



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

# **Föreningsidrottens betydelse och dess inverkan på aktivitetsbalans hos personer med rörelsehinder**

**- En kvalitativ studie**

Författare: Anna Crona,

Marina Santesson

Handledare: Eva Ramel

April 2011

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

2011-04-16

## Föreningsidrottens betydelse och dess inverkan på aktivitetsbalans hos personer med rörelsehinder

- En kvalitativ studie

Anna Crona och Marina Santesson

### Abstrakt

Det är tio gånger vanligare att personer med funktionsnedsättning upplever dålig hälsa. Då det visat sig att deltagande i en idrottsförening kan ge välmående på olika sätt var studiens syfte att belysa vilken betydelse utförandet av idrott i en idrottsförening har och dess inverkan på aktivitetsbalans hos personer med rörelsehinder. En kvalitativ metod användes och semistrukturerade intervjuer genomfördes. Sju personer i åldrarna 18-65 år deltog i studien. Samtliga hade ett rörelsehinder och hade varit medlemmar i en idrottsförening för funktionshindrade minst ett år. Det framkom att utövandet av en idrott i en idrottsförening har psykisk, fysisk och social betydelse. Deltagarna uppgav att det var viktigt att träffa personer i en liknande situation och utbyta idéer. Resultatet visade också en positiv inverkan på aktivitetsbalans, deltagarna fördelade sin tid på flera olika aktiviteter och idrotten skapade en struktur i vardagen. Därför borde ett större samarbete mellan vården och idrottsföreningar finnas.

Nyckelord: fritid, aktivitet, meningsfullhet, välbefinnande

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

# Innehållsförteckning

1. Bakgrund .....	1
<b>1.1 Aktivitetsbalans</b> .....	1
<b>1.2 Rörelsehinder</b> .....	2
<b>1.3 Fritid</b> .....	2
<i>1.3.1 Arbetsterapeutisk modell</i> .....	3
<i>1.3.2 Idrottsförening</i> .....	3
<i>1.3.3 Betydelse av fritid</i> .....	4
2. Syfte .....	4
3. Metod .....	5
<b>3.1 Urval</b> .....	5
<b>3.2 Datainsamling</b> .....	5
<b>3.3 Procedur</b> .....	5
<b>3.4 Bearbetning av information</b> .....	6
4. Resultat .....	7
<b>4.1 Idrottens sociala betydelse</b> .....	7
<i>4.1.1 Träffa människor i liknande situation</i> .....	8
<i>4.1.2 Utbyte av tips och idéer</i> .....	8
<i>4.1.3 Vänskap</i> .....	8
<b>4.2 Idrottens fysiska betydelse</b> .....	9
<i>4.2.1 Kroppsligt välmående</i> .....	9
<i>4.2.2 Effekt på vardagens aktiviteter</i> .....	9
<b>4.3 Idrottens psykiska betydelse</b> .....	10

4.3.1 Allmänt välmående .....	10
4.3.2 Målsättning.....	10
4.3.3 Betydelsen av att samtala .....	11
4.3.4 Glömma krav .....	11
<b>4.4 Aktivitetsbalans .....</b>	<b>11</b>
4.4.1 Vardagens aktiviteter .....	11
4.4.2 Inverkan på aktivitetsrepertoar .....	12
4.4.3 Välja bort.....	12
4.4.4 Planering .....	12
5. Metoddiskussion.....	13
6. Resultatdiskussion.....	15
<b>6.1 Idrottens sociala betydelse.....</b>	<b>15</b>
<b>6.2 Idrottens fysiska betydelse.....</b>	<b>16</b>
<b>6.3 Idrottens psykiska betydelse .....</b>	<b>16</b>
<b>6.4 Aktivitetsbalans .....</b>	<b>17</b>
7. Slutsats .....	18
8. Referenslista .....	19
9. Bilaga 1.....	23

# 1. Bakgrund

## 1.1 Aktivitetsbalans

Inom arbetsterapin beskrivs aktivitetsbalans på olika sätt. Law, Polatajko, Baptiste och Townsend (2002) menar att balans är individuell och påverkas av kultur, värderingar och miljömässiga förväntningar. Wilcock (2006) menar att aktivitetsbalans påverkas av både inre och yttre faktorer, inre faktorer handlar om att en person ägnar sig åt önskade aktiviteter och yttre handlar om att det ställs krav från omgivningen på de aktiviteter som människan utför. Douglas (2006) anser att områden som påverkar aktivitetsbalans är till exempel ekonomiska, känslomässiga och psykologiska faktorer.

Balans mellan aktiviteter uppnås vanligtvis när lika mycket tid spenderas mellan dagliga aktiviteter såsom, arbete, fritid, vila och sömn (Christiansen, 1996). Moyers (2005) menar att en balans mellan aktiviteterna egenvård, fritid, arbete och vila är viktigt för ett hälsosamt liv. Aktivitetsbalans betyder enligt Moyers (2005) dock inte att lika mycket tid ska läggas på varje aktivitetsområde men tiden ska vara fördelad på så vis att personen upplever välbefinnande. Wilcock, (2005, 2006) beskriver också vad aktivitetsbalans innebär och menar att det kan uppstå mellan sociala, psykiska, fysiska och vilo- aktiviteter. Wilcock (2005) menar att även spirituella aktiviteter ska ingå för att balans ska uppstå. Wilcock (2006) hävdar dessutom att aktiviteterna bör vara självvalda.

Aktivitetsobalans kan uppstå då kraven på aktiviteter inte motsvarar ens resurser (Håkansson, Dahlin-Ivanoff & Sonn, 2006). Townsend och Wilcock (2004) skriver vidare att bristande aktivitetsbalans innebär en situation då en person antingen ägnar sig åt för många aktiviteter eller för få aktiviteter. Aktivitetsobalans kan också uppstå då en aktivitet tar upp så stor del av personens tid att det går ut över övriga aktiviteter. På vilket sätt aktivitetsobalans ger uttryck kan bero på till exempel en persons motivation. Enligt Wilcock (2006) kan brist på balans leda till tristess och utbrändhet. Nuförtiden är det ofta mindre tid och möjlighet för intellektuella och spirituella reflektioner. Mycket tid går åt till att göra rutinmässiga och krävande aktiviteter. För många personer är detta stressigt och ett vanligt klagomål är att människor saknar energi och är trötta på grund av de psykiska och sociala krav deras aktiviteter har.

Aktivitetsbalans är en balans mellan deltagande i olika aktiviteter vilket leder till välbefinnande (Dahlin-Ivanoff, Håkansson och Sonn, 2006; Wilcock, 2006). Välbefinnande är när en person har tid, struktur och kapacitet att göra det hon vill göra. Det innefattar även fysisk och psykisk hälsa och personens känsla av självförtroende och självkänsla (Townsend & Landry, 2005).

## **1.2 Rörelsehinder**

I Sverige har omkring en miljon människor i åldrarna 16–64 år något funktionshinder (Arnof, 2008). Enligt Socialstyrelsen definieras funktionsnedsättning som *”en nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. En funktionsnedsättning uppstår till följd av en medfödd eller förvärvad skada. Sådana skador, tillstånd eller sjukdomar kan vara av bestående eller övergående natur ”* (Socialstyrelsen, n.d.). Jämfört med den övriga befolkningen är det mer än tio gånger vanligare att personer med funktionsnedsättning upplever dålig hälsa. Ohälsan var störst bland personer med rörelsehinder. Av dessa personer uppgav 43 procent av männen och 32 procent av kvinnorna att de hade ett dåligt allmänt hälsotillstånd. Bland personer utan funktionsnedsättning var det endast två procent av kvinnorna och männen som uppgav att de hade dålig hälsa. Ohälsan har i många fall ett direkt samband med funktionsnedsättningen men en stor del av ohälsan påverkas även av faktorer, såsom ekonomisk otrygghet, diskriminering och brist på tillgänglighet (Arnof, 2008).

Personer med ryggmärgsskador har ofta ett begränsat deltagande i sport och fritidsaktiviteter efter rehabiliteringen (Sheng och Williams, 2001) genom minskade sociala relationer och minskad självständighet. Detta anser författarna leder till en stillasittande eller mindre aktiv livsstil.

## **1.3 Fritid**

Dagens aktiviteter delas enligt Moyers (2005) in i egenvård, arbete, vila och även fritid. Law et al. (2002) anser att fritidsaktiviteter till exempel innefattar sociala och skapande aktiviteter samt spel och sporter. Förändringar (Primeau, 1996) i aktivitetsbeteenden från barndomen till vuxenåldern gör att ordet lek kan ersättas av fritid eftersom definitionerna av begreppen skiljer sig åt.

Fritidsaktiviteter (Christiansen och Townsend, 2004; Primeau, 1996; Reed, 2005) väljs och görs för nöjes skull, vilket är det specifika målet med fritidsaktiviteter. Tiden då fritidsaktiviteten utförs ska vara fri från krav och plikter. Reed (2005) menar att om dessa kriterier uppfylls kan hälsa och välbefinnande främjas.

### *1.3.1 Arbetsterapeutisk modell*

I CMOP-E ”Canadian Model of Occupational Performance and Engagement” (Polatajko et al., 2007) som är en generell praxismodell inom arbetsterapi ses fritid som ett aktivitetsområde. Modellen behandlar begreppen person, miljö och aktivitet. På personnivå delas utförandekomponenter in i kategorierna kognitiva, affektiva och fysiska aspekter. Miljön delas in i kulturell, institutionell, fysisk och social miljö. På aktivitetsnivå är modellen indelad i kategorierna egenvård, produktivitet och fritid. I modellens centrum finns spiritualitet, vilket är drivkraft, motivation och vad som är meningsfullt för personen. De olika komponenterna i modellen ska ses som en helhet som påverkar varandra och är beroende av varandra. Modellen kan användas för att stödja resonemanget kring att fritid är ett viktigt aktivitetsområde och för att visa att aktivitetsutförandet är ett dynamiskt samspel mellan person, miljö och aktivitet. CMOP-E innefattar även begreppet engagemang som omfattar allt en person gör för att involvera sig själv eller bli sysselsatt.

### *1.3.2 Idrottsförening*

Cirka 17 % av Sveriges befolkning är medlemmar och deltar aktivt i en idrottsförening (Statistiska centralbyrån, 2003). Det finns cirka 20 000 idrottsföreningar i Sverige. Fotboll, gymnastik och golf är de idrotter som har flest antal utövare (Riksidrottsförbundet, n.d.). Av de som är aktiva medlemmar i en idrottsförening är ungdomar den största målgruppen och det är fler män än kvinnor som är medlemmar (Statistiska centralbyrån, 2003). Det finns också föreningar som riktar sig till personer med olika funktionsnedsättningar. Svenska handikappidrottsförbundet har cirka 37 000 medlemmar och antalet föreningar är 480 stycken, 20 000 av dessa medlemmar är aktiva i en idrott (Svenska handikappidrottsförbundet, 2011a). Det svenska handikappförbundet fokuserar på ett stort antal olika idrotter. De olika idrotterna riktar sig till personer med rörelsehinder, synskada, utvecklingsstörning och neuropsykiatriska funktionshinder. Exempel på idrotter som bland annat riktar sig till rörelsehindrade personer är simning, bordtennis och rullstolsrugby (Svenska handikappidrottsförbundet, 2011b).

### 1.3.3 Betydelse av fritid

Deltagande i en sportklubb (Eime, Harvey, Brown & Payne, 2010) medför högre livstillfredsställelse och psykiskt välbefinnande än hos de som ägnar sig åt individuellt idrottande. Deltagande i en idrottsförening skapar bättre självkänsla, livstillfredsställelse och social kontakt. Det här i sin tur genererar ökad psykisk hälsa. Eftersom idrottande i en idrottsförening främjar psykisk och fysisk hälsa, bör idrottsföreningarna jobba för att människor från olika målgrupper och med olika förmågor ska engagera sig i en idrottsförening. Warren (2004) uppger att för personer som är nöjda med livet i stort finns det ett samband med en tillfredställande fritid; alltså hur lång tid de utförde fritidsaktiviteter, vad de ägnade tiden åt och vad fritiden gav socialt.

Sheng och Williams (2001) menar att deltagande i sportaktiviteter hos personer med ryggmärgsskador har många fördelar. Detta kan leda till att de har kortare sjukhusvistelse, risken för depression blir mindre och får ett bättre samspel i sociala relationer. Kleibera, Reel och Hutchinson (2008) hävdar att ytterligare fördelar med fritidsaktiviteter är att personer som har funktionsnedsättning till följd av till exempel stroke eller kronisk sjukdom kan genom engagemang i fritidsaktiviteter få möjlighet att tänka på annat än enbart sin skada. Fritidsaktiviteter ökar förutsättningarna för att hantera sin situation och skapa en framtidstro. Sheng och Williams (2001) belyser att några anledningar till varför personer med ryggmärgsskador deltog i idrott var av hälsoskäl, för att det är roligt och att det är socialt.

Författarna vill studera om utövandet av en idrott i en idrottsförening har inverkan på aktivitetsbalansen hos personer med rörelsehinder då de inte funnit någon litteratur kring detta. Författarna vill även undersöka betydelsen av att utföra en idrott i en idrottsförening för personer med rörelsehinder då tidigare studier författarna läst oftast utgått från en speciell diagnos. Det vore därför intressant i denna studie att fokusera på personer med olika rörelsehinder, varför de valt att vara med i en idrottsförening och om idrotten har en inverkan på vardagen.

## 2. Syfte

Studiens syfte är att belysa vilken betydelse utförandet av idrott i en idrottsförening har och dess inverkan på aktivitetsbalans hos personer med rörelsehinder.



## 3. Metod

### 3.1 Urval

Personerna som skulle delta i studien valdes ut enligt ”målinriktad sampling” (DePoy & Gitlin, 1994). ”Målinriktad sampling” innebär att personerna som ska intervjuas väljs utifrån urvalskriterier med hjälp av person som har god kännedom om personerna som ska tillfrågas. Urvalskriterierna för studien var att deltagarna skulle vara mellan 18-65 år, ha ett rörelsehinder, varit medlemmar i idrottsföreningen minst ett år och utöva minst en idrott. Valet av intervjupersoner gjordes med hjälp av en mellanhand på idrottsföreningen. Elva personer tillfrågades om deltagande i studien. Två av dem uppfyllde inte alla kriterier, en ville inte delta och en var bortrest när intervjun skulle ske. Sju personer, fyra män och tre kvinnor som uppfyllde våra kriterier deltog slutligen i studien.

### 3.2 Datainsamling

Studien utfördes utifrån en kvalitativ metod. Då studiens syfte var att fånga deltagarnas upplevelse var en kvalitativ metod mest lämplig. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med egenkonstruerade intervjufrågor (se bilaga 1). I den här intervjuformen används öppna frågor samt följdfrågor (Malterud, 2009). Frågorna formulerades utifrån syftet i studien och med inspiration från den arbetsterapeutiska modellen ”Canadian model of Occupational Performance and Engagemant” (Polatajko et al., 2007). Före intervjuerna genomfördes två provintervjuer i enlighet med vad Lantz (2007) rekommenderar och dessa personer kom med synpunkter på frågornas innehåll och upplägg. Efter provintervjuerna redigerades intervjuguiden.

### 3.3 Procedur

En idrottsförening för personer med funktionshinder i Sverige kontaktades via mejl och tillfrågades om de ville samarbeta med oss i studien. Ett personligt möte ägde sedan rum och det bestämdes att vi skulle inleda ett samarbete och få hjälp med att hitta deltagare till vår studie. Vid ett etikseminarium, där en representant från Vårdvetenskapliga etiknämnden (VEN) deltog, godkändes våra informationsbrev och vår process kunde fortsätta. I informationsbreven stod att deltagandet var frivilligt och kunde avbrytas när som helst utan att

ange skäl och utan konsekvenser. Undersökningspersonernas konfidentialitet garanterades. Ett informationsbrev mejlades till chefen för verksamheten och chefen godkände att mellanhanden kunde hjälpa oss att hitta personer till vår studie, och att intervjuerna kunde genomföras i en lokal på föreningen. Via mejl skickades informationsbrev om studien samt samtyckesblanketter till vår mellanhand som sedan vidarebefordrade dessa till personer som tillfrågats om deltagande i studien. De sju personer som ville delta kontaktade oss via telefon eller mejl för att bestämma tid och plats för intervju. Samtliga deltagare intervjuades i en lokal på idrottsföreningen då detta var den bästa lösningen för alla inblandade. De fick vid detta tillfälle skriva under samtyckesblanketten. Den information som stod i brevet till deltagarna förtydligades vid intervjuens inledning; hur intervjun skulle gå till, att den skulle spelas in på band, vad syftet med intervjun var samt etiska aspekter (Lantz, 2007). Intervjuerna spelades in på band, vilket enligt Kvale och Brinkman (2009) ger intervjuaren frihet att koncentrera sig bättre på intervjun. Intervjuerna tog ca 15-20 minuter, men en timme var avsatt för intervjun och det fanns därmed tid för deltagarna att verkligen fundera på sina svar utan tidsbegränsning (Lantz, 2007). Båda författarna närvarade vid intervjuerna. En person intervjuade medan den andra kompletterade med frågor vid behov. Deltagarna tillfrågades om det gick bra att höra av sig till dem om frågor uppstod vid senare tillfälle.

### **3.4 Bearbetning av information**

Intervjuerna transkriberades av den som genomförde intervjun. Den som själv har genomfört intervjun kan komma ihåg delar som kan verka oklara när den lyssnar på bandet. Detta ökar analysmaterialets validitet (Malterud, 2009). Sedan påbörjades en kvalitativ innehållsanalys med inspiration från Graneheim och Lundman (2003). Intervjuerna lästes igenom och meningsbärande enheter som svarade på syftet valdes ut. Dessa enheter kondenserades till mindre delar och därefter kodades dessa. Fram till hit analyserades tre av intervjuerna av en författare och de andra fyra intervjuerna av den andra författaren. Efter detta granskade vi varandras koder och godkände dessa. Vid alla steg som sedan följde var båda författarna delaktiga för att öka validiteten, Graneheim och Lundman (2004) menar att tillförlitligheten ökar om båda författarna analyserar materialet. Alla koder jämfördes och sedan bildades subkategorier som kondenserades till huvudkategorier. I varje kategori valdes lämpliga citat ut från de meningsbärande enheterna. Om två eller flera citat uttrycker samma åsikt bör endast de citat som är mest välformulerade och belyser syftet användas (Kvale & Brinkman, 2009).

## 4. Resultat

I analysen av resultatet framkom tretton underkategorier som sedan blev fyra huvudkategorier. Dessa speglar innehållet i intervjuerna av de sju deltagarna (se tabell 1). Under varje kategori redovisas citat som illustrerar deltagarnas upplevelser.

*Tabell 1. Huvud och underkategorier*

---

Huvudkategori	Underkategori
Idrottens sociala betydelse	Träffa människor i samma situation
	Vänskap
	Utbyte av tips och idéer
Idrottens fysiska betydelse	Kroppsligt välmående
	Effekt på vardagens aktiviteter
Idrottens psykiska betydelse	Allmänt välmående
	Målsättning
	Betydelsen av att samtala
	Glömma krav
Aktivitetsbalans	Vardagens aktiviteter
	Inverkan på aktivitetsrepertoar
	Välja bort
	Planering

---

### **4.1 Idrottens sociala betydelse**

Denna kategori innehåller tankar om hur idrottandet allmänt hade påverkat deltagarnas relationer till andra människor, och deras syn på sig själva och sin situation. Här framkommer även att utbyte av idéer sker mellan föreningsmedlemmarna.

#### 4.1.1 Träffa människor i liknande situation

Deltagarna upplevde att de kände en slags gemenskap av att träffa andra personer som också hade en funktionsnedsättning. Idrottsföreningen gav ett nytt socialt liv och känslan av utanförskap blev mindre samt gav möjlighet att utvecklas som människa.

*”Alltså den här föreningen betyder jättemycket för mig. Den har hjälpt mig att växa. För här kan jag träffa folk som är likasinnade som jag, som har samma problem... När man kommer ut i samhället så blir man inte förstådd på samma sätt. Och man kan inte idrotta på samma sätt, på sina egna förutsättningar, så som man kan här.”*

#### 4.1.2 Utbyte av tips och idéer

Flera berättade att de hade ett utbyte av att träffa andra personer som var i liknande situation som de själva. Det är värdefullt att se hur andra personer lever för att bli medveten om att det går att leva ett bra liv trots sin funktionsnedsättning.

*”Ja, man lär ju känna nya vänner och kompisar och så, så det betyder väldigt mycket. Alltså så har man någon att prata med och kommer med lite nya idéer...”*

Deltagarna på föreningen uppgav att de utbytte tips med varandra som kan underlätta vardagen.

*”Träffar enormt många kompisar speciellt i samma situation som en själv som ger tips och knep och knåp i vardagen... kanske påklädning är ju inte det lättaste, allt ifrån himmel och jord, resmål som är bra kanske, anpassade till exempel och så vidare.”*

#### 4.1.3 Vänskap

Idrottandet innebär inte bara träning utan det är mycket runt omkring som är betydelsefullt. Flera nämner att det sociala utbytet är viktigt och att det är en stor anledning till varför de utför en idrott i en förening. En del träffas förutom på idrottsföreningen även privat. På föreningen finns möjlighet att prata med andra, samt genom tävlingar få komma ut på olika platser och träffa människor. En deltagare upplever sig mer social till följd av idrottandet.

*”Ja, den har ju i stort sett gett mig större delen av mitt sociala liv. Och man har fått resa och se mycket, träffa trevliga människor. Jag har svårt att föreställa mig hur jag skulle varit utan faktiskt. Jag tycker att idrotten har gett otroligt mycket. Berikat mitt liv som det heter så fint.”*

*”Det sociala har väldigt stor betydelse. Och även när vi är ute och tävlar så är det ju från andra föreningar och städer som vi snackar med. Man får kompisar från hela landet...”*

## **4.2 Idrottens fysiska betydelse**

Denna kategori belyser den fysiska betydelse som idrottandet gett för deltagarna i studien. Olika dagliga aktiviteter har blivit lättare att utföra till följd av den positiva inverkan idrotten har haft för deltagarnas fysik.

### *4.2.1 Kroppsligt välmående*

Samtliga deltagare upplevde att idrottandet har positiv fysisk inverkan på olika sätt. Idrotten ger styrka, smidighet, balans och kondition. En deltagare menade att på grund av idrottandets fysiska effekt har personen vågat prova på olika idrotter.

*”Starkare blir jag ju av att träna...”*

*”Ja jag har ju hållit mig mycket friskare... och är så bra som jag är idag tack vare idrotten...”*

### *4.2.2 Effekt på vardagens aktiviteter*

Deltagare menade också att vardagliga aktiviteter blir lättare att utföra till följd av idrottandet.

*”Ja absolut, först och främst mår man ju mycket bättre av att träna... även i vardagen liksom när man är ute och rullar till exempel i stan eller förflyttningar och allt, man blir liksom starkare av att träna.”*

Någon beskrev också vilken långsiktig betydelse idrottandet har för yngre personer med funktionsnedsättning då vardagliga aktiviteter omedvetet tränas under träningen.

*”... tränar på ett helt annat sätt än vad dom kanske hade gjort hemma ”... sådana grejer som att plocka upp något från golvet kanske som är så vardagligt, det gör dom ju när dom tränar men tänker inte på det, ta upp en boll, ja det tänker dom ju inte på.”*

### **4.3 Idrottens psykiska betydelse**

Den psykiska betydelse som idrotten har haft på deltagarna framgår i den här kategorin. Kategorin belyser deltagarnas tankar kring allmänt välmående, målsättning inom idrotten, betydelsen av att samtala med andra föreningsmedlemmar samt att glömma krav.

#### *4.3.1 Allmänt välmående*

Alla deltagare förutom en menade att idrotten hade en psykisk betydelse. Ett par deltagare uppgav att de mådde bättre av att vara aktiva och inte sitta hemma. En deltagare menade också att det fysiska och mentala har ett samband. Idrotten är rolig och ger bättre välmående och självförtroende. Idrottande tillsammans med andra ger glädje.

*”... Jag blir glad för jag tycker om det och det är kul att spela med dom andra.”*

*”... om man anstränger sig, får igång kondition och styrka så är det väl saker som händer med det mentala också så man blir... får välmående kan jag tänka mig.”*

#### *4.3.2 Målsättning*

Deltagarna beskrev betydelsen av att sätta upp mål för idrotten och att ha något att sträva mot, genom att sätta mål blir motivationen för träningen starkare.

*”Idrotten betyder massor för mig och jag är en sån som sätter upp mål. Så att det blir att man känner att man måste eller det blir roligare att gå till träningarna, man känner att man inte kan missa en träning för då kommer jag inte klara mitt mål.”*

*”Utan det är ju trots allt för mitt eget bästa och för att jag ska prestera någonting och hela tiden ha ett mål framför mig som jag vill uppnå och sen har man kommit dit så höjer man ribban ytterligare några steg.”*

### 4.3.3 Betydelsen av att samtala

Genom idrotten finns möjlighet att få utlopp för sina känslor och prata med träningskompisar om allt möjligt.

*”Ja, jag kan känna att jag får ut lite av mina aggressioner om jag har det när jag tränar... Jag mår bättre efteråt ja. Så sen att man får prata av sig på sina lagkamrater, det är också en viktig bit.”*

### 4.3.4 Glömma krav

En deltagare menade att krav som ställs på en i vardagen glöms bort när personen utför en idrott.

*”... man glömmet allt annat, jobb eller skola eller alla dom här måstena”*

## 4.4 Aktivitetsbalans

Denna kategori innehåller hur deltagarna fördelar sina aktiviteter under en dag och om idrotten har påverkat deras aktivitetsrepertoar. Här framkommer även att andra aktiviteter behövdes väljas bort till förmån för idrotten och att idrotten bidragit till en struktur i vardagen.

### 4.4.1 Vardagens aktiviteter

Deltagarna angav att de ägnade sig åt olika aktiviteter. De hade en daglig sysselsättning såsom till exempel arbete eller skola och utförde hushållssysslor i hemmet. På sin fritid tränade och tävlade de, umgicks med vänner, tittade på tv, läste och så vidare.

*”Där är ju inte så mycket blandning men jag trivs med det jag gör. Jag är nöjd med det som jag har.”*

*”... De blir ju ändå att man kan arbeta och sen går man och tränar och sen ja, kopplar man av resten av dagen.”*

De flesta deltagarna berättade att de gärna hade tränat mer än vad de gör i nuläget. En person nämner att av hänsyn till personer i sin närhet har denna minskat antalet träningstimmar.

*”Jag tränar 2 gånger i veckan. Och det är alldeles för lite, tiden räcker liksom inte till.”*

#### *4.4.2 Inverkan på aktivitetsrepertoar*

Flera deltagare uppgav att idrotten inte medfört en utökad aktivitetsrepertoar samtidigt som andra menar att medlemskapet i föreningen faktiskt gjort att de utför fler aktiviteter. En deltagare har provat på fler idrotter tack vare medlemskapet och en annan deltagare berättade att träningsmängden ökat.

*”Jo det har den ju gjort, jag tränar ju mycket mer, det gör jag ju. Innan tränade jag ju inte alls så mycket.”*

Ett par deltagare uppgav att de inte hade några speciella fritidsaktiviteter innan de gick med i denna förening.

*”Alltså innan... så gjorde jag inte så jättemycket det var mer att jag var intresserad av idrott men det var aldrig att jag utövade någon.”*

#### *4.4.3 Välja bort*

Att utföra en idrott tar tid och för en del av deltagarna innebär det att andra aktiviteter i vardagen måste väljas bort. Det kan vara svårt att hinna träffa vänner och en deltagare uppger att människor i ens närhet tidvis får ta hänsyn till personens idrottande.

*”Man får ju väga för och nackdelar över idrottandet om man ska satsa och att det tar ju mycket tid, ja man måste välja bort vissa saker då.”*

En annan deltagare menade istället:

*”... Nej, jag har inte valt bort något som jag hemskt gärna skulle vilja utan då har jag gjort det också.”*

#### *4.4.4 Planering*

För att hinna med fler aktiviteter utöver idrotten krävdes god planering, en deltagare brukar planera sin övriga vardag efter sitt träningschema. Idrotten medverkar till en struktur i



vardagen. Några deltagare tycker att de har lagt upp sin vardag på ett sätt som gör att de hinner med sina aktiviteter, men en deltagare menade dock att det är svårt att hinna med spontana aktiviteter.

*”Att man har fasta punkter där man måste, måste måste man inte, men i alla fall att man har vissa saker som man gör var vecka. Umgås och idrottar och så.”*

Idrottandet innebar en hel del resor vilket gör att andra aktiviteter får utföras vid tillfällen då det inte är någon idrott inplanerad. En deltagare tycker att tävlingar oftast tar upp en hel dag och efter det finns det inte mycket ork kvar till andra aktiviteter den dagen.

*”Ja ibland får man ju det absolut i och med att man åker iväg... så blir det att man får anpassa sig liksom, dom helger man är ledig så får man ju försöka hitta på så mycket som möjligt”*

## 5. Metoddiskussion

Val av deltagare till studien gjordes enligt ”målinriktad sampling” (DePoy & Gitlin, 1994) vilket gjorde att deltagarna som deltog uppfyllde våra urvalskriterier. Vi hade en kontaktperson på idrottsföreningen som tillfrågade personer om de ville delta i vår studie, och detta underlättade för oss då vi skulle hitta intervjupersoner. Sju personer deltog i studien och vi hade ett bortfall på fyra personer. Detta anser vi var tillräckligt många för att besvara vårt syfte för studien. Malterud (2009) menar att ett urval inte ska vara för stort då det kan vara svårt att få grepp om materialet vid analysen och inte heller för litet då materialet inte innehåller tillräckligt med information. Från början hade vi tänkt att samtliga deltagare skulle ha ett förvärvat rörelsehinder, men det här kriteriet valdes bort då vi ansåg att vår studie inte krävde detta. Därmed blev istället ett kriterie att samtliga deltagare skulle ha antingen ett medfött eller förvärvat rörelsehinder. Vi valde att inte redovisa vilket slags rörelsehinder deltagarna hade samt deras specifika ålder på grund av sekretess. Vi anser att våra urvalskriterier var relevanta för den studie vi genomfört.

Semistrukturerade intervjuer genomfördes där öppna frågor med följdfrågor ställdes. Då vi är rutinerade intervjuare uppstod vissa svårigheter med att ställa följdfrågor. Vi tror att det därför till viss del hade underlättat för oss om det funnits fler frågor i intervjuguiden. Vissa

frågor uppfattades under intervjutillfället vara relativt lika och detta gjorde att frågorna gick in i varandra. Det var därför svårt för oss att avgöra om en del frågor besvarats tillräckligt och därför ställdes dessa igen, vilket möjligtvis deltagarna upplevde som för mycket upprepning. Vi har ett tvådelat syfte och det var lättare att formulera frågor kring betydelsen av att utöva en idrott i en idrottsförening än om aktivitetsbalans. Det var givande att göra provintervjuer innan personerna i studien intervjuades då vi fick tips på hur frågorna kunde omformuleras och vad som behövde ändras.

Kontakten med idrottsföreningen upplevdes som mycket god och vi kände oss välkomna. Efter genomförda intervjuer tillfrågades deltagarna om vi kunde kontakta dem för att eventuellt ställa någon kompletterande fråga vilket de tillät. Någon komplettering har dock inte genomförts. Valet att spela in intervjuerna var bra, om vi istället antecknat tror vi att det hade funnits en risk att inte allt noterats. Då båda närvarade under intervjuerna kunde kompletterande frågor ställas av den person som inte intervjuades, vilket gjorde att frågor som intervjuaren inte tänkt på ställdes. Inspelningskvalitén på två av intervjuerna var sämre under något parti vilket gjorde det svårt att höra deltagarnas svar på vissa delar. Vi anser dock att detta inte påverkade resultatet eftersom det gällde en så pass liten del.

Vid analysen av materialet var det svårt att hitta underkategorier. Vi diskuterade och jämförde likheter och skillnader i koderna flera gånger för att kunna avgöra vilka koder som kunde bilda kategorier. Materialet blev inte så omfattande som vi trodde att det skulle bli. Anledningar till detta tror vi är för att endast sju personer intervjuades och att vi inte är vana vid att intervjua. Då svaren på frågorna kring aktivitetsbalans inte blev så uttömmande hade ett alternativ varit en kompletterande aktivitetsdagbok. Intervjupersonerna kallas i resultatet enbart för deltagare och har ingen annan benämning såsom till exempel ”person A”. Vi ansåg att det inte behövdes eftersom det till exempel inte skulle göras en jämförelse mellan män och kvinnor. Citat från samtliga deltagare i studien användes i resultatet, Graneheim och Lundman (2004) anser att tillförlitligheten ökar om citat från intervjuerna visas i resultatet. En del citat kunde inte redovisas i resultatet på grund av sekretess, däremot kunde själva budskapet från citaten användas i texten. Talspråk i citaten valdes bort, till exempel e blev är och asså blev alltså. Kvale och Brinkman (2009) menar att citaten kan omformuleras genom att till exempel ta bort talspråk som vi har gjort i vissa fall för att intervjupersonerna inte ska uppleva att deras utskrivna intervjuer är osammanhängande.

## 6. Resultatdiskussion

I studien framkom att det hade en viss inverkan på aktivitetsbalansen att utöva en idrott i en idrottsförening. Samtliga deltagare upplevde att idrottsutövandet gjorde att de mårde bra på olika sätt. Polgar och Landry (2004) menar att delaktighet i aktivitet är viktigt för välbefinnande och hälsa. Det som framkom i resultatet gjorde att syftet för vår studie besvarades.

### 6.1 Idrottens sociala betydelse

Innan studien genomfördes trodde vi att den sociala betydelsen skulle utmärka sig som en viktig anledning till varför deltagarna valt att utöva en idrott. Det visade sig att alla deltagare upplevde att de mårde bra av att utföra en idrott i en idrottsförening och att det hade stor social betydelse. De träffade människor som var i en liknande situation som de själva och de kände gemenskap. Det framkom att känslan av utanförskap blev mindre genom medlemskapet i idrottsföreningen. Detta överensstämmer med vad Mock, Fraser, Knutsson och Prier (2010) hävdar då de menar att det finns ett positivt samband mellan fritid och välbefinnande, vilket har betydelse för att personer med funktionsnedsättning känner samhörighet. Vi tror att känslan av delaktighet och gemenskap med andra är betydelsefull.

Deltagarna i studien utför en fritidsaktivitet i en social miljö tillsammans med andra föreningsmedlemmar. Det framkom i resultatet att idrottandet på föreningen sker utifrån ens egna villkor. Utifrån CMOP- E (Polatjako et.al, 2007) tänker vi att om det finns ett samspel mellan den sociala miljön, aktiviteten som utförs samt mellan personens fysiska förutsättningar så ökar möjligheterna till ett tillfredställande aktivitetsutförande.

Deltagare i studien menade att det var viktigt att se hur människor som är i en liknande situation som en själv lever. Kleibera et al. (2008) styrker det här genom att säga att fritidsaktiviteter ökar möjligheten till att kunna handskas med sin situation och se framåt. Vi anser även att ett möte med andra föreningsmedlemmar är betydelsefullt då det bidrar till ökad motivation att klara andra aktiviteter. Vi tror att det är viktigt att personer lär sig av att se och höra hur andra människor gör och därmed får de till viss del ett annat synsätt hur olika situationer kan hanteras på ett effektivt sätt. I resultatet framkom att föreningsmedlemmarna gav varandra tips som kan underlätta vardagliga aktiviteter såsom förflyttningar, vilket också

är en faktor som tidigare konstaterats av Sheng och Williams (2001) som kom fram till att utbyte av idéer och idrottserfarenheter bland idrottsledare och idrottskamrater är viktigt.

## **6.2 Idrottens fysiska betydelse**

Samtliga deltagare i studien tyckte att idrotten har haft stor fysisk betydelse för dem, till exempel förbättrades konditionen hos flera. Liknande resultat hittades i en studie av Sheng och Williams (2001). Det är nödvändigt för alla människor att ha fungerande aktiviteter (Mandel, Jackson, Zemke, Nelson & Clark, 1999). Vi tror att det är ännu viktigare för personer med rörelsehinder att vara aktiva. Detta belyses i Sheng och Williams (2001) studie med personer med ryggmärgsskada där det visade sig att de ofta inte deltar i fritidsaktiviteter och då blir passiva efter rehabilitering. Det framkom att deltagarna i vår studie beskrev att idrottandet haft en positiv inverkan på vardagliga aktiviteter såsom till exempel förflyttning, då detta blivit lättare att utföra. Detta tycker vi är viktigt att ta till vara på inom arbetsterapeutisk rehabilitering genom att försöka motivera personer till att idrotta för att det är kul och därigenom nå mål inom andra aktivitetsområden.

## **6.3 Idrottens psykiska betydelse**

Flera deltagare tyckte att idrotten var mycket rolig. Modellen CMOP- E (Polatjako et.al, 2007) innehåller en beskrivning av begreppet spiritualitet. Spiritualitet är människans inre drivkraft till att vilja utföra aktiviteter, ett krav är då att aktiviteterna ska upplevas som betydelsefulla. Uppgifter och krav som människan ställs inför i vardagen tror vi till viss del blir lättare att hantera och aktiviteter som upplevs som mindre roliga att utföra inte känns lika jobbiga eftersom det finns en rolig fritidsaktivitet att se fram emot.

I resultatet framkom att deltagarna genom idrotten får en möjlighet att prata av sig med andra föreningsmedlemmar. Vi anser att det är viktigt att ägna sig åt aktiviteter där ett möte med andra människor sker, vilket ger möjlighet till att få del av andras tankar och åsikter. Även Eime et al. (2010) menar att idrottande i en förening bidrar till högre välbefinnande än individuell idrott.

Ur intervjuerna framkom också att under träningen glöms krav bort. Reed (2005) menade att det här främjar välbefinnande och hälsa. Vi menar att människan ställs inför många krav och har förväntningar på sig, vilket vi inte påstår är negativt. Däremot tror vi att det är viktigt att

spendera en del av sin tid på aktiviteter som är fria från krav till exempel en fritidsaktivitet. Ett par deltagare menade att de satte upp mål för sin idrott vilket ökade motivationen till att utvecklas inom sin idrott. Vi tror att genom att ha en målsättning bidrar detta till en positiv effekt på andra aktiviteter i vardagen. Det här bidrar möjligtvis till att mål inom andra aktiviteter också sätts upp. Medin och Alexandersson (2000) menar att hälsa främjas om en person har möjlighet att uppnå sina mål. Vi menar att om det finns mål med idrotten innebär det att hela vardagen behöver struktureras för att målet ska kunna uppnås, det vill säga att det finns tid för att uppnå det.

#### **6.4 Aktivitetsbalans**

Deltagarna i studien fördelade sin tid mellan aktivitetsområdena fritid, produktivitet och egenvård, vilket är en aktivitetsindelning CMOP-E (Polatjako et.al, 2007) använder. Vidare framkom att deltagarna var nöjda med de aktiviteter de har i sitt liv. Wilcock (2006) menar att aktivitetsbalans uppnås om personer gör aktiviteter de vill utföra och som de själva har valt. Hur mycket tid deltagarna fördelade på varje aktivitet tillfrågades inte, men i efterhand hade det varit en intressant aspekt att undersöka då Christiansen (1996) menar att aktivitetsbalans uppnås när lika mycket tid spenderas mellan olika aktiviteter.

De flesta deltagarna uppgav att de inte gjorde fler aktiviteter sen de började med idrotten. Detta är i och för sig inte speciellt konstigt då deras idrott i sig tar upp en del tid av deras vardag och det inte finns utrymme för så många fler aktiviteter. För ett par deltagare innebar medlemskapet i idrottsföreningen att de fick en utökad aktivitetsrepertoar då de tidigare inte utförde någon speciell fritidsaktivitet. Några deltagare fick emellertid välja bort andra aktiviteter till förmån för idrotten. Om en aktivitet tar upp en så stor del av personens tid att andra aktiviteter blir lidande kan aktivitetsobalans uppstå (Townsend och Wilcock, 2004). Detta är dock en prioritering som deltagarna gjort och därför tolkade vi det som att åtminstone de flesta var nöjda med detta genom att de aktiviteter de fått välja bort kunde göras vid ett senare tillfälle.

I resultatet framgick att några deltagare ansåg att aktiviteterna i vardagen har lagts upp så att de hinner med allt. Vi tror att detta skapar en struktur i vardagen. En deltagare uppgav att hela vardagen läggs upp utifrån idrotten, vilket vi också tror genererar en struktur. Det här tror vi gör

att det blir lättare att uppnå aktivitetsbalans. Mandel et al. (1999) menar att aktiviteter skapar struktur och rutiner.

## 7. Slutsats

Som arbetsterapeut har vi ett aktivitetsfokus där våra insatser ska möjliggöra aktivitet. Genom träning stimuleras samtidigt förmågan att klara andra aktiviteter i vardagen vilket vi tror ökar graden av självständighet. Det visade sig också att idrottande i en idrottsförening har en stor social, psykisk och fysisk betydelse. Med anledning av detta borde ett större samarbete mellan vården och idrotten finnas. Då det finns många handikappidrottsföreningar i Sverige borde arbetsterapeuter ta till vara på denna resurs. Arbetsterapeuten skulle med fördel kunna rekommendera patienter att delta i en idrottsförening då det är viktigt att skapa goda vanor.

I kommande studier skulle en jämförelse kunna göras mellan personer med rörelsehinder som ordinerats att delta i en idrott och personer med rörelsehinder som inte idrottar alls. Genom en sådan studie hade det varit intressant att se om eventuella skillnader skulle framkomma mellan de båda grupperna, gällande till exempel hälsa, livskvalitet och aktivitetsförmåga. Hade det framkommit i studien att de som deltog i en idrott mårde bättre på olika sätt hade det gett evidens för att vården kan öka sitt samarbete med idrotten under rehabilitering.

## 8. Referenslista

- Arnof, Y. (2008). Onödig ohälsa: hälsoläget för personer med funktionsnedsättning. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Christansen, C.H. (1996). Three Perspectives on Balance in Occupation. In R. Zemke & F. Clark (Eds.), *Occupational Science: The Evolving Discipline*. (pp. 431-451) Philadelphia: F.A. Davis.
- Christiansen, C., & Townsend, E. (2004). An introduction to occupation. In C.H. Christiansen & E.A. Townsend (Eds.), *Introduction to occupation: The Art and Science of Living*. (pp.1-27). New Jersey: Pearson Education Inc.
- DePoy, E., & Gitlin, L.N. (1994). *Forskning- en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Douglas, F.M. (2006). Occupational balance: The relationship between daily occupations and well-being. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 13, (7), 298.
- Eime, R., Harvey, J.T., Brown, W.J., & Payne, W.R. (2010). Does Sports Club Participation Contribute to Health- Related Quality of Life? *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 42 (5), 1022-1028.
- Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness *Nurse Education Today*. 24, 105- 112.
- Håkansson, C., Dahlin- Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving balance in everyday life. *Journal of Occupational Science*, 13, (1), 74-82.
- Kleibera, D. A., Reel, H. A., & Hutchinson, S. L. (2008). When distress gives way to possibility: The relevance of leisure in adjustment to disability. *NeuroRehabilitation*. 23,321-328.
- Kvale, S., & Brinkman, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lantz, A. (2007). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.

- Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., & Townsend, E. (2002). Core concepts of occupational therapy. In E. Townsend. (Ed.), *Enabling occupation: an occupational therapy perspective*. (pp. 29-56). Ottawa: CAOT.
- Malterud, K. (2009). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Medin, J., & Alexandersson, K. (2001). *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande - en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Miller Polgar, J., & Landry, J.E. (2004). Occupations as a means for individual and group participation in life. In C.H. Christiansen & E.A. Townsend (Eds.), *Introduction To Occupation: The Art and Science of Living*. (pp. 197-220) New Jersey: Pearson Education Inc.
- Mock, S.E., Fraser, C., Knutson, S., & Prier, A. (2010). Physical leisure participation and the well-being of adults with Rheumatoid Arthritis: The role of sense of belonging. *Activities, Adaptation & Aging*, 34, 292-302.
- Moyers, P. (2005). Introduction to occupation-based practice. In C.H. Christiansen, C.M. Baum, & J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being* (3<sup>rd</sup> ed.). (pp. 221-242). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.
- Polatajko, H.J., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L., & Zimmerman, D. (2007). Specifying the domain of concern: Occupation as core. In E.A. Townsend & H.J. Polatajko (Eds.), *Enabling occupation II: advancing an occupational Therapy Vision for health, well-being and justice through occupation*. (pp.13-36). Ottawa: CAOT.
- Politiska resurser och aktiviteter. (2003). Statistiska centralbyrån: Örebro.
- Primeau, L.A. (1996). Work versus nonwork- the case of household work. In R. Zemke & F. Clark. (Eds.), *Occupational science- the evolving discipline*. (pp. 57-70). Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Reed, K. L. (2005). An annotated history of the concepts used in occupational therapy. In C.H. Christiansen, C.M. Baum., & J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational therapy:*



*Performance, participation, and well-being* (3<sup>rd</sup> ed.). (pp. 567-526). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Riksidrottsförbundet. (n.d.). *Idrotten i siffror*. Hämtad 16 mars, 2011, från Riksidrottsförbundet:

[http://www.rf.se/ImageVault/Images/id\\_14911/scope\\_0/ImageVaultHandler.aspx](http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_14911/scope_0/ImageVaultHandler.aspx)

Sheng K, W., & Williams, T. (2001). Factors influencing sports participation among athletes with spinal cord injury. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 33 (2), 177-182.

Socialstyrelsen. (n.d.). *Funktionsnedsättning och funktionshinder: användning av begreppen*. Hämtad 15 mars, 2011, från Socialstyrelsen:

<http://www.socialstyrelsen.se/fragorochsvar/funktionsnedsattningochfunktio>

Svenska handikappidrottsförbundet. (2011b). *Idrotter*. Hämtad 25 april, 2011, från Svenska handikappidrottsförbundet: <http://www.shif.se/templates/Page.aspx?id=26&epslanguage=sv>

Svenska handikappidrottsförbundet. (2011a). *Om förbundet*. Hämtad 25 april, 2011, från Svenska handikappidrottsförbundet:

<http://www.shif.se/templates/Page.aspx?id=25&epslanguage=sv>

Townsend, E., & Landry, J. (2005). Interventions in a societal context: Enabling participation. In C.H. Christiansen, C.M. Baum, & J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being* (3<sup>rd</sup> ed.). (pp. 496- 520) Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Townsend, E., & Wilcock, A. (2004). Occupational Justice. In C.H. Christiansen & E.A. Townsend (Eds.), *Introduction To Occupation: The Art and Science of Living*. (pp. 243-273) New Jersey: Pearson Education Inc.

Warren, T. (2004). Working part-time: Achieving a successful “work- life” balance? *British Journal of Sociology*, 55, 99-122.

Wilcock, A. A. (2005). Relationship of occupations to health and well-being. In C.H. Christiansen, C.M. Baum, & J. Bass-Haugen (Eds.), *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being* (3<sup>rd</sup> ed.). (pp. 134- 164). Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Wilcock, A. A. (2006). *An Occupational Perspective of Health*. Second edition; Thorofare, NJ: Slack.

1. Hur länge har du varit medlem i idrottsföreningen?
2. Vilken idrott ägnar du dig åt?
3. Varför utövar du denna idrott?
4. A: Har det någon social betydelse för dig att delta i en fritidsaktivitet?  
B: Har det någon fysisk betydelse för dig att delta i en fritidsaktivitet?  
C: Har det någon psykisk betydelse för dig att delta i en fritidsaktivitet?
5. Hur ofta tränar du här?  
A: Vad gjorde du tidigare under den tiden som du nu lägger på en fritidsaktivitet?
6. Kan du beskriva vad du gör en vanlig dag, kortfattat.  
A: Har din vardag förändrats sen du gick med i idrottsföreningen? På vilket sätt?  
B: Hur påverkas det du gör/aktiviteter utanför idrotten av att du utför en fritidsaktivitet?  
C: Gör du mer aktiviteter/saker? Om ja, vad?  
D: Får du välja bort andra aktiviteter för att du ska kunna delta i idrotten?