

FoU-rapport
2022:3

**”Jag kommer kanske
dö på fotbollsplanen,
men då är jag lycklig”**



En studie om gåfotboll och
föreningsidrott hela livet

Inger Eliasson
Umeå universitet

”Jag kommer kanske dö på fotbollsplanen, men då är jag lycklig”

En studie om gåfotboll och föreningsidrott hela livet

Inger Eliasson



Riksidrottsförbundet

FoU-rapport 2022:3

Du finner FoU-rapporter utgivna av Riksidrottsförbundet på: www.rf.se/forskning

Författare: Inger Eliasson, Pedagogiska institutionen och Idrottshögskolan,
Umeå universitet

Formgivning: Catharina Grahn, ProduGrafia

Foto omslag: Bildbyrå

ISBN: 978-91-87385-36-0

Innehåll

Förord	4
Tack	5
Sammanfattning	6
Bakgrund	8
Idrottsrörelsens mål om idrott hela livet	8
Fysisk inaktivitet bland äldre	9
Gåfotboll – ett nytt initiativ i idrottsföreningar	10
Studiens syfte och frågeställningar	11
Teori och tidigare forskning	12
Teoretisk referensram – physical literacy/rörelsebildning	12
Tidigare forskning	14
Metod	17
Urval av deltagare	17
Genomförande av intervjuer och analys av data	19
Resultat	20
Gåfotbollsspelares perspektiv på gåfotboll	20
Föreningsrepresentanters perspektiv på gåfotboll	37
Utmaningar med idrottsverksamhet för äldre	41
Diskussion	44
Behov av anpassade idrotter för äldre	44
Att förstå de positiva erfarenheterna	45
Rörelsebildning – physical literacy som pedagogisk ansats	47
Behövs nya budskap för ökad fysisk aktivitet bland äldre?	48
Avslutningsvis	50
Referenser	51
Bilagor	54

Förord

Idrottsrörelsen vill utveckla sin verksamhet så att allt fler barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i en förening. För att uppnå detta behöver idrottsföreningar erbjuda en miljö som är glädjefylld och utvecklande och där nya tränings- och tävlingsformer får utrymme.

Hela 20 procent av Sveriges befolkning är 65 år eller äldre. Vad vet idrottsrörelsen om deras behov, intressen och förutsättningar? Hur når vi de äldre som aldrig tidigare deltagit i en idrottsförening? Och hur kan vi få fler äldre att stanna kvar i föreningen livet ut?

Gåfotboll är ett exempel på en anpassad form av idrott som kan vara ett sätt att dels sänka tröskeln för äldre som inte tidigare har kunnat delta, dels bidra till att fler fortsätter att ta del av de fysiska, psykiska och sociala fördelar som ett idrottsdeltagande ger.

Tack till universitetslektor Inger Eliasson för ett viktigt bidrag till kunskapsutvecklingen om denna till synes växande och allt mer populära idrott!

Trevlig läsning!

Aila Ibanez Mengüç

sakansvarig, vuxenidrott, motionsidrott och Idrott 65+

Tack

Jag vill börja med att tacka alla gåfotbollsspelare och föreningsledare som medverkat i denna studie. Det har varit fantastiskt att få ta del av alla erfarenheter av en nyetablerad idrottsverksamhet som gåfotboll som håller på att växa fram i svenska idrottsföreningar. Vidare riktas ett tack till Centrum för idrottsforskning, Riksidrottsförbundet och Idrottshögskolan vid Umeå universitet för finansiering och medfinansiering av studien. Ett tack riktas också till Svenska Fotbollförbundet för dess intresse för studien och för att jag fick delta i konferensen *Football is medicine* på Färöarna, vid fakulteten för hälsovetenskap på Färöarnas universitet i Torshamn 2020. Tack Anna Malmén! Vidare vill jag tacka Elin Stålhult för värdefull assistans vid genomförande av intervjuer med gåfotbollsspelare.

Inger Eliasson

filosofie doktor och docent i pedagogik

Pedagogiska institutionen och Idrottshögskolan

Umeå universitet

Sammanfattning

”Jag kommer kanske dö på fotbollsplanen, men då är jag lycklig.” Det säger Sara 76 år, en av deltagarna i denna studie som handlar om livslångt idrottande i idrottsföreningar och om hur nya idrottsinitiativ i föreningar kan möjliggöra livslångt idrottande oberoende av ålder, kön och prestationsförmåga. Att svara på hur man gör för att få människor att vara fysiskt aktiva hela livet kan sägas vara en ”tiotusenkrönorsfråga”, det vill säga mer än värdefullt att hitta svaret på då minskad fysisk aktivitet är ett omfattande och alltjämt svårlöst samhällsproblem i västvärlden. Fysisk aktivitet under hela livet är ett område av stort intresse för forskare, hälsopraktiker och beslutsfattare över hela världen (Jenkin m.fl., 2017; Taylor, 2014; WHO, 2018).

Det inledande citatet från Sara indikerar att det är något som hennes idrottsförening som erbjuder gåfotboll lyckats med. Men det behövs mer kunskap om vad som får henne att aldrig vilja sluta med gåfotboll, vilket du får veta mer om i denna rapport. Resultaten baseras på intervjuer med 15 gåfotbollsspelare som är mellan 67 och 76 år, och åtta föreningsrepresentanter som varit involverade i utvecklingen av gåfotboll i sin idrottsförening. I studien undersöks både vad deltagande i och organisering av gåfotboll innebär för äldre utövare respektive idrottsföreningar som organisationer.

Studiens syfte är att beskriva och analysera äldre gåfotbollsspelares och föreningsrepresentanters erfarenheter av gåfotboll som erbjuds av idrottsföreningar i Sverige och undersöka vad som gör att de kan och vill fortsätta engagera sig i gåfotboll. Gåfotboll är en variant av fotboll där man, som namnet visar på, bara får gå. Information om att gåfotboll erbjuds i svenska idrottsföreningar började spridas 2018. Kan gåfotboll vara en anpassad idrott som får äldre över 65 år att vara fysiskt aktiva hela livet? Hur går det till att utveckla en fysiskt aktiv livsstil? I rapporten synliggörs vad som är viktigt för idrottsföreningar att ta hänsyn till för att stimulera äldre kvinnor och äldre män att delta aktivt i föreningsidrott.

Resultaten visar att äldre gåfotbollsspelare är mycket positiva till den nyetablerade verksamheten gåfotboll. Det aktiva deltagandet medför långt mycket mer än bara fysisk träning. Spelarna upplever en stärkt social gemenskap, minskad ensamhet, en känsla av inkludering i föreningslivet och ett meningsskapande som leder till lycka i livet för flera av utövarna. Föreningsrepresentanter har liksom gåfotbollsspelare en mycket positiv inställning till gåfotbollsverksamheten och menar att den leder till ett ömsesidigt utbyte av värden mellan de äldre och idrottsföreningen som är av betydelse för de inblandade, men även för samhället i stort.

Studiens teoretiska utgångspunkt är Margaret Whiteheads (2010, 2019) rörelsebildningsperspektiv (*physical literacy*), vilken riktar fokus på hur idrottsdeltagande kan bli så meningsskapande och motiverande så att deltagarna kan – vill och tar ansvar för att – anta en fysiskt aktiv livsstil. Studien belyser hur det går till när gåfotboll bidrar till att öka äldre människors livslust och hur möjligheten att få delta i en lagidrott leder till, vad jag benämner som, ökad livsmening. Gåfot-

bollen har för många lett till en ökad förväntan på livet, något att längta till, och förändrat de egna perspektiven på vad de är kapabla att göra, vilket berikar deras liv. Studien visar samtidigt att det finns en utvecklingspotential då resultaten indikerar att flera gåfotbollsspelare vill se en utveckling av verksamheten och önskar spela matcher mot andra lag, vilket den organiserade idrottsrörelsen inte varit förberedda på vid tiden för datainsamlingen. Vidare visas att fördomar mot äldre i samhället riskerar försvåra rekrytering, utveckling och etablering av lagidrott för äldre, men att deltagande samtidigt kan bidra till att minska ålderfördomar när traditionella lagidrotter anpassas och erbjuds en äldre målgrupp.

Sammantaget indikerar studien att gåfotboll för äldre i föreningsregi kan leda till betydelsefulla värden för deltagaren, idrottsföreningen och samhället. Studien bidrar med ny kunskap om idrottsrörelsens möjligheter att skapa mening och stärkt rörelsebildning för äldre genom att erbjuda en anpassad idrott i idrottsföreningens regi. Studien bidrar med kunskap och förståelse för hur idrott för äldre kan vara en viktig del i idrottsrörelsens strategiska arbete med målet att svensk idrott ska förändras så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet.

Bakgrund

Fysisk inaktivitet och stillasittande ses som ett allvarligt hälsoproblem i Sverige och i stora delar av världen (Bauman m.fl., 2016; WHO, 2018). Den svenska regeringen har framfört önskemål om att idrottsföreningar i större utsträckning ska bidra till att möjliggöra ett livslångt deltagande i idrott. Den tidigare idrottsministerns uttalande belyser aktualiteten i att uppvärdera äldres idrottande. År 2018 förklarade Annika Strandhäll: ”Jag vill se fler idrottsklubbar för äldre. Jag vill se boxningsklubbar för 70-åringar. Vi vill ha livslångt idrottsdeltagande” (Aftonbladet, 2018). En sådan politisk målsättning ligger i linje med Riksidrottsförbundets strategiska arbete med att skapa en ny syn på idrott och träning inom idrottsrörelsen, där fler ska se idrott som träning för livet och som en rätt till fysisk rörelse för alla (Riksidrottsförbundet, 2018, 2022). Idrottsrörelsens representanter argumenterar, tillsammans med andra aktörer, för att mer behöver göras för att äldre ska få ett rörligare och friskare liv (Eriksson m.fl., 2018).

Idrottsrörelsens mål om idrott hela livet

Ett av idrottsrörelsens mål är att människor ska kunna idrotta i en idrottsförening hela livet. Strategi 2025 som idrottsrörelsen arbetat med sedan 2015 innebär att befintlig idrottsverksamhet ska utvecklas. I planen för åren 2022–2025 står att: ”Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet oavsett bakgrund, ålder, kön, ambitionsnivå eller andra förutsättningar” (Riksidrottsförbundet, 2022, s. 5). I målen beskrivs konkret att ett pedagogiskt arbetssätt ska utvecklas där träningen utformas på ett ”hållbart sätt efter individens kapacitet vilket utvecklar rörelseförståelse” (s. 14).

Mot denna bakgrund reflekterade jag över den gåfotboll som växte fram inom idrottsrörelsen under hösten 2018. En tanke jag fick var huruvida detta var ett tecken på att idrottsföreningar börjat förändra sin verksamhet genom att utveckla en anpassad idrott för nya grupper i enlighet med strategi 2025. Att följa utvecklingsprocessen med att tillgängliggöra lagidrott för äldre som för länge sedan ansetts för gamla för att delta är relevant ur ett vetenskapligt perspektiv. Det finns få pedagogiska studier och forskare som argumenterar för att människors minskade intresse för fysiska aktiviteter behöver bemötas på nya sätt (Almond, 2010). Kan gåfotboll i idrottsförening vara det ”nya sättet” som bidrar till att stimulera äldres intresse för fysisk aktivitet? Rörelsebildning *physical literacy* är en teori som används i studien för att förstå hur en livsstil kan utvecklas där fysisk aktivitet och rörelse blir en prioritet i livet. I studien analyseras hur gåfotbollens utformning bidrar till ”livslångt” idrottande genom att äldre i en pedagogisk process utvecklar motivation, självförtroende, kunskaper och förståelser för att leva ett fysiskt aktivt liv (Almond, 2010).

Fysisk inaktivitet bland äldre

Studien handlar om livslångt idrottande i idrottsföreningar och hur nya idrottsinitiativ i föreningar kan möjliggöra livslångt idrottande oberoende av ålder, kön och prestationsförmåga. Fokus riktas mot kvinnor och män över 65 år som spelar gåfotboll i idrottsföreningar runt om i Sverige. Sveriges befolkning består av mer än två miljoner kvinnor och män som är mellan 65 och 94 år.¹ Medellivslängden är närmare 81 år för män och nästan 85 år för kvinnor (Statistikmyndigheten, 2022b). Snart är en fjärdedel av Sveriges befolkning över 65 år (Folkhälsomyndigheten, 2022). I takt med åldrandet avstår många människor från regelbunden fysisk aktivitet, bland annat på grund av åldrandet av den mänskliga organismen. Många äldre uppnår inte den rekommenderade tiden om minst 150 minuters fysisk aktivitet med måttlig intensitet per vecka (Wallén m.fl., 2014). För att motverka ökade hälsorisker bör äldre begränsa stillasittandet enligt Yrkesföreningen för fysisk aktivitet (YFA, 2021). Stillasittande bör bytas ut mot fysisk aktivitet på minst låg intensitet, men hellre på måttlig eller hög. YFA (2021) rekommenderar äldre att utföra pulshöjande fysiska aktiviteter om sammanlagt 150 till 300 minuter i veckan på måttlig intensitet, eller 75 till 150 minuter i veckan på hög intensitet för att nå betydande hälsovinster. Aktiviteter rekommenderas också spridas ut över veckans dagar. Vidare talar YFA om vikten av *multikomponent* fysisk aktivitet som innehåller olika typer av träning där balansträning bör ingå tillsammans med styrketräning och funktionell träning för att bevara den fysiska funktionen och förebygga fallrelaterade skador.

Den mest fysiskt inaktiva gruppen är människor som är 65 år och äldre (Aiello, Canalella & Altieri, 2016). Enligt Norberg, Faskunger och Dartsch (2018) är andelen män i Sverige i åldersgruppen 65–84 år något mer fysiskt aktiva (58 %) i jämförelse med andelen kvinnor (52 %). I rapporten Seniorbarometern (Ungdomsbarometern, 2021), som baseras på uppgifter från 1 080 svenskar mellan 60 och 80 år, visas att 13 procent sällan eller aldrig tränar. Samtidigt uppger 62 procent kvinnor och 63 procent män att de motionerar eller tränar varje vecka. De tre vanligaste motionsformerna är promenader (kvinnor 94 %, män 85 %), hemmaträning (kvinnor 39 %, män 20 %) och styrketräning (kvinnor 15 %, män 19 %). Även om många äldre uppger att de har ett idrottsintresse så är endast 32 procent intresserade av att själva utföra idrott. Seniorbarometern visar att endast en procent kvinnor och två procent män ägnar sig aktivt åt en lagidrott som fotboll och ishockey (Ungdomsbarometern, 2021). Andra studier visar att 54 procent kvinnor respektive män är fysiskt aktiva motsvarande minst 150 minuter/vecka medan mellan 29 procent och 30 procent motsvarande minst 300 minuter/vecka (Statistikmyndigheten, 2022c)

Fysisk inaktivitet är inte bara ett fysiskt problem utan kan också vara ett socialt. Ensamhet bidrar till att äldre i Sverige riskerar att exkluderas från sociala gemenskaper och meningsfulla sammanhang (Säfström, 2019). Social isolering ökar med åldern i Sverige. Ungefär 300 000 personer beräknas vara socialt isolerade i Sverige och de äldre är mest ensamma. Minst var tionde över 75 år träffar inte anhöriga, vänner eller bekanta mer än ett par gånger i månaden enligt Statistikmyndigheten (2022a). Från 75 års ålder är problemet vanligare bland kvinnor än män (Statistikmyndigheten, 2022a; Socialstyrelsen, 2020). Sociala relationer är viktiga i ett hälsoperspektiv där ensamhet är en signifikant riskfaktor för både

¹ Mer exakt 2 065 146 personer år 2020, enligt statistikdatabasen.seb.se, 17 januari 2022.

fysisk och mental hälsa. I en översikt av 148 vetenskapliga studier visas att det är 50 procent större chans till överlevnad bland äldre med starka relationer än de som saknar sådana (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010).

Enligt de äldre är de främsta anledningarna till att inte träna hälsoproblem eller skada (48 %), att det upplevs tråkigt (43 %) eller att de inte orkar (32 %) (Ungdomsbarometern, 2021). Det är således inte bara på grund av individens fysiska status som äldre människor är inaktiva utan även att utbudet som finns kan upplevas tråkigt. Det ser ut att finnas ett behov av utveckling av idrotter som äldre upplever roliga att delta i. Carmichel, Duberley och Szmigin (2015) har lyft fram att det är ett problem att äldre människor har begränsade möjligheter att delta i lämpliga idrottsaktiviteter.

Gåfotboll – ett nytt initiativ i idrottsföreningar

Trots problem med inaktivitet finns en begynnande trend som innebär att det blir vanligare bland vissa grupper av äldre att motionera. Andelen äldre som motionerar minst en gång i veckan uppges ha ökat mest bland de som är över 75 år (SVT, 2017). Under 2020 gav regeringen ett anslag på 20 miljoner till Riksidrottsförbundet för ökad satsning på idrott för äldre.² Riksidrottsförbundet fördelade i sin tur under 2020–2021 medel till fler än 1 500 idrottsföreningar för arbete med idrott för äldre.³

Gåfotboll erbjöds för första gången i Sverige 2018. Enligt Svenska Fotbollförbundet (SvFF) har inga beslut tagits vad gäller formella regler för att spela matcher i gåfotboll, utan förbundet har endast rekommendationer som ska underlätta för distrikt och föreningar som vill arrangera matcher i gåfotboll (muntlig kommunikation, Anna Malmén, Svenska Fotbollförbundet 2020). Gåfotboll innebär enligt SvFF:s rekommenderade regler att det endast är tillåtet för spelare att gå, vilket innebär att en fot alltid ska befinna sig på marken. Om en spelare springer tilldelas motståndarlaget en indirekt frispark. Fysisk kontakt är tillåten, men inte tacklingar.⁴ Vidare spelas matcher med sex utespelare per lag utan målvakt. Spelplanens storlek ska vara 15–20 meter bred och 30–40 meter lång. Målet ska vara 1,5–3 meter brett och 1 meter högt. Matchen spelas med en fotboll med storlek fem. Matcher spelas med en matchtid som omfattar 2 x 20 minuter utan någon offsideregler.⁵

Även om gåfotboll är ett nytt koncept inom den svenska idrottsrörelsen så är det sedan några år etablerat i ett internationellt sammanhang under namnet *Walking Football*. Enligt Jenkin, Eime och Hilland (2018) har gåidrotter (*Walking sports*) blivit en alltmer populär form av modifierad idrott. Den första gåidrotten var *Walking Football* som utvecklades av *Chesterfield Football Club Community Trust* i Storbritannien 2011, och sedan dess har gåversioner av basket, badminton, rugby och andra idrotter utvecklats i andra länder (Jenkin m.fl., 2018). Vissa erbjuder sina gåidrotter till vuxna i alla åldrar, till exempel för rehabilitering av skador.

² <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2020/03/regeringen-satsar-pa-idrott-for-aldre/>, hämtad 20 januari 2022.

³ <https://www.rf.se/bidragochstod/Bidrag/verksamhetsstodidrottfordldre>, hämtad 20 januari 2022.

⁴ <https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/spela/gafotboll/>, hämtad 11 november 2021.

⁵ <https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/spela/gafotboll/>, hämtad 13 november 2021.

De flesta är inriktade på äldre vuxna eftersom anpassningen att gå erbjuder en träning som är mindre fysiskt krävande än idrotter med löpning.

En ideell organisation har etablerats med namnet *Sverige Walking Football*⁶ som arbetar för att sprida information om gåfotboll, men också för att organisera lag som de benämner som Sveriges landslag i gåfotboll. Det internationella förbundet *International Walking Football Federation* ansvarar för inofficiella EM och VM i gåfotboll. Första matchen som spelats i Sverige sägs vara den som spelades i september 2018 mellan föreningarna Enskede IK och IFK Viksjö.⁷ Nya föreningsinitiativ som gåfotboll är således under utveckling i svenska idrottsföreningar och denna studie belyser hur det upplevs från både deltagares och idrottsföreningars sida.

Studiens syfte och frågeställningar

Den övergripande ambitionen med studien är att utifrån ett pedagogiskt perspektiv skapa kunskap om vad som gör att människor vill och kan vara fysiskt aktiva i idrottsföreningar hela livet, med fokus på gåfotboll. Studiens specifika syfte är att beskriva och analysera äldre gåfotbollsspelares och föreningsrepresentanters erfarenheter av gåfotboll som erbjuds av idrottsföreningar i Sverige. Studien genomförs med ett rörelsebildningsperspektiv (*physical literacy*) som teoretisk referensram och vägleds av följande frågeställningar:

1. Vilka erfarenheter har äldre kvinnor och äldre män av att spela gåfotboll i idrottsföreningar och vilken betydelse har erfarenheterna fått för dem och deras fortsatta deltagande?
2. Vilka styrkor och utmaningar finns med att organisera gåfotboll i idrottsförening för att äldre ska vilja och kunna delta i gåfotboll?
3. Hur kan gåfotbollens betydelse för fortsatt fysisk aktivitet bland äldre förstås med hjälp av Whiteheads teori om rörelsebildning (*physical literacy*)?

⁶ <https://www.walkingfootballsverige.com/organisation>, hämtad 10 januari 2022.

⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=1YqaOYtbjMw>, hämtad 10 februari 2022.

Teori och tidigare forskning

Hur ska människors minskade intresse för att vara fysiskt aktiv förstås och bemötas för att stimulera till ökad fysisk aktivitet? Det räcker uppenbarligen inte med att endast fortsätta förmedla den väl etablerade kunskapen om den fysiska träningens positiva effekter på människors hälsa utifrån ett fysiskt och medicinskt hälsoperspektiv. Det behövs mer än så för att motivera människor till fysisk aktivitet, enligt Len Almond (2010), som varit lektor i fysisk aktivitet och hälsa samt utsedd till hedersdoktor vid Loughborough University. Men det finns begränsad kunskap om hur rörelsebeteenden utvecklas och kan förändras så att den fysiska aktiviteten ökar. För att förstå vad som leder till att människor utvecklar en hållbar fysiskt aktiv livsstil och en vilja att prioritera rörelse genom livet behövs ny pedagogisk kunskap om både människans rörelsebildningsprocess och hur rörelsebeteenden utvecklas i samverkan med andra människor och omgivningens sammanhang.

Teoretisk referensram – physical literacy/rörelsebildning

Studiens design och analys är baserad på teorin om *physical literacy* (Whitehead, 2010, 2019; Almond, 2010). Margaret Whitehead (2010, 2019) är ledande inom området *physical literacy* och forskare vid University of Bedfordshire. Enligt teorin om *physical literacy* är flera dimensioner eller centrala komponenter av betydelse för utveckling av rörelsebildning: fysisk kompetens, motivation, självförtroende samt kunskap och förståelse för sådant som är viktigt för att kunna värdera, prioritera och ta ansvar för att vara fysiskt aktivt genom hela livet. I studien används begreppet *rörelsebildning* som översättning av det engelska begreppet *physical literacy*.⁸ Det finns inget etablerat samlat och entydigt begrepp på svenska sedan tidigare. Begreppen rörelsebildning och *physical literacy* används i denna rapport omväxlande för samma teoretiska angreppssätt baserat på Whiteheads (2010) holistiska, existentialistiska och fenomenologiska synsätt på människans vara-i-världen.

Teorin om rörelsebildning innefattar en individs förkroppsligande av rörelseerfarenheter och kan förstås som en disposition av kvaliteter eller dispositioner som handlar om att med motivation och självförtroende använda sin naturliga rörelsepotential för att signifikant stärka livskvaliteten, som bidrar till att individen värdesätter fysisk aktivitet tillräckligt för att leva ett livslångt fysiskt aktivt

⁸ När det gäller begreppet *physical literacy* finns ingen direkt översättning av ordet till svenska, enligt Nationalencyklopedin (u.å.). Dock ges ett exempel på översättning av sammansatta ord där literacy ingår. Exemplet är *computer literacy* som beskrivs som "datakunskap, förmåga att förstå och utnyttja datorer". Literacy översätts från engelska till svenska ibland som "kunnighet" och då framför allt läs- och skrivkunnighet (Nationalencyklopedin, u.å.). *Physical literacy* översätts i rapporten med ordet *rörelsebildning* för att innefatta ett bredare utbildningsperspektiv där kunskap, förmåga, förståelse, kunnighet etc. relaterat till mänsklig rörelse och fysiska aktiviteter inkluderas. Gäfotboll ses som en fysisk aktivitet.

liv (Whitehead, 2010, 2019). Whitehead (2010) menar att kärnan i rörelsebildning handlar om att utveckla en lust, ett begär eller en önskan att vara i rörelse. Det handlar om utveckling av en vilja och förmåga att vara fysiskt aktiv, att utveckla rörelsekompetenser, att stärka viljan att prova nya fysiska aktiviteter och att fortsätta med fysisk aktivitet genom livet (Whitehead, 2010). Durden-Mayers och Whitehead (2019) talar även om begreppet *human flourishing*, som kan översättas till mänskligt blomstrande och livskraftig (Nationalencyklopedin, u.å.), som innebär att människan trivs, frodas och lever ett gott liv. Durden-Mayers och Whitehead (2019) menar att människor inte bara söker ett gott liv för sig själva utan också för, och med, andra i en meningsfull aktivitet. Utifrån ett holistiskt tankesätt inkluderas i *physical literacy* eller rörelsebildning även mänskligt blomstrande som anses möjlig att utveckla för i princip alla oavsett förutsättningar baserat på en medfödd naturlig rörelsepotential. Samtidigt är vägen till rörelsebildning och blomstring unik för varje enskild individ (Durden-Mayers & Whitehead, 2019). Rörelsebildning kan också ses som könad utifrån att genus är närvarande i alla sociala interaktionsprocesser (Connell & Pearse, 2015).

Physical literacy har under de senaste 20 åren blivit ett inflytelserikt begrepp inom utbildning, politik och idrott runt om i världen (Jurbala, 2015; Young, O'Connor & Alfrey, 2020). Även WHO (2018) förespråkar det multidimensionella begreppet för utveckling av strategier för att minska fysisk inaktivitet. I Sverige kom begreppet att användas när svenska skolbarns bristande rörelseförmågor uppmärksammades år 2000 (Lundvall & Tidén, 2013). Vissa länder har i högre grad anammat begreppet *physical literacy* än andra (Corbin, 2016). Exempelvis har England, Kanada, Wales och Australien utvecklade program både i skolan och inom idrotten som bygger på *physical literacy*.

Rörelsebildning är ett angreppssätt som grundas i ett holistiskt perspektiv på rörelse och lärande av en fysiskt aktiv livsstil (socialisation till kroppslig rörelse). Även om teorin främst riktar fokus mot individen, så är individens möjligheter och omgivande sammanhang central för den rörelsebildning som sker och som bidrar till förvärvande av en disposition av dimensionerna fysisk kompetens, motivation, självförtroende samt kunskap och förståelse för sådant som är viktigt för att kunna och vilja fortsätta med fysisk rörelse genom hela livet (Whitehead, 2019; IPLA, 2020). Rörelsebildning handlar om ökad kunskap om, och förståelse för, hur individen kan röra på sig på ett effektivt sätt utifrån sina egna förutsättningar i relation till sin omgivning, hur individens prestationsförmåga i olika fysiska aktiviteter kan förbättras och hur rörelse kan förbättra individens välbefinnande samt att individen utvecklas mot att värdera och ta ansvar för att involveras i rörelse och fysisk aktivitet hela livet (IPLA, 2020). Att se på traditionella lagidrotter i föreningsverksamhet som ett "hela-livet-fenomen" är ett synsätt som håller på att utvecklas i Sverige i likhet med exempelvis individuella idrotter, som exempelvis boule eller bowling som länge har attraherat äldre inom idrottsrörelsens verksamhet.

Young, O'Connor och Alfrey (2020) varnar dock för att *physical literacy* är ett flytande begrepp som kan användas med olika abstraktionsnivåer. Filosofin bakom *physical literacy* ligger i existentialism, monism och fenomenologi (Whitehead, 2010). Föreliggande studies pedagogiska design bygger på att lärande ses som en mångdimensionell process med ett brett perspektiv på individens rörelsebildning, där analysen både relateras till konkreta skeenden och till mer abstrakta meningsskapande processer, men också till idrottsföreningens praktik och hur

den bidrar till utveckling av äldre människors lust och drivkraft att delta i en idrottslig praktik.

Tidigare forskning

Antalet personer som idrottar aktivt i Sveriges idrottsföreningar minskar kraftigt från 11 års ålder (Riksidrottsförbundet, 2020). I åldersspannet 6–12 år uppskattas att nästan 80 procent av befolkningen idrottar i en idrottsförening, vilket kan jämföras med cirka 20 procent för åldersgruppen 68–80 år (Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna, 2016). Med stigande ålder minskar aktivt idrottande i idrottsförening drastiskt, vilket gäller både träning och tävling. I detta avsnitt beskrivs kort ett urval av tidigare forskning om träning bland äldre och om gåfotboll med relevans för denna studies bakgrund.

Fysisk aktivitet bland äldre

Utifrån ett hälsoperspektiv är det väl dokumenterat att brist på fysisk ansträngning under en längre tid försämrar individens fysiska funktionsförmåga (Bauman m.fl., 2016; Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Ofta beskrivs vinsterna av fysisk aktivitet i form av fysiska förbättringar, exempelvis förbättrad kondition och muskelstyrka samt minskad risk för folksjukdomar såsom fetma, cancer, högt blodtryck, typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar eller minskad risk för tidig död (YFA, 2021). Tidigare har också forskning gällande ”hälsosamt åldrande” riktat fokus mot att förebygga kroniska fysiska sjukdomar. Men allt större ansträngningar görs med fokus på att upprätthålla en kognitiv funktion, mental hälsa och välbefinnande (Bauman m.fl., 2016). Under inledningen av 2000-talet började begreppet ”aktivt åldrande” också att användas för att rikta in sig mot processen för hälsosamt åldrande (Bauman m.fl., 2016). Fysisk träning är viktigt för att upprätthålla hälsan bland äldre, dels för att fördröja fysiska försämringar, dels för att bidra till förbättrad livskvalitet och upplevelser av ett ”framgångsrikt åldrande” (Liffiton m.fl., 2012, s. 103). Framgångsrikt åldrande handlar å ena sidan om människans kontinuerliga anpassning till oundvikliga åldersrelaterade förändringar med en nedgång i fysisk förmåga, och å andra sidan om hur man lär sig att leva med dessa försämringar (Liffiton m.fl., 2012). Örebro universitet har en forskarskola med 18 doktorander som forskar inom framgångsrikt åldrande i ett tvärvetenskapligt perspektiv. Få undersöker åldrande och fysisk aktivitet i ett beteendevetenskapligt perspektiv. En av doktoranderna riktar dock sin uppmärksamhet på hur åldersfördomar, som till exempel fördomen om äldre som sköra, kan vara negativt för äldres hälsa (Kenalemang, 2018)

Tischer, Hartmann-Tews och Combrink (2011) har i en översikt av forskning om äldre i Tyskland identifierat en ökning av idrottsdeltagande för äldre över 45 år under de senaste decennierna. Dionigi, Horton och Baker (2013) har undersökt betydelsen av träning för äldre personer i 56–90 års ålder som deltagit i *World masters games*, ett idrottsevenemang för äldre vuxna som hålls var fjärde år. Studien visar att träning inte bara stärkte deltagarnas fysiologiska funktioner utan också förbättrade deras mentala hälsa och hjälpte dem att möta som de säger ”åldrandets verklighet”. När äldre människor tränar tillsammans med andra kan det även stärka de mellanmännsliga relationerna, utveckla vänskap och skapa en känsla av samhörighet (Dionigi, Horton & Baker 2013; Gayman, Fraser-Thomas & Baker, 2017). Regelbunden träning har också visats hjälpa äldre att hantera

negativa känslor och stress, vilket kan minska risken för depressioner. Forskning har även påvisat positiva samband mellan fysisk aktivitet och tillfredsställelse under åldrande (Gellert m.fl., 2019). Lägre nivå av fysisk aktivitet under livet innebär enligt Gellert och kollegor (2019) lägre tillfredsställelse med livet i äldre ålder. Enligt Lee, Lee och Jaesung (2020) kan fysisk aktivitet även ha betydande effekter på motivation och självuppfattning. Att få möjligheter att delta i fysiska aktiviteter tillsammans med andra kan således ha flera betydelsefulla effekter på individnivå, även om det är av vikt att förstå att äldre vuxna är en heterogen grupp (Jenkins m.fl., 2017). Ett hinder för deltagande i fysisk aktivitet är förutfattade meningar och stereotypa förväntningar gällande åldrande och deltagande i fysiska aktiviteter i samhället. Dionigi och O'Flynn (2007) menar att äldre människor över 55 år i det västerländska samhället uppfattas som svaga, mindre kraftfulla, mindre kompetenta eller icke prestationsinriktade. Det kan leda till att äldre människor helt enkelt förväntas vara inaktiva, och om de är aktiva förväntas de delta i mindre fysiskt krävande aktiviteter.

Många studier om äldres fysiska aktiviteter har haft fokus på att undersöka fysiska fördelar med deltagande snarare än vad de äldre själva upplever och anser är anledningar till att de vill vara med i fysiska aktiviteter (Stenner, Buckley & Mosewich, 2020). Problemet är att även om fördelarna med fysisk aktivitet är väl kända, minskar deltagande i fysiska aktiviteter med åldern. I lägre grad designas studier för att förstå hur erfarenheter, interaktioner och utformning av anpassad idrott för äldre kan bidra till att äldre etablerar en disposition och ett beteende som innebär kontinuerlig fysisk träning som en prioriterad del av livet. Det finns också brist på forskning som belyst vad som motiverar idrottsföreningar som organisationer att utveckla och erbjuda föreningsidrott för äldre vuxna. Coalter (2015) har varnat för att fokuset på att identifiera effekter av idrottsdeltagande hindrar forskningen från att bidra med en mer holistisk förståelse av idrottsdeltagande; hur fysiska aktiviteter eller idrott får betydelse för människor och hur idrottsdeltagande blir möjligt, för vilka och under vilka omständigheter. Schäfer Elinder och Faskunger (2006) menar att interventioner för ökad fysisk aktivitet, eller beteendeförändringar, bör anpassas till det stadium i livet där människor befinner sig samt att det bör tas hänsyn till deltagarnas upplevelser för att förstå och stärka människors benägenhet att delta.

Forskning om gåfotboll

Det finns begränsad forskning om gåfotboll och den som finns har främst varit medicinska studier där de fysiska hälsoeffekterna av gåfotboll undersökts, interventioner med kort varaktighet och studier baserade på små urvalsgrupper (Corepal m.fl., 2020). En studie av Harper med flera (2020) undersökte vilka fysiska krav som gåfotboll ställer på manliga gåfotbollsspelare i 55 års ålder och äldre, när det gäller puls, mjölksyra, intensitet och upplevd ansträngning. Studiens slutsats är att gåfotboll innebär en fysisk träning med måttlig till kraftig intensitet. Gåfotboll anses ha en stor potential som fysisk träning på grund av alla rikttningsförändringar spelet innebär men också på grund av den rörelse som både motståndarna och bollen har (Harper m.fl., 2020).

En pilotstudie om gåfotboll genomfördes i Storbritannien som en intervention på tolv veckor med träning en gång i veckan. De fysiska effekterna undersöktes varefter, men också vilka erfarenheter deltagarna hade av gåfotboll

(Reddy m.fl., 2017). Gåfotbollsgruppens data jämfördes med en grupp individer som inte spelade gåfotboll. Forskarna fann att gåfotbollen engagerade deltagarna då den upplevdes som en positiv aktivitet, men samtidigt visade fysiska mätningar att gåfotbollen hade en begränsad inverkan på spelarnas hälsa och fysiska status efter tolv veckor.

Få studier har fokuserat på hur gåfotboll kan förbättra det psykiska välbefinnandet. I en studie i Skottland (Lamont m.fl., 2017) deltog personer upp till och med 64 år som hade mentala hälsoproblem i en gåfotbolls-intervention där både vanlig fotboll och gåfotboll användes som behandling och för återhämtning inom den mentala hälsovården. Genom fokusgruppintervjuer konstaterades att deltagarna upplevde gåfotboll som betydande för relationella, personliga och fysiska aspekter och för deras mentala återhämtning. Studiens design innebar dock att forskarna inte separerade gåfotboll och vanlig fotboll i analysen. De flesta deltagare var också män.

En etnografisk studie av gåfotboll har genomförts av Loadman (2017) som riktar fokus på deltagarnas upplevelser istället för att mäta fysiska effekter av träningen. Genom observationer och informella samtal i anslutning till gåfotbollsverksamhet under 18 månader visas att gåfotboll kan ge deltagarna ett ökat välmående samt en ökad aptit på livet. Samtidigt belyser studien att det finns en dominerande maskulin och tävlingsinriktad spelstil inom gåfotboll i Storbritannien.

Det finns en liknande utveckling av gåidrotter i andra delar av världen. Från en utvärderingsstudie om gåbasket i Australien visar Jenkin, Eime och Hilland (2018) att gåbasket är en liknande anpassning av lagidrott till äldre som gåfotbollen är. Studien belyser såväl ledares som utövares perspektiv på gåbasket. Resultaten indikerar att sociala aspekter och glädje betonas av både ledare och utövare mer än effekterna på deltagarnas fysiska hälsa. Samtidigt påvisas ett lågt deltagande bland gruppen äldre och att de som rekryteras oftast redan är fysiskt aktiva och inte främst de som är fysiskt inaktiva.

För närvarande är promenader den populäraste formen av idrotts- och motionsaktiviteter för människor upp till 80 år i Sverige (Riksidrottsförbundet, 2020). I en granskning av 42 studier som undersökte hälsoeffekter av gå-aktiviteter med äldre visas att gå-grupper är effektiva och bidrar till omfattande hälsoförbättringar (Hanson & Jones, 2015). De få studier som finns om gåfotboll har främst baserats på ett urval av äldre män, varför försiktighet gällande slutsatserna behöver antas när det gäller kvinnor. Det finns därför behov av forskning för att belysa och förstå hur lagidrott i svenska idrottsföreningar kan passa både äldre kvinnor och äldre män samt hur lagidrott kan stärka deras rörelsebildning.

Metod

Studiens resultat baseras på semistrukturerade intervjuer med 23 deltagare. Av dessa är 15 gåfotbollsspelare mellan 67 och 76 år samt åtta föreningsrepresentanter från åtta idrottsföreningar (se tabell 1 och 2). Forskningsprojektet är kvalitativt till sin utformning med fokus på att nå en djupare förståelse för de medverkande personernas erfarenheter och uppfattningar. Vetenskapligt är studien grundad i en fenomenologisk tolkningstradition där resultaten baseras på kvalitativa data genom intervjuer med gåfotbollsspelare och föreningsrepresentanter (Kvale & Brinkman, 2014; Edwards m.fl., 2018).

Det fanns inledningsvis en ambition att genomföra observationer av verksamheten, vilket omöjliggjordes på grund av covid-19-pandemin. Med tanke på att äldre tidigt under pandemin räknades som riskgrupp och avråddes från att träffa andra människor ställdes gåfotbollsverksamhet in i flera av idrottsföreningarna under senare del av våren 2020. Därför beslutades att det mest lämpliga var att genomföra telefonintervjuer för att skydda de äldre gåfotbollsspelarna.

Urval av deltagare

För att besvara studiens syfte valdes ett målstyrt urval för att finna lämpliga deltagare (Bryman, 2018). Urvalet av föreningsrepresentanter baserades på att de skulle ha varit delaktiga i utveckling och genomförande av gåfotboll i en idrottsförening. Urvalet skedde genom att jag ringde upp idrottsföreningar som återfanns på Svenska Fotbollförbundets webbsida för föreningar med gåfotboll eller via egen sökning av idrottsföreningar med gåfotboll via internet. Kravet för att väljas ut för intervju var att föreningsrepresentanten skulle vara den med bäst insyn i utvecklingen av gåfotboll i respektive idrottsförening.

Urvalskriterierna för gåfotbollsspelare var att de skulle vara 65 år eller äldre, bestå av både kvinnor och män i en jämn fördelning och ha minst sex månaders erfarenhet av aktivt deltagande i gåfotboll organiserad av en idrottsförening. Eftersom gåfotboll är en ny företeelse kunde inte kraven på erfarenhet av gåfotboll vara alltför omfattande. Min bedömning var att minst sex månader var en rimlig tidsperiod för att gåfotbollsspelarna skulle kunna redogöra för sina erfarenheter av verksamhetens betydelse för dem. I genomsnitt hade deltagarna 17 månaders erfarenhet av gåfotboll (se tabell 1).

Gåfotbollsspelarna valdes ut med hjälp av föreningsansvariga som kontaktats via telefon för att de erbjuder gåfotboll. Föreningsansvariga kontaktade i sin tur föreningens gåfotbollsspelare och vidareförmedlade samtidigt studiens informationsblad. De som önskade delta anmälde det till föreningsansvarig som återkopplade till mig med kontaktinformation till respektive spelare eller att spelarna kontaktade mig direkt via telefon eller e-post som fanns i informationsbladet.

Urvalsförfarandet resulterade i 15 gåfotbollsspelare, sju kvinnor och åtta män mellan 67 och 76 års ålder från tre idrottsföreningar, samt åtta förenings-

representanter, sju män och en kvinna som representerar åtta olika idrottsföreningar, sex från södra och mellersta Sverige och två föreningar från norra Sverige. Elva gåfotbollsspelare är från idrottsförening nr 3 i mellersta Sverige, tre är från förening nr 4 från södra Sverige, och en är från förening nr 1 från norra Sverige (tabell 1).

Tabell 1. Demografi gåfotbollsspelare (n=15).

Nr	Pseudonym	Kön	Ålder	Förening n=3	Erfarenhet av gåfotboll/ månader	Antal träningar/ vecka
1	Alva	Kvinna	76	3	12	3-4
2	Katrin	Kvinna	67	3	20	3
3	Anna	Kvinna	67	3	6	2-3
4	Leif	Man	74	3	9	3
5	David	Man	75	3	16	2-3
6	Erik	Man	73	3	13	3
7	Greta	Kvinna	67	3	19	2
8	Hans	Man	74	3	22	2-3
9	Sara	Kvinna	76	3	19	2
10	Tom	Man	74	3	24	3
11	Fredrik	Man	67	3	20	2-3
12	Carl	Man	72	1	9	1
13	Maria	Kvinna	71	4	26	1
14	Nicke	Man	67	4	24	1
15	Mona	Kvinna	70	4	26	1

Urvalet resulterade i att gåfotbollsspelarnas genomsnittliga ålder är 71 år, där den äldsta var 76 år och den yngsta 67 år vid tiden för intervjuernas genomförande 2020. Gåfotbollsspelarna har mellan 6 och 26 månaders erfarenhet av att spela gåfotboll i idrottsföreningarna (17 månader i genomsnitt). Detta visar att många av dessa spelare har varit med i första gruppen av gåfotbollsspelare som startades 2018 i idrottsföreningarna. Av gåfotbollsspelarna är sju kvinnor och åtta män, vilket är en jämn könsfördelning.

Tabell 2 visar information om föreningsrepresentanterna som deltar i studien och är de som varit med och utvecklat gåfotboll i idrottsföreningarna. De representerar föreningar utspridda över landet. Notera att urvalet resulterade i en övervikt av män, där en av åtta föreningsrepresentanter är kvinna.

Tabell 2. Demografi föreningsrepresentanter och idrottsföreningens gåfotboll (n=8).

Nr förening	Pseudonym	Kön	Startår gåfotboll	Verksamma månader	Geografisk placering i Sverige
1*	Lars	Man	2019	12	Norra
2	Bengt	Man	2019	7	Norra
3*	Elisabet	Kvinna	2018	24	Mellersta
4*	Stefan	Man	2018	26	Södra
5	Roy	Man	2018	17	Södra
6	Ulf	Man	2018	24	Södra
7	Tommy	Man	2019	11	Södra
8	Anton	Man	2019	10	Norra

*Föreningar i vilka studiens gåfotbollsspelare spelar gåfotboll

Genomförande av intervjuer och analys av data

Kvalitativa data har konstruerats genom enskilda semistrukturerade intervjuer och dessa genomfördes mellan mars och maj 2020 (Kvale & Brinkmann, 2014). Intervjuerna med gåfotbollsspelare behandlade följande sex frågeområden: bakgrund, att vara med i gåfotboll, upplevelser och betydelse, utmaningar, betydelse för samhället samt avslutningsfrågor (se bilaga 1). Intervjuguiden anpassades för intervjuer med föreningsrepresentanter, vilket resulterade i följande sex frågeområden: bakgrund, att börja med gåfotboll i föreningen, hur gåfotboll går till, att organisera och leda gåfotboll samt uppfattningar om gåfotboll och dess betydelse (se bilaga 2).

Sammanlagt består datamaterialet av 11,75 timmar (705 minuter) intervjuer med gåfotbollsspelare och 6,5 timmar (381 minuter) med föreningsrepresentanter. Intervjuerna varade i genomsnitt 48 minuter. Intervjuerna spelades in med diktafon och intervjuerna transkriberades ordagrant, vilket resulterade i 340 textsidor. Alla deltagare i studien har tilldelats pseudonymer (se tabell 1 och 2). Av de 23 intervjuerna genomfördes 15 (sju gåfotbollsspelare och åtta föreningsrepresentanter) av mig som huvudansvarig forskare medan åtta intervjuer med gåfotbollsspelare genomfördes av en forskningsassistent.

Deltagarna informerades både skriftligt och muntligt om studiens syfte, vad studien skulle komma att innebära för dem, vilka metoder som skulle användas, att deltagandet var frivilligt, att alla personuppgifter och data skulle förvaras oåtkomliga för obehöriga, att alla skulle hållas anonyma i rapportering samt att studien följde Vetenskapsrådets etiska riktlinjer för forskning. Informationsbrevet innefattade information om gällande lagstiftning vad gäller personuppgifter, registrering och arkivering av datamaterialet, personuppgiftsansvarig och forskningshuvudman samt kontaktuppgifter till dataskyddsombud och ansvarig forskare (se bilaga 3). Största möjliga hänsyn togs till att deltagarna inte skulle uppleva något negativt i samband med intervjuerna. I intervjusituationerna med både utövare och föreningsrepresentanter var ambitionen att skapa en lugn, respektfull och gemytlig atmosfär i samtalet.

Analysen av datamaterialet genomfördes i noggranna procedurer för kategorisering av intervjudata utifrån syftet och forskningsfrågorna i enlighet med vad Bryman (2018) kallar en öppen kodningsprocess. Data kodades genom att separera ut sammanhängande uppsättningar av konstruerade meningsskapande möjligheter, styrkor och utmaningar med gåfotboll samt i förhållande till centrala komponenter i rörelsebildning (*physical literacy*). *Meningsskapande möjligheter* är sådan data som karakteriserar olika element av erfarenheter och beteenden relaterat till kontextuella faktorer, uppfattningar, förståelser och sociala interaktioner i verksamheten som gör att aktiviteten gåfotboll resulterar i specifika och meningsskapande händelser för individ, idrottsförening och samhälle. *Styrkor* är data som identifierats i relation till genomförande och upplevelser av aktiviteten som betydelsefulla element som bidrar till stärkt rörelsebildning. *Utmaningar* är data som identifierats som sådant som kan försvåra för idrottsföreningar att genomföra gåfotboll inom ramen för idrottsföreningens verksamhet och sådant som kan begränsa äldre människor att delta i densamma. Analysen bröts vidare ner i fokus på centrala komponenter enligt teorin om rörelsebildningsprocessen: fysisk kompetens, motivation, självförtroende samt kunskap och förståelse.

Resultat

I resultatet beskrivs och analyseras äldre gåfotbollsspelares erfarenheter av att delta i gåfotboll och föreningsrepresentanters uppfattningar om att organisera en anpassad idrott som gåfotboll för äldre i idrottsföreningens regi.

Gåfotbollsspelares perspektiv på gåfotboll

För att förstå äldres rörelsebildning genom gåfotboll beskrivs och analyseras i kommande avsnitt de äldre gåfotbollsspelarnas berättelser om och erfarenheter av gåfotboll och vad den betyder för dem mot bakgrund av ett fysiskt bildningsperspektiv.

Hur gåfotboll går till

Gåfotbollsspelarna berättar att de tränar gåfotboll från en till tre gånger i veckan, vilket motsvarar mellan 2 och 6 timmar per vecka (se tabell 1). Tom (74 år) säger: "Vi försöker hålla oss till tre gånger i veckan. Ibland så ställer vi in fredagens träning ... Men tid, ja, alltså säg att när vi kör tre gånger i veckan då blir det ungefär sex timmar i veckan." Även Greta (67 år) beskriver hur hon deltar tre gånger per vecka:

” Jag brukar gå ... när det är träning måndag, onsdag och fredag förmiddagar. Och under vintern är det inomhus på onsdagar. Så jag har oftast gått två gånger i veckan, för det är ju annat som man inte kan gå för av olika anledningar.

Det visar att det handlar om en ganska omfattande träningsmängd för många av dem. Tom fortsätter med att beskriva hur ett träningstillfälle går till:

” Vi kommer dit, vi sitter och pratar en stund i omklädningsrummet och så går vi ut och kör en dryg timme och sen sitter vi och fikar. Så att två timmar går åt och då kan man säga att själva träningen pågår ungefär under en dryg timme. Vi spelar oftast tre gånger tjugo minuters matcher, så det blir sextio minuter och så lite paus emellan. Så är det generellt. Det har varit så nästan hela tiden sen jag började för två år sen.

Citatet visar att av den träningstid som anges är ungefär hälften direkt fysisk träning och hälften ägnas åt sociala interaktioner, inklusive fika. Karin (67 år) berättar att de också har teknikövningar:

” Vi kör lite uppvärmning först, och sen kör vi lite teknikträning ... vi har ju några som är gamla före detta fotbollsspelare. Många utav oss kanske aldrig har ... jag har ju aldrig spelat fotboll utan jag har varit åskådare. Och då kör vi, sen pratar vi lite om att ni kan ju lära oss lite teknik, hur ska man göra, för att ja det ska bli bättre, passningar, och hur man slår till bollen. Så gör vi. Och sen kör vi match!

Det finns ett intresse av att lära sig tekniker för att utöva gåfotboll och de specifika rörelsekompetenser som situationen kräver, vilket de endera ser ut att lösa själva inom gruppen eller att någon från idrottsförening agerar ledare. Fysisk kompetens är enligt Whitehead (2010) ett attribut hos en fysiskt bildad individ som innebär att individen kan interagera effektivt i varierande miljöer och reagera på ett lämpligt sätt i de situationer där rörelsekompetensen utmanas.

När de ska spela en gåfotbollsmatch mot andra lag, så löser spelarna det oftast själva eller med hjälp av någon från idrottsföreningen. Greta (67 år) beskriver hur matcherna går till:

” Är man fyra i samma lag, ja då kanske man spelar två bak och två fram. Och är man sex spelare, man får ju spela sex spelare på plan ute på matcher och så, ingen målvakt och så då ... så snackar vi ihop oss om hur vi ska spela.

En anledning till att de äldre började med gåfotboll var att de upptäckte att de startat upp gåfotboll i närheten där de bor. De fick höra om gåfotboll av någon familjemedlem eller vän, läste om det i lokala tidningar eller såg inslag om det på TV. Gåfotbollsspelarna verkar ha börjat spela gåfotboll av något som kan förstås som en slump. Det var inget de kände till innan, utan något nytt. Anna (67 år), som aldrig spelat fotboll tidigare, blev lockad till gåfotboll av en vän:

” Hon tjatade ett tag och sa ”det är så kul kom och va med”, så till sist tänkte jag ”jag kan väl gå dit någon gång”. Jag var väldigt sådär [tveksam] eftersom jag aldrig spelat fotboll, men alltså det var så bra stämning och så himla tillåtande och peppande ... så man har verkligen fått 14 nya kompisar.

I gåfotbollslagen ingår både kvinnor och män, med och utan erfarenhet av fotboll. Gåfotboll kan utövas oavsett kön och tidigare erfarenhet av ”vanlig” fotboll. Jag funderade inledningsvis på hur det var möjligt. Att en äldre man eller kvinna som är nybörjare på fotboll kan spela gåfotboll med de som tidigare spelat vanlig fotboll utan större svårigheter. Resultaten visar att kvinnor och män är överens om att det fungerar bra med könsblandade lag och att det är något positivt, även om några kvinnor beskriver att de upplevt ett hårt fysiskt spel bland de manliga spelarna emellanåt. Greta (67 år) förklarar hur det hanteras:

” I början när vi tränade med männen, då tyckte vi att de var lite för hårda och tuffa kanske, i närkamper eller så. Det var lite mer allvar. Inte lika roligt och inte lika uppmuntrande som vi [kvinnor] är mot varandra. Vi bryter spelet så fort någon ramlar eller något sånt där, snubblar eller någonting. Så brukar vi bryta spelet, se hur det går och så fortsätter man bara sedan. Så det var lite tuffare med herrarna. Men vi har sagt åt dem, så nu har vi närmast oss varandra. Det känns bättre att spela med dem nu.

Oavsett om de spelat fotboll tidigare eller inte så är det tydligt att gåfotbolls-erfarenheterna är mycket positiva. Enligt citatet ser det ut som att kvinnorna har, eller har utvecklat genom gåfotbollen, ett tillräckligt självförtroende för att påverka de könsrelaterade beteenden som uppträder, även fast fotboll traditionellt varit en manlig idrott och att män i högre utsträckning har erfarenhet

av fotboll. Strategin är att vara öppen och säga ifrån om det är något som inte upplevs bra och ha respekt för varandras förutsättningar. I dessa grupper är det en stor bredd i tidigare erfarenhet av fotboll, vilket också betyder att de har olika idrottslig prestationsnivå. Leif (74 år) beskriver:

” Vi har en annan kille som inte riktigt vet vad han ska göra med bollen när han får den på foten, och en kille har spelat med Hammarbys A-lag för kanske tjugo år sedan. Han är otroligt skicklig så det är en väldig bredd på gänget, det är det verkliga.

De berättar att de ibland kan dela gruppen i yngre och äldre spelare ifall det verkar vara lämpligt för stunden, eller att de kan dela in män och kvinnor i olika grupper när de känner för det. De beskriver också att det finns deltagare som är mellan 80 och 85 år som är med, men att det ibland också är ungdomar eller medelålders som deltar. Carl (72 år) berättar att det finns äldre gåfotbollsspelare som kommer med en rullator till träningen: ”Det är gamla människor med rullator som är med va, det går ju alltid att träffa bollen även om de bara rör sig två eller tre meter, så de är ju med och det är det som är så fantastiskt.” Det finns en uppenbar glädje över att alla kan delta oberoende av deras förutsättningar. Det innebär att gåfotbollen som jag studerat innefattar många inkluderande element som de värderar som positivt. Det ser ut som om gåfotbollsspelarna själva bidrar till att anpassa sig och sina interaktioner till varandras eventuella fysiska svårigheter eller brister i fotbollserfarenhet. De har en förståelse för äldres människors situation, rörelseproblem och brist på fotbollsteknik varför de anpassar sina beteenden, spelet eller gruppindelningen därefter. Resultaten visar att det finns en grundläggande inställning om att alla ska kunna vara med, vilket är i linje med synsättet i teorin att rörelsebildning är något alla har en potential att nå. Detta förhållningssätt om att alla ska kunna vara med, men en lyhördhet för individens unika situation, är sannolikt en bidragande anledning till att gåfotbollsspelarna blir motiverade att fortsätta vara med. Leif (74 år) beskriver hur de betar sig för att få spelet på lämplig nivå:

” Det är väldigt sällan någon skriker ”skärp dig”. Det har förekommit och då har någon blivit tillsagd ”men du så där snackar vi inte med varandra här”, dämpar sig ... det finns ju nån vinnarskalle med sådär, men då anpassas det.

Det finns ett stort engagemang från de äldre. Gåfotbollsspelarna är ofta själva ansvariga för att leda gåfotbollsträningen. I vissa grupper kan dock en ledare från föreningen vara med som ledare och/eller som spelare. Föreningens ledare har särskilt varit med vid uppstarten av verksamheten. En tid efter etableringen kan det förändras så att en tränare endast kommer till vissa av deras träningar. Fredrik (68 år) förklarar: ”På måndagarna så är det en kille där som brukar ha lite teknikövningar ... Passa, gå mellan koner, driva med boll och ja så där. Men annars är det en i gruppen som är ledare.” Upplägget kan således variera och det är tydligt att det är en nyetablerad verksamhet i föreningarna och att gåfotbollsspelarna är mycket delaktiga i organiseringen med stöd av föreningsrepresentanter.

Gåfotboll är roligare än andra fysiska aktiviteter

Flera av dessa gåfotbollsspelare är relativt fysiskt aktiva med olika aktiviteter under en vecka. Vissa ägnar sig åt promenader, löpning, gymträning, eller hockeybockey, bowling, linedance med mera. I intervjuerna blir det tydligt att det är något särskilt att utöva gåfotboll i idrottsföreningens regi. Flera menar att de blir mer motiverade av att vara med i gåfotboll jämfört med att gå på gym eller träna en individuell idrott. David (75 år) säger:

” Jag kör utomhusgym också efter varje träning. Men det här [gåfotboll] är ju mycket roligare, det är ju mer lek ... och du träffar ju folk. På gymmet träffar du inte så många om man säger så, alla håller sig för sig själva. Så det här ger mycket mer.

Här börjar det framträda vad det är som bidrar till att deras motivation att vara aktiv i gåfotboll, vad det är som gör det så roligt. Det är bland annat lekfulla inslag som får betydelse för motivation att delta i fysisk aktivitet (Whitehead, 2010). Det är skillnad på gåfotboll och andra aktiviteter. Fredrik (68 år) berättar om skillnaden mellan gåfotboll och att träna styrketräning på gym:

” Jag försökte gå på gym för några år sen, men det tyckte jag var dötråkigt, det var svårt att ta sig dit och ... Ja, det var inte alls lika kul. Man gick där mellan lite olika redskap ... sen var man ensam där också, det är skillnad ... det är ingen som applåderar en när man lyfter fem kilo extra eller springer fem minuter extra på bandet. Men på fotbollen där är det ju någon som klappar en på ryggen, ”bra Fredrik!”, eller någonting sådant där ... och det kostar betydligt mer pengar att köpa sådant där gymkort.

Citatet indikerar att glädje och sociala interaktioner med andra deltagare i den unika idrottssituationen är faktorer som påverkar deras rörelsebildning, men också att den ekonomiska kostnaden som följer av aktiviteten får betydelse. Gåfotboll beskrivs även ha något särskilt i jämförelse med löpning. Tom (74 år) jämför med gymträning och löpning när han ska förklara varför han började med gåfotboll:

” Varför jag började ... Jag kände att jag kanske kunde hitta en motionsform som kunde passa mig, som jag inte skulle känna va tråkig som jag tycker gymmet är, ”jävligt tråkigt”. Men jag springer inte gärna utan kan gå raskt och så men det är inte så kul. Men fotboll är så ”jävla roligt”.

När Tom får frågan om att förklara vad som händer på fotbollsplan som gör det så roligt så lyfter han också fram den fysiska kampen och tävlingsmomenten till skillnad mot det som sker på gymmet eller på promenaden:

” Där tror jag en del av hemligheten ligger ... att det dels är ett fysiskt utlopp, att man får jobba med kroppen under omständigheter som man upplever som positiva. Och kampen och tävlingsmomentet är inte något som man ska förringa. Man ska inte tro att vi bara springer och nojsar på plan.

Även en skidåkare som Hans (74 år) upplever gåfotbollen som mycket roligare:

” Eftersom jag är gammal längskidåkare också ... så kan jag vara ute i spåret och dra några mil. Men det här ... gåfotbollen är nästan som ett gift i kroppen. Jag vill bara för att det är så roligt. Jag skulle kunna ut och springa också om jag ville eller gå fort. Men tänk vad tråkigt det är ute och bara trampa på och gå runt. Man behöver ha någonting som stimulerar också.

Nyckeln till de äldres intresse för gåfotboll verkar vara att det är socialt, fysiskt och lekfullt men också att idrotten innefattar kamp- och tävlingsmoment. Att den sociala interaktionen mellan individerna är uppmuntrande leder också till att det upplevs stimulerande, roligt och att gåfotbollsverksamheten kan utvecklas till att kännas som de säger som ett ”gift”. Detta är vad rörelsebildning handlar om, att en fysisk sysselsättning blir så meningsfull att den blir en integrerad del av ens livsstil som man prioriterar så starkt att man inte vill vara utan den (Whitehead, 2010; Almond, 2010). Almond (2010) menar att en fysiskt bildad person visar en ”kärlek” till att vara fysiskt aktiv, vilket jag kan uppfatta av gåfotbollsspelarnas berättelser.

Gåfotbollsspelarna är själva förvånade över hur roligt de tycker det är med gåfotboll. Greta (67 år) beskriver sin tacksamhet mot föreningsrepresentanten Elisabet som startade gåfotbollen i idrottsföreningen och uttrycker en förvåning över att hon faktiskt kunde hitta en så rolig idrott vid hennes ålder:

” Man trodde inte att man i den här åldern skulle hitta en idrott som skulle var så rolig och som man gillar så mycket. Det är verkligen Elisabet vi har att tacka för att hon startade upp det eftersom hon träffade på det på Mallorca.

Anna (67 år) är inne på samma spår: ”Jag hade aldrig trott att man kunde börja spela fotboll, det hade jag aldrig trott, att man kan lära sig ett sånt spel i den här åldern” (skratt). Även Mona (70 år) säger: ”Det är promenader som pensionärer gör ... men det här blir ju roligt, det blir lustfyllt liksom att röra på sig.” I citatet framträder också en förutfattad mening som kan finnas om vad äldre ägnar sig åt när det gäller fysiska aktiviteter. Gåfotbollen upplevs således vara en lustfylld aktivitet, vilket till och med överraskade dem själva. Men vad är det mer i detalj som leder fram till denna nivå av rörelsebildning och hur ser processen ut när äldre blir så tillfredsställda att de vill fortsätta regelbundet med gåfotboll?

Gåfotboll ger glädje, mening med livet och minskar livsleda

Att delta i gåfotbollen i idrottsföreningens regi bidrar, enligt min tolkning, till livsavgörande upplevelser i livet för dessa individer. Särskilt tydligt blir det hur gåfotboll bidrar till en större mening med livet genom att de har något att se fram emot och längta till under veckan. Mona (70 år) säger:

” Jag kan säga till dig att jag tycker att det är veckans höjdpunkt. Jag längtar efter torsdagar! Förut så längtade man efter fredagar när man jobbade, att det var helg. Nu längtar jag till torsdagar till gåfotbollen.

Även Katrin (67 år) säger: ”Det är jätteviktigt [med gåfotbollen], man längtar till träningen – ’äntligen är det måndag, äntligen onsdag’. Lite så har det blivit, så roligt är det.” Carl (72 år) är inne på samma linje: ”Redan på onsdagen tänker man – ’ja på fredag är det dags igen.’” Gåfotbollen är således något som ger dem positiva tankar flera dagar innan träningen.

Det blir mycket tydligt hur stor betydelse en anpassad lagidrott som gåfotboll kan få för äldre. Alva (76 år) berättar om att gåfotbollen är det bästa som hänt henne den senaste tiden:

” Det har stor betydelse, jag bara älskar fotboll, jag älskar att det har varit en så bra vinter för vi har spelat utomhus så att vi har kunnat spela ... Ja, det är det bästa som har hänt mig här på det sista året ska jag väl säga.

Genom gåfotbollen upplever de tydligt en glädje som får betydelse för deras fortsatta deltagande och vilja att vara fysiskt aktiv. Vardagen har blivit roligare när de har gåfotboll att se fram emot. Hans (74 år) berättar att gåfotbollen gör att livet i stort blir lite roligare. Han säger: ”Visst är det roligt att vinna. Men det är inte allt här i världen, alltså, det är glädjen som gör det.” Hans förklarar också en annan effekt, att han blivit mer positiv även i andra sammanhang sedan han börjat med gåfotboll. Deltagande i gåfotboll ser ut att påverka deras inställning och förhållningssätt till det mer positiva i allmänhet.

Att gåfotboll har en stark positiv inverkan i de äldre deltagarnas liv förstärks ytterligare när jag ställer frågan om de kommer att sluta med gåfotboll någon gång. De svarar samstämmigt att det inte kommer att ske. David (75 år) är tydlig: Definitivt inte. ”Nej, det finns inte på kartan. Det är det här jag lever för. Man ser fram emot det här hela tiden för att det är så roligt.” Det uttrycks av flera spelare att deras medverkan i gåfotbollen bidrar med ”lycka i livet”, vilket Sara (76 år) vittnar om när hon säger: ”Det kommer jag inte lägga av med! Jag kommer kanske dö på fotbollsplanen, men då är jag lycklig.” Citatet visar att gåfotboll kan bidra till lycka i livet för de äldre människor som deltar. Även Leif (74 år) beskriver en lyckokänsla och en tillfredsställelse som han får genom att vara med i gåfotboll:

” Ja, det är ju en, en lycka. Alltså det är ju tillfredsställelse med dagen och sig själv. Man känner att man mår bra att vara där. Jag tror jag blir gladare, lättsammare, pratsammare, lite mer social, även före och efter planen. Med grannar och dem man stöter på i området ... Jag tror att man blir en vänligare person, genom att man får den där aktiviteten dagligen, resten av dagen.

Whitehead (2010) talar om vikten av att stimulera till rörelse senare delen av livet och att det kan addera livskvalitet för äldre människor, vilket är fallet för dessa gåfotbollsspelare. Det positiva handlar också om möjligheten att få känna att man presterar bra på fotbollsplanen. Katrin (67 år) förklarar känslan: ”Man tycker att ’äh’, äntligen får man göra något som är bra, man gör ett mål till exempel som är jättesnyggt, då tycker man ’YES’. Det kan man tycka är löjligt, men det är det inte.” I citatet framkommer att Katrin känner att hon på något sätt måste försvara känslan, att det kan finnas förutfattade meningar om att det är ”löjligt” att känna att prestationen kan vara viktig för äldre. Fysisk kompetens är ett betydelsefullt element i rörelsebildning enligt Whitehead (2010). Att få uttrycka sin fysiska

kompetens är något som bidrar till en positiv känsla av sig själv, vilket är centralt i utveckling av självförtroende (Whitehead, 2010, 2019).

Medverkan i gåfotboll ger enligt resultaten en betydelsefull glädje i livet, vilket gäller för båda kvinnor och män. Man kan se hur deltagandet får betydelse genom en process där mening och värde skapas under tid. Från att inte veta vad gåfotboll är, till att inte vilja sluta, indikerar en utveckling av rörelsebildning på kort tid. Motivation är ett viktigt element i rörelsebildningen. Gåfotbollsspelarnas erfarenheter har lett till att de inte vill missa en enda träning. Inte ens när Maria (71 år) fått en ny knäprotes kan hon hålla sig ifrån gåfotbollen. Hon säger:

” Sen har jag lite otur att jag under fyra år tillbaka har haft ett knä som krånglat till och från så det har ställt till det rejält, hela hösten kunde jag bara vara med på uppvärmningen, men jag kunde inte gå ut på plan. Så nu har jag en ny knäprotes, ett helt nytt knä. Sen i slutet av januari har jag den här [knäprotesen]. När jag väl kunde köra bil dit så var jag ju med och gjorde uppvärmningen, efter bästa förmåga så ...

De har en stark drivkraft och vilja att vara med även när de är skadade. Alva (76 år) förklarar:

” Det är roligt att gå dit, jag var lite skadad också men då åker jag dit i alla fall och är med och står där vid planen och är med i allting och det är så de andra också fungerar, som har skadat sig eller har ont, och de kommer och är med för gemenskapens skull.

De är två delar som är det bästa med gåfotboll: själva ”idrotten” och ”människorna” samt beteendet i den sociala interaktionen. Greta (67 år) beskriver:

” Jamen det bästa det är ju förstås då att fotbollen är så rolig, själva sporten. Sen är det ju alla som är med, som är så himla trevliga, gulliga och ödmjuka mot varandra ... och generösa, ja, verkligen ställer upp för varandra. Det är de två grejerna, själva sporten och så alla som är där.

En annan effekt som synliggörs är att gåfotbollen positivt kan påverka hur den äldre individen blir mer synlig och får ökad uppskattning av sin familj. Det innebär att gåfotboll kan bidra till att den äldre individens ”värde” stärks och de upplever sig mer betydelsefulla. De kan exempelvis berätta för familjen vad de gjort, vilket kan leda till att yngre familjemedlemmar ser upp till dem. Alva (76 år) belyser detta genom att hon fått möjligheten att spela en fotbollsturnering på Friends Arena:

” Vi var ju förresten på Friends Arena och spelade matcher i juni. Så det var en stor grej, där spelade vi flera matcher med inbjudna lag så att det var jättetrevligt. Det var roligt. Så att det är man ju lite stolt över. Så det är roligt att få tala om för folk vad man har gjort. Så det har jag ju sagt till de av barnbarnen som spelar fotboll. Det är bara jag som har varit där [på Friends Arena] och spelat [skratt]. De tycker det är roligt att jag håller på med det här, eftersom de har varit idrottsintresserade hela livet.

Att få känna sig stolt, vara av betydelse och kunna berätta för andra vad man presterat ser ut att ge gåfotbollsspelarna ökat självförtroende (Whitehead, 2010). Gåfotbollen har gett dem möjligheter till meningsskapande livssituationer. Både kvinnor och män talar på ett sätt som kan tolkas som att gåfotboll gör dem mer ”levande”, att de får en starkare känsla av sig själv, och att de får en positiv utvidgning av sin ”plats” i samhället som äldre. Det till synes enkla erbjudandet om gåfotboll i förening blir en katalysator genom vilken individerna tillsammans kan skapa positiva erfarenheter och mervärden som leder till lycka i livet. Resultaten visar att erbjudandet från idrottsföreningarna om gåfotboll har varit berikande för de äldre. Detta är givetvis en god grund för att motivera människor till livslångt idrottande.

Men hur kan bildningsprocessen fram dit förstås och vad är det för situationer som leder fram till denna passion och motivation för att spela gåfotboll? En förklaring är det positiva sociala samspelet som gåfotboll innebär och den mening som skapas genom möjligheten till att träffa andra, vilket jag belyser härnäst.

Den betydelsefulla sociala interaktionen

De sociala effekterna av gåfotboll för de äldre är ett tydligt mönster i data-materialet från alla intervjuer. Det är mycket stor enighet i att den sociala gemenskapen som skapas genom deras aktiva medverkan i gåfotboll är en av deras främsta drivkrafter för att fortsätta och det som de värderar som det bästa med gåfotbollsverksamheten. De beskriver hur de genom gåfotbollen får en chans att lära känna nya människor, de får uppleva att någon bryr sig om dem och inte minst att de också får någon att bry sig om. Katrin (67 år) förklarar hur viktig de sociala interaktionerna ger dem betydelsefulla positiva upplevelser:

” Ja, det är ju gemenskapen, det är den här sociala biten, träningen är kul i sig, för jag gillar ju att träna och så, så att, och sen är det ju den här sociala biten, att man träffar folk, att man träffar nya personer, vi gör saker tillsammans. Den sociala delen, den är jätte viktig!

Anna (67 år) berättar om de sociala interaktionerna som leder till en utveckling av positiva situationer över tid:

” Ja det allra bästa ... när jag tänker på det så här rakt av så är det ju det här sociala också som har väldigt stor betydelse. Som nu i dessa coronatider så har vi en sån här tråd som vi kan prata igenom och skicka mess till varandra och då blev det bestämt att vi skulle ta en paus denna vecka och alla skriver liksom ”Åhh, hoppas vi kan träna nästa vecka” och ”jag saknar er”, och ja du vet sådär. Vi fikar alltid efteråt och spontant ... rätt vad det är en dag så säger någon ”Åhh vad jag är glad att jag träffade det här gänget, jag saknar er när jag inte kan gå och träna”... det är jättepositivt.

Minst lika betydelsefullt som att någon bryr sig om dig som individ är det att gåfotbollen ger en möjlighet att få bry sig om andra, som Mona (70 år) uttrycker på frågan vad som är det bästa med gåfotboll:

” Liksom att man märker ... hon som inte vet vad fotboll är ... vi försöker uppmuntra henne liksom hela tiden och såhär, ”gud åh i dag var du jättebra” liksom och jag märker att hon blir, jätteglad. Så att det är ett stort värde för mig.

Hon berättar om den sporrande känsla hon upplever när hon får lära upp någon annan som aldrig har spelat fotboll tidigare. Flera talar om betydelsen av att gåfotboll innebär att de ger varandra feedback och uppmuntrar varandra på planen. De upplever en möjlighet att få bry sig om en annan människa som i sin tur känner sig sedd. Greta (67 år) förklarar hur betydelsefullt det blir att få hjälpa andra att utvecklas och glädjas i idrotten:

” Sen så är det spännande att lära upp en ... liksom peppa andra som aldrig har hållit på med fotboll, att det blir fler och fler. Det är lite det som sporrar. Och att de som kommer ... att de tycker det är så himla roligt och att de säger ”Jag trodde aldrig det skulle va så roligt”. Det blir man ju jättepeppad av själv också när de säger så.

En positiv självkänsla och ett starkt självförtroende i relation till deltagande i rörelse är, enligt Whitehead (2010), centralt hos en fysiskt bildad person. Whitehead menar att de kan använda sin perceptiva medvetenhet till att uppskatta hur andra känner och därefter agera på lämpligt sätt. Förmågan att kunna identifiera sig med andra som framträder bland gåfotbollsspelarna benämner Whitehead som sympatisk förståelse.

Det bästa upplevelserna av gåfotboll handlar också om att erfarenhetsutbyten med andra möjliggörs. Deras beskrivningar handlar om att mötet med andra i sin tur leder till helt oförutsedda samtal och utbyten. Alva (76 år) säger att det bästa är:

” Att träffa alla de som är med och spelar. Man har fått så mycket annat av det, till exempel ... en pratade om att hon gick och vävde på vävkurs, och då har ju jag vävstolar som jag ville sälja ... Ja, det är så mycket annat som det ger när man pratar och man träffas ju lite före och man träffas ju lite efter och fikar och så, så det är gemenskapen med det hela alltihopa, man har fått så mycket nya vänner på något sätt.

Äldre kan också ha färre möjligheter att träffa nya bekantskaper som de kanske kunde tidigare. Då kan gåfotboll i förening öppna vägen till ett utvecklat och stärkt socialt liv som utvecklar livet och trivseln. Maria (71 år) berättar hur den sociala gemenskapen gör att hennes värld växer:

” Ja de här hade jag ju aldrig träffat annars, sen är jag ju ute mycket socialt så sett också. Men sen det är inte alltid att vi pratar gåfotboll och sport och sådär va, men om inte annat så finns det alltid något ämne ... som när man sitter och fikar ja men då får man reda på lite mer, världen blir ju lite större på något vis och man blir lite ... får lite mer kunskap och man kan bara sitta och lyssna på andra.

Mona (70 år) beskriver hur de som spelare aktivt bidrar till att få de som är utanför att komma in i gemenskapen:

” Jag tycker att det är väldigt roligt om man ser att man kan hjälpa någon att bli mer social som kanske har ett socialt utanförskap, så tycker jag alltså eftersom jag är social själv så är det ju min uppgift tycker jag att försöka få in andra, i det här de som har varit lite utanför. Och det är ju det

som är vinsten för mig också personligen att man märker att en människa förändras och kommer med i gemenskapen ... Jag tycker på allvar att det är det bästa med det.

En annan betydelsefull effekt av gåfotboll är att de äldres ensamhet minskar. Erik (73 år) reflekterar över hur livet kan bli ensamt när man slutar yrkesarbete, vilket därmed kan bidra till att idrottens sociala effekter blir än mer meningsfull:

” Jag har ju saknat det här mycket sen man har slutat jobba. Med ett arbete har du ju folk omkring dig hela tiden, åtminstone har jag det ... eller hade när jag jobbade. Men mycket av det försvinner ju, men om du har ett socialt liv privat såhär dagligdags ... man pratar med olika typer av folk och den ena har sina bekymmer eller glädjeregjer.

Tom (74 år) förklarar hur han upplevt vad han kallar påfyllnad av vänner:

” Det får ju den betydelsen att, ska vi kalla det för ... det låter ju inte klokt när man säger det, men det är någon slags umgängesreserv. Alltså jag kan ju sitta hemma och känna att ”fan, jag borde ringa honom – Klasse – som jag inte har sett på träningen på ett tag”. Och då ringer jag honom och frågar ”Hur är det med dig? Är du sjuk?” och då kan vi bli kvar i telefonen en halvtimme och bara pratar om andra saker, vilket betyder att det är en ny person i mitt liv som jag kan ha kontakt med ... Du ska komma ihåg i vår ålder så dör ju en del människor och försvinner ifrån oss, vilket gör att det [livet] dräneras helt enkelt på vänner. Så det är en påfyllning av vänner helt enkelt.

Katrin (67 år) säger: ”Man blir inte bara sittandes hemma när man slutar jobba. Man blir sittandes ensam hemma och har inte något att göra om man säger så. Det är den perfekta motionen som passar alla. Så är det.” Tom (74 år) belyser hur gåfotboll motverkar ensamhet:

” Att i vid åldern runt sjuttio få nya vänner och det utvecklas ju precis på samma sätt som det gjorde när man var liten grabb och började spela. Man fick nya kompisar, en del tyckte man bättre om, en del tyckte man sämre om. Men man fick ett socialt umgängesnät, framförallt i dem här åren som vi befinner oss. Många är nog ensamma och kan då uppleva det här som ett lyft verkligen, ur social synpunkt så att säga. Därför blir fiket nästan lika viktigt efter själva träningen skulle jag säga.

Dessa nya bekantskaper som gåfotbollsverksamheten möjliggjort bidrar i sin tur till att individens ”värld” upplevs växa genom de sociala interaktionerna som kommer till stånd på ett ”naturligt” sätt. Men det ska också tydliggöras att ”fiket”, som del i den anpassade utformningen av gåfotboll, är av central betydelse för den mångfald av positiva erfarenheter som skapas. I citaten framkommer hur den ena meningsskapande situationen och handlingen i det sociala samspelet leder fram till den andra, när de har en organiserad verksamhet som gåfotboll som binder dem samman. Delaktighet är ytterligare en aspekt av bildningsprocessen som leder fram till mening och drivkraft. Att få vara delaktig i ett sammanhang möjliggörs genom gåfotboll i föreningsregi. Att de blir delaktiga i ett föreningsliv

med allt som händer där. Genom att få möjlighet att interagera med och delta i en idrottsförenings verksamhet kan spelarna, som Greta (67 år) förklarar, uppleva sig vara yngre än vad de är. Hon förklarar vad det betyder för henne att vara med i en idrottsförening:

” Det känns ju jätteroligt att vara med. Man känner sig lite yngre på nåt sätt. Vi är med och så hjälper vi föreningen på olika sätt, till exempel bokar vi upp oss på att hjälpa till vid matcherna, seriematcherna. Så när damerna eller herrarna spelar, eller om det är nån cup, så brukar vi anmäla oss två eller tre och så turas vi om att komma och ta inträde till exempel.

Även föreningsrepresentanter som varit med och startat gåfotboll upplever att många av de äldre vill hjälpa till i föreningsarbetet. Ulf berättar:

” O ja, de hjälper till på alla arrangemang vi har. Vi har ju själva två jättestora cuper som vi genomför varje år ... Och de hjälper till vid hemmamatcher, står vid ja kioskerna och inträdet.

Stefan berättar hur de medvetet lagt gåfotbollsträningar i anslutning till det allsvenska lagets träningar på idrottsföreningens huvudarena, och hur de i föreningen medvetet arbetar för att skapa en interaktion och en integration mellan elitspelare och gåfotbollsspelare. Stefan säger:

” Att få spela och träna på samma arena som där vårt herrlag spelar allsvenskan, det tror jag alla skulle vilja. Så det är de väl jättegla för. Sen har vi, någon gång om året så kommer det ju spelare från vårt herrlag och är med och tränar och spelar och så också [i gåfotbollslaget]. Vi har lagt träningarna så att när herrlaget oftast tränar på torsdagar så la vi träningen med gåfotbollen på torsdagar. Och då är det så att när A-laget går av och har tränat färdigt då går gåfotbollsgänget på. Då blir det liksom, då står man ju där i spelargången och så pratas det och grejas och det blir alltid lite ”tjöt” och någon spelare som ska vara kvar och slå lite passningar med de här gubbarna och tanterna ... så att det är väldigt naturligt.

På frågan om inte elitspelarna tycker det är konstigt att det kommer äldre svarar Stefan tydligt: ”Nej! Absolut inte!” Studien visar således att gåfotboll kan bidra till en integration mellan generationer genom möten som möjliggörs i en idrottsförening. Maria (71 år) berättar exempelvis hur effekterna av pandemin innebar att idrottsföreningens allsvenska manliga fotbollsspelare erbjöd sig att handla mat åt de äldre gåfotbollsspelarna så att de inte skulle riskera att bli smittade av covid-19:

” Jag ser ju det i vår förening ... det är ju ett samhällsengagemang som de har, något som heter ”Vi tillsammans” och det är olika aktiviteter. Nu när inte spelarna fick spela [matcher i herrallsvenskan under pandemin] så då kom det ut på mejlen att de kan hjälpa oss 70 plus och åka och handla och lite sådär.

Även föreningsrepresentanter berättar att ungdomarna ser på pensionärerna på ett annat sätt när de möts i föreningen. Föreningslivet kan således öppna andra möjligheter vid sidan av den fysiska träningen. Ytterligare ett exempel är Katrin (67 år) som har fått ett extrajobb som också är betalt:

” Ja, de har till och med frågat mig om jag vill jobba i Cafeterian nere på IP också, så nu har jag varit där och jobbat tre eftermiddagar i veckan nu i höstas. Så det är jättekul! Den ena ger det andra, så att säga.

Uttrycket ”det ena ger det andra” är träffande när det gäller att förstå hur delarna av rörelsebildningsprocessen bidrar till en helhet. Kontakterna genom gåfotbollen har således möjliggjort att de har någon att ringa till. Att få byta erfarenheter med andra människor om vardagliga händelser är del av en större helhet som gör att idrotten får en så positiv mening. En situation som till en början kan tyckas obetydlig kan oväntat leda till nästa meningsfulla situation som möjliggörs i ett sammanhang som kan få betydande konsekvenser för livet och den fortsatta rörelsebildningen. Almond (2010) menar att meningsfulla fysiska sysselsättningar för äldre kan ge en energi och vitalitet som berikar livet, vilket stämmer med denna studie.

Viljan att utvecklas i gåfotboll och önskan att få spela matcher

Den fysiska upplevelsen och känslan av utveckling och prestation är också viktigt för hur deltagande i gåfotboll skapar mening och motivation att fortsätta. Gåfotbollsspelarna stimuleras av själva idrotten fotboll och den fysiska träningen där de ska prestera något fysiskt tillsammans.

Erik (73 år) menar att det är själva spelet som också är en del av det bästa med gåfotboll: ”Ja, det ... ja dels är det ju bara spelet i sig som man liksom upplever ...” Gåfotbollsspelare beskriver sin idrottsliga utveckling och hur deras idrottsprestationer också är betydelsefulla. Katrin (67 år) säger att hon märker att hennes prestationsförmåga utvecklas och att det uppmärksammas av andra i den sociala interaktionen, vilket ytterligare stärker viljan att vara med:

” Det är en bra känsla. Man tycker att man kan göra man förbättrar sig hela, man ser ju sen man började, som idag så tycker ju jag ... det säger ju andra också ”alla ni som har börjat och inte kunde spela fotboll eller inte har spelat, vilken skillnad, vilken utveckling det har blivit”.

På frågan om denna prestationsutveckling leder till ökad motivation förklarar Karin: ”Ja tycker det, ja då vill man ju träna ännu mer ... Jag står och dribblar hemma i hallen, hemma så.” Jag tolkar det som att själva idrotten och hennes prestationsutveckling ger henne en inspiration i vardagen att träna ännu mer, som när hon tar fram fotbollen och tränar själv hemma. Det hade hon kanske inte gjort om hon inte varit med i gåfotboll och fått uppleva denna prestationsutveckling utifrån sin nivå av rörelsebildning. Citatet ger samtidigt en förståelse för att äldre som spelar gåfotboll ser framåt och vill förbättra sina fysiska idrottsprestationer, vilket kan motbevisa eventuella förutfattade meningar om att pensionärer inte skulle vilja arbeta för att bli bättre i framtiden. Gåfotbollen kan därmed bidra till att förändra förutfattade meningar om att äldre inte skulle vara prestations- eller tävlingsinriktade eller motiveras av utveckling av den fysiska kompetensen.

Att utvecklas är således en viktig aspekt för äldre och kanske är lagidrott den stora drivkraften för de som vill kunna spela bättre tillsammans. Tom (74 år) beskriver lagets utveckling och vad det betyder för deras ambitioner:

” ... på två år så går det inte ens att förstå att det jag ser på den filmen från första tiden, det var ju Stockholms lokal-TV som var där och filmade. Och när jag såg det på TV så trodde jag att jag såg ett avsnitt utav ”Walking Dead”. Det var så sorgligt att se hur vi släpade oss fram. Men idag, [två år senare], så ser det inte ut alls på det sättet. Nu spelar vi fotboll med den ambition att bli bättre trots att vi är, alltså, mellan sextio, sextiofem, sjuttio, upp till sjuttiofem. Så finns det i stort sett i varenda en av oss.

Här tydliggörs att äldre motiveras till att träna vid sidan om gåfotbollen för att prestera bättre när de väl är där. Denna drivkraft har utvecklats genom de erfarenheter de upplevt inom gåfotbollen som också påverkar deras förhållnings-sätt till träning i andra aktiviteter. Tom (74 år) säger: ”Med anledning av att jag spelar gåfotboll har jag också på gymmet sett till att stärka de musklerna som jag behöver i gåfotboll. Alltså lår, lår framförallt. Rygg ... och vadmuskulatur.” Han väljer andra övningar på gymmet utifrån vilka muskler som bäst behövs på fotbollsplanen.

Det finns en aspekt till som de lyfter fram som betydelsefullt: matchen och tävlingsmomenten. Tom (74 år) uttrycker: ”Det ena är tävlingsmomentet, matchen som sådan. Det är så roligt, det går inte att förklara varför det är så roligt fortfarande.” Även om gåfotboll inte funnits i mer än två år har flera varit på en turnering utomlands. Gåfotboll har gett dem en chans till ”nya” upplevelser som de inte skulle fått uppleva annars eller som de kanske främst hade möjlighet till i yngre åldrar. Till exempel att få delta i en fotbollscup. Hans (74 år) berättar:

” Jag var förra våren med om att få åka ned till Mallorca till den här stora [turneringen]... en del kallar det för ”Europacupen för gåfotboll”. Det var ju otroligt många lag från alla länder i Europa, och till och med USA var med där. Och vi representerade då Sverige och hade landslagströjorna och det var en invigning som var som en OS-invigning. Alltså det var ju fantastiskt.

Även Fredrik (68 år) beskriver hur gåfotbollen lett till en utlandsresa för att spela en internationell turnering:

” Ja, det var jättekul att vara där. Och dem har ju lirat många år ... de där holländarna och engelsmännen de var riktigt duktiga ... Det var jättekul alltså ... De två gubbarna som jag bodde ihop med, de hade ju spelat tillsammans förr, om det var Vasalund eller jag kommer inte ihåg ... så de hade massa historier och berätta och det var liksom jättekul att höra.

I citatet återkommer det betydelsefulla utbytet av erfarenheter som möjliggjorts genom gåfotbollen, vilket också stärks av att åka och spela matcher. Tom (74 år) beskriver hur utvecklingen i Sverige ligger efter när det gäller möjligheter till matcher mot andra lag:

” Nu ska ju Stockholms eller Svenska Fotbollförbundet dra igång något, jag kommer inte ihåg vilket men det var lokalt med turneringar i höst. Det kommer att bli turneringar. Så fungerar det i Holland. Holland som har spelat gåfotboll i fem år. Där är det turneringar varje vecka nästan under högsäsong.

Greta (67 år) berättar också om att cuper är något nytt i Sverige.

” Men om vi säger det är tio klubbar som har damer som spelar. Och en del har inte fulla lag. Så när vi möttes ... vi hade gåfotbollscup den trettionde januari i Skövde. Där vi mixade damer och herrar för alla lag som hade anmält sig dit. Så det var ett jätteroligt sammanhang. Det var första gåfotbollscupen inomhus som spelades i Sverige. Den trettionde januari [2020]. Och sen har vi spelat träningsmatcher och träningscup.

När de tillfrågas om det inte räcker med att spela match på träningen säger Tom (74 år):

” Nä, nä vi måste ha nåt mer och det är ju därför vi anmäler oss till Mallorca, exempelvis. Och vi har ordnat en egen träningsturnering. Den tjugotredje april för damerna och tjugofjärde för herrarna. Men nu vet vi inte om vi kan genomföra den [på grund av pandemin 2020] vi kanske måste säga nej till den också med tanke på omständigheterna. Men annars hade vi ordnat det.

Studien visar att gåfotbollsverksamheten kan skapa en slags framtidstro som påverkar dem tydligt i positiv riktning. De får något att sträva efter och fokusera på för att vara bättre förberedd till nästa gåfotbollsträning.

Fysisk utveckling och hälsoeffekter

När deltagare beskriver vad som är det bästa med gåfotboll så handlar det i begränsad men viss mån om sådant som har med fysisk utveckling eller hälsoförbättringar att göra. Maria (71 år) säger att det bästa är ”att man lyfter rumpan ifrån soffan”. Anna (67 år) beskriver på frågan om hon upplever några hälsoförbättringar: ”Jag känner ju att det är en hälsoeffekt, man mår mycket bättre, jag känner att jag har fått mycket bättre kondition. Det är ett väldigt roligt sätt att få bra kondition på.”

På den direkta frågan om hur gåfotbollen påverkat deras fysiska förmåga och hälsa så menar de att de mår bättre på grund av fotbollen. Katrin (67 år) säger: ”Ja, jag tycker jag mår bättre. Jag känner mig gladare och mår ... bättre. Jamen jag tycker jag har blivit starkare så att säga. O, ja, det tycker jag.”

Sara (76 år) berättar att hon har reumatism och säger:

” Jag har en sjukdom, jag är reumatiker. Och ... alltså jag godkänner ju inte det här med reumatiker, jag vet ju vilket helvete min mor hade. Därför håller jag på som jag gör. Det blir bättre, absolut. Så har man någon artros så ska man hålla på och träna. Då blir man bättre. Men det är ingen som tror på det där det där ... bara jag och min man som tror på det där.

Mona (70 år) som haft svår knäskada från sin tidigare idrottskarriär upplever en positiv fysisk utveckling:

” Men jag kan säga att jag fått betydligt starkare ben, balansen är bättre, så det, det har fört med sig mycket den här träningen som vi har i gåfotbollen. Mm. Jag kan säga ... jag har ju en stegräknare, jag går ju minst 10 000 steg varje dag, men en sådan träning då blir det 7 000 steg ungefär som man går. Och det kanske man inte tänker på att det ger så mycket, att man går så mycket.

Hur mycket de påverkas fysiskt beror också på vilken fysisk status de har sedan tidigare. Erik (73 år) funderar över om träningen påverkat honom fysiskt: ”Jag tycker indirekt har det säkert gjort det ... men det är ingenting jag upplever sådär att jag orkar mer ... jag har nog hållit mig igång rätt mycket genom livet så det påverkar säkert.” För honom är det viktiga att veckorna blir roligare och att humöret blir bättre.

Det som varit intressant att se är att åldersrelaterade begränsningar inte verkar ses som ett problem i gåfotbollsverksamheten. Trots deras åldersrelaterade sjukdomar, som exempelvis påverkar deras balans, så upplever de ingen rädsla för skador eller negativa effekter som gör att de avstår från att vara med i verksamheten. Mona (70 år) berättar om hur fysiska svårigheter som kristallsjuka, vilket en man har som är med i deras gåfotbollslag:

” Vi har vår åttiotreåring som förebild som är helt suverän, han ramlar, han har sådan här vad heter det i örat, man bli yr ... kristallsjukan har han. Så han ramlar emellanåt. Och så är han upp igen. Ja, jag tycker det är helt fantastiskt!

När hon tillfrågas om de bara fortsätter att spela då, säger Mona:

” Jajamensan, i början var vi ... åh han har ramlat. Sen ”nej men det är ingen fara, det är bara kristallsjukan”, säger han. Och så fortsätter han. Men jag kan säga att det har blivit bättre, för han ramlar inte alls lika ofta nu heller så det [gåfotbollen] kanske har påverkat.

Elisabeth som är föreningsrepresentant beskriver att en av deras deltagare hade haft stroke:

” Hon har haft tre strokes så hon hade lite problem med balansen. Så första gången hon kom så gick hon med rullator men sen kom hon med käpp ... och hon fick vara med. Hon gick på en sådan balansträning tror jag och de hade efter ett tag märkt jättefina resultat och de trodde det var tack vare fotbollen.

Det är ingen tvekan om att alla som medverkar i denna studie anser att idrott för äldre i föreningslivet är något som är bra att satsa på. När de får frågor om vad gåfotboll för äldre i idrottsföreningar kan få för betydelse för samhället, förmedlar de flera fördelar. Leif (74 år) säger att gåfotboll eller föreningsidrott kan få stor samhällsekonomisk effekt: ”Ja det kan sänka sjukvårdskostnaderna

jättemycket ... Tänk om man kunde få igång äldre att idrotta mer "...” Hans (74 år) ser det positiva med gåfotboll för samhället:

” Nämen, jag skulle vilja också leverera till dig en annan viktig sak, och det är en högre nivå liksom på det här. Alltså jag måste säga, det här är en samhällsnyttig grej som jag vet att flera kommuner har tagit höjd för. Jag vet i Österåkers kommun känner jag en kommunalpolitiker som är oerhört positiv. Han släpper till pengar till en ny hall och han ser ju vilken fantastisk samhällsnytta den här aktiviteten gör [gåfotboll]. Att inte bara säga åt pensionärer att ”stå, ha lite gympa i parken” eller nåt sådant. Utan det finns en så stor kärna utav aktiva egentligen, människor. Det gäller bara att hitta en form av aktivitet för dem.

Anna (67 år) är tydlig med att det måste innebära en samhällsvinst:

” Ja det måste ju vara en samhällsvinst att folk håller sig pigga och rörliga och utökar sitt kontaktnät mera, får flera vänner och så. Nu är det ju så knasiga tider med corona, så nu får man ju tänka helt tvärtom, men nog är det väldigt bra att människor som slutar jobba får utökade kontaktytor och mera vänner. Det tror jag bidrar till att man håller sig frisk också. Absolut den sociala biten, att man aktiverar sig och får lite fräscha input både när det gäller fysiskt och psykiskt.

När de får frågan om vilken betydelse gåfotbollen kan få för samhället berör de ofta hälsa. Carl (72 år) säger att det kan betyda: ”Ett bättre mående helt enkelt. Jag menar en förbättrad hälsa och någonting som man blir engagerad i, det är alltid positivt i alla samhällen.” ”Ja, att de slipper ... ligga på sjukhus så mycket”, säger Sara (76 år). Det är ingen tvekan ur gåfotbollsspelarnas perspektiv att gåfotboll anses vara positiv ur en folkhälsosynpunkt. Nicke (67 år) förklarar:

” Det borde bidra till en bättre folkhälsa naturligtvis. Vi har ju det här att, man kanske inte eliminerar men man minskar ju risken för att folk sitter hemma och så. Flera av de som är med oss de är ju ensamma, jag har inte kontroll på alla men jag tror flera är ensamma människor.

Även i dessa citat blir den sociala betydelsen framträdande för hälsan vid sidan av de fysiska och psykiska fördelarna.

Det mesta är positivt med gåfotboll

I intervjuerna ställs också en fråga om vad som inte är bra med gåfotbollen som skulle kunna utvecklas samt en fråga om de har funderat på att sluta. De har svårt att svara på den första frågan, för de upplever inget som är dåligt med gåfotbollen. Den andra frågan är lätt att svara på, för de har aldrig funderat på att sluta. Deltagarnas samstämmiga svar på dessa frågor kan tyckas förvånande med tanke på att verksamheten är ny och bara funnits i ungefär två år.

Tom (74 år) säger: ”Ja ... det låter ju inte klokt när jag säger att jag inte kan se något [som inte är bra].” Anna (67 år) tänker också en lång stund innan hon säger: ”Nej, jag kan faktiskt inte komma på någonting ...” Även Katrin (67 år) är tydlig: ”Jag tycker att det funkar bra. Jag kan inte hitta någonting som är dåligt, nej.”

Två saker kan dock tolkas av deras svar i behov av förbättring. Det ena är att de önskar spela fler matcher och det andra är att de önskar fler träningar i veckan. När det gäller matcher beskriver Maria (71 år) det så här: ”Jag vet ju att några vill ju gärna spela match. Jag vet ju att några ...ibland kan det vara så här, 'ja blir det inga matcher, ja då skiter jag i det här va'. Men för många räcker det att man har den här timman.” Alva (76 år) pratar om fler träningar: ”En sak till som är *mindre bra* ... det skulle vara träningar alla dagar i veckan [skratt].” Citatet visar att hon har en stark motivation att träna gåfotboll och vill träna ännu fler gånger i veckan, även om hon skrattar ironiskt när hon uttrycker ”alla dagar i veckan”.

På frågan om de funderat på att sluta med gåfotboll är svaren entydiga om att de vill och kommer att fortsätta. ”Absolut inte”, säger Greta (67 år), och Alva (76 år) är lika tydlig:

” Jag kommer inte att sluta frivilligt, det kommer jag inte att göra. Det skulle ju vara om man skadar sig på något sätt eller blir sjuk eller något, men så länge jag orkar så kommer jag att fortsätta. Jag kommer inte att sluta, nå.

Katrin (67 år) svarar lika direkt: ”Nej, Nej. Nej, faktiskt inte. Jag kommer hålla på, så länge jag kan stå på benen och orkar så kommer jag ta mig ut.” Erik (73 år) är inne på samma linje: ”Nej, jag håller nog på till ... Jag brukar säga 'ni får säga till när ni inte orkar med mig längre'. Då lägger jag ner liksom.” Även om deltagarna är medvetna om att det kan bli svårare rent fysiskt framöver är de mycket positivt inställda till att fortsätta ändå. Hans (74 år) förklarar: ”Jag kommer bli tvungen att sluta kanske, men då vill jag bli överbevisad att jag är tvungen att sluta. Men jag kommer aldrig fundera på det medan.” Leif (74 år) säger: ”Jag brukar skämta med grabbarna och säga 'ja, det här är stadiet före krypfotboll'. Vi får väl se vad som kommer härnäst.”

Gåfotbollen har för några blivit ”meningen med livet”, som David (75 år) ger uttryck för när han svarar på frågan om han kommer sluta med gåfotboll: ”Definitivt inte. Nej, det finns inte på kartan. Det här är det här jag lever för.” Det är starka ord de uttrycker, vilket är en indikation på att gåfotbollen bidrar till en livskvalitet de vill bibehålla. Det allra starkaste beviset på att gåfotboll i idrottsförening bidrar till lycka är kanske Saras (76 år) svar när hon säger: ”Det kommer jag inte lägga av med! Jag kommer kanske dö på fotbollsplanen, men då är jag lycklig.” Eller David (75 år) som säger ”Det är det här jag lever för”

Det är således ingen tvekan om att erfarenheterna har fått stor betydelse för gåfotbollsspelarnas vilja att fortsätta vara fysiskt aktiv som äldre. Studien tyder på att både kvinnor och män snabbt utvecklat sin rörelsebildning som lett till att de prioriterar en fysiskt aktiv livsstil. Studien visar hur flera olika element bidrar till utveckling av den starka drivkraften att vara fysiskt aktiv i gåfotboll. De äldre har genom gåfotboll fått något att se fram emot i vardagen och de upplever ett stärkt socialt liv som de hade förlorat med stigande ålder, men också fysisk utveckling. Genom gåfotbollen har de utvecklat ett självförtroende, en stark motivation, en fysisk kompetens och en kunskap och förståelse för att kunna ta ansvar för att vara fysiskt aktiv nu och i framtiden.

Föreningsrepresentanters perspektiv på gåfotboll

Föreningsrepresentanterna som varit med och utvecklat gåfotbollen är minst lika positiva som deltagarna. När jag frågar om idrott för äldre i föreningslivet är något att satsa på säger Bengt: ”Jamen alltså ... jag är stenklar på det. Det är ingenting som jag är mer övertygad om ... begreppet frälst då ...” Detta speglar också en övergripande bild av övriga föreningsrepresentanters positiva erfarenheter av gåfotboll inom ramen för idrottsföreningens verksamhet, oavsett om de har bredd- och/eller elitverksamhet. Bengt är en av representanterna som verkar inom en förening som har fotbollslag på elitnivå.

Att börja med gåfotboll i föreningsverksamhet

Det anges flera olika anledningar till att idrottsföreningen börjat med gåfotboll. Tydligt är att det handlar om ett initiativ från idrottsföreningens sida. Till exempel att någon varit utomlands och sett gåfotboll för första gången eller har bekanta i England genom vilka de kommit i kontakt med gåfotboll. Det har också handlat om samhällsdebatten, om folkhälsoperspektiv och äldres brist på aktivering. Några föreningar har länge arbetat med socialt ansvar och engagemang på orten. Samhällsengagemanget är också relaterade till ett internationellt sammanhang där Stefan förklarar att det inte handlar om fotbollen i sig, utan ”hur vi använder fotbollen som hjälpmedel egentligen, eller som verktyg för att hjälpa människor i våra samhällen”.

Lars berör också de problem och strategier som uttrycks inom idrottsrörelsen och att gåfotboll passar väl in:

” Men har man målsättningen att ta på allvar ”alla så länge som möjligt, så bra som möjligt”, eller vad det nu står om idrott för alla. Så tycker jag ju, i och med att vi ”peakar” [högst antal medlemmar inom idrottsrörelsen] vid trettonårsåldern med fotbollsutövare, så måste vi ju anpassa egentligen ... med vad vår verksamhet är, om vi ska vara krassa.

Även Roy kommer in på att de flesta fotbollsspelare slutat vid 30 års ålder och att de i föreningen ville hitta något som gör att dem kan fortsätta. När han läste om gåfotboll i en tidningsartikel så tänkte han: ”Det där det ska vi prova. För då kan vi faktiskt göra det vi säger, att ha något från man är väldigt liten och hela livet, köra gåfotboll.”

Ulf förklarar att de har haft äldre knutna till föreningen som hjälpt till tidigare, men att de inte varit aktiva själva och när det började pratas om gåfotboll var de och tittade på en verksamhet för att därefter starta själva. Det är en av flera olika anledningar till att gåfotboll håller på att utvecklas som föreningsidrott i Sverige just nu. Främst har det uppmärksammats och drivits på av socialt engagerade föreningsrepresentanter, oavsett annan fotbollsverksamhet i föreningen (elit eller bredd).

Mening och mervärde för idrottsföreningarna

Men vad är det som gör att föreningarna fortsatt med gåfotboll efter att de startat verksamheten 2018 eller 2019? Det enkla svaret är att gåfotbollen skapar mening och mervärde även för idrottsföreningen. Föreningarna är mycket positivt inställda efter den inledande tiden med gåfotboll. Det finns framför allt ett socialt engagemang och en tillfredsställelse hos föreningsrepresentanterna i att idrottsföreningen är en aktör som arbetar med ”väsentliga saker”, vilket också leder till att det gynnar föreningen även om det inte var syftet från början.

I en idrottsförening finns dessutom både en pedagogisk kompetens om människor i rörelse i olika former och utrustning. Det finns inte hos många andra aktörer i samhället, vilket gör att det är enkelt för föreningar att arrangera gåfotboll. Utöver det har idrottsföreningarna etablerade kontakter i lokalsamhället som förenklar. Stefan beskriver:

” Den första anledningen det var ju naturligtvis att vi såg att vi kunde göra detta. Att vi kunde göra någonting som ingen annan kunde göra. Ingen stad, kommun, och inga andra organisationer på det sättet, eftersom vi är ett av [distriktets] absolut största varumärken, vi når ut längre än vad egentligen någon annan gör. Och om vi då gör bra saker genom att använda vårt varumärke och så vidare, så tycker vi att, då gör ju vi det ”jätterätt”.

Lars förklarar att det handlar om en liten insats i idrottsföreningen som ger stor utdelning:

” Att du får så mycket utdelning, på så liten insats. Med gåfotboll, du behöver inte införskaffa någonting nytt. Det är inte så stora krav på ledaren egentligen, beroende på ... vilken nivå man lägger det på så kan det ge ganska mycket utdelning.

Elisabeth är inne på samma spår, att det är enkelt för dem att arrangera gåfotboll: ”Det enda [som behövs] är ju spelare, och sen så behöver de väl bara bollar. Bollar och västar. Plantider är ju liksom inga problem eftersom det är dagtid.”

En annan styrka, enligt föreningsrepresentanter, är att gåfotbollen resulterar i ett slags ömsesidigt positivt utbyte. En anledning till att gåfotboll erbjuds är att det finns en upplevd exkludering av äldre människor i vårt samhälle och att idrottsföreningen kan ha stor betydelse för att få dem delaktiga och inkluderade på ett helt annat sätt. Deltagarna bjuds således in i ett etablerat föreningsliv som leder till värden för föreningen, som Stefan resonerar om:

” Som jag sa, flera av dem [gåfotbollsspelarna] ställer upp volontärmässigt och hjälper till på våra matcher och så vidare, man känner att man är med i familjen på något sätt. Man är inte, bara någonting som finns i ett hörn ... utan man är med i [föreningen], man är [föreningen] själva.

Det är ingen tvekan om att verksamheten för äldre inom föreningen är värdefullt ur ett föreningsperspektiv. Men de belyser också att det inte i första hand handlade om ekonomiska anledningar att utveckla gåfotboll, men att erbjudandet om idrott till äldre har resulterat i ökat antal samarbetspartners och fler spon-

sorer. ”Vi har ju fått tillbaka, genom samarbeten ... och vi ser ju också att vi har sponsorer som idag sponsrar oss enbart egentligen för att vi har vår samhällsbit också”, säger Stefan.

Föreningsrepresentanter beskriver att det finns många äldre som har företag som är potentiella sponsorer som ser betydelsen av ett hälsosamt åldrande i samhället. De kan själva se ett värde med idrott för äldre i en organiserad form inom idrottsföreningarna som också ofta är starkt förankrade i lokalsamhället.

I intervjun med Ulf framkommer också att vårdcentralerna börjat skicka patienter till idrottsföreningens gåfotbollsverksamhet:

” Jag fått flera stycken, ja säkert tio som är från olika vårdcentraler som ringer och frågar när vi har tider och så, och frågar när de kan komma för de tror att det här kan vara [bra] för just balansträning att spela gåfotboll.

På frågan: ”Vad säger ni då, kan ni ta emot dem?”, svarar Ulf:

” Jaja gud ja, de får komma! Vi har ingen gräns egentligen för hur stort laget kan bli liksom. Behöver vi boka en hall till, då gör vi väl det då, så det är inga konstigheter. De har även hört av sig från ortopedens vård- Wavdelning, sjukgymnasten där har hört av sig och undrade lite så där. Han skulle även själv komma och spela en gång för att se om det kan hjälpa till i rehabilitering efter operationer och så.

Föreningsrepresentanterna är dock inte förvånade över de positiva reaktionerna över gåfotbollen när jag frågar dem. Stefan svarar: ”Egentligen inte. Redan när jag såg gåfotbollen första gången så insåg jag att för det första vem som helst kan vara med, ja du måste kunna gå liksom det är ju det som är grejen men i övrigt ...” Gåfotbollsspelarna är en grupp som beskrivs som kunniga och drivna, vilket gör att de klarar av mycket själva, och genom sina långa livserfarenheter är de mycket enkla att arbeta med, till skillnad från vissa andra grupper. Resultaten visar således att omgivande samhälle uppfattat hur betydelsefullt gåfotboll kan vara på olika sätt för individ, förening och samhälle.

Nyckelfaktorer i organisering av gåfotboll

Det finns några nyckelfaktorer i organiseringen av idrotten som bidrar till stärkt *physical literacy* bland gåfotbollsspelarna. För det första handlar det om att idrottsföreningarna erbjuder gåfotboll och att de förmedlar information om att de har en verksamhet som erbjuds till äldre människor. Detta erbjudande är en grundläggande faktor för att äldre ska kunna överväga att kontakta en idrottsförening.

För det andra handlar det om att reglerna är utformade så att deltagarna endast får gå, vilket gör att alla i en ålder över 65 år oavsett förmåga ska kunna känna att det är möjligt att delta. Hans (74 år) beskriver vikten av anpassningen av vanlig fotboll till att endast få gå och spela på fotbollsplanen:

” Det finns ju någonting som kallas springfotboll också vanlig fotboll ... Där avtar ju så att säga, förmågan med åldern ganska dramatiskt. Och då blev ju gåfotbollen den lösande knuten, för den innehåller alla de här

ingredienserna. Dels det här som är så viktigt, leken och kamratkänslan och att man inte känner sig på något sätt ... kan man säga handikappad vad gäller förmågan att kunna fysiskt hänga med.

För att äldre ska kunna delta i olika idrotter är det av vikt att anpassa idrotten så de fysiska kraven som ställs blir lämpliga i förhållande till utövarnas förmåga. Sara (76 år) berättar hur hon slutat med bowling för att den inte var anpassad till hennes fysiska situation: ”För det första var klotet för tungt för mig. För jag har den sjukdomen jag har [reumatiker]. Det var alldeles för tungt. Och då ... då så jag till tjejrna, jag slutar nu, jag orkar inte lyfta klotet längre.”

Tom (74 år) menar också att reglerna om att gå handlar om att begränsa risker för skador:

” Risken för att skada sig blir betydligt mindre när man inte får springa. Därför kollisioner, sammanstötningar i fart, det är det som skulle vara negativt för en sjuttiofemåring. Att möta en och springa in i en spelare som kommer i full fart.

En tredje nyckelfaktor verkar vara att det finns fika i anslutning till varje träning utöver grundläggande utrustning som bollar, västar, mål och en bokad yta avsedd för verksamheten. Det kan verka banalt, men att få dricka kaffe och äta något tillsammans under eller efter träningen verkar vara en av de främsta nyckelfaktorerna som bidrar med möjligheter till meningsskapande genom samtal med andra deltagare i anslutning till den fysiska träningen.

De aktiva gåfotbollsspelarna får genom fikaten chansen att socialisera och lära känna varandra samt utbyta erfarenheter om livet i stort, vilket bidrar till meningsskapande och en stärkt vilja att komma nästa gång. Fikat kan också vara en inkörsport för dem som funderar på att börja med gåfotboll. En deltagare berättar om en man som kommer varje gång och fikar, men som ännu inte deltagit i gåfotbollen. De övriga accepterar det. Några föreningar bjuder på kaffet och ibland kan det vara bananer kvar efter elitlagets träning som föreningen ger till gåfotbollsspelarna och ibland är det någon av spelarna som bakar och tar med sig fikabröd. De är alla överens om att fikaten är mycket viktigt.

När Leif (74 år) resonerar om vad som motiverar honom mest säger han: ”Det är svårt att säga om det är fikastunden eller själva fotbollen, det är lika viktigt, det hör ihop. Det är liksom, det är två sidor av samma mynt. Det hänger väldigt ihop.” David (75 år) säger om fikaten: ”Det är himla mysigt, vi sitter och snackar och ljuger en halvtimme efter va. Det sätter folk verkligen värde på. Det tror jag folk tycker är nästan ännu viktigare än själva fotbollslivet, just den här samlingen efter.”

Därutöver finns fler nyckelfaktorer som att deltagarna själva har en livserfarenhet och kompetens från yrkeslivet som gör att de både kan leda verksamheten och bidra i det sociala erfarenhetsutbytet. Erfarenheter som äldre har gör att det är enkelt för dem själva att ta ansvar för exempelvis att skicka information om tider för gåfotbollen, leda uppvärmningen, hålla kontakt, att förstå andras situation och att bjuda på sig själva i det sociala sammanhanget. Tom (74 år) berättar:

” Men jag blir alltid så nöjd när samtalet slutar med ”åh, tack så hemskt mycket för att du ringde, liksom vad kul”, ”trevligt samtal” och så. Och nu via Facebook, vi har ju en grupp också i Facebook och en app som vi

använder när det är träning. Som ta nu nästa träning på måndag, då går jag upp på söndagen och säger ”ja, nu är det dags igen, gubbar, vilka kommer?”. Och då så plingar det in där så står det ”det är fjorton som kommer, det är jättebra”. Då vet ju folk att det blir folk på träningarna, att det blir en riktigt bra [träning], alltså att det är bra så vi kan spela och så vidare. Vi använder Supertext. En jättebra app som är så oerhört enkel, jag går in bara och meddelar ”kommer” och ”kommer inte”.

Ytterligare en faktor kan för vissa vara att verksamheten inte kostar så mycket att delta i. Deltagarna som avslutat sitt yrkesverksamma liv kan ha svårt att betala höga avgifter. Några av föreningarna tar inte betalt alls, medan andra har en medlemsavgift på upp till 700 kr. Dessutom visar studien att det ger en särskild effekt när gåfotbollen bedrivs i närheten av andra lag i föreningen då det ger en interaktion med individer från flera generationer. Det kan leda till betydelsefulla generationsmöten. Nya värderingar om äldre kan skapas när yngre får chansen att se att de äldre spelar fotboll och har roligt på samma sätt på planen som övriga lag.

Utmaningar med idrottsverksamhet för äldre

Förutfattade meningar

Gåfotbollsspelarna indikerar hur kollektiva föreställningar om när en människa anses för gammal för att utöva idrott utgör ett hinder för fortsatt deltagande i idrott. Sara (76 år) som spelade fotboll tidigare säger: ”Jag var väl en 50 år när jag la av ... Jag var väl för gammal, tänkte jag.” Det finns upplevelser av åldersfördomar i samhället som gör att det kan ses som konstigt att 70-åringar ska spela fotboll. Erik (73 år) säger:

” Det är en annan del som har kommit in i ens liv som är mycket roligare, framförallt vid den här åldern tycker jag det är strålande roligt, att man liksom kan vara med, utan å tycka att man bara är i vägen överallt ... tråkigt att man inte liksom är delaktig, där man får va med ... man upplevs som ”en i högen” som inte gör någonting liksom.

Förutfattade meningar om äldre kan innebära en risk att andra ser ner på deras gåfotbollsverksamhet. Tom (74 år) förklarar hur deras idrottsdeltagande kan uppfattas på ett felaktigt sätt: ”Vi är inga lallande pensionärer som springer omkring och kickar boll som de säger, utan vi spelar fotboll med ’basta’ även om vi inte får springa.” Carl (72 år) belyser situationen för äldre: ”När man kommer ut som pensionär då är det ju definitivt sällan som det är någon som frågar efter äldres åsikter eller engagemang. Våldigt, väldigt sällan.”

Anpassad idrott kan därmed bidra till att äldre inkluderas i samhället och att de förutfattade meningarna kan förändras. Gåfotbollsspelarna beskriver hur de upplever en ökad känsla av betydelse, något som de menar att de har förlorat med åldern. Hans (74 år) beskriver känslan han upplever som han själv inte trodde: ”’Fan jag duger, det fungerar’. Det är ju jättestort att uppleva att åldern inte har nån betydelse.”

Även de äldre själva har haft en uppfattning att lagidrott i förening inte är något för dem som är äldre, särskilt inte om de inte spelat fotboll förut. Anna (67 år) säger: ”Jag hade inte börjat om inte hon som tryckte på mig, därför jag hade inte förstått att det [gåfotboll] kunde vara för mig som inte kunde någonting.” Hans (74 år) beskriver hur de äldre uppfattas som:

” ’Utbrända, handikappade, halvstupade typer’ som håller på och kryper omkring i gräset någonstans. Men här är det tvärtom man har sänkt ribban men har full aktivitet. Man har skapat en funktion som är direkt anpassad för det och man kan leverera till 100 procent.

Men samtidigt upplever sig inte 70-åringar som så gamla som tidigare generationer kanske uppfattade dem. Mona (70 år) förklarar:

” Om man jämför med sina egna föräldrar liksom när de var sjuttio då var ju de ’dögamla’. Men, nu hänger man med mer, och jag tycker att det gör mycket, att liksom ha den här rörelsen för alla. Det är promenader som pensionärer gör, men det här blir ju roligt, det blir lustfullt liksom.

Flera gåfotbollsspelare uttrycker också att de känner sig yngre än vad de är sedan de börjat med gåfotboll. Leif (74 år) beskriver hur han ser på att idrottsföreningar har börjat erbjuda gåfotboll:

” Det är fantastiskt och jag hoppas verkligen det ska växa jättemycket och höja folkhälsan. Men när jag gick med i PRO [pensionärernas riksorganisation] och där fick vi program för den lokala föreningen då hade jag hoppats att det fanns lite mer typ pingis åtminstone men den häftigaste sporten de hade var ’bridge’. Så jag har ju sökt efter det här länge, någon fysisk aktivitet med jämnåriga men det är inte så lätt att hitta, men nu har det äntligen kommit igång.

Gåfotbollsspelarna och föreningsrepresentanterna upplever att inställningen till gåfotboll i Sverige är annorlunda än i andra länder. Hans (74 år) säger att det är ”en stor grej i England och att de har seriespel i både Holland och Belgien och att det är stort i Italien, Spanien och Frankrike men att det suckas åt gåfotboll i Sverige.”

Nicke (67 år) lyfter också fram att den mansdominerade fotbollen kan vara ett problem. Han säger:

” Alltså fotbollen är, ursäkt uttrycket ett j---a gubbvälde. Det är oerhört viktigt att man får igång damer och även äldre in i själva beslutsprocessen. Som det är nu är det inte många kvinnor med. Hos oss är det tre, fyra, fem stycken så det är oerhört viktigt att man tänker sig för så de också blir deltagande när vi spelar.

Organisering och utveckling av idrott för äldre

Det finns olika delar i relation till organisering av gåfotboll i föreningar som kan tolkas som utmaningar för verksamheten. Det handlar om att utforma strategier för rekrytering av äldre till verksamheten, bland annat för att övervinna de förutfattade meningarna som finns om äldre i samhället. Samtidigt handlar det om att föra ut information som gör att verksamheten attraherar äldre, exempelvis genom att förmedla de positiva sidor som idrott i förening kan ha för äldre människor och för idrottsföreningen, såsom denna studie påvisar.

Andra aspekter är att se över hur etablerade regler, som exempelvis kommunala regler som säger att lag måste delta i tävlingsserier för att få tider i hallarna. Det är också av betydelse att se över hur verksamheten ska finansieras så att inte avgiften blir ett hinder för äldres deltagande. I Sverige finns dessutom inga serier organiserade via idrottens distriktsförbund, utan nu har deltagarna själva, ibland tillsammans med föreningarna, arrangerat matcher på eget initiativ. Att få spela matcher är något som gåfotbollsspelarna framhåller att de önskar göra mer av. Vidare kan det vara relevant att kvalitetssäkra och utveckla verksamheten för att se till att det är tryggt och säkert för deltagarna att vara med. Det kan handla om skaderisker, försäkringar, akut omhändertagande, samt åldersrelaterade förändringar och förutsättningar för att utöva lagidrotter.

Resultaten visar att gåfotboll som är ett nytt erbjudande från idrottsföreningar i Sverige sedan 2018 ser ut att ha stor potential att skapa betydande värden för äldre spelare, idrottsföreningar och samhället i stort. Vidare synliggörs hur idrottsdeltagande i förening kan få stor betydelse för äldres liv och hur äldres motivation till idrott och rörelse kan bli så stark att en aktiv livsstil utvecklas.

Enligt min bedömning kan det behövas en ökad förberedelse för att gåfotboll och andra idrottsaktiviteter för en äldre målgrupp aktiva deltagande i föreningsverksamhet kanske kan komma att växa starkt. Om man ska tänka på den mycket positiva bild som deltagarna i denna studie framför, är det ett rimligt scenario att efterfrågan och utbudet kommer att öka framöver. I flera föreningar som är med i denna studie arbetas det också med att sprida kunskapen om gåfotboll, för att stimulera andra föreningar att starta verksamhet.

Sammantaget kan sägas att gåfotbollsspelarna i denna studie är mycket tydligt positiva till sitt idrottsdeltagande i gåfotboll som organiseras inom ramen för svenska idrottsföreningar. Verksamheten gåfotboll bidrar starkt positivt till individernas positiva rörelseresa i senare delen av livet, vilket får en betydelse långt utanför det som sker på fotbollsplanen. Sammanfattningsvis kan resultaten när det gäller gåfotbollens många styrkor och dess utmaningar knytas samman med komponenterna i rörelsebildningsprocessen.

Diskussion

Det övergripande syftet med studien är att skapa ny kunskap, utifrån ett pedagogiskt perspektiv, om vad som gör att människor vill och kan vara fysiskt aktiva genom nya former av föreningsidrott. Studiens syfte är att beskriva och analysera äldre gåfotbollsspelares och föreningsrepresentanters erfarenheter av gåfotboll som erbjuds av idrottsföreningar i Sverige. Nedan diskuteras behovet av anpassade idrotter för äldre, som av budskap om föreningsidrottens och specifikt gåfotbollens värde för äldres rörelsebildning, hur föreningar kan bidra till livslångt idrottande i idrottsförening och vad som gör att deltagarna aldrig vill sluta spela gåfotboll.

Behov av anpassade idrotter för äldre

Flera av gåfotbollsspelarna har sökt efter lämpliga och roliga träningsformer innan de till slut hittade gåfotboll, som av de äldre beskrivs som mycket roligare än flera andra fysiska aktiviteter de utövar eller har utövat. Loadmans (2017) studie i Storbritannien indikerade också att deltagande i gåfotboll kan bidra till en ökad aptit på livet, vilket liknar resultaten i denna studie. Carmichael, Duberley och Szmigin (2015) argumenterar för att äldre människor har begränsade möjligheter att delta i idrott på grund av brist på lämpliga verksamheter. Även i rapporten Seniorbarometern framkommer att äldre skulle kunna tänka sig delta i idrott i högre grad ifall det fanns anpassade idrottsverksamheter (Ungdomsbarometern, 2021). Även Socialstyrelsen (2020) argumenterar för behovet av nya metoder som kan erbjuda äldre en social gemenskap och ett sammanhang för att motverka social isolering. Resultaten i denna studie ger stöd för att gåfotboll kan ses som en lämplig verksamhet som motiverar äldre att delta och motverkar social isolering. Både gåfotbollsspelare och föreningsrepresentanter uppfattar, i likhet med Folkhälsomyndighetens (2022) argumentation, att fysisk aktivitet, social gemenskap och meningsfullhet i vardagen är några av de faktorer som främjar livskvalitet bland äldre.

Almond (2010) argumenterar för att människors minskade intresse för att vara fysiskt aktiva behöver bemötas på nya sätt. Min slutsats är att den nya föreningsidrotten gåfotboll kan ses som ett sådant "nytt sätt" där lagidrott anpassas till äldre människor för att stimulera till aktivt idrottsutövande i idrottsföreningar. Samtidigt finns det förutfattade meningar om äldre som kan hindra förståelsen för att lagidrott för äldre skulle kunna vara en angelägenhet inom idrotten. Dionigi och O'Flynn (2007) menar att människor över 55 år inte anses prestationsinriktade, vilket motsägs av gåfotbollsspelarna i denna studie, vilka motiveras av att "spela match" både på träningen och mot andra lag. Föreställningar om att lagidrott i idrottsförening och äldre utövare inte hör ihop menar jag är ett hinder för utvecklingen, dels för rekrytering av fler äldre deltagare, dels för föreningar som ännu inte startat upp liknande verksamhet att göra det.

Studien visar att gåfotboll kan vara ett bidrag till att realisera målet i svensk idrottsrörelse om att utveckla idrottsverksamhet i föreningar så att människor

kan välja, och väljer, ett livslångt idrottande i idrottsföreningar (Riksidrottsförbundet, 2022). De idrottsföreningar som medverkar i studien har bidragit till att äldre kvinnor och äldre män fått en möjlighet att börja eller fortsätta med en idrott som de sedan länge ansetts vara för gamla för. Möjligheten att delta i en idrott som gåfotboll, arrangerad inom ramen för en idrottsförening, ser ut att ha blivit mycket betydelsefull för deltagarna i ett livsperspektiv. En viktig aspekt är att gåfotboll har gett de äldre en framtidstro, trots att de anses gamla. Som när gåfotbollsspelarna beskriver att de tränar benmuskulerna lite extra på gymmet eller jonglerar med bollen i hallen för att vara lite bättre förberedd till nästa gåfotbollsträning som de också längtar till. Min slutsats är att det är av stort värde för äldre individer att delta i anpassad lagidrott för äldre inom ramen för idrottsföreningars regi, men också för idrottsföreningen. Att gåfotbollen har passat de äldre så bra, och att den fått en så stor betydelse i deras liv, verkar dock till och med ha överraskat dem själva, vilket tyder på att det finns begränsad kunskap om vad lagidrott för äldre är och kan bidra till.

Att förstå de positiva erfarenheterna

Men hur kan vi förstå hur gåfotbollen blivit så positiv för dessa utövare, att äldre och gåfotboll i dessa idrottsföreningar verkar vara sådan *perfect match*? För det första visar studien att en lagidrott som gåfotboll kan få äldre människors livslust att växa, att idrotten berikar och vidgar deras liv på flera olika sätt. Dessutom indikerar studien att äldre människors position, status och drivkrafter till att utvecklas i idrotten stärks. Gåfotbollen har för många bidragit till en ökad förväntan på livet, en vidgad syn på vad de som äldre människor är kapabla till, och att de upplever en större tillfredsställelse och glädje i vardagen. Jag tolkar deras utsagor som att flera av dem fått en ökad livslust och en tro på framtiden, genom att de får höra till en grupp och vara en del av ett sammanhang där de inte känner sig i vägen på grund av att de är äldre. Detta motverkar också föreställningen om att äldre är svaga och inte kan eller är intresserade av att utöva tävlingsidrott (Dionigi & O'Flynn, 2007).

Det meningsskapande erfarenheter som gåfotboll bidragit med för de äldre deltagarna skulle jag vilja benämna som ökad *livsmening*. Genom individen, samspelet med människor och sammanhanget skapas en miljö som ger de äldre en återerövrad känsla av värde som person och i livet genom tillhörigheten i laget och föreningen. Den existentiella meningen kan sägas skapas i de emotionella och fysiska upplevelserna av idrottsaktiviteten i sig och det är i det sociala utbytet som livsmening får kraft att växa. Studien visar att gåfotbollsspelarna också upplever att de får bättre fysiska förmågor som ökad kondition, balans och muskelstyrka, men det är inte det som skapar livsmening och som gör dem motiverade att delta i gåfotboll. Studier där fysiologiska mätningar genomförts visar att gåidrotter innebär fysiska förändringar som dock är begränsade (Reddy m.fl., 2017; Jenikin m.fl., 2018).

För det andra har gåfotbollen skapat värdefulla sociala utbyten mellan äldre kvinnor och äldre män, samt skapat en känsla av ökad delaktighet i ett livssammanhang och till och med lycka, vilket de vanligaste träningsformerna – promenader, hemmaträning och styrketräning på gym – verkar ha svårare att bidra till (Ungdomsbarometern, 2021). Min tolkning av deltagarnas svar i denna studie är att det särskilt är de sociala interaktionerna under och i anslutning till

idrottsaktiviteten som kan sägas utvidga den äldres värld. Gåfotbollen och de sociala interaktionerna ”återöppnar” vägen till det sociala samhället för dessa äldre människor bara genom att de får möjlighet att vara med i gåfotboll som organiseras i en föreningsmiljö. Dessa kunskaper om vilka värden ett erbjudande om anpassad idrott i föreningslivet och en fysiskt aktiv livsstil kan ge äldre, kan komplettera de mer fysiska hälsoförebyggande budskapen.

Det kan vara så att de äldres situation i det svenska samhället, med ökad ensamhet och utanförskap, gör att gåfotbollen passar särskilt bra. Säfström (2019) diskuterar hur äldre med ökad ålder exkluderas från sociala gemenskaper och sammanhang, vilket gåfotbollsspelarna också vittnar om. Hur de som pensionärer varken efterfrågas längre eller förväntas bidra i samhället. Denna situation som äldre befinner sig i är en anledning till att gåfotbollen och de erfarenheter deltagarna gör blir så betydelsefulla då de leder till att de efterfrågas och kan få uppgifter i idrottsföreningen som gör att de får känna sig inkluderade i ett sammanhang där de blir betydelsefulla (igen). Livsmening har visats vara av betydelse för att hantera svåra livssituationer, negativt tänkande, sorg, smärta med mera (Kurtén, 1995; Ostafin & Proulx, 2020). Resultaten stämmer med Dionigi, Horton och Bakers (2013) argument om att träning hjälper äldre att möta åldrandets verklighet genom utveckling av vänskap och stärkt mental hälsa. Dock talar dessa resultat emot Seniorbarometerns resultat som visar att hälften vill träna ensamma och när man vill (Ungdomsbarometern, 2021).

En tredje förklaring är det accepterande och positiva bemötandet som deltagare oavsett fysiska förmågor har upplevt, vilket är centralt för rörelsebildning (Whitehead, 2010). Även om de har rullator eller en knäprotes så får de vara med efter sin förmåga, då deltagarna anpassar spelet till det som fungerar för respektive individ med målet att alla ska få vara med. Aiello, Canalella och Altieri (2016) beskriver hur många som är 65 år och äldre ofta avstår från att regelbundet utöva fysisk aktivitet på grund av kroniska och degenerativa sjukdomar. Detta stämmer bara delvis med denna studies resultat. När det gäller gåfotboll så har deltagarna i olika grad begränsade fysiska förmågor på grund av kroppens åldrande eller olika sjukdomar. Men det stoppar dem inte från att delta i gåfotbollen, då gåfotbollsträningen har blivit så viktig för dem. Dessutom finns en god förståelse för deras fysiska begränsningar och bemötandet är inkluderande, vilket signalerar till individen att lagidrott i idrottsförening även är något för dem som är äldre. Jag menar att denna studie visar att det inom gåfotboll finns en stor förståelse för det naturliga åldrandet och att begränsad fysisk förmåga inte hindrar dem som hittat till gåfotbollen att fortsätta vara med, vilket indikerar rörelsebildning med acceptans för individens fysiska förutsättningar (Almond, 2010).

En särskild styrka med den gåfotbollsverksamhet som undersöks i denna studie är att den också är värdefull ur ett föreningsperspektiv. Idrottsföreningarna har inte bara ökat medlemsantalet genom de äldres deltagande, utan genom att starta gåfotboll har de skapat en ny verksamhet som också ger idrottsföreningen en stärkt känsla av meningsfullhet, och för en del ökade sponsorintäkter. Det innebär att äldre idrottare i större omfattning kan ses som värdefulla för idrottsföreningars verksamhet.

Rörelsebildning – physical literacy som pedagogisk ansats

Hur kan den specifika processen för rörelsebildning leda till att äldre människor prioriterar rörelse och fysisk aktivitet genom livet, och hur kan den förstås utifrån denna studie om gåfotboll? Jag har försökt beskriva och analysera vad det är som resulterat i att deltagarna aldrig vill sluta med gåfotboll. Det finns något viktigt att lära av att förstå processen som leder fram till utveckling av detta ställningstagande. Kunskapen kan användas pedagogiskt för att bidra till ett ökat intresse av att vara fysiskt aktiv och på ett sätt som stärker individens rörelsebildning (blomstrande, trivsel, ett meningsfullt liv, fysisk kompetens med mera).

Forskare har konstaterat att synsättet i teorin om rörelsebildning kan hjälpa till att utveckla individens självförtroende, drivkraft och glädje med fysisk aktivitet, som ses som nyckelkomponenter i framgångsrikt åldrande (Roetert, Ellenbecker & Kriellaars, 2018; Dudley m.fl., 2017). Gåfotbollsspelarnas utveckling av en fysiskt aktiv livsstil som de aldrig vill sluta med är en komplex socialisationsprocess som beror på flera samverkande faktorer relaterade till varje enskild individ, idrottsverksamheten och det omgivande samhället. Jag gör inget anspråk på att kunna förklara alla delar genom denna begränsade studie. Men gåfotbollens verksamhet verkar stegvis stimulera alla centrala komponenter som är viktiga i ett rörelsebildningsperspektiv: motivation till deltagande, självförtroende att delta, utveckling av fysiska kompetenser, kunskap om hur de kan spela gåfotboll, samt upplevelser som ger dem förståelse för sådant som är viktigt för att kunna värdera, prioritera och ta ansvar för att vara fysiskt aktivt genom hela livet (Whitehead, 2010, 2019; IPLA, 2020). Genom resultaten påvisas att specifika till synes mindre händelser i de sociala interaktionerna bidrar till social gemenskap, erfarenhetsutbyten, inkludering, utveckling i gåfotboll med mera, som i sin tur fått olika effekter som bidrar till ytterligare stärkt motivation, ökat självförtroende och ökad fysisk kompetens som leder fram till att gåfotbollsspelarna prioriterar att fortsätta med aktiviteten.

Att få möjlighet att vara fysiskt aktiv och spela gåfotbollsmatcher i en anpassad idrottsmiljö där alla välkomnas har inneburit en känsla av kunnande som ger gåfotbollsspelarna självförtroende och en framtidstro. Deltagarna ger en beskrivning av att de känner sig yngre än vad de är, vilket även har ändrat deras egna uppfattningar om att lagidrott i förening inte skulle kunna vara något för äldre. Studien visar hur starka drivkrafter har kunnat utvecklas på relativt kort tid (upp till två år) genom att de äldre för det första erbjudits möjligheten att vara med i en gånpassad idrott – gåfotboll – och för det andra att de erfarenheter de fått har varit så meningsskapande för livet i stort att de aldrig vill sluta. De har lärt sig hur de kan engagera sig i en meningsfull fysisk träning i ett socialt sammanhang. I ett rörelsebildningsperspektiv är det också viktigt att rörelseaktiviteten är lekfull och skapar glädje, oavsett ålder, vilket gåfotbollen har gjort (Durden-Myers & Whitehead, 2019). Seniorbarometern visar att 43 procent äldre mellan 60 och 80 år uppger att de avstår att träna för att de upplever det som tråkigt (Ungdomsbarometern (2021). Deltagarna i denna studie som hittat gåfotbollen menar att gåfotboll är mycket roligare än exempelvis att gå på gym, åka skidor eller springa ensam på löparspåret, vilket för denna grupp verkar vara en viktig aspekt för att utveckla en fysiskt aktiv livsstil.

I och med deltagarnas mycket positiva inställning till gåfotboll har jag reflekterat över att det skulle kunna bli en ”boom” av idrotter för äldre i idrottsföreningarna om fler äldre och idrottsföreningar får kännedom om de positiva effekter som informanterna i denna studie upplever. Lagidrotter kan ses som en outnyttjad potential i att bidra till att stärka äldre människors livsmening, både genom den fysiska dimensionen och genom den sociala dimensionen i ett idrotts- och föreningssammanhang. Enligt gåfotbollsspelare kan det leda till ”lycka” i livet. Dessutom indikerar studien att åldersfördomar som äldre upplever i samhället kan minskas genom deltagande i traditionella lagidrotter som (gå)fotboll.

(Lag)idrotter som anpassas till äldre kvinnor och äldre män baserat på en pedagogik som tar sin utgångspunkt i teorin om *physical literacy*/rörelsebildning kan stimulera till fortsatt engagemang och deltagande bland äldre samt bidra till ökad fysisk aktivitet och minska stillasittande. I linje med Liffiton med kollegor (2012) kan åldrande individer som kompenserar för sina fysiska och hälsorelaterade begränsningar fortfarande åldras framgångsrikt. Liffiton (2012) talar om den positiva roll som dimensionen ”engagemang i livet” har för framgångsrikt åldrande (s. 104). Om idrottspedagoger som utformar idrottsverksamhet kan anpassa idrottsverksamheter till äldres nivå av fysisk förmåga och behov av utveckling samt till den livssituation i den samhällkontext de befinner sig i, finns goda förutsättningar för idrottande hela livet inom ramen för idrottsrörelsen (Riksidrottsförbundet, 2022). Det handlar specifikt om att ge utrymme för fysisk träning och eventuellt tävling, sociala erfarenhetsutbyten och att skapa en inkluderande miljö, oavsett kön, fysisk förmåga eller tidigare erfarenheter av idrotten. Resultaten är positiva i ett rörelsebildningsperspektiv som betyder att alla kan vara fysiskt aktiva och utvecklas utifrån den individuella nivån av rörelsebildning för att nå sin fulla potential. För att utveckla en lust, ett begär eller en önskan att vara i rörelse krävs enligt Whitehead (2010) att alla dimensioner som teorin om rörelsebildning innefattar kommer i spel, vilket ser ut att vara fallet i gåfotboll.

Behövs nya budskap för ökad fysisk aktivitet bland äldre?

Att äldre människor inte i tillräcklig omfattning lever upp till en av samhället rekommenderad träningstid om 150 minuters fysisk aktivitet med måttlig intensitet per vecka är ett problem (Wallén m.fl., 2014). Budskapet som ofta förmedlas är att fler människor borde vara mer fysiskt aktiva, träna oftare och idrotta längre genom livet. Hamer, Lavoie och Bacon (2014) visar att även den som börjar idrotta sent i livet ökar sina möjligheter till hälsosamt åldrande. Beslutsfattare, forskare och hälsopromotörer lyfter oftast fram fysisk aktivitet som förebyggande för att förhindra medicinska och fysiska hälsoproblem. Fysisk aktivitet ses ofta som ett instrument för att minska negativa fysiska hälsoeffekter av inaktivitet och åldersförändringar (Bauman m.fl., 2016; YFA, 2021; Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Men för att motivera äldre till fysisk aktivitet verkar tillvägagångssättet att framhålla de fysiska effekterna inte vara tillräckliga (Almond, 2010).

De ensidigt medicinska och fysiska argumenten i budskapen kritiserar av forskare inom fältet *physical literacy* för att ha misslyckats med att få människor att förändra sitt beteende till förmån för en fysiskt aktiv livsstil (Almond, 2010). Det är samtidigt brist på kunskap om vad det är som kan ändra ett fysiskt inaktivt beteende och vad som ska förmedlas för att stimulera till en fysiskt aktiv livs-

stil. Det behövs också ökad kunskap och medvetenhet om relationen mellan de erbjudanden av fysisk aktivitet som finns och de äldres individuella preferenser och behov (Bauman m.fl., 2016; Carmichel, Duberley & Szmigin, 2015). Andra forskare har framfört att glädje och nöje behöver inkluderas i folkhälsodialogen när det gäller att öka intresset för fysisk aktivitet, men att det sällan undersöks eller inkluderas (Barnett m.fl., 2019). Det är tydligt att det är viktigt för äldre att fysisk aktivitet är rolig, då 43 procent avstår för att det upplevs tråkigt (Ungdomsbarometern, 2021). Almond (2010) framhåller att hälsopromotörer missat att demonstrera att fysisk aktivitet kan vara en stark kraft för att främja äldres välbefinnande som bidrar till att människor ”blomstrar” och hur fysisk aktivitet kan ”berika” äldres liv (s. 119). Men det förutsätter, menar jag, mer kunskap och förståelse ur ett beteendevetenskapligt och pedagogiskt perspektiv, som denna studie bidrar med, exempelvis om rörelsebildningsprocessen för hur människor och en specifik kontext bidrar till att människor väljer att prioritera en fysiskt aktiv livsstil (Almond, 2010; Whitehead, 2010). Bauman med flera (2016) argumenterar för att beslutsfattare bör bidra till utvecklade rörelseprogram och faciliteter som är anpassade till äldre individers preferenser, begränsningar och behov. De föreslår att det skapas alternativa hälsokommunikationsstrategier för att förändra diskursen om fysisk aktivitet för äldre så att det inte bara handlar om att förebygga sjukdom (Bauman med flera, 2016). För de flesta gåfotbollsspelare och föreningsrepresentanter i studien handlar gåfotbollsverksamheten inte om att förhindra sjukdom eller död hos de äldre – utan om ett meningsfullt engagemang i livet.

Att få vara med i gåfotboll har för många av de äldre deltagarna gett förnyad mening med livet och en framtidsvilja, det vill säga att de upplever att de kan se framåt och påverka sin morgondag, trots sin ålder och förändrade fysiska eller sociala förutsättningar. Flera av gåfotbollsspelarna uppnår den rekommenderade träningstiden om 150 minuters fysisk aktivitet med måttlig intensitet per vecka, vilket skiljer sig från gruppen fysiskt inaktiva (Statistikmyndigheten, 2022c; Wallén m.fl., 2014). Resultatet visar med tydlighet hur gåfotboll i idrottsförening skapat en stark motivation hos äldre att vilja vara med i en lagidrottsverksamhet som gåfotboll i förening. För många av gåfotbollsspelarna är gåfotboll en idrott de tveklöst vill fortsätta med – så länge de kan – och gärna ännu oftare. Det är ett ställningstagande som de kommit fram till efter endast en till två års erfarenhet. Utifrån denna studie skulle budskapen för att få äldre att börja med en idrottsaktivitet handla mer om existentiell och social hälsa och inte bara fysisk, vilket sällan får utrymme i samhällets hälsodiskurs. Strategier för att promota fysisk aktivitet bland äldre bör vara att belysa möjligheter till ökad livsmening, stärkta sociala nätverk samt såväl emotionella som fysiska hälsoeffekter. Likt denna studie visar Stenner, Buckley och Mosewicks (2020) forskningsöversikt att äldres idrottsdeltagande bidrar till att äldre utvecklar sociala relationer och möjligheter att få känna sig som en del av en gemenskap.

I denna studie framför deltagarna att gåfotbollen skapat mening, lycka, nya vänner, något att längta till, och till och med en upplevelse av att det är det ”bästa som hänt” och ”det jag lever för”. Det är mycket positiva beskrivningar av vad idrottsdeltagande i idrottsförening kan leda till, vilket skulle kunna ingå i de budskap som förmedlas. När äldre upplever ökad ensamhet, försämrad fysisk förmåga och inte förväntas bidra till samhället längre verkar gåfotbollen tvärtom kunna erbjuda en positiv miljö som väger upp den situation som äldre kan befinna

sig i. Det betyder att budskapen också behöver överbrygga fördomar, som att äldre inte kan eller förväntas spela fotboll i idrottsförening, för att locka deltagare och få föreningar att utveckla anpassad lagidrott för äldre. Budskapen behöver således tydligt visa att äldre är efterfrågad av idrottsrörelsen.

Avslutningsvis

Studien visar hur samverkan mellan idrottsföreningarnas erbjudande av gåfotboll och äldres deltagande möjliggjort en rörelsebildningsprocess genom vilken äldre har utvecklat sitt intresse, sin drivkraft och fysiska förmåga, sitt självförtroende samt sin kunskap om och förståelse för rörelsesammanhanget som leder dem till en prioritering av idrottsdeltagande i förening. Gåfotboll kan således bidra till stärkt livslångt idrottande i idrottsförening, en stärkt rörelsebildning och en fysiskt aktiv livsstil.

I fortsatt forskning om idrott för äldre är det relevant att undersöka vilka individuella och strukturella hinder som finns för äldre att utöva idrott i idrottsförening samt hur förutfattade meningar om äldre och idrottsutövande inom idrottsföreningar kan utgöra ett hinder för fler äldre att börja. I gåfotbollens fortsatta utveckling är det viktigt att arbeta för att bibehålla den positiva rörelsebildningskulturen som inledningsvis etablerats och motverka potentiellt negativa aspekter som kan utvecklas relaterat till exempelvis ökade prestationsrelaterade förväntningar, höga kostnader för deltagande och brist på idrottsanläggnings-tider.

Sammantaget krävs mer kunskap om hur olika idrottsverksamheter för äldre inom idrottsföreningar kan leda till en stärkt fysiskt aktiv livsstil men också om gåfotboll specifikt (Corepal m.fl., 2020). Vetenskaplig kunskap om rörelsebildning är viktig som grund för att utforma och genomföra evidensbaserade och lämpliga anpassade idrottsprogram för äldre som möjliggör och stimulerar till deltagande i fysisk aktivitet och idrottsverksamhet. Vidare kan kunskapen användas vid utveckling av policys och för utformning av relevanta pedagogiska budskap för att stimulera äldre till rörelse, fysisk aktivitet och föreningsidrott.

Referenser

Aftonbladet (2018). Valspecial: Det vill partierna göra för svensk idrott. Hämtad 2018-09-08, www.aftonbladet.se.

Aiello, C. R., Canalella, A. & Altieri, D. (2016). Sport as a strategy for preventing physical inactivity: walking football. *Euromediterranean Biomedical Journal*, 11(24), 176–180. <https://doi.org/10.3269/1970-5492.2016.11.24>

Almond, L. (2010). Physical literacy and the older adult population. I: M. Whitehead (red.), *Physical literacy throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge.

Barnett, E. Y., Ridker, P. M., Okechukwu, C. A. & Gortmaker, S. L. (2019). Integrating children's physical activity enjoyment into public health dialogue. *Health Promotion International*, 34, 144–153. doi: 10.1093/heapro/dax068

Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M. & Fiatarone Singh, M. A. (2016). Updating the Evidence for Physical Activity: Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote "Active Aging". *Gerontologist*, 56(2), 268–280. Hämtad från <http://dx.doi.org/10.1093/geront/gnw031>

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3 uppl.). Stockholm: Liber.

Carmichael, F., Duberley, J. & Szmigin, I. (2015). Older women and their participation in exercise and leisure-time physical activity: The double edged sword of work. *Sport in Society*, 18(1), 42–60.

Coalter F. (2015). Sport-for-change: some thoughts from a sceptic. *Social Inclusion*, 3(3), 19–23. doi:10.17645/si.v3i3.222

Connell, R. & Pearse, R. (2015). *Gender. In a world perspective*. 3rd ed. Cambridge: Polity Press.

Corbin, C. B. (2016). Implications of physical literacy for research and practice: A commentary. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 14–27.

Corepal, R., Zhang, J. Y., Grover, S., Hubball, H. & Ashe, M. C. (2020). Walking soccer: A systematic review of a modified sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30, 2282–2290.

Dionigi, R. & O'Flynn, G. (2007). Performance Discourses and Old Age: What Does It Mean To Be an Older Athlete? *Sociology of Sport Journal*, 24(4), 359–377.

Dionigi, R. A., Horton, S. & Baker, J. (2013). Negotiations of the ageing process: Older adults' stories of sports participation. *Sport, Education and Society*, 18(3), 370–387.

Dudley, D., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D. & Mitchell, D. (2017) Critical considerations for physical literacy policy in public health, recreation, sport and education agencies. *Quest*, 69, 438–452.

Durden-Mayers E. & Whitehead, M. (2019). Human flourishing and physical literacy. I: M. Whitehead (red.), *Physical literacy across the world*, 255–264. London, UK: Routledge.

Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper S-M. & Jones A. M. (2018). Measuring physical literacy and related constructs: A systematic review of empirical findings. *Sports Medicine*, 48(3), 659–682. doi: 10.1007/s40279-017-0817-9

Eriksson, B., Tallberg, C., Eriksson, E., Bölander, B. & Blomberg, M. (2018). Vi behöver ett äldrelyft för att skapa bättre folkhälsa. *Dagens samhälle*, 15 maj 2018. Hämtad: 2020-03-04, <https://www.dagensamhalle.se/debatt/vi-behover-ett-aldrelyft-att-skapa-battre-folkhalsa-22148>

Folkhälsomyndigheten (2022). *Äldres psykiska hälsa*. Hämtad 2022-02-04, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/aldre--psykisk-halsa/>

- Gayman, A. M., Fraser-Thomas, J. & Baker, J. (2017). Relational developmental systems metatheory: A conceptual framework to understand and promote older adults' involvement in sport. *European Review of Aging and Physical Activity*, 14(12), 2–10. DOI 10.1186/s11556-017-0182-6
- Gellert, P., Wienert, J., Ziegelmann, J. P. & Kuhlmeier, A. (2019). Profiles of physical activity biographies in relation to life and aging satisfaction in older adults: Longitudinal findings. *European Review of Aging and Physical Activity*, 16(14).
- Hamer M., Lavoie K. L. & Bacon, S. L. (2014). Taking up physical activity in later life and healthy ageing: the English longitudinal study of ageing. *British Journal of Sports Medicine* 48(3), 239–243. doi:10.1136/bjsports-2013-092993
- Hanson, S. & Jones, A. (2015). Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(11), 710–715. PubMed ID: 25601182 doi:10.1136/bjsports-2014-094157
- Harper L. D., Field, A., Corr, L., D. & Naughton R. J. (2020). The Physiological, Physical, and Biomechanical Demands of Walking Football: Implications for Exercise Prescription and Future Research in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28, 478–488. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0330>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), 1–20.
- IPLA (2020). *Choosing physical activity for life. Be your Best. International*. Physical Literacy Association. Hämtad 2022-04-08, IPLA-Choosing-Physical-Activity-for-Life-web.pdf (physical-literacy.org.uk)
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G. & van Uffelen, J. G. Z. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*, 17(976). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4970-8>
- Jenkin, C. R., Eime, R. M. & Hilland, T. A. (2018). *Walking Basketball Program: Evaluation Report for Basketball Victoria*. Australia.
- Jurbala, P. (2015). What is physical literacy, really? *Quest*, 67(4), 367–383.
- Kenalemang, L. M. (2018). Age stereotypes are bad for your health. I: E. Kristoffersson & K. Nilsson (red.), *Successful ageing in an interdisciplinary context – popular science presentations*, s. 23–28. Örebro universitet.
- Kurtén, T. (1995). *Tillit, Verklighet och Värde*. Nya Doxa.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Lamont, E., Harris, J., McDonald, G., Kerin, T. & Dickens, G. L. (2017). Qualitative investigation of the role of collaborative football and walking football groups in mental health recovery. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 116–123. doi:10.1016/j.mhpa.2017.03.003
- Lee, S., Lee, C. & Jaesung, A. (2020). Psycho-social correlates of leisure-time physical activity (LTPA) among older adults: A multivariate analysis. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17(6).
- Liffiton, J. A., Horton, S., Baker, J. & Weir, P. L. (2012) Successful aging: hoe does physical activity influences engagement with life? *European Review of Aging and Physical Activity*, 9(103),103–108. DOI 10.1007/s11556-012-0098-0
- Loadman, A. (2017). 'He's Running, Ref!' An ethnographic study of walking football. *Soccer and Society*, 20(4), 675–692.
- Lundvall, S. & Tidén, A. (2013). Assessing embodied knowledge in Swedish PEH-the influence of physical literacy. *Journal of International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 325–335.
- Nationalencyklopedin (u.å.). Ordböcker. Hämtad 2022-03-15, <https://www.ne.se/ordböcker>
- Norberg, J. R., Faskunger, J. & Dartsch, C. (2018). Jämställd idrott i siffror. I: C. Dartsch, J. R. Norberg & J. Faskunger (red.), *Resurser, representation och "riktig" idrott – Om jämställdhet inom idrotten* (2018:2, s. 30–56). Stockholm: Centrum för idrottsforskning.
- Ostafin, B. D. & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, stress & coping*, 33(6), 603–622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>

- Roetert, E. P., Ellenbecker, M. K. & Kriellaars, D. (2018). Physical literacy: Why should we embrace this construct? *British Journal of Sports Medicine* 52(20), 1291–1292.
- Reddy, P., Dias, I., Holland, C., Campbell, N., Nagar, I., Connolly, L., Krstrup, P. & Hubball, H. (2017). Walking football as sustainable exercise for older adults – A pilot investigation. *European Journal of Sport Science*, 17(5), 638–645. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1298671>
- Riksidrottsförbundet (2018). *Strategi 2025*. Hämtad 2018-09-01, <https://www.strategy2025>.
- Riksidrottsförbundet (2019). *Intressepolitiskt program*. Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet (2020). *Idrottsrörelsen i siffror 2019*. Hämtad 2022-01-15, <https://www.rf.se/Statistikochforskning/Statistik/idrottsrorelsenisiffror>
- Riksidrottsförbundet (2022). *2022–2025 Strategiskt plan för idrottsrörelsen*. Hämtad 2022-02-04, <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Strategi2025>
- Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna (2016). *Svensk idrott idag. Fakta och statistik. Nulägesbeskrivning strategisk plan 2025*.
- Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Huskvarna: Statens Folkhälsoinstitut.
- Socialstyrelsen (2020). *Vård och omsorg om äldre. Lägesrapport 2020*.
- Statistikmyndigheten (2022a). *Fyra procent är socialt isolerade*. Hämtad 2022-05-20, <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2019/fyra-procent-ar-socialt-isolerade/>
- Statistikmyndigheten. (2022b). *Medellivslängden i Sverige*. Hämtad: 2022-05-20, <https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/medellivslangd-i-sverige/>
- Statistikmyndigheten. (2022c). *Fysiskt aktiv per vecka efter ålder 2018*. Hämtad 2022-05-20, <https://www.scb.se/hitta-statistik/temaomraden/jamstalldhet/jamstalld-halsa/traning-och-idrott/#129941>
- Stenner, B. J., Buckley, J. D. & Mosewich, A. D. (2020). Reasons why older adults play sport: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 530–542. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.11.003>
- SVT Nyheter. (2017). *Träning på äldre dar allt mer populärt*. Hämtad: 2020-03-05, <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/traning-pa-aldre-dar-allt-mer-populart>
- Säfström, L. (2019). Äldres ensamhet är en hälsorisk. *Aftonbladet*. Hämtad: 2020-03-05, <https://www.aftonbladet.se/debatt/a/3JV3a9/aldres-ensamhet-ar-en-halsorisk>
- Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgrad Med Journal*, 90, 26–32. doi:10.1136/postgradmedj-2012-131366
- Tischer, U., Hartmann-Tews, I. & Combrink, C. (2011). Sport participation of the elderly – the role of gender, age, and social class. *European Review of Aging and Physical Activity*, 8(2), 83–91.
- Ungdomsbarometern (2021). *Seniorbarometern 2021. En studie om livsstil, hälsa och motion bland äldre*. Ungdomsbarometern AB.
- Wallén, M-B., Ståhle, A., Hagströmer, M., Franzén, E. & Skavberg-Roaldsen, K. (2014). *Motionsvanor och erfarenheter av motion hos äldre vuxna*. Hämtad 2020-08-10, <https://www.msb.se/RibData/Filer/pdf/27333.pdf>
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge.
- Whitehead, M. (2019). *Physical Literacy across the world*. London, UK: Routledge.
- World Health Organisation (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Switzerland: WHO. Hämtad 2021-12-10, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
- Yrkesföreningen för fysisk aktivitet (YFA, 2021). *FYSS allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för äldre (från 65 år)*. Hämtad 2022-02-01, [Rek-aldre-Uppdaterad-2021.pdf](https://www.yfa.se/Upload/Uppdaterad-2021.pdf)
- Young, L., O'Connor, J. & Alfrey, L. (2020). Physical literacy: a concept analysis. *Sport, Education and Society*, 25(8), 946–959.

Bilagor

Bilaga 1. Intervjuguide – deltagare gåfotboll

1. Bakgrund

- Berätta vad du heter.
- Hur gammal är du?
- Hur länge har du varit med i gåfotboll?
- Hur mycket tid lägger du på gåfotboll i veckan?
- Är du fysiskt aktiv i någon annan form under en vanlig vecka?
- Vad har du hållit på med för fysiska aktiviteter eller idrotter tidigare? Hur länge ungefär?

2. Att vara med i gåfotboll

- Hur kom det sig att du började med gåfotboll?
- Vad behövde du för att börja?
- Vad var den främsta anledningen till att du började?
- Berätta hur gåfotboll går till. Berätta vad det är ni gör.
- Vilka är med i din grupp som deltagare? Hur fungerar det?
 - Är det både kvinnor och män? Hur är det?
 - Är ni i olika åldrar? Vad anser du om det?
 - Är ni olika bra på fotboll? Hur fungerar det?
 - Vad finns det för krav för att kunna vara med i gåfotboll?
 - Kan alla vara med?
 - Har ni ledare? Vilka är ledare? Hur fungerar det?

3. Upplevelser och betydelse

- Vad är det allra bästa med att vara med? Berätta och ge exempel.
- Vad har det för betydelse för dig att vara med?
- Har dina möjligheter till rörelse eller träning ökat genom att gåfotboll introducerades?
- Vad motiverar dig mest för att gå på gåfotbollen? Vad är det som tilltalar dig?
- Varför väljer du gåfotboll i stället för exempelvis att gå på gym, jogga eller annan aktivitet?
- Har det någon betydelse att det är en lagidrott?

- Vad har gåfotboll för påverkan för din fysiska förmåga? Vilken betydelse har det för dig? (Ökad rörelseförmåga, bättre balans, bättre kondition, starkare, minskat stillasittande?)
 - Vad har det för betydelse för dig socialt?
 - Är det någon särskild känsla du får när du spelar gåfotboll?
 - Påverkas ditt välbefinnande på något sätt?
 - Påverkas du som person på något sätt? Påverkas ditt självförtroende?
 - Har du lärt dig något av att vara med?
4. Erfarenheter av utmaningar eller svårigheter
- Är det något som du inte tycker är bra?
 - Är det något som du känner är svårt för dig?
 - Finns några risker med gåfotboll?
 - Vad skulle kunna förbättras?
 - Vad är ditt bästa tips på vad ansvariga inom idrottsföreningen kan göra för att få dig att fortsätta vara med i gåfotboll? För att få andra att börja?
5. Betydelse för samhället
- Hur ser du på livslångt idrottande/fysisk träning?
 - Kan gåfotboll bidra till ett hälsosamt åldrande, tror du?
 - Vad anser du om att det är idrottsföreningar som erbjuder gåfotboll?
 - Vad kan gåfotboll/föreningsidrott för äldre ha för betydelse för samhället?
6. Avslutningsvis
- Har du funderat på att sluta? Varför i så fall?
 - Hur ser du på att fortsätta med fotboll där man tillåts springa (fotboll-fitness)?
 - Något du vill lägga till om att vara med i gåfotboll?

Bilaga 2.

Intervjuguide – organisatörer av gåfotboll i idrottsförening

1. Bakgrund
 - Berätta vad du heter.
 - Vad är din roll i föreningen?
 - Hur mycket tid lägger du på gåfotboll varje vecka?
 - Vad har du för andra uppgifter?
2. Att börja med gåfotboll i föreningen
 - Hur kom det sig att ni började med gåfotboll i er förening?
 - Varför gör ni detta i er förening?
 - Hur länge har ni haft gåfotboll i föreningen?
 - Vad behövdes för att ni skulle starta upp gåfotboll?
 - Behöver ni stöd för att klara av att organisera verksamheten?
 - Vad kostar det för deltagarna att vara med?
 - Hur tänker ni kring avgiften för äldre?
3. Om hur gåfotboll går till
 - Berätta hur gåfotboll går till i er förening? Vad gör ni?
 - Vilka tider har ni för gåfotboll?
 - Vilka är med som deltagare?
 - Är det både kvinnor och män? Hur är det?
 - Är de i olika åldrar? Vad anser du om det?
 - Är de olika bra på fotboll? Hur fungerar det?
 - Vad finns det för krav för att kunna vara med i gåfotboll?
 - Kan alla vara med?
 - Har ni flera grupper?
 - Har ni ledare/tränare? Vilka är det? Behövs det? Varför/varför inte?
4. Att organisera och leda gåfotboll
 - Vad behövs för att kunna organisera gåfotboll?
 - Ytor, lokaler, utrustning, ekonomi, vad annat?
 - Vad är viktigt att tänka på för organisatörer och ledare, enligt dig?
 - Vad har ni för mål med verksamheten?
 - Hur har verksamheten utvecklats över tid sedan ni började?
 - Vad ser ni för ”resultat”?
5. Uppfattningar om gåfotboll
 - Vad är det allra bästa med att ha gåfotboll ur ett föreningsperspektiv?
 - Vad tror du det har för betydelse för deltagarna att ni erbjuder gåfotboll?
 - Varför passar gåfotboll för äldre?

- Har det någon betydelse att det är en lagidrott?
- Är det något som du känner är svårt med att organisera gåfotboll för äldre?
- Är det något som du inte tycker är bra med gåfotboll?
- Finns några risker med gåfotboll? Hur hanterar ni detta i så fall?
- Vad skulle kunna förbättras?

6. Samhällsbetydelse

- Hur ser du på livslångt idrottande i förening?
- Krävs det något annat av idrottsföreningar i framtiden för att möta en ökad efterfrågan på idrott från äldre?
- Ser ni det redan nu?
- Vad kan gåfotboll/föreningsidrott för äldre ha för betydelse för samhället?
- Något du vill lägga till?

Bilaga 3.

Kontaktbrev deltagare gåfotboll

En studie om deltagande i gåfotboll

Denna studie handlar om livslångt idrottande i svenska idrottsföreningar som erbjuds oberoende av personens ålder, kön, fysik eller andra förutsättningar. Ett nytt koncept i Sverige är gåfotboll vilket är ett initiativ som stöds av Svenska Fotbollförbundet och som erbjöds för första gången 2018 i svenska idrottsföreningar. I studien vill jag göra intervjuer med personer som varit med i gåfotboll för att förstå vad det betyder för kvinnor och män att delta.

Deltagarna som intervjuas ska helst vara 65 år och eller äldre, ha deltagit i gåfotboll i minst sex månader och jag vill intervjua både kvinnor och män. Inga särskilda förberedelser behövs inför intervjuer.

Parallellt med deltagarstudien genomförs en organisationsstudie för att förstå hur verksamheten utvecklats och hur gåfotboll för äldre organiseras och fungerar inom idrottsföreningens verksamhet. (Jag kan också komma att observera träningar om möjlighet finns.)

Alla personer som deltar kommer att vara anonyma. Studien följer forskningsetiska riktlinjer, vilket bland annat innebär att deltagandet är frivilligt, att alla uppgifter och data förvaras oåtkomliga för obehöriga, att alla som deltar hålls anonyma i rapportering och att deltagarna kan avbryta sin medverkan när som helst. Datamaterialet kommer användas som underlag för vetenskapliga publikationer och presentationer alternativt undervisning inom idrottspedagogik vid Umeå universitet.

I aktuellt läge med covid-19 pandemi kommer **alla intervjuer genomföras via telefon**. Det innebär att jag ringer upp vid en tidpunkt som passar dig som deltagare. Intervjun beräknas ta ca 40 minuter.

Studien stöds av Centrum för idrottsforskning, Riksidrottsförbundet och Idrottshögskolan vid Umeå universitet och genomförs av mig, Inger Eliasson, projektansvarig forskare vid pedagogiska institutionen, Umeå universitet (alt. av forskningsassistent Elin Stålhult).

Jag hoppas du vill vara med på en intervju! Hör av dig till mig!

Vänligen,

Inger Eliasson
Projektansvarig Umeå universitet
Pedagogiska institutionen
inger.eliasson@umu.se
090-786 79 12, 070-XXX XXXX

Forskningspersoninformation

Med begreppet personuppgift avses varje upplysning som avser en identifierad eller identifierbar fysisk person (registrerad). Alla uppgifter i forskningsprojektet behandlas i enlighet med gällande lagstiftning vad gäller bl.a. personuppgifter, registrering och arkivering med stöd av art. 6.1.e i EU:s dataskyddsförordning.

Personuppgiftsansvarig

Forskningsprojektet är av allmänt intresse och ansvarig för personuppgifterna är: Umeå universitet, 901 87 Umeå. Kontakt Umeå registrator@umu.se, 090-786 50 00. Dataskyddsombudet nås på pulo@umu.se eller via telefon 090-786 50 00.

Rätt att begära rättelse, radering, begränsning och invändning gällande personuppgifter

Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas.

Om du anser att Umeå universitet har behandlat dina personuppgifter på ett sätt som står i strid med gällande bestämmelser om behandling av sådana uppgifter, kan du vända dig till Datainspektionen med klagomål. Vid synpunkter angående behandling av personuppgifter kan Datainspektionen kontaktas via <https://www.datainspektionen.se/vagledning/for-dig-som-privatperson/klagomal-och-tips/>. Dina svar och dina resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem.



Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08-699 60 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se