



**LUNDS UNIVERSITET**

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsovetenskaper  
Arbetsterapeutprogrammet

Examensarbete på kandidatnivå 15 hp  
Våren 2017

# Upplevelse av värde av fysisk aktivitet i grupp - en enkätstudie

Författare: Angelica Andersson & Nathalie Ruth

Handledare: Gunilla Carlsson

Lunds universitet  
Medicinska fakulteten  
Arbetsterapeutprogrammet  
Box 157, 221 00 LUND

# Upplevelse av värde av fysisk aktivitet i grupp - en enkätstudie

Författare: Angelica Andersson och Nathalie Ruth

Handledare: Gunilla Carlsson

Examensarbete på kandidatnivå

Våren 2017

## Abstrakt

Att delta i fysisk aktivitet i grupp kan ge olika värdeupplevelser och vara en del av ett aktivitetsmönster. Syftet med studien var att undersöka värdet av fysisk aktivitet i grupp och om upplevelserna skiljer sig åt mellan yrkesverksamma/studerande och pensionärer samt mellan kvinnor och män. Studien har en kvantitativ ansats. Data samlades in från två träningsanläggningar via instrumentet OVal-9. Resultatet visade att deltagande i fysisk aktivitet i grupp gav höga värdeupplevelser i samtliga värddimensioner. Det visade också att det inte fanns några markanta skillnader vid jämförelse av värddimensionerna mellan undersökningsgrupperna men att pensionärer skattade påståendet "...får jag uppskattning" signifikant högre än yrkesverksamma/studerande. Det är av betydelse att ta reda på aktivitetens värde för att kunna prioritera aktiviteter och möjligtvis uppleva ökad meningsfullhet och upplevd hälsa. För att få mer kunskap om aktivitetsvärde skulle fler undersökningar behöva göras i fler sammanhang och på fler aktiviteter.

## Nyckelord

Arbetsterapi, OVal-9, ValMO, aktivitetsvärde, pension, träning.

Lunds universitet  
Medicinska fakulteten  
Arbetsterapeutprogrammet  
Box 157, 221 00 LUND

# The experience of value in physical group activity - a survey study

Author/s: Angelica Andersson och Nathalie Ruth

Supervisor: Gunilla Carlsson

Bachelor thesis

Spring 2017

## Abstract

Participating in physical group activity can generate different experiences of value and constitute a part of a pattern of daily occupations. The aim of this study was to investigate the experienced value of physical group activity and if the experiences differ between professionals/students and retired citizens, and between women and men. This study has a quantitative approach. Data was collected from two training facilities by means of the instrument OVal-9. The results showed that high value was experienced in each value dimension by all participants. No significant differences were showed in experience of total value and the value dimensions between groups but retirees scored "...receive appreciation" significantly higher than professionals/students. It is important to investigate occupational value in order to be able to prioritize activities and possibly experience increased meaningfulness and perceived health. Further studies in other contexts and activities is needed to increase knowledge about occupational value.

## Keywords

Occupational therapy, OVal-9, ValMO, occupational value, retirement, exercise.

Lund University  
Faculty of Medicin  
Occupational Therapy Programme  
Box 157, S-221 00 LUND

Tack!

Vi vill tacka vår handledare Gunilla Carlsson, som med stort engagemang gett oss råd och stöd genom arbetet med kandidatuppsatsen. Vi vill också tacka de träningsanläggningar som välkomnat och gett oss samtycke till att genomföra studien. Till sist vill vi rikta ett stort tack till alla deltagare som medverkat i undersökningen.

Alla ni har gjort denna studie möjlig!

# Innehållsförteckning

Inledning .....	1
Bakgrund.....	2
Aktivetsmönster .....	2
Aktiveters värde .....	3
Konkret värde .....	4
Självbelönande värde .....	4
Sociosymboliskt värde .....	4
Gruppaktivitet .....	5
Fysisk aktivitet .....	6
Syfte.....	7
Frågeställningar.....	7
Metod .....	7
Urval.....	7
Bortfall .....	8
Datainsamling.....	9
Tillägsfrågor.....	9
Procedur.....	9
Dataanalys .....	10
Forskningsetiska överväganden .....	11
Resultat .....	11
Totalt aktivitetsvärde och värdedimensionerna .....	11
Värdeupplevelse utifrån varje enskild fråga .....	12
Jämförelse av värdeupplevelser utifrån varje enskild fråga.....	13
Övriga aktivitetsvärden vid fysisk aktivitet i grupp .....	14
Diskussion.....	16
Metoddiskussion.....	16
Resultatdiskussion.....	17
Värdeupplevelsen av fysisk aktivitet i grupp.....	17
Värdeupplevelsen i enskilda frågor i OVal-9 .....	18
Slutsats .....	20
Referenslista .....	20
Bilaga 1 .....	26

## Inledning

Människor utför många olika aktiviteter varje dag som över tid bildar aktivitetsmönster (Roley et al., 2008) och som kan se olika ut från individ till individ. Aktivitetsmönstret bör innehålla meningsfulla aktiviteter då detta enligt Wilcock och Hocking (2015) är kopplat till delaktighet och upplevd hälsa. Meningsfullhet uppstår i ett större perspektiv när olika värden upplevs i aktiviteter. Vilket typ av värde och hur starkt detta upplevs i aktivitetsutförande är beroende på individen som utför aktiviteten. Aktiviteter kan också få olika värde i olika livsperioder eftersom vardagen, omgivningen och hur personen uppfattar saker förändras över tid (Erlandsson & Persson, 2014). Stora delar av livet arbetar människan och det blir den huvudsakliga aktiviteten i en persons vardag som också kan styra och påverka resterande tid i aktivitetsmönstret. När en individ har avslutat sin yrkeskarriär och blivit pensionär sker ofta förändringar i aktivitetsmönstret. Personen får bl.a. nya vanor och rutiner och bildar ett nytt aktivitetsmönster (Roley et al., 2008). Detta kan påverka värdeupplevelser i aktivitetsutförandet då aktiviteter kan få annan betydelse vid förändrat aktivitetsmönster (Jonsson, Josephsson & Kielhofner, 2001). Även mellan kvinnor och män kan det finnas skillnader i aktivitetsmönster då kvinnor i genomsnitt ägnar mer tid åt obetalt hushållsarbete än män (Statistiska Centralbyrån [SCB], 2012).

Fysisk aktivitet leder till positiva effekter både fysiskt och psykiskt. Balans, kondition och koordination kan utvecklas och bibehållas med fysisk aktivitet och psykisk ohälsa såsom oro, ångest och depression kan lindras (Statens folkhälsoinstitut, 2006). Att utföra aktiviteter i grupp kan också ge ökat välbefinnande (Haslam et al., 2010) och förbättrad social och emotionell hälsa (Gill et al., 2013). Deltagande i fysisk aktivitet i grupp kan vara en del av ett aktivitetsmönster både innan och efter pensionen för både kvinnor och män. På grund av detta och de positiva effekterna som det har, är det av intresse att undersöka vilka värdeupplevelser som fysiska aktivitet i grupp ger.

# Bakgrund

## Aktivitetsmönster

Aktiviteter som individer väljer att utföra varje dag blir en del av oss själva och vår vardag. Genom aktiviteter uttrycker vi oss, interagerar med omvärlden och de hjälper oss att organisera våra liv (Harvey & Pentland, 2014). Med hjälp av vanor, rutiner, roller och ritualer engagerar vi oss i aktiviteter som tillsammans bildar ett aktivitetsmönster som är unikt för varje person (Roley et al., 2008). Beroende på vad mönstret innehåller så kan det både främja välmående men också orsaka ohälsa (Matuska & Barrett, 2014). Arbete och studier är aktiviteter som ofta omfattar en stor del av vardagen och kan bilda en grundstruktur i aktivitetsmönstret. De senaste decennierna har hälsa och livslängd ökat markant i industriländer vilket resulterat i att äldre är aktiva i högre ålder än tidigare. Skillnader i aktivitetsmönster för vuxna kommer därmed vara tydligast mellan de som är yrkesverksamma och de som inte längre utför avlönat arbete (Erlandsson & Persson, 2014). Pensionering innebär för många att avsluta en karriär inom arbetslivet och den genomsnittliga pensionsåldern i Sverige år 2013 var 64,5 år. Sedan dess har både det tidiga och sena uttaget av pensionen ökat vilket gör att den allmänna pensionsåldern varierar (Pensionsmyndigheten, 2017). Efter pensionering kan vardagen få en ny struktur och aktiviteter kan göras på andra tidpunkter än innan, då vardagen innehåller mer frihet. Vardagarna och helgerna skiljer sig inte heller lika mycket åt efter pensionering (Jonsson, Borell & Sadlo, 2000). Roller som är individens upplevelse av identitet (Matuska & Barrett, 2014) kan också förändras från det att individen går från att vara arbetstagare till att bli pensionär och betydelsen av detta varierar för varje individ. Personer som har gått i pension upplever ofta pensioneringen mer komplex än de förväntat sig. Förväntningarna som funnits på tiden efter pensionen stämmer inte alltid överens med verkligheten. Som pensionär upplevs också minskade yttre krav ibland negativt då det kan vara svårt att hitta nya tillfredsställande rutiner i vardagen för att ersätta de som tidigare byggde på arbetet (Jonsson, Josephsson & Kielhofner, 2001). En studie av Lübcke, Martin och Hellström (2012) visar på att börja motionera kan för många pensionärer innebära att hålla sig sysselsatt och få rutiner i vardagen samt ge upplevelsen av att göra något meningsfullt.

Både kultur och kön präglar vardagen och därmed aktivitetsmönstret. Detta innebär att det traditionellt sett finns en skillnad mellan aktivitetsmönstret hos kvinnor och män i arbetsför ålder. I Sverige håller denna tradition på att suddas ut mer och mer då de senaste åren skett en

utveckling där män tar mer ansvar för barn och utför mer obetalt hemarbete än tidigare (Erlandsson & Persson, 2014). Detta kan ses i SCB (1992; 2003; 2012) undersökningar av arbetsfördelningen mellan kvinnor och män. I familjer med livspartner och barn bär däremot fortfarande kvinnan det största ansvaret för barn och hem (Erlandsson & Persson, 2014). Enligt den senaste rapporten avseende tidsanvändning från SCB (2012) utför kvinnor cirka 4 timmars obetalt hemarbete per dag och även om män lägger mer tid på dessa aktiviteter än tidigare så utför de i genomsnitt 45 minuters mindre hemarbete än kvinnor. Kvinnor fördelar även sin arbetstid mer jämt över alla veckodagar medan mäns arbetstid mer är fokuserat till vardagar. Aktivitetsmönstret skulle därmed kunna skilja sig åt mellan kvinnor och män.

Aktiviteter som individen väljer att göra kan i ett större perspektiv skapa meningsupplevelser vilket har betydelse för upplevd hälsa och välbefinnande. För att beskriva meningsfullhet använder Wilcock och Hocking (2015) begreppen görandet, varandet, tillhörighet och blivandet som dimensioner av aktivitet. När en aktivitet på ett positivt sätt innehåller dessa fyra dimensioner kan upplevelse av mening skapas. Aktivitet främjar dessutom interaktionen med andra människor och kan skapa en social meningsfullhet (Christiansen & Townsend, 2014). Vid pensionering kan upplevelsen av mening i aktivitetsutförande förändras, de aktiviteter som alltid varit meningsfulla kan efter pensioneringen försvinna och få lägre betydelse (Jonsson, Josephsson & Kielhofner, 2001). Därmed kan förändringar i aktivitetsmönstret under livets olika faser påverka hälsa och välbefinnande.

### **Aktivitetens värde**

Studien grundar sig på The Value and Meaning in Occupations (ValMO) som är en arbetsterapeutisk modell (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001) som syftar till att beskriva de olika typer av värden som kan finnas i en aktivitet. Modellen består av tre triader: perspektivtriaden, aktivitetstriaden och värdetriaden. Dessa triader samverkar och visar på komplexiteten i aktivitet samt hur aktivitet kan organiseras och upplevas. Perspektivtriaden innehåller tre olika tidsperspektiv som interagerar med varandra. Makroperspektivet fokuserar på livsförloppet i sin helhet med kedjor av olika aktiviteter under en längre tid.

Mesoperspektivet fokuserar på kedjor av, samt enskilda aktiviteter i vardagen. Slutligen fokuserar mikroperspektivet på det förlopp där enskilda handlingar inom en aktivitet utförs. Aktivitetstriaden utgår från person, omgivning och uppgift, tre centrala begrepp som ingår i den dynamiska systemteorin inom arbetsterapi som ofta förklarar aktivitetsutförande.



Värdetriaden består av tre dimensioner: konkret värde, självbelönande värde samt sociosymboliskt värde. Dessa värden kan vara närvarande vid alla aktiviteter men i varierande intensitet. För vissa personer kan gruppträning ge t.ex. stort självbelönande värde i form av avkoppling. Men för andra personer kan det konkreta värdet vara störst, då träning exempelvis ger bättre kondition. Värden som upplevs i aktivitet kan ge stor mening för en människas liv i sin helhet vilket gör värdedimensionen viktig att utforska (Erlandsson & Persson, 2014).

### *Konkret värde*

Det konkreta värdet i ValMO karakteriseras av att värdet är synligt, det vill säga att det blir ett tydligt utfall av att göra aktiviteten. Detta kan exempelvis resultera i en produkt eller förbättring/utveckling av nya färdigheter (Persson & Erlandsson, 2014). Vid aktiviteten gruppträning kan det konkreta värdet vara att kroppen blir starkare och att tekniken för att utföra övningarna förfinas.

### *Självbelönande värde*

Känslan av glädje eller njutning vid utförandet av aktivitet är exempel på självbelönande värde. Ofta är det också just detta som får en person att återvända till en aktivitet, då dessa känslor vill upplevas igen (Erlandsson & Persson, 2014). Studier påvisar att det ofta är det självbelönande värdet som är det främsta av de tre värdedimensionerna (Erlandsson, Eklund & Persson, 2011; Pálsdóttir, Grahn & Persson, 2013). Detta värde kopplas ofta till den positiva känslan av att befinna sig i nuet och inte tänka på något annat. Detta fenomen kan kopplas till känslan av flow (Csíkszentmihályi, 1975) där personen uppgår i aktiviteten på ett sätt så att den glömmer tid, rum och sig själv. Tillskillnad från flow behöver inte självbelönande värde kräva någon utmaning. Självbelönande aktivitetsvärde kan upplevas i alla aktiviteter men är starkt beroende av hur personen som utför aktiviteten upplever detta (Erlandsson & Persson, 2014).

### *Sociosymboliskt värde*

Denna värdedimension har inte ett lika uppenbart värde som konkret och självbelönande värde. Tidigare i ValMO-modellen benämndes den som symbolisk värdedimension (Persson, Erlandsson, Eklund & Iwarsson, 2001). Utvecklingen av dimensionen vill betona betydelsen av att vara delaktig i sociala sammanhang. Sociosymbolisk värdedimension omfattar en

kombination av tre nivåer, personlig, sociokulturell och universell nivå. Personlig nivå handlar om individens bakgrund och tidigare erfarenheter som påverkar och gör upplevelsen unik. Utifrån en sociokulturell nivå beskrivs aktivitetens betydelse utifrån ett socialt sammanhang, kultur eller en subkultur. Den tredje nivån, universell nivå innefattar sociosymboliska värden som har samma innebörd världen över, i olika kulturer (Erlandsson & Persson, 2014). Att utöva gruppträning på en träningsanläggning kan alltså på en personlig nivå bero på vilken typ av erfarenhet deltagarna har av detta sedan tidigare. På en sociokulturell nivå kan vänner och familjs utövande av gruppträning påverka. Däremot innefattar gruppträning på träningsanläggning inte en universell nivå då det inte är vanligt i alla kulturer att gå till en träningsanläggning och träna. Gruppträning i ett bredare perspektiv kan däremot omfattas av universell nivå, ett exempel på detta är gruppaktiviteten fotboll som är en känd aktivitet i hela världen och i alla kulturer. Aktiviteter med sociosymboliskt värde kan ge uttryck för åsikter utan en verbal kommunikation och förmedla ett budskap till omgivningen som denna sedan ger svar på. Genom val av aktivitet och reaktion från omvärlden bildas därmed olika grupperingar som sedan kan leda till upplevelser av tillhörighet (Erlandsson & Persson, 2014).

## **Gruppaktivitet**

Inom arbetsterapi kan gruppinterventioner och gruppaktiviteter användas som ett stärkande inslag vid t.ex. rehabilitering. Vardag i balans är en pedagogisk intervention som grundar sig i aktivitetsvetenskap med målet att skapa ett mer balanserat vardagsliv för personer med psykisk ohälsa. I denna intervention är just stödet av gruppmedlemmarna vitalt då de kan ge både stöd, uppmuntran och hopp till målgruppen (Eklund & Argentzell, 2016). Även det arbetsterapeutiska rehabiliteringsprogrammet Redesigning Daily Occupations (ReDO) (Eklund & Erlandsson, 2013) är en gruppbaserad behandlingsmodell. En studie på kvinnor som var sjukskrivna på grund av stressrelaterade sjukdomar visade att de kvinnor som genomgått ReDO-behandlingen fick ökad livskvalité och självkontroll i förhållande till de kvinnor som fick vanlig vård (Eklund & Erlandsson, 2013). Ur detta rehabiliteringsprogram har även Lättare Vardag utvecklats som är en familjeintervention som riktar sig mot familjer med barn i förskoleåldern som har fetma för att uppnå livsstilsförändringar. Resultatet av detta program visade att efter 12 månader hade föräldrarna förändrat sitt aktivitetsmönster till att spendera mer tid tillsammans med sina barn på veckodagar samt att barnens viktutveckling blivit mer hälsosam. Studien visade även på att papporna signifikant ökade sina

sociosymboliska värdeupplevelser och att mammorna ökade sina självbelönande värdeupplevelser (Orban, Edberg, Thorngren-Jerneck, Önnerfelt & Erlandsson, 2014). Att delta i gruppaktiviteter kan ge olika värde för olika människor. Flera studier visar på positiva upplevelser av gruppaktivitet. En studie utförd på äldre vuxna visade på att gruppaktivitet jämfört med att göra aktiviteten själv ledde till bättre minnesfunktion och ökat välbefinnande (Haslam et al., 2010). I tillägg visade en studie som gjordes på deltagandet i en konstgrupp för pensionärer att gruppaktiviteten upplevdes som värdefull då gruppen bidrog till uppmuntran och gemenskap (Bedding & Sadlo, 2008).

### **Fysisk aktivitet**

Alla personer över 18 år rekommenderas att utföra minst 150 minuters fysisk aktivitet på måttlig intensitet eller 75 minuter på hög intensitet per vecka. Detta kan innebära 20 - 30 minuters löpning tre gånger i veckan eller 30 minuters promenader fem gånger i veckan. Två gånger i veckan bör även muskelstärkande fysisk aktivitet utföras. Även personer med sjukdomstillstånd, funktionsnedsättning eller graviditet rekommenderas att vara så aktiva som tillståndet tillåter (Folkhälsomyndigheten, u. å.). Enligt Gill et al. (2013) påverkar fysisk aktivitet livskvalitén på flera områden bland annat den sociala och emotionella hälsan. Motivationen för fysisk aktivitet ökar med livskvalitén och det finns därmed ett starkt samband mellan dessa två.

Fysisk aktivitet är också viktig för att bibehålla fysiska funktioner vid åldrande och på så sätt minska risken för fall (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap [MSB], Karolinska institutet [KI] & Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle [NSV], 2014). Förutom lidande och minskad livskvalité för individen utgör detta en årlig samhällskostnad på 14 miljarder kronor (Statens Folkhälsoinstitut, 2009). Trots detta är det hälften av alla äldre mellan 65 - 75 år som inte når upp till den fysiska aktivitet som rekommenderas (MSB, KI & NSV, 2014) och 30 procent som inte motionerar sammanhängande minst två gånger i vecka (SCB, 2013). Promenad är den vanligaste motionsformen men väldigt få deltar i aktiviteter på träningsanläggningar som grupp gymnastik eller styrketräning (MSB, KI & NSV, 2014). Studier visar på att det finns flera positiva fördelar med att utöva fysisk aktivitet i grupp. En undersökning på personer över 65 år visade att utövandet av fysisk aktivitet i grupp på träningsanläggningar blev utöver en hälsoinvestering också en social aktivitet (Lübcke, Martin & Hellström, 2012). Ytterligare en studie som fokuserade på att socialt och fysiskt

aktivera personer över 60 års ålder som led av depression resulterade i att depressionen kraftigt reducerats samt att känslan av livskvalité ökat efter tolv månader (Ciechanowski et al., 2004).

Det finns alltså många fördelar med både fysisk aktivitet och gruppaktivitet. Dessutom är det värdet i aktiviteter som kan generera upplevelser av mening och sedan upplevd hälsa. Därför är det angeläget att undersöka vilka värden som gruppträning ger.

## Syfte

Syftet var att undersöka värdet av fysisk aktivitet i grupp och om upplevelserna skiljer sig åt mellan yrkesverksamma/studerande och pensionärer samt mellan kvinnor och män.

## Frågeställningar

Finns det skillnader i aktivitetsvärden mellan yrkesverksamma/studerande och pensionärer?

Finns det skillnader i aktivitetsvärden mellan kvinnor och män?

Nämner deltagarna andra upplevelser av fysisk aktivitet i grupp utöver påståendena i OVal-9?

## Metod

Studien genomfördes med en kvantitativ ansats i form av en enkätundersökning och är en deskriptiv tvärsnittsstudie.

## Urval

I studien användes ett bekvämlighetsurval (Kristensson, 2014). Sammanlagt fem gruppträningspass på två träningsanläggningar besöktes. Två pass var förlagda på kvällstid, Jympa Bas och Cirkelfys. Jympa bas är en skonsam gruppträning som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Övningarna utförs i takt till musik och är utan hopp. Cirkelfys är en funktionell utmanande stationsträning där betoningen ligger på styrka och tidigare träningsvana krävs. De tre resterande passen Jympa soft och Cirkelfys soft (besöktes två gånger) var förlagda på dagtid och valdes efter rekommendationer från verksamhetsledaren då fler pensionärer deltar på dessa pass. Jympa soft och Cirkelfys soft är uppbyggda på liknande sätt som de utvalda kvällspassen men med fokus på lugnare tempo och skonsamma övningar (Friskis och Svettis, 2017).

Samtliga personer över 18 år som medverkade på ett av de fem utvalda träningspassen tillfrågades om deltagande. Inklusionskriterier för att tillhöra yrkesverksamma/studerande var att personen skulle arbeta eller studera minst 51 procent. För att tillhöra pensionsgruppen skulle personen vara minst 64 år och vara pensionär på minst 51 procent. Exklusionskriterier var individuell träning på träningsanläggningen och personer under 18 år.

Totalt deltog 117 personer i de utvalda träningspassen och 70 personer besvarade enkäter på tillfredsställande sätt vilket innebar en svarsfrekvens på 60%. Då flera pass besöktes på samma anläggningar är det inte troligt att alla 117 deltagare var unika besökare.

*Tabell 1. Andelen kvinnor och män, åldersfördelning samt tidsperiod för deltagande i gruppträningspass bland yrkesverksamma/studerande och pensionärer.*

	<b>Yrk./stud.</b>	<b>Pensionärer</b>	<b>Totalt</b>
Deltagare (n)	31	39	70
<b>Kön</b>			
- Kvinnor (n)	28	36	64
- Män (n)	3	3	6
<b>Födelseår</b>			
- Åldersspann (min-max, år)	21–63	64–77	21-77
- Median (år)	48	71	66,5
<b>Deltagit i gruppträningspass</b>			
- Första gången (n)	0	0	0
- Började i år (n)	3	3	6
- Började i höstas (n)	1	0	1
- En längre tid (n)	27	36	63

### **Bortfall**

Totalt samlades 78 enkäter in där åtta enkäter inte uppfyllde urvalskriterierna eller var ofullständigt besvarade. Mer specifikt bestod detta bortfall av att två personer var under 18 år, fyra personer hade inte tydligt uppgivit sysselsättning och två enkäter var ofullständigt ifyllda. Resterande 39 personer av de 117 personer som deltog i gruppträningspassen besvarade inte enkäten. Det externa bortfallet (Kristensson, 2014) uppgick därmed till 47 personer.

## **Datainsamling**

Occupational Value - 9 items (OVal-9) (Persson & Erlandsson, 2010) är ett arbetsterapeutiskt självskattningsinstrument som utvecklats utifrån ValMO-modellen för att kunna mäta aktivitetsvärde. Instrumentet består av nio påstående som i grupper om tre representerar konkret värde, självbelönande värde och sociosymboliskt värde från ValMO-modellen. Påståendena skattas i sju steg från "i väldigt låg grad" till "i mycket hög grad" för att beskriva hur väl påståendena stämmer in med deltagarens upplevelse. Påståendena fylls i av deltagaren själv efter utförd aktivitet för att personen direkt skall få möjlighet att reflektera över sina värdeupplevelser. Studier med OVal-9 har gjorts på grupper av arbetsterapeutstudenter, smärtpatienter och lärare (Persson & Erlandsson, 2010). Dessa studier har visat på att OVal-9 har god innehållsvaliditet för att mäta aktivitetsvärde samt god relevans till den ursprungliga ValMO-modellen (Persson & Erlandsson, 2010). Därmed anses instrumentet vara relevant att använda för denna studie då det specifikt är värdeupplevelsen som undersöks. Cronbachs alfa var 0,80 för denna studie.

## *Tilläggsfrågor*

Utöver OVal-9 fanns fem tilläggsfrågor som handlade om kön, födelseår, sysselsättning/sysselsättningsgrad, hur länge personen har deltagit i gruppträningspass och en öppen fråga där deltagaren kunde nämna upplevelser som var viktiga vid gruppträning utöver påståendena i OVal-9. Bakgrundsfrågorna användes för att beskriva urvalet av deltagarna. För att ta reda på deltagarnas födelseår användes en öppen fråga då denna typ av frågor tar reda på den exakta åldern på deltagarna och ger möjlighet att senare göra åldersanalyser. Flervalsfrågor (Kristensson, 2014) användes för att ta reda på sysselsättningsgraden och hur länge personen har deltagit i gruppträning. Flervalsfrågorna innehöll fyra svarsalternativ och möjligheten fanns att välja mer än ett alternativ vilket var aktuellt i frågan om sysselsättningsgrad då en person kan arbeta 25 procent och vara pensionär resterande tid.

## **Procedur**

Träningsanläggningarna kontaktades via telefon för att få samtycke från verksamhetsledaren. Anläggningarna var sedan tidigare kända för författarna och kontaktuppgifter hittades via en sökning på internet. Efter telefonkontakt mejlades ett samtyckesbrev ut till verksamhetsledaren med en kort beskrivning av studien och vilka etiska aspekter som studien följer. Efter godkännande av verksamhetsledaren bestämdes fem tillfällen för att genomföra

enkätundersökningen. Verksamhetsledaren informerade instruktörerna vid de fem utvalda passen som i slutet av respektive pass lämnade över ordet till författarna som informerade träningsdeltagarna om studien och möjligheten att delta. Enkäten delades ut i anslutning till gruppträningspasset då även information om undersökningen och etiska principer gavs både muntligt och skriftligt i form av ett försättsblad på enkäten. Träningsanläggningarna besöktes vid fem tillfällen för att få tillräckligt med deltagare från båda undersökningsgrupperna.

## **Dataanalys**

Data fördes in i och analyserades med hjälp av programmet Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 23. Frågorna i instrumentet OVal-9 var kvantitativa ordinalvariabler (Eliasson, 2013). Eftersom variablerna i instrumentet OVal-9 var icke - numeriska kodades de med siffror för att kunna analyseras i databasen. För instrumentet OVal-9 har en kodnyckel utvecklats (Persson & Erlandsson, 2010) för att resultatet skall kunna summeras och analyseras utifrån värdedimensionerna konkret värde, självbelönande värde samt sociosymboliskt värde (Erlandsson & Persson, 2014). Varje individs skattning grupperades utifrån total värdeupplevelse, de tre olika värdedimensionerna samt utifrån varje enskild fråga i Oval-9. Data delades upp i undersökningsgrupper där yrkesverksamma/studerande jämfördes med pensionärer och kvinnor jämfördes med män. Variablerna sammanfattades och organiserades genom att använda deskriptiv statistik. Ordinaldata som framkom från OVal-9 analyserades och presenterades med medianvärde. Spridningsmättet presenterades med kvartiler (Q1, Q3) tillsammans med medianen (Md). Värdeupplevelser presenterades genom korstabeller, vilket passade bra för att synliggöra fördelningar av ordinal- och nominalvariabler (Ejlertsson, 2003). För att undersöka signifikanta skillnader analyserades gruppernas skattning på total värdeupplevelse, värdedimensionerna samt varje enskild fråga med testet Mann-Whitney U (Kristensson, 2014). Aktuella skillnader presenterades i text samt diagram med kvartiler. En summativ analys gjordes av tilläggskommentarer under “andra upplevelser som är viktiga för mig vid gruppträning” inspirerad av Hsieh och Shannon (2005). Specifika ord och innehåll som förekom i kommentarerna identifierades och summerades, utifrån detta utformades åtta kategorier. På detta sätt identifierades likheter och skillnader som var uppenbara i kommentarerna. Flera kategorier kunde rymmas inom en deltagares kommentar. Resultatet presenterades sedan i text och tabell med kategorier tillsammans med exemplifierande citat.

## Forskningsetiska överväganden

Denna studie har tagit hänsyn till etiska aspekter och följt de fyra grundläggande individskyddskraven som är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Utifrån informationskravet kontaktades först verksamhetsledaren för träningsanläggningarna och gavs information om studiens syfte, dess genomförande, frivillighet och att all data både rörande personer och organisationer behandlas anonymt. Informationen gavs också till deltagarna genom ett försättsblad på enkäten. Enligt samtyckeskravet så behövs inget samtycke i förväg vid enkätundersökningar utan deltagaren ger samtycke vid besvarande av enkäten (Vetenskapsrådet, 2002). Medverkandet kunde närsomhelst avbrytas och författarna påverkade inte deltagarnas beslut. Datan i studien bevarades och behandlades enligt konfidentialitetskravet anonymt och förvarades i låsta utrymmen för att förhindra att utomstående fick tillträde till materialet eller kunde identifiera deltagarna. Studien följde nyttjandekravet då den insamlade datan endast användes för att ta reda på studiens syfte. Detta innebär att datan inte användes för att svara på andra icke vetenskapliga frågeställningar och förstördes efter studiens slut.

## Resultat

Resultatet från studien presenteras med hjälp av löpande text, tabeller och figurer i enlighet med Kristensson (2014). Den insamlade datan från enkäterna presenteras utifrån total värdeupplevelse, de tre värdedimensionerna samt varje enskild fråga i OVal-9. Datan presenteras också utifrån samtliga deltagare och utifrån varje undersökningsgrupp med jämförelser. Tilläggskommentarer under “andra upplevelser som är viktiga för mig vid gruppträning” redovisas efter summativ analys i kategorier med exemplifierande citat.

### **Totalt aktivitetsvärde och värdedimensionerna**

Alla deltagare hade högt totalt aktivitetsvärde (Tabell 2) med ett medianvärde på 53 där maxvärdet var 63 poäng. Yrkesverksamma/studerande låg något lägre i medianvärde (50) än pensionärerna (54) för totalt aktivitetsvärde. Kvinnor hade ett något högre medianvärde (53) än männen (51). Utifrån de tre värdedimensionerna var det sociosymboliska värdet lägre än de andra värdedimensionerna i alla undersökningsgrupper. Totalt för alla deltagare var medianen 16 för sociosymboliskt värde medan konkret värde var 19 och självbelönande värde 18. Männen visade den lägsta medianen för sociosymboliskt värde (14) och också den största



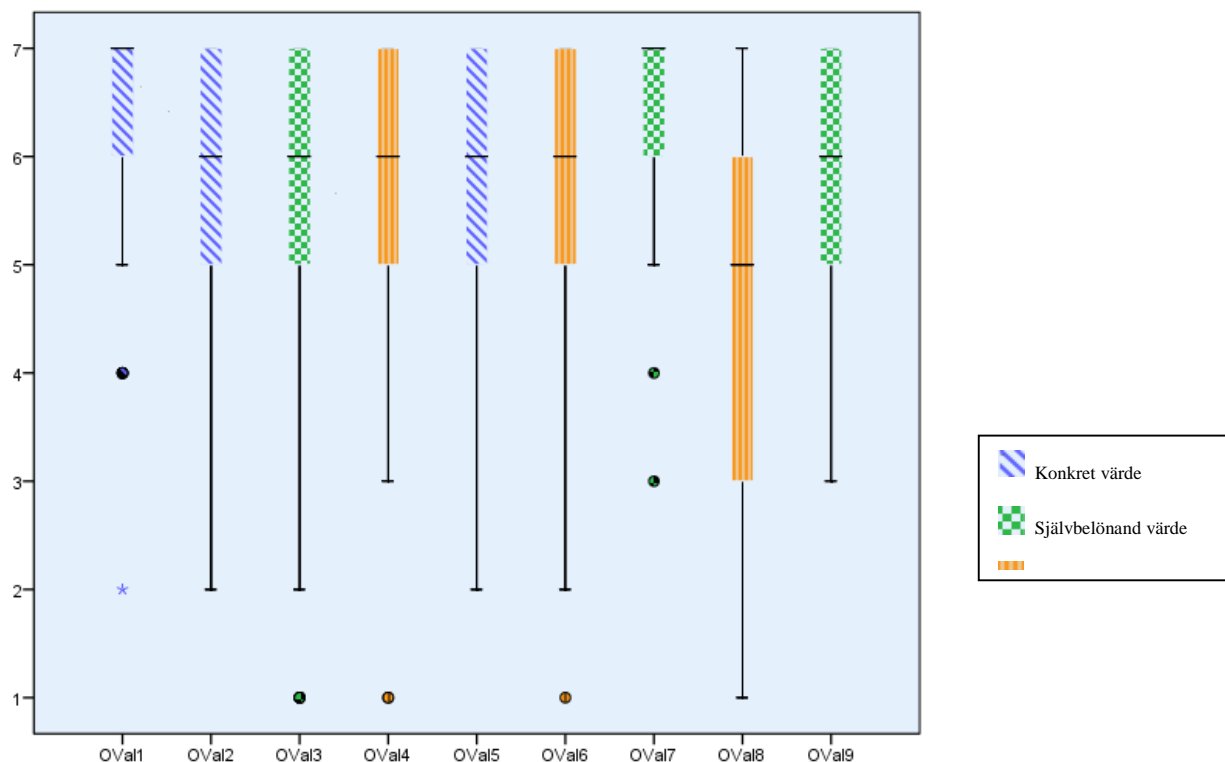
skillnaden i förhållande till de två andra dimensionerna. Vid jämförelse av grupperna låg medianen jämt mellan värddimensionerna för alla grupper. Kvinnor och mäns värdeupplevelse skilde sig i det sociosymboliska värdet där medianen för kvinnor var 16 och för män 14. Yrkesverksamma/studerande hade ett poäng lägre i medianvärde i samtliga värddimensioner i jämförelse med pensionärerna. Inga signifikanta skillnader fanns för total värdeupplevelse eller värddimensionerna vid jämförelse mellan yrkesverksamma/studerande och pensionärer samt kvinnor och män.

*Tabell 2. Värde för total skattning på OVal-9 samt värdet för skattning för varje värddimension hos samtliga undersökningsgrupper.*

Deltagare	Totalt OVal-9 Md(Q1,Q3)	Total Min-Max	Konkret Md(Q1,Q3)	Självbelönade Md(Q1,Q3)	Sociosymb. Md(Q1,Q3)
Totalt (n=70)	53(46,57)	32-63	19(17,21)	18(16,20)	16(14,18)
Yrk./stud. (n=31)	50(44,56)	35-63	18(17,21)	17(14,20)	16(11,18)
Pensionärer (n=39)	54(47,57)	32-63	19(18,21)	18(16,20)	17(14,18)
Kvinnor (n=64)	53(46,57)	32-63	19(17,21)	18(16,20)	16(14,18)
Män (n=6)	51(44,58)	42-60	19(17,20)	19(17,20)	14(11,18)

### **Värdeupplevelse utifrån varje enskild fråga**

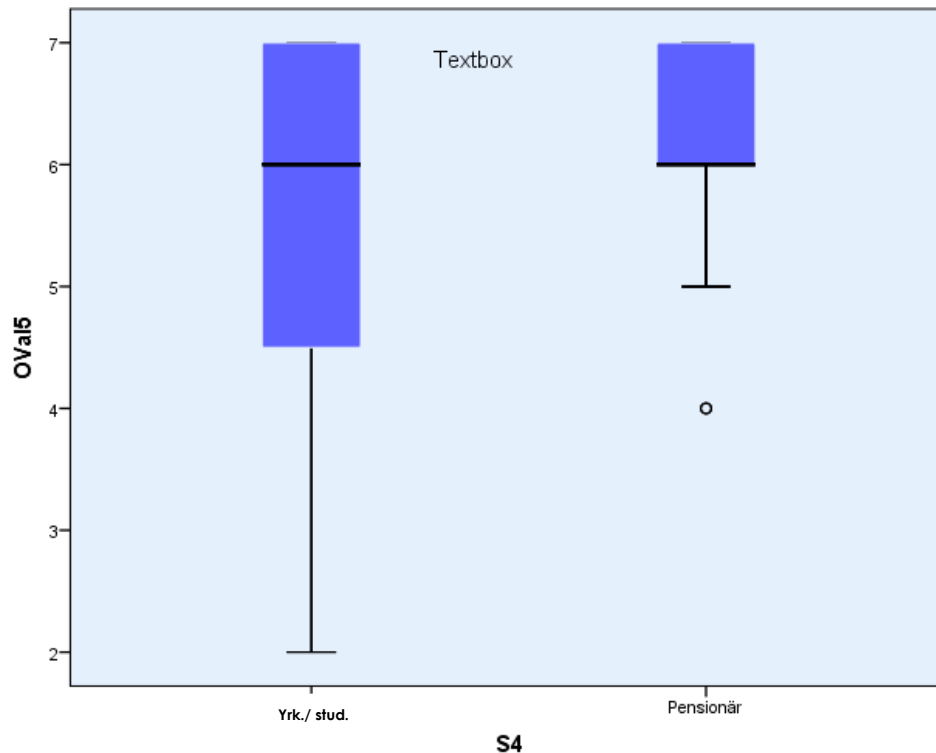
Skattningen för varje enskild fråga i OVal-9 för alla deltagare (Figur 1) visade att medianen var sju för påstående ett "...utför jag något som känns nödvändigt" och påstående sju "...känner jag glädje och/eller njutning". Påstående åtta "...gör jag något som är tradition i min familj eller kultur" hade det lägsta medianvärdet på fem. Resterande påståendena hade medianen sex.



Figur 1. Illustrerar skattningen för varje fråga i Oval-9 för samtliga deltagare. Y-axeln visar poäng av skattning och x-axeln visar påstående i Oval-9.

### Jämförelse av värdeupplevelser utifrån varje enskild fråga

Jämförelse mellan yrkesverksamma/studerande och pensionärer för varje enskild fråga i Oval-9 gav en signifikant skillnad på 0,037 vid Mann-Whitney U test för påstående fem ”...får jag uppskattning” (Figur 2). Resultatet visade att pensionärer upplevde högre uppskattning vid fysisk aktivitet i grupp. Övriga påstående gav ingen signifikant skillnad. Jämförelsen mellan kvinnor och män för varje enskild fråga på Oval-9 gav inga signifikanta skillnader.



Figur 2. Illustrerar jämförelsen mellan yrkesverksamma/studerande och pensionärer vid påstående fem, "...får jag uppskattning" i OVal-9.

### Övriga aktivitetsvärden vid fysisk aktivitet i grupp

Deltagarna fick vid sista tilläggsfrågan "andra upplevelser som är viktiga för mig vid gruppträning" (Tabell 3) möjligheten att med egna ord ge exempel på upplevelser som de ansåg vara viktiga vid fysisk aktivitet i grupp. Totalt var det 39 personer som lämnade kommentarer och det framkom åtta kategorier: social gemenskap, fysiskt välmående, glädje, motiverad av gruppen, psykiskt välmående, musik, bra ledare och passets utformning.

Tabell 3. Kategorisering av tilläggsfrågan "andra upplevelser som är viktiga för mig vid gruppträning".

<b>Ämnesområden för upplevelse (med exempel)</b>	<b>Totalt antal påståenden (n)</b>	<b>Yrk./stud. (n)</b>	<b>Pensionärer (n)</b>
Social gemenskap (gemenskap, träffar trevliga människor)	25	8	17
Fysiskt välmående (starkare, blir pigg, rörlighet)	12	5	7
Motiverad av gruppen (mer peppad, får energi av gruppen)	11	8	3
Glädje (träningsglädje, glädje)	9	6	3
Psykiskt välmående (mår bra)	7	3	4
Musik (härlig musik, peppande musik, musiken är jätte viktig)	5	2	3
Bra ledare (positiv ledare, instruktörerna är fantastiska)	4	1	3
Passets utformning (övningarna och placering i veckan)	1	1	0

Social gemenskap var den största kategorin och nämndes i olika former 25 gånger där 17 av kommentarerna kom från pensionärer och åtta från yrkesverksamma/studerande. Exempel på kommentarer som kategoriserades under social gemenskap var "trevliga kamrater, känns nästan som en familj", "träffar trevliga människor, social samvaro" och "ger även sociala värden före och efter träningen". Den näst största kategorin som framkom var fysiskt välmående som nämndes 12 gånger och kategoriserades enligt exemplen "orkar mer, blir mer rörlig", "jag känner mig mycket starkare" och "jag blir mjukare i leder och muskler". Den tredje kategorin motiverad av gruppen där 11 påstående ingick kategoriserades efter exempelvis "att man kan peppa varandra", "man blir taggad av andra i gruppen" och "kämpar mer i grupp".

# Diskussion

## Metoddiskussion

Studien hade en kvantitativ ansats där data samlades in med instrumentet OVal-9 som än så länge är prövat i begränsad omfattning (Persson & Erlandsson, 2010). Instrumentet var ej validerat för studiens undersökningsgrupper, men Cronbachs alfa som visar på den interna samstämmigheten mellan påståendena i instrumentet var i denna studie 0,80. Pilotstudier av instrumentet utförda på en grupp arbetsterapeutstudenter samt militärkadetter gav värdet 0,76 på Cronbachs alfa (Persson & Erlandsson 2010). Detta värde bör ses som tillfredsställande då instrumentet har relativt få påståenden (Polit & Hungler, 1999) och det ideala alfavärdet bör ligga mellan 0,6 och 0,95 (Streiner & Norman, 2008). I enkäten användes i huvudsak slutna frågor där deltagarna på förhand fick olika svarsalternativ vilket därmed styrde svaren (Eliasson, 2013). Detta ökar säkerhet kring att deltagarna lämnade användbara svar för studien samt att noteringen av svaren var korrekt. En nackdel är att svarsalternativen kan vara otillräckliga. För att ta tillvara deltagarnas övriga upplevelser av värde vid utförandet av aktiviteten ställdes en öppen fråga i form av “andra upplevelser som är viktiga för mig vid gruppträning” med möjlighet att skriva fria kommentarer. Åtta kategorier framkom efter innehållsanalys där flera liknande varandra. Kategorierna behölls på en mer övergripande nivå på grund av kommentarernas korta längd samt för att inte förlora information.

För att fånga deltagare utifrån studiens syfte och utifrån instrumentets instruktioner ansågs ett bekvämlighetsurval (Kristensson, 2014) relevant eftersom att studien specifikt sökte deltagare i gruppträningspass på en träningsanläggning. Instrumentet Oval-9 används i behandling och syftet är att utvärdera om en aktivitet uppfyller det som är tänkt och/eller om aktivitetens upplevelser stämmer med klientens förväntningar (Erlandsson & Persson, 2014). På så vis kan det mäta värdeupplevelser i fysisk aktivitet i grupp och även ta reda på om värdeupplevelser skiljer sig åt beroende på typ av sysselsättning. Instrumentet har tidigare använts som intervention för att mäta värdeupplevelser i dagliga aktiviteter hos personer med psykisk ohälsa (Persson & Erlandsson, 2010) samt bland strokepatienter som behandlats på sjukhus (Bigelius, Eklund, & Erlandsson, 2010).

Av de som deltog i passen var det 39 personer som inte besvarade enkäten, här är det att beakta att många av dessa personer deltog i flera av passen men enkäten skulle bara besvaras vid ett tillfälle. Därav vet vi att det är färre än 39 personer som valde att avstå från studien. Då

anonymitet är viktigt (Vetenskapsrådet, 2002) var de inte etiskt acceptabelt att fråga vilka personer som hade besvarat enkäten på tidigare pass. Möjligen skulle fem olika anläggningar på olika orter undersökas för att få en exakt siffra och undvika att få samma deltagare på passen.

I studien valdes fem gruppträningspass ut. De utvalda passen var förlagda både dagtid och kvällstid med olika intensitet för att fånga deltagare från alla undersökningsgrupper. Då fysisk aktivitet i grupp på träningsanläggning är något som deltagarna valt frivilligt och baserat på intresse är det troligt att det upplevda värdet generellt skulle skattas högt oavsett aktivitet. För att undvika risken att värdeupplevelsen skulle påverkas av att träningsformen/aktiviteten var olika valdes Cirkelfys och Jympa som var två liknande pass.

Deltagarna i studien omfattade ett fåtal män vilket gjorde det svårt att dra säkra slutsatser i jämförelsen mellan kvinnor och män. Andelen män som deltog i passen var också få och bortfallet bland män var troligtvis inte större än bortfallet av kvinnor. Männerna var också jämt fördelade mellan undersökningsgrupperna. Valet av träningspass kan ha påverkat könsfördelningen, för att få fler manliga deltagare skulle en förkunskap om könsfördelningen på olika pass behövs. Då pass med liknande övningar skulle undersökas fast med olika intensitet för att också få med pensionärer i studien gavs rekommendationer från verksamhetsledaren om passen, Jympa soft och Cirkelfys soft där andelen pensionärer är höga.

## **Resultatdiskussion**

### *Värdeupplevelsen av fysisk aktivitet i grupp*

Resultaten i studien visar på att värdeupplevelsorna i fysisk aktivitet i grupp är generellt höga för alla värden och att det inte fanns någon signifikant skillnad på värdeupplevelser mellan grupperna. Studien visade på relativt jämna resultat mellan värdedimensionerna både när det gällde alla deltagare, men också vid jämförelse mellan yrkesverksamma/studerande och pensionärer samt kvinnor och män. En annan studie (Bigelius, Eklund, & Erlandsson, 2010) med OVal-9 har gjorts bland strokepatienter som behandlas på sjukhus. Denna studie innehöll två tilläggsfrågor till varje aktivitet "Generellt, hur viktigt skulle du säga att denna aktiviteten är för dig?" och "Generellt, hur viktigt skulle du säga att denna aktiviteten är för andra runt omkring dig?". Dessa kunde skattas på en skala från 1 = inte alls till 5 = väldigt mycket. Den

förvalda aktiviteten bestod av att koka kaffe och bre en smörgås. Resultatet visade här att skattningen av värdedimensionerna var ungefär lika höga, vilket överensstämmer med resultatet från deltagarna i fysisk aktivitet i grupp. Likt denna studie fanns inte heller några signifikanta skillnader mellan män och kvinnor och inget samband mellan värdedimensionerna och åldern på deltagarna. Däremot skattades värden bland deltagarna i fysisk aktivitet i grupp generellt högre jämfört med strokepatienternas skattning. Detta kan bero på att deltagarna i fysisk aktivitet i grupp själva valt aktiviteten, troligtvis efter intresse och att denna typ av aktivitet generellt kan kategoriseras som en lekaktivitet (Erlandsson & Persson, 2014). Aktiviteten som strokepatienterna blev tilldelade var ej självvald och kan kategoriseras under skötselaktivitet (Erlandsson & Persson, 2014). Förutom personligt intresse och kategori av uppgift kan även den fysiska, sociala, kulturella och ekonomiska omgivningen/miljön (Erlandsson & Persson, 2014) ha påverkat värdeupplevelsen hos deltagarna. Hur deltagarna upplevde de fysiska träningslokalerna, trivseln med de andra deltagarna, om aktiviteten var känd i respektive kultur och om deltagarna hade ekonomiska möjligheter att fortsätta aktiviteten kan alltså ha inverkat specifikt på värdeupplevelsen av fysisk aktivitet i grupp. Detta kan visa på vikten av den arbetsterapeutiska teorin kring att arbeta klientcentrerat där arbetsterapeuten behöver ta reda på hur en uppgift ter sig som en aktivitet för varje unik individ (Erlandsson & Persson, 2014).

Även om det inte fanns någon signifikant skillnad mellan yrkesverksamma/studerande och pensionärer i förhållande till värdedimensionerna så fanns en generell tendens att pensionärerna skattade något högre än yrkesverksamma/studerande. Detta kan kopplas till att det ställs ett visst yttre krav på deltagaren av ledaren och gruppen vid fysisk aktivitet i grupp. Detta kan bidra till en positiv upplevelse för pensionärer då dessa enligt en studie av Jonsson, Josephsson och Kielhofner (2001) kan uppleva avsaknaden av yttre krav som något negativt.

### *Värdeupplevelsen i enskilda frågor i OVal-9*

När alla frågor i OVal-9 analyserades för alla deltagarna hade fråga ett och fråga sju (Figur 1) högst medianvärden av alla frågor i OVal-9. Fråga ett "...utför jag något som känns nödvändigt" som tillhör den konkreta värdedimensionen hade då även högst medianvärde (7) av de tre frågor som utgjorde dimensionen. Även om detta är marginellt i förhållande till fråga två "...blir jag bättre på något eller lär mig något nytt" och fråga fem "...får jag uppskattning" som hade ett medianvärde på sex så kan det ändå tyda på att deltagarna upplevde att

nödvändigheten i att utföra fysisk aktivitet var viktigast i det konkreta värdet och därmed insåg de positiva fysiska effekter (Statens folkhälsoinstitut, 2006) det för med sig. Detta kan även kopplas till deltagarnas tilläggskommentarer där kategorin fysiskt välmående nämns 12 gånger med exempel som “jag känner mig mycket starkare” och “jag blir mjukare i leder och muskler”. Fråga sju “...känner jag glädje och/eller njutning” som tillhörde den självbelönande värddimensionen hade också högst medianvärde (7) av de tre frågor som utgjorde dimensionen. Även här var detta marginellt då fråga tre “...kopplar jag av” och fråga nio “...blir jag så engagerad att jag glömmar mig själv och tid och rum” hade ett medianvärde på sex. Detta skulle ändå kunna peka på att deltagarna också inser och upplever de positiva psykiska effekter som bl.a. Statens folkhälsoinstitut (2006) benämner att fysisk aktivitet kan generera. Denna tendens kan också avläsas i deltagarnas tilläggskommentarer under kategorin glädje som i olika uttryck nämns nio gånger. Att fysisk aktivitet påverkar den emotionella hälsan stärks även i en studie av Gill et al. (2013) som undersöker fysisk aktivitet kopplat till upplevd livskvalité.

Vid jämförelse av yrkesverksamma/studerande och pensionärer för varje fråga i OVal-9 identifierades en signifikant skillnad för påstående fem “...får jag uppskattning” som tillhör den konkreta värddimensionen. Pensionärer upplevde i högre grad att de fick uppskattning av att delta i fysisk aktivitet i grupp. Detta påstående kan ses ur olika perspektiv och har utifrån instrumentet ett konkret värde, men skulle även kunna ha en social betydelse och uppfattas som en interaktion med andra. Den höga skattningen hos pensionärer av påståendet “...får jag uppskattning” kan bero på att aktivitetsmönstret genomgår förändringar efter pensionen. En studie (Jonsson, Josephsson & Kielhofner, 2001) som undersökte övergången från yrkesverksam till pensionär visade att det kunde finnas för deltagarna överraskande moment bland annat i sociala relationer. Deltagarna beskrev att de upptäckt att de sociala relationerna de haft på jobbet ofta var i grupp där de samlades för att lösa problem, men att de nu umgicks mer en och en med vänner och bekanta. Att delta i fysisk aktivitet i grupp kan vara ett tillfälle för pensionärer att uppleva delaktighet med en grupp där de kämpar mot ett gemensamt mål, om än annorlunda från det mål som eftersträvats i yrkeskarriären. Pensionärer kan ha upplevt gruppen viktig för att de genom sin feedback kan ge individen uppskattning. Uppskattning skulle även kunna kopplas till kategorin social gemenskap för deltagarnas tilläggskommentarer under “andra upplevelser som är viktiga för mig vid gruppträning”. Denna kategori var vanligast förekommande bland alla deltagarna och



nämndes 17 gånger av pensionärer (Tabell 3) som en viktig upplevelse i aktiviteten. Exempel på detta kunde vara “trevliga kamrater, känns nästan som en familj”. Kategorin social gemenskap kan förutom uppskattning, ge uttryck för att interaktion och tillhörighet med andra är en viktig del i aktivitetsutförandet, vilket är delar som utgör den sociosymboliska värdedimensionen (Erlandsson & Persson, 2014). Enligt Wilcock och Hocking (2015) är tillhörighet dessutom ett kriterium för att skapa mening och vidare uppleva hälsa. Andra studier av gruppaktiviteter har också visat på gruppens betydelse i form av att deltagarna kan dela kunskap, uppmuntra och stimulera varandra och vänskap kan bildas med övriga deltagare (Bedding & Sadlo, 2008). Sociosymboliskt värde hade däremot något lägre medelvärde jämfört med konkret och självbelönande värde. Det höga antal tilläggskommentarer för kategorin social gemenskap stämmer alltså inte helt överens med det lägre resultatet för sociosymboliskt värde som pensionärerna angav. Detta skulle kunna peka på att påståendena i OVal-9 för deltagarna inte helt fångar den sociala dimensionen eller att detta för deltagarna var en viktig upplevelse värd att poängtera.

## Slutsats

I studien framkom att fysisk aktivitet i grupp gav höga värdeupplevelser i alla värden för samtliga deltagare och att ingen stor skillnad fanns mellan undersökningsgrupperna. För att få mer kunskap om aktivitetsvärde skulle fler undersökningar behöva göras i fler sammanhang och på fler aktiviteter. Vidare kan aktivitetsvärde användas i intervention för att både utvärdera och prioritera aktiviteter samt göra klienten uppmärksam på värden i aktiviteter som klienten själv inte uppmärksammat (Erlandsson & Persson, 2014). Klienten skulle då kunna hamna i en positiv spiral av ökat upplevt aktivitetsvärde och därmed ökad meningsfullhet och upplevd hälsa. Att ha ett tydligt fokus på aktivitetsvärde och genomföra interventioner utifrån detta skulle även kunna göra arbetsterapin mer tydlig som profession (Erlandsson, Eklund & Persson, 2011). Genom att vidare undersöka t.ex. åldersgrupper genom ett systematiskt urval (Kristensson, 2014) hade en bredare och mer generell arbetsterapeutisk bild av betydelsen av fysisk aktivitet i grupp kunnat erhållas. Det hade även varit intressant att undersöka aktivitetsvärde hos personer där fysisk aktivitet i grupp är en ny träningsvariant.

## Referenslista

Bedding, S., & Sadlo, G. (2008). Retired people's experience of participation in art classes. *British Journal of Occupational Therapy*, 71(9), 371-378.

Bigelius, U., Eklund, M., & Erlandsson, L-K. (2010). The value and meaning of an instrumental occupation performed in a clinical setting. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 17(1), 1-6. doi:10.3109/11038120802714880

Christiansen, C. H., & Townsend, E. A. (2014). An introduction to occupation. In C. Christiansen & E. A. Townsend (Eds.), *Introduction to occupation: the art and science of living* (2nd international ed., p. 1-34). Harlow: Pearson Education Limited.

Ciechanowski, P., Wagner, E., Schmaling, K., Schwartz, S., Williams, B., Diehr, P., & LoGerfo, J. (2004). Community-integrated home-based depression treatment in older adults - A randomized controlled trial. *Jama-Journal Of The American Medical Association*, 291(13), 1569-1577.

Csikszentmihályi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Fransisco: Jossey-Bass.

Ejlertsson, G. (2003). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Eklund, M., & Argentzell, E. (2016). Perception of occupational balance by people with mental illness: A new methodology. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 23(4), 304-313. doi: 10.3109/11038128.2016.1143529

Eklund, M., & Erlandsson, L. (2013). Quality of life and client satisfaction as outcomes of the Redesigning Daily Occupations (ReDO) programme for women with stress-related disorders: a comparative study. *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 46(1), 51-58. doi:10.3233/WOR-121524

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. (3., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Erlandsson, L., Eklund, M., & Persson, D. (2011). Occupational value and relationships to meaning and health: Elaborations of the ValMO-model. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 18(1), 72-80. doi:10.3109/11038121003671619

Erlandsson, L. & Persson, D. (2014). *ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi*. Lund: Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten. (u.å.). *Rekommendationer, aktivitetsnivå och attityder*. Hämtad 2017-02-08, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/rekommendationer/>

Friskis och Svettis. (2017). *Utbud*. Hämtad 2017-04-10, från <http://hoor-horby.friskissvettis.se/tr%C3%A4ning>

Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M. ... Shang, Y. T. (2013). Physical activity and quality of life. *Journal of Preventive Medicine & Public Health*, 46, 28-34. doi: 10.3961/jpmph.2013.46.S.S28

Harvey, A.S. & Pentland, W. (2014). What do people do? In C. Christiansen & E. A. Townsend (Eds.), *Introduction to occupation: the art and science of living* (2nd international ed., p.79-111). Harlow: Pearson Education Limited.

Haslam, C., Haslam, S., Jetten, J., Bevins, A., Ravenscroft, S., & Tonks, J. (2010). The social treatment: The benefits of group interventions in residential care settings. *Psychology and Aging*, 25(1), 157-167. doi:10.1037/a0018256

Hsieh, H., & Shannon, S. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288.

Jonsson, H., Borell, L., & Sadlo, G. (2000). Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. *Journal of Occupational Science*, 7(1), 29-37. doi:10.1080/14427591.2000.9686462

Jonsson, H., Josephsson, S., & Kielhofner, G. (2001). Narratives and experience in an occupational transition: a longitudinal study of the retirement process. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(4), 424-432.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur & Kultur.

Lübcke, A., Martin, C., & Hellström, K. (2012). Older adults' perceptions of exercising in a senior gym. *Activities, Adaptation and Aging*, 36(2), 131-146.

doi:10.1080/01924788.2012.673157

Matuska, K., & Barrett, K. (2014). Patterns of occupation. In H. S. Willard, C. S. Spackman, B. A. B. Schell, G. Gillen, & M. E. Scaffa, (Eds.), *Willard & Spackman's occupational therapy*. (12. ed., p. 163-172). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, Karolinska institutet & Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle. (2014). *Motionsvanor och erfarenhet av motion hos äldre vuxna*. Hämtad 2017-01-26, från <https://www.msb.se/RibData/Filer/pdf/27333.pdf>

Orban, K., Edberg, A-K., Thorngren-Jerneck, K., Önnarfält, J., & Erlandsson, L-K. (2014). Changes in parents' time use and its relationship to child obesity. *Physical & Occupational Therapy in pediatrics*, (1), 44. doi:10.3109/01942638.2013.792311

Pálsdóttir, A-M., Grahn, P., & Persson, D. (2013). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based, vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Science*, 6(1), 13-26. doi:10.3109/11038128.2013.832794

Pensionsmyndigheten. (2017). *Är 65 fortfarande pensionsåldern i Sverige?* Hämtad 2017-02-06, från <https://www.pensionsmyndigheten.se/monicas-pensionsblogg/monicas-pensionsblogg/ar-65-fortfarande-pensionsaldern-i-sverige>

Persson, D., & Erlandsson, L-K. (2010). Evaluating OVal-9; an instrument detecting

experiences of value in daily occupations. *Occupational Therapy in Mental Health*, 26, 32-50. doi:10.1080/01642120903515284

Persson, D., Erlandsson, L., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value dimensions, meaning, and complexity in human occupation - a tentative structure for analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8(1), 7-18. doi:10.1080/11038120119727

Polit, D., & Hungler, P. (1999). *Nursing research: Principles and methods*. Philadelphia: Lippincott.

Roley, S., DeLany, J., Barrows, C., Brownrigg, S., Honaker, D., Sava, D., ... Lieberman, D. (2008). Occupational therapy practice framework: Domain & process. (2nd ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 62(6), 625-683.

Statens folkhälsoinstitut. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa* (ISSN: 1651-8624). Hämtad 2017-02-10, från [https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21516/R200613\\_Fysisk\\_aktivitet\\_0701.pdf](https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21516/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf)

Statens folkhälsoinstitut. (2009). *Fallolyckor bland äldre - En samhällsekonomisk analys och effektiva preventionsåtgärder* (ISSN: 1651-8624). Hämtad från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12224/R200901-Fallolyckor-aldre-0901.pdf>

Statistiska Centralbyrån. (1992). *Tidsanvändningsundersökningen 1990/91*. Stockholm: SCB.

Statistiska Centralbyrån. (2003). *Tid för vardagsliv. Kvinnor och mäns tidsanvändning 1990/91 och 2000/01*. Stockholm: SCB.

Statistiska Centralbyrån. (2012). *Nu för tiden. En undersökning om svenska folkets tidsanvändning år 2010/11*. Stockholm: SCB.

Statistiska Centralbyrån. (2013). *Undersökningarna av levnadsförhållanden, motionsvanor. Andel personer i procent efter typ av aktivitet, hur ofta de senaste 12 månaderna, ålder, kön och årsintervall*. Hämtad 2017-05-30 från [http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START\\_\\_LE\\_\\_LE0101\\_\\_LE0101F/LE0101F40/table/tableViewLayout1/?rxid=86ff02ec-81e2-45c3-b36b-0e7f9147678a](http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START__LE__LE0101__LE0101F/LE0101F40/table/tableViewLayout1/?rxid=86ff02ec-81e2-45c3-b36b-0e7f9147678a)

Streiner, D. L., & Norman, G. R. (2008). *Health measurement scales: a practical guide to their development and use*. (4. ed.) Oxford: Oxford University Press.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2017-02-10, från CODEX, <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Wilcock, A. A., & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health*. (3. ed.) Thorofare, N. J.: Slack.

## Upplevelsen av värdet av fysisk aktivitet i grupp – en enkätstudie

De sista nio påståendena är tagna ur det standardiserade instrumentet OVal-9 och undersöker din upplevelse av fysisk gruppaktivitet.

Kön:    Kvinna     Man     Annat

Födelseår: \_\_\_\_\_

### Vilken sysselsättning har du och i vilken omfattning?

Flera rutor kan markeras.

Studerande:    1-25%     26-50%     51-99%     100%

Arbetande:    1-25%     26-50%     51-99%     100%

Pensionär:    1-25%     26-50%     51-99%     100%

Annat  (skriv gärna vad) \_\_\_\_\_

### Hur länge har du deltagit i gruppträningspass?

Detta var mitt första gruppträningspass

Jag började delta i gruppträningspass i år

Jag började delta i gruppträningspass i höstas

Jag har deltagit i gruppträningspass under en längre tid

**OVal-9** (Värden i aktiviteter), Persson & Erlandsson 2014

-----  
Vi människor gör olika saker i vår vardag – duschar, städar, handlar, sysslar med trädgården/balkongen, utför arbetsuppgifter, reser, motionerar, går på bio/konserter, sysslar med en hobby, ser på TV, sköter om varandra, umgås mm. Allt detta bildar olika slags aktiviteter, som ger olika upplevelser och värden. Du ombeds fundera över i vilken mån den aktivitet som du angivit ger nedanstående upplevelser/värden.  
-----

**Ange vilken aktivitet Du just utfört:**

---

**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 väldigt  
låg grad

I mycket  
hög grad

Andra upplevelser som är viktiga för mig vid gruppträning:

---

---

---

---

---

---

---

---