



Man motionerar inte för att bli yngre utan för att bli äldre

- en tvärsnittstudie om utbud och närhet till fysisk
aktivitet för äldre

Camilla Larsson

Erika Unelid

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 45:2014

Hälsopedagogprogrammet 2011-2014

Handledare: Anna Bjerkefors

Seminariehandledare: Eva Andersson

Examinator: Örjan Ekblom

Sammanfattning

Syfte:

Syftet med studien var att undersöka aktiva seniorers syn på utbud och närhet till platser för fysisk aktivitet i närområdet kopplat till graden av fysisk aktivitet hos seniorer i åldern 65 år och äldre i Stockholmsområdet.

Metod:

Studien genomfördes genom en enkätundersökning som delades ut på anläggningar för fysisk aktivitet i Stockholm med omnejd. Totalt deltog 101 personer (84 kvinnor och 16 män) mellan 65 och 90 år i studien. Fysisk aktivitetsnivå (MET- min/vecka), upplevt utbud samt närhet till platser för fysisk aktivitet besvarades i enkäten.

Resultat:

Majoriteten av deltagarna upplevde att utbudet av seniorträning, motionsanläggning samt park/naturområde/motionsspår i närområdet var bra och bara ett fåtal upplevde utbudet som dåligt. De som upplevde att utbudet av motionsanläggningar var bra visade också en tendens till högre total fysisk aktivitetsnivå än de som upplevde utbudet som dåligt. Det fanns ingen skillnad i aktivitetsnivå mellan de som upplevde att utbudet av seniorträning respektive park/naturområde/motionsspår var bra och de som upplevde att utbudet var dåligt. Det fanns inga signifikanta skillnader i fysisk aktivitetsnivå mellan deltagarna som hade 1-10 min, 11-20 min och över 21 min till platsen där de utförde sin fysiska aktivitet. Det fanns ingen signifikant skillnad i hur yngre äldre (65-71 år) och äldre äldre (72-90 år) svarade i hur nära de hade till platsen för fysisk aktivitet samt hur de upplevde utbudet av dessa. Ingen skillnad fanns heller i fysisk aktivitetsnivå mellan åldersgrupperna.

Slutsats:

Studien fann att aktiva seniorer i åldern 65-90 inte var mer fysiskt aktiva om de hade nära eller upplevde att utbudet var bra av platser för fysisk aktivitet i närområdet. Ett bra utbud av motionsanläggningar kan däremot vara positivt för äldres fysiska aktivitet. Det fanns inga skillnader i närhet respektive utbud mellan yngre äldre och äldre äldre. Det kan därför vara en idé för framtida studier att även undersöka fysisk funktion i relation till ålder och fysisk aktivitetsnivå för att få en ytterligare dimension. Funktionsnivån kan därför ses som mer viktig än åldersskillnaden. En ytterligare förståelse för yttre miljöfaktorer så som utbud och närhetens inverkan på äldres fysiska aktivitet är viktigt för att öka äldres fysiska aktivitetsnivå. Därmed kan funktionsnivå och självständighet bibehållas på äldre dagar.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.2 Introduktion	1
1.3 Bakgrund	1
1.3.1 Fysisk aktivitet och äldre.....	2
1.3.2 Centrala begrepp.....	5
1.4 Existerande forskning.....	6
1.4.1 Fysisk aktivitet kopplat till fysisk miljö	6
1.4.2 Äldres fysiska aktivitet kopplat till fysisk miljö	8
1.5 Teoretisk utgångspunkt	10
1.6 Motiv till studien	11
1.7 Syfte och frågeställningar.....	12
2 Metod.....	12
2.1 Deltagare	13
2.2 Genomförande	13
2.3 Enkäten.....	14
2.4 Databearbetning.....	15
2.5 Etiska överväganden.....	16
2.6 Validitet och reliabilitet.....	17
3 Resultat.....	17
3.1 Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande upplevt utbud av platser för fysisk aktivitet (seniortränning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)?.....	18
3.2 Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande synen på närhet till platser för fysisk aktivitet (seniortränning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)? ..	19
3.3 Hur skiljer sig synen på utbud och närhet till platser för fysisk aktivitet (seniortränning, motionsanläggning och park/naturområde) mellan gruppen yngre äldre och äldre äldre? ..	20
4 Diskussion	22
4.1 Resultatdiskussion	22
4.1.1 Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande upplevt utbud av platser för fysisk aktivitet (seniortränning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)?	23
4.1.2 Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande synen på närhet till platser för fysisk aktivitet (seniortränning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)?	24

4.1.3 Hur skiljer sig synen på utbud och närhet till platser för fysisk aktivitet (seniortränning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår) mellan gruppen yngre äldre och äldre äldre?	26
4.2 Metoddiskussion.....	27
5. Vidare forskning.....	29
6. Slutsats.....	30
Käll- och litteraturförteckning.....	30

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Missivbrev

Bilaga 3 Enkät

Bilaga 4 Ekologisk modell

Tabell- och figurförteckning

Tabell 1 – Fysisk aktivitetsnivå kopplat till utbud av platser för fysisk aktivitet	19
Tabell 2 – Fysisk aktivitetsnivå kopplat till närhet	19
Tabell 3 – Närhet till seniortränning och motionsanläggning för åldersgrupperna	22
Figur 1 – Hur deltagarna upplever utbudet i procent	18
Figur 2 – Yngre äldre och äldre äldres upplevda utbud av seniortränning och motionsanläggning	21

1 Inledning

1.2 Introduktion

Medellivslängden för vår befolkning stiger och andelen äldre ökar. I Sverige är idag ca 18 procent av befolkningen 65 år eller äldre och år 2030 spås denna siffra ha ökat till 23 procent. (Statens folkhälsoinstitut 2011, s. 16). Andelen av befolkningen mellan 16-84 år som har någon form av funktionsnedsättning uppgår till 23 procent. Då andelen äldre ökar kommer det i framtiden troligtvis finnas en ökad andel människor med funktionsnedsättning. (Bergman Stamblewski 2008, s. 6)

Fysisk aktivitet är en viktig del för att vidmakthålla sin funktionsnivå samt att redan uppkommen funktionsnedsättning kan bromsas. Genom en fysisk aktiv livsstil ökar möjligheterna för äldre individer att vara självständiga i det dagliga livet och livskvaliteten kan på så sätt bevaras. (Bergman Stamblewski 2008, s. 15)

1.3 Bakgrund

I regeringens proposition till riksdagen redogörs en ny folkhälsopolitik. I propositionen beskrivs det att folkhälsoarbetet bör ”bygga på sambandet mellan hälsans villkor och individens förutsättningar”. (Regeringens proposition 2007/08:110, s. 1) Regeringen anser att kommuner och landsting har en betydande roll inom folkhälsoarbetet och att äldre tillhör en av de målgrupper som regeringen beskriver är av vikt för det hälsofrämjande arbetet. (Regeringens proposition 2007/08:110, s. 1) För att skapa mer gynnsamma förutsättningar för folkhälsoarbetet har regeringen tagit fram elva målområden där det nionde målområdet är fysisk aktivitet (Regeringens proposition 2007/08:110, s. 21). Statens folkhälsoinstitut (numera Folkhälsomyndigheten) har i uppdrag att presentera konkreta förslag på aktivitetsprogram anpassade efter äldres behov. I uppdraget ingår också att ta fram förslag på hur mötesplatser inom närområdet skapas i syfte att främja fysisk aktivitet och goda matvanor bland äldre. Detta för att underlätta tillgängligheten till aktiviteter samt att minska isolering och stillasittande. Aktivitetsprogrammen bör innehålla sociala, fysiska samt intellektuella aktiviteter. Det framhålls även att aktiviteterna bör bedrivas mer lättillgängligt dvs. i de äldres

närmiljö med trygghet som i sin tur skapar gemenskap och fysisk aktivitet. (Regeringens proposition 2007/08:110, s. 96) Detta menar även Faskunger (2007, s. 98) som poängterar vikten av lokala mötesplatser och ett varierat utbud av aktiviteter för äldre för att skapa goda villkor för fysisk aktivitet och ett socialt nätverk och bör därmed vara en högt prioriterad uppgift för landets kommuner.

Fysisk inaktivitet har från Världshälsoorganisationen (WHO) rapporterats som den fjärde största risken för dödlighet i världen (World Health Organization 2009). Denna inaktivitet orsakar samhället stora kostnader varje år men det är svårt att beräkna den exakta utgiften. År 2003 beräknades i en svensk rapport kostnaden i Sverige till sex miljarder kronor, oberoende av kostnaden för övervikt och fetma (Bergman Stamblewski 2008, s. 19) och i Folkhälsopolitisk rapport 2010 rapporterade Statens folkhälsoinstitut att fysisk inaktivitet årligen kostar samhället 7 miljarder (Statens folkhälsoinstitut 2010, s. 36). En ökning av hälsofrämjande fysisk aktivitet kan därmed leda till att samhället gör stora besparingar (Bergman Stamblewski 2008, s. 19; Leijon, Kallings, Faskunger, Laerum, Börjesson & Ståhle 2008, s. 47). Något som även styrks utav Hagberg och Lindholm (2006) som menar på att främjandet av fysisk aktivitet är kostnadseffektivt för framförallt personer med hjärtkärlsjukdom och äldre.

1.3.1 Fysisk aktivitet och äldre

För att främja hälsa, bevara eller förbättra fysisk kapacitet, minska risk för kroniska sjukdomar samt att förebygga för tidig död rekommenderas enligt de Svenska rekommendationerna för fysisk aktivitet att:

”Alla äldre än 18 år är fysiskt aktiva, med måttlig intensitet, minst 150 minuter i veckan. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter. Aktiviteten ska vara av aerob karaktär med måttlig-hög intensitet. Det gäller till exempel 30 minuters rask promenad 5 dagar per vecka, 20–30 minuters löpning tre dagar per vecka eller en kombination av dessa. Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om man ökar intensiteten och/eller antal minuter per vecka. Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst två gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper”.

(Folkhälsomyndigheten)

Äldre eller individer med funktionsnedsättning eller kroniska sjukdomstillstånd och som därför inte kan nå upp till ovanstående rekommendationer, bör vara så aktiva som tillståndet tillåter. (Folkhälsomyndigheten)

Rekommendationer för äldre från American Heart Association och The American Collage of Sports Medicine säger att äldre bör utföra:

- ”Styrketräning två dagar i veckan - för att bygga upp eller bevara muskelstyrka och uthållighet.
- Rörlighetsträning två dagar i veckan under 10 minuter per gång – för ökad eller bibehållen rörlighet.
- Balansträning – för att förbättra eller bibehålla balansen och minska risken för fallskador”

(Nelson, Rejeski, Blair, Duncan, Judge, King, Macera & Castaneda-Sceppa 2007)

WHO har även gett förslag på hur pensionärer kan uppnå den rekommenderade fysiska aktivitetsnivån och föreslås ta dagliga promenader, cykla, renovera i bostaden och arbeta i trädgården. Det föreslås även längre aktiviteter som långpromenader, cykling eller simning. Alla tillfällen till rörelse poängteras, som att exempelvis använda trappor. (Cavill, Kahlmeier & Racioppi 2006, s. 4) Riksidrottsförbundets statistik visar att den absolut vanligaste motionsformen i åldersgruppen 50-70 år är att promenera. Därefter följer gympa, aerobics, cykling, golf, jogging och styrketräning. Statistik visar även att fyra av tio mellan 60- 70 år motionerar två gånger i veckan eller oftare (Riksidrottsförbundet 2007, s. 4)

En ökad fysisk aktivitet är inte bara som ovan nämnt en vinst för samhället utan även lika viktigt för individens välmående. Vid åldrande sker en rad kroppsliga förändringar som leder till en nedsatt fysisk kapacitet. Förändringarna som sker är minskad maximal syreupptagningsförmåga, förändrad kroppssammansättning, minskad muskelmassa, ökad inlagring av fett och bindväv i muskulaturen, reduktion av muskelstyrka, kraftutveckling och bentäthet. Äldre får även en försämrad balans, rörlighet och gångförmåga. (Lexell, Frändin & Helbostad 2008, s. 194-196; Chodzko-Zajko, Proctor, Fiatarone Singh, Minson, Nigg, Salem & Skinner 2009) Regelbunden fysisk aktivitet kan både förebygga och reducera samtliga av dessa faktorer som bidrar till nedsatt hälsa och minskad fysisk kapacitetsförmåga (Lexell, Frändin & Helbostad 2008; Chodzko- Zajko et al. 2009). Detta samtidigt som den fysiska

aktivitetsnivån minskar med stigande ålder, vad gäller både volym och intensitet (Chodzko-Zajko et al. 2009; Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown 2002 s. 1998).

Med stigande ålder ökar dessutom risken att utveckla ett antal kroniska sjukdomar som diabetes typ 2, kardiovaskulära sjukdomar, övervikt/fetma, vissa cancerformer, osteoporos och artros. (Chodzko- Zajko et al. 2009, s. 1512) Regelbunden fysisk aktivitet och en god livsstil reducerar signifikant risken att utveckla dessa sjukdomar och verkar därmed både primär- och sekundärpreventivt (Wikland, s. 3f; Chodzko- Zajko et al. 2009 s. 1515). Detta styrks även av Williams (2000, s. 754) som visar att en god kondition minskar risken att utveckla kranskärtsjukdom och hjärtkärlsjukdom. För att förhindra, behandla och hantera flertalet sjukdomar är fysisk aktivitet alltså en ytterst viktig komponent.

Hälsovinster som fysisk aktivitet ger är i stort sett lika stora för de äldre som för övriga åldersgrupper (Lexell, Frändin & Helbostad 2008, s.195; Chodzko- Zajko et al. 2009). Friska äldre har lika stora möjligheter som yngre individer att engagera sig i konditions- eller styrketräning och uppleva positiva effekter av dessa (Chodzko- Zajko et al. 2009). Detta betyder att det aldrig är försent att bli fysiskt aktiv. Endast en liten ökning av den fysiska aktiviteten kan ge stora skillnader i hälsofördelar och välmående för äldre personer och deras möjlighet att behålla sitt oberoende. Fysisk aktivitet är även viktigt för att bibehålla sin funktionsnivå på äldre dagar och en redan uppkommen funktionsnedsättning kan bromsas med fysisk aktivitet. Därmed ökar möjligheterna för självständighet i det vardagliga livet för individen och livskvaliteten kan bevaras. (Bergman Stamblewski 2008, s. 15) Detta styrks även av Kerr, Rosenberg och Lawrance (2012, s. 45) som menar att förlusten av styrka och flexibilitet som sker vid åldrande ofta resulterar i behov av stöd i boendet. Regelbundna promenader kan då bidra till att förlänga äldres förmåga till självständighet.

Det är således viktigt att få en förståelse för bestämningsfaktorer för fysisk aktivitet och hur de korrelerar med varandra. Detta kan i framtiden reducera ett fysiskt inaktivt beteende och de sjukdomar som det kan leda till. (Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos & Martin 2012, s. 258)

Då fysisk aktivitet som ovan beskrivet är en av de viktigaste förutsättningarna för god hälsa hos äldre är det även betydelsefullt att vi skapar förutsättningar i samhället som möjliggör en fysisk aktiv livsstil för äldre personer. Detta genom att öka förståelsen för vilka miljöfaktorer

som är viktiga för äldres fysiska aktivitet. Utformningen av den byggda miljön är ytterst viktigt för om äldre individer kan leva oberoende, för att upprätthålla sociala relationer och för motion och fysisk aktivitet. Brister i den fysiska miljön blir därför i högsta grad påtagliga för gruppen äldre. Äldre är inte en homogen grupp och därför är det viktigt att försöka förstå vilka skillnader det finns mellan äldre personers förutsättningar för fysisk aktivitet. Exempelvis finns stora skillnader mellan en 65-åring med god fysisk funktion samt en 85-åring med flertalet funktionsnedsättningar (Faskunger 2007, s. 92, 98, 124). Att designa samhällen som stödjer möjligheten att promenera och cykla till destinationer och som ger tillgång till rekreationsfaciliteter kan ha en viktig betydelse för att påverka fysisk aktivitet för äldre (Kerr, Rosenberg & Lawrance 2012, s. 46).

1.3 2 Centrala begrepp

Stödjande miljö: är den miljö som underlättar och stimulerar till ett aktivt liv. Begreppet har tre dimensioner.

- Fysisk miljö innefattar exempelvis markanvändning, förekomst av parker, anläggningar, tillgänglighet och geografiska avstånd.
- Social miljö innefattar exempelvis sociala nätverk, trygghet och stöd från vänner och familj.
- Politisk/policyrelaterad miljö innefattar exempelvis politiska beslut, lagar, regler och handlingsplaner. (Faskunger 2007 s. 136)

Byggd miljö: kan definieras som utformning och design av städer, bostadsområden och platser samt markanvändning och transportsystem som skapar förutsättningar till fysisk aktivitet (Bergman Stamblewski 2008, s. 14; Faskunger 2007, s. 27).

Närmiljö/närområde: är den miljö som finns i nära anslutning till bostaden och som individen själv upplever är på ett bekvämt avstånd från bostaden (Bergman Stamblewski 2008, s. 14).

MET (Metabolisk ekvivalent): avser att ge ett mått på intensiteten och energiförbrukningen i förhållande till ämnesomsättningen i vila. Kroppen förbrukar en viss mängd syre som är direkt proportionell mot energin som förbrukas under fysisk aktivitet. För MET-systemet antas att kroppen förbrukar ca 3,5 ml syre per kilogram kroppsvikt per minut i vila vilket

motsvarar 1 MET. En aktivitet som kräver den dubbla syreförbrukningen får värde 2 MET osv. (Kenney, Wilmore & Costill 2012, s. 412)

Fysisk aktivitet: ”Innefattar all kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och som resulterar i en ökad energiförbrukning” (U.S Department of health and human services 1996, s. 21). ”Fysisk aktivitet kan innefatta fritidsaktiviteter såsom friluftsliv, motion/fysisk träning, idrott och trädgårdsarbete, aktivitet i arbetet eller hemmet samt aktiv transport i vardagslivet i form av till exempel promenader och cykling.”

(Folkhälsomyndigheten)

Seniorträning: avser motionspass riktade mot seniorer.

Motionsanläggning: avser platser där motionsaktiviteter sker inomhus, exempelvis: gym, simhall, bollhall och gymnastikhall.

1.4 Existerande forskning

1.4.1 Fysisk aktivitet kopplat till fysisk miljö

Ett antal bevis visar på att faktorer för upplevd byggd miljö är positivt associerat med fysisk aktivitet för vuxna. Bauman et al. (2012) har systematiskt summerat nuvarande forskning om bestämningsfaktorer och korrelationer för fysisk aktivitet för barn och vuxna genom evidens från systematiska litteraturöversikter. Syftet var att ge en översikt i nya studier inom domänerna för fysisk aktivitet och undersöka korrelationer för aktiv fritid och rekreation samt aktiv transport. Studien syftade även till att beskriva omgivningens betydelse för fysisk aktivitet. Resultaten i studierna var generellt inkonsekventa gällande den yttre miljön och få konsekventa korrelationer har identifierats för domänerna fritidsaktivitet och aktiv transport. Fritidsaktivitet var genomgående förknippat med transportmiljön (det vill säga trottoarer och säkerhet i korsningar), estetiska faktorer som grönska och skattad attraktivitet och närhet till rekreationsfaciliteter samt läget för dessa. De mest övertygande miljökorrelationerna för total fysisk aktivitet var rekreationsfaciliteter och dess läge, transportmiljö och estetik. I huvudsak fann studien inga konsekventa miljökorrelationer för fysisk aktivitet bland seniorer.

I en systematisk litteraturöversikt av Trost et al. (2002) visas att två viktiga faktorer för fysisk aktivitet är att ha tillgång till faciliteter för fysisk aktivitet samt att vara tillfredsställd med rekreationsfaciliteter. Liknande resultat visar även Wendel-Vos, Droomers, Kremers, Brug och Van Lenthe (2007) i ytterligare en systematisk litteraturöversikt. Studien fann svagare korrelationer men visade dock att relevanta miljöfaktorer för fysisk aktivitet kunde vara tillgång, tillgänglighet samt bekvämlighet av rekreationsfaciliteter.

I en studie baserad på resultat från tre länder (Belgien, Australien och USA) med totalt 6014 personer (20-65år) visade att möjliga miljöfaktorer i närområdet kunde associeras med vuxnas fysiska aktivitet. Studien identifierade att tillgång till gång- och cykelvägar var associerat med fysisk aktivitet på fritiden (måttlig till hög) samt promenader för rekreation. Närhet till rekreationsfaciliteter sågs även vara associerat med fysisk aktivitet på fritiden. (Van Dyck, Cerin, Conway, De Boudeaudhuij, Owen, Kerr, Cardon, Frank, Saelens & Sallis 2012) Att närhet till rekreationsfaciliteter verkar vara en viktig faktor för fysisk aktivitet styrks även av Sallis, Hovell, Hofstetter, Elder, Hackley, Caspersen och Powell (1990). I deras enkätstudie med 2053 individer i USA visade resultatet att de som klassades som motionärer bodde närmare anläggningar för fysisk aktivitet än de som klassades som stillasittande. Författarna poängterade även att många inte använder faciliteter, utan joggar, cyklar på offentliga gator eller tränar hemma istället vilket kan ha påverkat resultatet.

Motsägande resultat visar dock Van Holle, Deforche, Van Cuwenber, Goubert, Maes, Van de Weghe och De Bourdeaudhuij (2012) i en systematisk litteraturöversikt. Endast möjliga bevis för en positiv relation mellan fysisk aktivitet på fritiden och kvaliteten på omgivande miljö kunde urskiljas. Tillgången till rekreationsfaciliteter sågs inte vara relaterad till fysisk aktivitet av någon form (fysisk aktivitet på fritiden, total promenad och cykling, promenad och cykling för rekreation och promenad för transport). Inte heller sågs generell säkerhet, estetik samt promenadvänlighet vara relaterat till fysisk aktivitet på fritiden. Det fanns inga samband mellan promenadvänlighet och promenad och cykling för rekreation. Resultat visar även att människor som bor i mindre trafikerade områden gick eller cyklade mer för rekreation. Ett starkt samband fanns dock mellan promenadvänlighet och promenad för transport. Positiv evidens fanns även för att människor i mer urbaniserade områden gick mer än människor i mindre urbaniserade områden.

Det finns ytterligare faktorer i närmiljön som kan ha inverkan på fysisk aktivitet. Angenäm natur samt estetik har visats vara associerat med fysisk aktivitet (Van Dyck et al. 2012; Trost et al. 2002). Att se andra utföra fysisk aktivitet (Trost et al. 2002), ha tillgång till träningsredskap hemma (Wendel-Vos et al. 2007; Trost et al. 2002), samt färre barriärer i närområdet och upplevd bostadstäthet (Van Dyck et al. 2012) visar sig även de vara associerade med fysisk aktivitet för vuxna.

1.4.2 Äldres fysiska aktivitet kopplat till fysisk miljö

Forskningen om fysisk aktivitet och den byggda miljön har i stort fokuserats på vuxna i arbetsför ålder medan äldre är den minst studerade åldersgruppen (Kerr, Rosenberg & Lawrance 2012, s. 46; Sallis, Cervero, Ascher, Henderson, Kraft & Kerr 2006, s. 305; Bauman et al. 2012, s. 267). Som tidigare nämnts borde miljön dock ha en mer betydelsefull roll för äldre på grund av den minskade funktionsnivån i samband med åldrande (Kerr, Rosenberg & Lawrance 2012, s. 46). Utformningen av den byggda miljön är dessutom synnerligen viktigt för om äldre individer kan leva oberoende, för att upprätthålla sociala relationer och för motion och fysisk aktivitet (Faskunger 2007, s. 98). Några studier har utförts för att identifiera möjliga yttre miljöfaktorer som inverkar på äldres fysiska aktivitet. Som tidigare nämnts visar dock Bauman et al. (2012) att det i huvudsak inte finns några konsekventa miljökorrelationer i studier för fysisk aktivitet bland seniorer.

I en systematisk litteraturoversikt av Trost et al. (2002) beskrivs ett flertal viktiga faktorer för äldres fysiska aktivitet. Att ha tillgång till park, säkra gångvägar samt att ha vänner som är regelbundet aktiva påvisades alla vara signifikant associerade med regelbunden fysisk aktivitet för personer som var 60 år eller äldre. Dessutom var missbelåtenhet med lokala rekreationsfaciliteter signifikant associerat med en högre risk för inaktivitet. Även barriärer som att det inte finns några rekreationsfaciliteter framkom som en av de starkaste faktorerna för att utföra fritidsaktiviteter för både kvinnor och män. Liknande resultat visar även Kerr, Rosenberg och Lawrance (2012) i en sammanställning av nuvarande forskning inom området, då det sammantaget visades att för äldres totala fysiska aktivitet verkar rekreationsfaciliteter vara den absolut viktigaste faktorn. Dessutom visades att upplevd närhet och täthet av rekreationsfaciliteter var konstant relaterat till total fysisk aktivitet, fysisk aktivitet för rekreation, total promenad samt promenad för rekreation och transport. Det identifierades

även en relation mellan promenad och rekreationsfaciliteter nära hemmet vilket styrks av Van Cauwenberg, Clarys, De Bourdeaudhuij, Van Holle, Verté, De Witte, De Donder, Buffel, Dury och Deforche (2013) som i studien visade att deltagare som levde inom ett kort avstånd till faciliteter var mer benägna att ta dagliga promenader jämfört med de som levde inom mellan till långt avstånd.

Vidare visade Kerr, Rosenberg och Lawrance (2012) att för vuxna har antal parker och närhet till dessa visats vara relaterade till fysisk aktivitet och promenad men dessa är inte relaterat till promenader för äldre. Däremot har rekreationsfaciliteter visats vara relaterat till promenad för rekreation för äldre. Dessa övervakade miljöer diskuteras av författarna kan vara mer stödjande för äldres aktivitet varför relationen blir tydligare. Fysisk aktivitet och total promenad samt promenad för rekreation har visats vara positivt relaterade till upplevelse av säkerhet i närområdet. Författarna diskuterar här att även dessa resultat visar på att äldre kan känna sig mer bekväma med att utföra sin rekreationsaktivitet på platser där det finns tillsyn/övervakning.

Studier har även gjorts som specifikt studerat sambanden mellan promenader och närmiljöns inverkan för seniorer. I en Japansk studie undersöktes upplevd närmiljö och promenad med specifikt syfte med 1921 deltagare (65-74 år). Resultatet visade att miljöfaktorerna varierade beroende på typ av promenad, om det var promenad för transport eller för rekreation. Tillgång till träningsanläggning visade sig vara associerat med promenad för transport men inte för promenad för rekreation, vilket författarna diskuterar beror på att man troligtvis går till anläggningen där man tränar. Dessutom var tillgång till träningsanläggningar associerat med total promenadtid. Cykelvägar och tillgång till träningsanläggning var även associerat med promenad för transport. (Inoue, Ohya, Odagiri, Takamiya, Kamada, Okada, Oka, Kitabatake, Nakaya, Sallis & Shimomitsu 2011) Detta resultat motsägs av Chen, Lee, Kawakubo, Watanabe, Mori, Kitaïke och Akabayashi (2013, s. 370 f.) som i studien visar att det inte fanns något samband mellan platser för promenader och promenadtid. Inget samband kunde heller identifieras mellan upplevd närmiljö och promenadtid samt mellan träning och upplevelsen av närmiljön.

Några studier har utförts för att utvärdera ekologiska modellens förutsägelser av samverkan/interaktionen mellan de olika nivåerna. Carlsson, Sallis, Saelens, Frank, Kerr, Cain och King

(2012) har undersökt hur interaktionen ser ut mellan byggd miljö och psykosociala faktorer. Studien fann att äldre över 65 år som levde i en stödjande byggd miljö jämfört med icke stödjande byggd miljö var relaterat till 30-59 minuter mer fysisk aktivitet per vecka för deltagare som hade mer positiva psykosociala egenskaper men bara 0-28 minuter mer fysisk aktivitet per vecka för de deltagarna med mindre positiva psykosociala egenskaper. Detta tyder på att en stödjande byggd miljö ibland inte kan kompensera för låga psykosociala egenskaper.

1.5 Teoretisk utgångspunkt

Faktorerna utbud och närhet som denna studie valt att undersöka baseras på den ekologiska modellen av Sallis et al. (2006). Modellen illustrerar multidimensionella bestämningsfaktorer för fysisk aktivitet och en aktiv livsstil och bygger på tidigare ekologiska modeller för fysisk aktivitet. Modellen beskriver individens interaktion med den fysiska och sociokulturella omgivningen och innehåller ett brett spektrum av påverkansfaktorer för fysisk aktivitet på en multipel nivå. Se bilaga 4.

Modellen är byggd kring fyra domäner av aktiv livsstil med multipla nivåer av specifika påverkbara faktorer för varje domän. Domänerna för aktiv livsstil är: aktiv rekreation, aktiv transport, hushållsaktiviteter och fysisk aktivitet kopplat till arbetet. Dessa är användbara för att identifiera variationen av miljöer och den politiska miljöns möjliga påverkan på en aktiv livsstil. I mitten av modellen finns de individuella faktorerna som innefattar demografiska och psykiska faktorer men även den sociala miljön som socialt stöd. Individens upplevelse av miljön åtskiljs från mer objektiva aspekter av miljön och båda är sannolikt viktiga influenser. Tillgänglighet, säkerhet, attraktivitet och bekvämlighet är viktiga faktorer inom en individs upplevda miljö.

De fyra domänerna ingår i nivån beteende (behavior) som representerar interaktionen mellan individen och miljön. "Behavior settings" är platserna där fysisk aktivitet utförs. För domänen aktiv rekreation listas här tillgänglighet och egenskaper av bland annat parker, motionsspår, rekreationsfaciliteter och idrottsföreningar som viktiga faktorer för fysisk aktivitet.

Den politiska miljön kan även den påverka individens fysiska aktivitet genom flera olika mekanismer som exempelvis den byggda miljön, program, budget för rekreationsfaciliteter för befolkningen och transportbestämmelser. Den byggda miljön innefattar bland annat hur samhällets infrastruktur planeras och utformas. Dessa påverkar alla individens fysiska aktivitetsbeteende. Vidare kan alla de olika ovan beskrivna nivåernas samverkan antingen skapa eller förhindra möjligheter till fysisk aktivitet. Modellen är skapad för att multidimensionella interventioner som baseras på ekologiska modeller och riktar in sig på alla nivåer som individer, social miljö, fysisk miljö och politisk miljö måste implementeras för att uppnå befolkningsförändringar i fysisk aktivitet.

Denna undersökning utgår i huvudsak från domänen aktiv rekreation och riktar in sig på fysisk aktivitet på fritiden. Inom domänen aktiv rekreation valdes faktorerna utbud och tillgänglighet till faciliteter för fysisk aktivitet ut för vidare undersökning. Inom tillgänglighet valdes sedan närhet ut för vidare undersökning. Studien väver även in domänen aktiv transport till en viss del.

1.6 Motiv till studien

Både regeringens proposition (2007/08:110, s. 96) och Faskunger (2007, s. 98) beskriver vikten av att öka antalet mötesplatser och tillgängligheten av dessa för äldre för ökad fysisk aktivitet och goda villkor för sociala kontakter. Detta för att minska isolering och stillasittande. Designen av den fysiska miljön där äldre människor bor och graden av tillgång till färdtjänst bestämmer vilken nivå av tillgänglighet de har till viktiga destinationer som affärer och platser för rekreation. Om framträdande stödande funktioner finns för platser där äldre människor bor kan de fortsätta att vara aktiva och självständiga på äldre dagar. (Kerr, Rosenberg & Lawrance 2012) Att identifiera bestämningsfaktorer för fysisk aktivitet och använda dessa i interventioner och program kan därmed förväntas leda till en förändring i fysisk aktivitetsbeteende. Detta är ett viktigt steg framåt för effektivare interventioner av detta slag. (Bauman et al. 2012)

Som ovan nämnts har få studier genomförts på hur den byggda miljön inverkar på fysisk aktivitet för den äldre befolkningen. De studier som utförts kan inte heller identifiera några

konsekventa yttre miljöfaktorer för fysisk aktivitet för gruppen äldre varför det är av vikt att fortsätta undersöka detta. Det finns även ett behov av att genomföra svenska studier inom området, då det för vår kännedom inte finns några liknande studier publicerade på seniorer boende i Sverige. Att få en ökad förståelse för om ett ökat utbud och tillgänglighet av senioraktiviteter och anläggningar för fysisk aktivitet kan främja äldres fysiska aktivitet kan därför ses som ytterst viktigt.

1.7 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka aktiva seniorers syn på utbud och närhet till platser för fysisk aktivitet i närområdet kopplat till graden av fysisk aktivitet hos seniorer i åldern 65 år och äldre i Stockholmsområdet.

- Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande upplevt utbud av platser för fysisk aktivitet (seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)?
- Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande synen på närhet till platser för fysisk aktivitet (seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)?
- Hur skiljer sig synen på utbud och närhet till platser för fysisk aktivitet (seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår) mellan gruppen yngre äldre och äldre äldre?

2 Metod

För att besvara studiens syfte valdes en kvantitativ metod genom en tvärsnittsstudie. Enkäter användes som datainsamlingsmetod.

2.1 Deltagare

Kriterierna för att ingå i studien var att deltagarna skulle vara 65 år eller äldre samt vara fysiskt aktiva det vill säga genomföra fysisk aktivitet på minst måttlig ansträngning under minst 30 min/vecka. Deltagarna rekryterades genom ett bekvämlighetsurval som bygger på att urvalet väljs till undersökningen utifrån lättheten att nå ut till önskad målgrupp (Hassmén & Hassmén 2008, s. 98).

2.2 Genomförande

Utbudet av träning för seniorer på olika anläggningar för fysisk aktivitet undersöktes i Stockholm med omnejd via hemsidor och kontakter. Anläggningar valdes därefter ut för kontakt. För att effektivisera datainsamlingen valdes platser ut som hade aktiviteter vid olika tidpunkter samt att de var tillgängliga för oss. För de anläggningar för fysisk aktivitet som hade tid och möjlighet att medverka bokades tid in för utdelningen av enkäten. Detta gjordes via mejl eller telefon med ansvarig person på respektive anläggning för fysisk aktivitet. Ansvarig kontaktperson gavs då information om studiens syfte, anonymitet samt information om uppskattad tid för att besvara enkäten. Enkäten distribuerades i form av en så kallad gruppenkät som innebär att utdelningen sker samtidigt till personer som vistas på samma plats. Därmed kunde enkäten besvaras och samlas in under ett tillfälle. (Hassmén & Hassmén 2008, s. 250) Testledarna fanns på plats för att besvara eventuella frågor. Totalt besöktes sex olika anläggningar för fysisk aktivitet i Stockholm med omnejd. Besöken utfördes i anslutning till aktuell senioraktivitet på respektive anläggning. Vid majoriteten av besöken gavs muntlig information till deltagarna om studien och enkäten innan aktiviteten påbörjades. Vid två tillfällen gavs den muntliga informationen efter avslutad aktivitet. I samband med aktivitetens slut fick de som ville delta i studien fylla i enkäten på plats. Majoriteten av deltagarna besvarade enkäten i en lugn miljö med möjlighet till sittplats och bord, ofta vid anläggningens reception. Vid ett tillfälle besvarade deltagarna enkäten på plats i träningslokalen.

2.3 Enkäten

Deltagarnas fysiska aktivitetsvanor mättes genom IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) korta version. Vissa ändringar gjordes i formuleringarna av frågorna i IPAQ för att passa bättre till studiens syfte. Fråga 4 om stillasittande togs bort då detta inte undersöks i studien. Frekvens (dagar/vecka) samt duration (timmar och minuter/aktivitet) av fysisk aktivitet för måttligt ansträngande aktivitet, mycket ansträngande aktivitet samt promenader efterfrågades. Utefter dessa frågor kunde MET- min/vecka räknas ut för respektive aktivitetsnivå (promenader, medel och hög) som sedan summerades till totala MET – min/vecka och som stod för deltagarnas totala fysiska aktivitetsnivå. I denna studie har följande MET- värden använts; promenad 3,3 MET, måttlig intensitet 4,0 MET samt hög intensitet 8,0 MET. MET– minuter beräknades på följande vis: MET- värdet för aktiviteten x minuter som aktiviteten utförts. MET- minuter/vecka beräknades genom: MET- värde (för aktuell intensitet) x minuter av aktivitet/dag x antal dagar som aktiviteten är utförd. För att beräkna totala MET- minuter/vecka har MET- minuter/vecka för promenader, måttlig och hög intensitet summerats. (IPAQ scoring protocol, 2005)

Som komplement till IPAQ fysiska aktivitetsvanor valdes två frågor ut från Gymnastik- och Idrottshögskolans (GIH) hälsotest (se exempelvis Wahlgren & Wedman (2007)) för att ta reda på om aktivitetsnivån nyligen förändrats och vilka typer av aktiviteter som vanligtvis utfördes.

En orientering och analys av redan färdiga enkäter kring yttre faktorer (närhet och utbud) och fysisk aktivitet genomfördes. Det visade sig att det inte fanns några enkäter om yttre faktorer på svenska. För att mäta upplevt utbud av platser för fysisk aktivitet samt närheten till dessa valdes därför egna formulerade frågor. Valet gjordes att dela in platser för fysisk aktivitet i motionsanläggningar som erbjuder träningspass för seniorer (seniorträning), motionsanläggningar och parker/naturområden/motionsspår. Två frågor representerar hur deltagarna upplever utbudet av platser för fysisk aktivitet i närområdet och om de utnyttjar dessa. I frågan om närhet ställdes frågan hur lång tid det tar att transportera sig till den plats där deltagaren utför sin fysiska aktivitet (se bilaga 3).

Eftersom egna frågor formulerades blev en pilotstudie aktuell att genomföra för att få en uppfattning om enkätens tydlighet samt om deltagarna förstod och tolkade frågorna som det var tänkt. (Ejlertsson 2005, s. 35)

Pilotundersökningen utfördes på 14 personer i samma målgrupp som den genomförda studien. Detta skedde i liknande miljö efter avslutad fysisk aktivitet för seniorer. I slutet av pilotenkäten fanns ett utrymme där deltagarna uppmanades att fylla i sina eventuella synpunkter på enkäten om exempelvis förståelse och utformning. Vissa deltagare delgav oss även muntliga synpunkter. Efter genomförd pilotenkät bearbetades synpunkter. Ändringar som ansågs vara av betydelse för förståelsen av enkäten utfördes. Exempelvis visade det sig att IPAQ var svår att svara rätt på för många av de äldre, promenader vävdades ofta in i måttig- eller hög aktivitet då dessa kom före promenader i frågeföljden, trots att det inte skulle räknas med i de kategorierna. Därför togs beslutet att lägga den lättaste intensiteten, det vill säga promenader först, följt av måttlig intensitet och sist hög intensitet.

2.4 Databearbetning

Efter kodning av variablerna i enkäten sammanställdes insamlad data i Microsoft Office Excel. Därefter användes statistikprogrammet Statistica 12 (Stat Soft. Inc. USA) för att jämföra aktuella variabler med varandra. Datan från skattningsskalor i enkäten kategoriserades som nominaldata och ordinaldata och data från MET- min/vecka kategoriserades som kvot/intervalldata.

Totala MET- min/vecka användes som beroende variabel i den första och andra frågeställningen. Variablerna för utbud och närhet användes som oberoende variabler. För att få färre grupper i analysen stratifierades variablerna för närhet på följande vis; 1-5 min och 6-10 min till 1-10 min, 11-20 min var intakt, 21-30 min och 31+ min till 21-31+ min. Utnyttjar ej var kvar som en egen variabel och ”vet ej” togs bort ur analysen då det inte var någon deltagare som angett det som svar. Gällande frågorna om upplevt utbud gavs svarsalternativen; bra, ganska bra, ganska dåligt, dåligt och vet ej. I analysen stratifierades alternativen bra och ganska bra till gemensamt positiva svar och ganska dåligt och dåligt till

gemensamt negativa svar. Detta för att få färre grupper i analysen. Alternativet vet ej ingick också i analysen.

Gällande utbud och närhet ingick fler än två grupper samt att variablerna var oberoende av varandra. Totala MET- min/vecka som representerar deltagarnas totala fysiska aktivitetsnivå visade sig vara snedfördelad. Därför utfördes test för skillnader mellan MET- min/vecka och upplevt utbud och närhet med det icke parametriska Kruska Wallis ANOVA. Ett p-värde < 0,05 sattes för att beskriva signifikansnivå och ett p-värde större än 0,05 eller lika med 0,1 sattes för att beskriva en tendens. Totalt genomfördes sex antal analyser med Kruska Wallis ANOVA, tre gällande första frågeställningen och tre gällande andra frågeställningen, där MET- min/vecka jämfördes mot seniorträning, motionsanläggning samt park/naturområde/motionsspår i respektive frågeställning.

Beskrivande statistik i form av medelvärde och medianvärde har använts för att redovisa deskriptiv data så som antal kvinnor och män som deltog i studien. De personer som hade ofullständigt ifylld IPAQ- enkät togs bort från analys för den första och andra frågeställningen.

För att svara på den tredje frågeställningen genomfördes en beräkning av medianåldern. Individerna delades in i gruppen *yngre äldre* (65-71 år) och *äldre äldre* (72-90 år) utifrån gruppens medianålder som var 71 år. Test för skillnaden mellan hur de två åldersgrupperna svarat i närhet till platser för fysisk aktivitet samt upplevt utbud av platser för fysisk aktivitet gjordes med Chi² test. Totalt genomfördes sex olika analyser, tre stycken för åldersgrupperna jämfört med närhet till seniorträning, motionsanläggning, park/naturområde/motionsspår och tre för upplevt utbud av seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår. I analysen användes samma stratifiering av utbud- och närhetvariablerna som i analysen för den första och andra frågeställningen (se ovan).

2.5 Etiska överväganden

Studien har tagit hänsyn till de grundläggande forskningsetiska principerna gällande informationskravet, samtyckekravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Ejlertsson

2012, s. 41). Under datainsamlingen delgavs alla deltagare muntligt samt skriftligt information att deltagande i undersökningen var helt frivilligt samt att de närsomhelst kunde avbryta enkäten utan att förklara varför. Samtliga deltagare informerades vidare att deras identitet och svar behandlas helt anonymt och att hanteringen av enkäten kommer ske konfidentiellt, då namn inte efterfrågas i enkäten. Insamlad data har endast använts för att besvara syftet i studien.

2.6 Validitet och reliabilitet

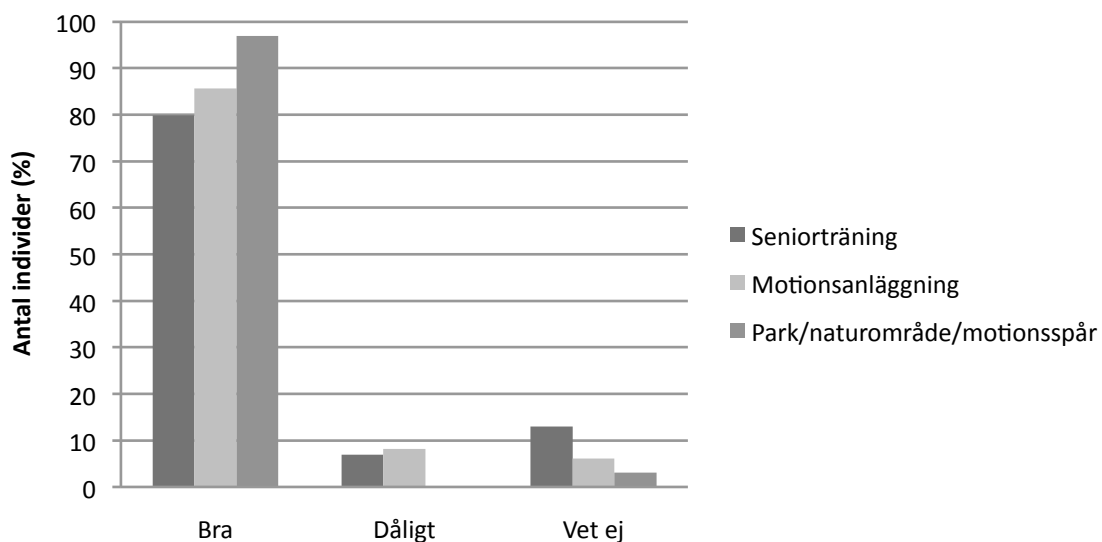
Frågorna som använts för att mäta fysisk aktivitet från IPAQ har tidigare visats ha samband från något svagt till relativt god validitet och reliabilitet, med något högre sambandsvärden för IPAQ lång version jämfört med IPAQ kort version för vuxna upp till 69 år (Craig, Marshall, Sjöström, Bauman, Booth, Ainsworth, Pratt, Ekelund, Yngve, Sallis & Oja 2003; Ekelund, Sepp, Brage, Becker, Jakes, Hennings & Wareham 2006; Fogelholm, Malmberg, Suni, Santtila, Kyröläinen, Mäntysaari & Oja 2006; Hagstömer, Oja & Sjöström 2006; Hallal & Victora 2004; Mäder, Martin, Schutz & Marti 2006). Validiteten avser hur väl den utförda studien speglar det som studien faktiskt vill undersöka (Hassmén & Hassmén 2008, s.136). Hög reliabilitet handlar om undersökningens tillförlitlighet och att den ska vara upprepbar (Hassmén & Hassmén 2008, s. 124). Då valet togs att utforma egna frågor om upplevt utbud och tillgänglighet av arenor för fysisk aktivitet kan validiteten bli bristande. För att minimera risken för detta har en pilotstudie av den fullständiga enkäten genomförts samt att frågorna har genomarbetats ordentligt för att stämma överens med studiens frågeställningar.

3 Resultat

Totalt deltog 101 personer i studien, av dessa var 84 kvinnor (84 %) och 16 var män (16 %), (en deltagare uppgav inte kön eller ålder). Medianåldern var 71år (min – max 65-90 år). Deltagarnas fysiska aktivitetsnivå mätt i totala MET – min/vecka visade en median på 1694 MET – min/vecka. Den lägsta fysiska aktivitetsnivån som uppmättes var 311 MET – min/vecka och den högsta var 6972 MET- min/vecka.

3.1 Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande upplevt utbud av platser för fysisk aktivitet (seniortränning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)?

Hur deltagarna upplevde utbudet av olika platser för fysisk aktivitet i deras närområde presenteras i figur 1. Majoriteten (80 % seniortränning, 86 % motionsanläggning, 97 % park/naturområde/motionsspår) upplevde att utbudet av platser för fysisk aktivitet var bra. Ett fåtal (7 % seniortränning, 8 % motionsanläggning, 0 % park/naturområde/motionsspår) upplevde att utbudet av platser för fysisk aktivitet i närområdet var dåligt.



Figur 1 – Antal deltagare i procent som upplever utbudet som bra, dåligt respektive de som inte vet.

Deltagarna som upplevde att utbudet av motionsanläggning var bra tenderade till att ha högre fysisk aktivitetsnivå ($p=0,056$) enligt MET- min/vecka i medianvärde (bra 1866, dåligt 1592, vet ej 916) än de som svarade att utbudet var dåligt. För seniortränning och park/naturområde/motionsspår var skillnaden i MET- min/vecka inte signifikant även om medianvärdet för aktivitetsnivån för de som upplevde att utbudet var bra var högre än de som upplevde att utbudet var dåligt.

Tabell 1- Median (md) total fysisk aktivitet per vecka (MET – min) för de som svarat på frågan om utbud av platser för fysisk aktivitet, antal svarande (N) samt signifikansnivå (p).

	Bra (Md)	Dåligt (Md)	Vet ej (Md)	N	p
Seniorträning	1869	1432	1518	91	0,14
Motionsanläggning	1866	1592	916	89	0,056
Park/naturområde/motionsspår	1700	0	1088	90	0,26

3.2 Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande synen på närhet till platser för fysisk aktivitet (seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)?

De som hade 1-10 minuter till seniorträning eller motionsanläggning hade inte signifikant högre fysisk aktivitetsnivå enligt MET- min/vecka än de som angav 11-20 minuter. Det fanns inte heller någon signifikant skillnad i fysisk aktivitetsnivå enligt MET- min/vecka mellan de som hade 11-20 minuter till seniorträning eller motionsanläggning och de som hade mer än 21 minuter. Park/naturområde/motionsspår och närhet visade heller ingen signifikans (se tabell 2). Majoriteten av deltagarna (83 av 88 stycken) hade 1-10 minuter till närmsta park, naturområde och motionsspår.

Tabell 2- Median (md) total fysisk aktivitet per vecka (MET- min) för de som svarat på frågan om närhet till platsen där de utför sin fysiska aktivitet, antal svarande (N) samt signifikansnivå (p).

	1-10 min Md	11-20 min Md	21+ min Md	Utnyttjar ej Md	N	p
Seniorträning	2201	1839	1695	1071	86	0,21
Motionsanläggning	1896	1695	1611	1781	85	0,94
Park/naturområde/motionsspår	1693	2136	1872	424	88	0,14

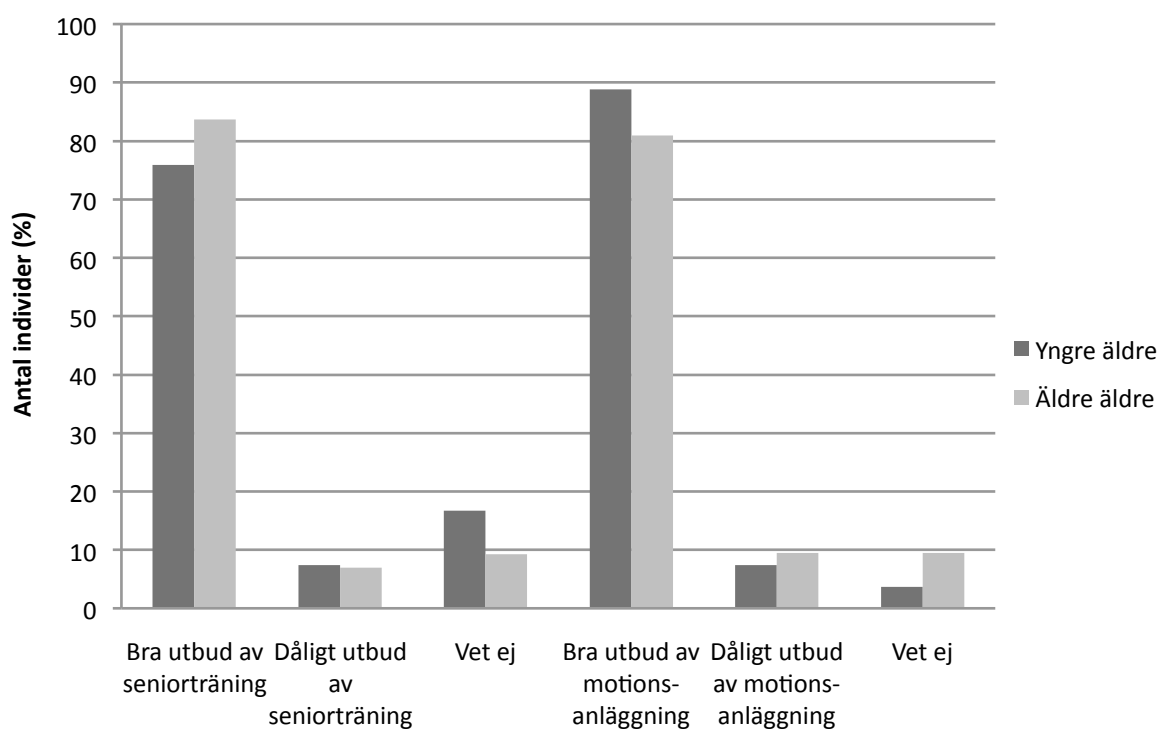
Efter kontrollering av transportsätt i relation till närhet till platsen där deltagarna utför sin fysiska aktivitet fanns signifikanta skillnader ($p < 0,05$, $df=2$, $\chi^2 = 21,76$) ($N=56$). 85 % transporterade sig aktivt (promenader och cykling) och 15 % passivt (bil och kommunala

färdmedel) av dem som angav att de hade 1-10 minuter till seniorträningen. Av de som hade 11-20 minuter till seniorträningen var fördelningen lika mellan aktiv (50 %) och passiv (50 %) transport. Av de som hade över 21 minuter transporterade sig samtliga med passiva transportmedel. De som ej utnyttjar seniorträningen är inte medräknade i analysen.

Även transportsätt jämfört med transporttid till motionsanläggningen visade signifikanta skillnader ($p < 0,05$, $df=2$, $\chi^2= 9,68$) ($N=63$). Av de som hade 1-10 minuter till motionsanläggningen transporterade sig 79 % aktivt och 21 % passivt. 63 % använde aktiv transport och 37 % passiv transport av de som hade 11-20 minuter till motionsanläggningen. Av de som hade över 21 minuter till motionsanläggning var fördelningen aktiv transport 27 % och passiv transport 73 %.

3.3 Hur skiljer sig synen på utbud och närhet till platser för fysisk aktivitet (seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde) mellan gruppen yngre äldre och äldre äldre?

Medianåldern för deltagarna var 71 år. Gruppen yngre äldre (65-71 år) var 54 stycken och äldre äldre (72-90 år) var 46 stycken. Den fysiska aktivitetsnivån för yngre äldre visade en median på 1925 MET- min/vecka och äldre äldre hade en median på 1 544,5 MET-min/vecka. Det var ingen signifikant skillnad i aktivitetsnivå mellan grupperna. I gruppen äldre äldre var 24 stycken 72-75 år och 22 stycken 76-90 år.



Figur 2 – Fördelningen av hur gruppen yngre äldre och äldre äldre upplever utbudet av seniorträning och motionsanläggning i närområdet.

Det fanns ingen signifikant skillnad i hur yngre äldre och äldre äldre svarat hur de upplevde utbudet av seniorträning. Av de yngre äldre upplevde 76 % att utbudet av seniorträning var bra respektive 84 % av de äldre äldre. Det var lika många av de yngre äldre (7 %) och äldre äldre (7 %) som upplevde att utbudet av seniorträning var dåligt (N=97) (se figur 2).

Det fanns ingen signifikant skillnad i hur yngre äldre och äldre äldre svarat i hur de upplevde utbudet av motionsanläggningar. Av de yngre äldre svarade 89 % samt 81 % av de äldre äldre att utbudet av motionsanläggningar var bra. Andelen av de som svarade att utbudet av motionsanläggningar var dåligt fördelade sig nästan jämt mellan åldersgrupperna, 7 % yngre äldre samt 10 % av de äldre äldre (se figur 2).

Det fanns ingen signifikant skillnad i hur yngre äldre och äldre äldre svarat i hur nära de hade till seniorträning (N=92). Närhet till motionsanläggning visade inte heller någon signifikant skillnad mellan åldersgrupperna (N=90) (se tabell 3). Detsamma gäller närhet till park/naturområde/motionsspår (N=94).

Tabell 3 - Andel personer angett i procent fördelat på åldersgrupper och närhet till plats för fysisk aktivitet.

Närhet	1-10 min	11-20 min	21+ min	Utnyttjar ej	Totalt %
Seniorträning					
Yngre äldre	34	26	16	24	100%
Äldre äldre	38	38	14	10	100%
Motionsanläggning					
Yngre äldre	52	31	13	4	100%
Äldre äldre	45	29	13	13	100%

4 Diskussion

Majoriteten av deltagarna upplevde att utbudet av seniorträning, motionsanläggning samt park/naturområde/motionsspår i närområdet var bra och bara ett fåtal upplevde utbudet som dåligt. De som upplevde att utbudet av motionsanläggningar var bra visade också en tendens till högre total fysisk aktivitetsnivå än de som upplevde utbudet som dåligt. Det fanns ingen skillnad i aktivitetsnivå mellan de som upplevde att utbudet av seniorträning respektive park/naturområde/motionsspår var bra och de som upplevde att utbudet var dåligt. Det fanns inga signifikanta skillnader i fysisk aktivitetsnivå mellan deltagarna som hade 1-10 min, 11-20 min och över 21 min till platsen där de utförde sin fysiska aktivitet. Det fanns ingen signifikant skillnad i hur yngre äldre (65-71 år) och äldre äldre (72-90 år) svarade i hur nära de hade till platsen för fysisk aktivitet samt hur de upplevde utbudet av dessa. Ingen skillnad fanns heller i fysisk aktivitetsnivå mellan åldersgrupperna.

4.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka aktiva seniorers syn på utbud och närhet till platser för fysisk aktivitet i närområdet kopplat till graden av fysisk aktivitet gällande seniorer i åldern 65 år och äldre i Stockholmsområdet.

Generellt har studier inte funnit några tydliga miljökorrelationer för äldre personer. Tidigare studier är gjorda i olika länder, främst i USA och Australien, vilket kan ha betydelse för de

olika resultaten som forskarna kommit fram till. Miljön och sociala faktorer kan skilja sig länder emellan och på så sätt kan eventuella kopplingar till den Svenska miljön inte appliceras rakt av.

Resultaten i denna studie är jämförbara men med vissa begränsningar. För vår kännedom har exempelvis inte utbud av endast seniorträning studerats, däremot kan vi jämföra våra resultat mot tillgänglighet av motionsanläggningar.

Ekologiska modellen av Sallis et al. (2006) är multidimensionell och visar på att andra faktorer kan påverka de undersökta faktorerna i denna studie. Det visar på att alla faktorer måste sättas i ett större sammanhang för att korrekta slutsatser ska kunna dras.

4.1.1 Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande upplevt utbud av platser för fysisk aktivitet (seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)?

Majoriteten av deltagarna upplevde att utbudet av seniorträning, motionsanläggning samt park/naturområde/motionsspår i närområdet var bra och bara ett fåtal upplevde utbudet som dåligt. De som upplevde att utbudet av motionsanläggningar var bra visade också en tendens till högre total fysisk aktivitetsnivå än de som upplevde utbudet som dåligt.

I likhet med dessa resultat har det visats i tidigare studier att tillgång, tillgänglighet och bekvämlighet av rekreationsfaciliteter är relevanta faktorer för fysisk aktivitet för vuxna (Wendel-Vos et al. 2007; Bauman et al. 2012; Trost et al. 2002). Även tillfredsställelse av rekreationsfaciliteter är en viktig faktor för att vara fysiskt aktiv (Trost et al. 2002). Kerr, Rosenberg och Lawrance (2012) har även kommit fram till att antalet rekreationsfaciliteter är relaterat till all typ av fysisk aktivitet för äldre. Vidare har det visats att vara missnöjd med lokala rekreationsfaciliteter samt att det inte finns några rekreationsfaciliteter var associerat med en högre risk av inaktivitet för både äldre kvinnor och män (Trost et al. 2002).

De som upplevde att utbudet av seniorträning och park/naturområde/motionsspår var bra hade inte en högre fysisk aktivitetsnivå än de som upplevde att utbudet var dåligt. En tidigare

studie av Van Holle et al. (2012) visade i likhet med detta att tillgången till rekreationsfaciliteter inte var relaterat till fysisk aktivitet i någon form.

Trots denna studies inriktning på fysisk aktivitet på fritiden kan det vara värt att nämna att tillgång till träningsanläggningar tidigare visat sig vara associerat med promenad för transport men inte för promenad för rekreation (Inoue et al. 2011). Likväl har inga samband identifierats mellan promenadtid och platser för promenader samt upplevd närmiljö. I stort fanns heller inget samband mellan träning och upplevelse av närmiljön (Chen et al. 2013). Dessa resultat har en viss likhet med denna studie, att ett upplevt bra utbud av seniorträning och park/naturområde/motionsspår inte är relaterat till en högre fysisk aktivitetsnivå.

Majoriteten av deltagarna upplevde att utbudet av seniorträning, motionsanläggning samt park/naturområde/motionsspår i närområdet var bra. En anledning till detta kan vara att deltagarna tränade på den anläggning som besöktes och då inte var lika intresserade av det övriga utbudet i närområdet då de redan var nöjda. En annan förklaring till resultaten kan vara att utbudet var tillfredställande för deltagarna i deras närområde men inte påverkade nivån av fysisk aktivitet. En reflektion är att resultatet kan ha påverkats av att undersökningen utförts i en storstad där det för det mesta finns bra kommunikationer och ett generellt bra utbud av träningsanläggningar finns inom rimligt avstånd. Detta gör att möjligheterna för motion blir fler och därför påverkar den fysiska aktivitetsnivån. Detta kan dock vara svårt att uttala sig om då resultaten från undersökningen inte jämförts med resultat genomförda i en mindre stad. Denna reflektion kan delvis styrkas av att Van Holle et al. (2012) funnit en positiv evidens för att människor i mer urbaniserade områden promenerade mer än människor i mindre urbaniserade områden. Det var också svårt att dra några slutsatser av dessa resultat då fördelningen var skev mellan de som tyckte att utbudet var bra och de som tyckte att utbudet var dåligt.

4.1.2 Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande synen på närhet till platser för fysisk aktivitet (seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)?

Det fanns inga signifikanta skillnader i fysisk aktivitetsnivå mellan deltagarna som hade 1-10 min, 11-20 min och över 21 min till platsen där de utförde sin fysiska aktivitet. Detta gällde oavsett seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår. Vilket visar att individer i denna studie som hade nära till platser för fysisk aktivitet inte var mer fysiskt aktiva än de som har längre. Det bör dock tas i beaktning att 20 minuter kanske inte kan ses som särskilt lång transporttid till träningen. Det kan vara en orsak till varför denna studie inte har funnit några skillnader mellan transporttid till anläggning och fysisk aktivitetsnivå.

Resultatet i denna studie visar därmed motsatta resultat jämfört med tidigare studier då det visats att ha nära till rekreationsfaciliteter är konstant relaterat till en högre nivå av fysisk aktivitet för vuxna (Van dyck et al. 2012; Sallis et al. 1990; Bauman et al. 2012). I en litteraturöversikt av Kerr et al. (2012) som specifikt tittade på studier som undersökt äldre, visade att närhet till rekreationsfaciliteter var konstant relaterat till total fysisk aktivitet för äldre individer. Däremot fanns ingen association mellan endast närhet till parker och promenader för äldre.

Resultaten från vår studie visade att majoriteten (83 av 88 stycken) av deltagarna hade 1-10 minuter till närmaste park, naturområde eller motionsspår och tog sig dit till fots. I enlighet med detta har Trost et al. (2002) visat att tillgång till park kan relateras till fysisk aktivitet för äldre. Även Van dyck et al. (2012) visar att tillgång till gång- och cykelvägar är associerat med fysisk aktivitet samt promenader för vuxna.

Denna studie fann som ovan nämnt inga bevis att närhet till platser för fysisk aktivitet var associerat med högre nivå av fysisk aktivitet. En orsak till resultatet kan vara att andra faktorer spelar in i valet att vara fysiskt aktiv. Som att en vän tränar på samma anläggning och individen trivs på platsen vilket gör att avståndet då blir mindre viktigt. Sallis et al. (2006) och Carlsson et al. (2012) diskuterar interaktionen mellan de olika faktorerna i den ekologiska modellen och att många faktorer spelar in i en individs val att vara fysiskt aktiv och här kan det sociala stödet ha en större inverkan än närhet. Samtidigt menar Bauman et al. (2012) att det i huvudsak inte finns några konsekventa miljökorrelationer i studier för fysisk aktivitet bland seniorer, vilket visar att mer forskning behöver göras innan en slutsats kan dras för vilka faktorer som verkligen är viktiga. Samt att faktorerna bör sättas i ett större sammanhang

eftersom faktorerna påverkar och integrerar med varandra vilket Sallis et al. (2006) skriver i den ekologiska modellen.

Det fanns signifikanta skillnader mellan hur deltagarna transporterade sig till platsen där de utför sin fysiska aktivitet och hur nära de har. Detta gällde både seniorträning och motionsanläggning. Resultatet visade att ju kortare transporttiden var desto mer transporterade sig deltagarna aktivt, i det här fallet i form av promenader. Omvänt kan sägas att ju längre transporttiden var, i desto större utsträckning transporterade sig deltagarna passivt med bil eller kommunala färdmedel. Merparten av deltagarna promenerade följaktligen till platsen där de utförde sin fysiska aktivitet. Detta har även diskuterats i en japansk studie där resultatet visade att tillgång till träningsanläggningar var associerat med promenad för transport (Inoue et al. 2011).

4.1.3 Hur skiljer sig synen på utbud och närhet till platser för fysisk aktivitet (seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår) mellan gruppen yngre äldre och äldre äldre?

Det fanns ingen signifikant skillnad i hur yngre äldre och äldre äldre svarade i hur nära de hade till platsen för fysisk aktivitet samt hur de upplevde utbudet av dessa. De yngre äldre hade en aningen högre fysisk aktivitetsnivå än de äldre äldre men denna skillnad var inte signifikant. Sammanfattningsvis kan det tyda på att de undersökta faktorerna för fysisk aktivitet inte skiljer sig åt mellan åldersgrupperna.

Det kan dock vara svårt att dra några slutsatser av detta resultat då de flesta deltagarna var i åldern 70-75. Gruppen yngre äldre (65-71 år) var 54 stycken och gruppen äldre äldre (72-90 år) var 46 stycken. I gruppen äldre äldre var 24 stycken 72-75 år och 22 stycken 76-90 år, vilket visar att det är en större spridning i åldersgruppen äldre äldre än i gruppen yngre äldre. Bland äldre kan det snarare vara nivån av funktionsnedsättning än åldern som styr hur fysiskt aktiv individen klarar av att vara. Det kan därför styra vilken betydelse olika yttre miljöfaktorer har. Att då endast titta på åldern som gjorts i denna studie kan ge en felaktig bild då äldre inte är en homogen grupp. Enligt Faskunger (2007, s. 92) är det därför viktigt att

försöka förstå vilka skillnader det finns mellan äldre personers förutsättningar för fysisk aktivitet mellan en 65-åring med god fysisk funktion samt en 85-åring med funktionsnedsättning. Det kan därför vara en idé för framtida studier att även undersöka fysisk funktion i relation till ålder och fysisk aktivitetsnivå för att få en ytterligare dimension.

För vår kännedom finns det inga studier som har undersökt om det finns skillnader i faktorer inom gruppen äldre vilket gör det svårt att koppla resultaten av tredje frågeställningen i denna studie. Kerr, Rosenberg och Lawrance (2012) har i en litteraturöversikt funnit vissa skillnader i faktorer mellan vuxna och äldre. För vuxna var antal parker och närhet till dessa relaterade till fysisk aktivitet och promenad, men dessa är inte relaterat till promenad för äldre. Kerr, Rosenberg och Lawrance (2012) diskuterar vidare att äldre kan vara mer bekväma med att utföra fysisk aktivitet i bevakade miljöer än vuxna. Detta säger inte att det finns skillnader inom gruppen äldre. Men kan kanske ge en hint om att en individ med sämre fysisk funktion känner sig mer bekväm att utföra fysisk aktivitet på en anläggning som är övervakad och därmed kan vara mer fysiskt aktiv än om dessa anläggningar inte skulle finnas. Faskunger (2007, s. 97 f.) och Kerr, Rosenberg och Lawrance (2012) menar även att den byggda miljön borde vara av större vikt för äldre för att bibehålla den fysiska aktiviteten och därigenom ett självständigt liv.

4.2 Metoddiskussion

För att besvara studiens syfte valdes en kvantitativ metod genom en tvärsnittsstudie. Då fysiska aktivitetsbeteenden för äldre ska undersökas lämpar sig frågeformulär bra eftersom denna metod används när intresset är att uttala sig om en viss population samt undersöka beteenden (Hassmén & Hassmén 2008, s. 91, 229).

Fördelen med gruppenkät är att svarsfrekvensen blir hög och därigenom utesluts ett externt bortfall (Ejlertsson 2005, s. 10). Vi fanns även på plats för att kunna svara på eventuella frågor om enkäten. Detta gjorde att interna bortfall bättre kunde undvikas. I mån av tid och möjlighet tittades enkäterna snabbt igenom för att kontrollera att alla fält var ifyllda. Om det upptäcktes att någon av deltagarna missat att fylla i något fält ombads de att fylla i dessa. En nackdel med gruppenkät när många ska svara samtidigt är att deltagarna kan uppleva en ökad

stress. IPAQ är inte validitets eller reliabilitets testad för personer över 65 år och därför kan MET- värdena som fås genom enkäten vara överskattade för målgruppen. Valet togs ändå att använda denna enkät och metod för att räkna ut nivån av fysisk aktivitet då det ger en viss insikt i nivån och det går att se ett förhållande och jämföra värden inom målgruppen. Totala MET - min/vecka bör dock inte jämföras med studier gjorda på yngre individer.

Självskattad fysisk aktivitet överskattas ofta vilket minskar säkerheten i studiens resultat. Därför kan den faktiska aktivitetsnivån vara lägre än den skattade för deltagarna i denna studie. Om studien hade undersökt fysiska aktivitetsnivån objektivt med exempelvis accelerometer istället för självskattad fysisk aktivitet med IPAQ hade risken för detta kunnat minimeras. Detta problem diskuteras även i tidigare studier (Wendel-Vos et al. 2007; Bauman et al. 2012).

Inga signifikanta skillnader gällande närhet och utbud har visats i denna studie. En inkludering av deltagare som är mindre fysiskt aktiva i studien hade kunnat medföra att skillnaderna mellan fysisk aktivitetsnivå hade blivit tydligare. För att få en tydligare bild kunde studien även inkludera miljöer som anses vara stödjande respektive icke stödjande för fysisk aktivitet. Detta bör undersökas mer i framtida studier.

Det svåra med att mäta upplevt utbud och inte det faktiska utbudet är att det för de flesta kan vara svårt att veta vad som finns om man inte utnyttjar det, dvs. att deltagarna tycker anläggningen/faciliteten som de utnyttjar är bra och reflekterar inte vilka andra som finns i närområdet.

Studien har fokuserat på anläggningar för fysisk aktivitet på fritiden. I frågan om promenader räknades även promenader för transport in. Det kan ha lett till att den fysiska aktivitetsnivån blivit högre än vad den hade blivit för endast fysisk aktivitet på fritiden. Det vi hade kunnat göra var att urskilja promenader för transport och rekreation i enkäten.

Närområde borde ha definierats i enkäten för att undvika eventuella feltolkningar. Beslut togs dock att inte göra det då enkäten skulle innehållit mer text än vad som redan fanns vilket redan sågs som ett problem för respondenterna. I efterhand kan fastställas att en definition av

närområde ändå hade varit till hjälp. Då hade risken för att deltagarna fyllt i för den plats där de tränar utanför närområdet kunnat minimeras.

De var även svårt för deltagarna att i vissa fall skilja på motionsanläggning och seniortränning. Seniorträningspassen som många av deltagarna utnyttjade genomfördes på en motionsanläggning och borde även räknats som seniortränning. Många upplevde samtidigt att de kände sig för pigga och därför inte klassade den seniorträningen som seniortränning, utan inkluderade det endast under motionsanläggning.

Resultaten i denna studie kan inte sägas vara generaliserbara över hela Sverige. Detta för att studien är utförd i en storstad. Miljön och yttre faktorer kan skilja sig mellan storstad, mindre städer och landsbygd.

5. Vidare forskning

Mer longitudinella studier behövs inom området för att fastställa tydligare samband för vilka miljöfaktorer som är viktiga för äldres fysiska aktivitet då få konsekventa faktorer framkommit från tidigare forskningen. Ett nästa steg kan vara att undersöka det faktiska och upplevda utbudet av seniortränning och anläggningar för fysisk aktivitet och ställa de i relation till varandra samt även hur fysiskt aktiva de är. Dessutom kan det vara av vikt att vidare undersöka vilken påverkan senioraktiviteter i närområdet har för äldres fysiska aktivitetsnivå. Detta då det av regeringen är av en hög prioritet att tillgängliga mötesplatser för fysisk aktivitet och sociala kontakter skapas för äldre. Detta talar också för att fler svenska studier bör utföras för att få rätt information för att skapa dessa främjande miljöer.

Vidare studier bör även undersöka om det föreligger eventuella skillnader i påverkbara yttre miljöfaktorer inom gruppen äldre samt om ett mer specifikt utbud och närhet till platser för fysisk aktivitet är mer eller mindre viktigt för gruppen äldre.

6. Slutsats

Studien fann att aktiva seniorer i åldern 65-90 inte var mer fysiskt aktiva om de hade nära eller upplevde att utbudet var bra av platser för fysisk aktivitet i närområdet (seniorträning, motionsanläggning samt park/naturområde/motionsspår). En tendens till skillnad i aktivitetsnivå kunde däremot urskiljas mellan de som upplevde att utbudet av motionsanläggningar var bra och de som upplevde att utbudet var dåligt. Vilket säger att ett bra utbud av motionsanläggningar kan vara positivt för äldres fysiska aktivitet.

Undersökningen kunde inte se att det fanns några skillnader i närhet och utbud mellan yngre äldre och äldre äldre och att den fysiska aktivitetsnivån mellan åldersgrupperna inte skiljde sig åt. Det kan därför vara en idé för framtida studier att även undersöka fysisk funktion i relation till ålder och fysisk aktivitetsnivå för att få en ytterligare dimension. Funktionsnivån kan därför ses som mer viktig än åldersskillnaden. En ytterligare förståelse för yttre miljöfaktorer så som inverkan av utbud och närhet på äldres fysiska aktivitetsnivå är viktigt för att öka äldres rörelsegrad. Därmed kan funktionsnivå och självständighet bibehållas på äldre dagar.

Käll- och litteraturförteckning

Bauman, A.E., Reis, R.S., Sallis, J.F., Wells, J.C., Loos, R.J.F. & Martin, B.W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, vol. 380, s. 258-271.

Bergman Stamblewski, A. (2008). *Äldre miljöer för fysisk aktivitet*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut

Carlsson, J.A., Sallis, J.F., Saelens, B.E., Frank, L.D., Kerr, J., Cain, K.L. & King, A.C. (2012). Interactions between psychosocial and built environment factors in explaining older adults' physical activity. *Prev Med*, vol. 54(1), s. 68-73

Cavill, N., Kahlmeier, S. & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. World Health Organization. s. 4

http://www.google.se/books?hl=sv&lr=&id=ANPNh-0iIggC&oi=fnd&pg=PR6&dq=physical+activity+and+health+in+europe+evidence+for+action&ots=tcvTXFVFIY&sig=stwSBxV-aGvzjqV_IX9TMGb2_A&redir_esc=y#v=onepage&q=physical%20activity%20and%20health%20in%20europe%20evidence%20for%20action&f=false [2014-05-01]

Chen, T., Lee, J.S., Kawakubo, K., Watanabe, E. Mori, K., Kitaike, T. & Akabayashi, A. (2013). Features of perceived neighborhood environment associated with daily walking time or habitual exercise: differences across gender, age and employment status in a community-dwelling population of Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, vol. 18(5), s. 368-376.

Chodzko-Zajko, W.J., Proctor, D.N., Fiatarone Singh, M.A., Minson, C.T., Nigg, C.R., Salem, G.J. & Skinner, J.S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *American College of Sports Medicine*, vol. 41(7), s. 1510-1523.

Craig, C. L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J.F. & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, vol. 35(8), s. 1381-1395.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Ekelund, U., Sepp, H., Brage, S., Becker, W., Jakes, R., Hennings, M. & Wareham, N.J. (2006). Criterion-related validity of the last 7-day, short form of the International Physical Activity Questionnaire in Swedish adults. *Public Health Nutr*, vol. 9(2), s. 258-265.

Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet: En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Fogelholm, M., Malmberg, J., Suni, J., Santtila, M., Kyröläinen, H., Mäntysaari, M. & Oja, P. (2006). International Physical Activity Questionnaire: Validity against fitness. *Med Sci Sports Exerc*, vol. 38(4), s. 753-760.

Folkhälsomyndigheten. *Rekommendationer, aktivitetsnivå och attityder*.
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/rekommendationer/>. [2014-04-07]

Hagberg, L.A. & Lindholm, L. (2006). Cost-effectiveness of healthcare-based interventions aimed at improving physical activity. *Scandinavian journal of public health*, vol. 34(6), s. 641-653.

Hagstromer, M., Oja, P. & Sjöström, M. (2006). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutr*, vol. 9(6), s. 755-762.

Hallal, P. C. & Victora, C.G. (2004). Reliability and validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Med Sci Sports Exerc*, vol. 36(3), s. 556.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Inoue, S., Ohya, Y., Odagiri, Y., Takamiya, T., Kamada, M., Okada, S., Oka, K., Kitabatake, Y., Nakaya, T., Sallis, J.F. & Shimomitsu, T. (2011). Perceived neighborhood environment and walking for specific purpose among elderly Japanese. *Japan Epidemiological Association*, vol. 21(6), s. 481-490.

IPAQ scoring protocol (2005). *Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ) – Short and long forms*.

<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbX0aGVpcGFxfGd4OjE0NDgxMDk3NDU1YWRIZTM> [2014-04-30].

Kenney, W.L., Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (2012). *Physiology of sport and exercise*. 5.ed. Champaign: Human Kinetics.

Kerr, J., Rosenberg, D., & Lawrance, F. (2012). The role of the built environment in healthy aging: Community design, physical activity, and health among older adults. *Journal of planning literature*, vol. 27(1), s. 43-60

Leijon, M., Kallings, L., Faskunger, J., Laerum, G., Börjesson, M. & Ståhle, A. (2008). Främja fysisk aktivitet. I: Ståhle, A. (red). *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 1:3. Uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, s. 47-63.

Lexell, J., Frändin, K. & Helbostad, J.L. (2008). Äldre. I: Ståhle, A. (red.). *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. 1:3. Uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. s. 194-202.

Mäder, U., Martin, B.W., Schutz, Y. & Marti, B. (2006). Validity of four short physical activity questionnaires in middle-aged persons. *Med Sci Sports Exerc*, vol. 38(7), s. 1255-1266.

Nelson, M.E., Rejeski, J.W., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A.C., Macera, C.A. & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults. Recommendation from the American college of sports medicine and the American heart association. *Circulation*, vol. 116(9), s. 1094-1105.

Regeringen (2007). *Regeringens proposition 2007/08:110*. Stockholm.

Rikidrottsförbundet (2007). *Idrott och motion +60. Fakta och argument samt goda exempel för fysisk aktivitet upp i åldrarna*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A, Kraft, M.K. & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Reviews Public Health*, vol. 27, s. 297-322.

Sallis, J.F., Hovell, M.F., Hofstetter, C.R., Elder, J.P., Hackley, M., Caspersen C.J. & Powell K.E. (1990). Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents. *Public Health Report*, vol. 105(2), s. 179-185).

Statens folkhälsoinstitut (2010). *Folkhälsopolitisk rapport 2010: Framtidens folkhälsa – allas ansvar*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut

Statens folkhälsoinstitut (2011). *Äldres hälsa: Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitiks rapport 2010*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut

Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. & Brown, W. (2002). Correlates of adults participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, vol. 34(12), s. 1996-2001.

U.S Department of health and human services (1996). *Physical Activity and Health - A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA. Superintendent of documents. USA.

Van Cauwenberg, J., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., Van Holle, V., Verté, D., De Witte, N., De Donder, L., Buffel, T., Dury, S and Deforche, B. (2013). Older adults' transportation walking: a cross-sectional study on the cumulative influence of physical environmental factors. *International Journal of Health Geographics*, vol. 37(12), s. 1-9.

Van Dyck, D., Cerin, E., Conway, T.L., De Boudeaudhuij, I., Owen, N., Kerr, J., Cardon, G., Frank, L.D., Saelens, B.E. & Sallis, J.F. (2012) Perceived neighborhood environmental attributes associated with adults leisure-time physical activity: Findings from Belgium, Australia and the USA. *Health & Place*, vol. 19, s. 59-68.

Van Holle, V., Deforche, B., Van Cuwenber, J., Goubert, L., Maes, L., Van de Weghe, N. & De Bourdeaudhuij, I. (2012). Relationship between the physical environment and different

domains of physical activity in European adults: a systematic review. *BMC Public Health*, vol. 807(12), s. 1-17.

Wahlgren, L. & Wedman, I. (2007) Va´då en på fyra vardagsmotion? *Svensk Idrottsforskning*, vol. (2), s. 41-44

Wendel-Vos, W., Droomers, M., Kremers, S., Brug, J & Van Lenthe, F. (2007). Potential environmental determinants of physical activity in adults: a systematic review. *Obesity reviews*, vol. 8(5), s. 425-440.

Williams, P.T. (2000). Physical activity and activity as separate heart disease risk factors: a meta-analysis. *Medicine & science in sports & exercise*, vol. 33(5), s. 754.

Wikland, M. (årtalet saknas). *Om fysisk aktivitet*. Stockholm: Stockholms Läns Landsting

World Health Organization (2009). *Global health risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*.

http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf.
[2014-04-14]

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien var att undersöka aktiva seniorers syn på utbud och närhet till platser för fysisk aktivitet i närområdet kopplat till graden av fysisk aktivitet hos seniorer i åldern 65 år och äldre i Stockholmsområdet.

- Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande upplevt utbud av platser för fysisk aktivitet (seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)?
- Hur ser skillnaden ut i fysisk aktivitetsnivå gällande synen på närhet till platser för fysisk aktivitet (seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår)?
- Hur skiljer sig synen på utbud och närhet till platser för fysisk aktivitet (seniorträning, motionsanläggning och park/naturområde/motionsspår) mellan gruppen yngre äldre och äldre äldre?

Vilka sökord har du använt?

Exercise determinants elderly, Exercise and elderly, Exercise and availability elderly, exercise environment older adults, exercise built environment older adults. Byggd miljö, äldre, fysisk aktivitet, äldre fysisk aktivitet, neighborhood environment.

Var har du sökt?

GIH:s bibliotekskatalog
PubMed
Google Scholar

Sökningar som gav relevant resultat

Pub Med: Exercise determinants elderly, exercise built environment older adults, built environment older adults.

Kommentarer

Huvuddelen av materialet till uppsatsen har hittats via litteraturlistor och via "related articles" i Pub Med. En del studier hittades även efter sökningar på relevanta och betydelsefulla författare inom området. Det var svårt att finna studier som undersökt yttre miljöfaktorer för äldre.

Bilaga 2 Missivbrev



Utbud och närhet till fysisk aktivitet för äldre

Då vår befolkning blir äldre och äldre är det viktigt att ta reda på vad som stimulerar till fysisk aktivitet för äldre. Detta för att öka livskvaliteten och minska risken för välfärdssjukdomar hos målgruppen. Denna studie riktar in sig mot den omgivande miljön – utbud och närhet av platser för fysisk aktivitet och hur det inverkar på graden av fysisk aktivitet hos äldre personer. Vi vänder oss till Dig som är 65 år eller äldre och som är fysiskt aktiva minst 30 minuter/vecka. Undersökningen utförs i Stockholmsområdet genom att undertecknade besöker anläggningar för fysisk aktivitet där äldre rör sig.

Deltagandet i undersökningen är naturligtvis frivilligt och helt anonymt, men det skulle vara av stor vikt för undersökningens kvalitet att Du svarar. Det är även tillåtet att avbryta enkäten utan att ange orsak.

Enkäterna kommer att bearbetas digitalt och ingen kommer då att igenkännas i redovisningen av resultaten.

Är Du intresserad av att ta del av resultaten, var god meddela det vid utlämningstillfället. Resultaten och uppsatsen i sin helhet kommer att finnas tillgänglig på GIH:s bibliotek samt på GIH:s publikationsdatabas DiVA som är tillgänglig via GIH:s hemsida.

Undersökningen utgör examensarbete på grundläggande nivå för hälsopedagogprogrammet på Gymnastik – och Idrottshögskolan i Stockholm.

Tack på förhand för Din medverkan!

Stockholm, mars 2014

Erika Unelid

073-301 51 59

erika.unelid.7544@stud.gih.se

Camilla Larsson

070-329 15 31

camilla.larsson.7518@stud.gih.se

Handledare

Anna Bjerkefors

anna.bjerkefors@guh.se

Bilaga 3 Enkät

Bakgrundsfrågor

Datum: _____

Ålder: _____ år

Kön: Kvinna Man

Civilstånd: Gift/sambo Särbo Singel

Bostadsort: _____

Fysisk aktivitet

(Efter "IPAQ", 1-3)

Följande frågor handlar om fysisk aktivitet. Frågorna innefattar tid som du varit fysiskt aktiv de **senaste 7 dagarna** (har du exempelvis varit sjuk eller skadad **de senaste 7 dagarna** tänk då istället på hur fysiskt aktiv du vanligtvis är under en vecka). Svara på frågorna även om du inte anser dig vara en aktiv person. Inkludera alla fritidsaktiviteter och motionsaktiviteter.

1. Tänk nu på all tid du **promenerat** under de **senaste 7 dagarna**. Detta inkluderar promenader på eventuellt arbete, under transporter och under fritiden.

1a. Under de **senaste 7 dagarna**, hur många dagar har du **promenerat** i minst **10 minuter** i sträck?

_____ **dagar**

Inga promenader ➔ Hoppa över fråga 1b

1b. Hur mycket tid per dag tillbringade du, i genomsnitt en sådan dag, på **promenader**?

_____ timmar per dag

_____ minuter per dag

Vet ej

2. Tänk nu på alla de **måttligt ansträngande** aktiviteter du utförde under de **senaste 7 dagarna**. **Måttligt ansträngande** fysisk aktivitet innefattar aktiviteter som upplevs som arbetsamma och får dig att andas något kraftigare än normalt. Tänk enbart på de aktiviteter som du utfört under minst **10 minuter** i sträck.

2a. Under de **senaste 7 dagarna**, hur många av dessa dagar har du utfört arbete som är **måttligt ansträngande** såsom cykling, simning eller annat i måttligt tempo? **Inkludera ej promenader.**

_____ dagar

Ingen sådan aktivitet ➔ Hoppa över fråga 2b

2b. Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag, på **måttligt ansträngande** aktivitet?

_____ timmar per dag

_____ minuter per dag

Vet ej

3. Tänk nu på alla de **mycket ansträngande** aktiviteter du utförde under de **senaste 7 dagarna**. **Mycket ansträngande** fysisk aktivitet innefattar aktiviteter som upplevs som mycket arbetsamma och får dig att andas mycket kraftigare än normalt. Tänk *enbart* på de aktiviteter som du utfört under minst **10 minuter** i sträck.

3a. Under de **senaste 7 dagarna**, hur många av dessa dagar har du utfört arbete som är **mycket ansträngande** såsom tunga lyft, aerobics, löpning eller cykling i högre tempo?

_____ **dagar**

Ingen sådan aktivitet ➔ Hoppa över fråga 3b

3b. Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag, på **mycket ansträngande** fysisk aktivitet?

_____ **minuter per dag**

Vet ej

4. Har du under de senaste sex månaderna **förändrat** dina motionsvanor?

(Efter "GIH:s hälsoenkät")

Ökat mycket

Ökat något

Som tidigare

Minskat något

Minskat mycket

5. Ange dina vanligaste motionsaktiviteter (högst tre):

Utbud

Med **seniorträning** menar vi motionspass riktade mot seniorer.

Inom **motionsanläggningar** ingår platser där man inomhus utför motionsaktiviteter, exempelvis: Gym, simhall, bollhall och gymnastikhall.

6. Hur ser **utbudet** ut av nedanstående alternativ i ditt **närområde**? Markera på varje rad genom att sätta kryss för det alternativet som passar bäst för dig.

	<u>Bra</u>	<u>Ganska bra</u>	<u>Ganska dåligt</u>	<u>Dåligt</u>	<u>Vet ej</u>
Seniorträning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motionsanläggning (simhall, gym, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Park, naturområde, Motionsspår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. **Utnyttjar** du **utbudet** av nedanstående alternativ i ditt **närområde**? Markera på varje rad genom att sätta kryss för det alternativet som passar bäst för dig.

	<u>Ja, alltid/ofta</u>	<u>Ja, ibland</u>	<u>Nej, sällan</u>	<u>Nej, aldrig</u>
Seniorträning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Motionsanläggning (simhall, gym, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Park, naturområde, motionsspår	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Om du svarat **nej, sällan** eller **nej, aldrig** på något alternativ, **varför?**

Närhet

8. Hur lång tid tar det att **transportera dig** från din bostad till något av nedanstående alternativ där du utför din fysiska aktivitet? Markera på varje rad genom att sätta kryss för det alternativet som passar bäst för dig.

	1-5 min	6-10 min	11-20 min	21-30 min	31+ min	Vet ej	Utnyttjar ej
Seniorträning							
Motionsanläggning (simhall, gym etc)							
Park, naturområde, motionsspår							

9. Hur transporterar du dig till nedanstående alternativ där du utför din fysiska aktivitet? Markera på varje rad genom att sätta kryss för det alternativet som passar bäst för dig.

	Till fots	Cykel	Bil	Kommunala färdmedel	Annat	Utnyttjar ej
Seniorträning						
Motionsanläggning (simhall, gym etc)						
Park, naturområde, motionsspår						

10. Hur upplever du att det är att ta dig till den plats där du utför din fysiska aktivitet?
Markera på varje rad genom att sätta kryss för det alternativet som passar bäst för dig.

	Enkelt	Ganska Enkelt	Ganska Svårt	Svårt	Varken enkelt/svårt	Utnyttjar ej
Seniorträning						
Motionsanläggning (simhall, gym, etc.)						
Park, naturområde, motionsspår						

11. Varför är du fysiskt aktiv?

Stort **tack** för din medverkan!

Bilaga 4 Ekologisk modell

Ecological Model of Four Domains of Active Living

