



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Upplevda aktivitetsvärden inom elitsimning samt elitsimmares upplevda aktivitetsbalans i vardagen

Författare: Emma Karlsson & Björn Rosdahl

Handledare: Carina Tjörnstrand

April 2010

Kandidatuppsats

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2010-04-19

Upplevda aktivitetsvärden inom elitsimning samt elitsimmares upplevda aktivitetsbalans i vardagen

Emma Karlsson & Björn Rosdahl

Syftet med studien var att undersöka upplevda aktivitetsvärden inom elitsimning samt elitsimmares upplevda aktivitetsbalans i vardagen. 10 personer deltog i studien; 6 kvinnor och 4 män. Studien hade både en kvalitativ och en kvantitativ ansats och datainsamlingen gjordes med det arbetsterapeutiska instrumentet OVal-9 med fokus på aktivitetsvärden. Även en semistrukturerad intervju om upplevd aktivitetsbalans användes. Resultatet visade att elitsimning främst hade ett konkret värde för individen och att elitsimmarna upplevde aktivitetsbalans i vardagen. Elitidrotten gav individen flera positiva effekter på både hälsa och välbefinnande och sågs som en meningsfull aktivitet. Elitsimmarna upplevde även att deras idrottande gjorde dem bättre på att strukturera och planera sin vardag.

The purpose of this study was to investigate perceived occupational values in elite swimming and elite swimmers' perceived occupational balance in everyday life. 10 people participated in the study, 6 of them women and 4 men. The study used both a qualitative and a quantitative approach and data collection was made with the occupational therapy instrument Oval-9 with a focus on occupational values. Also a semi-structured interview of perceived occupational balance was used. The results showed that elite swimming primarily had a concrete value for the individual and that elite swimmers experienced occupational balance in their everyday life. Elite sport gave the individual many positive effects on both health and wellbeing and was seen as a meaningful activity. Elite swimmers also perceived that their athletics made them better able to organize and plan their daily lives.

Nyckelord: ValMO, Aktivitetsvärden, Aktivitetsbalans, Aktivitetsobalans, Elitsimmare, Aktivitet i det vardagliga livet.

Kandidatuppsats

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. BAKGRUND	1
1.1 AKTIVITETSBALANS I DET VARDAGLIGA LIVET	2
1.2 ELITIDROTT, AKTIVITETSVÄRDE OCH AKTIVITET I VARDAGEN.....	3
1.3 RISKFAKTORER FÖR AKTIVITETSOBALANS.....	5
2. SYFTE.....	6
3. METOD.....	6
3.1 URVALSFÖRFARANDE.....	7
3.1.1 Beskrivning av undersökningsgruppen	7
3.1.2 Bortfall	7
3.2 METOD FÖR INSAMLING AV INFORMATION	8
3.2.1 OVal-9.....	8
3.2.2 Semistrukturerad intervju.....	8
3.3 PROCEDUR.....	9
3.4 BEARBETNING AV DEN INSAMLADE INFORMATIONEN	10
3.4.1 Bearbetning av OVal-9.....	10
3.4.2 Bearbetning av intervjuer	10
3.5 ETISKA ÖVERVÄGANDEN	11
4. RESULTAT	11
4.1 ELITSIMNINGENS AKTIVITETSVÄRDEN UTIFRÅN OVAL-9	12
4.2 RESULTAT FRÅN INTERVJUERNA.....	13
4.2.1 Det vardagliga livet för elitsimmare.....	13
4.2.1.1 Struktur och planering i vardagen	13
4.2.1.2 Övriga fritidsintressen	15
4.2.1.3 Upplevelser av ledig tid.....	15
4.2.1.4 Syn på framtiden	16
4.2.3 Mål och motivation med elitsimning	17
4.2.4 Simningens påverkan på sömn, hälsa och stress	17
4.2.4.1 Sömn.....	17
4.2.4.2 Hälsa.....	18
4.2.4.3 Stress	18
5. DISKUSSION	20

5.1 METODDISKUSSION	20
5.1.1 OVal-9.....	20
5.1.2 Semistrukturerad intervju.....	20
5.2 RESULTATDISKUSSION.....	21
5.2.1 Aktivitetsvärden inom elitsimning.....	22
5.2.1.1 Konkret värde	22
5.2.1.2 Självbelönande värde	22
5.2.1.3 Symboliskt värde.....	23
5.2.2 Det vardagliga livet för elitsimmare.....	24
5.2.2.1 Struktur och planering i vardagen	24
5.2.2.2 Anledningar till uppehåll.....	25
5.2.2.3 Fysisk aktivitet och studier.....	25
5.2.2.4 Syn på livet och framtiden	26
5.2.3 Elitsimmares upplevelse av aktivitetsbalans/obalans i vardagen.....	26
5.2.3.1 Aktivitetsbalans	26
5.2.3.2 Aktivitetsobalans	27
5.3 SLUTSATS	28
6. REFERENSLISTA.....	30
Bilaga 1 Intervjuformulär	
Bilaga 2 OVal-9	

1. Bakgrund

Ett av syftena med arbetsterapeutisk forskning är att ta reda på förhållandet mellan mänsklig aktivitet och hälsa (Müllersdorf & Ivarsson, 2008) och arbetsterapeuter tror på att det finns ett samband mellan aktivitet, hälsa och välbefinnande (Law, Steinwender & Leclair, 1998). Fysisk aktivitet är en typ av aktivitet som har många positiva effekter menar Statens folkhälsoinstitut (2010). Ur ett aktivitetsvetenskapligt perspektiv är det viktigt att undersöka frågor som rör människors vanor, livsstil och hälsotillstånd (Erlandsson & Persson, 2005) där människors motionsvanor ingår. Fysisk aktivitet, som karakteriserar människors motionsvanor, definieras som all typ av rörelse som ger kroppen en ökad energiomsättning (Statens folkhälsoinstitut, 2010). För att människokroppen ska kunna fungera på ett bra sätt krävs fysisk aktivitet (Engström, Ekblom, Forsberg, Koch & Seger, 1993). Inom området fysisk aktivitet har mycket lite gjorts som visar på vilka mekanismer som ligger bakom individens motionsvanor med att vissa är fysiskt aktiva och idrottar medan andra inte gör det (Wester, 2001). Motionsvanor kan i sin tur påverka individens livsstilmönster och upplevelsen av aktivitetsbalans/obalans men väldigt lite teoretiskt arbete har gjorts för att identifiera optimala livsstilmönster och hur aktivitetsbalans/obalans i vardagen påverkar individen (Matuska & Christiansen, 2008). Många aspekter påverkar vad vi gör och genom de aktiviteter vi väljer att utföra får vårt liv mening (Matuska & Christiansen, 2008) och endast när en uppgift blivit vald och utförd av en person blir den en aktivitet (Persson, Erlandsson, Eklund & Ivarsson, 2001). Våra dagliga aktiviteter kan delas upp i skötselaktiviteter, arbetsaktiviteter, lekaktiviteter och rekreativa aktiviteter. Varje individ har sitt speciella sätt att utföra en aktivitet, men även vårt humör och vår hälsa påverkar utförandet (Erlandsson & Persson, 2005; Persson et al. 2001). Allt i miljön kan även påverka vilka aktiviteter individen väljer att utföra (Matuska & Christiansen, 2008). En social miljö med till exempel fysiskt aktiva närstående kan inspirera personer till ett mer fysiskt aktivt liv. Enligt ValMO (Erlandsson & Persson, 2005; Persson et al. 2001) skulle aktiviteten på så sätt ha ett symboliskt värde på en kulturell nivå för den individen. Alla aktiviteter har olika värden: konkreta, symboliska och självbelönande. Det symboliska värdet delas in i tre kategorier: personligt, kulturellt och universellt. Om individen upplever ett konkret, symboliskt eller självbelönande värde beror helt på individens upplevelser i utförandet av aktiviteter (Persson et al., 2001; Erlandsson & Persson, 2005). Om en aktivitet däremot saknar värde för individen kommer den inte att upplevas som meningsfull. Detta kan i sin tur påverka livsstil och aktivitetsmönster eftersom aktiviteter som saknar mening för individen väljs bort (Persson et

al., 2001). Vissa aktiviteter är mer relaterade till hälsa och välbefinnande än andra och forskning behövs för att ta reda på vad som är en optimal aktivitetsnivå i vardagen för individen samt vad det beror på att människor väljer ett visst aktivitetsmönster före ett annat i sina liv. Dessa val och aktivitetsmönster utgör fokus inom begreppet aktivitetsbalans och har först på senare tid börjat utforskas (Matuska & Christiansen, 2008).

1.1 Aktivitetsbalans i det vardagliga livet

Aktivitetsbalans är ett brett begrepp som härstammar från många discipliner inom hälsa och socialvetenskap (Matuska & Christiansen, 2008). Inom litteraturen är begreppet väl känt, men svårt att definiera. I studier och i forskning har det visat sig att balans i vardagen är viktigt för individens upplevelse av hälsa och välbefinnande (Christiansen & Matuska, 2006; Erlandsson & Persson, 2005; Matuska & Christiansen, 2008). För att en individ ska kunna uppnå aktivitetsbalans är det viktigt att tänka på hur individen vill använda sin tid och hur de faktiskt använder den. Aktivitetsbalans kan definieras som ett tillfredställande livsmönster i vardagen som är hälsosamt, meningsfullt och hållbart i den nuvarande livssituationen (Matuska & Christiansen, 2008). Att ha lek och rekreativa aktiviteter i sin vardag har visat sig vara viktigt för att individen ska uppnå aktivitetsbalans. Anledningen till att just lek och rekreativa aktiviteter är så viktiga beror på att vi i dagens samhälle tenderar att lägga större delen av vår tid på arbetsaktiviteter. Att människor spenderar mycket tid på sitt arbete ses i det västerländska samhället som eftersträvansvärt och ger symboliskt värde i form av social och kulturell status (Erlandsson & Persson, 2005). Detta kan utgöra ett problem då det ger lite utrymme för övriga aktiviteter i vardagen vilket kan leda till aktivitetsobalans (Christiansen & Matuska, 2006). En annan viktig komponent för att kunna uppnå aktivitetsbalans är att individen måste få möjligheten att känna sig kompetent och engagerad i aktiviteter som för individen ses som intressanta och utmanande. När en individ är framgångsrik i sina handlingar/aktiviteter och de uppfyller individens behov utvecklas självförtroende vilket kan leda till att individen vill testa andra utmanande uppgifter och aktiviteter. Matuska och Christiansen (2008) anser att individer som upplever en aktivitetsbalans utför nödvändiga aktiviteter som de är engagerade i, så att de i slutet av dagen, veckan eller året känner sig nöjda med att deras behov har uppfyllts. För att studera aktivitetsbalans kan begreppsmodellen ValMO med fördel användas (Erlandsson & Persson, 2005) för att synliggöra människans vardag, dess mönster och aktivitetsvärden. Dessutom kan modellen

användas för att uppmärksamma olika sorters obalansförhållanden i vardagens aktiviteter vilka kan utgöra en hälsorisk (Erlandsson & Persson, 2005).

1.2 Elitidrott, aktivitetsvärde och aktivitet i vardagen

Vår kropp är skapad för att vara i rörelse och genom att idrotta är vi fysiskt aktiva (Riksidrottsförbundet, 2005). Idrott definieras som fysisk aktivitet vars syfte är att må bra, ha roligt och prestera mera. Idrott består av både lek, träning, tävling och uppvisning. Social gemenskap, inspiration, utmaning och tillfredställelse är exempel på vad idrotten kan ge individen och genom detta får individen möjlighet att prestera mera, både inom sin idrott och i övriga vardagen. Idrotten delas in efter ålder och ambitionsnivå och det finns både breddidrott och elitinriktad idrott. Elitinriktad idrott ser till individens prestationer och tävlingsresultat. Elitsimning utgör en del utav elitidrotten och har stor betydelse för idrottsrörelsen då den får stor uppmärksamhet, till exempel när Sverige lyckas internationellt i olika tävlingssammanhang. De mest talangfulla individerna ska inspireras och ges förutsättningar för att kunna satsa och nå framgångar inom idrotten. Enligt Matuska och Christiansen (2008) är en stöttande miljö viktig för att individer ska kunna upprätthålla sina aktivitetsmönster. Som elitidrottare är man oftast aktiv endast under en begränsad period i livet på grund av hård satsning och mycket träning (Riksidrottsförbundet, 2005). Det är viktigt att tänka på livet efter idrotten. Många av elitidrottarnas icke-elitidrottande kamrater kanske utbildar sig och kommer ut i arbetslivet när de själva elitsatsar. Elitidrottare behöver därför mycket stöd från sin omgivning för att inte framtiden ska äventyras. Många elitidrottare agerar förebilder för barn och ungdomar och ger inspiration till att vara fysiskt aktiva (Riksidrottsförbundet, 2005).

Enligt Riksidrottsförbundet (2003) är de två klart största motiveringarna till all form av träning att hålla sig i form och att det är roligt. Konkret värde enligt ValMO innebär att det är själva resultatet av idrotten, till exempel att hålla sig i form, som ger idrotten mening för individen (Erlandsson & Persson, 2005). Självelösnande värde innebär att det är själva görandet som ger aktiviteten mening, till exempel att det är roligt. Det är under självelösnande värde som så kallat "Flow" kan upplevas (Csíkszentmihályi, 1997). Flow innebär att individen under en aktivitet glömmet bort tid och rum och blir helt uppslukad i aktiviteten som utförs. Fenomenet uppstår när en persons färdigheter till fullo används för att klara av en utmaning som ligger precis på gränsen för vad han/hon klarar av. Vilket kan åstadkommas under till exempel träning och tävling. Flow kan även uppstå när det finns klara

regler att följa i en aktivitet vilket kräver att individen är involverad till en grad som inte är övermäktig, men inte heller så låg att det blir tråkigt att utföra den. De största skälen till att sluta idrotta är tappat intresse och tidsbrist (Riksidrottsförbundet, 2004). Att tappa intresse och uppleva tidsbrist kan i sin tur även ses ur ett mikro-, meso- och makro-perspektiv i ValMO, där de små delmomenten i aktiviteten (mikro), olika träningsmoment, bildar aktiviteten idrott (meso) i personens aktivitetsrepertoar som i sin tur bör sättas i relation till alla andra aktiviteter vi väljer och gör genom livet (makro). Att individen tappat intresset kan enligt ValMO innebära att aktiviteten saknar mening ur ett livsperspektiv för individen. De aktiviteter vi väljer att utföra och vilket värde de har för individen förändras enligt ValMO genom livet. Tidsbrist i sin tur kan kopplas till mesoperspektivet där enskilda aktiviteter ställs i relation till de övriga aktiviteterna som en person utför dagligen och som tillsammans utgör personens aktivitetsmönster (Erlandsson & Persson, 2005).

I Riksidrottsförbundets studie (2004) uppgav fler av de tillfrågade idrottsungdomarna att de var nöjda med livet jämfört med ungdomar som inte utövade idrott. En stor majoritet av de idrottande ungdomarna svarade även att de såg mycket eller ganska positivt på framtiden, något klart färre av de icke-idrottande gjorde. I studien fann man även att mer än hälften av dem som idrottade upplevde att de blev mindre stressade av att idrotta och träna. Endast ett fåtal upplevde att de blev mer stressade. Riksidrottsförbundets studie (2004) visar även att de som idrottar i regel har ett större socialt nätverk än andra. Detta gäller oavsett om det handlar om lagidrott eller individuell idrott. Sociala nätverk är viktiga för en upplevd aktivitetsbalans (Christiansen & Matuska, 2006). En balans i vardagen mellan individens sociala nätverk, fysiska miljö, tankar och känslor kan ge både styrka och utmaning. Detta kan i sin tur användas till att hitta möjligheter för att klara av vardagen och bibehålla välbefinnandet. Att engagera sig i olika aktiviteter är en viktig del av våra liv. Genom aktiviteter sker ett samarbete mellan människor, platser och olika föremål i omgivningen. Människor kan genom detta samarbete utveckla kompetens och självförtroende. Detta stärker individens identitet och skapar en mening med livet (Matuska & Christiansen, 2008). Flera studier visar ett samband mellan fysisk aktivitet och akademisk framgång (Fox, Barr-Anderson, Neumark-Sztainer & Wall, 2010). I regel studerar de som idrottar längre än andra. Dock finns det inte mycket forskning som visar att de som idrottar skulle vara bättre i skolan. Fysisk aktivitet har därför ingen påverkan på hur en person klarar sig i skolan. Däremot kan den som Fox et al. (2010) säger påverka individen sett ur ett makroperspektiv på så sätt att fysiskt aktiva utbildar sig längre än andra.

1.3 Riskfaktorer för aktivitetsobalans

Wilcock (1998) har studerat olika riskfaktorer som påverkar hälsa och välbefinnande. Dessa är bland annat aktivitetsobalans och aktivitetsberövande. Riskfaktorerna kan leda till ohälsosamma tillstånd som till exempel utbrändhet, depression, minskad fysisk aktivitet, ökat blodtryck, ett förändrat sovmönster, ohälsosam vikt och i längden till utvecklandet av sjukdom, funktionsnedsättning och för tidig död (Wilcock, 1998). Fysisk inaktivitet utgör en riskfaktor för att utveckla ovanstående ohälsotillstånd (Wester, 2001). Trots att vi idag känner till många olika riskfaktorer kopplat till fysisk inaktivitet är majoriteten av Sveriges vuxna befolkning över 30 år inte tillräckligt fysiskt aktiva för att må bra (Ekblom & Nilsson, 2000). *Aktivitetsobalans*: innebär en obalans i individens vardag mellan arbete, vila och lek. För att nå balans i sina aktiviteter måste engagemanget i aktiviteten vara jämt fördelat och motsvara individens egna förmågor (Wilcock, 1998). En vanlig definition av aktivitet innebär just att individen i det dagliga livet är delaktig inom de olika områdena skötselaktiviteter, arbetsaktiviteter samt lek och rekreativa aktiviteter (Law et al. 1998). Enligt Wilcock (1998) är aktivitetsobalans en individuell upplevelse, då innebörden av orden arbete, vila och lek definieras olika av olika individer. Om en individ upplever obalans i sina aktiviteter kan anpassning av aktivitetsmönstret skapa förutsättningar för ett balanserat liv (Matuska & Christiansen, 2008). Även en fysiskt aktiv livsstil skulle till exempel kunna utveckla aktivitetsobalans om den som Matuska och Christiansen (2008) beskriver saknar mening för individen. Att träna mycket skapar stress i vardagen hos en del idrottare (Wilcock, 1998). Stressen i sig kan utveckla depressioner och ett minskat immunförsvar hos individen (Wester, 2001; Wilcock, 1998). Enligt Statens folkhälsoinstitut (2010) är det främst vid idrottande på hög nivå där elitidrott ingår som risk finns för att kroppen kan bli utsliten av all hård träning och allt tävlande. Av denna anledning kan det vara möjligt för en elitidrottare att utveckla aktivitetsobalans (Wilcock, 1998). *Aktivitetsberövande* innebär att olika omständigheter hindrar individen från att till exempel utföra de aktiviteter som önskas, eller njuta av de aktiviteter som utförs. En individ som upplever mycket stress i vardagen i samband med sin idrott skulle därför kunna utveckla aktivitetsberövande genom att stressen i sig hindrar och tar bort nöjet med att träna och tävla (Wilcock, 1998). Inom idrotten är upplevelsen av stress en individuell upplevelse (Riksidrottsförbundet, 2004), såväl som inom andra områden.

Som tidigare nämnts finns forskning som visar fördelarna med fysisk aktivitet för individen. Trots detta finns ett stort behov av forskning som visar ingående hur det dagliga livet

påverkas av fysisk aktivitet (Wester, 2001). Som nämnts tidigare har fysisk aktivitet många positiva effekter (Law et al. 1998; Statens folkhälsoinstitut, 2010) men dessa är inte alltid tillräckliga för att göra aktiviteten meningsfull för individen (Matuska & Christiansen, 2008). Upplevs aktiviteten inte som meningsfull kan till exempel aktivitetsobalans utvecklas i individens vardag. Detta bekräftas även av Wester (2001) som menar att individer som utför fysisk aktivitet som upplevs som lustfylld har lättare för att bibehålla regelbunden fysisk aktivitet i vardagen, vilket ger goda motionsvanor. Elitidrottare är individer som lägger mycket tid på sin idrott i vardagen. Hur ser vardagen ut för dem med deras motionsvanor? Vilka aktivitetsvärden finns kopplade till elitidrotten? Är det så att vissa aktiviteter måste prioriteras bort till fördel för elitidrotten? Vad är det för aktiviteter som prioriteras bort? Påverkar individens motionsvanor upplevelsen av aktivitetsbalans/obalans? Av den här anledningen ville vi som arbetsterapeuter göra en studie inom området fysisk aktivitet och undersöka hur unga elitsimmare påverkas av sin idrott i vardagen.

2. Syfte

Syftet med studien var att undersöka upplevda aktivitetsvärden inom elitsimning samt elitsimmares upplevda aktivitetsbalans i vardagen.

3. Metod

I denna studie användes både en kvalitativ och en kvantitativ ansats. Att använda sig av både en kvalitativ och kvantitativ ansats ger kunskaper både om omgivande faktorer som påverkar individen samt att man kan få fram individens subjektiva erfarenheter och upplevelser (Eliasson, 1995). Av denna anledning valdes båda ansatserna i genomförandet av denna studie. En kvalitativ ansats kännetecknas av att man inte använder sig av siffror eller tal. Istället är det muntlig information som är av betydelse, t.ex. genom intervjuer. I intervjun är det individen som står i fokus och det är hennes tankar och upplevelser man vill lyfta fram (Backman, 2008). En kvalitativ ansats kan ge ny kunskap inom både utforskade och redan beforskade områden. En kvalitativ ansats har vidare en bred syn som gör att kunskaper kan fås fram om människor och deras liv som aldrig en kvantitativ ansats hade förmått göra (Eliasson, 1995).

3.1 Urvalsförfarande

Studien fokuserade på den friska människan som utför regelbunden fysisk aktivitet på elitnivå. I denna studie gjordes ett ändamålsenligt urval (Holloway & Wheeler, 2002). Detta innebär att vi själva valde ut lämpliga individer utifrån från början satta kriterier. Enligt Holloway och Wheeler (2002) innebär ändamålsenligt urval att urvalet av undersökningsgrupp, handlingar eller tidsenheter är kriteriebaserade, det vill säga att särskilda kriterier gäller och urvalet specificeras således. Eftersom studiens genomförande var tidsbegränsat valdes följande kriterier: personer som studerade eller jobbade och som tillhörde åldersgruppen 18 år eller äldre. Detta för att underlätta genomförandet av studien då personer under 18 år behöver målsmans godkännande. Enligt DePoy och Gitlin (1999) är det viktigt att begränsa omfattningen av undersökningen till att gälla endast en speciell grupp av individer. För att hitta lämpliga undersökningspersoner besöktes kommunens hemsida och en sökning på idrottsföreningar gjordes. Från början bestämdes inte typ av idrott då en jämn fördelning mellan könen önskades. Detta för att resultatet inte enbart skulle spegla ett av könen då vissa idrotter kan vara könsbundna. Under studiens gång valdes till slut simning då denna idrott verkade ha en mer jämn fördelning mellan könen. En simklubb hittades som passade och en tränare tillfrågades om ett intresse fanns för att delta i studien. Tränaren visade sig vara mycket positivt inställd till att delta. Möte med tränaren bokades in på simhallen för att vidare presentera studiens syfte och innehåll. Simmarna räknades som elitidrottare och många studerade och ett fåtal jobbade.

3.1.1 Beskrivning av undersökningsgruppen

I denna studie deltog 10 personer mellan 18 och 28 år varav 6 kvinnor och 4 män. Samtliga var aktiva inom simningen på en nivå som klassade dem som elitidrottare. Majoriteten av undersökningspersonerna studerade och några jobbade.

3.1.2 Bortfall

Alla 10 tillfrågade simmare deltog i studien. Av enkäterna som lämnades ut till undersökningspersonerna var det en som inte kunde användas i studien då undersökningspersonen skattat på annan aktivitet än den avsedda.

3.2 Metod för insamling av information

Det arbetsterapeutiska instrumentet OVal-9 samt en semistrukturerad intervju valdes för insamling av data.

Den kvalitativa delen i denna studie bestod av en semistrukturerad intervju där frågorna fokuserade på elitsimmares upplevda aktivitetsbalans i vardagen och speglade aktivitets och perspektivtriaden i ValMO.

3.2.1 OVal-9

I kvantitativa metoder används mätningar och statistik (Backman, 2008). Hit hör t.ex. enkäter och frågeformulär. Den kvantitativa delen i denna studie bestod av ett arbetsterapeutiskt instrument, OVal-9 där undersökningsspersonerna skulle besvara ett skattningsformulär efter en utförd aktivitet.

Instrumentet OVal-9 fokuserar på begreppet aktivitetsvärde (Persson & Erlandsson, 2010). Oval-9 utvecklades för att kunna mäta resultat av kliniska interventioner kopplat till aktivitetsvärden. Genom att använda OVal-9 ges möjlighet till att studera och få en bild av individens unika repertoar av aktiviteter och sätta den i samband med hur aktiviteterna utförs. Instrumentet grundar sig på ValMO; att olika aktivitetsvärden kan leda till meningsfulla upplevelser för individen vid utförandet av vardagliga aktiviteter. Detta är i sin tur viktigt för individens upplevelse av aktivitetsbalans, hälsa och välbefinnande. OVal-9 består av 9 frågor med en 7-gradig skala där man kan skatta mellan *I väldigt låg grad* till *I mycket hög grad*. De 9 olika frågorna representerar de olika aktivitetsvärdena som beskrivs i ValMO: konkret, symboliskt och självbelönande värde. Instrumentet består av tre frågor på respektive värde:

- Konkret värde representeras av frågorna 1, 2 och 5
- Symboliskt värde representeras av frågorna 4, 6 och 8
- Självbelönande värde representeras av frågorna 3, 7 och 9

3.2.2 Semistrukturerad intervju

Ett eget intervjuformulär för semistrukturerad intervju gjordes med bakgrund i litteratur om aktivitetsbalans, ValMO-teorin och tidigare gjorda studier inom idrott. Detta gjordes av den anledningen att något färdigt formulär som ansågs passa studiens syfte inte hittades. En forskningsintervju är enligt Kvale (1997) uppbyggd som en normal konversation men med ett

specifikt syfte och en specifik struktur. Frågorna bör vara korta och enkla (Kvale 1997), något som togs i beräkning i utformandet av formuläret. Intervjun skulle ta reda på individens upplevda aktivitetsbalans i vardagen kopplat till elitsimningen. Detta för att senare dra egna slutsatser om deras upplevda aktivitetsbalans och diskutera en möjlig relation till deras upplevda aktivitetsvärden. I intervjuformuläret (se bilaga nr 1) kopplades frågorna till perspektivtriaden i ValMO: Makroperspektivet representerades av frågorna 1-4, 9, 12, 15 och 16. Mesoperspektivet representerades av frågorna 4-11, 13 och 14. Även de två frågorna som lämnades ut i förväg representerade mesoperspektivet. Mikroperspektivet ansågs inte relevant för studiens syfte då studien fokuserar på aktivitetsvärden och aktivitetsbalans i vardagen i stort och inte på vilka enskilda moment aktiviteter är uppbyggda av eller hur de utförs.

Enligt Kvale (1997) är den stora fördelen med kvalitativa intervjuer deras öppenhet. Det finns inga regler för en intervjuundersökning som bygger på ickestandardiserade kvalitativa intervjuer. Det finns dock vissa saker man behöver ta ställning till, till exempel hur intervjun ska analyseras eller om den ska spelas in eller skrivas ner.. Gällande intervjuens reliabilitet är det viktigt att inte ställa ledande frågor som intervjuare så att svaren oavsiktligt påverkas. Det är viktigt att intervjupersonernas svar är tillförlitliga för en bra validitet. Den information de ger bör kontrolleras och ifrågasättas under studiens gång (Kvale, 1997).

3.3 Procedur

Innan studien påbörjades gjordes tre testintervjuer för att se om frågorna som formulerats gav den information som önskades. Dessa gjordes på tre personer i vår bekantskapskrets. Anledningen till att bekanta valdes för testintervju var för att vi själva ur etisk synpunkt inte tyckte det var passande att ta någon för oss okänd person om frågorna skulle visa sig känsliga för individen. Intervjuerna var tänkta att ta max 45 minuter vilket också provades i testintervjuerna. Eftersom intervjuerna var planerade att spelas in testades tekniken så allt fungerade. Två mobiltelefoner användes för inspelningarna. All datainsamling genomfördes i anknytning till simmarnas träning i avskild del av simhallen. OVal-9 lämnades ut av mellanhand i samband med träning för att deltagarna efter träningen skulle kunna fylla i formuläret och skatta på den utförda aktiviteten simning. Tillsammans med OVal-9 gavs även två frågor ifrån intervjuformuläret ut. Dessa frågor fokuserade på individernas aktivitetsrepertoar där de inför intervjun fick tänka över hur en dag såg ut för dem med träning respektive utan träning. OVal-9 samlades sedan in i samband med intervjun. För att

underlätta för oss själva och undersökningspersonerna valde vi att endast en av oss ställde frågorna under varje intervjutillfälle. Den som inte ställde frågor hade istället som uppgift att föra skriftliga anteckningar på allt som sades i intervjuerna samt att sköta inspelningen. .

3.4 Bearbetning av den insamlade informationen

Den information som samlades in från intervjuerna bearbetades med hjälp av deduktiv samt induktiv ansats (Malterud, 1998). Deduktiv ansats innebär att ansatsen har sin utgångspunkt i en befintlig teori i ett "top-down" perspektiv. Teorin i sin tur går igenom det insamlade materialet för att hitta svar på studiens syfte. I denna studie användes ValMO-teorin och litteratur om aktivitetsbalans som utgångspunkt vid datainsamlingen med den semistrukturerade intervjun. ValMO är ett bra verktyg för att synliggöra den mänskliga vardagen, dess mönster och aktivitetsvärden (Erlandsson & Persson, 2005). Genom ValMO bearbetades vilka aktivitetsvärden som dominerade i elitidrotten enligt resultaten från OVal-9 samt bidrog till diskussionen kring undersökningspersonernas upplevda aktivitetsbalans. Wilcocks (1998) teorier om riskfaktorer gentemot hälsa och välbefinnande användes för att föra ett resonemang om undersökningspersonerna riskerade att utveckla ohälsa, beroende på om de upplevde aktivitetsobalans i vardagen eller inte. Induktiv ansats innebär att ett mer öppet synsätt används för vad som kommer fram under analysen av det insamlade materialet (Malterud, 1998). Induktiv ansats användes i innehållsanalysen av intervjuerna för att få fram kategorier och subkategorier.

3.4.1 Bearbetning av OVal-9

Svaren vi fick in från undersökningspersonerna analyserades på följande sätt:

Svarsalternativen på Oval-9 från 1 till 7 gjordes till poäng så att svarsalternativ 1 motsvarade 1 poäng och så vidare upp till 7 poäng. Deltagarnas poäng på varje fråga räknades samman och gav en totalpoäng för gruppen i varje fråga. Efter det lades poängen ihop på de frågor som motsvarade samma värde och gav en totalpoäng för det värdet.

3.4.2 Bearbetning av intervjuer

I studien bearbetades intervjuerna genom att en manifest innehållsanalys gjordes som utgick från stegen som beskrivs i Graneheim och Lundman (2004). Innehållsanalys är en vanlig metod inom vårdvetenskaplig forskning. Styrkan ligger i att den underlättar hanteringen av stora mängder text och gör det möjligt att tolka och beskriva denna på ett relativt enkelt sätt.

Den manifesta innehållsanalysen ser till det rent uppenbara och synliga i en text och är därför mer kvantitativt inriktad där meningsbärande enheter först plockas ut från texten och därefter görs kondenserade meningar av dessa. Ur de kondenserade meningarna plockas koder ut för att sedan kunna skapa kategorier samt subkategorier (Graneheim & Lundman, 2004). Innehållsanalysen fram till kategoriseringen delades upp mellan författarna på hälften vardera. Efter detta jämfördes resultaten av innehållsanalyserna för att se så att inget missats, detta för att öka studiens reliabilitet och validitet.

3.5 Etiska överväganden

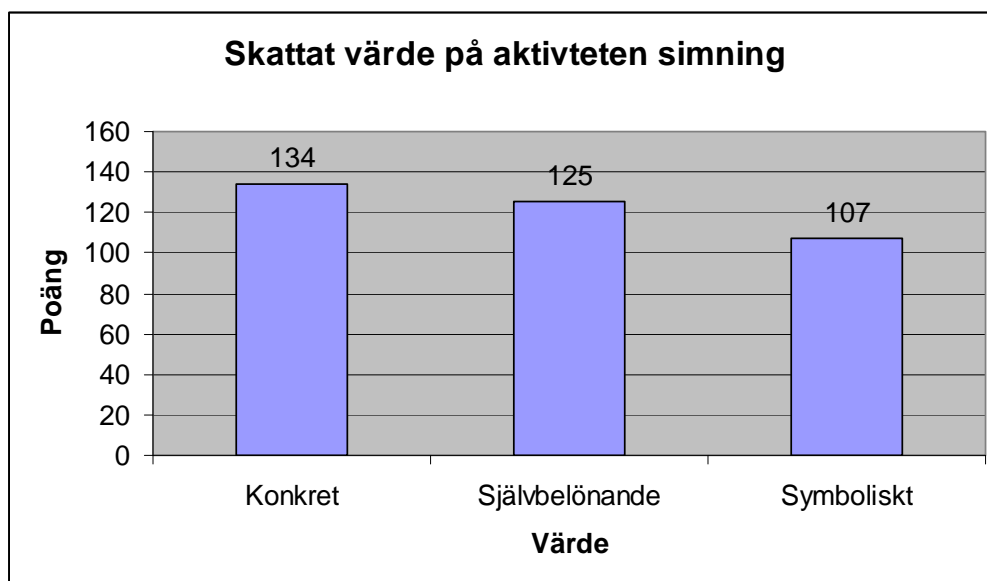
Begreppet etik betyder ”sätt att bete sig och karaktär” (Gren, 2005). Att tänka etiskt är att reflektera över sitt handlingsätt och vilka värderingar, regler och normer som tillämpas. Kvale (1997) anser att det är viktigt att skydda undersökningspersoners privatliv genom att förändra namn och andra personuppgifter så att ingen kan identifieras vid redovisningen av studien.

Innan studien genomfördes togs etiska aspekter kring studien upp och behandlades i ett etikseminarium. Intervjufrågor och de brev som skickades ut till mellanhanden och undersökningspersonerna granskades. I breven presenterades studien samt att deltagarna garanterades att all information skulle behandlas konfidentiellt. All information från undersökningspersonerna förvarades på ett säkert sätt under studiens gång och då denna färdigställts förstördes materialet. Samtliga undersökningspersoner kunde avbryta sin medverkan när som helst under studiens gång.

4. Resultat

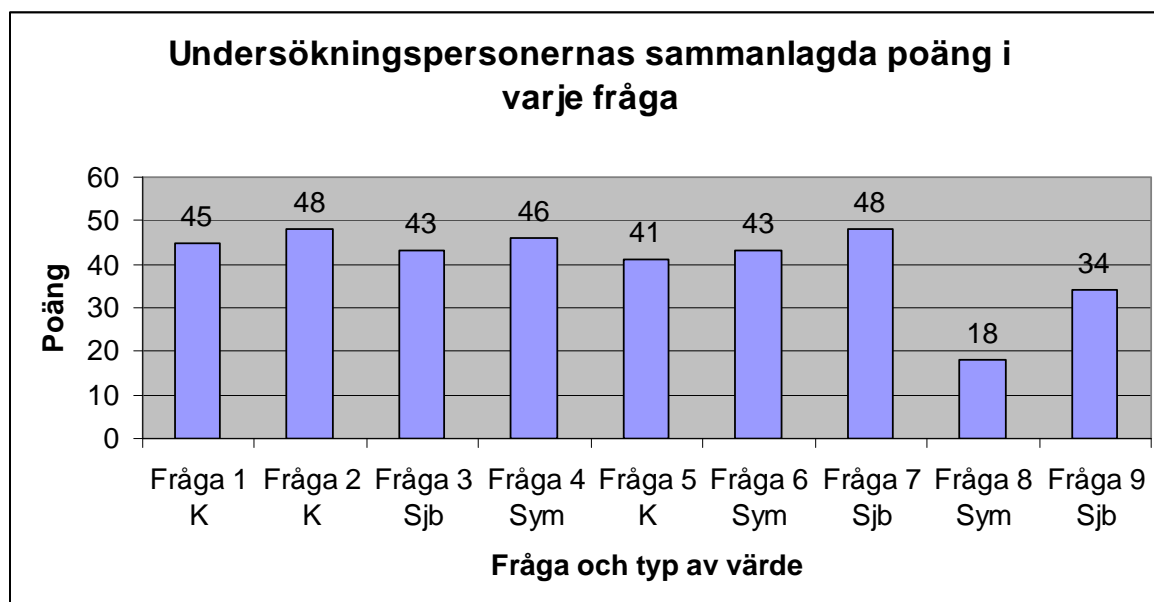
Resultatet presenteras utifrån sammanställningen av det arbetsterapeutiska instrumentet OVal-9 i två figurer samt utifrån tre kategorier som kom fram under innehållsanalysen av intervjumaterialet från intervjuerna.

4.1 Elitsimningens aktivitetsvärden utifrån OVal-9



Figur 1 Totala poängen för värdena i utförandet av aktiviteten simning.

Det aktivitetsvärde som dominerar vid utförandet av aktiviteten simning är det konkreta värdet, följt av det självelöjande. Lägst poäng har det symboliska värdet.



Figur 2 Sammanlagda poängen för gruppen i varje fråga samt värdet frågan representerar.

Undersökningspersonerna skattar två av frågorna i OVal-9 formuläret med en lägre poäng än i övriga. Dessa två frågor är fråga 8 och 9 (se bilaga nr 2).

4.2 Resultat från intervjuerna

Tabell 1: Kategorier och subkategorier. Kategorin mål och motivation med elitsimning har inga subkategorier

<i>Kategorier:</i>	Det vardagliga livet för elitsimmare	Mål och motivation med elitsimning	Simningens påverkan på sömn, hälsa och stress
<i>Subkategorier:</i>	Struktur och planering i vardagen		Sömn
	Övriga fritidsintressen		Hälsa
	Upplevelser av ledig tid		Stress
	Syn på framtiden		

4.2.1 Det vardagliga livet för elitsimmare

Flera av undersökningsspersonerna har simmat nästan hela livet och många började simma genom simskola eller för att anhöriga och vänner simmade.

”Jag började för att jag gick på simskola och sen var jag bra på simskolan så då fick jag komma till en tävlingsgrupp och sen har jag fortsatt där.”

Hur ofta undersökningsspersonerna tränar varierar men de flesta tränar mellan 4 och 8 gånger per vecka. De flesta tränar alla dagar utom söndagar. Ett träningspass tar ungefär 2 timmar. Räknas även den tid in som det tar att ta sig dit och hem så tar ett träningspass ca 3 timmar för våra undersökningsspersoner. Per vecka läggs mellan 8 och 20 timmar totalt på träningen.

4.2.1.1 Struktur och planering i vardagen

Undersökningsspersonerna upplever att det krävs planering runt simningen; de måste försöka hinna med allt som ska göras innan träningen eller efteråt. Många upplever att de blir mer effektiva, mer disciplinerade och lär sig planera sin vardag bättre de dagar de simmar. En del upplever även att de hinner med mer en dag när de simmar jämfört med en dag utan träning. En del tycker även att det är lätt att planera andra aktiviteter utefter simningen på grund av att den har fasta tider och ett fast schema.

”Man måste försöka planera runt simningen om man säger så. Vet jag att jag har träning måste jag försöka hinna med allting innan eller efter träningen. Jag planerar utifrån simningen eftersom det är lättast... Den har fasta tider om man säger så.”

Simningen påverkar både positivt och negativt på studierna för en del av undersökningsspersonerna. En positiv effekt av simningen på studierna som en del upplever är att om man har mycket att göra i vardagen så hinner man med mer i skolan. En del planerar först hur de ska studera och lägger sedan in simningen för att kunna hinna med båda. De vet alltid när de har simträning vilket gör det lätt för dem att planera in aktiviteten simning utefter skolschemat. Det tar tid att planera allting i vardagen. Är det intensivt i skolan eller på jobbet väljer många att hoppa över träningen eller korta ner träningstiden för att hinna med.

”Jag planerar ju dagar så här, först hur jag ska studera och sedan kommer simningen. Det fungerar bra. Det är skönt att planera så man hinner med allt. Jag vet ju alltid var och när simningen ligger. Det tar bara tid att studera och planera upp allt, typ. Är det mycket i skolan simmar jag inte och stannar hemma och pluggar istället.”

En negativ påverkan på studierna som en del av undersökningsspersonerna upplever är trötthet efter träningen så att studierna ibland får skjutas upp.

”Ibland så brukar jag planera min tid bättre eftersom jag vet att jag ska simma nu så jag måste verkligen sätta igång med att plugga så att jag får det gjort plus att ibland är det nog också det att man simmar och så blir man för trött. Så orkar jag inte riktigt plugga så skjuter jag upp det så det är nog både positivt och negativt tror jag. Men jag planerar nog min tid bättre, alltså sen kan jag ändå vara för trött.”

Flera av undersökningsspersonerna upplever att morgonträningen kan vara svår att orka med, både för dem som studerar och för dem som jobbar; de upplever att de blir trötta efter morgonträningen och denna trötthet sitter i resten av dagen. En majoritet upplever att de är nöjda med sitt dagliga liv och de flesta känner att de kan utföra de aktiviteter som önskas i vardagen. Ett fåtal upplever däremot att andra aktiviteter ibland får prioriteras bort till fördel för simningen. De upplever dock inte detta som något negativt utan det är ett val de själva gör. Exempel på aktiviteter som ibland prioriteras bort är de sociala; att kunna träffa kompisar på

vardagskvällarna och fika eller gå på bio. Simningen prioriteras och flera av dem menar att hade de velat göra annat än att simma så hade de gjort det.

”Jag känner inte alltid att jag kan göra det jag vill göra. Som att träffa kompisar på kvällar och så, eller på vardagskvällar. Eller det kan jag nog om jag skulle vilja det. Jag skulle vilja gå och fika på kvällen, eller gå på bio eller bara känna att det bara är att gå hem till någon och hänga liksom. Jag prioriterar bort aktiviteter ibland, men inte på ett negativt sätt. Det är väl mest socialt med vänner och så som går bort. Men det är mest ett eget val.”

4.2.1.2 Övriga fritidsintressen

Det vanligaste fritidsintresset utöver simningen är att träffa kompisar. Undersökningsspersonerna träffar många kompisar inom simningen och dessa umgås de även mycket med på fritiden, samtidigt som många även har kompisar utanför simningen. Andra intressen som kom fram under intervjuerna var till exempel att resa, musik och idrott i stort. De flesta av dem känner att de hinner med att utföra sina fritidsintressen, de tar sig tid till det. Dock är det inte alltid en del hinner med allt de vill göra mitt i veckan. Istället utförs aktiviteterna på helgerna när mer ledig tid finns.

”Jag tar mig tid att göra mina fritidsintressen... Jag umgås med andra kompisar och går ut på helgerna och sådant, det gör jag nog. Kanske inte lika mycket som någon som inte tränar 15 timmar i veckan men... jag tar mig tid för det. Tillräckligt för att jag ska vara nöjd i alla fall.”

”Jag känner att jag inte alltid har tid till mina övriga fritidsintressen mitt i veckan när det är mycket. Då blir det mest att man gör det på helgen, fredag och lördag. På helgerna träffar jag mycket kompisar om jag orkar.”

4.2.1.3 Upplevelser av ledig tid

När undersökningsspersonerna är lediga träffar de kompisar, tittar på TV och sitter vid datorn. Många går även och tränar annat än simning när de är lediga för att de är vana vid att träna. Något som flera av dem uttrycker är att de blir rastlösa när de har ledigt. Om det finns saker inplanerade när de är lediga är det skönt. Finns det inget inplanerat uttrycker många att det blir tråkigt och rastlöshet uppkommer som ett resultat av detta. Undersökningsspersonerna

tycker i övrigt att det är skönt att ha lediga dagar då de gör andra aktiviteter som de inte hinner med att utföra annars i veckan.

”Jag brukar inte göra så mycket när jag är ledig. Ta det lugnt, och träffa kompisar kanske. Eller hänga framför TV: n och lata mig.”

”Det är skönt att vara ledig, eller jag blir också rastlös eller så om jag inte har träning på eftermiddagen. Då blir det lätt att jag, jaha, vad ska jag göra idag? Så då sitter jag ofta framför datorn för länge eller kollar på TV, det finns inget kul att hitta på. Jag går nog mest bara runt omkring där hemma.”

”Jag tycker att det är stor skillnad på lediga dagar jämfört med när man tränar; de dagar man tränar försvinner det nästan 3 timmar på kvällen mellan 18:00 – 21:00 där man missar tid till att göra annat. Finns inget inplanerat just då när man brukar ha träning är det jobbigt om det inte blir någon träning för då har man ingenting att göra. Det är tråkigt att vara hemma så länge från 15:00 tills att man går och lägger sig. Jag blir rastlös, annars när jag är ledig så är det skönt om man har planerat in något i förväg så man har något att göra”.

4.2.1.4 Syn på framtiden

En majoritet av undersökningspersonerna vill fortsätta att simma i framtiden. Dock tänker många dra ner på simningen och satsa mer på andra saker som t.ex. jobb, studier och resor. De flesta ser positivt på sin framtid. En del är osäkra på vad de vill göra, t.ex. om de ska jobba eller studera.

”Jag tror inte att jag kommer simma liksom när jag blir äldre. Jag tror bara att jag kanske kommer simma nu under skoltiden. Sen så tror jag att jag gör annat. Så vill jag jobba och då kommer jag nog inte riktigt att hinna med det så mycket.”

4.2.3 Mål och motivation med elitsimning

De flesta av undersökningspersonerna har som mål med simningen att hålla sig i form, bibehålla en god hälsa och att simma snabbare och förbättra sina tider inför tävlingar och mästerskap. En majoritet vill inte sluta simma för de saknat det så fort de haft uppehåll eller dragit ner på det. Simning är roligt och det är kul att träna och för en del är simningen som en vana och den skapar rutin i vardagen. På träningen känner många att de kan varva ner och släppa allt annat i vardagen.

”Jag kommer inte att sluta simma på väldigt länge, det är ju väldigt svårt att sluta med något man har hållit på med så länge. Så det är ju som en vana, en rutin... och jag älskar ju att göra det!”

Majoriteten av dem har de flesta av sina vänner inom simningen och för en del är dessa vänner de närmsta vännerna.

”Jag har nog nästan alla mina närmsta kompisar här som simmar. Många kompisar utanför simningen också så klart men... Vännerna här, ja det är vänner för livet, det tror jag.”

En majoritet av undersökningspersonerna har någon gång haft uppehåll eller dragit ner på simningen. Uppehållen har varierat i längd och endast ett fåtal har haft längre uppehåll. Anledningarna till uppehållen varierar också. De vanligaste anledningarna är tappat intresse, och att jobb och studier har tagit för mycket tid.

4.2.4 Simningens påverkan på sömn, hälsa och stress

4.2.4.1 Sömn

Många av undersökningspersonerna upplever att deras sömn påverkas positivt av simningen; de går och lägger sig tidigare samt att de sover bättre när de är trötta efter träningen.

”När jag simmar så sover jag mycket bättre. Jag går och lägger mig mycket tidigare, sover ganska mycket och bättre.”

”Simning påverkar min sömn positivt, för att jag blir så rastlös annars. Om man är van vid att gå och simma 5 dagar i veckan så är det bara jobbigt när man inte gör det för man har typ inte rört sig på hela dagen och då blir det svårt att sova på kvällen på grund av det.”

För en del av dem kan sömnen även påverka negativt på så sätt att morgonträningarna leder till mindre sömn och att man blir trött under resten av dagen.

” Har man tränat hårt så sover man ju bättre på natten. Det är väl i så fall positivt. Men sedan kan det ju vara negativt också, att man tränar för mycket och man blir för trött, så man hinner inte med att sova ut liksom, så man blir trött under dagen. Men det blir mest så när man kör morgonpass.”

4.2.4.2 Hälsa

Samtliga undersökningspersoner upplever att deras hälsa påverkas positivt av simningen; de mår bättre, blir piggare och håller sig i form.

”Ja men man mår ju bättre över huvud taget, alltså man känner att det blir ganska segt att komma igång med simningen igen efter sommaruppehållet men man mår bättre och blir piggare. Man känner sig mer i form av det.”

4.2.4.3 Stress

En majoritet av undersökningspersonerna upplever att simningen har en positiv inverkan på upplevelsen av stress i vardagen.

”Simning är positivt mot stress; känner jag mig stressad när jag kommer hit så känner jag mig väldigt avstressad när jag är hemma efter träningspasset.”

”Jag blir ju aldrig stressad över simningen utan det är mer situationsrelaterat, har inte med träningen att göra utan det beror på hur mycket jag har att göra i övrigt utanför simningen liksom.”

Undersökningspersonerna tycker olika gällande hur mycket stress som upplevs i vardagen relaterat till simningen. Ett fåtal säger att de inte är stressade som personer och de har svårt att

se att simningen kan påverka upplevelsen av stress. De upplever istället simningen som en paus och ett sätt att koppla av.

”Det är nog både bra och dåligt tror jag. Har man mycket att göra så är det skönt att komma hit och bara tänka på något annat. När man pluggar mycket och sånt, så tar man en paus och bara kommer hit och kopplar av. Men samtidigt blir man ju stressad av att man känner att man vill träna för att simma bra och samtidigt måste man hem och plugga för att klara tentan. Det blir ju lite ökad press på en, det är väl det.”

Endast ett fåtal av dem upplever att simningen är en orsak till stress. Istället är det flera som uppger andra saker som orsakar stress, t.ex. skola och jobb. En del upplever att de inte blir mer stressad av simningen; är det mycket i skolan så hoppar de över träningspass.

”Det är klart, det blir ju stressigt men det är ju också med skolan, typ att hinna med att plugga. Man ska ju hinna med att både träna och plugga och om vi har mycket att göra i skolan så blir det ju stressigt”

”Jag blir inte mer stressad, det tror jag inte. I så fall skulle det straffa mig i skolan, men är det så att jag har mycket i skolan så hoppar jag ju över ett simpass för att ta igen i skolan så att jag klarar av skolan också. När jag hade uppehåll och tränade mindre, då var jag mer stressad hela tiden. Men det var nog för att när man kom hem från skolan så drog jag bara ut på pluggandet, det var ju inte så att jag satte igång med det direkt. När jag simmar så börjar jag plugga tidigare, alltså att jag börjar plugga istället för att göra annat.”

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

Metodvalet har fungerat bra i studien. Att använda sig av båda ansatserna gav studiens resultat ett djup och en bredd som den annars kanske inte hade fått om endast en av ansatserna använts.

5.1.1 OVal-9

Sammanställningen av OVal-9 gick bra och var inte så tidskrävande att sammanställa som författarna trodde från början och tog relativt lite tid jämfört med sammanställningen av intervjumaterialet. På grund av tidsbrist och stress gjordes ett fel i kopieringen av OVal- 9 blanketten som sedan upptäcktes vid det första intervjutillfället och åtgärdades snabbt.

5.1.2 Semistrukturerad intervju

Undersökningens personernas subjektiva erfarenheter och upplevelser är viktiga att få fram (Eliasson, 1995). Detta uppnåddes i den semistrukturerade intervjun där en inblick gavs i undersökningens personernas vardagliga liv och hur deras vardag fungerar relaterat till idrotten. Ett eget intervjuformulär användes (se bilaga nr 1) som enligt författarna fungerade bra. Vid första intervjutillfället upptäcktes att det krävdes följdfrågor för att få fram ett fullständigt svar på en del frågor. Därför skrevs följdfrågor in i formuläret efter första intervjutillfället för att alla undersökningens personer skulle få samma frågor. Hanteringen och tillvägagångssättet med intervjuerna fungerade bra. Intervjuerna blev som ett vanligt samtal och det upplevdes inte som att någon hade svårt att förstå frågorna eller uppfattade dem som känsliga. Det är enligt Kvale (1997) även viktigt att tänka på att frågorna inte får vara ledande då detta kan påverka undersökningens personernas svar och bli en brist gällande reliabilitet. Då författarna inte hade någon tidigare erfarenhet av att intervjua var det första intervjutillfället något osäkert vilket kan ha påverkat hur frågorna ställdes. Efter hand blev vi säkrare i vår roll och intervjuerna flöt därför på bättre. De tre testintervjuerna som gjordes upplevdes som positiva, då vi dels fick öva på att intervjua och dels kunde anpassa frågorna så att den genomsnittliga längden på intervjuerna inte överskred den satta tidsgränsen på 45 minuter.

Vid transkribering av intervjuerna upptäcktes att en inspelning helt försvunnit på båda mobilerna som användes. Detta löste sig då det även fanns skriftliga anteckningar från intervjun att tillgå istället. Dock framkom inte de exakta svaren men däremot helheten i intervjun. I efterhand anser vi att det var bra att ha en person som antecknade skriftligt även om intervjuerna spelades in. Vid transkriberingen av intervjuerna visade det sig även att vissa av inspelningarna var väldigt svåra att höra då det varit en hög ljudnivå i simhallen med störande bakgrundsljud. Nu i efterhand hade det kanske trots att intervjuerna gick smidigt för simmarna varit bättre för oss att intervjua i en mer avskild del av simhallen. Dock hade undersökningspersonerna fått avbryta sin träning, byta om och gå till intervjun och efter detta byta om och gå tillbaka till träningen igen. Detta hade blivit mer omständigt för undersökningspersonerna och det hade tagit längre tid att genomföra intervjuerna vilket både undersökningspersonerna och författarna förlorat på.

Hur undersökningspersonerna valde att svara på de två frågor som delades ut i förväg varierade. En del kunde väldigt exakt beskriva vid vilken tidpunkt de utfört olika aktiviteter. Andra kunde inte komma ihåg vad de gjort exakt och för en del var de gångna dagarna inte representabla för vardagen i övrigt. Dessa personer valde istället att beskriva hur en dag kan se ut mer generellt. Oftast var det att beskriva en dag utan träning som var svårast för undersökningspersonerna då detta för många var dagar som låg en bit bakåt i tiden och var därför svårare att redogöra för vad man gjort mer exakt. I efterhand sågs det inte som en fördel att lämna ut dessa frågor i förväg då flera av undersökningspersonerna inte hunnit läsa på dem. Kanske hade det varit en vinst att dela ut frågorna tidigare om mer tid hade funnits mellan att informationen gick ut tills det att intervjuerna påbörjades. Vid intervjutillfällena förklarades istället dessa två frågor mer ingående av författarna och efter förklaringen hade undersökningspersonerna inga problem att förstå vad frågan gick ut på.

5.2 Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att undersöka upplevda aktivitetsvärden inom elitisimning samt elitisimmares upplevda aktivitetsbalans i vardagen. Frågorna som vi önskade få svar på som ställdes i bakgrunden var följande: hur ser vardagen ut för elitsimmare med deras motionsvanor? Vilka aktivitetsvärden finns kopplade till elitidrotten? Är det så att vissa aktiviteter måste prioriteras bort till fördel för elitidrotten? Vad är det för aktiviteter som

prioriteras bort? Påverkar individens motionsvanor upplevelsen av aktivitetsbalans/obalans? Vi anser att vårt syfte och våra frågeställningar har blivit besvarade.

5.2.1 Aktivitetsvärden inom elitisimning

Enligt Erlandsson och Persson (2005); Persson et al. (2001) kommer inte en aktivitet som saknar värde för individen att upplevas som meningsfull. Vilken livsstil och vilka vanor individen har i vardagen påverkas i sin tur eftersom aktiviteter som saknar mening väljs bort av individen (Persson et al. 2001). I denna studie visade det sig att undersökningspersonerna upplevde värden inom aktiviteten simning som gjorde aktiviteten meningsfull för dem och därför hade undersökningspersonerna en fysiskt aktiv livsstil. Simningen valdes inte bort utan prioriteras istället på grund av att undersökningspersonerna såg den som meningsfull.

5.2.1.1 Konkret värde

Enligt ValMO får en individ olika upplevelser vid utförandet av aktiviteter och dessa upplevelser beror på vilka värden aktiviteterna har för individen (Erlandsson & Persson, 2005; Persson et al. 2001). I resultatet dominerade det konkreta värdet för aktiviteten simning följt av det självbelönande och det symboliska värdet. Vi tror att det konkreta värdet skattades högst eftersom en majoritet av undersökningspersonerna hade själva resultatet av simningen som en anledning till varför de är aktiva. Flera av undersökningspersonerna uppgav att de ville bibehålla en god hälsa, hålla sig i form och simma snabbare för att lyckas bättre på tävlingar och mästerskap. Enligt Riksidrottsförbundet (2003) är det just att hålla sig i form som är en av de största anledningarna till att all form av träning utförs.

5.2.1.2 Självbelönande värde

Det självbelönande värdet skattades lägre än det konkreta. I intervjuerna uppgav ett stort antal av undersökningspersonerna att de tyckte om att simma. Flera tyckte det var roligt och de hade utövat simningen större delen av sina liv vilket lett till att den blivit en vana och en rutin i vardagen för dem som det var svårt att sluta med. Enligt Wester (2001) har fysiskt aktiva individer lättare för att bibehålla en regelbunden fysisk aktivitet om denna upplevs som lustfylld. I Oval-9 kan fråga 7 kopplas till just individens upplevelse av lustfylldhet i aktivitetsutförandet och denna fråga skattades mycket högt av undersökningspersonerna. Trots att en majoritet av undersökningspersonerna upplevde simningen som rolig och lustfylld var det också en majoritet som skattade lågt på fråga 9 i OVal-9 (se bilaga nr 2) där graden av flow skattas av individen. De flesta upplevde en lägre grad av flow vilket har dragit ner den

sammanlagda poängen för det självbelönande värdet. Upplevelsen av flow beror på till vilken grad individen kan engagera sig i aktiviteten så att den inte blir för svår eller för lätt (Csíkszentmihályi, 1997). Det krävs även klara regler att följa i en aktivitet för att flow ska uppstå. Att flera av undersökningspersonerna skattade lågt på fråga 9 tror vi beror på flera faktorer. En orsak till den låga skattningen skulle kunna vara att just den träningen som skattades inte upplevdes som så rolig eller utmanande och om undersökningspersonerna istället hade skattat efter en annan träning eller en tävling så hade resultatet eventuellt blivit annorlunda. En annan orsak kan vara att simningen ställer för höga krav på en del av undersökningspersonerna. Detta kan leda till att de får kämpa mycket på träningarna och inte riktigt når upp till kraven som ställs på dem och på så sätt kan det vara svårt att uppleva en hög grad av flow. Det kan även bero på att individen är duktig på att simma men kanske har mycket i vardagen i övrigt med till exempel skola och jobb, vilket gör att de inte har möjlighet att fokusera på aktiviteten här och nu. Istället tänker de på skola och jobb under träningstid vilket gör det svårt att glömma tid och rum. Det kan också bero på att kraven som ställs på individen inte utgör en tillräckligt stor utmaning, vilket kan innebära att personens färdigheter inte till fullo används. Enligt Csíkszentmihályi (1997) kan även detta bidra till en lägre upplevelse av flow.

5.2.1.3 Symboliskt värde

Lägst skattning i OVal-9 fick det symboliska värdet. Detta värde motsvarades av frågorna 4, 6 och 8 i formuläret. Fråga 8 skattades lägst av alla frågor i formuläret med 18 poäng, vilket drog ner den sammanlagda poängen för det symboliska värdet. Få personer upplevde att de utförde något som var tradition inom deras familj eller kultur. Simningen har därför inte något större kulturellt eller universellt värde enligt undersökningspersonerna. Däremot skattade de relativt högt på de andra två frågorna som representerade det symboliska värdet i OVal-9. Vi anser att dessa två frågor fokuserar mer på kategorin personnivå inom det symboliska värdet i ValMO. Eventuellt upplever undersökningspersonerna att de utför något som är viktigt för dem själva mer än för kulturen de lever i eller för samhället i stort. Matuska och Christiansen (2008) menar att allt i individens miljö påverkar vilka aktiviteter som utförs. Utifrån detta har våra undersökningspersoner lättare att bibehålla ett fysiskt aktivt liv om de har en social miljö med till exempel andra fysiskt aktiva närstående som inspirerar. Aktiviteten simning skulle då kunna ha ett symboliskt värde på en kulturell nivå för individen (Erlandsson & Persson, 2005; Persson et al. 2001). I denna studie framkom att en del av våra undersökningspersoner hade närstående som påverkat dem i deras val av just simning som aktivitet, men de aktiva

närstående var inte någon stor anledning till att de var fysiskt aktiva idag. Istället var våra undersökningspersoner fysiskt aktiva för att det var viktigt för dem själva på personnivå inom det symboliska värdet. Vi tolkar det som att de kulturella och universella kategorierna i ValMO inom det symboliska värdet inte har någon större betydelse till varför undersökningspersonerna utförde aktiviteten simning.

5.2.2 Det vardagliga livet för elitsimmare

5.2.2.1 Struktur och planering i vardagen

Eftersom undersökningspersonerna har simmat större delen av sina liv så har de kanske tidigt kommit in i de aktivitetsmönster som de har idag och lärt sig att strukturera upp sin vardag på ett bra sätt. De har kanske alltid fått planera för att hinna med alla aktiviteter de önskar utföra i vardagen. En del upplevde att sociala aktiviteter ibland fick prioriteras bort till fördel för simningen som till exempel att träffa kompisar mer spontant i veckan, då skolan, jobbet och simningen tar mycket tid. Simträningarna ligger både på morgon- och kvällstid mitt i veckan vilket kan vara en anledning till att det ibland är svårt att hinna med att träffa kompisar efter skolan eller jobbet. När de fick frågan om de prioriterade bort aktiviteter i vardagen till fördel för simningen svarade de att vissa aktiviteter prioriterades bort ibland men att det ofta upplevdes som ett eget val. Undersökningspersonerna träffar kompisar på simträningen som de är nära vänner med och då uppfylls behovet av att träffa kompisar i veckan där. När de väl har ledig tid så tar de igen det som de tycker att de inte haft så mycket tid till i veckan som till exempel att träffa kompisar, titta på TV, sitta vid datorn och vila. Intressant är att flera upplever rastlöshet vid ledig tid då inga aktiviteter är inplanerade. Denna rastlöshet kan bero på att de vanligtvis har inplanerade aktiviteter och struktur i sin vardag. När denna struktur försvinner vet de kanske inte vad de ska göra på den tiden de inte har något inplanerat vilket kan vara orsaken bakom rastlösheten. Detta kan kopplas till att flera av undersökningspersonerna planerar in aktiviteter som till exempel att träna på sin fria tid för att tillfredställa behovet av att hålla igång.

Elitidrottare är oftast aktiva under en begränsad period i livet (Riksidrottsförbundet, 2005). Flera av undersökningspersonerna uppgav att de i framtiden tänker fortsätta med simningen fast i mindre utsträckning och istället satsa mer på jobb och studier, och detta kan kopplas till studien gjord av Riksidrottsförbundet (2005) där de anser att det är viktigt för elitidrottare att tänka på livet efter idrotten. Vi tror att våra undersökningspersoner får det stöd de behöver

från sin omgivning, något som är viktigt för att individen ska kunna upprätthålla sina aktivitetsmönster enligt Matuska och Christiansen (2008). I denna studie framgår inte något tydligt resultat gällande hur mycket stöd undersökningspersonerna får från sin omgivning. Undersökningspersonerna får däremot sitta i simhallens lokaler och till exempel studera före och efter träning om de vill och flera av undersökningspersonerna upplevdes ha gott stöd från tränaren och klubben i övrigt.

5.2.2.2 Anledningar till uppehåll

I studien framkom att flera av undersökningspersonerna haft uppehåll. Anledningarna var att de tappat intresset och/eller upplevde tidsbrist på grund av att studier och jobb tog för mycket tid, och enligt Riksidrottsförbundet (2004) är just tappat intresse och tidsbrist två av de största anledningarna till att sluta idrotta. Vi tror att tappat intresse kan bero på att en del av dem inte ser aktiviteten simning som meningsfull under vissa perioder i livet och att det kanske just då finns andra aktiviteter som de ser som mer meningsfulla och därför prioriteras före simningen. Samtidigt önskade de inte att sluta med simningen vilket enligt ValMO kan innebära att aktiviteten ses som meningsfull för individen sett ur ett livsperspektiv (Erlandsson & Persson, 2005). Flera av undersökningspersonerna uttryckte att de under vissa perioder hade väldigt mycket på jobbet eller i skolan vilket vi tror kan leda till tidsbrist i vardagen. Detta tycker vi kan kopplas till mesoperspektivet i ValMO där vardagens aktiviteter ställs i relation till varandra. Enligt ValMO tillhör undersökningspersonernas jobb och studier kategorin arbetsaktiviteter (Erlandsson & Persson, 2005; Persson et al. 2001). Vi tror att deras arbetsaktiviteter i form av jobb och studier under vissa perioder tar upp för mycket tid i deras vardag, vilket skulle kunna leda till perioder av aktivitetsobalans. Denna aktivitetsobalans kan enligt Wilcock (1998) vara en orsak bakom tidsbristen och leda till att simningen får prioriteras bort.

5.2.2.3 Fysisk aktivitet och studier

Fox et al. (2010) menar att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och akademisk framgång. Undersökningspersonerna i studien uppgav att studier och jobb påverkades både positivt och negativt av simningen vilket kan bero på att de blir vana vid att ha mycket att göra i vardagen. Att de har mycket att göra kan ge en positiv effekt på studier och jobb, då många av undersökningspersonerna blir bra på att strukturera upp sin tid och om de har mycket att göra så upplever de att de hinner med mer i vardagen. Detta tycker vi är intressant då vi tror att denna uppfattning kan ha uppstått på grund av att många av dem varit aktiva

inom simningen länge och är beroende av en fast struktur i vardagen för att hinna med sina aktiviteter. De undersökningspersoner som uppgav att när de hade uppehåll från simningen och inte den vanliga strukturen i vardagen fanns, så ledde detta till mer dötid och att en del sköt upp aktiviteter som till exempel att studera direkt när de kom hem från skolan och istället gjorde annat. Upplevd trötthet i samband med morgonträningen kan bero på att de inte hinner sova så mycket som de skulle vilja vilket påverkar deras utförande i övriga aktiviteter under dagen.

5.2.2.4 Syn på livet och framtiden

I denna studie var det en majoritet av undersökningspersonerna som var nöjda med livet och såg positivt på framtiden vilket stämmer överens med Riksidrottsförbundets studie (2004). Sett ur ett makroperspektiv (Erlandsson & Persson, 2005; Persson et al. 2001) kan detta kopplas samman med att de får många positiva effekter av sin idrott och dessa effekter kan relateras till deras övriga aktivitetsrepertoar i vardagen och ge en positiv effekt på livet och framtiden som helhet.

5.2.3 *Elitsimmares upplevelse av aktivitetsbalans/obalans i vardagen*

5.2.3.1 Aktivitetsbalans

En individs motionsvanor kan påverka individens val av livsstil och upplevd aktivitetsbalans/obalans enligt Matuska och Christiansen (2008) vilket vi tycker har kommit fram i denna studie. Bland våra undersökningspersoner visade det sig att samtliga upplevde en bra hälsa relaterat till simningen och enligt Christiansen och Matuska (2006); Erlandsson och Persson (2005); Matuska och Christiansen (2008) är det viktigt att individen upplever en god hälsa och välbefinnande för att kunna ha balans i vardagen. Utifrån Matuska och Christiansen (2008) tycker vi att våra undersökningspersoner har aktivitetsbalans i sin vardag då aktivitetsbalans enligt dem definieras som ett tillfredställande livsstilmönster i vardagen som är bland annat hälsosamt och meningsfullt för individen. Undersökningspersonerna verkar ha ett tillfredsställande livsstilmönster på så sätt att de hinner med alla de aktiviteter de önskar utföra och prioriterar sina motionsvanor med aktiviteten simning. Vi grundar även påståendet på att vi i intervjuerna fick reda på att de ägnar sig åt många aktiviteter i vardagen som enligt ValMO (Persson & Erlandsson, 2005; Persson et al. 2001) kan räknas till lek och rekreativa aktiviteter, som till exempel att träffa kompisar, musik, titta på TV, träna och för de flesta även att simma. Enligt Matuska och Christiansen (2008) är detta viktigt för att en individ ska

kunna uppnå aktivitetsbalans. Vi tycker även att våra undersökningspersoner har möjligheten till att känna sig kompetenta och engagerade i aktiviteter som för dem ses som intressanta och utmanande och att de i efterhand känner sig nöjda, något som Matuska och Christiansen (2008) också ser som viktigt för att uppleva aktivitetsbalans. Vi upplever att de på träningarna kan engagera sig och förbättra sina tider så att de sedan på tävlingar och mästerskap kan få bra placeringar och på detta vis känna sig kompetenta i aktiviteten simning.

Enligt Riksidrottsförbundets studie (2004) har de som idrottar större sociala nätverk än de utanför idrotten. Vi kunde se i studien att våra undersökningspersoner har goda sociala relationer till kompisarna inom simningen och flera har även sina närmsta vänner där. Enligt Christiansen och Matuska (2006) är bra sociala nätverk även viktiga för att kunna uppleva aktivitetsbalans.

5.2.3.2 Aktivitetsobalans

Gentemot hälsa och välbefinnande finns det enligt Wilcock (1998) olika riskfaktorer; bland annat aktivitetsobalans och aktivitetsberövande. I denna studie anser vi inte att undersökningspersonerna lider av de ohälsosamma tillstånd som riskfaktorerna kan leda till. De upplever en god hälsa, de är fysiskt aktiva och de har i regel goda sovmönster. Vi tycker att våra undersökningspersoner inte upplever aktivitetsobalans eftersom de har en balans i vardagen mellan de olika aktivitetskategorierna i ValMO. Däremot såg vi i studien att de under vissa perioder har en risk för att utveckla aktivitetsobalans då till exempel arbetsaktiviteter i form av studier och jobb upplevdes ta upp mycket tid i vardagen vilket gör att övriga aktiviteter blir lidande. Detta löste flera av dem genom att tillfälligt dra ner på simningen så de hann med arbetsaktiviteterna, och då dessa inte längre krävde lika mycket tid återgick de till sina normala aktivitetsmönster. Detta kan kopplas till Matuska och Christiansen (2008) som anser att anpassning av aktivitetsmönstret vid upplevd obalans kan hjälpa individen att återfå ett balanserat liv.

Studien stämmer överens med studien gjord av Riksidrottsförbundet (2004) när det gäller upplevelsen av stress. En majoritet av undersökningspersonerna upplever att simningen har en positiv inverkan på deras upplevelse av stress i vardagen och vi kunde se att upplevelsen av stress inom idrotten är en individuell upplevelse. Detta kan kopplas till att ett fåtal av undersökningspersonerna inte var stressade som personer och de kunde därför inte se hur simningen skulle kunna påverka deras upplevelse av stress i vardagen. Enligt Wilcock (1998)

kan stress skapas hos en del idrottare vid hård träning till exempel på elitnivå och detta påstående anser vi inte går att koppla till våra undersökningspersoner. De upplever att stress i vardagen främst beror på andra saker än simningen och många upplevde till och med att simningen har en motsatt effekt och istället minskade upplevelsen av stress i vardagen. Gällande aktivitetsberövande anser vi därför att en majoritet av undersökningspersonerna inte riskerar att uppleva detta, vilket i så fall skulle innebära stress i vardagen relaterat till simningen. Dock finns det ett fåtal som skulle kunna uppleva aktivitetsberövande då de har mycket i skolan eller på jobbet som skapar stress och hindrar dem från att simma så mycket som de skulle vilja under vissa perioder.

5.3 Slutsats

Efter studiens genomförande står det klart att simning på elitnivå upplevs som lustfylld. Undersökningspersonerna anser sig ha en bra hälsa relaterat till simningen och den har en positiv inverkan på deras upplevelse av stress. Idrottandet på elitnivå blir till en vana för individen som skapar struktur och rutin i vardagen. Simningen är en meningsfull aktivitet och undersökningspersonerna upplever aktivitetsbalans i vardagen. Deras motionsvanor i vardagen kräver mycket planering, vilket innebär effekter på fritiden där de kan uppleva rastlöshet då inget fanns inplanerat. Däremot har planeringen positiva effekter på studierna där flera upplever att de hinner med mer de dagar de simmar. Flow skattades lågt vilket kan betyda för låga eller för höga krav i aktiviteten och det självbelönande värdet skulle kunna höjas genom att balansera kraven. Om en annan träning eller tävling skattats kanske resultatet hade blivit annorlunda. Studier, arbete och simning var aktiviteter som prioriterades i vardagen. Vid upplevelse av aktivitetsobalans fick aktiviteten simning prioriteras bort till fördel för de andra två. Undersökningspersonerna prioriterade simningen i sin vardag vilket för många innebar att sociala aktiviteter utanför simningen ibland prioriterades bort.

För oss arbetsterapeuter är det viktigt att undersöka människors aktivitetsmönster och livsstil där motionsvanor ingår. Denna studie är en vidareutveckling av aktivitetsvetenskapen på så sätt att fokus ligger på friska elitsimmare som lägger en stor del av sin vardag på en specifik aktivitet men som trots detta inte upplever aktivitetsobalans. Genom detta kan man se att alla individer har olika aktivitetsmönster och vad som ses som ett normalt aktivitetsmönster för en elitsimmare kanske inte hade setts som optimalt för en annan individ. Denna studie speglar endast hur en liten grupp elitsimmare upplever sin idrott gällande aktivitetsvärden och upplevd aktivitetsbalans i vardagen och kan inspirera till större framtida studier inom

området. Att jämföra olika elitidrotter för att se likheter och skillnader mellan dem gällande aktivitetsvärden och aktivitetsbalans är ett exempel på vad som skulle kunna studeras i framtiden.

6. Referenslista

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.

Christiansen, C. H., & Matuska, K. M. (2006). Lifestyle Balance: A Review of Concepts and Research. *Journal of Occupational Science*, 13, (1), 49-61

Csikszentmihályi, M. (1997). Finding Flow. *Psychology Today*, 30, (4), 46-71.

De Poy, E., & Gitlin, L. N. (1999). *Forskning- en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
Förslag: L-N. Eftersom dubbelförnamn

Ekblom, B. & Nilsson, J. (2000). *Aktivt liv. Vetenskap och praktik*. Farsta: SISU
Idrottsböcker.

Eliasson, R. (1995). *Forskningsetik och perspektivval*. Lund: Studentlitteratur.

Engström, L-A., Ekblom, B., Forsberg, A., v Koch, M., & Seger, Jan. (1993). *Livsstil -
Prestation – Hälsa, Motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och hälsotillstånd bland svenska
kvinnor och män i åldrarna 20-65 år* (LIV 90, Rapport 1). Folksam, Högskolan för
lärarutbildningen, Idrottshögskolan Karolinska Institutet, Korpen & Riksidrottsförbundet.
Ödeshög: AB Danagård Grafiska.

Erlandsson, L-K., & Persson, D. (2005). Brott och smutsvätt – en betraktelse av
komplexiteten i vardagens göromål genom en litterär lins. I Bendixen, H. J., Borg, T.,
Pedersen, E. F., & Altenborg, U (Red.), *Aktivitetsvidenskab i et nordisk perspektiv* (pp. 147-
166). Copenhagen: FADL's Forlag Aktieselskab.

Fox, K. C., Barr-Anderson, D., Neumark-Szteiner, D., & Wall, M. (2010). Physical Activity
and Sports Team Participation: Association With Academic Outcomes in Middle School and
High School Students. *Journal of School Health*, 80, (1), 31-37.

Graneheim, U. H., & Lundman, G. (2004). Qualitative analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, (2004), (24), 105-112.

Gren, J. (2005). *Etik- i pedagogens vardagsarbete*. Stockholm: Liber AB.

Holloway, I., & Wheeler, S. (2002). *Qualitative research in Nursing* (2nd ed.). Oxford: Blackwell publishing.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Law, M., Steinwender, S., & Leclair, L. (1998). Occupation, health and well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 65,(2), 81-91.

Malterud, K. (1998). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Matuska, K. M., & Christiansen, C. H. (2008). A Proposed Model of Lifestyle Balance. *Journal of Occupational Science*, 15, (1), 9-19.

Müllersdorf, M., & Ivarsson, A-B. (2008). Occupation as described by novice occupational therapy students in Sweden: The first step in a theory generative process grounded in empirical data. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 15, 34-42.

Persson, D., & Erlandsson, L-K. (2010). Evaluating Oval-9, an Instrument for Detecting Experiences of Value in Daily Occupations. *Occupational Therapy in Mental Health*, 26: (1), 32-50.

Persson, D., Erlandsson, L-K., Eklund, M., & Ivarsson, S. (2001). Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation – A Tentative Structure for Analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, (8), 7-18.

Riksidrottsförbundet. (2003). FoU-rapport 2004:5. *Svenskarnas Idrottsvanor – En studie av svenska folkets tävlings- och motionsvanor 2003*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet. (2004). FoU-rapport 2005:5. *Idrottens sociala betydelse – En statistisk undersökning hösten 2004*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet. (2005). *Idrotten Vill*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Statens folkhälsoinstitut. (2010). *Fysisk aktivitet*. Hämtad den 19 Februari, 2010 från <http://www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/>

Wester, A. (2001). Pedagogik i hälsofrämjande arbete. I E. Svederberg., L. Svensson., & T. Kindeberg (Red.), *Den svårfångade motionären* (s.185-203). Lund: Studentlitteratur.

Wilcock, A. A. (1998). *An Occupational Perspective of Health*. Thorofare: SLACK Incorporated.

Intervjufrågor

Bilaga 1

Datum:

Intervjunummer:

Kön:

Ålder:

Sysselsättning:

Typ av boende:

1. Hur länge har du varit aktiv inom simning?

Hur kom det sig att du började med simning?

2. Har du haft något uppehåll i idrotten? (Om ja, i så fall av vilken anledning?)

3. Vad har du för personlig målsättning med simningen? (Långsiktigt mål)

4. Vad har du för målsättning just nu? (Kortsiktigt mål)

5. Hur ofta tränar du?

6. Hur ofta tävlar du?

Vad tycker du om att tävla?

7. Hur mycket tid lägger du på simningen per dag och per vecka?

– Hur långt har du till träningen?

8. Påverkar simningen dina studier? (Om JA, på vilket sätt?)

9. Vad har du för övriga fritidsintressen?

Känner du att du får tid till dom också?

10. Hur påverkar simning dig personligen inom följande områden:

- Sömn
- Hälsa
- Stress
- Socialt

11. Hur fungerar det för dig i vardagen gällande struktur och planering kring din simning?

12. Känner du att du kan utföra de aktiviteter du vill i vardagen? (Om NEJ, vad skulle du vilja utföra mer?)

13. Känner du att du prioriterar bort andra aktiviteter i vardagen till fördel för simningen? (Om JA i så fall vilka?)

14. Skulle du vilja förändra något i din vardag om du fick chansen? (Om JA, i så fall vad?)

Du är nöjd med det du gör?

15. Är du nöjd med ditt dagliga liv?

16. Hur ser du på framtiden, både inom simning och mer allmänt?

Frågor som Du ska fundera över fram till intervjun

Fundera lite över vid vilka klockslag du utför olika aktiviteter, samt hur lång tid aktiviteterna tar. Fundera även över var du befinner dig och med vem aktiviteterna utförs.

- 1. Beskriv den dag du hade simträning senast, från att du gick upp ur sängen tills du gick och la dig.**
- 2. Beskriv den närmsta dagen då du inte tränade eller tävlade, från att du gick upp ur sängen tills du gick och la dig.**

Kan du se själv se någon skillnad mellan dagar då du tränar jämfört med lediga dagar? På vilket sätt?

Hur känner du dig när du har ledig tid?

Aktivitetens Värden

(OVal-9)

(Persson, D & Erlandsson, L-K)

Vi människor sysslar dagligen eller mera sällan, med olika saker. Vi duschar, städar, handlar, sysslar med trädgårdsarbete, arbetar, reser, idrottar, går på bio, sysslar med en hobby, ser på TV, sköter om varandra, umgås m.m. Det vi gör kan man kalla för aktiviteter. Alla våra aktiviteter har olika syften och värden för oss och ger oss olika upplevelser. En del aktiviteter tycker vi har ett värde för att de helt enkelt är roliga, andra är mindre roliga eller rent av tråkiga, men kan ändå ha ett värde för oss. Ofta är vi ganska medvetna om varför vi gör vad vi gör, men ibland behöver vi kanske reflektera en stund för att finna aktiviteternas olika värden. Du kommer kanske därför att behöva fundera en stund i samband med att Du besvarar de följande frågorna om den aktivitet Du nyss utfört

Ange vilken aktivitet Du just utfört:

Datum och tidpunkt:

När jag gör denna aktiviteten:

1 ...utför jag något som känns nödvändigt

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

2 ... blir jag bättre på något eller lär mig något nytt

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

3 ...kopplar jag av

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

4. ...ger jag olika känslor utlopp

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

5. ...får jag uppskattning

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

6 ... uttrycker jag en viktig del av mig själv

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

7 ...känner jag glädje och/eller njutning

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

8 ...gör jag något som är tradition i min familj eller kultur

I väldigt
låg grad

I mycket
hög grad

9 ... blir jag så engagerad att jag glömmer mig själv och tid
och rum

I låg grad

I mycket
hög grad