

ENKÄT – ”KONSTEN ATT ÅLDRAS VÄL”

Jag heter Helena Ericson och är doktorand på Idrottsvetenskap vid Örebro universitet och jag arbetar nu på min andra halva av doktorandstudierna.

Tidigare i min licentiatuppsats (2018) har jag studerat fysiskt aktiva styrketränande kvinnor mellan 65–70 år. Studien bestod i att undersöka om styrketräningen (2 gånger i veckan i 6 mån) bidrog till ökade psykologiska hälsoeffekter såsom livskvalité, hoppfullhet, motivation mm.

Kvinnorna i studien intervjuades också om vilka hälsoresurser de ville lyfta fram som stärkt dem genom träningen tillsammans i en grupp. Resultatet av det ledde fram till att träning i grupp som person över 65 år var hälsobringande på flertalet sätt, tex humör, ökad kunskap om träning, förbättrad självkänsla och ökning av sociala relationer.

Nu ska jag slutföra min andra halva av doktorandstudierna genom denna enkät som heter – ”Konsten att åldras väl”. I denna enkät vill vi studera: vad hälsa betyder för den som är fysiskt aktiv i ett initiativ (en grupp) och är 60+. Vad är meningsfullt med träningen, vad behövs för att träningen ska bli av och vad skulle denna grupp (aktiva) kunna ge för råd och tips till de som fyllt 60 år och inte är regelbundet fysiskt aktiva – vad kan vi lära av er?

Enkäten innehåller också bakgrundsfrågor och frågor relaterade till miljö/omgivning. De sista frågorna handlar om känsla av sammanhang och är 13 st korta frågor där gäller det att ringa in en siffra (1–7). Hela enkäten tar ca 20 minuter att fylla i.

Jag kommer ge information muntligt på plats och jag kommer att dela ut enkäten till de som vill delta i vår studie om ”Konsten att åldras väl”.

Jag tar även med förfrankerade kuvert med min adress så att man kan ta med enkäten hem och fylla i den i lugn och ro och sen lägga den på en vanlig postlåda så kommer den till mig på jobbet.

Jättetacksam om så många som möjligt har möjlighet att delta, ju fler desto trovärdigare resultat – som alltid i studier!

Vid funderingar redan nu är ni välkomna att skriva till helena.ercson@oru.se och har ni fler fysiska aktiviteter som personer över 60 år deltar i som är organiserade för en grupp så får ni gärna be mig komma till dem också med enkäten.

Väl mött!

Helena Ericson