

Jeg organiserte så de mindre narrative i kronologisk rekkefølge, i et dokument for hvert intervju (3). Merrill og West (2009) kaller dette for proforma, og hevder det er en god måte å forstå mer av det hele, hvor man kan identifisere og avgrense tema fra hvert intervju, og illustrere dem med omfattende sitater. Jeg valgte å gjøre dette kronologisk for å ivareta tidsperspektivet i analysen, noe jeg anså som viktig i lys av et livsløpsperspektiv. På bakgrunn av tidligere litteratur, antok jeg at det respondentene anså som meningsfullt i en livsfase, ikke nødvendigvis var viktig i en annen fase. Når det gjaldt sitatene var jeg opptatt av å ikke stykke opp teksten slik at helheten ble borte, men forsøkte samtidig å gjøre materialet lettere å lese. De ble ryddet opp i, hvorav avbrudd, stamming og mine utsagn (ja, mhm, nei osv.) ble fjernet. Disse reduksjonene skal derimot ikke ha hatt betydning for fortellingens meningsinnhold.

I den fjerde fasen (4) gikk jeg dypere inn i de mindre narrative for å identifisere overordnede tematiske mønstre innad i hver fortelling, med hensyn til hva som fremmet fysisk aktivitet. Til sist (5) jobbet jeg frem mønstre på tvers av materialet med hensyn til hvordan aktørskap og kontekstuelle forhold spilte sammen og var knyttet til muligheter for deltakelse. Jeg konstruerte 2-4 narrative temaer per livsfase: *omgivelser og oppmuntring og påvirkning* i barne- og ungdomstiden; *Mestring og glede, tilpasningsevne og sosiale fellesskap* som voksne; *meningsfullhet, positiv innstilling og muligheter i nærmiljøet* som eldre. Videre var det fire temaer som ikke kunne knyttes til noen bestemt livsfase: *tidligere erfaringer, medfødte egenskaper, støtte fra familien og overkomme kjønnsroller* (se figur 2 på neste side).

Avslutningsvis gikk jeg igjen tilbake til transkripsjonen, for å vurdere om det opprinnelige materialet stemte overens med mine beskrivelser.



Figur 2: Illustrasjon av temaer.

4.7 Kvalitet i forskning

Innen kvalitativ forskning er det fem elementer som er viktige for kvalitet; troverdighet, overførbarhet, pålitelighet, refleksivitet og bekreftbarhet (Malterud, 2010; Shenton, 2004). I de neste delkapitlene forklarer jeg hvordan jeg har ivarettatt disse elementene i min oppgave.

4.7.1 Pålitelighet, gyldighet og overførbarhet

Pålitelighet handler om hvorvidt forskningen er til å stole på, og en av de beste måtene å sikre dette på, er gjennomsiktighet. De mange prosedyrene som kan benyttes i kvalitativ forskning gjør at det blir ekstra viktig å redegjøre for alle skrittene, og refleksjoner rundt dem, i prosessen frem mot publisering (Malterud, 2010). Dersom de teoretiske og metodologiske valgene dokumenteres og diskuteres så eksplisitt som mulig, kan man i større grad være sikker på kvaliteten av forskningen (Grønmo, 2016). Leseren skal kunne forstå hvorfor tolkningene er

gjort og hvordan man har kommet frem til disse konklusjonene (Shenton, 2004). Derfor har jeg brukt tjukke beskrivelser av hva jeg har gjort og hvorfor, og vært åpen om hva som gikk galt underveis. Jeg har brukt sitater i resultatdelen, for å vise at dataene mine er ekte. Videre har jeg lagt ved eksempler på tekstutdrag som var grunnlag for koder og tema (se vedlegg 4). Sørly og Blix (2017) hevder transparens i narrativ forskning også handler om å synliggjøre hvordan vi som forskere påvirker og blir påvirket av forskningen vi gjør. Jeg redegjør for min refleksivitet og forforståelse i slutten av dette delkapittelet, for å imøtekomme dette.

Gyldighet handler om hvorvidt dataene representerer faktiske forhold. For at forskningen skal være gyldig, må man være forsiktig og detaljert, og utvelgelse av litteratur og respondenter må gjøres systematisk og forsvarlig (Grønmo, 2016; Malterud, 2010). Utvelgelse av litteratur ble gjort på grunnlag av mitt tema, og etter at problemstillingen ble nærmere presisert, fikk jeg silt ut ytterligere. Det er derimot ikke sikkert at jeg har klart å dekke relevant forskning, i det jeg ikke fikk tilgang til alle artiklene som så interessant ut. Videre har om lag alle studiene i litteraturgjennomgangen blitt utført i andre land og kulturer, som ikke nødvendigvis er sammenlignbare med hvordan det er i Norge. Jeg har imidlertid forsøkt så godt som det er mulig, å velge ut forskning som er relevant i forhold til mine funn.

I min studie har jeg sikret at respondentene reflekterer fenomenet jeg er interessert i, ettersom de alle fremdeles er aktive innen idrett. Det at de er av begge kjønn og har ulike bakgrunner, gir ulike perspektiver, noe jeg tenker styrker studiens gyldighet. En svakhet med oppgaven kan være min manglende erfaring med slike forskningsprosjekt fra før av. Jeg har forsøkt å sikre kvaliteten ved å ha et kritisk blikk på mitt eget arbeid gjennom hele prosessen. Dette har vært krevende, men har samtidig ført til at jeg har lært mye underveis. Det samme har tilbakemeldingene fra veileder og medstudenter, i forhold til alle valg jeg har tatt på veien.

Overførbarhet handler om hvordan funnene mine kan kobles til andre kontekster (Malterud, 2010). Det er fortolkningen som er grunnlaget for overførbarhet, og ikke de beskrivelsene man finner av mønstre og data (Thagaard, 2013). Utvalgets størrelse er for lavt til å kunne trekke slutninger til en hel populasjon, men dette er heller ikke et mål med kvalitative studier (Grønmo, 2016). Jeg har intervjuet aktive eldre fra storbyer i Norge, og det er usikkert om funnene fra denne studien vil reflektere hva andre grupper forteller om sine liv, i forhold til fysisk aktivitet. Utover dette er det i stor grad leseren som vurderer studiens overførbarhet, basert på dens formål, utvalg og kontekst (Malterud, 2010). Ved å gi tjukke beskrivelser av hele forskningsprosessen, studiens begrensninger og min forforståelse, har jeg forsøkt å gjøre det mulig for andre å gjøre en slik vurdering (Malterud, 2010; Shenton, 2004).

4.7.2 Forskerens forforståelse

Siden det er uunngåelig at kunnskapen påvirkes av samspillet mellom forsker og informant, bør forskeren være kritisk til egne funn og tolkninger. Det er dette refleksivitet innebærer; anerkjennelse av egen forforståelse gjennom hele prosessen, og sin egen påvirkning på respondentene (Malterud, 2010).

Det kan være en utfordring å undersøke temaer som man har egne meninger om, og det er derfor viktig å være oppmerksom på dette (Kvale & Brinkman, 2015). Jeg valgte å forske på noe som interesserer meg i stor grad, noe som kan ha påvirket min studie. På forhånd anså jeg de eldre idrettsutøverne som inspirerende og var svært nysgjerrig på hvordan de hadde klart å komme dit de var i dag. Jeg forsøkte å legge mitt engasjement i forhold til fysisk aktivitet og helse til side, men det kan likevel ha skint gjennom i intervjusituasjonen, og påvirket svarene til deltakerne. Nikk og smil ble ikke transkribert eller notert når det kom fra min side, og det kan være at jeg ubevisst har oppmuntret til å fokusere på de positive sidene. Jeg hadde derimot ingen forventninger i forhold til mulige funn, og forsøkte å holde et åpent sinn hele veien.

En annen ting som må reflekteres over, er maktbalansen mellom meg som forsker og respondentene, da denne relasjonen kan ha stor betydning for studien (Kvale & Brinkman, 2015). Jeg opplevde at den narrative metoden tillot deltakerne å ta kontroll over intervjuet i større grad, hvorav maktforholdet lot til å jevnes noe ut. Det samme kan man muligens si om aldersforskjellen, i det enkelte deltakere for eksempel sa “det vet du nok ikke, du er så ung” eller “dette kommer du til å forstå når du blir eldre”. Jeg fremtrådte ikke som den kunnskapsrike i intervjuet, men den som ønsket å få innblikk i deres kunnskap. På en annen side kan aldersforskjellen også hatt betydning for hvordan jeg tolket datamaterialet. Jeg som ikke har levd et like langt liv, og i tillegg har vokst opp i et annet sosiokulturelt miljø, vil sannsynligvis ha en annen forståelse for deler av deres fortellinger, enn hva de har selv.

Kvale og Brinkman (2015) hevder kvaliteten på forskningsintervjuet også vil avhenge av forskerens kunnskap og erfaring, og ikke bare dens personlighet. Jeg opplevde at min erfaring med intervjuer, i forbindelse med min jobb som personlig trener, var svært nyttig. Det var ikke vanskelig for meg å tillate stillhet og refleksjon hos deltakerne. Det at de ikke ble avbrutt, tror jeg førte til at jeg fikk mer informasjon fra dem.

4.8 Forskningsetiske prinsipper

Det er essensielt at man er kjent med, og ivaretar etiske prinsipper og retningslinjer, både internt i forskningsmiljøet, og i relasjon til omgivelsene (Thagaard, 2013). Studier hvor man henter inn personlige data som kan knyttes til enkeltpersoner, er meldepliktig til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). Siden jeg ville ta opp intervjuene på lydbånd og behandle dem elektronisk, søkte jeg om forhåndsgodkjenning fra NSD, og fikk godkjent dette noen uker senere (se vedlegg 1). Siden jeg ikke skulle hente inn helseopplysninger, eller forske på såkalte sårbare grupper, trengte jeg ikke å søke til regionale etiske komiteer (REK) i tillegg.

Det er viktig å ta hensyn til respondentenes rett til selvbestemmelse og autonomi. Aktuelle respondenter skal få tilstrekkelig informasjon om prosjektet, for å kunne vurdere om de ønsker å være med eller ikke (Grønmo, 2016). Jeg lot respondentene velge tid og sted for intervju, for å sikre at prosjektet i minst mulig grad opplevdes som en ulempe for dem. Respondentene ble informert om frivillig deltakelse, og at de kunne trekke seg fra studien når som helst, uten å gi noen begrunnelse. Det ville heller ikke føre til noen negative konsekvenser. Jeg gjorde det klart at det eneste som ville skje, var at jeg slettet alle dataene de hadde bidratt med, og at de ikke ville bli inkludert i studien. De signerte et samtykkeskjema (vedlegg 2), og fikk tilbud om å ta med seg en kopi hjem, slik at de hadde tilgang på kontaktinformasjonen til meg og min veileder, hvis det skulle være noe.

Konfidensialitet og anonymitet skal også ivaretas (Grønmo, 2016; Sørly & Blix, 2017). Dette har jeg gjort ved å gi respondentene pseudonymer, samt å ekskludere bakgrunnsinformasjon, som kan føre til identifisering, fra alt materiale. Dette innebærer blant annet steder de bor eller har bodd, navn på idrettslag de har eller har hatt tilknytning til, og navn på familiemedlemmer. Sørly og Blix (2017) fremhever videre viktigheten av å ivareta deltakernes integritet, i intervjusituasjonen og i tolkning av materialet. Dette er særlig en utfordring med narrativer, hvor man ikke ønsker at fortellerens idéer skal gå tapt (Sørly & Blix, 2017). I denne forbindelse understreker jeg at den endelige teksten hviler på min autoritet, og presenterer min forståelse og tolkning av materialet i en teoretisk kontekst (Sørly & Blix, 2017, s. 39).

I dette kapittelet har jeg presentert og begrunnet valg av metode, samt kvalitetsmessige og etiske hensyn. Jeg har også gjort rede for fremgangsmåten i analyseprosessen. I neste kapittel vil jeg presentere studiens funn.

5. Funn

I dette kapittelet vil jeg presentere studiens funn. Formålet med studien var å utforske hva aktive super-agers hadde opplevd som støttende for utvikling av god fysisk form gjennom livet. I det dette er en narrativ studie med livsløpsperspektiv vil jeg presentere funnene kronologisk og tematisk. Temaene blir presentert ut fra hvilken livsfase de var i da hendingen eller erfaringen de opplevde som viktig oppstod, om det var i barne- og ungdomstiden, i voksen alder (20-67 år), eller som eldre (over 67 år). Noen temaer kunne ikke knyttes til en bestemt livsfase, men lot til å gå igjen gjennom hele livsløpet. Disse presenteres til slutt.

Jeg jobbet frem flere temaer om hva deltakerne hadde opplevd som viktig, ut fra det de fortalte. De temaene som viste seg i de forskjellige livsfasene var *glede ved å være i aktivitet, støttende omgivelser, sosiale fellesskap, oppmuntring og støtte*, i tillegg til personlige egenskaper som *tilpassningsdyktighet og en positiv innstilling*. Videre var oppfatningen av *at medfødte egenskaper, tidligere erfaringer og familiær støtte* var viktig, en gjenganger i hele livsløpet. Det samme var *kjønnsroller*, men dette gjaldt bare for kvinnene. Noen av temaene har også undertema. Før jeg går nærmere inn på funnene, vil jeg presentere deltakerne i studien.

5.1 Informantene

Utvalget bestod av tre menn og to kvinner i alderen 75-78 år. Alle deltakerne vokste opp og bor fremdeles i, eller i umiddelbar nærhet til, en storby i Norge. Oddveig på Østlandet, og de fire andre på Vestlandet. Alle var etnisk norske og hadde høyere utdanning. Ellers hadde de til felles å ha vært aktive om lag hele livet, med noen avbrudd her og der. På bakgrunn av etiske retningslinjer om deltakernes krav på anonymitet, gav jeg alle fiktive navn. Disse ble tilfeldig valgt, i det jeg begynte arbeidet med transkripsjonene.

Kari og Abel var de første jeg intervjuet. De er et ektepar som er aktive innen sykkelporten. Abel begynte med sykling etter militæret, og har siden drevet med det av og på gjennom hele livet. Kari begynte da hun gikk av med pensjon. Som barn drev hun med svømming, frem til hun gikk over til sportsdykking sent i tenårene. Dette ble derimot for dyrt å drive med over tid, så løping overtok. Dette drev hun med sammen med Abel i en lenger periode, hvor de også deltok i en del løp i nærområdet. Abel foretrakk syklingen og holdt seg etter hvert til det, men Kari fortsatte med løpingen frem til hun gikk av med pensjon for om lag ti år siden.

Ola mente han var født inn i Idretts-Norge. Han har vært aktiv innen idrett hele livet, og har drevet med både ski, sykkel og løping. Sistnevnte først i terreng, og så i gater. Etter hvert som han så seg nødt til å redusere treningsmengden, vendte han tilbake til terrenget og motbakk løp. Der er han fremdeles aktiv og ser frem til løpesesongen starter nå i vår. I tillegg til å konkurrere selv, har han mange ganger vært med som ledsager for handicap-utøvere, i ulike idretter.

Mikael begynte med friidrett i ung alder, og var med på å organisere en stor del av aktiviteten selv. Siden, rundt 12 årsalderen, begynte han med orientering. Dette holdt han frem med frem til en skade i tjuårene. Det ble så lite trening, frem til han hadde en dårlig opplevelse på 7-fjellsturen i Bergen. Formen var for dårlig, og han begynte med gateløp for å forbedre den. Han har siden løpt en haug med maraton og halvmaraton, og driver fremdeles med 5 og 10 km løp.

Oddveig var også aktiv fra ung alder, noe hun knytter til farens bakgrunn som idrettsutøver. Det første hun begynte med var turn, men ettersom hun ble stadig introdusert for nye idretter, ble det så hun drev med dem også. I en periode drev hun med både turn, håndball, slalåm og golf samtidig. Ellers har hun også drevet med mye med dans, styrketrening og har prøvd seg som løper. Sistnevnte var et engangstilfelle. I dag er hun idrettsutøver innenfor sin idrett, på høyt nivå.¹

Nedenfor følger en tabell som viser oversikt over informantenes fiktive navn, deres alder og hvilken idrett de er aktive i per i dag.

Kari	Abel	Ola	Oddveig	Mikael
78 år	78 år	77 år	77 år	75 år
Syklist	Syklist	Motbakk løper	Idrettsutøver	Gateløper

¹ Jeg velger å ikke skrive hvilken idrett Oddveig er aktiv i, pga. rett på anonymitet.

5.2 Fortellinger om aktivitet i barne- og ungdomstiden

Alle respondentene innledet fortellingen med å beskrive hvordan de begynte å delta i aktivitet som barn. Mikael snakket om fysisk arbeid, hvordan han måtte begynne å jobbe på gården til familien, og dermed ikke hadde noe annet valg. De andre hadde også en oppfatning av at det var en selvfølge, men snakket mer om lek, nærmiljø og sosiale forventninger. Det var enighet om at alle de andre barna i området var aktive, og at det derfor “bare ble slik”. Ola mente for eksempel at han var født inn i dette med “*Idretts-Norge*”.

Begynnelsen på et aktivt liv lot de altså til å oppfatte som naturlig. De var aktive fordi det var gøy, og valgte aktiviteter ut fra hva som var tilgjengelig i nærområdet.

“Vi ungene som bodde der, det var et sånt fritt sted sant. Vi var for oss selv, og vi klarte oss så godt. Vi var enormt aktive. Vi hadde ikke problem med å fylle tiden. (...) Nesten alle var i samme gruppen, og vi var oppe på idrettsbanen og gjorde forskjellige ting, hoppet lengde, kastet spyd, kule, løp, og hoppet høyde og sånne ting, og koste oss i perioder. (...) Og jeg vet at vi både kappløp og koste oss i gatene, eller i veien på flatene der. Og gå det som heter skøyting. Vi gikk faktisk skøyter. Jeg vet ikke om dere gjorde det, eller dere gjorde det, for dere visste hva det var. Men det var jo ingen som skøytet der nede sant, men det var sikkert noen som gjorde det, men ikke på langrenn. Men vi gikk faktisk skøytebevegelser sant, og stavet oss frem. Og det var jo nesten pur glede sant. Så nei vi hadde det veldig fint.” (Abel)

5.2.1 Omgivelsene hadde betydning for type aktivitet

Deltakerne sammenlignet mulighetene for deltakelse i idrett da, med hvordan det er i dag, og mente at det egentlig var ganske begrenset. Dette var derimot ikke noe de tenkte over da, og de benyttet seg av det de hadde tilgjengelig. Abel fortalte om hvordan friidrettsbanen var med å motivere han som barn. Han var usikker på om han hadde utviklet den samme interessen og meldt seg inn i idrettslag, om han ikke hadde hatt denne tilgangen.

Mikael ble medlem i idrettslaget som 7-åring, men mente at idrettsmiljøet de skapte selv, var viktigst for aktiviteten deres. Det var mye de ikke kunne være med på innen idrett, fordi det kostet for mye. Friidrettsstevner i byen var om lag uoverkommelig. Men dette var likt for alle, så det gjorde dem ikke noe. De ordnet opp selv. Mulighetene i nærmiljøet var likevel viktige, i det de hadde mulighet til å benytte idrettsanlegg, i tillegg til at de landlige omgivelsene gav dem tilgang på store jorder, hvorav de kunne lage seg “*en form for fotballbane*”.

Også andre deltakere nevnte de generelle omgivelsene. Oddveig og Abel sa at de brukte bilveiene til aktivitet, da de var lite trafikkert og ble ansett å være trygge nok. Om vinteren brukte Oddveig gaten til å gå på langrenn, da det ikke var mulighet for det andre steder. Abel på sin side, syklet mye langs veien om somrene.

5.2.2 Oppmuntring og påvirkning fra viktige andre

Respondentene opplevde mer eller mindre oppmuntring fra mennesker rundt seg i løpet av oppveksten, og mente at dette kunne ha ført til at de klarte å fortsette med aktivitetene de begynte med. Ola og Oddveig later til å ha et bilde av seg selv som idrettsfolk som følge av familien de vokste opp i. De ble tatt med på aktiviteter og lært opp fra ung alder.

“Og da arvet jeg egentlig bare farssiden, og jeg arvet ingenting av morssiden. Hvordan kan jeg si det? Jo, fordi at på farssiden da, ja, sterke, vante, fjellfolk skulle vi kalle det, fordi at det var før (...). Så som syvåring da, så fikk jeg være med farfaren på Hardangerjøkulen. Jeg husker veldig godt at mor var lite begeistret for det, fordi at han var for liten. Ja for den var så stor. Du har gjerne vært på Hardangerjøkulen? Nei, ja, den var så stor, så kvit, som han var den gangen, det har han aldri vært senere.” (Ola)

Oddveig fortalte at hun flere ganger fikk beskjed av faren, om at hun ikke kunne begynne å røyke, siden hun var idrettsjente. Hun var ganske tydelig på at faren, som selv var idrettsutøver, kan ha påvirket henne i stor grad. Videre beskrev hun gymlæreren som et viktig forbilde, i det hun lærte henne så mye gøy. Etter å ha fullført barneskolen, ville Oddveig også bli gymlærer.

“Jeg lurer på om det er faren min som kanskje påvirket meg. Han var skihopper, og drev også med bryting. Men spesielt skihopping, slik at ski ble noe for meg veldig tidlig. Så det må være starten, at han påvirket meg på en eller annen måte. (...) Og ja, Far kunne gå på hendene. Og det ville jeg lære også. Så jeg lærte veldig fort å gå på hendene. (...) Og da, i sjette klasse så fikk vi en gymlærer som kunne gjøre så mye med oss, som jeg aldri hadde vært borti før og fra da av i sjette klasse så ville jeg bli gymlærer. Og det må ha påvirket meg veldig.” (Oddveig)

Også Kari beskrev en voksen pådriver som ung. Hun ble oppmuntret av treneren til å begynne aktivt med svømming, hvorav det ble en idrett og ikke bare en lek. Familien var ikke direkte med “og pushet” henne på samme måte, men de synes det var moro da hun begynte, og møtte alltid opp på stevnene hun deltok på.

Abel og Mikael ble engasjerte i idrett og andre aktiviteter, som følge av nye og eksisterende bekjentskap. I militæret ble Abel introdusert for orientering, sykling og styrketrening, av idrettsfolk han møtte der. Dette sa han betydde mye, i det det førte til at han begynte å sykle aktivt og delta i konkurranser. Han tok også med seg det han lærte av styrketrening videre, til tross for at det ikke var så mange andre som drev med det på den tiden. Mikael fortalte om en gave han hadde fått, og hvordan naboen fikk han i gang med idrett som følge av det.

“(...) Jeg fikk kompass til jul når jeg var 12-13 år. Og det gjorde jo at jeg måtte utforske og finne ut av det. Og det var bakgrunnen til at jeg begynte med orientering. (...) Og så var det en nabo her som laget en løype til meg. Jeg fant postene veldig enkelt, og da ble jeg mer og mer nysgjerrig på det. Og det lokale idrettslaget her, de hadde veldig mange orienteringsløpere. Og vi begynte med noe som vi kalte for nybegynnerorientering, med mye enklere løyper. Og det fikk vi inn på krets nivå. Så der var også en gjeng som drev med det og var aktive her i kretsen.” (Mikael)

5.3 Fortellinger om aktivitet som voksen (ca. fra 20-67 år)

Alle respondentene fortalte om utfordringer knyttet til det å opprettholde aktivitetsnivået i den livsfasen hvor de inngikk et varig forhold og etter hvert skulle stifte familie. Begrunnelsene for dette varierte mellom økonomi, tid og muligheter i nærmiljøet. Oddveig og Mikael mente de ikke var aktive i det hele tatt mens barna var små. Kari måtte redusere aktivitetsnivået sitt i så stor grad at hun ikke vil kalle det trening. Abel og Ola var aktive, men valgte aktiviteter som var mindre tidkrevende enn de tidligere hadde drevet med.

Etter hvert som barna vokste opp ble det ikke nødvendigvis lettere å være i aktivitet, i det jobben kunne være krevende. Til tross for disse utfordringene, klarte alle likevel å holde frem med, eller starte opp igjen med aktivitet etter hvert. Fortellinger og refleksjoner rundt hvordan de klarte dette, var dominerende når de snakket om denne livsfasen. Opplevelsen av mestring og glede, evne til å tilpasse aktiviteten og sosiale fellesskap, later til å være viktig i denne livsfasen.

5.3.1 Mestring og glede

Respondentene fortalte at de synes det å være i aktivitet både var gøy i seg selv, og at det var gøy å mestre den aktiviteten de driver med. Selv om tiden egentlig ikke strakk til, klarte de å få inn aktivitet likevel, fordi det gav dem noe, utover de helsemessige fordelene.

“Drivkraften har vel alltid vært at det er kjekt å drive med å holde seg i form, det er kjekt, og så kjenne at du mestrer det du holder på med, sant. Ikke er du dårligst, ikke er du best, men du klarer deg veldig bra. (...) Med en gang jeg blir inaktiv så går det dårlig med humøret og alt altså. Jeg finner på ting å gjøre bare fordi jeg må gjøre noe. Jeg kunne ikke tenkt meg et liv uten aktivitet.” (Kari)

Oddveig gav lange og utfyllende beskrivelser om ulike aktiviteter hun prøvde og som hun mestret nærmest umiddelbart. Dette gjorde at det ble ekstra gøy å drive med det.

“Så kom jeg inn på, idrettshøyskolen.. Det var jo også ganske spennende. (...) Da var det jo tydelig at det var det der som var noe for meg hele tiden da. jeg var omtrent best i klassen sånn i idretter, til sammen. Jeg var god i nesten, jeg var ganske god i turn, det var et par stykker til. Og så var jeg god på skøyter, hadde gått mye på skøyter gjennom livet. Og så når jeg gikk på statens gymnastikkskole, så var jeg jo, da hadde vi en hjelpelærer som var læreren, men jeg var jo hjelpelæreren igjen fordi at jeg kunne gå på skøyter, de andre måtte lære å gå på skøyter (...) Der var det mange flinke, men vi var spesielt tre stykker som var liksom gjennomgående flinke i alt. Fikk jo kjempe god karakter i orientering, for jeg var nest best i orientering. Der var en aktiv orienteringsløper. Her hadde vi en aktiv svensk stuper, og hun var jo så god, men jeg fikk jo kjempe karakter, på tre meters stup med, vet ikke hva det heter, tilløp kanskje, tre skritt kanskje og så ut sånn og sånn [illustrerer med armene]. Det lærte jeg der, lærte av henne faktisk, og fikk kjempe karakter. Morsomt. Så det har jo vært noen sånne lyspunkt.” (Oddveig)

Videre fortalte Oddveig at hun tror det var gleden ved å bruke kroppen, som gjorde at hun kom i gang igjen med trening etter en lang periode uten. Det var ikke vanlig at kvinner trente mens de var gravide, eller etterpå, på den tiden, sa hun. Derfor tenkte hun heller ikke noe over det selv, før hun begynte på jazz-gym.

“Jeg var på ski til en uke før jeg fødte. For det var skisportens dag, så jeg måtte jo ut å gå på ski. Men, jeg var ikke noe aktiv i det hele tatt etter det, bortsett fra at jeg

underviste, var på skolen og var lærer mens jeg var gravid. Og det var ingen som trente da, jeg hadde aldri hørt om det i hvert fall. Og ikke etterpå heller. (...) Men det var noen år der i begynnelsen av 70 årene, hvor jeg ikke var fysisk aktiv i det hele tatt. (...) Sannsynligvis følte jeg meg litt råtten. Og hadde behov for å trene igjen. Det var vel gleden ved å røre på kroppen. Det var jo veldig herlig. Det var jo lykken på jord, at jeg kom borti dette her.” (Oddveig)

Fortellingen til Mikael skilte seg litt fra de andre i denne sammenheng. Han hadde et travelt familieliv, samtidig som han var i fulljobb og tok vare på gården han hadde arvet. Det ble lettere da han solgte gården, men mer tid var ikke nok for å få han i gang igjen med treningen. Det var derimot veldig frustrerende å ikke være i så god form som han tidligere hadde vært.

“Det, jeg gikk 7-fjellsturen sammen med min sønn, han var nesten 7 år. En av de yngste som noen sinne har gjort det. Og vi var så trøtt når vi kom hjem, og vi sa at dette går ikke an neste år. Nå må vi begynne å trene. Så da begynte vi å trene.” (Mikael)

I tiden som fulgte fokuserte han på å prestere så godt han kunne. Å gjennomføre sin første maraton, beskrev han som en milepæl, en hendelse av stor betydning. Han hadde aldri vært med på et langdistanseløp, men greide å planlegge og løpe inn på en brukende tid. Han ble motivert til å begynne å trene igjen som følge av opplevelsen av å være i dårlig form, og fortsatte med aktiviteten som følge av gleden ved å mestre.

Kari og Oddveig snakket også om viktigheten av å holde seg i form, men mente at dette ikke nødvendigvis hadde vært årsaken til at de har vært aktive. Oddveig deltok i en løpegruppe fordi det var helsemessig bra å drive med løping. Men hun likte det ikke, derfor fortsatte hun heller ikke med det. Kari på sin side, opplevde en hektisk periode mot slutten av karrieren, og den eneste motivasjonen var å holde seg i form, til hun hadde tid til å gjøre mer.

“Men jeg var fast bestemt på at jeg skulle ha de joggeøktene, (...) med den samme faste gjengen. Du kan si at de ti årene var det veldig vanskelig å ha motivasjon til noe mer. (...) Drivkraften var bare det å klare å holde seg i form til dess jeg eventuelt kunne få bedre tid til å gjøre mer.” (Kari)

Ønske om å komme i bedre form lot til å være viktig i perioder, men dersom de ikke likte eller mestret aktiviteten de drev med, så var ikke dette nok til å få dem til å fortsette.

Mikael fortalte videre at han liker å løpe, men helst ute. For han var omgivelsene vel så viktige som aktiviteten, for at han skulle ha det gøy. Dette var Abel enig i. Det å få sett mye forskjellig, å få mange nye synsinntrykk, gjorde det mer spennende og gav han motivasjon til å sykle. Ut fra beskrivelsene hans, var dette en viktig grunn til at han klarte å ta seg inn igjen etter “*avbrudd i livet*”, lysten til å sykle og opplevelsene rundt.

“Det er i hvert fall ikke vanskelig, mener jeg, for sånne mennesker som meg å finne motivasjonen til sykling i noen lunde vær. Nettopp på grunn av dette her, at du kommer så pass fort frem og får sett så mye forskjellig. Og det gir noe mentalt også sant. Og derfor kan jeg ikke forstå, jeg synes jo at barna våre som svømte, når de ligger der og tar tusen meter etter tusen meter i tjuetru meter basseng, det er ikke mye synsinntrykk og rare ting for hjernen, som de har i forhold til det å kunne sykle altså. Så egentlig er det ikke noe problem, det er bare avbrudd i livet, og så hvis du klarer å ta deg inn igjen, så. Men jeg vet hvordan, det er vel lysten til å sykle det.” (Abel)

Aktivitet og deltakelse i idrett førte til gode opplevelser utover selve aktiviteten. Ola og Oddveig fortalte om flere opplevelser i forbindelse med deltakelse, både i forbindelse med egne konkurranser og annet engasjement. Oddveig fortalte om turer med idrettshøyskolen og idrettslaget, mens Ola fortalte om egne konkurranser, og om sin tid som ledsager.

“Jeg har også vært ledsager en del ganger på ridderrennet. Og på tyveårsjubileet for ridderrennet, så var kronprinsessen, ja hun var kronprinsesse den gangen, hun var ledsager. Og hun var sprek på ski hun der i sin tid. Og hun var med en oslodame tror jeg det var, og de hadde startnummeret rett fremfor oss, og derfor så snakket jeg med henne. Ja, ja, om hva man hadde under skiene og sånn, helt sånn, det var ikke noe sånn spesielt, bare helt vanlige ting som var i der og da, men det er litt morsomt. Artig minne.” (Ola)

5.3.2 Evne til å tilpasse aktiviteten

For å klare å holde frem med aktivitet da de begynte å jobbe og stiftet familie, hadde deltakerne flere strategier. For det første var treningen er prioriteringssak. Man vet hvor mye tid man har til rådighet, og dersom man planlegger, så er det ikke noe problem å kombinere jobb og familieliv med trening.

“Tiden var jo litt, ja, måtte gjerne prioritere. Være litt flink med prioriteringen kanskje. Ja. En vet hvor mye tid man har til rådighet.” (Ola)

“Jeg reiste faktisk aldri på en todagerstur, uten at joggeskoene var med. For å holde treningen ved like. For begynner du å jukse, så er det ikke vanskelig å finne unnskyldninger. (...) Det har ikke vært vanskelig å kombinere, men du må ha en veldig selvdisciplin. For som jeg sa i sted, det er ikke vanskelig å finne unnskyldninger. Liksom i dag gidder jeg ikke, tar det i morgen, og så gidder jeg ikke da heller. Da går det rakt unnabakke.” (Mikael)

De andre respondentene var i stor grad enige i dette, men samtidig var de tydelig på at perioden med små barn og full jobb, ikke var tiden for å gjøre akkurat som man ville. En annen strategi var derfor å tilpasse treningen til livssituasjonen. Man valgte da aktiviteter som gikk raskere enn andre å gjennomføre, og som krevde minst mulig overskudd.

For Kari var dette løping. I stedet for å oppsøke idrettslag eller andre arenaer, så gjorde hun det som var enklest. For å løpe må man bare ta på seg skoene og gå ut døren.

“Jeg vil nok si at det var tøft å ha motivasjon, med jobb og tre barn og litt bygging av hus innimellom. (...) Så var jeg samtidig lærer ikke sant, så da var det ikke så mye tid til egen svømming og da var det mye lettere å ta på seg joggeskoene å drive med jogging, istedenfor å hoppe i bassenget. Læreryrket er veldig slitsomt, det sier vel alle om yrkene sine sant, men du har så veldig mye mer ettermiddagsarbeid, utover at du ikke kan kontrollere det. Så var det mat og så var det barn og så var det retting, sant. Så det du måtte gjøre var å ta med den treningen som var kjappest, altså den som du kunne gjøre, og da var det joggingen i de årene der. (...) Og det er også litt med hvor vi har bodd. Det har nok hatt mye å si. For det var veldig lett å ta på seg joggeskoene og ta sykkelen der hvor vi bodde før og, men det er jo også litt muligheten sant.” (Kari)

Abel begynte å sykle på bane, istedenfor ute, da det var mindre tidkrevende. Han gikk tilbake til landeveissyklingen etter hvert, men hadde flere stopp underveis på grunn av andre forpliktelser.

“Når vi hadde giftet oss og fått barn, så gjorde jeg ferdig studiene, men jeg var litt med på sykling fremdeles. Jeg kjørte litt sånt baneløp som ikke krevde så mye trening (...) Og så tok jeg og etter vi da var kommet mer i orden så begynte jeg å kjøre litt mer sånne tur-ritt som det heter, bare på gøy. Og så holdt jeg jo på i mange år. (...) Jeg har hatt altså, som sagt to husbygginger, kan godt si i 1970, her et sted i 73, var første gang jeg var husbygger. Og da var det en periode med stopp. Og her, i 89 så bygget vi dette

huset her. Så da var det ny stopp. Da la jeg sykkelen på hyllen, og så når jeg var ferdig og stort sett kommet i orden, så begynte jeg på igjen, sånn har det vært. Jeg har gått en del sånn til og fra, men stort sett kan du si jeg har vært syklist i hele mitt liv. Det er det jeg har drevet med.” (Abel)

Til tross for at Abel sa han ikke var aktiv syklist disse årene her, nevnte han senere i intervjuet at han tok seg en og annen sykkeltur, men at han ikke konkurrerte. Han reduserte treningsmengden, men han stoppet ikke helt opp. I tillegg beskrev han husbyggingen som en aktivitet i seg selv, i det han gjorde mye av arbeidet selv. Dette så han på som styrketrening.

Ola gikk tilbake til terrenget, både av sikkerhetsmessige hensyn, og for å spare tid.

“Nei, når jeg sluttet med sykkel da, så vendte jeg tilbake til terrenget. Og det ene var det at det var farlig, syklingen var litt skummel. Det var det ene og så hadde jeg ønske om å komme tilbake til terrenget, og da kunne jeg ikke gjøre begge deler. Fordi at syklingen er ganske tidkrevende. Ikke at det skal være negativt i den sammenhengen da, men en time ute på sykkel, så kan man like godt ligge på sofaen.” (Ola)

Han tilpasset altså aktivitetene til livssituasjonen og til kroppslige plager. Da han nærmet seg 60 år, sluttet han også å løpe på asfalt, for å skåne kroppen. Det samme gjorde Kari. De gikk da over til aktiviteter som opplevdes som mer skånsomme – Ola til løping i terrenget, og Kari til sykling. Mikael måtte derimot gå fra orientering til gateløp i tjuårene, på grunn av skade. Han valgte da å begynne med langdistanser, fordi kroppen var best egnet til det.

“Fra 13 år så var det orientering, men så skadet jeg meg når jeg var et par og 20 år, et sånt skikkelig overtråkk. Og der la jeg orienteringen på hyllen, for det viste seg å være lettere å løpe på asfalt, enn i terrenget, for da gjorde det så vondt i ankelen. Og siden så har dette med løping bare ballet på seg (...) Men jeg har aldri vært spesielt rask, så det ble å løpe langt. Og det ble jo da maratonløping og halvmaraton, så jeg har løpt 52 maraton rundt om i verden, og 250 halvmaraton.” (Mikael)

5.3.3 Sosiale fellesskap

De fleste respondentene fortalte om sosiale fellesskap som gjorde at de begynte å delta i de ulike idrettene, eller som oppstod som følge av at de begynte.

For Kari startet løpingen med en pådriver, en kollega som dro henne i gang, før hun selv ble en aktiv del av fellesskapet. Hun fortalte at de motiverte hverandre, dro hverandre med ut, uansett hvordan været var. Det var kjempe kjekt.

“Joggingen ble nok motivert av henne [kollega]. Før jeg begynte der, så hadde jeg ikke hatt det i system. Men da begynte jeg å jogge med henne. (...) Så jeg fikk noen dytt underveis. Kontordamen fikk meg inn i joggebølgen og så utvidet vi der. (...) Blant annet så ble vi spurt om vi ville lage en trimgruppe her i forhold til Grete Waits løpet, så vi fikk med en gjeng med kvinner og laget en gruppe. Og ut av den gruppen så ble det til slutt 5 stykker som fortsatte som en joggegjeng. Det var veldig greit å ha en gjeng som du trente med, som dro deg ut, som du hadde avtaler med sant. (...) Selv en sånn dag som dette [mye regn og vind] så ville jeg kanskje kvi meg for å ta joggeskoene på og jogge alene, men i og med at du hadde en gjeng du trente med, og du visste at de kom, så var det egentlig bare å komme seg ut og være kledd til været og så var det kjempe kjekt.” (Kari)

Abel var med å samle en gjeng og startet sykkelklubb. Etter hvert som klubbmedlemmene fikk høyere ambisjoner, følte han seg dratt med og kjørte Trondheim-Oslo noen år. Det sosiale med de andre og praten underveis gjorde at det var enklere å være med.

“Når vi startet sykkelklubb, så fikk vi samlet en gjeng her, og så ble vi enige om at vi skulle starte en klubb, og den går ennå. Og det var en klubb som egentlig ikke skulle være en aktiv klubb, det var for mosjonister. (...) Og det er der vi er med, og så begynte den klubben i begynnelsen å ha høye ambisjoner, så da kjørte jeg noen år Trondheim-Oslo.” (Abel)

Han var også med i et bedriftsfotballag og en løpegruppe, på grunn av det sosiale. Løpingen var han mest aktiv med da *“joggebølgen var for fullt”* og i den perioden deltok de i mange 10 km løp og en maraton.

Mikael på sin side fortalte at de sosiale fellesskapene gjerne utviklet seg som en følge av at de deltok i idrett sammen, og ikke omvendt. De har så blitt vedlikeholdt gjennom trening og andre sosiale sammenkomster.

“Vi har hatt det sosialt kan du si, fra 1950 når vi begynte på skolen. Alltid passet på hverandre på en måte. Og det er vel det som har gjort at vi har hatt det veldig moro sammen med idretten, og mange av oss har reist sammen rundt og løpt forskjellige

steder i verden. (...) Vi har jo trent veldig mye sammen, og vi bygger miljøer, selv for nesten tjue år siden, så var vi 4-5 stykker som trente sammen, gjerne bare to ganger for uken på langturer. Så det har alltid vært noen, jeg har ikke vært en ensom ulv som har gått og tullet for meg selv altså. Vi har hatt et fellesskap.” (Mikael)

Ola fortalte en historie om da han nesten vant klassen sin i motbakkeløpet Stoltzen. Selv om han ikke vant, synes han opplevelsen var god som følge av det sosiale fellesskapet som oppstod i etterkant av konkurransen.

“Men tror du jeg har, tror du jeg har vunnet klassen min i Stoltzen noen gang? Nei det har jeg ikke, men jeg tok med det som en kuriositet, et år så var det nære på. Et sekund bak. Og det var en veldig gøy opplevelse, fordi at etterpå da når jeg snakker, fordi at, det er jo selvfølgelig folk som man har kjent oppigjennom i mange år, og så er det ingen negativ opplevelse, tvert i mot en fantastisk og gøy opplevelse, fordi at når jeg snakker med han etterpå, når jeg treffer han sant, så er det det at ja har du forbedret deg med et sekund nå? ja, og så ler vi selvfølgelig av det. For det er ganske artig. Men, så, det har jeg ikke. Det er det nærmeste jeg har vært.” (Ola)

5.4 Fortellinger om aktivitet som eldre (over 67 år)

Et nytt vendepunkt kom da respondentene pensjonerte seg, i det de fikk bedre tid til å gjøre det de hadde lyst til.

Ola snakket om at det å bli pensjonist gjorde at muligheten for å være mer i aktivitet ble bedre. Han fikk mer tid ute i terrenget, uten å tenke på at han skulle rekke noe.

“Sånn at det å være pensjonist da, å kunne disponere tiden. Den gjorde nok det at jeg fikk mer tid ute i terrenget, uten å nødvendigvis tenke på at jeg skulle rekke noe. Det var egentlig, det var en grei opplevelse egentlig. Pluss at en, en blir litt mer sjef i eget liv. Det tror jeg. I hvert fall muligheten, muligheten er i hvert fall til stede.” (Ola)

Men selv om de fikk bedre tid, var det nå andre utfordringer som måtte overkommes for å holde seg i gang, som vi skal se i fortellingene om denne perioden.

5.4.1 Trening gir mening – på mange måter

Trening gjorde at respondentene følte seg bedre. De fortalte at det var godt å kjenne at de var i god form og at de kunne mestre det de vil mestre. Det handlet om velvære, om opplevelsene knyttet til å være i aktivitet og om opplevelsene man fikk som følge av å være i god form. Trening gav mening til livet på flere ulike måter.

“Det får meg til å føle meg vel, at jeg kan gjøre ting raskt, at jeg ikke behøver å kvi meg til noe, enten det er å gå opp på en stol, eller å krype, eller å bevege seg, så kjenner jeg at jeg kan gjøre det meste jeg vil. Og at jeg skal, jeg tenker at jeg alltid skal være i den formen at jeg kan klare, ut fra den aldersgruppen jeg er i og at jeg ikke trenger hjelp til noe og at jeg skal kunne gjøre det jeg vil, rett og slett. At jeg skal kunne ta en fjelltur, hvis jeg fant ut at jeg ville, eller at jeg kunne gå ned på treningssenteret, ja. Eller at jeg kunne gå inn å sykle litengranne. (...) Vi klarer jo ikke det vi en gang klarte i forhold til tid og sånn, men jeg tror nok gleden er vel så stor nå som den var for 15 år siden.”
(Kari)

Abel lot til å være litt frustrert over at ikke alle forstod hva fysisk aktivitet og god form gjorde for han.

“Det betyr jo et helt annet velvære sant, ja. Og så håper jeg at det er noen som sier ja, hvorfor spise sunt eller trene eller noe sånt. Det er jo ingen vits i, du får nyte livet mens du har det, men ja, det er jo poenget det at når jeg er 70, så kan jeg nyte det like mye som du gjorde når du var 50, og når jeg er 80 så kan jeg nyte det minst like godt som du kunne klare når du er 60 og når jeg er 90 så vet jeg at kanskje du er død når du er mellom 70 og 80 sant [ler]. Nei, jeg sier ikke det. Nei det er hva du går inn for sant. Så, nei, jeg mener det at det ikke er noen vits i å bli gammel hvis ikke du kan gjøre ting og kose deg, men jeg mener bare det å kunne reise på Mallorca og det å kunne kjøre Bergen-Voss og være med de som er 10-20-30 år yngre enn deg og, og de tar deg som en helt sånn naturlig venn sant. Istedenfor å råtne her. Det er nok aldrende, når du har komt i den alderen som jeg har, at du ser folk som kanskje ikke klarer noen ting fordi de er helt råtnet vekk sant. Så, nei.” (Abel)

For Ola betydde løpingen så mye, at han valgte å ignorere legens råd i forhold til en skade. Det var viktigere for han å kunne delta og fullføre løpesesongen. Han fortalte at dette handlet like mye om det å prestere, som å møte igjen menneskene som var med år etter år.

“Nei, jeg kan ikke det, fordi nå vil jeg først ha sommersesongen foran meg. Jeg hadde fått trent sånn rimelig bra, så jeg så frem til det å reise og delta og så videre. Min skade, jeg bestemmer. Jeg skjønnte dette altså, men det var så fristende å få med seg sommersesongen, og så avtalte jeg, eller sa til henne at med en gang jeg er ferdig til høsten, så tar jeg det.” (Ola)

Det gav ikke bare godfølelse der og da, men førte til at man kunne få flere gode opplevelser ellers i livet. Abel fortalte om hvordan opplevelsene han får av å sykle gjør at han fortsetter. Han kom flere ganger tilbake til beskrivelser av treningsturer til Syden med sykkelklubben, om det sosiale, om synsinntrykkene og gleden underveis. Trening hadde aldri vært et ork for han.

“For min del så er det opplevelsen, og så det sosiale med de andre og praten underveis. (...) Det koster meg egentlig ingenting. Men jeg er nødt til å trene, men det gjør jeg med glede. Særlig, som jeg sier, nede i Syden. For været er ikke så supert her, jeg er ikke noe sånn her regnværsyklist. Så da sitter jeg inne og kjører, et program enten i Spania, Italia, Belgia eller Tyskland, på rullen. (...) Og det er det som noen sier, at når du sitter der nede og kommer her ovenfra. Fra vinter og så kommer du ned der og så i grøftekanten er der masse flotte blomster du ser på sant, og du kjenner luktene og sånt. Det er ... Nå er jo ikke jeg så veldig romantisk, men jeg ser jo og jeg liker blomster veldig godt, det gjør jeg.” (Abel)

Løpegruppen til Mikael og treningsarenaen til Oddveig var også kilder til glede. Mikael beskrev gruppen som veldig heterogen i forhold til fysisk form, og mente at den egentlig handlet mest om det sosiale og det å ha det gøy sammen. For Oddveig var det like viktig å få gode resultater på trening, som å ha det så morsomt. Hun gledet seg til alle treninger.

I denne sammenheng ble også det sosiale trukket frem som en gode i deres idrettsdeltakelse. Kari snakket om at det var godt å ha venner som hadde felles interesser, og hvor viktig det var at mannen hennes var like interessert i trening som henne. På en annen side, hevdet hun å ikke være særlig avhengig av andre for å ha det gøy på trening.

“I dag så kjenner jeg at det gjør, det er veldig kjekt å bare ta en joggetur alene på fjellet eller bare ta sykkel og sykle alene, jeg er ikke avhengig av andre, for å ha det kjekt. Det er rett og slett like greit, å bare sykle og kjenne hvor fort går det nå. Men drivkraften har nok vært det sosiale, i mange sammenhenger.” (Kari)

Mikael lot til å ha en oppfatning av at hans deltakelse var viktig for det sosiale miljøet i gruppen han deltok i. Han var med på løpeturene, like mye for de andres del, som for sin egen. Selv når han ikke skulle trene, så møtte han opp og sa hei til gjengen, bare for å holde gruppen samlet. Det lot også til å ligge trygghet i å være med i dette fellesskapet. De andre i gruppen ville alltid ta hensyn til hverandre, og dersom noe skulle hende, ville han ikke være alene.

“Så har vi liksom en gylden regel at det skal aldri være en som ligger helt bakerst alene, når vi er i skogen. For du vet aldri i vår alder, så kan jo du liksom få en smekk over fingeren før du vet ordet av det. Og det var faktisk talt en som døde i fjor vår. Så vi merket at han var begynt å bli, det gikk senere og senere med han, og så kom han inn og skulle være med oss på trening, og så bare seg han sammen. Og det var det siste, altså.” (Mikael)

Oddveig begynte å trene i 70-årene, som følge av at hun ble kjent med en kvinne på senteret der hun trente, som var aktiv innen idretten hun selv etter hvert begynte med. Hun fortalte at de ofte trente sammen og at vennskapet deres betydde mye for henne. Videre beskrev hun treningsrutinene sine, og det fremkommer at det sosiale er så pass viktig, at selv om hun må slutte med idretten hun driver med, så må hun fortsette å trene der likevel.

“Jeg trener, og så går jeg ned og spiser. Og da kan jeg sitte der med ti andre å prate, og da sitter jeg gjerne 20-25 minutter. En tallerken med korn og så har jeg med en banan og en kopp kaffe. Og så prater vi. Så det sosiale der, er helt topp. Veldig hyggelig, og så går de andre hjem, og jeg går opp igjen og trener andre økt. Så jeg tenker hvis jeg slutter med dette her, så mister jeg det sosiale, men da må jeg gjøre noe annet her. For jeg skal være her til jeg ikke, til ikke det går lenger, til jeg ligger i graven.”
(Oddveig)

Da hun kvalifiserte seg til et mesterskap for første gang, syntes hun dette var veldig spennende. Hun gledet seg veldig til å delta, blant annet på grunn av det sosiale. Også Ola snakket om det sosiale rundt deltakelse i konkurranser. Her møtte han igjen de folkene han hadde konkurrert med i flere år, som han kjente godt og alltid hadde gode samtaler med.

“Jeg ville gjerne ha mer av de opplevelsene som jeg hadde hatt. Og så betyr det selvfølgelig også en del at i hvert fall mange av de man har vært sammen med i mange år, så, ser jeg det jo sånn at om det gjerne går et halvt år mellom hver gang man treffer

de, så, det som man har snakket med de om for et halvt år siden, så bare nærmest fortsetter man på samtalen neste gang.” (Ola)

5.4.2 Å ha en positiv innstilling

To temaer viste seg å være relatert til det å ha en positiv innstilling. Det ene var det å se forbi alderen, og se at man kunne være i aktivitet likevel. Det andre var det å se løsninger på problemer og barrierer som eventuelt oppstod.

5.4.2.1 Alder er ingen hindring

Ola fortalte en historie om hvordan han og en kamerat spøkte med at de skulle være aktive til de var 70 år. Dette var morsomt, fordi det ikke var vanlig å holde på til man var godt opp i årene.

“En av de vossingene da som jeg har konkurrert mye med før i tiden på ski og som jeg har kjent, ja omtrent hele livet, på ski, og i motbakke, og han er en gamling fordi at han er tre dager eldre enn meg [ler]. Så når vi var 60 da, så satt vi et sted, jeg kan ikke huske hvor det var. Men da diskuterte vi om vi ikke skulle inngå en avtale om at vi skal holde på til vi er 70, og så lo vi veldig av dette. Nei vet du hva. Det er jo ingen som holder på til de er 70. Akkurat. Og så satt vi og lo av dette. Fordi at det var så morsomt å tenke på. Og nå har han gitt seg da, for en to-tre år siden. men nå blir jeg 78 da, over nyåret en gang. Og har fortsatt tenkt å være med. Og det tenkte jeg i hvert fall overhode ikke når jeg satt og diskuterte dette, fleipet med han om dette.” (Ola)

Oddveig og Kari kom med lignende uttalelser. De begynte begge med sin idrett, først etter de pensjonerte seg. Kari syntes det satt langt inne å se for seg *“en kvinne på over 60 år på racersykkel, fordi at det var ikke så vanlig at godt voksne for 10 år siden, det føltes litt sånn merkelig.”* Oddveig på sin side, fortalte om en annen kvinne som begynte da hun var 42 år. Noen syntes hun var for gammel til å begynne, og hun selv begynte når hun var 72. Dette lo hun av.

Det lot til at respondentene var av en oppfatning av å ha oversteget forventningene folk flest har til å bli eldre. Kvinnene fortalte at de visste de ble lagt merke til, og at de ofte fikk

kommentarer på aktivitetsnivået sitt, både i positiv og negativ forstand. Begge håpte at de kunne inspirere andre til å trene mer.

“Andre synes det er utrolig festlig. Men alle sier, ikke bli så sliten da, ikke slit deg ut da, du sliter deg ut på dette her. Nei, sier jeg, det gjør jeg ikke, jeg styrker meg. Tenk på å bare være hjemme. I går gjorde jeg veldig mye, var nesten bare hjemme, var og handlet og noen små ting, men det er kjedelig [ler]. (...) Og jeg bare venter på at flere av de venninnene mine skal, komme og begynne å trene mer. At de kommer i en alder hvor de merker, og de er snart i den alderen, hvor de merker at de må gjøre noe mer enn å være hjemme og stelle hus, og barnebarn, og strikke og sy og lese, og sitte stille.”
(Oddveig)

Alle sammenlignet seg selv med andre på samme alder, hvorav de antok at de var i bedre form enn dem. Videre snakket de om hvordan de nærmest var alene i sin aldersklasse, og mente at dette reflekterte hvor vanskelig det er å holde et visst nivå av fysisk form i høy alder. De beskriver seg selv som heldige, eller som forbilder.

“I 75 års klassen er vi to og tre stykker bare. Så enten er jeg eldst, eller så er jeg nest eldst. Og det sier jo litt om hvor vanskelig det er å holde et visst nivå i en såpass høy alder. Så vi må liksom ta det fra løp til løp.” (Mikael)

“Det sier jo litt det at jeg er alene i min aldersgruppe og ikke sant, så mange ganger så tenker jeg at vi kanskje er et lite forbilde for de som kommer etter, at de ser at det går an å trene, og ikke bare holde seg i form, men å trene bevisst i vår alder sant, for det er jo det vi driver med. Vi trener, vi loffer ikke av gårde og bare pytt-pytt. Det er trening. Og det er jo det som er motivasjonen, at du vet at du kan faktisk bli bedre, hvis du trener riktig og gjør det rette for å ...” (Kari)

Kari og Abel mente at så lenge de klarte å følge med de som var yngre, så hadde det ingenting å si hvor gamle de var. Abel fortalte at det gav han stor tilfredsstillelse at det ikke var vanskelig å klare å følge med, og at han kanskje til og med kunne sykle fra, de som var mange år yngre. Dette illustrerte han blant annet med en historie fra Bergen-Voss, hvor han og kona klarte å holde følge med et bedriftsidrettslag på alder med datteren deres.

“Ja og så underveis så oppi skjervet, rett før Voss, så hørte kona to av de kvinnene som hadde stoppet litt, fordi de var så ... [ler]. Nei søren, nå kjører de forbi oss, skal de komme før liksom, til Voss enn oss. Så det var litt gøy.” (Abel)

De beskrev det som moro å være gammel og i like god form som de yngre deltakerne. Men det å bli gammel har ikke alltid vært like lett å akseptere. Abel sa at han ikke kunne tenke seg å være med på pensjonist-treninger helt ennå, fordi han ikke passet inn sammen med “de gamle”. I forhold til den aldersrelaterte reduksjonen i fysisk form, mente Oddveig at det ikke var rart at andre gav seg med aktivitet når de ble eldre, men hun selv så dette som en slags utfordring – hun skulle ikke gi seg. Ola hadde lurt på om det var vits i å fortsette, da formen uansett ville gå nedover, og han ville fremstå som en gamling. Denne tankegangen hadde han klart å snu.

“Hvis du tar det videre og så ser vi det at en 65-70 eller 75-åring eller hva det måtte være sant, bruker lenger tid fra A til B. Og så tenker jeg, eller kan man tenke seg slik at bruker jeg nå så lang tid på, har dette noen hensikt lenger. Før da kunne jeg henge med sånn og slik sant, nå kan jeg altså risikere å bli sist. Er det litt dumt egentlig å fremstå som en sånn gamling? Det også tenker jeg på. Tror ikke det er helt uvanlig å tenke sånn. Jeg diskuterte den problemstillingen med en jeg hadde følge med på vei ned fra fjellet. Og da sier han det at nå er han sånn 50, midt i mellom gammel og helt ung sant, og da sa han det at han håpet det at ut fra det han så i dagens gamlinger, så håpet han det at han kunne være med fortsatt videre fremover også når han ble gammel sant, bruke lenger tid opp, men innse det at det er en naturlig utvikling og så ha fine opplevelser ut i fra det. Jeg tror jeg henger meg på den.” (Ola)

Alderen var ikke en hindring for å være fysisk aktiv, men det ble ansett å være en utfordring. Kroppen ville endre seg uansett, selv om sinnet fremdeles er ungt. For de fleste handlet det om å se forbi alderen og andres forventninger, til sine egne forutsetninger og de gode opplevelsene de kunne få ved å være med.

5.4.2.2 Å se muligheter, ikke begrensninger

Respondentene fortalte flere historier, hvor de møtte på en hindring, men klarte å se forbi og finne en løsning. Da Oddveig skulle melde seg inn på treningssenteret syntes hun det var dyrt, men hun valgte å se på det som en livsforsikring. Hun valgte å ikke se prisen som en begrensning, men vridde det om til noe positivt. Dette gjorde både hun og de andre respondentene også i perioder hvor de var plaget med skader.

Da Ola skulle trene seg opp igjen etter operasjon, var alt fokus rettet mot veien tilbake.

“Så skulle jeg begynne å trene opp igjen dette, og da merket jeg faktisk enda klarere hvor redusert jeg var på venstre benet. Og tenkte hva gjør jeg nå. Studerte litt frem og tilbake da. Veien tilbake. Da var det det som var viktig, og da var det ikke hjelp i å si at jeg hadde vært dum, for det hjalp ikke, det kunne jeg ta lærdom av videre. Det gjenstår nå å se det og.” (Ola)

Mikael og Kari fortalte om hvordan de trente og holdt seg i form, mens de ventet på at skaden skulle heles. De mente det var viktig at de klarte å holde seg i miljøet hele tiden. De deltok på fellestreninger og turer, men tilpasset aktiviteten til hvordan formen var.

“Mens de syklet, så gikk jeg på krykker til et treningsrom, så fikk jeg gå og trene der, mens de andre syklet. Så da kunne jeg drive med den styrketreningen og det som jeg klarte, i forhold til at foten var operert. Og det gikk egentlig bra. Og så var der et lite svømmebasseng, en pytt på 11-12 meter og da svømte jeg 100 ganger for å få nok. I og meg at jeg hadde god teknikk med vendingene, så ble jo det ikke så veldig mye ut av det, men jeg lå i hvert fall og svømte så mye jeg kunne. Jeg hadde den treningen, pluss styrketreningen, mens de andre syklet og var med i den uken da. Og det gikk egentlig ganske greit, men det var kjedelig. Men jeg måtte jo bare motivere meg. (...) Jeg bare gjorde tingene lettere, og gav meg ikke i miljøet. Jeg var i det samme miljøet hele tiden, men gjorde det som jeg kunne, jeg prøvde, å gjøre det jeg kunne for å holde meg i form.” (Kari)

Videre fortalte Mikael om kroniske plager som følge av sykdom noen år tilbake, og hvordan han gjorde øvelser nesten hver morgen, for å vedlikeholde formen og kunne drive med løping lengst mulig. Også andre respondenter beskrev treningsregimer som de hadde begynt med for å forebygge plager som hadde oppstått, eller som kunne oppstå som følge av høyere alder. Abel hadde begynt med personlig trener fordi han mente han trengte å vedlikeholde styrken og balansen, og Ola begynte med seniordans fordi han så at koordinasjonsevnen begynte å bli dårlig. I denne sammenheng fortalte han også om verdien av å lære noe nytt.

“Seniordansen, består utrolig mye av koordinasjonsøvelser og balanse da, av sånne ting. Veldig mye koordinasjonsøvelse, og en annen ting som var like viktig, fordi at jeg ikke visste hva dette dreide seg om, at jeg måtte lære noe nytt, i fra grunnen av. Og det å lære noe nytt da, når man er over 20 år [ler]. Men å lære noe nytt sant, det er veldig interessant. Hva er det som hindrer en i å lære noe i fra start av sånn som man er helt blank på? Ønsket om å lære. Og så at man ser fordelene av å lære da. Hvis man ikke ser

fordelen av å lære de tingene, da tror jeg det er veldig vanskelig, og vanskelig var det, men nåja, det har jo gått litt bedre da, nå går jeg to ganger i uken da på dette. Og jeg føler det at koordinasjonsevnen har blitt mye bedre.” (Ola)

Oddveig og Kari valgte derimot å slutte med aktiviteter som de opplevde var for belastende for kroppen. Mens Kari sluttet med løpingen, valgte Oddveig å trappe voldsomt ned på slalåmkjøringen. De begrunnet dette med redsel for å bli skadet, slik at de eventuelt ikke kunne fortsette med idretten de drev med nå.

“Altså etter jeg begynte sånn alvorlig med denne idretten så har jeg ikke tatt, så kjører jeg ikke så mye, på grunn av redsel for å brette noe. Men jeg kjører jo. Så, kan se på meg i mars, da går det unna. Da stopper jeg ikke. Men å se på meg nå, i begynnelsen, i desember, så er jeg en gammel dame, som er forsiktig.” (Oddveig)

En annen strategi som ble nevnt for å unngå plager, var å bruke godt utstyr. Mikael mente at gode sko var helt elementært og at man ikke burde spare penger på dette, da man fort kunne ødelegge bena ved å bruke feil. Kari hadde fått spesialutstyr til sykkelen, for at det skulle bli enklere å skifte gir, og Abel mente at kvaliteten på dagens sykler gjorde at det var lettere å holde frem med syklingen langt opp i årene.

“På grunn av kvaliteten, så klarer jeg det. Dagens sykler og de girene. På de første syklene hadde vi sånn gir nede på stangen, og da hadde jeg problem med Trondheim-Oslo. (...) Og da holdt du støtten i styret der, så kom det et punkt nede i ryggen som gjorde forferdelig vondt. Sannsynligvis så hadde du strammet en bitteliten muskel så lenge og så stod den og irriterte en nerve. Så det gjorde, ja, ganske vondt” (Abel)

Så istedenfor å gi seg når det oppstod problemer, eller at de fryktet at det skulle det, så tilførte de en støttende aktivitet, gjorde kompromisser eller benyttet seg av utstyr som forbedret situasjonen. Fokuset deres var rettet mot løsninger, heller enn hindringer.

Noen ganger gikk denne innstillingen på bekostning av formen, heller enn til støtte av den. Abel fortalte flere historier hvor han hadde blitt “overivrig” og prøvd å gjennomføre aktiviteter han hadde klart med letthet som ung. Blant annet hadde han gått litt for hardt ut på tredemøllen, fordi han “sprang jo mye raskere før”, og han hadde etterlignet barnebarna da de gjorde styrkeøvelser inntil kjøkkenbenken hjemme. Dette gjorde at han pådro seg skader som han måtte jobbe rundt i ettertid. Ola gjorde noe lignende da han skulle trene seg opp igjen etter en skade.

“Men når jeg da begynte å trene igjen sant, så skjønnte ikke hodet det, at jeg skulle trene opp igjen en gammel mann. Og så gjorde jeg de kardinaltabbene da, at jeg ikke fikk nok hvile. (...) Så oppdaget jeg det at Løvestakken opp for eksempel, 6-7 minutter mer enn året før. Og sånn var det med de andre og. Så da skjønnte jeg det at da må jeg iallfall, hvis jeg tenker tre dager, så kan jeg ta to dager med trening i de tre dagene, og så må jeg ha en dag hvile.” (Ola)

Disse skadene var problematiske der og da, men de valgte å se på dem som en lærepenge. Nå ville de være mer forsiktige og ta mer hensyn til sine egne forutsetninger når de skulle trene seg opp igjen.

Alle respondentenes beskrivelser av mulige hindringer, og hvordan de har løst dem, vitner om dedikasjon til idretten de driver med. Man kunne ikke gi opp, selv om man opplevde motgang, man må bare tenke litt annerledes. Mikael og Oddveig nevner dette mer spesifikt i løpet av intervjuene. Dersom man går glipp av en trening, så *“jukser man seg selv”* mente Oddveig.

“Det er tungt å trene. Og du skal ha disiplin, du skal bryte dørstokkmilen. Den er sørgelig lang altså. Selv om den er bare sånn, så er den mange km egentlig. Og så må man ikke bry seg om været. Altså det blir ikke våtere enn til skinnet. Det er ikke verre enn det altså. (...) Det er bare å si til seg selv at dette skal jeg klare, dette skal jeg klare. Og hvis ikke du klarer det så må du finne ut hvorfor. Er det sykdom så er det en ting, men er det latskap så er det noe helt annet.” (Mikael)

Målsetningene de beskrev mot slutten kan også sees som tegn på dedikasjon. De er ikke aktive bare for gleden av det, men har mål de ønsker å nå. Det er ikke nødvendigvis snakk om å få en best mulig tid eller plassering, men å holde på så lenge som mulig, å *leve* så lenge som mulig. Abel ville gjerne fortsette frem til han var hundre år, mens Mikael mente at man ikke kunne planlegge i sin alder. Han skulle holde på til det ikke gikk lenger, til det stoppet av seg selv. Ola hadde både delmål og hovedmål.

Ola: *“Og så har jo jeg sånne her delmål. Det er bare delmål. Jeg har tenkt å være med på [navn på løp], i hvert fall til jeg har 60 ganger. Det er bare delmål, og da vet du at det ikke er det endelige målet. Og så har jeg tenkt å ha [navn på løp] de tjue første gangene. Nå har jeg sytten. For det er sytten ganger det har blitt arrangert. og det er delmålene. Så det, virker det helt komisk?”*

Intervjuer: *“Jeg er veldig spent på hva hovedmålet er.”*

Ola: *“Nei det er å fortsette etter det. Og så blir det vel litt på samme måten som jeg satt og snakket med kameraten med når vi var sånn knapt 60 eller hva det måtte være, rundt der. Da lo vi av det sant, og så ser du det at jeg sitter jo her og ja, fleiper litt med de delmålene. Men hvorfor ikke ha delmål frem i tid? Og så, og så ser hvordan dette går. Det er jo umulig å si det hvor lenge man lever ikke sant, det vet vi ingenting om, men vi må leve så lenge vi lever. Det er vesentlig.”*

Oddveig og Kari var tydelige på at når de ikke lenger kunne drive med idrett, så måtte de finne en annen aktivitet. For man kan alltid gjøre noe, så lenge man er oppegående.

“Det [målet] er å holde på så lenge jeg kan, med idrett. Og når jeg ikke kan drive med det lenger, så får jeg bare fortsette her. Og trene oppe på de maskinene som er her. Kjører jeg ikke bil lenger, så kan jeg gå. For det er ikke så langt. Hvis jeg kan gå [ler]. Hvis ikke så kan jeg bli hentet i en drosje. Jeg kan det. Så jeg skal fortsette her så lenge jeg kan klare å komme meg hit. Og jeg håper jeg er sterk i mange år og jeg håper jeg, det håper jo ikke mannen min da, men jeg håper jeg kan holde på her til jeg er 80. Det er det første målet. Og om jeg kan klare til jeg er 85, for være det neste målet, og så for jeg bare se. (...) Så lenge jeg er oppegående, kan gjøre det, bevege meg og skulderen fungerer, så skal jeg fortsette, for det er gøy.” (Oddveig)

5.4.3 Muligheter i nærmiljøet

Dersom man er noen lunde i form, og har lyst til å være aktiv, så får man det til. Uttalelser som lignet dette, var ganske vanlig blant respondentene. Samtidig fortalte de fleste av dem, små historier om hvordan stedet de bodde, hadde vært støttende for aktivitetsnivået deres, på samme måte som i barndommen. Både Ola og Mikael fortalte om nærhet til gode løyper i fjell og mark, mens Abel og Kari også inkluderte andre tilbud i nærmiljøet, og nærhet til familien.

Abel og Kari snakket videre om at aktivitetstilbud burde tilrettelegges bedre for de eldre, og at de burde prioriteres mer blant de som har styringen. De uttalte at dette var mer for alle andre sin del, enn for sin egen. Men da Kari fortalte utdypende om problemer som hadde oppstått i forbindelse med seniorsvømmingen hun engasjerte seg i, forstår man derimot at dette var vel så viktig for henne.

“Og nå i svømmingen, nå når jeg har begynt å engasjere meg de siste årene for seniorsvømming, så merker jeg at vi hele tiden blir skvist litt, at vi ikke får tid i svømmehallen. Og da må vi på barrikadene, sånn at vi får den tiden. Sånn i år så ville

skolen bare gi oss tre kvarter, og det er for lite for pensjonister. Vi har jo en liten badstue og. Da kjempet jeg for at vi skulle få mer tid og der fikk vi et kvarter til, og selv det er litt lite. Med beskjed om at vi ikke måtte komme før tiden, og dere må være ute når dere skal. Og det synes jeg var lusent. Men der hadde jeg nok gått til kommunen og brakt dette videre, dersom skolen hadde vært enda mer vanskelig. Så hvert år så må vi ta til takke med den tiden vi får. (...) De har egentlig veldig liten forståelse, og det sa jeg, at jeg var forundret over at de kunne komme med et tilbud på tre kvarter, sant. Det er omtrent bare et kvarter i vannet det. (...) Der er jo veldig mange fine ord om at nå skal seniorene få tilrettelagt både det ene og det andre sant. Men det er noe med at de ikke står i første rekke jeg tror ikke alltid kommunen tenker over kor mye de sparer på friske pensjonister. Da tenker jeg ikke akkurat meg, men den gruppen som vil gå på inne-gym og i svømmehall og som forsøker å holde seg i form.” (Kari)

Ola fortalte at han sluttet å sykle tidlig i voksenalder, fordi veiene ble farligere å ferdes på. Abel på sin side, hadde holdt frem med syklingen, men var enig i at veiene burde forbedres slik at de ble tryggere. Han fortalte om et møte han hadde vært på, der de hadde snakket om å bygge den “*moderne veien for fremtiden*”, med plass til sykkelfelt.

“Men poenget er jo det, nei, sier han konsulenten, de konkurransesyklistene og disse her som trener, det er ikke for de vi bygger vei, for de må gjerne kjøre ute i bilveien, eller ute i veien. Fordi at dette her er for folk som skal handle, som skal på møter, som skal til og fra skoler og så videre, det er for de vi lager, ikke for de som trener. Skjønner du? Ja, det, han kunne bare sagt, det er fordi du skal kunne sykle, og andre og da kan du ikke ha konkurransesyklister som sykler forbi deg i 40-50 km i timen, eller noe sånt, og ringer eller hoier på deg og kom deg bort og sånn.” (Abel)

De var i utgangspunktet positive til forholdene rundt der de bodde, men mente at der var rom for forbedringer. Disse forbedringene, mente de kunne støtte oppom aktivitetsnivået til både dem selv og andre.

5.5 Fortellinger om fysisk aktivitet på tvers av livsløpet

Abel oppsummerte hvordan han hadde opplevd fysisk aktivitet gjennom livet, på en kort og enkel måte. Det handlet blant annet om glede, viljestyrke og planlegging.

“I begynnelsen har det vært veldig ubevisst sant, og, nå har jeg jo blitt mye mer bevisst. Og når det skjedde, det tørr jeg ikke å si, men det er det etter hvert som du blir eldre og eldre, så tenker du mer og mer gjennom at det er viktig å fortsette og ikke bare legge inn årene. Men det gjelder jo om å like det du gjør sant, og så kose deg med det. Og så ha en plan på det, på hva du gjør, sånn at du gjør noen lunde riktig. Og så har jo jeg lest veldig mange artikler, om at man kan ikke trene på samme måten hele livet gjerne. Nei, det vil du også merke en gang. Nei, men jeg tror nok det, at, holder du deg brukbart så går det bra.” (Abel)

I de neste delkapitlene ser vi på tema som viste igjen på tvers av livsløpet, som ikke kan knyttes til en bestemt livsfase.

5.5.1 Tidligere erfaringer

Tidligere erfaringer så ut til å ha vært viktig for hvorvidt deltakerne fortsatte med, eller begynte med en aktivitet. De formidlet en egen oppfatning av sammenheng mellom ulike hendinger i løpet av intervjuet. Kari begynte for eksempel med sportsdykking fordi hun hadde erfaring fra svømming, hun engasjerte seg i svømmeklubben som følge av den samme erfaringen, og til slutt begynte hun å svømme igjen selv også.

Både Kari og Oddveig snakket om hvordan de tenkte at mulighetene de fikk i ungdomstiden påvirket livene deres senere. I følge Kari har hun ikke klart å involvere seg i friidrett, på grunn av manglende erfaring som barn.

“I min barndom, så var nok gymmen veldig ensidig. At det var kanonball, det var lite trening. (...) jeg kan ikke hoppe høyde eller lengde, det får jeg ikke til, der kjenner jeg mine begrensninger. Jeg har aldri lært det. Og så har du disse teknikktreningene, der kjenner jeg at som barn så fikk vi aldri lært friidrett, teknikker, der kjenner jeg at jeg ikke kan klare det.” (Kari)

Ellers knyttet Kari alle erfaringene med fysisk aktivitet sammen, og mente at det var enkelt for henne å være aktiv, siden hun var så allsidig. Hun kunne gjære nærmest hva hun ville. Den gode formen hun hadde jobbet seg opp gjennom årene, var årsak til at hun kom seg så raskt etter et lårhalsbrudd.

“... brakk jeg lårhalsen for tre år siden, men litt sånn takket være at du er godt trent så syklet jeg Bergen-Voss på våren igjen. Med mye dårligere resultat, men jeg klarte i hvert fall det da og den har ikke plaget meg i det hele tatt, den hoften altså.” (Kari)

Oddveig på sin side, fortalte om en unik mulighet som endte med å være en positiv opplevelse for senere deltakelse.

“Også i sjette klasse, så var det noen foreldre som hadde noen bekjente som var skilærer. Og de spurte venner av deres barn om vi ville være med på slalåmkurs. Og det ville jeg. Etterhvert så ble jeg aktiv slalåmkjører, og begynte å instruere hoppere og slalåmkjørere, ikke instruere, men jeg hadde utendørstrening i skogen oppi her. Alle de barna som drev med, så vi drev å løp mellom trærne og hang i grener og gjorde mye rart sant. Og, etter hvert så tok jeg også trenerutdanning i slalåm da, eller skilærer og alpininstruktør heter det da. (...) Jeg har alltid vært så gla for at jeg fikk sjansen i livet mitt som ung, til å være håndballtrener, til å være skiinstruktør, til å, ja slalåminstruktør, til å utvikle meg slik at jeg ble gymlærer. Og ble veldig allsidig.” (Oddveig)

Erfaringene gjorde at hun hadde kjennskap til flere ulike aktiviteter, og det at hun ble gymlærer gjorde at hun flere ganger tok steget ut fra komfortsonen og lærte noe nytt – for å kunne lære videre til elevene. Hun begynte blant annet på et dansekurs for å lære elevene spansk dans, og fortsatte med den aktiviteten i 20 år, fordi det viste seg å være så gøy. Her ble hun også introdusert for andre former for dans.

“Ja, så meldte jeg meg på det, og så lærte jeg sevillanas. Og før det, mens jeg satt og ventet på min time, så var det magedans, så etter en gang, så spurte jeg hun instruktøren om jeg kunne få være med på magedans (...) Og der gikk jeg altså i tjue år [ler]. Og så etter den sevillanas, så fortsatte jeg med også flamenco.” (Oddveig)

Også Abel hadde vært gymlærer og mente at dette hadde vært viktig for hans aktivitetsnivå, dog mer indirekte enn for Oddveig. Abel fortalte om hvordan han og kona hadde levd et sunt liv og hvordan livsstilen var viktig for at de fremdeles var i god form. I motsetning til alle andre, så gikk ikke de på medisiner som skulle senke blodtrykk eller lignende. Videre snakket han om alkoholforbruk, og om en studie han hadde lest, hvorav man ville leve lenger ved å drikke så og så mye. Han var en av dem som ville leve lenge, fordi inntaket hans var akkurat passe. Livsstilen sporte han tilbake til kunnskapen han tilegnet seg som gymlærer.

“Jeg tror kunnskap og forståelse er veldig viktig for folk. Der har jo jeg hatt en fordel, i og med at jeg har jobbet som gymlærer, og ellers vært veldig interessert i sånne ting. Men det er vel kanskje derfor jeg er realist også, for da vil jeg alltid ha forklaringer på ting sant (...) Det er i hvert fall veldig kjekt og så vite hva du gjør og hvorfor du gjør det.” (Abel)

Ola fortalte om å vende tilbake til terrenget som voksen, både fordi det var bedre for kroppen, men også fordi han hadde drevet med dette som ung. Han fortalte tidlig om familien som var fjellfolk og hvordan han hadde vokst opp til å bli det samme. De gode erfaringene han hadde gjort seg i fjellet, var med på å dra han tilbake til den aktivitetsformen.

For Mikael var det opplevelsen av å gå fra å være i veldig god form som ung, til å oppdage at formen var dårlig som voksen. Han husket tilbake til da han drev med løping, og bestemte seg for å begynne på igjen med dette. Siden han stort sett hadde prestert bra på lange distanser, ble det til at han prøvde seg på maraton. Mestringsopplevelsen gjorde at han fortsatte.

Felles for dem alle var at de tidligere erfaringene bidro til at de klarte å fortsette eller begynne på igjen, til tross for hindringene de møtte på, spesielt i perioden med familieforøkning.

“Det er noe med å klare å ta det med seg, ikke slippe det fordi at man får familie sant, og da liksom det var det, men verken meg eller mannen min så ble det det, vi dro det med oss kan vi si. Man må bare være villig til å trø til litt.” (Kari)

5.5.2 Medfødte egenskaper

Alle respondentene snakket om medfødte egenskaper som skulle ha bidratt til at de fremdeles er aktive og i god fysisk form. Kari beskrev hvordan hun, i en periode hvor hun ikke fikk trent, var i aktivitet hele tiden, både med og uten barn. Dette mente hun var fordi det hele tiden hadde ligget henne i blodet, fra hun var svømmer, til hun dykket, osv. Abel, Ola og Oddveig mente også at genene de hadde fått fra sine foreldre, gjorde at de var der de var. Ola sa han var født inn i Idretts Norge og hadde arvet farssiden med fjellfolk, Oddveig mente hun hadde arvet faren sin, som var idrettsutøver. I følge Abel så skulle nok han klare å holde på formen i mange år fremover, siden foreldrene hadde klart det.

“Men for å si det sånn da, han [faren] ble vel 100 år, da kom han inn på hjem, vel 99 år gammel. (...) Samme skjedde med min mor. Hun fikk fast plass omtrent rett før hun

fylte 100, når hun var 99 år. Men og derfor mener jeg at hvis de klarte det, så er det stor sjanse for at jeg klarer det også sant.” (Abel)

I det de snakket om medfødte egenskaper, kom det frem dette med konkurranseinstinkt. For noen var det om å gjøre å bli så god som mulig, for andre var det mer en konkurranse med seg selv.

Oddveig fortalte om mange situasjoner hvor hun hadde prøvd forskjellige idretter, og dermed forstått at: *“Dette konkurranseinstinktet, det har nok alltid ligget i meg”*. Hun mestret idrettene raskt og likte å være av de beste i klassen, på laget eller lignende. Det hun ikke var så god på, for eksempel løping, det var ikke gøy. For henne, var konkurranseinstinktet et like viktig element nå, i det hun konkurrerte på nasjonalt og internasjonalt nivå og satset på å stadig ta nye rekorder.

Også Mikael mente at konkurranseinstinktet hadde ligget i han hele tiden. Han fortalte at han alltid har sett på andre folk og tenkt at; *“kan han klare det, så skal i hvert fall jeg klare det”*. Konkurranseinstinktet var dog ikke like sterkt nå som han var gammel, som det var tidligere, mente han. Nå handlet det mer om å være så god som han kunne, i forhold til alderen. Det var ikke lenger noe problem å tape, selv om det alltid var gøy å *“vise kameratene ryggen”*. Mikael fortalte om en hendelse fra et løp i Sverige, som han opplevde som et vendepunkt i forhold til dette. Han skulle forsøke å løpe på under tre timer, men da han kom i mål var han så utmattet at han ikke klarte å stå på bena. Da hadde han fått beskjed med kona om at han burde slutte med maraton, så ville han i det minste se skikkelig ut når han kom i mål. Han inngikk et kompromiss om å heller løpe saktere, slik at han kunne fortsette. På dette tidspunktet var det ikke lenger viktig å få en best mulig tid, men å holde på gleden ved å løpe.

Også Ola og Kari fortalte at det viktigste nå var å prestere godt i forhold til alderen. Men i motsetning til de andre deltakerne, hadde Kari blitt mer interessert i å konkurrere etter pensjonsalder. Dette gjaldt både med seg selv og andre. Hun sa at hun gjerne tok tiden på vei opp fjellsiden, for å se om hun var blitt dårligere enn hun var før, da hun helst ville holde tidene.

“Det er jo dette med å holde seg i form som er drivkraften. Litt konkurranse, litt forsøk på å bli bedre, ja, og så sykkel ble nok litt mer konkurranse kan du si, litt mer motivasjon til tider og bli bedre, klare den bakken mye bedre enn sist, bli sprekere, så det er nok den som er motivasjonen no. At jeg kan være sprekere enn mannen min er i bakken av og til.” (Kari)

Abel var konkurransesyklist i ung alder og har sannsynligvis også hatt et sterkt konkurranseinstinkt. Nå lot det til at han var mer opptatt av opplevelsene rundt det å sykle, fremfor å komme raskt i mål. På en annen side fortalte han om en mulig motivasjon i sykkelcomputeren som registrerte alt mulig og gav han muligheten til å konkurrere med de andre i klubben på ulike segmenter.

For de fleste deltakerne hadde det vært en utvikling i forhold til dette med å konkurrere, fra å være veldig viktig som ung, til å bli mindre viktig som gammel. I hvert fall har fokuset gått fra konkurranse med andre, til mer konkurranse med seg selv.

2.5.3 Støtte fra familien

Den støtten deltakerne hadde fått fra familien, hadde vært viktig gjennom hele livet. Som barn kunne de ikke startet med idrett, om ikke familien hadde godkjent det og hjulpet til med utstyr og reise penger. Etter hvert som de ble eldre handlet det om støtte fra ektefelle og barn. De måtte hjelpe hverandre for å få treningene til å gå opp med tid og jobb. I konkurranse-sammenheng var det positivt om ektefellen også var aktiv innen idrett og interessert i det samme. Ellers var de i hvert fall avhengig av støtte underveis og eventuelt følge når de skulle reise.

Kari og Abel har hatt et fellesskap i idretten hele veien, helt fra de ble sammen og drev med ulike idretter, til de begynte å sykle sammen.

“Det at du har venner som møtes sånn jevnt over og er interessert i det samme (...) og så betyr det selvsagt veldig mye at mannen min trener, at han er like interessert. For han begynte jo med litt aktiv sykkel når jeg bestemte meg for Bergen-Voss (...), så vi sier at han er min hjelperytter [ler], og det er han.” (Kari)

Kona til Ola var tidligere aktiv innen idrett, noe han mente hadde ført til at hun viste forståelse og støttet han i det han ønsket å fortsette å være med. Mikael's kone var hans personlige publikum når han reiste rundt i konkurranser, og de benyttet muligheten til å oppleve noe sammen. Han sa det ikke kunne gått uten henne.

“Jeg sier at ethvert arrangement krever sitt publikum, og jeg tar publikum med meg. Og det vil si at mange av de løpene jeg har løpt, når jeg har vært rundt om i verden, så har fruen vært med meg. Så har vi opplevd noe sammen, og ikke bare egoismen, som skal bruke mye penger på å reise mange steder. Så det er ikke mange steder hun ikke

har vært med. (...) uten henne så hadde det ikke gått. Enten hadde det blitt konflikt, eller så hadde det vært håpløst. Nei, det har vært helt nødvendig. Hun har støttet meg i alle årene.” (Mikael)

Oddveig skilte seg litt ut fra de andre når det gjald familiærstøtte. Den hadde vært veldig viktig for henne i barndommen. Nå mente hun at den støtten hun *ikke* fikk fra mannen, gjorde at hun ble inspirert til å delta.

“Som han sa, jeg vet ikke hvor hun får motivasjonen fra [ler], kanskje fordi han mannen min, han er ikke noe for dette her. Han er veldig stolt av meg til andre mennesker, det synes han er stas. Men han er ikke noe gla i at jeg flyr og trener. Men det er kanskje noe av det som inspirerer meg litt. Sant, det er jo kanskje litt sånn som folk som røyker, de hater å høre folk som ikke røyker, si at nå må du slutte å røyke. Da går det liksom en djevel i dem og de må, da skal de hvert fall røyke. Så det er vel litt sånn tenker jeg.”
(Oddveig)

5.5.4 Kjønnroller - en barriere å overkomme

Det var et skille mellom respondentene sine narrative i forhold til hvilke muligheter de opplevde å ha i barndommen. I følge mennene kunne de gjøre omtrent hva de ville, så lenge de gjorde en innsats selv. Kvinnene beskrev derimot en situasjon hvor de valgte en idrett, fordi der ikke var mulighet for noe annet.

“[friidretten] var ikke fremme på en måte, ikke i det strøket, det var et arbeiderklassestrøk der fotballen var viktig. (...) Jeg kunne drive med svømming, men ikke andre aktiviteter de årene der. Gjennom skolen så fikk vi aldri tilbud som jeg kan huske, å være med i, sånn friidrett eller sånt. (...) Men det var fotball og jeg hadde nok lyst til å spille fotball, men det var guttenes idrett.” (Kari)

“Den gangen så var det jo ikke så mange idretter, det var hopp og det var stort sett for gutter. Jeg var med å hoppe, men jeg fikk ikke lov til å konkurrere av faren min. Så jeg var med ut på skirenn og en gang så ville, det var skolelag og guttene ville ha meg med på skolelaget, det var barneskolen, men jeg fikk ikke lov av faren min. Det har jo påvirket meg på ski da. Men det var, og så var det håndball som var stort, og det er jo håndball enda. Men jeg spilte jo Håndball, det var ikke mer den tiden.” (Oddveig)

Noen av mulighetene var nok ikke til stede på grunn av nærmiljøet under oppveksten. Men ut fra deres uttalelser, later det til å også kunne knyttes til ulikhet i kjønns-roller eller sosiale forventninger mellom gutter og jenter.

En av de små fortellingene til Oddveig handlet om da studentene ved idrettshøyskolen ble invitert med på internasjonalt ski-kurs. Det var bare guttene som ble invitert, og dette ville ikke Oddveig akseptere. Hun og noen av de andre jentene tok til motmæle, og som følge av at hun var så dyktig, fikk hun muligheten til å oppleve noe helt nytt og bli kjent med nye mennesker.

Senere i intervjuet fortalte Kari om hvordan hun begynte å gjøre andre ting i tillegg til svømmingen. Hun benyttet byfjellene til ekstra trening for å bli mer allsidig. Etter hvert kom det også et treningssenter sentralt i byen, hvor svømmerne fikk lov til å gå og trene styrke. Hun la til, etter en liten pause, *“jentene og”*, som om dette ikke var en selvfølge. Dette forstås som at jentene ikke nødvendigvis hadde de samme mulighetene, men at de gjorde det beste ut av det og gjorde det de kunne. Avslutningsvis sa hun *“og så etter hvert så har det jo vært en utvikling”*. Det er mulig hun her henviste til at de fikk flere muligheter etter hvert.

Tankene om hva som var passende for kvinner, lot dog til å følge Kari i lenger tid, ut fra hennes beskrivelse av hvordan hun opplevde det å begynne med sykling som pensjonist.

“Og så da når jeg ble pensjonist, da var jeg 66 år så hadde jeg en venninne som jeg jogget med og vi trengte en ny motivasjon for å trene mer og da snakket vi om å begynne å sykle, trene sykkel, og trene til Bergen-Voss. Og så hadde disse syklistene da i sykkelklubben, disse mennene, da var det ingen kvinner med, før jeg begynte. (...) Det satt veldig langt inne å se for meg en kvinne på over 60 år på racersykkel, fordi at det var ikke så vanlig at godt voksne for 15 år siden, 10 år siden sant så, det, det følte litt sånn merkelig.” (Kari)

5.6 Oppsummering

Deltakerne i studien gav uttrykk for at det var mange elementer som hadde ført til at de fremdeles var fysisk aktive i den grad de var nå. Kontinuitet later til å være et overordnet tema, ettersom de fleste hadde vedlikeholdt et høyt aktivitetsnivå til tross for alle utfordringer som livet byr på. Deres beskrivelser antyder at verdsettelse av trening, både for glede og for helse, samt en positiv innstilling og sosial støtte, bidrog til dette. I neste kapittel vil jeg diskutere disse funnene i relasjon til tidligere forskning og teoretiske perspektiver.

6. Diskusjon

Studiens formål var å utforske hva super-agers har opplevd som viktig for deres aktivitetsnivå gjennom i livet. Gjennom respondentenes livsfortellinger ville jeg finne ut hva som først fikk dem i gang med aktivitet, hva som gjorde at de overkom eventuelle barrierer, og hva som gjorde at de klarte å holde det gående, frem til i dag. Datamaterialet viste at prosessen har vært kompleks, i det deltakerne lot til å vektlegge både individuelle og strukturelle forklaringer. I dette kapittelet vil jeg starte med å oppsummere sentrale funn i studien, før jeg diskuterer disse i lys av teori og eksisterende litteratur. Avslutningsvis vil jeg diskutere studiens implikasjoner og begrensninger, og komme med forslag til videre forskning.

6.1 Studiens sentrale funn

Deltakerne i studien beskrev begynnelsen på et aktivt liv som naturlig, automatisk eller en selvfølge. De begynte med aktivitetene fordi det var gøy og fordi de andre på samme alder drev med det samme. Hva de drev med, var i stor grad bestemt av omgivelsene, hvorvidt de hadde mulighet for å delta på ulike arenaer. To av respondentene mente at aktivitetsnivået deres ble påvirket av foreldrene i denne perioden, mens de tre andre lot til å være av den oppfatning at sosial støtte og påvirkning ble viktigere utover i ungdomstiden.

I voksen alder var det om å gjøre å klare å holde det gående, til tross for at ulike barrierer oppstod. Tidligere gode opplevelser med fysisk aktivitet, lot til å medføre at det ble en prioritet, og deltakerne fortalte om flere strategier for å holde seg aktive. De måtte tilpasse treningen til hvordan hverdagene var, og til kroppslige plager. Et godt sosialt fellesskap kunne bidra til at de fortsatte med aktivitet, eller få dem til å begynne med en ny en.

Som eldre var det fremdeles opplevelsen av trening som meningsfylt, både i seg selv og i en videre betydning, som gjorde at de holdt frem. Respondentene fortalte om trening som både et mål og et middel i det å leve et godt liv. De ønsket ikke å gi slipp på de gode fysisk aktivitet gav, deriblant velvære, god fysisk form og sosiale fellesskap. En positiv innstilling lot til å være nødvendig for å holde på aktivitetsnivået. De valgte å ikke se alderen som en hindring, og å fokusere på muligheter istedenfor begrensninger. Omgivelsene kunne være en barriere for andre, men de mente de selv ikke hadde behov for noen tilpasninger.

Gjennom hele livsløpet ble tidligere erfaringer med fysisk aktivitet, medfødte egenskaper og støtte fra familien ansett å være viktig. For kvinnene lot det også til å være nødvendig å overkomme barrierer relatert til kjønnsroller.

6.2 Deltakelse i idrett bidrar til et bedre liv

Et overordnet tema i min studie viste seg å være at idrettsdeltakelse bidrar til et bedre liv, både direkte og indirekte. Jeg vil diskutere funnene i studien, i relasjon til tidligere forskning og teori, under denne overskriften.

6.2.1 Gode opplevelser av å delta

Deltakelse i idrett ble ansett å bidra til gode opplevelser i alle livsfaser. De gode opplevelsene var både knyttet til aktiviteten i seg selv, og til bedre muligheter for deltakelse på andre arenaer, som følge av å være i god fysisk form. Tidligere studier på masteratleter har funnet at det å ha det gøy er en viktig grunn til å delta (Berlin & Klenovsky, 2014; Dionigi, 2006). Deltakerne i min studie lot til å være av samme oppfatning. De beskrev treningen som gøy, og knyttet dette til å mestre aktivitetene de drev med.

Mestringserfaring er den mest effektive kilden til self-efficacy, som i følge Bandura (1997) innebærer troen på at man vil mestre en aktivitet. Hvor sterk denne troen er, vil være bestemmende for hvorvidt personen deltar i aktiviteten eller ikke (Bandura, 1997). Dette støttes av flere studier (Baker et al., 2006; Costello et al., 2011; Lorentzen et al., 2007; Warner & French, 2018). Baker et al. (2006) hevder blant annet at den positive korrelasjonen mellom tidligere fysisk aktivitet og sportsdeltakelse som voksen, kunne forklares med mestringsforventning. Dette kan også stemme for mine atleter, i det alle beskrev mestringsopplevelser og gleden ved dette i ung alder. Videre gikk deltakerne tilbake til aktiviteter de hadde drevet med som barn eller ungdom, enten i voksen alder, eller som eldre. Aktiviteter de kjente til fra før, og visste de mestret, lot altså til å være mer attraktive enn andre.

Det salutogene konseptet opplevelsen av sammenheng og self-efficacy er nært knyttet til hverandre, hvorav påvirkning av det ene vil medføre tilnærmet lik endring av det andre (Trap et al., 2016). Ettersom deltakerne i min studie later til å ha høy mestringsforventning, kan man muligens også anta at de har høy grad av OAS (Trap et al., 2016). De erfaringene deltakerne hadde gjort seg innen idrett, kan sies å være salutogene, i det de mestret situasjonene. Det bidrog til at aktiviteten opplevdes som meningsfull, i den forstand at det gav glede, og forbedret mulighetene for at de skulle få leve det livet de ønsket å leve. Dette samsvarer med funnene til Dionigi (2006), ettersom hans informanter trente for glede og for å få best mulig kvalitet på de siste årene av livet.

Steltenpohl et al. (2018) fant at de mellom 18 og 26 år var mer fremtidsorienterte og hadde mer instrumentelle mål enn de over 59 år, som var mer fokusert på her og nå. Dette stemmer ikke overens med funnene i min studie. Om perioden før pensjons-alderen snakket deltakerne om å holde ut og holde formen ved like frem til de hadde mer fritid. Videre beskrev de flere målsetninger frem i tid etter pensjonen, i forhold til å bevare kroppen og dens evne til å prestere, samt mer spesifikke mål innen idretten de var aktive i. De var altså fremdeles fremtidsorienterte, og var i så måte likere den yngre gruppen i forhold til målsetninger. Det kan være at idretten gjorde at respondentene i min studie følte seg unge, ettersom de deltok i fellesskap og konkurrerte med yngre mennesker. På en annen side var ikke deltakerne i studien til Steltenpohl et al. (2018) nødvendigvis fysisk aktive, og det er mulig at de eldre informantene ikke hadde det samme forholdet til trening som mine deltakere. Dermed var andre aspekter ved idrettsdeltakelsen viktig for dem (Steltenpohl et al., 2018).

Forskning antyder at helse er en viktig motivasjonsfaktor for alle aldersgrupper (Appleby et al., 2012; Dionigi, 2006; Dionigi et al., 2013a; Kim et al., 2015; Molanorouzi, Khoo, & Morris, 2015). Uttalelser som “det er viktig å holde seg i form”, “man må ta vare på kroppen” og “jeg vil holde meg frisk så lenge som mulig”, var ikke uvanlig blant mine deltakere. De var enige i at trening bidrog til bedre fysisk, mentalt og sosialt velvære, samt utviklet fysiske ferdigheter og egenskaper. Helse lot derimot ikke til å være det endelige målet blant mine deltakere, men heller et middel for å kunne fortsette å delta på ulike arenaer i samfunnet. Deltakernes narrative handlet om å holde seg i form lengst mulig, for å kunne holde frem med de tingene som gav dem glede. Dette innebar både ønsket om videre idrettsdeltakelse, og andre opplevelser. Samtidig beskrev deltakerne også andre drivkrefter bak sin deltakelse. Disse vil jeg se nærmere på i neste kapittel, som handler om mestringsressurser.

6.2.2 Mestringsressurser

Antonovsky forklarte begrepet mestringsressurser som noe mennesker benytter seg av for å skape mening ut fra livssituasjonen sin, for å leve livene sine, og utvikle helse. Disse kan ligge i personen selv, i viktige andre eller i samfunnsstrukturene (Idan et al., 2016). Tidligere studier har antydnet at det å få barn og å entre arbeidslivet er såkalte livsendrende hendelser som påvirker aktivitetsnivået (Engberg et al., 2012; Rovio et al., 2018). Dette lot også til å gjelde deltakerne i min studie, ettersom noen av dem avbrøt aktiviteten i denne livsfasen, mens andre måtte gjøre flere tilpasninger. Alle klarte derimot å komme tilbake til aktiviteten på et senere tidspunkt. Hvilke ressurser benyttet de seg av, for å klare dette?

6.2.2.1 Verdien av sosiale fellesskap og sosial støtte

Sosiale fellesskap og sosial støtte har vært knyttet til aktivitetsnivået til mennesker i alle aldersgrupper (Bauman et al., 2012; Castillo et al., 2010; Smith et al., 2017). Allerede fra barndommen lot deltakerne i min studie, til å anse det sosiale å være viktig for deres deltakelse. Flere av dem knyttet deltakelsen til det at de andre barna på deres alder var fysisk aktive, og at det dermed bare ble sånn. Dette kan komme av konformitet, hvorav de innordnet seg etter de normene som gjaldt i den sosiale gruppen de ville være en del av (Foucault, 1988). Etersom en av deltakerne sa at de som ikke var aktive *“ikke var de rette typene”*, er dette sannsynlig.

I følge Chatfield (2015) kan det sosiale fellesskapet være en mindre viktig motivasjonsfaktor for de som har vært aktive hele livet. Informantene i hennes studie beskrev en endring fra å vektlegge sosialisering i gruppeaktivitet, til å ha mer fokus på stressreduksjon i enslig deltakelse. Dette knyttet hun til erfaringsnivå (Chatfield, 2015). Også mine respondenter beskrev en slik endring i orientering. I ung voksen alder, da de hadde små barn, var det viktig å ha en gjeng som dro dem med ut for å trene. Da de ble eldre, ble det sosiale fellesskapet ansett å være mer en bonus ved det å delta, men ikke en nødvendighet. Idretten lot til å bli en arena hvor de vedlikeholdt sosiale fellesskap som ble opprettet i tidligere livsfaser. De brukte ikke sport spesifikt for å utvikle sosiale tilknytninger, i motsetning til hva andre studier har antydnet (Castillo et al., 2010; Costello et al., 2011; Jenkin et al., 2017). Disse studiene har derimot undersøkt eldre mer generelt og ikke nødvendigvis de som er aktive innen idrett. Disse funnene betyr ikke at det sosiale ikke var viktig for mine respondenter, men det antyder at de hadde gode sosiale relasjoner fra før, og ikke trengte idretten for det formålet. Det kan være at motivasjonen ville vært annerledes dersom deltakerne ikke lenger kunne delta. Dette da flere av deltakerne fortalte at de trolig ville holde seg på de samme arenaene uansett, så lenge som mulig for å ikke miste det sosiale.

Støtte fra familien lot til å være det viktigste sosiale elementet, dersom man ser på aktivitet i et livsløpsperspektiv; fra foreldrenes bidrag da de var barn, til partnerens støtte og oppmuntring som voksen. Deltakerne trodde ikke de hadde hatt muligheten til å begynne, eller holde frem med fysisk aktivitet, uten dette. Tidligere studier har vist at foreldrestøtte er viktig gjennom barne- og ungdomstiden og opp til voksen alder (Bauman et al., 2012). Når det gjelder støtte fra partner, samsvarer dette med funnene til Chatfield (2015), som fant at støtte fra partneren var kritisk. Mine deltakere mente at ettersom de brukte mye tid på trening og konkurranser, samt mye penger på medlemskap, utstyr og reiser, kunne det fort oppstå konflikter hvis de ikke ble støttet av partneren. Appleby et al. (2012) hevdet også at familien kunne være en

begrensning på den måten. På en annen side kunne idretten berike familieforholdene, dersom atletene ofte trente sammen med og/eller reiste til konkurranser sammen med familiemedlem (Appleby et al., 2012). Dette var tilfellet med alle mine atleter. De fortalte at de derfor gjerne tok med familien på tur i forbindelse med konkurranser, slik at det ikke ble noe de gjorde alene, men noe de gjorde i fellesskap.

Sosial støtte anses å være viktig for å få mennesker opp på det neste endringsstadiet for fysisk aktivitet, ut fra den transteoretiske modellen (Lorentzen et al., 2007). Til tross for at deltakerne ikke aktivt søkte sosiale fellesskap i dag, var det tydelig at det hadde vært viktig i løpet av livet og at det muligens kom til å bli det igjen. Sosial støtte fra familien var viktig gjennom hele livsløpet. Det kan altså være at den sosiale støtten som deltakerne har opplevd, har bidratt til at de har holdt seg på vedlikeholds-stadiet i stor grad. Det samme gjelder de sosiale fellesskapene som var viktig, spesielt i voksen alder. Fellesskap og sosial støtte kan i denne sammenheng betegnes som salutogene mestringsressurser (Idan et al., 2016). Deltakerne fortalte at aktivitetene ble gøyere, gav flere positive opplevelser og ble enklere å gjennomføre som følge av sosiale fellesskap og sosial støtte. Det bidro også til at aktivitetene opplevdes som mer meningsfulle og håndterbare, som er to av komponentene i opplevelsen av sammenheng (Eriksson, 2016).

6.2.2.2 Verdien av en positiv innstilling

I følge Antonovsky kan også personlige karakteristikk være mestringsressurser (Idan et al., 2016). Flere av deltakerne fremhevet en positiv innstilling som en viktig egenskap de hadde, som hadde hjulpet dem å holde motivasjonen oppe og jobbe seg gjennom vanskelige perioder i livet. Særlig vekt tilla de det å være løsningsorientert, det å se mulighetene fremfor begrensningene.

Tidligere forskning har vist at det å få barn og entre arbeidslivet, kan påvirke aktivitetsnivået (Engberg et al., 2012). Mine deltakere mente at til tross for at denne perioden ikke var tiden for å strebe etter best mulige resultater innen idretten, kunne de fremdeles få trent, dersom de prioriterte det. I Appleby og Fisher (2009) sin studie på kvinnelige distanseløpere, fant de at informantene måtte tilpasse treningen til sin nye livssituasjon når de ble mødre. Dette later også til å gjelde menn, når de blir foreldre (Appleby et al., 2012). Selv om mine respondenter ikke var eliteutøvere, snakket de om det samme. For å rekke å gjennomføre den treningen de ønsket, valgte de aktiviteter som gikk raskt og som krevde minimalt med overskudd. Sistnevnte innebar

at de holdt seg til de arenaene som var lett tilgjengelige. Deltakerne var altså løsningsorienterte, i det de klarte å se forbi utfordringene i forhold til tid.

Pensjonstiden har vært ansett å være en viktig livsfase hvor aktivitetsnivået gjerne øker (Kenter et al., 2015; Koeneman et al., 2012). På en annen side har man også sett at denne økningen snur etter et par år, samt at høyere alder generelt knyttes til lavere aktivitetsnivå (Tischer et al., 2011; Van Dyck et al., 2016). Blant deltakerne i min studie var det ingen som hadde redusert aktivitetsnivået etter pensjonsalderen, men de hadde vært nødt til å gjøre noen tilpasninger underveis. De forsøkte å forebygge plager de visste kunne oppstå, eller forhindre at kroniske plager ble verre. Dette samsvarer med funnene til Dionigi et al. (2013a), Baker et al. (2010) og Grant (2001), som viste at masteratleter hadde en tendens til å tilpasse sportsaktivitetene til en forventet nedgang i fysisk form med økt alder.

Dårlig helse, sykdom og skader har også blitt betegnet som mulige livsendrende hendelser eller begrensninger i forhold til aktivitet (Engberg et al., 2012; Jenkin et al., 2017; van Uffelen et al., 2017). Flere av deltakerne beskrev seg selv som heldige for å ikke ha opplevd slikt, for å fremdeles være i god form. Likevel viste det seg at alle hadde vært skadet, også i høyere alder, men hadde ikke gitt seg av den grunn. I denne sammenheng snakket de om å lære av sine feil, og satte seg mål om å finne tilbake til den formen de hadde hatt. Deres fortellinger vitner om en dedikasjon og stå-på-vilje i forhold til det de drev med. Holdningen deres, hvorav de evnet å se lyst på situasjonen og jobbe seg fremover, lot altså til å være veldig viktig. Dette kan ses i sammenheng med funnene til Dai et al. (2014), som fant at livsendrende hendelser må sees i forhold til psykologiske faktorer. Deltakernes karakteristikk bidrog til at de klarte å se forbi barrierene og dermed overkomme dem.

Når man er i stand til å takle livets uunngåelige stressorer, snakker man om aktiv adaptasjon. Deltakerne var flere ganger i stand til å tilpasse seg situasjonen de var i, håndtere den og flytte seg oppover på helsekontinuumet igjen. I følge Antonovsky kan man være tryggere på at man klarer å håndtere noe, dersom man har klart å håndtere lignende situasjoner tidligere (Idan et al., 2016). Erfaringene bidrar til utvikling av en høyere OAS, som igjen gir høyere evne til å mestre hverdagen og alle dens utfordringer (Lindström & Eriksson, 2005a). Deltakernes evne til å se løsningene på hindringene som oppstod kan altså knyttes til deres OAS. Det var en ressurs de hadde tilgang til og som de var i stand til å ta i bruk når behovet oppstod (Idan et al., 2016). Utfordringer ble dermed tolket som håndterbare.

Utviklingen av OAS var antatt å stoppe i trettiårsalderen, da Antonovsky (2012) presenterte ideen. Forskningen har i ettertid vist at OAS utvikles gjennom hele livet og øker med alderen (Koelen et al., 2016). Dette støttes også av min studie, i det deltakerne klarte å utvikle god helse, til tross for å ha opplevd stress og motstand. I det deres indre karakteristikker og ytre omgivelser vil påvirkes av sosiokulturell kontekst, vil de neste kapitlene gå nærmere inn på dette.

6.2.3 Deltakelse som etisk arbeid

Trening og konkurransedeltakelse ble forstått som en viktig del av livet av deltakerne, og som en viktig del av hvem de var. I følge Foucault (1978) vil spesielle merkelapper eller subjektiviteter kreve visse aktiviteter for å opprettholde dem. Dess mer man føler at treningen er en del av ens identitet, vil de verdiene som kan knyttes til identiteten forsterkes. Fysisk aktivitet og trening vil dermed være viktig for deltakerne, for at de skal få opprettholde sine identiteter som idrettsutøvere eller trenings-glade mennesker. Foucault (1984) betegnet dette som etisk arbeid, idet handlingene forholder seg til et sosialt ideal og danner grunnlaget for selvutvikling.

I følge Foucault (2000) forstås ikke identitet som noe man får ved fødselen, men som noe man både oppnår, og dyttes inn i. Det historiske, sosiale og politiske landskapet produserer en forståelse for selvet, samt for helse og det moralske ansvaret for helse (Foucault, 2000). Propagandaarbeid for idrett begynte på 1800-tallet, og fortsatte utover 1900-tallet. Deltakerne vokste opp i en periode hvor idretten hadde sin store ekspansjon, og ble knyttet til verdier som helse og sunnhet (Goksøyr, 2008). I tillegg var siste halvdel av 1900-tallet preget av helseopplysning, etter bekreftet sammenheng mellom livsstil og sykdom (Folkehelseinstituttet, 2004; Mæland, 2016). Dette vil ha medført samfunnsendringer som endret forutsetningene for idrettsdeltakelse, samt påvirket diskurser i forhold til kroppsideal og hvordan kroppen skulle disiplineres (Foucault, 1988; Lesjø, 2008). Deltakernes beskrivelser av ønsket om å holde seg i form i voksen alder, kan være en refleksjon av økt fokus på sunne levevaner og den veltrente kroppen som sosial norm. Diskursene fungerer som retningslinjer, og kan styre menneskers handlinger (Gutting, 2005). Deres fortellinger kan dermed være et uttrykk for datidens helseopplysning og disiplinering av befolkningen. Når deres kropper ble en del av diskursens disiplinære system, tok deres tanker over jobben med å oppfylle diskursens krav. I det kroppen er synlig for alle, kan deltakernes treningskontinuitet og derav kroppslig samsvar med samfunnets idealer, også knyttes til sosial status (Foucault, 1988; Lesjø, 2008).

Flere av deltakerne kom med uttalelser som “det er ikke vanskelig for sånne som meg å være fysisk aktiv”, “det har alltid ligget meg i blodet”, og “jeg kunne aldri ikke vært fysisk aktiv”. På denne måten knytter de et nært forhold mellom seg selv og praksisen, og merker seg selv som atletiske individ. Videre beskrev deltakerne en frykt for å ikke lenger kunne delta på samme måte som i dag. To av dem fortalte at dersom de gikk glipp av bare en økt, så kunne de risikere at alt raknet. Dette kan knyttes til deres identifisering som idrettsutøvere, hvorav de ikke kunne redusere disiplinen og gå bort fra de prinsippene som vedlikeholdt praksisene (Foucault, 1984). Dette samsvarer med funn fra andre studier på masteratleter (Appleby et al., 2012; Chatfield, 2015; Dionigi et al., 2013a; Kenter et al., 2015). Dersom aktiviteten avsluttes, ville deltakerne miste en del av seg selv. De snakket om idretten som en grunnleggende forutsetning for livet, og hvordan slutten på deltakelsen ville bety at de ikke lenger kunne gjøre som de ville. Idretten forstås som avgjørende for deres konstruerte identitet og selvfølelse. Orienteringen mot idrett endres i en slik prosess, slik at man kan snakke om det å gå på trening som en moralsk karriere (Foucault, 1984). På denne måten vil vedlikehold av en atletisk identitet være en sterk motiverende faktor.

Utover estetikk, legger vestlige samfunn stor vekt på verdien av fysisk evne, god helse og prestasjon, samtidig som dårlig helse fryktes (Petersen, 1997). Dette tydeliggjøres blant annet av det store fokuset på eldre i forhold til helsefremmende arbeid og politikk. Eldre mennesker oppfordres til å holde seg aktive, produktive og selvstendige så lenge som mulig, både for å få et lenger og bedre liv, men også for å redusere kostnadene ved eventuell dårlig helse (Beard & Bloom, 2015; Beard et al., 2016; Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, 2017). Deltakerne sin frykt for å bli eldre og miste sin kapasitet, kan dermed også knyttes til en investering i folkehelse diskurser, og de negative verdiene assosiert med biologisk aldring. Dette vil kunne forsterke deres tendens til å engasjere seg i de praksisene som helseinformasjon og helsepolitikken fremmer – som å ta ansvar for sin egen helse (Foucault, 1988; Rail & Harvey, 1995). Jeg vil nå se nærmere på hvordan deltakerne har forhandlet mellom ulike diskurser for å holde frem med sin sportsdeltakelse.

6.2.4 Utvikling av en positiv forståelse av aldring og helse

I følge Foucault (1982) skapes kontekstuelle sannheter i forholdet mellom kunnskap og makt. De har blitt produsert gjennom diskurser, betinget av vårt sosiokulturelle miljø, som muliggjør og begrenser våre ytringer og praksiser (Jørgensen & Phillips, 1999). Deltakernes narrativer illustrerte ulike diskurser i forhold til aldring og helse, som de enten avviste eller aksepterte.

Disse oppfatningene er derimot ikke noe som har oppstått av seg selv, men noe som har blitt utviklet som følge av helseinformasjon, samfunnets informering om risiko og sosiokulturelle normer og verdier. Det er sannheter som deltakerne har akseptert, internalisert og investert i (Jørgensen & Phillips, 1999).

Tidligere studier har vist at eldre må forhandle mellom mange fysiske, mentale og kulturelle faktorer for å vedlikeholde sin sportsdeltakelse (Dionigi, 2006; Dionigi et al., 2013b; Grant, 2001; Jenkin et al., 2017). I følge Dionigi (2006) er det i hovedsak to diskurser som skaper spenning seg i mellom; den tradisjonelle medisinske forståelsen av aldring, og dagens positive forståelse av aldring. Hans studie fant at eldres deltakelse i sport kunne sees som en refleksjon på et aldersdiskriminerende samfunn, hvor frykten for høy alder ble reproduisert (Dionigi, 2006). I egen studie uttrykte også deltakerne bekymringer knyttet til det å bli eldre, og et ønske om å utsette aldringsprosessen. Deres oppvekst i en periode hvor den medisinske forståelsen for aldring dominerte, kan ha ført oppfatningen av at alderdom innebærer å bli gamle, skjøre, avhengig av andre, og å ende opp på et aldershjem.

En negativ forståelse for aldring, samt sosiale og kulturelle verdier for hvordan eldre mennesker bør oppføre seg, ble trukket frem som en barriere for fysisk aktivitet av Grant (2001). Den ene deltakerens fortelling om seniorsvømmingen som stadig ble nedprioritert, til fordel for barna, kan reflektere en oppfatning av at sport er en arena for unge (Jenkin et al., 2016). Dette antyder at begrensningene for eldres deltakelse, kan oppstå som følge av holdninger og prioriteringer på høyere nivå. Samtidig lot også barrieren til å kunne ligge i dem selv, ettersom deltakerne fortalte at de hadde hatt problemer med å se for seg å delta i idrett som gamle. Disse tankene hadde de derimot klart å komme over.

I følge Dionigi et al. (2013b) kan trening være en strategi for å motstå, redefinere eller akseptere aldringsprosessen. Gjennom trening kan man få en ny forståelse for aldring, som ikke samsvarer med det dominerende narrative om kroppslig reduksjon (Dionigi et al., 2013b). Deltakerne i min studie lot til å ha endret syn på aldring. På en annen side anså de seg selv å være unntak av regelen. I sine fortellinger skilte de seg selv fra inaktive eldre, og uttrykte stolthet av å ha oversteget både sine egne og samfunnets forventninger til det å bli gammel. Gjennom å sammenligne idrettsdeltakelsen med hva som anses å være normalt for eldre, blir det karakterisert som unormalt. Dette kan antyde at de ikke hadde avvist den medisinske forståelsen fullt og helt (Foucault, 1978, 1984).

Kroppspraksiser som trening, er normalisert blant yngre generasjoner, men ikke nødvendigvis blant eldre, som har vokst opp i et annet sosiokulturelt miljø (Lesjø, 2008). Flere av deltakerne fortalte at de gjerne unngikk å snakke om idrettsdeltakelsen med andre på samme alder. Dette antyder at det ville vært en brytning med den diskursive måten å snakke på blant eldre, og derav problematisk (Jørgensen & Phillips, 1999). Det foreligger forventninger om hva som er godkjente utsagn, og snakk om idrett ble ikke ansett å være det. Dermed fikk deltakerne en respons som gav uttrykk for at trening som eldre ikke var det riktige. Å skille det unormale fra det normale, er en av disiplinerings-teknologien beskrevet av Foucault (1978), og muliggjør problematisering av andres atferd. Dette viser igjen i det deltakerne fortalte at de ofte måtte forsvare sin idrettsdeltakelse, og at de opplevde dette som frustrerende. En av dem sa for eksempel: “De sier jeg ikke må ødelegge meg selv, men det gjør jeg ikke, jeg styrker meg”. De opplevde manglende forståelse for sine treningsvaner, men viste i denne sammenheng tegn på motstand til rådende diskurser (Foucault, 2000). Deres erfaring hadde vist dem at trening kunne være et middel for å eldes bedre, og ved å delta i sport demonstrerte de at alder ikke trengte å være en hindring for aktivitetsnivået.

I følge Kenter et al. (2015) var en atletisk identitet, samt oppfatningen av at trening var viktig for suksessfull aldring, det som skilte de deltakerne som var aktive hele livet, fra de som ikke var det. Dette til tross for at de måtte finne nye måter å gjøre det på (Kenter et al., 2015). Blant mine deltakere hadde alle benyttet ulike strategier for å vedlikeholde aktivitetsnivået og sin fysiske form. De klarte å tilpasse aktiviteten til livsendrende hendelser og til det å bli eldre. Dette later til å være et gjennomgående trekk blant eldre idrettsutøvere (Dionigi et al., 2013a; Dionigi et al., 2013b; Grant, 2001). Det kan være at det å føle kroppen i bevegelse, føle at den fungerer, bidro til at de var i stand til å utfordre diskurser om aldring. Verken i min, eller i andre studier, later det til at nedgang i prestasjonsevne ble ansett å være barrierer, men heller noe de måtte jobbe med (Dionigi et al., 2013a; Dionigi et al., 2013b). Dette illustrer både deres identitet, idrettslige verdier og et mer positivt syn på aldring.

Andre studier har vist at eldre atleter anerkjenner skjørhet og sykdom som et mulig utfall av et langt liv, men at de måtte finne strategier for å utsette dette så lenge som mulig, ettersom det ikke er ønskelig (Dionigi et al., 2013a; Dionigi et al., 2013b; Grant, 2001; Heo et al., 2013). Blant informantene i disse studiene, og mine deltakere, ble idrett ansett å være en av disse strategiene. Samtidig lot det til å ha bidratt til aksept for de aldersrelaterte endringene, i det de stadig tilpasset seg og klarte å holde frem. Deltakernes kapasitet til å leve et aktivt liv, gav dem en følelse av kontroll over deres egne liv generelt. Disse funnene støttes av Dionigi et al.

(2013a) og Berlin og Klenovsky (2014), hvor idrettsdeltakelse ble beskrevet som en strategi for å beholde kontroll og selvstendighet. Dersom vi returnerer til salutogenese, er det å føle at man kan håndtere sitt eget liv er et viktig element i opplevelsen av sammenheng, sammen med meningsfullhet og forståelse (Antonovsky, 1996). Sett i lys av dette teoretiske perspektivet, er det tydelig at deltakerne tillegger aktiviteten mening. De har en forståelse for aktivitetens sammenheng med helse og velvære, og hvordan det forbedrer deres muligheter for å leve et godt liv. Gjennom kontinuerlig deltakelse i idretten fikk de forsterket tro på sine egne evner, utviklet positive holdninger til aldring og utfordret samfunnets misoppfatninger.

6.2.5 Trosset tradisjonelle kjønnsroller

Kvinnenes narrativer skilte seg fra mennenes, i det de indikerer at de har opplevd restriksjoner fra å delta i fysisk aktivitet og trening opp gjennom årene. I følge Lesjø (2008) & Tischer et al. (2011) har idretten på mange måter vært menns domene. Både i samfunnet og i idretten har en tradisjonell kjønnsrolleorden rådet. Menn skulle drive med fysisk trening for å imøtekomme ideal om maskulinitet, mens kvinner ikke fikk delta fordi det ble ansett å være unaturlig og lite kvinnelig (Lesjø, 2008). Kvinnene i min studie opplevde å ikke ha de samme mulighetene som guttene, da de var barn. Dette kan sies å være barrierer i form av samfunnets konservative holdninger til kvinners deltakelse på denne tiden, og hvilken rolle de var tenkt å ha i samfunnet (Jørgensen & Phillips, 1999; Lesjø, 2008). De to kvinnene var aktive, men hadde ikke annet valg enn å holde seg til de aktivitetene som ble ansett å være “kvinnelige nok”, som turn og svømming.

Selv om kvinners deltakelse har økt de siste tiårene, eksisterer det fremdeles store ulikheter mellom kjønnene (Lesjø, 2008; Lübs et al., 2018; Wigglesworth et al., 2012). De Pero et al. (2009) mener at eldre kvinnelige atleter, kan være en selv-selektert populasjon som deler menns konkurranseorientering, ettersom de har overkommet høye sosiale barrierer i ungdommen. I min studie viste det seg at begge kvinnene hadde overkommet slike barrierer, ikke i ungdommen, men i voksen alder. De hadde tøyd de sosiale grensene for hva kvinner kunne og ikke kunne gjøre, ved å delta i mannsdominert aktivitet eller reise på en skoletur som egentlig var forbeholdt menn.

På en annen side fortalte begge deltakerne i min studie, at de trente mindre i småbarnsfasen. Dette var ikke noe de tenkte over da, i motsetning til hva informantene i studien til Appleby og Fisher (2009) gjorde. De opplevde en konflikt mellom treningen og de sosiale forventningene om hva det vil si å være en god mor. Det at mine respondenter ikke tenkte over, eller kjente på

konflikten, antyder at de hadde akseptert morsrollen som den viktigste rollen der og da. Sosiale normer som er internaliserte, vises i det som anses å være normalt (Foucault, 2000). Kvinnene i min studie vokste opp i et annet sosiokulturelt miljø og fikk barn om lag 40 år før informantene i studien til Appleby og Fisher (2009). På den tiden var det vanlig at kvinnene skulle være hjemme og ta hånd om barna, og morsrollen opplevdes sannsynligvis sterkere, enn den som idrettsutøver. Det ble dermed ansett å være en forutsigbar og normal endring av prioriteringer i en ny fase av livet (Engberg et al., 2012). Savnet etter aktivitet bidro derimot til at de begynte å trene mer igjen etter hvert, men tilpasset da treningen i forhold til tid og sted. De forhandlet mellom to sosiale roller og lot til å komme frem til et slags kompromiss.

Samfunnsstrukturene som holder mennesker på plass i sine posisjoner, er gjerne ideologisk begrunnet og tar tid å endre. Idretten er et eksempel på en slik struktur (Lesjø, 2008). Til tross for at kvinnene hadde trosset barrierene tidlig, kunne det se ut til at kjønnsrolle-sosialiseringen påvirket kvinnene også i høyere alder. Flere ganger beskrev de en usikkerhet i forhold til å begynne med en aktivitet, som følge av kjønn. Etter hvert som de ble tryggere på egne evner og følte de hørte til i miljøet, ble det derimot lettere. Gjennom å bryte med strukturen og avvise fordommene, skapte kvinnene en ny sannhet for seg selv (Foucault, 1984). Fra et samfunnsperspektiv ble det også enklere for kvinnene å delta etter hvert, særlig etter kvinneidrettens gjennombrudd på 1980-tallet (Goksøy, 2008). Det som tidligere ble oppfattet som umulig, var nå mulig, og ikke minst ønskelig.

Ettersom samfunnet endret seg, var barrierene muligens mer tenkte, enn faktiske. Deres tidligere erfaringer i andre kulturelle og sosiale omgivelser, var ikke nødvendigvis like relevante lenger, ettersom kjønnsrollene forstås som sosialt konstruerte og foranderlige. På en annen side forstås selvet i Foucaults perspektiv, som noe man både oppnår og dyttes inn i, hvorav både det historiske, sosiale og politiske landskapet produserer identiteten (Foucault, 2000). Man kan dermed ikke unnlate å ta hensyn til en lang historie med kjønnsrollesosialisering, til tross for at de sosiale omgivelsene er annerledes i dag. Motviljen og usikkerheten respondentene følte på, i forhold til å begynne med tradisjonelt mannsdominerte idretter i høy alder, kan altså ikke sies å være helt uberettiget. Tilbake til salutogenese, kan man tenke seg at det at de hadde overkommet lignende barrierer tidligere, gjorde at de var i stand til å gjøre det igjen (Mittelmark, 2016).

6.3 Studiens implikasjoner for helsefremmende arbeid

Helsefremmende arbeid defineres som prosessen hvor man setter mennesker i stand til å øke kontroll over, og forbedre sin egen helse (WHO, 1986). Eldre er en prioritert målgruppe i dette arbeidet, for at de skal ha best mulig helse og livskvalitet de siste årene av livet, og fremdeles være ressurser i samfunnet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, 2017; Strand et al., 2014). Ettersom det er enklere å forebygge enn å behandle, og fysisk aktivitet er en nøkkelfaktor for helse, er det viktig at vi får økt kunnskap om hva som bidrar til å opprettholde aktivitetsnivået gjennom livet (Mæland, 2016). Denne studien viser hvilke erfaringer eldre idrettsutøvere mener har vært betydningsfulle for deres deltakelse i idrett, fra barndommen og frem til i dag.

Arbeidet med å fremme helse blant eldre, starter ikke i alderdommen, det starter allerede ved begynnelsen av livet. Både egen og tidligere studier antyder at aktivitetsvaner ofte stammer fra tidligere livsfaser (Castillo et al., 2010; De Pero et al., 2009; Hirvensalo & Lintunen, 2011; Jenkin et al., 2017; Tischer et al., 2011). For å fremme en aktiv livsstil ser det altså ut til at man må legge til rette for det tidlig. Ved å etablere gode levevaner blant barn og unge, legges grunnlaget for god helse i eldre år. Det er kommunenes ansvar å legge til rette for helsefremmende tiltak gjennom allmenn forbedring av levekår og levevaner (Mæland, 2016). I denne sammenheng må de sørge for at både lokalsamfunnet og idretten skaper miljøer som muliggjør mestring, glede og sosiale tilknytninger i forbindelse med aktivitet.

Videre er det viktig med tilrettelegging i perioder med store omveltninger. Deltakerne i min studie la vekt på å ha en positiv innstilling og sosial støtte i disse periodene. Det er derimot ikke alle som har tilgang på slike ressurser, og de som ikke har tilstrekkelig kunnskap om mulighetene for trening, vil ikke kunne tilpasse treningen på egenhånd. I slike tilfeller kan det være aktuelt med lavterskeltilbud, slik at man sikrer kontinuitet i treningen, selv når tiden ikke strekker til. For eksempel kunne trening for foresatte i forbindelse med barnas idrettsdeltakelse, være et alternativ. Dette da deltakerne beskrev tiden med små barn og full jobb, som særs krevende. Flere av deltakerne nevnte at kveldene gikk med til å følge opp barna på trening og konkurranser, og at det dermed var svært begrensede muligheter for egen trening.

Studien antyder at et positivt syn på alderdommen er viktig for Eldres deltakelse, ettersom negative diskurser om aldring og helse kan oppleves som barrierer. Kontinuerlig idrettsdeltakelse kan bidra til at man motstår de negative diskursene, i det erfaringene vil motstride at alder ensbetydende innebærer skjørhet og sykdom. Dette betyr ikke at det er for sent for de som ikke er aktive når de kommer til denne alderen. Imidlertid kan det være

hensiktsmessig å sette i verk tiltak som skal bekjempe negative holdninger til aldring. Regjeringens strategi for å skape et aldersvennlig samfunn, skal bidra til å motarbeide negative holdninger og redusere aldersdiskriminering (Helse- og omsorgsdepartementet, 2016). Dette later derimot til å handle om holdninger til eldre, ikke holdninger og forventninger til alderdommen. Sistnevnte later til å være vel så viktig for deltakelse, i følge mine funn. Videre bør man, i tillegg til å modernisere regelverk og tilrettelegge bedre som strategien foreslår, se på massemedias rolle i å reprodusere negative diskurser. Fokuset på å holde seg ung så lenge som mulig, kan være med å bidra til at flere frykter alderdommen, og dermed har lave forventninger til den. På en annen side kan man ikke forvente at alle skal eldes som deltakerne i denne studien. Dette kan virke mot sin hensikt og bidra til at de som ikke opplever god form i høy alder føler seg mislykket.

Dagens spreke eldre kan virke som forbilder for kommende generasjoner, og vise at alderdom ikke trenger å knyttes til sykdom, skjørhet og tap av selvstendighet. Tvert i mot kan det være en periode for videre vekst og utvikling. De sosiokulturelle omgivelsene er det som muliggjør eller begrenser våre uttalelser og praksiser (Jørgensen & Phillips, 1999). I følge Antonovsky kan en kultur som stimulerer og muliggjør en persons deltakelse på ulike arenaer, være en god kollektiv OAS, som kan fremme enkeltpersoners OAS, helse og velvære (Eriksson, 2016). Utvikling av en helsefremmende kultur kan altså forstås som en viktig ressurs, og er vel så viktig som de fysiske omgivelsene.

6.5 Studiens begrensninger

For å sikre studiens kvalitet har jeg i metodekapittelet, så godt som mulig, redegjort for alle valgene jeg har tatt og refleksjoner rundt dem. Dette vil derimot ikke si at studien er uten metodiske begrensninger. Disse vil jeg diskutere i dette delkapittelet.

Det var få deltakere inkludert i studien, fem stykker, og funnene kan derfor ikke sies å være representative for eldre generelt (Kvale & Brinkman, 2015). Studiens funn sier noe om hvilke erfaringer deltakerne veksla, og ikke hva som er viktig for folk flest. Imidlertid later fortellingene til deltakerne å samsvare i stor grad med tidligere forskning, i forhold til hva som bidrar til opprettholdt aktivitet blant eldre idrettsutøvere og andre, gjennom livsløpet. Funnene kan muligens overføres til andre eldre idrettsutøvere, med tilsvarende sosioøkonomisk status og bomiljø. I denne sammenheng må det nevnes at deltakernes sosialdemografiske

karakteristikkene også kan være en begrensning, i det alle var etnisk norske, hadde høyere utdanning og var oppvokst i storbyer. Mennesker med andre etniske bakgrunner og med lavere sosioøkonomisk status, kunne hatt andre fortellinger og dermed bidratt med andre funn. Det samme kunne eldre som har vokst opp på landsbygden.

I tillegg til utvalgets størrelse og demografi, må det tas hensyn til hvordan jeg som intervjuer kan ha påvirket deltakerne (Kvale & Brinkman, 2015). For eksempel viste det seg at noen av deltakerne var klar over min bakgrunn innen idrett, og min jobb som PT og gruppetreningsinstruktør. Dette kan ha ført til at de gav meg svar som de trodde jeg ønsket å høre. Jeg forsøkte derimot å holde meg så nøytral som mulig i intervjusituasjonen og stilte ikke ledende spørsmål, annet enn for å få bekreftet eller avkreftet min forståelse av deres uttalelser.

Alle deltakernes fortellinger var likevel positivt vinklet, og dette kan komme av at de ønsket å fremstå på en bestemt måte (Riessman, 2008). På en annen side, kan det være at ved å se tilbake på livet på denne måten, så malte de et rosenrødt bilde av sin aktivitetsdeltakelse. Retrospektive studier har tidligere blitt kritisert for å basere seg på menneskets hukommelse, hvorav det ikke vil danne et nøyaktig bilde av erfaringer eller følelsene forbundet med dem (Morgan & Kunkel, 2015). Men dette var heller ikke målet med denne studien. Det var derimot å utforske hvordan deltakerne husket tilbake til ulike hendelser, og hvordan de ble ansett å ha påvirket dem frem til i dag. Dette gjør at man heller ikke kan trekke årsakssammenhenger fra denne studien, selv om deltakerne ofte selv knyttet sammenhenger mellom ulike hendelser og erfaringer.

I arbeidet med analysen og drøfting av datamaterialet, kan også min posisjon og erfaring problematiseres (Riessman, 2008). Min bakgrunn innen idrett og interesse for helse gjør at jeg til en viss grad er innvevd i det feltet jeg studerer. Dette innebærer at jeg til en viss grad kan sies å være blind på eget forskningsfelt, og dermed ikke vil kunne identifisere elementer som andre kan oppdage. Med den erfaringsbakgrunnen jeg har, kan jeg kun si noe om det jeg kan se (Riessman, 2008; Sørly & Blix, 2017). Dette kan også sies om alder, ettersom jeg er mye yngre enn deltakerne og har vokst opp i et annet sosiokulturelt miljø. Dette kan ha medført at min tolkning av deres fortellinger, er annerledes enn hva de selv ønsket å få frem, til tross for at jeg har prøvd å ta hensyn til dette i analyseprosessen.

6.6 Forslag til videre forskning

De siste folkehelsemeldingene og aldersreformen legger vekt på utviklingen av et aldersvennlig samfunn, som skal fjerne unødige hindringer, slik at eldre lettere kan delta i arbeids- og samfunnsliv (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, 2016, 2019). I denne sammenheng skrives det om stereotyper om eldre og holdninger til eldre. Få av dem nevner holdninger til aldring, og hvordan disse kan muliggjøre eller begrense Eldres deltakelse. Ettersom både min og andres studier viser at holdninger til aldringsprosessen kan være en begrensning for aktivitet, kan det være aktuelt å gjennomføre en større studie for å undersøke om dette er noe som gjelder for større deler av befolkningen. Videre kunne det vært interessant å utforske språket i forhold til eldre, både i foreliggende rapporter og stortingsmeldinger, og i helsesektorens samhandling med denne aldersgruppen. Snakker for eksempel legene med sine pasienter, på en måte som støtter opp om en positiv forståelse av aldring? Og er de bevisst på virkningene av språket som benyttes?

Fremtidens eldre vil være annerledes sammensatt enn dagens eldre. Dette gjelder både i forhold til etnisitet, ressurser, helse og funksjon (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, 2016, 2019; Statistisk Sentralbyrå, 2016). Det vil derfor stadig være behov for studier som ser på hva både den yngre og eldre generasjonen ser på som viktig for å opprettholde sitt aktivitetsnivå gjennom livet. Ettersom helseatferd gjerne følger fra tidligere livsfaser, bør helsefremmende tiltak med sikte på en god alderdom, starte lenge før alderdommen inntreffer. Utforming av tiltak skal være kunnskapsbasert, og det er derfor avgjørende å kartlegge for å øke kunnskap om hvilke strategier som bør prioriteres. Videre bør tiltakene evalueres siden, i forhold til målgruppens opplevelse av tilbudet og hvorvidt behovene er tilfredsstillt (Green, Tones, Cross, & Woodall, 2015).

7. Avslutning

I dette avsluttende kapittelet vil jeg først og fremst se tilbake og svare på problemstillingen min “Hva forteller aktive Super-Agers at de har opplevd som viktig for utvikling av et høyt aktivitetsnivå og god fysisk form, gjennom livet og frem til i dag?” I tråd med den salutogene tilnærmingen ønsket jeg å få innsikt i hva som hadde støttet dem på veien mot bedre helse. Gjennom sine fortellinger satte deltakerne aktiviteten inn i en sammenheng som de opplevde som meningsfull, og viste på denne måten hvordan de har opprettholdt sitt aktivitetsnivå og sin fysiske form. Funnene antyder at deltakelse skaper opplevelser som bidrar til et bedre liv, i det deltakerne beskrev mestring og glede, sosialt samvær og følelse av kontroll i forbindelse med aktivitet. Dette påvirket livene deres også på andre arenaer, og var en viktig grunn til at de hadde holdt frem over tid.

Studien har videre vist at opprettholdelse av aktivitetsnivået gjennom livet, krever at man er i stand til å overkomme både individuelle og sosiokulturelle barrierer. Idrettsdeltakelse krever både tid og tilstrekkelig kapital i barndom og i voksen alder, samt overskridelse av sosiale forventninger i eldre år. Deltakerne evnet å benytte seg av ressurser som sosial støtte, og en positiv og løsningsorientert innstilling, i møte med utfordringer. Samtidig var idrettsdeltakelsen viktig i forhandling med eksisterende diskurser knyttet til aldring. Gjennom deltakelse fikk de forsterket troen på sine egne evner og utviklet et mer positivt syn på det å bli eldre. Deres erfaringer antyder en sterk opplevelse av sammenheng, i det aktiviteten var meningsfull og håndterbar, samt at de hadde forståelse for den helsefremmende betydningen.

Helt til slutt vil jeg knytte funnene mine opp mot empowerment, som er både et mål og et middel innen helsefremmende arbeid (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015; WHO, 1986, 1997). Begrepet beskriver evnen til å ta beslutninger og ha kontroll over sitt eget liv. Det har en egenverdi i form av at man har kapasitet til å fungere som en likeverdig aktør, og en nytteverdi da det henger sammen med oppnåelse av andre mål eller ervervelse av ressurser (Askheim, 2012). Deltakernes fortellinger viser at idrettsdeltakelsen bidrog til empowerment, ettersom de ble i bedre stand til å ta kontroll over sin egen helse og sine egne liv. Gjennom deres engasjement for idrett kan man også tenke seg at de bidrar til kollektiv empowerment, da de utfordrer strukturelle barrierer som skaper og opprettholder avmakt – nemlig de negative aldringsdiskursene (Woodall, Raine, South, & Warwick-Booth, 2010). Med andre ord levde deltakerne virkelig opp til begrepet super-agers, slik det forstås her.

Referanseliste

- Adriansen. (2012). Timeline Interviews: A tool for conducting life history research. *Qualitative Studies*, 3(1), 40-55. doi: <https://doi.org/10.7146/qs.v3i1.6272>
- Antonovsky. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International* 11(1), 11-18. doi: <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Antonovsky. (2012). *Helsens mysterium: den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Appleby, Dieffenbach, & Peterson. (2012). Demographic Characteristics and Motivational Patterns of Masters Level Competitive Cyclists. *Athletic Insight*, 4(3), 199-2018.
- Appleby, & Fisher. (2009). Running In and Out of Motherhood: Elite Distance Runners' Experiences of Returning to Competition After Pregnancy. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 18(1), 3-17. doi: <https://doi.org/10.1123/wspaj.18.1.3>
- Askheim. (2012). *Empowerment i helse- og sosialfaglig arbeid : floskel, styringsverktøy, eller frigjøringsstrategi?* Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bahr (Red.). (2008). *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Baker, Côté, & Deakin. (2006). Patterns of Early Involvement in Expert and Nonexpert Masters Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(3), 401-407. doi: <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599375>
- Baker, Fraser-Thomas, Dionigi, & Horton. (2010). Sport participation and positive development in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity*, 7, 3-12. doi: <https://doi.org/10.1007/s11556-009-0054-9>
- Bandura. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos, & Martin. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physical active and others not? . *The Lancet*, 380, 258-271. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Beard, & Bloom. (2015). Towards a comprehensive public health response to population aging. *The Lancet*, 385, 658-661. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61461-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61461-6)
- Beard, Officer, Carvalho, Sadana, Pot, Michel, . . . Chatterji. (2016). The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. *The Lancet*, 387. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00516-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00516-4)

- Berlin, & Klenovsky. (2014). Let Me Play, Not Exercise! *Journal of Leisure Research* 46(2), 127-152. doi: <https://doi.org/10.1080/00222216.2014.11950316>
- Bridel. (2015). From bar bet to fitness craze for weekend warriors: a genealogical analysis of the Ironman triathlon. *Leisure / Loisir*, 39(1), 81-105. doi: <https://doi.org/10.1080/14927713.2015.1074399>
- Castillo, Navaroo, Sanz, Rodriguez, Izquierdo, & Pinés. (2010). Being physically active in old age: Relationships with being active earlier in life, social status and agents of socialisation. *Ageing and Society*, 30(7), 1097-1113. doi: <https://doi.org/10.1017/S0144686X10000358>
- Chatfield. (2015). Characteristics of Lifelong Physically Active Older Adults. *Qualitative Health Research*, 25(7), 966-973. doi: <https://doi.org/10.1177/1049732314554095>
- Costello, Kafchinski, Vrazel, & Sullivan. (2011). Motivators, Barriers, and Beliefs Regarding Physical Activity in an older Adult Population. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 34(3), 138-147. doi: <https://doi.org/10.1519/JPT.0b013e31820e0e71>
- Cox, & Pringle. (2011). Gaining a foothold in football: a genealogical analysis of the emergence of the female footballer in New Zealand. *International Review for the Sociology of Sport*, 47(2), 217-234. doi: <https://doi.org/10.1177/1012690211403203>
- Creswell. (2014). *Research Design: qualitative, quantitative, & mixed methods approaches* (4 utg.). Los Angeles: Sage.
- Dai, Wang, & Morrison. (2014). Predictors of Decreased Physical Activity Level Over Time Among Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 47(2), 123-130. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2014.04.003>
- Damsgaard, Hjort, & Lagerstrøm. (2009). *I form etter 50*. Oslo: Kagge Forlag.
- De Pero, Amici, Benvenuti, Minganti, Capranica, & Pesce. (2009). Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level. *Sport Sciences for Health*, 5, 61-69. doi: <https://doi.org/10.1007/s11332-009-0078-6>
- Diehl, Wahl, Brothers, & Miche. (2015). Subjective Aging and Awareness of Aging: Toward a New Understanding of the Aging Self. *Annual Review of Gerontology & Geriatrics*, 35. doi: <http://dx.doi.org/10.1891/0198-8794.35.1>
- Dionigi. (2006). Competitive Sport as Leisure in Later Life: Negotiations, Discourse, and Aging. *Leisure Sciences*, 28(2), 181-196. doi: <https://doi.org/10.1080/01490400500484081>

- Dionigi, Horton, & Baker. (2013a). How do Older Masters Athletes Account for their Performance Preservation? A Qualitative Analysis. *Ageing and Society*, 33, 297-319. doi: <https://doi.org/10.1017/S0144686X11001140>
- Dionigi, Horton, & Baker. (2013b). Negotiations of the ageing process: Older adults' stories of sports participation. *Sport, Education and Society*, 18(3), 370-387. doi: <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.589832>
- Engberg, Alen, Kukkonen-Harjula, Peltonen, Tikkanen, & Pekkarinen. (2012). Life Events and Change in Leisure Time Physical Activity *Sports Medicine*, 42(5), 433-447. doi: <https://doi.org/10.2165/11597610-000000000-00000>
- Engedal. (2019). Alderdom. Lastet ned fra <https://sml.snl.no/alderdom>
- Eriksson. (2007). Unravelling the mystery of salutogenesis (2 utg.). Helsinki.
- Eriksson. (2016). The Sense of Coherence in the Salutogenic Model of Health. I M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan & B. Lindström (Red.), *The Handbook of Salutogenesis* (s. 91-96).
- Eriksson, & Lindström. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59, 460-466. doi: <https://doi.org/10.1136/jech.2003.018085>
- Eriksson, & Lindström. (2007). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 61, 938-944. doi: <https://doi.org/10.1136/jech.2006.056028>
- Espnes, & Smedslund. (2009). *Helsepsykologi* (2 utg.). Oslo: Gyldendal.
- Folkehelseinstituttet. (2004). *Fra kunnskap til bedre folkehelse*. Lastet ned fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/fra-kunnskap-til-bedre-folkehelse---nasjonalt-folkehelseinstituttts-strategiplan-2004---2008-pdf.pdf>.
- Fosse. (2012). *Norwegian Health Promotion Policy: The Pendulum Swings from 1984 to 2007* (Vol. 1): Bentham Science Publishers Ltd.
- Foucault. (1978). *The history of sexuality: An introduction* (R. Hurley, Overs. Vol. 1). New York: Pantheon Books.
- Foucault. (1982). The Subject and Power. *Critical Inquiry*, 8(4), 777-795. doi: <https://doi.org/10.1086/448181>
- Foucault. (1984). On the genealogy of ethics: An overview of work in progress. I P. Rabinow (Red.), *The Foucault reader* (s. 340-372). New York: Pantheon.

- Foucault. (1988). Technologies of the self. I Martin Gutman & P.H. Hutton (Red.), *Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault* (s. 16-49). Amherst: University of Massachusetts Press.
- Foucault. (2000). Interview with Michel Foucault. I Michel Foucault & J. D. Faubion (Red.), *Power (essential works of foucault 1954-1984)* (Vol. 3, s. 239-297). New York: New York Press.
- Geard, Reaburn, Rebar, & Dionigi. (2016). Masters Athletes: Exemplars of Successful Aging? . *Journal of aging and physical activity*, 25(3), 1-35. doi: <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0050>
- Goksøyr. (2008). *Idrettens historie*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Grant. (2001). «You´re never too old»: beliefs about physical activity and playing sport in later life. *Ageing and Society*, 21, 777-798. doi: <https://doi.org/10.1017/S0144686X01008492>
- Green, Tones, Cross, & Woodall. (2015). *Health Promotion: planning & strategies* (3 utg.). London: SAGE publications.
- Grønmo. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2 utg.). Bergen: Fagbok Forlaget.
- Gutting. (2005). *Foucault: A Very Short Introduction*. New York: Oxford University Press Inc.
- Hansen, Anderssen, Steene-Johannesen, Ekelund, Nilsen, Andersen, . . . Kolle. (2015). Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge - Nasjonal kartlegging 2014-2015. Oslo: Helsedirektoratet.
- Harvard Medical School. (2017). What does it take to be a super-ager? Lastet ned fra <https://www.health.harvard.edu/healthy-aging/what-does-it-take-to-be-a-super-ager>
- Hasworth, & Cannon. (2015). Social theories of aging: A review. *Disease-a-Month*, 61, 475-479. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.disamonth.2015.09.003>
- Hawley-Hague, Horne, Skelton, & Todd. (2016). Older adults´ uptake and adherence to exercise classes. *Journal of aging and physical activity*, 24, 119-128. doi: <https://doi.org/10.1123/japa.2014-0108>
- Haycock, & Smith. (2018). Adult Sport Participation and Life Transitions: The Significance of Childhood and Inequality. I Rylee Dionigi & M Gard (Red.), *Sport and Physical Activity across the Lifespan*. doi: https://doi.org/10.1057/978-1-137-48562-5_10
- Hayward, & Sheehan. (2016). Does the Body Forget? Adult Health, Life Course Dynamics, and Social Change. I Michael J Shanahan, Jeylan T Mortimer & Monica K Johnson

- (Red.), Handbook of the Life Course (Vol. 2, s. 355-368): Springer International Publishing. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-319-20880-0_16
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen: Mestring og muligheter*. (St. Meld. Nr. 19 2014-2015). Lastet ned fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2016). *Flere år - flere muligheter: Regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn*.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Leve hele livet*. (Meld. St. nr. 15 2017-2018). Lastet ned fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/196f99e63aa14f849c4e4b9b9906a3f8/no/pdfs/stm201720180015000dddpdfs.pdf>.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2019). *Folkehelsemeldinga: Gode liv i eit trygt samfunn*. (Meld. St. nr. 19 2018-2019). Lastet ned fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nn-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>.
- Heo, Culp, Yamada, & Won. (2013). Promoting Successful Ageing Through Competitive Sports Participation: Insights From Older Adults. *Qualitative Health Research*, 23(1), 105-113. doi: <https://doi.org/10.1177/1049732312457247>
- Hirvensalo, & Lintunen. (2011). Life-Course perspective for physical activity and sports participation *European Review of Aging and Physical Activity* 8(1), 13-22. doi: <https://doi.org/10.1007/s11556-010-0076-3>
- Idan, Eriksson, & Al-Yagon. (2016). The Salutogenic Model: The Role of Generalized Resistance Resources. I M.B. Mittelmark, M. Eriksson S. Sagy, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Red.), *The Handbook of Salutogenesis* (s. 57-70).
- Jenkin, Eime, Westerbeek, O'Sullivan, & van Uffelen. (2016). Are they «worth their weight in gold»? Sport for older adults: benefits and barriers for their participation for sporting organization. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(4), 663-680. doi: <https://doi.org/10.1080/19406940.2016.1220410>
- Jenkin, Eime, Westerbeek, O'Sullivan, & van Uffelen. (2017). Sport and Ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*, 17(976). doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4970-8>

- Jørgensen, & Phillips. (1999). *Diskursanalyse som teori og metode*. Fredriksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Kartch. (2018). Narrative Interviewing IMike Allen (Red.), *The SAGE Encyclopedia of Communication Research*SAGE Research Methods (s. 1073-1075). Thousand Oaks, USA: SAGE Publiciations. doi: <http://dx.doi.org/10.4135/9781483381411>
- Kenter, Gebhardt, Lottman, Mariët, Bekedam, & Crone. (2015). The influence of life events on physical activity patterns of Dutch older adults: A life history method. *Psychology & Health* 30(6), 627-651. doi: <https://doi.org/10.1080/08870446.2014.934687>
- Kim, Heo, Kim, Schilling, & Heo. (2015). Exercising Older adults: An Exploration of Demographic and psychobehavioral Characteristics of Senior Atheltes. *Journal of Sport Behavior*, 38(3), 272-287.
- Klusmann, & Notthoff. (2018). Motivational Barriers and Resources for Physical Activity Among Older People. I Samuel R. Nyman, Anna Barker, Terry Haines, Khim Horton, Charles Musselwhite, G. Peeters, Christina R. Victor & Julia Katharina Wolff (Red.), *The Palgrave Handbook of Ageing and Physical Activity Promotion*: Palgrave, Cham. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-319-71291-8_13
- Koelen, Eriksson, & Cattan. (2016). Older People, Sence of Coherence and Community. I Maurice Mittelmark, Shifra Sagy, Monica Eriksson, Georg F. Bauer, Jürgen M. Pelikan, Bengt Lindström & Geir A. Espnes (Red.), *The Handbook of Salutogenesis*.
- Koeneman, Chinapaw, Verheijden, van Tilburg, Visser, Deeg, & Hopman-Rock. (2012). Do major life events influence physical activity among older adults: the Longitudinal Aging Study Amsterdam. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(147). doi: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-147>
- Kvale, & Brinkman. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3 utg.). Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Lesjø. (2008). *Idrettssosiologi*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Lindström, & Eriksson. (2005). Salutogenesis. *Epidemiology & Community Health*(59), 440-442. doi: <https://doi.org/10.1136/jech.2005.034777>
- Lohne-Seiler, & Langhammer. (2011). *Fysisk aktivitet og trening for eldre. Betydning for fysisk kapasitet og funksjon*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Lorentzen, Ommundsen, & Holme. (2007). Psychosocial correlates of stages of change in physical activity in an adult community sample. *European Journal of Sport Science*, 7(2), 93-106. doi: <https://doi.org/10.1080/17461390701456122>

- Lunn. (2010). The sports and exercise life-course: A survival analysis of recall data from Ireland. *Social Science and Medicine*, 70, 711-719. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.11.006>
- Lübs, Peplies, Drell, & Bammann. (2018). Cross-sectional and longitudinal factors influencing physical activity of 65 to 75-year-olds: a pan European cohort study based on the survey of health and ageing and retirement in Europe (SHARE). *BMC Geriatrics*, 18(94). doi: <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0781-8>
- Malterud. (2010). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet*, 358, 483-488. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)05627-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)05627-6)
- McCuaig, & Michael. (2018). Health by Stealth - exploring the sociocultural dimensions of salutogenesis for sport, health and physical education research. *Sport, Education and Society* 23(2), 111-122. doi: <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1151779>
- Merrill, & West. (2009). Making Sense of Biography: Analysis. I Barbara Merrill & Linden West (Red.), *Using biographical methods in social research*. London: SAGE Publications.
- Mittelmark. (2016). The Meanings of Salutogenesis. I M.B. Mittelmark, M. Eriksson S. Sagy, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Red.), *The Handbook of Salutogenesis* (s. 7-14).
- Mittelmark, Bull, Daniel, & Urke. (2016). Specific Resistance Resources in the Salutogenic Model of Health. I M.B. Mittelmark, M. Eriksson S. Sagy, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Red.), *Handbook of Salutogenesis* (s. 71-76).
- Molanorouzi, Khoo, & Morris. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age and gender. *BMC Public Health*, 15(66). doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Morgan, & Kunkel. (2015). *Ageing, Society and the Life Course*. New York: Springer Publishing Company.
- Mæland. (2016). *Forebyggende helsearbeid* (4 utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Otnes. (2017). Livet etter 80 - Eldres helse og levevaner. *Tidsskrift for Omsorgsforskning*, 3, 243-254. doi: <https://doi.org/10.18261/issn.2387-5984-2017-03-10>
- Petersen. (1997). Risk, governance and the new public health. I Robin Bunton & Alan Petersen (Red.), *Foucault, Health & Medicine* (s. 340-370). Florence: Routledge.
- Rail, & Harvey. (1995). Body at Work: Michel Foucault and the Sociology of Sport. *Sociology of Sport Journal*, 12, 164-179. doi: <https://doi.org/10.1123/ssj.12.2.164>

- Rea. (2017). Towards ageing well: Use it or lose it: Exercise, epigenetics and cognition. *Biogerontology* 18(1), 679-691. doi: <https://doi.org/10.1007/s10522-017-9719-3>
- Riessman. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. Boston: Sage Publications.
- Rovio, Yang, Kankaanpää, Aalto, Hirvensalo, Telama, . . . Tammelin. (2018). Longitudinal physical activity trajectories from childhood to adulthood and their determinants: The Young Finns Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28, 1073-1083. doi: <https://doi.org/10.1111/sms.12988>
- Sanderson, & Scherbov. (2015). Faster Increases in Human Life Expectancies Could Lead to Slower Population Aging. *PLoS One*, 10(4), e0121922. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121922>
- Shenton. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22, 63-75. doi: <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Slater. (2018). The SAGE Encyclopedia of Communication Research Methods. I Mike Allen (Red.), *Social Constructionism* (s. 1624-1628).
- Smith, Banting, Eime, O'Sullivan, & Uffelen. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: A systematic review. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(56). doi: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Statistisk Sentralbyrå. (2016, 21. Juni 2016). *Befolkningsframskrivinger*. Lastet ned fra <https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/folkfram>
- Steltenpohl, Shuster, Peist, Pham, & Mikels. (2018). Me Time, or We Time? Age Differences in Motivation for Exercise. *The Gerontologist*, 00(00), 1-9. doi: <https://doi.org/10.1093/geront/gny038>
- Strand, Skirbekk, & Eriksen. (2014, 15.05.2018). Helse hos eldre i Norge. *Folkehelse rapporten*. Lastet ned fra [https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/eldre/ - main](https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/eldre/-main)
- Sørly, & Blix. (2017). *Fortellig og forskning: Narrativ teori og metode i tverrfaglig perspektiv*. Stamsund: Orkana Akademisk
- Thagaard. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (4 utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomassen. (2016). *Vitenskap, kunnskap og praksis: Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Tischer, Hartmann-Tews, & Combrink. (2011). Sport participation of the elderly - the role of gender, age, and social class. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8, 83-91. doi: <https://doi.org/10.1007/s11556-011-0087-8>
- Trap, Rejkjær, & Hansen. (2016). Empirical relations between sense of coherence and self-efficacy, National Danish Survey. *Health Promotion International*, 31(3), 635-643. doi: <https://doi.org/10.1093/heapro/dav052>
- van der Wel, Dahl, & Bergsli. (2016). The Norwegian Policy to reduce health inequalities: key challenges. *Nordic Welfare Research*, 1(1), 19-29. doi: <https://doi.org/10.18261/issn.2464-4161-2016-01-03>
- Van Dyck, Cardon, & De Bourdeaudhuij. (2016). Longitudinal changes in physical activity and sedentary time in adults around retirement age: what is the moderating role of retirement status, gender and educational level? *BMC Public Health*, 16(1125). doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3792-4>
- van Uffelen, Asaduzzaman, & Burton. (2017). Gender differences in physical activity and context preferences : a population-based study in people in their sixties. *BMC Public Health*, 17(624). doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4540-0>
- Vinje, Langeland, & Bull. (2016). Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979 to 1994. I M.B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Red.), *The Handbook of Salutogenesis* (s. 25-40).
- Wainwright, Surtees, Welch, Luben, Khaw, & Bingham. (2007). Healthy lifestyle choices: could sense of coherence aid health promotion? . *Journal of Epidemiology & Community Health*, 61, 871-876. doi: <https://doi.org/10.1136/jech.2006.056275>
- Warner, & French. (2018). Self-Efficacy and Its Sources as Determinants of Physical Activity among Older People. I Samuel R. Nyman, Anna Barker, Terry Haines, Khim Horton, Charles Musselwhite, G. Peeters, Christina R. Victor & Julia Katharina Wolff (Red.), *The Palgrave Handbook of Ageing and Physical Activity Promotion* (s. 231-250): Palgrave Macmillan, Cham. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-319-71291-8_12
- WHO. (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. Lastet ned fra <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- WHO. (1997). Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/declaration/en/index1.html>

- WHO. (2015). *World Report on Ageing and Health*. (ISBN 978 92 4 069481 1). Lastet ned fra http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf;jsessionid=AC5B2F782FE8DCD9B8166311E9E5E988?sequence=1.
- Wigglesworth, Young, Medic, & Grove. (2012). Examining gender differences in the determinants of Master Swimmers's sport commitment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 236-250. doi: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.691232>
- Woodall, Raine, South, & Warwick-Booth. (2010). Empowerment and health & Well-being. Leeds, UK: Center of Health Promotion Research, Leeds Metropolitan University.

Vedlegg

Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Vedlegg 3: Intervjuguide

Vedlegg 4: Tema fra analysen, med eksempler på koder og tekstutdrag

Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD



Fungisai Puleng Gwanzura Ottemöller
Christiesgt. 13
5015 BERGEN

Vår dato: 06.07.2018

Vår ref: 61264 / 3 / EPA

Deres dato:

Deres ref:

Vurdering fra NSD Personvernombudet for forskning § 31

Personvernombudet for forskning viser til meldeskjema mottatt 23.06.2018 for prosjektet:

61264	<i>Super Agers: hemmeligheten til ekstremt god fysisk form blant et utvalg pensjonister.</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Universitetet i Bergen, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Fungisai Puleng Gwanzura Ottemöller</i>
Student	<i>Veronika Kvalsvik</i>

Vurdering

Etter gjennomgang av opplysningene i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon finner vi at prosjektet er meldepliktig og at personopplysningene som blir samlet inn i dette prosjektet er regulert av personopplysningsloven § 31. På den neste siden er vår vurdering av prosjektopplegget slik det er meldt til oss. Du kan nå gå i gang med å behandle personopplysninger.

Vilkår for vår anbefaling

Vår anbefaling forutsetter at du gjennomfører prosjektet i tråd med:

- opplysningene gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon
- vår prosjektvurdering, se side 2
- eventuell korrespondanse med oss

Vi forutsetter at du ikke innhenter sensitive personopplysninger.

Meld fra hvis du gjør vesentlige endringer i prosjektet

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

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

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

Vi tar kontakt om status for behandling av personopplysninger ved prosjektslutt

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

Ved prosjektslutt 31.05.2019 vil vi ta kontakt for å avklare status for behandlingen av personopplysninger.

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

Marianne Høgetveit Myhren

Eva J. B. Payne

Kontaktperson: Eva J. B. Payne tlf: 55 58 27 97 / eva.payne@nsd.no

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Veronika Kvalsvik, veronika.kvalsvik@student.uib.no



INFORMASJON OG SAMTYKKE

Utvalget består av eldre personer (75-85 år) som er i god fysisk form. Dere har opplyst i meldeskjema at utvalget vil motta skriftlig og muntlig informasjon om prosjektet, og samtykke skriftlig til å delta. Vår vurdering er at informasjonsskrivet til utvalget er godt utformet.

INFORMASJONSSIKKERHET

Personvernombudet forutsetter at dere behandler alle data i tråd med Universitetet i Bergen sine retningslinjer for datahåndtering og informasjonssikkerhet. Vi legger til grunn at bruk av privat pc er i samsvar med institusjonens retningslinjer.

PROSJEKTSLUTT OG ANONYMISERING

Prosjektslutt er oppgitt til 31.05.2019. Det fremgår av meldeskjema og informasjonsskriv at dere vil anonymisere datamaterialet ved prosjektslutt.

Anonymisering innebærer vanligvis å:

- slette direkte identifiserbare opplysninger som navn, fødselsnummer, koblingsnøkkel
- slette eller omskrive/gruppere indirekte identifiserbare opplysninger som bosted/arbeidssted, alder, kjønn
- slette lydopptak

For en utdypende beskrivelse av anonymisering av personopplysninger, se Datatilsynets veileder:

<https://www.datatilsynet.no/globalassets/global/regelverk-skjema/veiledere/anonymisering-veileder-041115.pdf>

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Vil du delta i FORSKNINGSPROSJEKTET “SUPER Agers”?

Dette er en forespørsel om deltakelse i masterprosjektet “Super Agers”. I dette skrivet vil jeg gi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål og gjennomføring

Studien har som formål å utforske hva eldre i god fysisk form har opplevd som støttende for aktivitetsnivået gjennom livet. Det er et studentprosjekt ved masterstudiet i Helsefremmende arbeid og helsepsykologi ved Universitet i Bergen. Forventet sluttdato for prosjektet er 31.05.2019.

I forbindelse med prosjektet skal det gjennomføres dybdeintervju med eldre i alderen 75-85 år, som er i god fysisk form. Under intervjuet vil det oppmuntres til å fortelle om aktivitetsvaner i løpet av livet og hendelser eller erfaringer som opplevdes som styrkende for disse. Etter at du har fortalt din historie, vil det stilles oppfølgingsspørsmål for å utdype informasjonen du har bidratt med. Det antas at intervjuet vil ta 1-2 timer.

Intervjuene vil, med din godkjenning, tas opp på lydbånd. De vil så bli skrevet inn på data for å forenkle arbeidet med informasjonen.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Under prosjekter er det bare student og veileder som har tilgang til dine personopplysninger. Alt datamaterialet vil lagres på en datamaskin sikret med passord. Denne vil låses inn når den ikke er i bruk. Videre vil navn og kontaktopplysninger erstattes med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Verken direkte personopplysninger, alder, kjønn eller bostedskommune vil nevnes i den endelige rapporten, og det skal dermed ikke være mulig å identifisere enkeltpersoner.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Lyddopptak vil slettes så snart informasjonen er lagt inn på data. Navnelister over informanter vil slettes ved forskningsprosjektets slutt. Alt datamateriale vil anonymiseres.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet, eller eventuelt slettet, personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *Universitetet i Bergen* har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan du finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Student, Veronika Kvalsvik, på e-post: (Veronika.Kvalsvik@student.uib.no) eller på tlf.: 415 48 257.
- Veileder, Fungisai Gwanzura Ottemöller, på e-post (Fungi.Ottemoller@uib.no) eller på tlf.: 55583134.
- Vårt personvernombud: NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personvernombudet@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig/Veileder
Fungisai Gwanzura Ottemöller

Student
Veronika Kvalsvik

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet “*Super Agers*”, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. *31.05.19*

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Intervjuguide

Intervjuguide

Innledende spørsmål:

Som du vet har denne studien som formål å utforske hvilke livserfaringer du har opplevd som viktige for å være fysisk aktiv og å utvikle en så god fysisk form. Så, om du kan være så snill å se tilbake på livet ditt, og fortelle meg om dette; om alle hendelser og erfaringene som har vært viktige for deg personlig, frem til nå. Du kan gjerne starte med å forklare hvordan interessen for fysisk aktivitet oppstod, og fortelle om utviklingen derfra. Det er ingen hastverk, du kan starte når du er klar.

Jeg ønsker å få svar på spørsmålene nedenfor, og vil komme innom disse temaene dersom respondenten ikke diskuterer dem uten oppmuntring:

- Hva betyr det for deg, å være fysisk aktiv?
- Hva motiverer deg til å engasjere deg i fysisk aktivitet?
 - Hvordan har motivene endret seg igjennom livet?
- Hva har hjulpet deg til å være fysisk aktiv? (ressurser)
 - I barndommen, i tenårene, i voksen alder, og nå?
- Hva mer kunne du trengt for å oppnå eller vedlikeholde god fysisk form?
- Hvordan opplever du at ulike institusjoner har oppmuntret ditt aktivitetsnivå, og hvordan?
 - Skole, jobb, familie, stat?
- Kan du huske en bestemt tid hvor det var vanskelig å opprettholde aktivitetsnivået?
 - Fortell om hvorfor denne hendelsen/perioden skiller seg ut?
 - I denne perioden, hva gjorde at du klarte å holde frem, eller evt. Begynne på igjen?
- Hva tenker du er årsakene til at du fremdeles er aktiv i den grad du er i dag?
- Hvordan ser du for deg at aktivitetsnivået ditt vil være fremover?
 - Hvilke utfordringer tenker du kan oppstå?
 - Hvordan tenker du å møte disse utfordringene?

Vedlegg 4: Tema fra analysen, med eksempler på koder og tekstutdrag

Livsfasen	Tema	Koder	Tekstutdrag
Voksen	Sosial støtte	Hjalp å bli dratt med av andre	<i>“Selv en sånn dag som dette [mye regn og vind] så ville jeg kanskje kvi meg for å ta joggeskoene på og jogge alene, men i og med at du hadde en gjeng du trente med, og du visste at de kom, så var det egentlig bare å komme seg ut og være kledd til vêret og så var det kjempe kjekt.”</i>
Eldre	Alder ingen hindring	Alderen spiller ingen rolle	<i>“Jeg er nok den eldste (...) men det spiller jo ingen rolle, [ler]. Så lenge jeg klarer å følge med.”</i>
Barn	Omgivelsene var viktige for type aktivitet	Kunne ikke drive med ønsket idrett	<i>“Friidretten var ikke fremme på en måte, ikke i det strøket, det var et arbeiderklassestrøk der fotballen var viktig. Men andre strøk hadde nok friidretten sant, sånn de som vokste opp på [navn på sted] brukte sikkert banen til løping og ja, så.”</i>
Barn	Omgivelsene var viktige for type aktivitet	Nærområdet motiverte til idrett	<i>“den idrettsbanen har vært med og motivert meg før altså. Det var jo kjekt, å vokse opp et sånt sted, med en sånn bane.”</i>
Barn	Oppmuntring og påvirkning fra viktige andre	Personer i omgangskretsen var pådrivere	<i>“Det var ingen andre venner som gjorde noe sånn fysisk som jeg gjorde. Så det må være faren min som var pådriveren og så kanskje hun gymlæreren min.”</i>
Voksen	Tilpasningsevne	Endret på treningen ut fra tid til rådighet	<i>“når vi hadde giftet oss og fått barn, så gjorde jeg ferdig studiene, men jeg var litt med på sykling fremdeles. Jeg kjørte litt sanne baneløp som ikke krevde så mye trening. Og så tok jeg og</i>

			<i>etter vi da var kommet mer i orden så begynte jeg å kjøre litt mer sånne tur-ritt som det heter, bare på gøy. Og så holdt jeg jo på i mange år.”</i>
Eldre	Muligheter, ikke begrensninger	Ingen begrensninger i forhold til treningen per nå.	<i>“du kan si det at jeg kommer jo til å trene sannsynligvis mindre, før eller senere. Men jeg ser ingen begrensninger nå. Kanskje kan jeg trappe opp, for nå har jeg kommet mye lenger der borte”</i>
Eldre	Trening som meningsfullt	Handler om mer enn bare aktiviteten i seg selv	<i>“Men jeg må si altså at, det å sitte å sykle i fint vær sammen med andre, eller helt alene, det er akkurat som med bilkjøring kontra å gjøre noe annet altså. Det at du får disse synsinntrykkene hele tiden sant. Det gir meg veldig mye.”</i>
Livsløpet	Medfødte egenskaper	Var født til å begynne med idrett	<i>“det starter egentlig med at man var født et sted sant, ja. Og, jeg var født inn i dette her med Idretts-Norge da, så det var egentlig veldig mye automatikk i tingene sant. Man begynte å være med sant, sånn helt ung. Og, kan aldri huske det at jeg så på noe som var alternativt.”</i>
Voksen	Tilpasningsevne	Måtte prioritere for å ha tid til treningen	<i>“Tiden var jo litt, ja, måtte gjerne prioritere. Være litt flink med prioriteringen kanskje. Ja. En vet hvor mye tid man har til rådighet.”</i>

Eldre	Muligheter, ikke begrensninger	Jobbet med å komme seg i form igjen etter skade	<i>“og da merket jeg faktisk enda klarere hvor redusert jeg var på venstre benet. Og tenkte hva gjør jeg nå. Ja. Studerte litt frem og tilbake da. Veien tilbake. Da var det det som var viktig, og da var det ikke hjelp i å si at jeg hadde vært dom, for det hjalp ikke, det kunne jeg ta lærdom av videre da.”</i>
Voksen	Mestring og glede	Det var gøy å mestre aktiviteten	<i>“Jeg har spilt golf i ti år. Det tok jeg raskt fordi jeg hadde, fra slengball og håndballen, så hadde du den hofta, den hadde jeg da jeg begynte å spille golf, den kom av seg selv. Da var jeg oppe til sånn golf eksamen, da spurte han hvor lenge har du spilt golf. Jeg har aldri spilt golf før jeg sa jeg, det er første gang jeg er ute på en golfbane. Åå, sa han, fordi at jeg hadde den svingen da, med hofta. Så det gikk veldig bra. Og det var gøy. Og så slo jeg innmari langt etter hvert da.”</i>
Voksen	Tilpasningsevne	La til rette for å være i aktivitet på reise	<i>“Jeg reise faktisk aldri til Oslo på en todagerstur, uten at joggeskoene var med. For å holde treningen ved like. For begynner du å jukse, så er det ikke vanskelig å finne unnskyldninger.”</i>
Eldre	Trening som meningsfullt	Det viktigste med deltakelsen er at det har bidratt til gode opplevelser	<i>«For opplevelsene, for hva har man egentlig bruk for i dag og videre: dyrere bil? Nei. Mer penger i banken? Nei. Nyere møbler? Nei. Men man har behov for fortsatt de gode opplevelsene, og de kan være små de, de behøver ikke å være noe sånn kjempe opplevelser som andre legger merke til. Så, i dette lange livet da, har jeg vært i Idretts-Norge og det har vært fantastiske opplevelser.»</i>

