

Lis P. Strøm

---

## Trening og fysisk aktivitet blant de yngre eldre

- Tidlig innsats for bærekraftig aldring?

---

Masteroppgave i sosiologi  
Institutt for Idrett og Samfunnsvitenskap  
Norges idrettshøgskole, 2023

## Sammendrag

Dette prosjektet har som mål å belyse hvilken betydning overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist har for livsstil innen fysisk aktivitet og trening for kvinner i 60-årene. Det norske samfunnet står overfor en kraftig vekst i antallet eldre, og fysisk aktivitet kan bidra til en friskere aldring med større sosial deltakelse. Økt fysisk aktivitet blant eldre er et viktig innsatsområde i folkehelsepolitikken, og overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist identifiseres som en viktig fase for å endre vaner.

Prosjektet er gjennomført med kvalitativ metode i en kommunal svømmehall med treningssenter i Sør-Norge. Empirien består av dybdeintervjuer med seks kvinner som hadde trent der som pensjonister i ett til tre år. Analysen er gjort med tre ulike teoretiske perspektiver; Elias og Dunning's Spare-time spectrum (1986), Cockerhams Health Lifestyle Paradigme (2005, 2021, 2023), og Crossleys The Social Body (2001) og hans artikler basert på empiri fra hans lokale treningssenter (2004, 2006, 2008). Ved å kombinere tre ulike teoretiske perspektiver har målet vært å kunne bidra til å skape en større forståelse for teorigrunnet og hvordan det kan anvendes for å belyse etableringen av livsstilsvaner innen trening.

Analysen bekreftet tidligere forskning som viser at kvinners livsstilsvaner innen trening i stor grad kan forstås ut fra strukturelle faktorer, og at deltakernes habitus hadde gitt dem en tilbøyelighet til å ønske å øke sitt fysiske aktivitetsnivå når de fikk økt sin tilgjengelige tid som pensjonister. Analysen indikerer at det vil være mer sannsynlig å etablere trening som livsstilsvane hvis praksisen tilleggs mening som nyttig, slik at man ønsker å gi den gis plass i hverdagen som en prioritert rutine, men samtidig må aktiviteten samtidig være slik at den kan oppleves som en lystbetont fritidsaktivitet. Praksisen vil da kunne gis mening på tvers av spare-time spektrumet, og etableres som en livsstilsvane med et bredt vokabular av motiver.

Prosjektets empiriske kontekst er et relativt ressurssterkt middelklasse miljø, og analysen indikerte at for deltakerne var et ønske om å opprettholde, eller gjenskape, sin identitet som en sprek person med en aktiv livsstil en viktig driver for deres livsstil innen trening ved pensjonering.

# Innhold

<b>1. Innledning.....</b>	<b>1</b>
1.1 Bakgrunn for valg av tema og formål med prosjektet.....	1
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål .....	5
1.3 Tidligere forskning .....	6
1.4 Oppgavens struktur.....	8
<b>2. Teoretisk bakgrunn.....</b>	<b>9</b>
2.1 Prosjektets teoretiske rammeverk.....	9
2.2 Norbert Elias og Eric Dunning: Leisure in the Spare-time Spectrum .....	10
2.3 William C. Cockerham: Health Lifestyles Paradigm.....	14
2.4 Nick Crossley – Motives, Meaning and the Social Body .....	22
2.5 Oppsummering av teoretisk tilnærming - kobling av teorier.....	31
<b>3. Metodologi og metode .....</b>	<b>32</b>
3.1 Vitenskapelig tilnærming og metode .....	32
3.2 Empiri og analysestrategi .....	34
3.3 Forskningsetiske vurderinger.....	37
<b>4. Analyse.....</b>	<b>41</b>
4.1 Struktur og tematisk inndeling .....	41
4.2 «Nå kan jeg bestemme over min egen tid». Trening i spare-time spektrumet.....	42
4.3 «Jeg trener ikke for bli ung, jeg trener for å bli gammel». Livsjanser, livsvalg, habitus og kapital.....	46
4.4 «Jeg blir glad, jeg synes det er deilig å ha gjort det, det gir en god følelse». Leisure og The Social body - in the Gym.....	58
4.5 «Det er en fin måte å bruke dagen på». Leisure-fellesskap, sosial kapital og rutiner.....	66
<b>5. «Som pensjonist gjør jeg bare det jeg har lyst til». Diskusjon .....</b>	<b>75</b>
<b>6. Konklusjon: et spektrum av mening og motiver .....</b>	<b>85</b>
<b>7. Perspektiver .....</b>	<b>88</b>

<b>Referanser .....</b>	<b>90</b>
<b>Figuroversikt .....</b>	<b>96</b>
<b>Vedlegg.....</b>	<b>97</b>

## Forord

I 2005 startet jeg som masterstudent i Idrett og Samfunnsvitenskap på NIH, og fullførte de første 60 studiepoengene. Etter nærmere 10 år som ansvarlig for kommunikasjon og konseptutvikling i Sats ønsket jeg mer faglig påfyll, og hadde en tanke om at jeg kanskje skulle prøve å bytte felt og gjøre en karriere i akademien. Slik ble det ikke den gangen, men etter 16 nye år i næringslivet tok jeg i 2021 beslutningen om å prøve å fullføre mastergraden. Jeg vil rette en stor takk til Professor Emeritus Mari Kristin Sisjord og studieavdelingen ved NIH som viste velvillighet og lot meg få anledning til å fortsette masterstudiet 17 år etter at de første 60 studiepoengene ble avlagt.

Det har vært et spennende, morsomt og krevende år. Læringskurven har vært ekstremt bratt, og det var nødvendig med en grundig gjenoppfriskning av pensumet fra 2005 innen metode og sosiologi før jeg kunne gå i gang med å lese ytterligere litteratur og utvikle den teoretiske plattformen for prosjektet. Jeg vil rette en stor takk til min veileder Professor Lone Friis Thing for støttende og nyttige samtaler underveis. Også hennes tidligere forskning har vært til stor inspirasjon i arbeidet med prosjektet.

Jeg opplever at jeg har nådd et av mine mål, som var å forstå mer om hvorfor det er så krevende å lykkes med varige endringer i levevaner. Min personlige visjon er «å bidra til at stadig flere finner gleden i å ta sunnere valg og etablerer helsefremmende vaner som varer». Dette har jeg jobbet med i privat sektor i nærmere 30 år. Arbeidet med masteroppgaven har utvidet mitt perspektiv, og dette siste året vil være svært nyttig når jeg i min neste fase av arbeidslivet skal fortsette å jobbe for å oppfylle min personlige visjon.

Asker, 31. mai 2023

Lis Pedersen Strøm

# 1. Innledning

## 1.1 *Bakgrunn for valg av tema og formål med prosjektet.*

Det norske samfunnet står overfor en kraftig vekst i antallet eldre, og fra 2020 til 2060 viser beregninger fra SSB at andelen eldre over 70 år vil ha økt fra 12,4% til 22,4% av befolkningen. Også antall personer over 70 år vil mer enn dobles innen 2060, fra nesten 670 000 i 2020 til nær 1,4 millioner i 2060. (Gleditsch et al., 2020).

Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og en økning i antall selvhjulpne leveår er godt dokumentert. Ny forskning fra Cardiac Exercise Research Group ved NTNU viser at eldre som er regelmessig fysisk aktive kan klare seg 14 år lenger uten hjelp i dagliglivet (Stenvold et al., 2020). En friskere aldring er en gevinst for både den enkelte og for samfunnet. Det styrker den enkeltes livsmestring, og at det bidrar til å redusere og utsette behovet for helse- og omsorgstjenester (HOD, 2023, s. 12, 43).

Til tross for overbevisende forskning om helseeffektene av fysisk aktivitet (Lohne-Seiler & Langhammer, 2018), er det under 30% av den voksne befolkningen som er aktive på det nivået myndighetene anbefaler (FHI, 2021b; Hansen et al., 2023). Tall fra Folkehelse rapporten viser at etter 65-årsalderen senker både kvinner og menn den gjennomsnittlige tiden i aktivitet i moderat intensitet fra 36 til 31 minutter daglig (FHI, 2021b). Ferske tall fra undersøkelsen Kan3 (Hansen et al. 2023) viser at selv om seks av ti av eldre over 65 år oppfyller minimumsanbefalingene for fysisk aktivitet, er det bare to av ti som oppfyller anbefalt aktivitetsnivå når stillesittende tid hensyntas. I de oppdaterte anbefalingene om fysisk aktivitet spesifiseres nytteverdien av styrketrening for den eldre befolkningen for å opprettholde den fysiske funksjonen og forebygge fall (Helsedirektoratet, 2022). Tallene fra Kan3 indikerer at det er færre enn 40% av den voksne befolkningen som oppfyller anbefalingene om styrketrening, og andelen faller betydelig med økende alder (2023, s. 26).

I Regjeringens nylig lanserte Folkehelsemelding vektlegges viktigheten av å fremme en sunn og aktiv aldring i folkehelsearbeidet, og overgangen fra arbeidsliv til pensjonistliv sees som en viktig fase for å endre vaner (HOD, 2023, s. 12). Forventet levealder for kvinner i Norge er nærmere 85 år (FHI, 2021a), og tiltak som kan bidra til at flere etablerer en fysisk aktiv hverdag som pensjonist, og gjerne også kommer i gang med

muskelstyrkende aktiviteter, bør ha potensiale til å kunne fungere som en «tidlig innsats» for en friskere alderdom, med god fysisk funksjon og økt sosial deltakelse. Det er bakgrunnen for tittelen til dette prosjektet, og målsettingen er å kunne bidra til å styrke det kunnskapsbaserte folkehelsearbeidet ved å belyse faktorer som påvirker etablering av livsstilsvaner innen trening hos kvinner i overgangen til pensjonisttilværelsen.

En stor del av forskningen innen helse og helselatert livsstil har vært gjort med utgangspunkt i et individualistisk paradigme, der den enkeltes livsstil blir ansett for å fremkomme som et resultat av individets bevisste og rasjonelle valg. Dette er et syn som problematiseres innen sosiologisk forskning, der man har vist at daglige vaner innen de ulike levevaneområdene er sterkt påvirket av sosiale og institusjonelle sammenhenger og strukturelle faktorer (Rütten & Gelius, 2011; Short & Mollborn, 2015; Thing, 2008; Williams, 1995). Det er behov for å bygge en bro mellom det institusjonelle nivået og individet (Hybholt & Thing, 2019). I artikkelen «*Health Lifestyles Theory and the Convergence of Agency and Structure*» argumenterer den britiske sosiologen William C. Cockerham for hvorfor det burde formuleres en egen teori for helselatert livsstil som kombinerer struktur og agentperspektivet, og presenterer den første versjon av det teoretiske rammeverket *Health Lifestyles Paradigm* som senere er videreutviklet (2005, 2021, 2023).

I prosjektet er *Health Lifestyles Paradigm* benyttet for å belyse strukturperspektivet. Cockerham understreker imidlertid at det er begrenset i hvor stor grad studier basert på kvalitative data kan belyse betydningen av strukturelle faktorer, da kvalitative metoder ikke er egnet teoretisk eller metodisk til å studere makrofenomener (2005, s. 63). Samtidig fremhever han viktigheten av å belyse agentperspektivet på mikronivå ved bruk av kvalitative metoder slik det er gjort i denne studien. Dette kan gi en bredere innsikt i forhold knyttet til sosiale relasjoner og kontekst (2021, s. 30).

Forebygging av sykdom gjennom sunne levevaner blir i stor grad sett på som et individuelt ansvar, og fysisk aktivitet beskrives stadig oftere som en medisin, et middel for å nå oppnå et mål om bedre helse (Cockerham, 2005, s. 51; Thing, 2008). Cockerham beskriver tre forhold ved samfunnsutviklingen som årsak til dette (2005, s. 52). Livsstilsrelaterte sykdommer utgjør nå den største delen av sykdomsbyrden, og

dette gjør at den enkeltes livsstil i stor grad påvirker ens helsetilstand. Det er også langt større tilgang til helseinformasjon for folk flest. Autoriteter innen helse har mindre makt og tillegges mindre betydning, og folk kan i større grad ta kontroll over sin egen livssituasjon. I tillegg har livsstil blitt en stadig viktigere kilde til sosial identitet.

Rossing et al. (2016) har beskrevet at den dominerende diskursen innen helse og fitness i Norge er viktigheten av å trene for å unngå livsstilssykdommer og for å oppnå resultater som synes på kroppen, og hvordan dette kan bidra til oppfatninger som hindrer og demotiverer dem som strever med å opprettholde treningen over tid. I artikkelen "*The rationalization of leisure time – the scarcity of emotional excitement in a health-promoting exercise intervention for women*" stiller Hybholt og Thing (2019, s. 544) spørsmål ved om den instrumentelle, resultatorienterte tilnærmingen til fysisk aktivitet kan virke hemmende på etableringen av treningsvaner. De belyser hvordan fysisk aktivitet kan gå fra å være en lystbetont fritidsaktivitet til å bli en plikt, og hvordan dette kan hemme deltakelsen over tid. Forfatterne argumenter i både denne og senere artikler for at det vil være interessant å studere livsstilsvaner innen trening fra to ulike perspektiver; som en rasjonelt begrunnet rutine i hverdagen med mål om å unngå livsstilssykdommer og fremme helse, og som en lystbetont fritidsaktivitet som har verdi i seg selv (Hybholt et al., 2022; Hybholt & Thing, 2019).

Uansett om trening motiveres av lyst eller plikt foregår aktiviteten hovedsakelig i folks fritid. Ved pensjonering frigjøres tiden som i svært mange år har vært avsatt til jobb, en livshendelse som opphever en vesentlig strukturell ramme i folks liv. En forenklet måte å beskrive dette på er at for en pensjonist er all tid «fritid», da fritid i mange sammenhenger defineres som den tiden som ikke benyttes til betalt arbeid (Elias & Dunning, 1986, s. 67).

Dette gjør det relevant å inkludere teoretiske konsepter om fritid i prosjektets teoretiske rammeverk. I boken *Quest for Excitement. Sport and Leisure in the Civilizing Process* (1986) samler Elias og Dunning flere essays som nyanserer og utfyller synet på fritid, og deres teorier er benyttet som analytisk perspektiv for å belyse aktørenes livsstilsvaner innen trening generelt, og spesielt i forhold til hvilken betydning det har at deres tilgang til fritid øker betydelig ved pensjonering.



Elias og Dunning argumenterer for at for å forstå sosiale fenomener knyttet til fritid er det viktig å koble teoretiske rammer fra ulike felt. Sosiale strukturer må sees i forhold til individuelle faktorer som fysiologi, psyke og emosjoner (Elias & Dunning, 1986, s. 109–110). For å utvide det teoretiske perspektivet er deler av Nick Crossleys forfatterskap også inkludert som analytisk ramme i prosjektet. I boken *The Social Body, Habit, Identity and Desire* (2001) introduserer han et teoretisk rammeverk for *embodied agency and the theory of practice* som belyser hvordan vaner dannes i en kreativ og generativ praksis og hvordan vaner er en reflektiv praksis som igjen former agentenes opplevelser og oppfatninger (Crossley, 2001, s. 161). Crossley har publisert tre artikler som er av spesiell relevans for prosjektets problemstilling og empiriske kontekst, skrevet ut fra erfaringer og etnografisk feltarbeid i hans lokale *health club* (2004, 2006, 2008). Jeg har valgt å inkludere disse artiklene i prosjektets teoretiske rammeverk for å berike analysen på mikronivå og presenterer dem i teorikapittelet, ikke sammen med artiklene fra tidligere forskning.

Ved å belyse problemstillingen med tre ulike teoretiske perspektiver er målet å kunne bidra til å utvikle kunnskap som er relevant i forhold til foreliggende kunnskap, og som samtidig kan videreutvikle teorigrunnlaget (Thagaard, 2021, s. 48). Prosjektet har som mål å belyse hvilken betydning overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist har for livsstil innen fysisk aktivitet og trening for kvinner i 60-årene. Dette kan være et nyttig bidrag i arbeidet med å tilrettelegge for tidlig innsats slik at flere eldre blir mer fysisk aktive, med de positive effektene det kan ha for livskvalitet og helse for den enkelte og også for samfunnet (Helsedirektoratet, 2022; HOD, 2023).

## **1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål**

Prosjektets overordnede problemstilling er formulert som følger:

- **Hvordan etableres livsstilsvaner innen trening hos kvinner i sekstiårene, i overgangsfasen fra arbeidsliv til pensjonisttilværelse?**

For å svare på problemstillingen og avgrense oppgaven er det med bakgrunn i prosjektets teoretiske rammeverk formulert tre underordnede forskningsspørsmål.

1. Hvilken betydning har overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist for aktørens opplevelse av livsstilsvaner innen trening som en del av deres spare-time spektrum og hverdagsliv?
2. Hvilken betydning har strukturelle faktorer, aktørens livsmuligheter, livsvalg og habitus, for tilbøyeligheten til å endre livsstil innen trening ved inngangen til pensjonisttilværelsen?
3. Hvilken betydning har agentenes habitus, samt erfaring, motiver og mening knyttet til treningspraksisen, for etablering av treningsvaner som pensjonist?

### **1.3 Tidligere forskning**

Overgangen til pensjonisttilværelsen er et tema med forskningsmessig interesse, da dette av flere forfattere beskrives som en livshendelse som kan gi grunnlag for positive endringer i helseadferd med riktig tilrettelegging av helsefremmende tiltak. Flere studier beskriver at overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist kan bidra til både hensiktsmessige og uhensiktsmessige endringer i helsereelatert livsstil, avhengig av hvilket levevaneområde det gjelder og den enkeltes livssituasjon. Når det gjelder fysisk aktivitet viser studiene at selv om nye pensjonister ofte blir noe mer fysisk aktive i fritiden blir dette oftest oppveid av mindre fysisk aktivitet tilknyttet jobb (Hirvensalo & Lintunen, 2011; Karjala et al., 2023; Van Dyck et al., 2017; Vansweevelt et al., 2022; Wilson & Palha, 2007; Zantinge et al., 2014).

For å avgrense litteraturgjennomgangen er studier som direkte omhandler kvinners livsstilsvaner innen trening ved overgang til pensjonisttilværelsen prioritert, mens studier som omhandler livsstilsvaner innen trening blant middelaldrende og eldre generelt ikke er inkludert med mindre de har spesiell relevans for prosjektets problemstilling og teoretiske kontekst. Nyere forskning er prioritert på grunn av den høye endringstakten i samfunnet og betydningen dette har for meningen som tillegges fenomener som livsstil, helse og aldring (Cockerham, 2023, s. 2–6). I lys av forskningsspørsmålene er både studier på makro- og mikronivå inkludert.

I hvilken grad strukturelle faktorer, primært klasse, reflekteres i helseadferd blant middelaldrende kvinner er blant annet studert av Cockerham (2020), med utgangspunkt i *Health Lifestyles Paradigm*. Han fant at den strukturelle påvirkningen som medfører en mer helsefremmende livsstil hos grupper med høyere sosioøkonomisk status (2021, s. 63), ikke endret seg med økende alder. Overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist var ikke inntatt som en faktor i denne studien, men andre europeiske forskere som har sett spesifikt på betydningen av pensjonering for livsstilsvaner innen fysisk aktivitet finner at den sosiale ulikheten har en tendens til å bli forsterket i årene etter pensjonering (Karjala et al., 2023; Vansweevelt et al., 2022).

Selv om strukturelle faktorer har stor betydningen for helsereelatert livsstil er det vesentlig å skape en helhetlig forståelse av fenomenene som studeres og også inkludere kvalitative studier på mikro-nivå for å belyse individuelle faktorer (Cockerham, 2021, s.

30). Det økende fokuset på det individuelle ansvaret for egen helse og egen kropp har de siste tiårene medført at det er flere middelaldrende kvinner som vurderer å gjøre livsstilsendringer (Hybholt et al., 2022, s. 231; Hybholt & Thing, 2019, s. 533). Helseplager knyttet til den akkumulerte effekten av egen livsstil begynner å melde seg, og mange innser at de selv har ansvaret for god helse gjennom å ha sunne levevaner (Cockerham et al., 2020, s. 35). De svenske forskerne Eklund et al. (2021) beskriver hvilken mening som tillegges henholdsvis fysisk aktivitet og inaktivitet i en fenomenologisk studie basert på intervjuer av kvinner som nylig hadde blitt pensjonister. De beskriver et nyansert bilde, der pensjonering for noen oppleves som en tid i livet der man skal ta det mere med ro, mens det for andre er det motsatte, en anledning til å være mer aktiv. Også de fant at tidligere erfaringer og sosiale strukturer hadde betydning for hvordan man forholdt seg til fysisk aktivitet som pensjonist. Denne strukturelle påvirkningen beskrives også i en belgisk studie basert på fokusgruppeintervjuer, men forskerne trekker der i tillegg frem betydningen av at man som ny pensjonist opplever at man har et tilpasset, relevant tilbud og tilgjengelige arenaer for å være fysisk aktiv (Van Dyck et al., 2017). Opplevelsen av fysisk aktivitet som en del av hverdagen for nye pensjonister er videre beskrevet i en artikkel av Liechty et al. (2017). Deres intervjupersoner fortalte om hvordan de måtte etablere en ny hverdagsrutine etter de gikk av med pensjon, og ga uttrykk for at det var viktig å finne en balanse mellom struktur og mulighet for spontanitet. De ønsket å delta i lystbetonte aktiviteter som var «mer enn trening», som å oppleve fin natur eller få dekket sosiale behov. Forfatterne oppsummerer at helseeffekter alene ikke ble sett som en tilstrekkelig begrunnelse for å delta i fysisk aktivitet og gjøre det til en meningsfull fritidsaktivitet for pensjonister.

Som beskrevet innledningsvis er prosjektets mål å belyse livsstilsvaner innen trening fra to ulike perspektiver; som en rasjonelt begrunnet rutine for å forebygge livsstilssykdommer og fremme helse, og som en lystbetont fritidsaktivitet. Denne tilnærmingen er benyttet av Lone F. Thing og kolleger fra Københavns Universitet i flere artikler (Hybholt et al., 2022; Hybholt & Thing, 2019; Thing, 2008; Thing et al., 2017, 2020; Thing & Ottesen, 2018). Hybholt og Thing (2019) har blant annet studert en gruppe kvinner som deltok i en spinning-intervensjon, og beskriver at organiseringen av aktiviteten ga en rutinepreget struktur der fokus på treningsresultater sto i veien for opplevelsen av treningsglede (2019, s. 540). Deres anvendelse av Elias og Dunning's

teoretiske konsepter som analytiske perspektiv (1986) har vært en inspirasjon for valg av teori i dette prosjektet, som har som mål å beskrive betydningen av sosiale og emosjonelle faktorer for kvinners opplevelse og fastholdelse av livsstilsvaner innen trening. Disse artiklene vil jeg komme tilbake til i diskusjonen i kapittel 4.

## **1.4 Oppgavens struktur**

Oppgaven følger en anbefalt struktur for samfunnsvitenskapelige studier (Everett & Furseth, 2012), der jeg innledningsvis har begrunnet mitt valg av problemstilling ut fra samfunnsmessig og teoretisk kontekst. I neste kapittel gis en presentasjon av det valgte teoretiske rammeverket. Dette gjøres relativt detaljert, noe som er anbefalt for prosjekter som gjennomføres med et fortolkende hermeneutisk perspektiv (Thagaard, 2021), og som begrunnes ytterligere i kapittel 3, metodologi og metode. Empirien presenteres og tolkes ut fra prosjektets teoretiske rammeverk i analysekapittelet, for deretter å diskuteres bredere og i lys av tidligere forskning i kapittel 5. Oppgaven avsluttes med konklusjonen i kapittel 6. Deretter følger et siste kapittel med tittelen Perspektiv, der jeg reflekterer rundt en mulig anvendelse av prosjektets konklusjoner i folkehelsearbeidet.

## 2. Teoretisk bakgrunn

### 2.1 Prosjektets teoretiske rammeverk

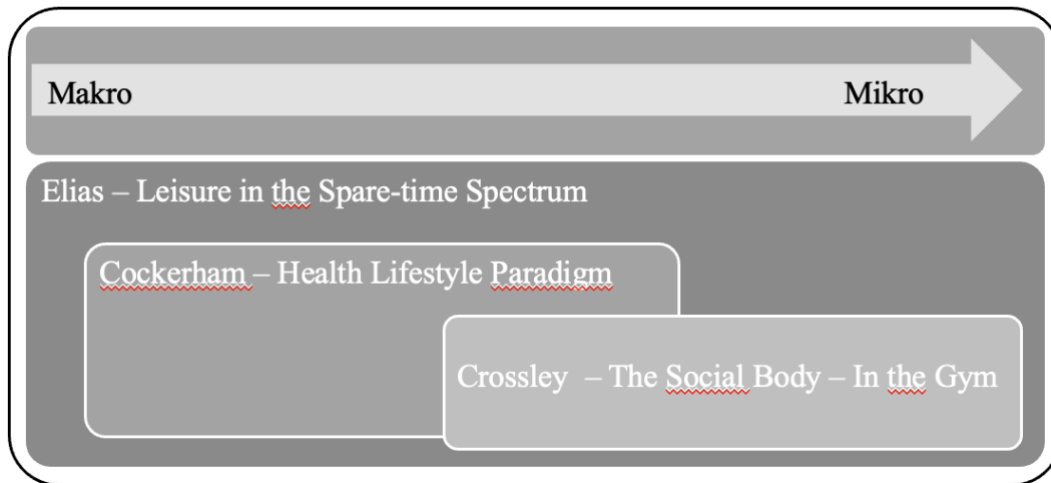
Som beskrevet innledningsvis har jeg valgt å kombinere tre teoretiske konsepter for å belyse hvordan livsstilsvaner innen trening etableres hos kvinner ved overgang til pensjonisttilværelsen. *The Spare-time Spectrum* fra Norbert Elias og Eric Dunning (1986), *Health Lifestyles Paradigme* fra William C. Cockerham (2005, 2021, 2023) og Nick Crossleys mikrososiologiske perspektiv i boken *The Social Body* (2001) og hans artikler om motiver og mening knyttet til trening på treningssenter som er spesielt relevante for prosjektets problemstilling og empiriske kontekst (2004, 2006, 2008).

Elias og Dunnings teoretiske konsepter knyttet til *spare-time* og *leisure* (1986) utgjør den teoretiske overbygningen for prosjektet og danner i tillegg grunnlag for analysen knyttet til forskningsspørsmål 1.

Cockerhams *Health Lifestyles Paradigme* (2005, 2021, 2023) utgjør den primære teoretiske rammen for å analysere makronivået, der betydningen av strukturelle faktorer og sosial bakgrunn belyses i forskningsspørsmål 2.

Analysen på mikronivå, der jeg studerer agentenes motiver og mening knyttet til treningspraksisen og hvilken betydning dette har for etablering av treningsvaner i forskningsspørsmål 3, gjøres med Crossleys *The Social Body* (2001) og artikkelen *In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers* (2006) som primær teoretisk ramme, men vil også inkludere Elias og Dunnings (1986) og Cockerhams (2005, 2021, 2023) analytiske perspektiver.

De tre konseptene utgjør til sammen rammeverket for prosjektet, oppsummert i figur 1 på neste side.



Figur 1. Teoretisk rammeverk.

## 2.2 **Norbert Elias og Eric Dunning: Leisure in the Spare-time Spectrum**

### **Leisure og Spare-time som teoretiske konsepter**

Elias og Dunning (1986) har bidratt vesentlig til forståelse av fenomener knyttet til fritid ved å introdusere begrepene *Spare-time* og *Leisure*<sup>1</sup>, som gir mulighet til å nyansere og utfylle synet på aktiviteter som skjer i fritiden. Spare-time betegner all tid som ikke brukes til betalt arbeid. Mye av denne tiden brukes til husarbeid, familieforpliktelser og annet «ubetalt arbeid», så bare en mindre del av tilgjengelig spare-time kan brukes helt etter egne preferanser bare fordi de gir glede for en selv (1986, s. 68). De forklarer at spare-time-aktiviteter kan fremstå som arbeid og kan føles som en plikt, eller være helt eller delvis frivillige. Aktivitetene er ikke alltid lystbetont, og de kan være rutinepregede i varierende grad.

Relatert til dette er det enklere å vurdere om noe oppleves som en leisure-aktivitet. I leisure-aktiviteter kan man først og fremst ta hensyn til seg selv og sin egen emosjonelle tilfredsstillelse, og man kan gjøre dette i offentlighet og med sosial aksept (1986, s. 98–

<sup>1</sup> På norsk oversettes begge disse ordene med «fritid». Jeg velger derfor å beholde de de engelske benevnelsene, og for å øke tekstens lesbarhet vil jeg i fortsettelsen ikke sette disse to engelske ordene i kursiv eller bruke stor forbokstav.

99). Forfatterne beskriver hvordan leisure-aktiviteter historisk har vært en viktig sosial arena for å løse opp spenninger fra non-leisure begrensninger, og hvordan bl.a. Aristoteles beskriver at spenning og entusiasme som skapes i leisure-aktiviteter er komplementære til den kontrollen og begrensningen vår emosjonalitet har i hverdagslivet (1986, s. 65, 66).

### **Spare-time spektrumet**

Spare-time spektrumet viser hvordan ulike aktiviteter som foregår i fritiden kan plasseres på et spektrum, der den ene enden er rutinepregede aktiviteter som oppleves som nødvendige for å få hverdagen til å fungere for en selv og andre, og i den andre enden er aktiviteter som gjøres av lyst og for ens egen skyld. Det er disse siste aktivitetene som betegnes med leisure (1986, s. 96–98).

Aktivitetene er gruppert på følgende måte:

- 1) Spare-time rutiner.
  - a. Dekke biologiske behov som å spise, sove og vaske seg, samt å ivareta behov som skyldes sykdom og andre plager. Trening (*exercise*) inkluderes også i denne kategorien.
  - b. Husarbeid og familie-forpliktelser som ansvar for nær familie, barn og husdyr, administrasjon av husholdning og økonomi og øvrige oppgaver knyttet til hjem og familie.
- 2) Mellomliggende spare-time aktiviteter som dekker regelmessige behov for oppdatering og/eller selvutvikling.
  - a. Frivillig arbeid
  - b. Studier, kurs og annen selvutvikling
  - c. Hobbier som fotografering og treskæring
  - d. Religiøse aktiviteter
  - e. Mindre krevende aktiviteter for å holde seg orientert, som å lese nyheter, se på TV, delta på foredrag og seminarer av personlig interesse m.m.
- 3) Leisure-aktiviteter.
  - a. Sosiale, eller primært sosiale, aktiviteter.
    - i. Være gjest i formelle sammenhenger som bryllup og begravelser, representasjon m.m.
    - ii. Delta i uformelle «*leisure-gemainshaften*» (beskrevet mer nedenfor) som er mer uformelle og hyggeligere/vennligere enn kategori i), som å gå ut å spise, familieselskaper, vennetreff og treff med andre nære sosiale grupper.



- b. Mimetiske aktiviteter.
  - i. Delta i organiserte aktiviteter som idrett, amatør teater, dans, korsang, der man bruker kroppen og løsner opp fysiske og emosjonelle begrensninger knyttet til dagliglivet.
  - ii. Være tilskuer til slike mimetiske aktiviteter, som fotball-supporter eller konsertpublikum.
  - iii. Delta i uorganiserte, eller mindre organiserte aktiviteter som dans og fjellklatring.

### **Sentrale konsepter innen leisure**

Leisure-institusjoner og arrangementer beskrives av Elias og Dunning ved å være tilrettelagt for spennende og/eller lystbetonte (*enjoyable*) opplevelser med en stor grad av individuell frihet. De understreker at for å forstå ulike arenaer må man inkludere spørsmål om normer, sosiale koder og uformelle reguleringer knyttet til arenaen og samfunnet forøvrig (1986, s. 101).

Forfatterne beskriver videre hvordan individers foretrukne leisure-aktiviteter og arenaer i vårt samfunn ofte oppfyller sosiale behov. Dette trenger ikke å være at man deltar i en aktivitet sammen med andre, men at aktiviteten foregår et sted der man får stimuli fra andre mennesker fordi det skjer i en kontekst med andre tilstede (1986, s. 104, 121). Det kan gi glede og en følelse av sosial interaksjon uten forpliktelsene og mulige emosjonelle risiko som kan være tilstedeværende i andre deler av livet (1986, s. 122).

*Leisure-gemeinschaften* referer til sosiale fritidsfellesskap som puben, jenteklubben m.m. Ordet *gemeinschaft* gis i dette en noe annen mening enn den tradisjonelle, som gir assosiasjoner til landsbyfellesskapet i gamle dager. Elias og Dunning ser at det kan være en sammenheng i urbane industrisamfunn mellom ønsket om å delta i *leisure-gemeinschaften* og den romantiske lengselen etter landsbyfellesskap, men samtidig er det vesentlige forskjeller. I landsbyen er samfunnet transparent og relasjonene svært tette. Når vi i våre dager søker til fritidsfellesskap er det som en kontrast til arbeidslivets forpliktelser (*gesellschaften*), noe som viser det komplementære forholdet disse arenaene har i våre dager (1986, s. 121–122).

Forfatterne beskriver videre hvordan aktiviteter kan miste sin betydning som leisure ved at de blir en rutine hvis de gjentas ofte eller blir utsatt for kontroll i for stor grad. De trekker frem dette som en utfordring, spesielt hos middelaldrende og eldre, og bruker

begrepet *leisure starvation*, fritidssult, om at livet blir dominert av rutinepregede aktiviteter. Dette kan skape en ubalanse mellom leisure og non-leisure aktiviteter som igjen kan føre til redusert livskvalitet (1986, s. 107).

Ordet mimetisk har synonymer som etterligne, herme, simulere eller kopiere. Slik Elias og Dunning bruker begreper beskriver det aktiviteter eller arrangementer som karakteriseres av at de vekker spesifikke følelser og emosjoner som er relatert til folks hverdagsliv, men samtidig er tydelig forskjellig fra følelser som er tilstede i non-leisure aktiviteter. I en mimetisk kontekst kan man oppleve, og noen ganger leve ut, sterke følelser uten den risikoen det vil kunne medføre å vise slike følelser i andre sammenhenger der vi er underlagt begrensninger skapt av sosial kontroll samt erfaringer og egen samvittighet (1986, s. 124–125). Som det fremgår av oversikten ovenfor kan en opplevelse beskrives som mimetisk både ved at man selv deltar aktivt i f.eks. idrett, sang eller dans, eller at man er publikum eller på andre måter tar passivt del i aktiviteter som vekker følelser, slik man gjør når man ser en romantisk film (1986, s. 104–105).

### **Anvendelse av teorien**

Spare-time spektrumet gir rom for flere refleksjoner rundt min problemstilling og danner grunnlag for forskningsspørsmål 1:

- Hvilken betydning har overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist for aktørens opplevelse av livsstilsvaner innen trening som en del av deres spare-time spektrum og hverdagsliv?

Dette spørsmålet kan bidra til å belyse hvordan livsstilsvaner innen trening etableres, ved at aktiviteter som faller inn under begrepet leisure og gir en relativ umiddelbar personlig glede, nytelse eller fornøyelse, og aktiviteter som gir påfyll sosialt, er mer attraktive enn rutinepregede spare-time aktiviteter. Dette kan bidra til at aktivitetene gjentas oftere hvis muligheten er tilstede innenfor tilgjengelig spare-time (Elias & Dunning, 1986, s. 98–99, 104).

## 2.3 William C. Cockerham: Health Lifestyles Paradigm

### Health Lifestyles Paradigm som modell for helsereelatert livsstil

*Health Lifestyles Paradigm* er utfyllende beskrevet av Cockerham i boken *The Social Causes of Health and Disease* som nå foreligger i et revidert 3. opplag (2021). I tillegg har han nylig oppdatert modellen på bakgrunn av de samfunnsmessige endringene av covid-19 pandemien og den kraftige økte digitale modenheten i befolkningen som pandemien medførte (2023).

Cockerham definerer *Health Lifestyles*, på norsk helsereelatert livsstil, som kollektive mønstre av helseadferd basert på valg mellom de mulighetene folk har ut fra sine *life chances*, som jeg velger å oversette til norsk som livssjanser (2005, s. 55–56).

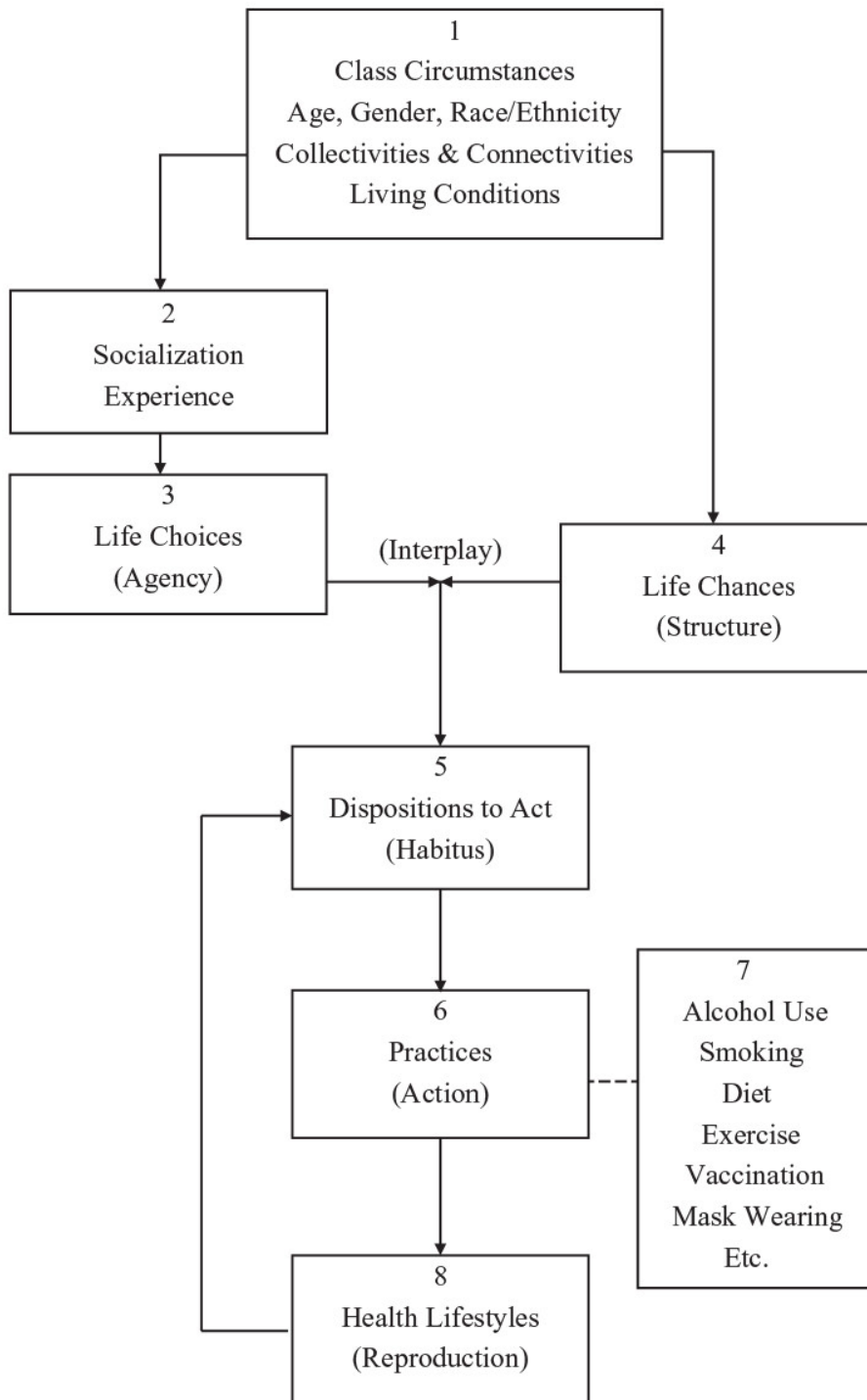
Cockerhams definisjon inkluderer med dette det dialektiske forholdet mellom individ og samfunn, beskrevet av Weber som agent og struktur (Cockerham, 2005, s. 55). Valg av helseadferd gjøres på individnivå av agenten, men ens livssjanser vil virke fremmende eller hemmende på hvilken adferd som velges (Cockerham, 2005, s. 55, 2021, s. 62).

Cockerham understreker betydningen av å inkludere individenes tilhørighet til og påvirkning fra sosiale grupper i forståelsen av deres helsereleaterte livsstil. Dette er individenes *life choices*, som jeg har oversatt til livsvalg. Livsstil er ikke «ukoordinert adferd blant frakoblede individer, men personlige rutiner som samles i en aggregert form, representativ for spesifikke grupper og sosiale klasser» (Cockerham, 2005, s. 56). Igjen baserer Cockerham seg i stor grad på Weber, og hans begrep «statusgrupper» (2005, s. 55).

I følge Cockerham og Weber disponeres individene for handlinger gjennom interaksjon mellom agent og struktur. Denne disposisjonen benevnes hos Cockerham som *habitus*, et begrep hentet fra den franske sosiologen Pierre Bourdieu (Cockerham, 2005, s. 61). Bourdieu utgjør sammen med Weber Cockerhams teoretiske grunnlag (Cockerham, 2005, s. 64).

I sin artikkel fra 2005 samler Cockerham dette teoretiske grunnlaget i en tidlig versjon av sin modell for helsereelatert livsstil. I figur 1 er modellen gjengitt i årets oppdaterte versjon (Cockerham, 2023, s. 7). *Health Lifestyles Paradigm* er, som nevnt ovenfor,

ment å kunne benyttes til mange ulike former for helseatferd. I min presentasjon av teorien har jeg valgt å legge mest vekt på momenter knyttet til oppgavens problemstilling.



**Figur 2. Health Lifestyles Paradigm (HLP), (Cockerham, 2023, s. 7)**

Gjengitt med tillatelse fra forfatteren via e-post 4. mai 2023.

### **Strukturelle forhold – aktørenes livssjanser.**

Aktørenes livssjanser utgjøres av strukturelle faktorer, og er i Cockerhams modell mer omfattende og nyansert enn i Webers opprinnelige struktur-begrep (Cockerham, 2021, s. 81). Livssjanser er i *Health Lifestyles Paradigm* de strukturert bestemte mulighetene den enkelte har til å oppnå et tilfredsstillende liv basert på sin sosiale posisjon (Cockerham et al., 2020, s. 35).

Sosial klasse er sannsynligvis det som i størst grad påvirker livsstil, og dette er en sammenheng som har vært beskrevet allerede på slutten av 1800-tallet (Cockerham, 2005, s. 56). Cockerham trekker frem Bordieus verk *Distinksjonen* fra 1984, som bl.a. beskriver hvordan arbeiderklassen i Frankrike ikke bare møter økonomiske barrierer for deltakelse i en del idretter, men også skjulte hindre knyttet til familiens tradisjoner, klær, adferd og sosialisering (2005, s. 55). Fortsatt viser forskningen at grupper med høyere sosioøkonomisk status har en sunnere helserelatert livsstil enn grupper med lav sosioøkonomisk status (Cockerham, 2021, s. 63). Overklassen og den øvre middelklassen er mer fysisk aktive, spiser sunnere og har bedre strategier for å håndtere stress. De er i større grad i stand til å ta til seg ny kunnskap om risikofaktorer innen helse, og til å justere sin egen adferd i tråd med dette (Cockerham, 2005, s. 58).

Av flere ulike faktorer som er av betydning for klasse og sosioøkonomisk status, har utdanning, yrke og inntekt den største påvirkningen (Cockerham, 2005, s. 53). Boforhold, som utgjør en separat strukturell faktor i *Health Lifestyles Paradigm*, henger sterkt sammen med sosioøkonomisk status, både fordi bedre økonomi ofte reflekteres i bedre boliger, og fordi gode boforhold kan tilrettelegge for en mer helsefremmende adferd (Cockerham, 2021, s. 80).

Alder påvirker helserelatert livsstil gjennom at folk har en tendens til å ta bedre vare på helsen etterhvert som de blir eldre ved å hvile mer, være mer bevisst på kostholdet og redusere alkoholforbruket (Cockerham, 2005, s. 58). Deltakelse i trening nevnes imidlertid av Cockerham som en helseatferd som påvirkes motsatt, og reduseres med økende alder (2005, s. 58; Cockerham et al., 2020, s. 35). Dett er også er tilfellet i Norge (Hansen et al., 2023).

Selv om aldring er grunnleggende biologisk, erfares aldring sosialt. Betydningen av aldring i samfunnet er et sosialt fenomen, og samfunnet har forventninger til hvordan ulike aldersgrupper skal leve, samtidig som individene har forventninger til seg selv (Cockerham, 2021, s. 139–140). Cockerham refererer til Williams (1995, s. 597) som beskriver hvordan sosial klasse kan påvirke opplevelsen av aldring, og at aldring tillegges ulik mening i ulike sosiale grupper. Han refererer også til Featherstone som for over 30 år siden beskrev hvordan middelklassen i mindre grad enn arbeiderklassen ville akseptere den fysiske aldringen, og at middel- og overklassen i større grad engasjerte seg i aktiviteter for å kontrollere aldringsprosessen. Dette kan gjøre at klassetilhørighet kan ha større påvirkning enn alder for helserelatert livsstil (Cockerham, 2005, s. 58; Featherstone, 1987, i Williams, 1995, s. 597). I artikkelen «*Health Lifestyle in Late Middle Age*» beskriver imidlertid Cockerham et al. hvordan alders- og livsstilsrelaterte helseproblemer kan føre til endret helseatferd etter fylte 50 år (2020, s. 35, 42), og at dette er mindre påvirket av sosioøkonomisk status og øvrige strukturelle faktorer enn tidligere i livet. For middelaldrende med kroniske sykdommer ser man en generell endring mot mer helsefremmende levevaner. Dette indikerer at helserelaterte levevaner er kan være dynamiske og endres gjennom livet pga. endrede faktorer knyttet til livsfase og motivasjon for livsstilsendring (Cockerham et al., 2020, s. 43).

Betydningen av alder som strukturell faktor ligger også i at folk som er født i samme periode og i samme område vil oppleve den samme samfunnsutviklingen og i stor grad dele opplevelser av sosialt miljø, hendelser og erfaringer. (Cockerham, 2021, s. 140) Innenfor *Life Course Theory* beskriver man slike alderskohorter og hvordan hver alderskohort har sitt livsløp og erfaringer, sine strukturelle sosiale forhold og en historisk dimensjon (Cockerham, 2021, s. 140–144). Alderskohort-tilhørighet vil være en del av aktørens livssjanser gjennom de strukturelle faktorene klasse, alder, kjønn og sosiale grupperinger, samt påvirke livsvalgene gjennom sosialisering og erfaringer.

Aktørens alderskohort og livsfase er dermed viktig å inkludere i analyse av fenomener der alder er en del av problemstillingen. Sosioøkonomiske ulemper fra barndom og oppvekst kan akkumuleres opp gjennom livet og føre til dårligere helse i eldre år, mens sosioøkonomiske fordeler på samme måte kan bidra til bedre helse som eldre (Cockerham, 2021, s. 143). Egen helse vil uansett være påvirket av biologisk alder, selv

om opplevelsen kan være mer sosialt betinget (Cockerham, 2021, s. 139–140; Cockerham et al., 2020, s. 36)

Kjønn er den neste strukturelle variabelen i modellen, og det er strukturelle forskjeller i helserelatert livsstil mellom kvinner og menn. Kvinner tar bedre vare på seg selv og har generelt et sunnere kosthold, drikker mindre alkohol og går i større grad til jevnlig helsekontroller. Unntaket er livsstilsvaner innen trening, der menn er mer aktive enn kvinner (Cockerham, 2005, s. 58), noe som også er tilfellet blant middelaldrende i Norge (Hansen et al., 2023).

Cockerham understreker imidlertid at kjønn, i likhet med alder, er av mindre betydning enn sosioøkonomisk status som strukturell faktor for helserelatert livsstil (2005, s. 58; 2020, s. 36). Etnisitet er også en strukturell faktor som har betydning for helserelatert livsstil, og i mange samfunn samvarierer dette med sosioøkonomisk status (Cockerham, 2005, s. 59, 217). Da etnisitet ikke er en av variablene i mitt forskningsprosjekt utelates denne faktoren fra videre drøftelser.

*Collectivities* er Cockerhams begrep for den strukturelle betydningen av sosiale fellesskap, grupper av aktører som er koblet sammen gjennom sosiale relasjoner som blant annet familie, arbeid, religion og politikk (2021, s. 78). Gruppene deler normer, verdier og sosiale perspektiver, og kan beskrives som «tankefellesskap». De har påvirkning på individenes meningsdannelse, både gjennom at man deltar fysisk i det sosiale fellesskapet, og fordi fellesskapene har normativ autoritet (Cockerham, 2023, s. 6). Jeg har valgt å bruke begrepet «sosiale fellesskap» som norsk oversettelse av dette.

Familien man fødes inn i og er en del av i oppveksten har særlig stor betydning, og selv om den initielle sosiale verden, som man som barn blir presentert for av sine foreldre, kan svekkes av andre sosiale relasjoner og erfaringer opp igjennom livet, vil det uansett ha en vesentlig betydning for helserelatert livsstil. Ens identitet formes i stor grad av familiebakgrunnen, noe Cockerham formulerer på følgende måte: «parental influence has been found to be an important and persistent influence on the health lifestyle of their children» (Cockerham, 2021, s. 79).

I sin seneste artikkel introduserer Cockerham (2023) *Connectivites* som en ytterligere strukturell faktor, et begrep jeg har valgt å oversette med begrepet «nettbaserte koblinger» på norsk. Hans argumentasjon for å gjøre dette er at bruken av digitale tjenester akselererte voldsomt under pandemien, da arbeidslivet for mange ble 100% digitalt i lange perioder og befolkningen generelt fikk en raskt økt digital modenhet på grunn av kravet om sosial distansering, og digital kommunikasjon ble tatt i bruk av langt flere. Det samme gjaldt *wearables* for å registrere egen trening (Cockerham, 2023, s. 5). Begrepet nettbaserte koblinger omfatter betydningen av digitale medier og nettbaserte tjenester, og søker å slå sammen menneskelige og ikke-menneskelige komponenter i en ny type nettverk. Disse nettverkene representerer verken varige eller midlertidige menneskelige fellesskap, men utgjør en nettbasert kobling som kontinuerlig rekalkuleres og remodelleres av algoritmer basert på store mengder brukerdata og maskinlæring. Nettbaserte koblinger har en stadig større påvirkning på hvordan individer forstår, overvåker og fremmer, eller eventuelt hemmer sin egen helse, og har derfor en strukturell kvalitet i betydningen for livsvalg og helsereelatert livsstil.

Da *connectivites* først ble inkludert som strukturell faktor i *Health Lifestyle Paradigm* nå i 2023, var dette verken inkludert som tema i prosjektets forskningsspørsmål, intervjuguide eller i feltarbeidet da dette ble gjennomført høsten 2022. Den eventuelle betydningen digitalisering og digitale tjenester kan ha for prosjektets problemstilling er dermed ikke inkludert i analysen.

### **Livsvalg**

Livssjansene utgjør den sosiale konteksten for aktørens sosialisering og erfaring og former deres *life choices*, deres livsvalg. De erfaringene aktørene gjør gjennom sine valg danner et grunnlag for evaluering, og kan dermed føre til endringer i adferd. Dette er særlig tilfelle når man opplever nye situasjoner (Cockerham, 2005, s. 60, 2021, s. 80). Helsereelaterte levevaner vil kunne påvirkes av tidligere livsstil og andre årsaker som aldring, ulykker, genetiske disposisjoner og andre livshendelser. Den enkeltes livsstil er dermed ikke «låst» gjennom livsløpet innenfor livssjanser og strukturelle faktorer (Cockerham et al., 2020, s. 35).

Livssjanser og livsvalg opererer sammen og interaksjonen dem i mellom resulterer i en gitt livsstil for individer og grupper. Cockerham viser til Weber som ved å beskrive



denne interaksjon ga et betydningsfullt bidrag til konseptualiseringen av hvordan livsstil konstrueres (Cockerham, 2021, s. 82). Livssjansene kan hemme eller fremme livsvalg, men Cockerham understreker imidlertid at valg innenfor rammen av livssjanser bare vil skje når aktørene faktisk går inn i en konkret vurdering av ulike alternativer. Disse vurderingene vil påvirkes av hva man anser for realistisk, noe som igjen er basert på strukturelle rammer og livsjanser (2021, s. 82).

Den øverste delen av *Health Lifestyle Paradigm* beskriver med dette helserelatert livsstil som en nedadgående prosess der individuell adferd formes av struktur. Agentperspektivet inkluderes så midtveis i modellen når livsmuligheter og livsvalg interagerer og handlinger skjer (Cockerham, 2021, s. 82).

### **Habitus og Disposition til act – tilbøyelighet til å handle**

Denne interaksjonen mellom livsmuligheter og livsvalg resulterer i individenes *disposition to act*, deres tilbøyelighet til å handle. Summen av disse disposisjonene utgjør habitus. Begrepet habitus ble først introdusert i Edmund Husserl i 1952, og senere videreutviklet av Bordieu i perioden 1977 til 2001 (Cockerham, 2021, s. 83). Bordieus habitus refererer til den internaliseringen av eksterne sosiale strukturer som utgjør aktørenes basis for adferd og valg. Habitus utgjør et kognitivt kart som rutinemessig guider og evaluerer valg i ulike sosiale sammenhenger og kontekster, hos Bordieu kalt «felt». (Cockerham et al., 2020, s. 36).

Cockerham beskriver habitus på følgende måte:

«The habitus serves as a cognitive map or set of perceptions that routinely guides and evaluates a person's choices and options. It provides enduring dispositions toward acting deemed appropriate by a person in particular social situations and settings. Included are dispositions that can be carried out even without giving them a great deal of thought in advance. They are simply habitual ways of acting when performing routine tasks.

The influence of exterior social structures and conditions are incorporated into the habitus, as well as the individual's own inclinations, preferences, and interpretations. The dispositions that result not only reflect established norma-

tive patterns of social behavior, but they also encompass action that is habitual and even intuitive.» (Cockerham, 2005, s. 61)

Ifølge Bordieu kan både viljestyrte handlinger og ubevisste vaner tilskrives habitus. Erfaringer kan virke bekreftende på habitus fordi det er høy sannsynlighet for at aktørene gjennom sine valg møter omstendigheter som sammenfaller med deres livsmuligheter. Erfaringer kan bidra til å modifisere habitus, og habitus kan utvise kreativitet og initiere endringer i aktørens tilbøyelighet til handling. Habitusgenererte disposisjoner er til tross for dette i stor grad stabile, også fordi de oftest er i overenstemmelse med samfunnets normer og aksepterte adferdsmønstre (Cockerham, 2005, s. 62).

Bordieus konsept av habitus beskrives av Cockerham som midtpunktet i hans teori for helserelatert livsstil, ved at habitus ligger til grunn for individenes praksis, dvs. handlinger eller mangel på handlinger, innen helserelatert livsstil (2005, s. 63).

I den siste delen av modellen beskriver Cockerham hvordan handlingsmønstre og praksis vil ha en feedback loop tilbake til habitus som kan føre til at handlingsmønsteret reproduseres, modifiseres eller annulleres. I fremstillingen av *Health Lifestyles Paradigm* beskrives dette som «*completing the model*» (2021, s. 86).

### **Anvendelse av teorien**

*Health Lifestyles Paradigm* er primært en teori for makrofaktorer som kan påvirke helserelatert livsstil, og danner sammen med Elias og Dunning's spare-time spektrum (1986) samt Crossleys beskrivelse av hva som kan være årsaker til å ta beslutningen om å melde seg inn på et treningssenter (2006, s. 29–35) teoretisk perspektiv for min analyse og diskusjon av forskningsspørsmål nr. 2:

- Hvilken betydning har strukturelle faktorer, aktørens livsmuligheter, livsvalg og habitus, for tilbøyeligheten til å endre livsstil innen trening ved inngangen til pensjonisttilværelsen?

På bakgrunn av mitt valg av metode og kontekst vil analysen av makronivået være noe mindre omfattende enn analysen av aktørens erfaring med sin treningspraksis i

forskningsspørsmål nr. 3 og 4. Samtidig vil jeg ivareta Cockerhams oppfordring om å inkludere den aggregerte betydningen livssjanser og livsvalg når aktørers helserelaterte livsstilspraksis studeres i et mikrososiologisk perspektiv (2005, s. 63).

*Health Lifestyles Paradigm* beskriver i mindre grad individuelle faktorer og hvordan aktørenes erfaringer og opplevelse av praksis påvirker feedback-prosessen til habitus og tilbøyeligheten til å gjenta, modifisere eller avslutte handlinger innen helserelatert livsstil (Cockerham, 2005, s. 62). Dette er bakgrunnen for at jeg har valgt å kombinere Cockerhams teoretiske ramme med Elias og Crossley, som i større grad inkluderer et mikrososiologisk perspektiv på individet.

## **2.4 Nick Crossley – Motives, Meaning and the Social Body**

### **Embodiment i Bordieus Theory of Practice**

Også Crossley refererer i stor grad til Bordieus teoretiske rammeverk og habitus som begrep. Habitus er en av tre dimensjoner som har betydning for praksis slik Bordieu beskriver dette i verket *Distinction* (1984). I sin teori om praksis inkluderer Bordieu i tillegg begrepene kapital og felt, og beskriver hvordan aktørers handlinger (praksis) er et resultat av habituelle skjemaer og disposisjoner (habitus) kombinert med ressurser (kapital), som aktiveres av strukturelle sosiale forhold (felt). Begrepet kapital er også sentralt hos Crossley og i øvrig sosiologisk litteratur, og jeg inkluderer derfor en kort oversikt over ulike former for kapital med utgangspunkt i Crossleys beskrivelse i boken *The Social Body* (2001, s. 96–99).

*Økonomisk kapital* er den mest konkrete formen for kapital og det vi vanligvis forbinder med begrepet kapital, dvs. penger og verdier man eier. Andre former for kapital kan konverteres til eller måles opp mot økonomisk kapital. Bordieu er imidlertid mer kjent for å ha introdusert begrepet *kulturell kapital*. Utdanning er den mest institusjonaliserte formen for kulturell kapital. *Symbolisk kapital* er knyttet til status og anerkjennelse. Dette kan være konkrete ting som premiering og utmerkelser, men brukes som regel i en abstrakt betydning for å beskrive hvordan en person eller gruppe oppfattes, deres status. Begrepet *sosial kapital* benyttes om nettverk og forbindelser som man kan aktivisere

ved behov (Crossley, 2001, s. 96–97). *Fysisk kapital* er av Bordieu betegnet som «*embodied cultural capital*», men er senere utvidet til å inkludere flere aspekter ved kroppen som kan ha verdi i ulike sosiale felt. Helse, fysisk form og utseende er eksempler på dette (Crossley, 2001, s. 106–107; Shilling, 2012, s. 135–136)

Crossley beriker Bordieus perspektiver med forfattere innen fenomenologisk analyse, bl.a. Husserl og Merleau-Ponty (Crossley, 2001, s. 118, 2004, s. 39), og viser til den fenomenologiske forklaringen av habitus som også utforsker opplevelser, tanker, følelser og handlinger, og som igjen bidrar tilbake til strukturering av habitus (Crossley, 2004, s. 40). Han beskriver hvordan dialektiske prosesser mellom habitus og lyst, *desire*, bidrar til at sosiale praksiser inkorporeres i kroppen for igjen å reproduseres av kroppslig aktiviteter, *embodied activities*. (2001, s. 92, 91–119).

I Crossleys forfatterskap står *body work*, *bodily doing* og den levde kroppen sentralt. Dette inngår i det analytiske perspektivet for forskningsspørsmål 3, for å belyse betydningen av «...the pleasures and purposes of body work at the level of the lived body, the social nature of some forms of working out and the sense of self that attaches to certain forms of bodily doing, as opposed to bodily looking» (2006, s. 47).

### **Crossley og trening som livsstilspraksis**

Av spesiell relevans for prosjektets problemstilling og empiriske kontekst er Crossleys tre artikler som er basert på erfaringer og etnografisk feltarbeid i hans lokale *health club* i Manchester-området:

- The Circuit Trainer's Habitus: Reflexive Body Techniques and the Sociality of the Workout (2004)
- In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers (2006)
- (Net)Working out: social capital in a private health club (2008).

Slik den empiriske konteksten beskrives av Crossley fremstår den som relativ lik den jeg studerte, et lokalt senter med treningsstudio og gruppetreningssal, velværeavdeling, basseng og kafe (Crossley, 2006, s. 26). Crossley bruker både begrepet *gym* og *health club* om sin kontekst. For å få en god språklig flyt har jeg valgt å oversette dette til

«treningscenter» og kortversjonen «center» i gjennomgangen nedenfor, selv om norske treningscenter sjeldnere tilbyr velværedeling og kafe.

Crossley trente først i seks år på senteret som ordinært medlem, primært på faste ukentlige grupper med kondisjons- og styrketrening. Hans uformelle observasjoner og refleksjoner fra denne perioden dannet så grunnlag for en forskningsperiode på to år med deltakende observasjon og intervjuer (Crossley, 2004, s. 43, 2006, s. 25, 2008, s. 480).

Som teoretisk kontekst for sin analyse benytter Crossley bl.a. Bordieus konsepter habitus og kapital, Giddens' *body projects* og Foucaults *body power*. Han stiller seg imidlertid kritisk til om det vil gi en tilfredsstillende forståelse av aktørers treningspraksis på treningscenter (2006, s. 24). Han begrunner dette med at teoriene er for generaliserte, og at man derfor unnlater å se nyansene i ulike former for kroppslige praksiser. Trening på center er en praksis om først har bredt om seg etter at de nevnte teoretiske konseptene ble beskrevet, og er derfor i liten grad er bygget på empiri fra relevante kontekster.

Hver av de tre artiklene beskriver fenomener som kan bidra til å belyse min problemstilling. Den første artikkelen, *The Circuit Trainer's Habitus: Reflexive Body Techniques and the Sociality of the Workout* (2004), beskriver gruppetreningen som en refleksiv kroppslig praksis som utføres for å oppnå et fysisk resultat, og praksisen reflekterer samtidig tilbake på agenten. Deltakerne følger kroppslige skjemaer og fastlagte prinsipper, og hvis praksisen reproduseres, modifiseres deres egen kropp og også deres habitus (Crossley, 2004, s. 39, 53).

I artikkelen beskriver Crossley også det sosiale fellesskapet i gruppen og hvilken betydning miljøet har for deltakernes treningsopplevelse og dannelsen av varige treningsvaner. Dette utdyper han ytterligere i den tredje artikkelen, *(Net)Working out: social capital in a private health club* der han viser hvordan nettverk dannes i *health clubs* og diskuterer hvordan disse nettverkene fungerer som sosial kapital for medlemmene (2008, s. 475). Crossley viser bl.a. til Putnam som i sitt kjente verk *Bowling Alone* omtaler treningscenter som en mulig ny arena for nettverk og sosial kapital (Putnam, 2000, s. 110–111).

I artikkelen *In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers* (2006) formulerer Crossley et teoretisk rammeverk for motivasjon og mening knyttet til etableringen av varige treningsvaner i treningssenter-kontekst, med utgangspunkt i teoriene om refleksiv kroppslig praksis og sosial kapital. For å studere medlemmenes motiver og mening benyttet Crossley en todelt strategi der han sammenstilte en analyse av medlemmenes egne uttalte begrunnelser for å trene på senteret med perspektiver fra sin deltakende observasjon (2006, s. 29).

Sentralt i Crossleys forskning er at det er forskjell på hva som motiverte aktørene til å melde seg inn på treningssenteret, og de motivene som gjorde at de forble medlemmer og etablerte en varig og regelmessig treningspraksis på senteret. De som forblir medlemmer har et bredere «vokabular av motiver» som de kan hente argumenter fra hvis de føler seg fristet til å droppe treningen, og dette vokabularet utvides etter hvert som man har trent en stund, både fordi man gjør egne erfaringer, og fordi man deler erfaringer med andre og blir del av et fellesskap (2006, s. 29, 45).

### **Motiver for å melde seg inn på treningssenteret**

Medlemskap på et treningssenter koster penger og i tillegg må man avsette tid i hverdagen hvis man skal få glede av «investeringen». Man må derfor «overtale seg selv» til at dette er fornuftig å gjøre, og sette ord på sin egen motivasjon. Crossley fant to ulike sett av uttalte motiver hos sine intervjupersoner når de beskrev hvorfor de hadde startet å trene på senteret. Den største kategorien hadde primært som motivasjon å gå ned i vekt og komme i bedre form. Når de skulle utdype dette kom mange med estetiske begrunnelser, og/eller et ønske om bedre fysisk form i hverdagen. Flere henviste til helseproblemer. Det kunne være råd fra legen eller helseproblemer hos nære relasjoner eller familiens helsehistorikk, dvs. relatert til familien og andre sosiale fellesskap som strukturell faktor. Crossley observerte i tillegg en underliggende moralsk dimensjon i utsagn som «I let myself go a bit» (2006, s. 30). En annen og mindre kategori nye medlemmer tilhørte aktive eller tidligere mosjonister som ønsket å forbedre sin idrettsprestasjon eller rehabilitere en skade.

Crossley fant imidlertid et gjennomgående underliggende motiv for å melde seg inn på senteret, knyttet til selvbilde og identitet. Agentene kjente på en utfordring med egen

identitet, en identitetskonflikt. De hadde oppdaget at deres kropp og fysiske form ikke var i tråd med deres selvbylde. Crossley formulerer det slik:

«They valued their former, slimmer, healthier and/or fitter self, and were shocked to find they had lost these qualities and wanted to get them back».  
(2006, s. 31)

### **Motiver for å fortsette medlemskapet og etablere en treningsrutine**

En stor andel av de som meldte seg inn på treningssenteret brukte bare medlemskapet et par måneder. Crossleys artikkel konsentrerer seg om de som lyktes med å etablere en varig livsstilsvane der trening på senteret ble en del av livet. Han så at deres forhold til trening endret seg i prosessen, og bruker beskrivelsen *moral career* om dette fenomenet, et begrep han har hentet fra Becker og Strauss (Crossley, 2006, s. 35). For gruppen som fortsatte å trene ble treningen en rutine, en fast del av hverdagen som ble tatt hensyn til i planleggingen av andre aktiviteter.

Imidlertid fant Crossley at agentene ofte bedrev det han kaller *motive talk*, motivasjonsprat, der de argumenterte med seg selv eller andre hvorfor det var smart å gå på trening når treningsrutinen ble utfordret i en travel hverdag. Å trene på senter er en aktivitet som både krever tid og koster penger. Agentene beskrev at de ofte opplevde det som krevende å komme seg på trening etter en lang dag på jobb og hvordan de måtte mobilisere viljestyrken. Et kjennetegn ved de som etablerte en varig vane var at de hadde et bredt sett av argumenter å hente frem når slike situasjoner oppsto, som motiverte dem til å gjennomføre (2006, s. 36).

Crossley beskriver disse motivene i ni kategorier som er delvis overlappende. Som det fremgår der har flere av motivasjonsfaktorene paralleller til Elias og Dunning's teorier om leisure og spare-time (1986).

### **Enjoyment: ha glede av treningen**

Crossley hørte ofte medlemmer med lang fartstid på senteret komme med uttalelser som «I knew I would enjoy it when I got there» (2006, s. 36). Intervjupersonene likte å trene, og det ga dem en god følelse. Etter å ha trent en stund, hadde de tidligere erfart at det føltes bra å komme på trening selv om man egentlig ikke hadde lyst.

### **Social Interaction: sosialt fellesskap**

Crossley deltok regelmessig på gruppetrening i sitt feltarbeid, og erfarte at for medlemmene som deltok fast i gruppen utviklet det seg bekjenskaper og for en del også vennskap. Som for motivet ovenfor, å lære seg å like å treningen, er motivasjon knyttet til sosiale relasjoner mer tilgjengelig for de som har trent enn stund, enn for de som er nye (Crossley, 2006, s. 38). Også for de som ikke tok aktivt del i det tette felleskapet beskrev det sosiale viktig som viktig. For dem var det positivt bare å se kjente ansikter på trening og være i miljøet (2006, s. 37). Crossley observerte at sosiale relasjoner utløste «*accountable motives of obligation*» hos medlemmer som opparbeidet et sosialt nettverk på treningssenteret (2006, s. 38). De følte en uformell forpliktelse til å møte opp, en form for moralsk press som kunne være et viktig motiv når årsaken, eller unnskyldningen, for ikke å trene ble opplevd som tynn.

### **Relaxation and Release: Velvære, avkobling og utløp for følelser**

Crossley opplevde det som vanlig å høre de faste medlemmene komme med utsagn om at «dette trengte jeg i kveld» (2006, s. 39). De hadde erfart at det å være sliten etter jobben var noe annet enn å være sliten etter trening, og at de ofte ville føle seg bedre etter trening uansett om det kunne virke lite sannsynlig. Dette var noe de argumenterte med både overfor seg selv og andre (2006, s. 39). Crossley trekker frem viktigheten av å se på det å etablere en varig treningsvane som en læringsprosess der man bl.a. lærer seg å like følelsen av å anstrenge seg på trening. Melkesyre og høy puls vil ofte gi en følelse av ubehag hos dem som ikke er vant til å trene, og dette vil være et betydelig hinder å overkomme hvis man ikke lærer seg å tolke disse kroppslige følelsene på en annen måte (2006, s. 40). Han viser til Howard S. Beckers bøker og artikler fra 1960-tallet der han beskriver en tilsvarende læringsprosess i forhold til rusmidler som påvirker psyken og bl.a. får en til å kjenne seg svimmel og ustø, følelser som ville gitt ubehag hvis de kom uten at man hadde brukt rusmidlet. En del av det å lære seg å like å trene er å *reframe*, endre opplevelsen av, følelsen av å være andpusten og at det «brenner» i musklene, og å forbinde det å være sliten og støl etter trening med noe som ikke er ubehagelig, men kanskje rett og slett deilig (2006, s. 40). En annen del av læringsprosessen for å bli en regelmessig trenende er å kjenne at man mestrer øvelsene stadig bedre og blir i stand til å automatisere bevegelsene, slik at man kan være fullstendig mentalt tilstede i egen kropp og finne glede i det (2006, s. 40). I denne kategorien av motiver henviser Crossley til Elias og Dunning's *Quest for excitement in Leisure* (1986). Han



argumenterer for at selv om trening på treningssenter mangler elementene av konkurranse og spenning som finnes i idrett, kan medlemmene oppleve treningsøkten som en utfordring og det å gjennomføre som en prestasjon, en *tension*, som så får utløp, *release*, og gir en følelse av velvære og å få litt fri fra hverdagens krav til selvkontroll. Han oppsummerer, i likhet med Elias og Dunning (1986), med at agenter som kjenner på følelsen av at treningsaktiviteten gir avspenning og utløp for stress har større insentiver til å fortsette på treningssenteret. Belønning er større, og agenten blir til en viss grad avhengig av den (2006, s. 42).

### **The Physical Self: fysisk form, kropp og selvtillit**

Innen sosiologi betraktes kroppen i mange tilfeller som noe som kan gi status, helse eller på andre måter bidra til fysisk eller symbolsk kapital, noe Crossley også observerte i sitt feltarbeid (2001, s. 42). Han er imidlertid mer opptatt av det han kaller *corporeal schema*, kroppslig skjema, et konsept han utforsker nærmere i boken *The Social Body* (2001). Dette referer til en følelse av tillit til egen kropp og dens funksjon/kompetanse. Han skriver:

«Exercise increases an agent's physical mastery of both self and world, and thereby transforms their manner of 'being in the world'; a transformation that is experienced positively.» (2006, s. 42)

De som trente regelmessig på senteret kunne snakke om hvordan treningen hadde bedret deres selvtillit og gjort dem tryggere og mer tilstede i seg selv. Crossley observerte også at dette kunne skje uavhengig av hvilke fysiske resultater treningen hadde gitt. Han mener dette viser at det behovet som mange av agentene etter hvert kunne kjenne for å trene regelmessig, kom fra et behov om å styrke sin selvfølelse og selvtillit.

Han oppsummerer motivene knyttet til The physical self slik:

«Gym-going foregrounds the corporeality of the self, and verbalized motives sometimes identify a need to exercise and engage this corporeality. .... They wanted to exercise their physical competence, strength and fitness and thereby reaffirm this side of their self.» (2006, s. 43)

### **Escape: hverdagsflukt / hverdagsluksus**

Trening ble beskrevet av mange av de faste medlemmene som en måte å få fokus vekk fra bekymringer. Treningssenteret var definert som et sted agentene kunne slippe unna krav fra jobb og familie, og tid på treningssenteret ble oppfattet som egentid. Det ble ofte nevnt at atmosfæren på senteret var mer avslappet enn agentenes øvrige hverdagsarenaer, og at på trening ble de bare utsatt for sine egen krav til seg selv, ikke til krav fra andre (Crossley, 2006, s. 43).

### **Guilt and the Body: skam og kropp**

Noen av agentene i studien beskrev at de kjente på skyldfølelse hvis de hadde uteblitt fra treningen. De så dette på som en mangel på viljestyrke, eller til og med en karakterbrist. Crossley observerte også en bekymring hos agentene for at de skulle legge på seg og/eller bli i dårligere form hvis de ikke fikk trent regelmessig. Han antyder at man kan bli mer kroppsfokusert og selvkritisk av å trene, ikke nødvendigvis ved at man ønsker å skape en perfekt kropp, men fordi man ønsker å opprettholde den kroppssammensetningen og fysiske formen man har opparbeidet seg. Dette kan forsterkes av at andre medlemmer kan bli en ny referansegruppe å sammenligne seg med (2006, s. 44).

### **The Slippery Slope: en ond sirkel**

I forlengelsen av eventuell skyldfølelse for å utebli fra dagens treningsøkt var agentene også bevisste om at det å droppe treningen en gang uten en god grunn, fort kunne føre til at man kom inn i en dårlig sirkel og falt ut av treningsvanen. De kjente også på at den fysiske formen fort ble dårligere hvis de var borte fra treningen flere ganger på rad. Crossley oppsummerer: «Common wisdom was that regular attendance makes working out easier» (2006, s. 44).

### **Sport: idrett og friluftsliv**

På samme måte som det å komme i form for å drive idrett eller annen mosjonsaktivitet kan være en grunn til å tegne medlemskap på treningssenter, fant Crossley at det også kunne være en grunn til å fortsette med regelmessig trening der. Han observerte også at enkelte medlemmer startet med mosjonsidrett eller -aktiviteter etter at de hadde trent på senteret en stund. For begge disse gruppene var trening på senteret motivert av å holde seg i form til å drive med annen fysisk aktivitet (2006, s. 44).

### **Money: valuta for pengene**

Sist, men ikke minst, skriver Crossley, var medlemmene opptatt av å bruke medlemskapet regelmessig i og med at de betalte for det hver måned; det var opptatt av å få valuta for pengene (2006, s. 44)

### **Motiver oppsummert**

Crossley argumenterer for at det som først og fremst hjalp agentene til å opprettholde sine treningsvaner, var at de hadde tilgjengelig et bredt vokabular av motiver som de kunne hente frem hvis de var fristet til å droppe treningen. Mange av disse motivene var blitt tilgjengelige for agentene etter hvert som de hadde trent regelmessig på senteret en lengre periode. I motsetning til motivene som var viktige da de tegnet medlemskap og startet opp treningen, ble kropp, utseende og helse mindre viktig når de hadde trent en stund. Motivene knyttet til *the lived body*, de fysiske, kroppslige opplevelsene, følelsen av velvære, avkobling og «reactivation of their physical self» samt det sosiale fellesskapet treningen representerte ble viktigere over tid (2006, s. 45). Han understreker også siden det er mange ulike motiver for å trene regelmessig på senter, bør praksisen analyseres med bakgrunn i flere teoretiske perspektiver.

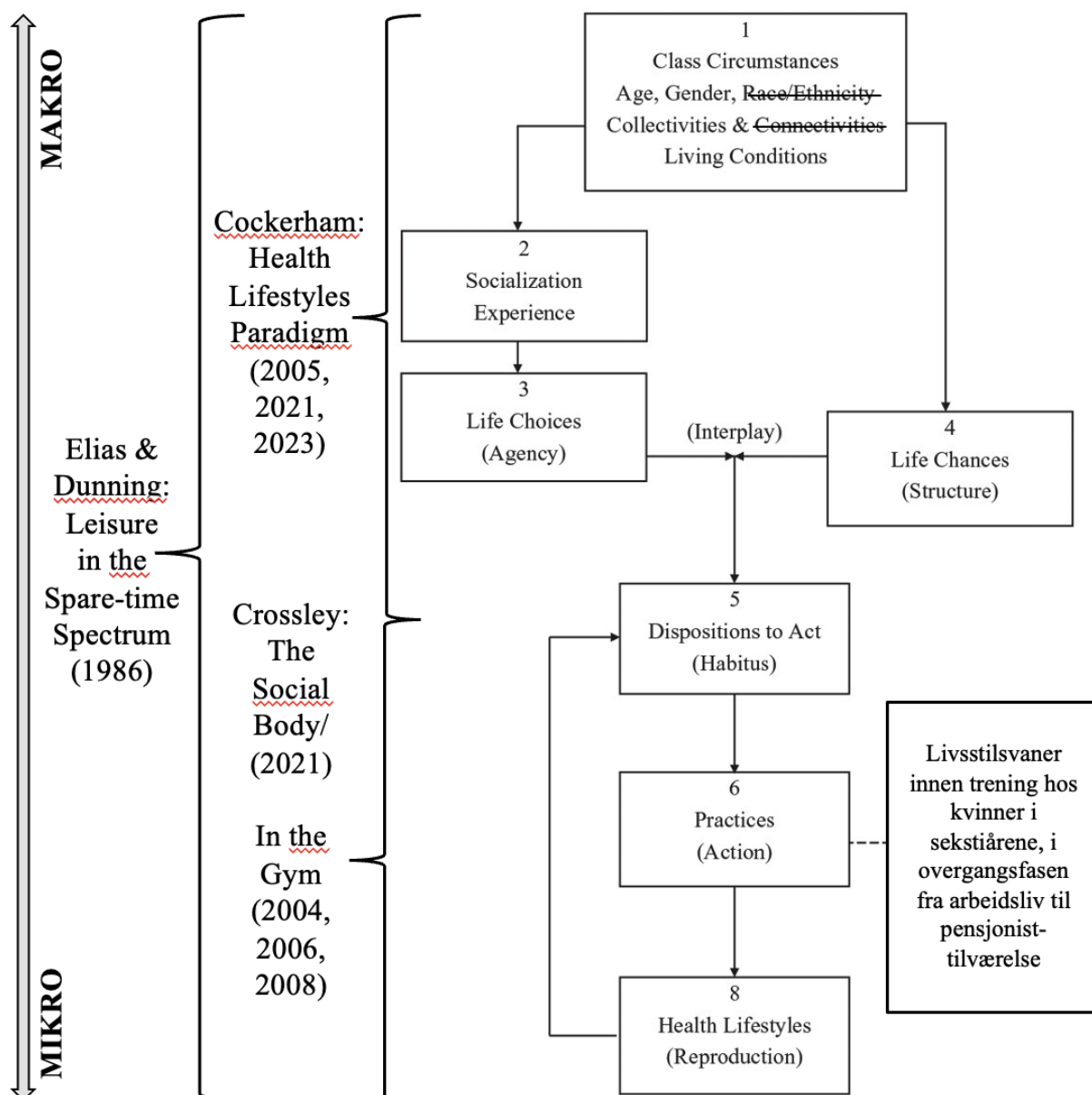
### **Anvendelse av teorien**

Crossley's *The Social Body* (2001) og hans mikrososiologiske perspektiv på motiver og mening knyttet til trening på treningssenter (2004, 2006, 2008) danner sammen med Elias og Dunning's teori om spare-time spektrumet (1986) det primære teoretiske rammeverket for diskusjonen av forskningsspørsmål 3 og 4:

- Hvilken betydning har agentenes habitus, samt erfaring, motiver og mening knyttet til treningspraksisen, for etablering av varige treningsvaner som pensjonist?

## 2.5 Oppsummering av teoretisk tilnærming - kobling av teorier.

De valgte teoretiske perspektivene er alle innenfor relasjonell sosiologi, og ved å kombinere dem kan jeg belyse problemstillingen på ulike nivåer; det strukturelle, individuelle og emosjonelle. Nedenfor har jeg utformet en skjematisk fremstilling av hvordan teorigrunnlagene kobles sammen.



Figur 2: Teoretisk tilnærming oppsummert.

*Health Lifestyles Paradigm (Cockerham, 2021, s. 72, 2023, s. 7) er gjengitt etter tillatelse fra forfatteren.*

## 3. Metodologi og metode

### 3.1 Vitenskapelig tilnærming og metode

Prosjektet er forankret i sosiologisk teori og har som mål å belyse strukturelle og individuelle faktorer som kan ha betydning for etablering av livsstilsvaner innen trening for kvinner ved overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist. Det er en sammensatt problemstilling, og en kvalitativ tilnærming er valgt fordi den er godt egnet til å studere personlige emner som omfatter private forhold i personers liv (Thagaard, 2021, s. 12) og som også kan bidra til en kompleks, detaljert forståelse av sosiale fenomener (Creswell & Poth, 2018, s. 45).

Forskningslogikken i kvalitativ metode er basert på et subjekt-subjekt-forhold mellom forskeren og de personene som studeres, og i feltarbeidet utvikles data på grunnlag av kontakten mellom forsker, intervjupersoner og evt. andre deltakere i prosjektet. Empirien er derfor preget av hvordan forskeren forstår observasjoner, utsagn og andre inntrykk man har tilgang til (Thagaard, 2021, s. 16, 28).

Prosjektets empiri er utviklet gjennom tematisk analyse, og i arbeidet med å identifisere og tolke mønstre i materialet har jeg valgt en fleksibel tilnærming etter inspirasjon fra Braun et al.s kapittel «Using Thematic Analysis in Sport and Exercise Research» (2016, s. 191–205). Det er en tilnærming som ikke er forankret i en spesifikk ontologisk og epistemologisk teori, og forfatterne understreker at man som forsker derfor bør gjøre bevisste valg av tilnærming før man starter analysearbeidet. Forskerens bakgrunn og filosofiske ståsted vil påvirke hvordan teorien og det fortolkende rammeverket benyttes (Creswell & Poth, 2018, s. 16).

Prosjektet er gjennomført med en fortolkende, hermeneutisk vitenskapsteoretisk tilnærming som legger vekt på at det ikke finnes én egentlig sannhet, med at fenomener kan tolkes på flere måter. Betydningen av forskerens tolkninger og teoretiske bakgrunn for utviklingen av data er sentral, og det vil være et gjensidig påvirkningsforhold mellom forskerens teoretiske utgangspunkt og mønstre i datamaterialet. Forskerens analyse og beskrivelser vil inneholde fortolkninger av hva som ligger bak handlinger og utsagn. Disse tolkningene vil gjøres med utgangspunkt i teori og tidligere forskning, og

fokuserer på et dypere meningsinnhold enn det som umiddelbart er innlysende (Thagaard, 2021, s. 19, 33, 37).

Thagaard (2013) deler kvalitative metoder inn i fem kategorier; observasjoner, intervjuer, og analyser av tekster og visuelle uttrykksformer, audio- og videoopptak og internett, og jeg har valgt å benytte forskningsintervjuer som primær metode i prosjektet, med har også i mindre omfang benyttet deltakende observasjon for å utfylle empirien fra intervjuene.

I deltakende observasjon er målet å oppnå innsikt i sosiale situasjoner ved å ta del i deltakernes aktiviteter, utvikle kontakter og snakke med deltakere i felten. Forskeren kan rette oppmerksomheten mot hvordan personer forholder seg til hverandre og den sosiale konteksten (Thagaard, 2021, s. 63). Når man observerer en kjent kultur, slik som i dette prosjektet, er det et hovedpoeng å tilstrebe et perspektiv der kulturen sees utenfra, slik at ikke forhåndsoppfatninger gjør at man overser interessante fenomener (Thagaard, 2021, s. 80). I feltnotatene er målet å gjenskape situasjonen slik at man husker dem, og skille mellom hva som faktisk skjedde, og egne vurderinger av det som er observert (Thagaard, 2021, s. 84).

Observasjon er godt egnet til å gi informasjon om praksis, mens intervju er velegnet for å få kjennskap til hvordan intervjupersonene opplever og forstår seg selv og sine omgivelser (Thagaard, 2021, s. 53) Forskningsintervju defineres som et intervju med mål om å innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomenene (Kvale, 1997, s. 21). Målet er å forstå verden fra intervjupersonenes side, få frem betydningen av folks erfaringer og avdekke deres opplevelser av verden, for så å søke etter vitenskapelige forklaringer (Kvale, 1997, p. 17). Med mål om å belyse faktorer på både makro- og mikronivå er samtaler og intervjuer hensiktsmessig for å gi et bredt grunnlag for analyse og drøfting av problemstillingen.

## **3.2 Empiri og analysestrategi**

### **Kontekst og utvalg**

For å belyse hvordan varige livsstilsvaner innen trening etableres valgte jeg å studere kvinner som hadde gjort nettopp dette, dvs. at de har trent regelmessig etter at de ble pensjonister. For å avgrense prosjektet valgte jeg å gjøre hele det empiriske arbeidet på kun ett sted, og valget falt på et kommunalt bad med treningssenter og svømmehall, en type lokalt anlegg som det finnes mange av rundt om i Norge. Badets medlemmer, ansatte og følgere i sosiale medier kjenner til at feltarbeidet er gjort nettopp der, men av hensyn til intervjupersonenes anonymitet velger jeg å ikke plassere anlegget geografisk i teksten samt kun å referere til det som badet, anlegget eller senteret.

Feltarbeidet startet med tre uker deltakende observasjon, der jeg trente på senteret og ble kjent med miljøet. Min egen treningserfaring gjorde det enkelt for meg å være i miljøet, og aldersmessig speilet jeg deltakerne på formiddagstreningen. I forkant av dette ble senterets medlemmer informert via sosiale medier (vedlegg 1), slik at det skulle være åpenhet rundt at det var en forsker til stede. Jeg var fullt deltakende observatør på gruppetimer, og delvis deltakende ellers på senteret. Etter hvert besøk på senteret dikterte jeg feltnotater med mine umiddelbare inntrykk og refleksjoner. Observasjonene har dannet bakgrunn for utviklingen av data og analysen av intervjuene og presenteres ikke som selvstendig materiale. Det var hele veien viktig for meg å være bevisst om at egne erfaringer og holdninger ville farge mine observasjoner og tolkninger (Fangen, 2010, s. 48).

Problemstillingen tar utgangspunkt i hva som skjer i overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist, og jeg ønsket å rekruttere intervjupersoner som var aktive medlemmer på badet nå, men som ikke hadde trent regelmessig de siste 2-3 årene før de ble pensjonister. I lys av forskningsspørsmålene, teorigrunnlag og metodene for utvikling av data ønsket jeg å gjøre semi-strukturerte intervjuer med et begrenset antall intervjupersoner. Ved å ha en intervjuguide som inkluderte de mest sentrale teamene (vedlegg 2), sørget jeg for at jeg fikk innhentet betraktninger fra alle intervjupersonene på alle områdene. Samtidig ga det mulighet for at intervjupersonene kunne komme med refleksjoner som var viktige for dem, men som jeg opprinnelig ikke hadde inkludert som spørsmål. Det åpnet også for at jeg kunne justere samtaleguiden underveis og

forfølge interessante temaer (Thagaard, 2021, s. 95–97). Jeg vurderte løpende når utvalget var tilstrekkelig for å oppnå en metning og gjøre en troverdig analyse, og endte med å gjennomføre seks intervjuer.

### **Analysestrategi**

Kvale (1997, p. 124) stiller opp fem analysemetoder for intervjuforskning. Av disse valgte jeg meningskategorisering der intervjuene kodes i kategorier, for deretter å gjøre en tematisk analyse for å identifisere gjennomgående mønstre og identifisere temaer i datamaterialet (Braun et al., 2016, s. 191). Dette er en fleksibel tilnærming der koding og analyse kan gjøres med semantiske eller latente koder og ut fra et induktivt eller deduktivt perspektiv, dvs. nedenfra og opp med utgangspunkt i dataene, eller ovenfra og ned drevet av den valgte teoretiske bakgrunn (Braun et al., 2016, s. 192). I praksis kombinerer de fleste tematiske analyser disse perspektivene i en abduktiv tilnærming, noe jeg også har valgt å gjøre i mitt arbeid. Jeg har hele veien vært bevisst om at tolkningen av empirien vil være påvirket av perspektiv og kontekst, og at det empiriske materialet er skapt i prosessen gjennom den samhandlingen som er mellom meg som forsker og de som observeres og intervjues (Kvale, 1997, s. 144). Gjennom arbeidet med å analysere materialet har jeg vært bevisst på betydningen det teoretiske rammeverket og min egen bakgrunn kan ha for tolkningene (Kvale, 1997, s. 139; Thagaard, 2021, s. 19).

Rekrutteringen av intervjupersoner foregikk ved at senterlederen sendte en e-post til alle kvinnelige medlemmer over 60 år, men en tilpasset versjon av informasjonsteksten som er brukt til informert samtykke (vedlegg 3). Jeg valgte å intervju de seks første medlemmene som henvendte seg til meg, og gjorde dette over en periode på tre uker.

For å kunne belyse betydningen av sosiale og strukturelle faktorer startet jeg samtaler med å hente inn en kort beskrivelse av intervjupersonenes bakgrunn; deres alder, yrkeserfaring, familiesituasjon og erfaring med fysisk aktivitet og trening, samt omstendighetene rundt deres pensjonering. Ut fra bakgrunnsvariablene fremsto intervjupersonene som en relativt homogen gruppe. For å anonymisere intervjupersonene er de benevnt med fiktive navn, og for å ivareta anonymiteten ytterligere har jeg valgt å begrense biografisk informasjon ved å slå sammen personlige opplysninger der det var liten variasjon mellom deltakerne, og på områder som jeg



vurderte å ha liten relevans for utviklingen av data (Thagaard, 2021, s. 205). En oppsummering av bakgrunnsvariablene finnes i vedlegg 4.

Intervjupersonenes beskrivelser av tidligere erfaringer med fysisk aktivitet og trening ble kodet sammen med spørsmålene knyttet til nåværende treningspraksis. Etter transkribering av intervjuene gjennomgikk jeg dataene og markerte interessante sitater med semantiske koder. Dette resulterte i 30 ulike deskriptive koder som var til dels sammenfallende. For meg var det viktig å benytte flere liknende deskriptive koder innen samme tema, da det ga meg en bedre forståelse for hvilken mening som kunne ligge i sitatene. 167 sitater ble så overført fra intervjudataene til en kodetabell. Jeg gjorde deretter en første sortering og gruppering av sitater og koder før jeg begynte å lete etter latente koder og temaer under overskriftene «hva handler dette om». Det hele ble til en omfattende tabell med 167 linjer og 5 kolonner som gjorde det mulig å sortere sitatene på flere ulike måter, noe som var nyttig i arbeidet med å identifisere kategorier og temaer og se mulige mønstre. Etter å ha sortert og studert datamaterialet i flere omganger definerte jeg 13 foreløpige kategorier fordelt på fem temaer. Definisjonen av kategorier og temaer ble gjort med den teoretiske konteksten som bakgrunn, dvs. med et deduktivt perspektiv.

I denne prosessen gjorde jeg mange refleksjoner ut fra ulike teoretiske og erfaringsbaserte perspektiver. Jeg reflekterte over hvilke mønstre som var typiske, og hvilke fenomener som opptrådte i noen sammenhenger og ikke andre. Som et ledd i å få en samlet oversikt over materialet gjorde jeg også en omtrentlig opptelling av hvor mange ganger hver kode var benyttet. For meg var dette ett av flere steg i å se etter tilbakevendende temaer på tvers av intervjuene, og jeg har av åpenhetshensyn valgt å inkludere denne opptellingen i kodetabellen. Samtidig bør en slik tallfesting tillegges liten betydning når mønstre i dataene skal beskrives med en fortolkende tilnærming. Meningsinnholdet er viktigere enn utbredelsen av tendenser, og den uformelle kvantifiseringen av dataene ble også raskt lagt til side, og er ikke tillagt betydning i den videre analysen (Thagaard, 2021, s. 204). Vedlegg 5 viser en oversikt over koder, sitater og temaer.

Allerede mens jeg var i intervjufasen, før jeg startet med koding og systematisk analyse, fikk jeg et tydelig inntrykk av ett sentralt gjennomgående tema. Samtlige

intervjupersoner kom i løpet av samtalene med ulike varianter av formuleringen «som pensjonist gjør jeg bare det jeg har lyst til». Deres viktigste uttalte begrunnelse for å være aktive medlemmer på senteret var «at de hadde lyst». Dette definerte jeg som et overordnet tema, som så dannet grunnlaget for min videre inndeling av kategorier og undertema.

Etter flere gjennomlesninger av det transkriberte materialet og ulike mulige tolkninger av sitatene definerte jeg til slutt fire undertema som ble beskrevet med titler basert på intervjupersonenes uttalelser:

1. Nå kan jeg bestemme over min egen tid
2. Jeg trener ikke for bli ung, jeg trener for å bli gammel
3. Jeg blir glad, jeg synes det er deilig å ha gjort det, det gir en god følelse
4. Det er en fin måte å bruke dagen på

Teamene er analysert med de tre teoretiske konseptene som er valgt for prosjektet. Elias og spare-time spektrumet (1986) er benyttet som analytisk perspektiv gjennom alle temaene, og er i tillegg den primære rammen for analysen av tema 1 som handler om livsstilsvaner innen trening og endringen i tidsrammen som skjer når man blir pensjonist. Cockerhams *Health Lifestyles Paradigm* (2005, 2021, 2023) er benyttet som analytisk perspektiv for faktorer på makronivå, intervjupersonenes livsmuligheter og livsvalg, og hvilken betydning dette har for deres habitus og tilbøyelighet til å handle, dvs. velge å trene regelmessig som pensjonist. Dette er primært gjort i tema 2, men inngår også i det analytiske perspektivet av tema 3 og 4, for å supplere det teoretiske grunnlaget fra Crossley (2001, 2004, 2006, 2008) og Elias (1986) i analysen av intervjupersonenes motiver og personlige erfaringer knyttet treningspraksisen på badet.

### **3.3 Forskningsetiske vurderinger**

Prosjektet er gjennomført i henhold til Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH, 2021). Godkjenning ble innhentet fra NSD før feltarbeidet startet. Intervjupersonene har mottatt og signert informert samtykke (vedlegg 2), og øvrige deltakere i felt ble informert om prosjektet via senterets sider i sosiale medier (vedlegg 1). På alle gruppetimer jeg deltok på ble jeg introdusert og fortalte kort om prosjektet før timen startet, slik at også de medlemmene som ikke

hadde sett informasjon om studien tidligere var klar over at det foregikk deltakende observasjon. For å bli gjenkjent var jeg iført en NIH t-skorte hver gang jeg oppholdt meg i lokalene. Alle data er lagret i henhold til NIHs retningslinjer, og intervjupersonene er anonymisert ved å begrense biografisk informasjon og bruke fiktive navn (Thagaard, 2021, s. 205). Oversikten over hvilke intervjupersoner som er tildelt hvilke navn er ikke lagret digitalt.

Analysen er gjort med en reflektiv tilnærming, basert på min posisjon som en forsker innen et fortolkende paradigme. Den er mitt tolkningsbud på intervjupersonenes virkelighet og tolkningene kan derfor gå utover deres egen forståelse og mening, noe som stiller særlige krav om tydelige etiske prinsipper og retningslinjer (Creswell & Poth, 2018, s. 229). Da det kun er gjort forskningsintervju med seks personer som alle er fra samme treningsmiljø, stiller dette særlige krav til anonymisering (Thagaard, 2021, s. 206). Intervjupersonene kjenner ikke hverandres identitet, men for å unngå at de kan kjenne seg igjen i teksten, har jeg i enkelte deler av analysen valgt å bruke generelle henvisninger til en eller flere intervjupersoner som representerer sentrale mønstre i dataene istedenfor å merke sitatene med navn. For å ivareta kravet om pålitelighet har jeg i analysen beskrevet hvordan dette er gjort med bakgrunn i trekk som er felles for flere av deltakerne (Thagaard, 2021, s. 206). I tilfeller der jeg har kunnet risikere å likevel bryte med prinsippet om konfidensialitet og dermed påføre deltakerne mulige negative konsekvenser, har jeg valgt å utelate potensielt følsomme temaer og andre- og tredjegrads fortolkninger av disse fra analysen av hensyn til intervjupersonenes integritet (Thagaard, 2021, s. 38). På bakgrunn av tiltakene som er gjort for å ivareta deltakernes anonymitet har jeg ikke vurdert det som nødvendig å la deltakerne lese gjennom teksten før publisering (Thagaard, 2021, s. 207).

Jeg har gjennom hele prosjektet vært opptatt av å utvise redelighet og nøyaktighet (Thagaard, 2021, s. 21). I arbeidet med prosjektet har jeg hatt bevissthet om at materialet som rapporteres og analyseres er dannet i interaksjonen mellom meg som forsker og personene og konteksten jeg har studert (Thagaard, 2013, s. 40). Min egen erfaring fra feltet og de valgte teoretiske perspektivene vil ha farget planleggingen av feltarbeidet og spørsmålene til intervjupersonene, samt tolkningen av de innsamlede data (Kvale, 1997, s. 144).

Fremfor å formidle intervjumaterialet som et narrativ av intervjupersonenes historier, presenteres analysen som teoretisk forankrede temaer identifisert på tvers av materialet (Braun et al., 2016, s. 191–205; Thagaard, 2021, s. 171–211). Temaene er bredt illustrert med sitater fra intervjupersonene og reflektivt tolket ut fra mitt teoretiske og erfaringsbaserte ståsted. Samtidig har jeg lagt stor vekt på å forstå og formidle hvilken mening som ligger i intervjupersonenes fortellinger, med utgangspunkt i deres erfaringer, livsvalg og livsmuligheter (Thagaard, 2021, s. 38, 204–205).

I kvalitativ forskning er begrepet reliabilitet knyttet til spørsmålet om en kritisk vurdering av hvorvidt forskningen er utført på en pålitelig og tillitvekkende måte. Dette har jeg søkt å ivareta ved å redegjøre grundig for utviklingen av data i løpet av forskningsprosessen (Thagaard, 2021, s. 188). I analysen har jeg lagt vekt på å redegjøre for hva som er empiri ved å gjøre bred bruk av sitater, og hva som er mine tolkninger som forsker, vel vitende om at også empirien er preget av hvordan jeg har forstått det jeg ser og hører.

Som forsker opplevde jeg å få god kontakt med intervjupersonene, og jeg opplevde at de delte sine erfaringer og tanker relativt fritt og uten at det var nødvendig å stadig stille nye konkrete spørsmål. I ytre kjennetegn speiler jeg dem ved selv å være en kvinne i sekstiårene som er vant til å trene på treningssenter. Samtidig visste de via informasjonen de hadde mottatt, at de deltok i en masterstudie ved Norges Idrettshøgskole, og det er rimelig at anta at det kan ha påvirket deres uttalelser at jeg som forsker kom fra et akademisk miljø som er opptatt av trening. Og selv om min egen treningsbakgrunn ikke var en del av samtalene er det sannsynlig at de så på meg som en person som er i relativt god form. De kan også ha erfart via sosiale medier at jeg er treningsinstruktør og yogalærer, og har jobbet mange år i Sats og Grete Roede. Det de imidlertid ikke vet er at jeg som liten jente var en av dem som ble «valgt sist i gym'en». Jeg var spinkel og hadde dårlig motorikk og ballfølelse. Min familie var mer opptatt av musikk enn av friluftsliv, og det var først som ung voksen at jeg fant min treningsglede. Uansett: refleksjoner over hvordan min posisjon i feltet har påvirket utviklingen og tolkningene av data, har vært med meg gjennom hele prosjektet (Thagaard, 2021, s. 188, 190).

For å styrke validiteten i prosjektet har jeg lagt vekt på å inkludere en grundig beskrivelse av prosjektets teoretiske ramme, for så i analysen å henvise til det ulike teoretiske ståsteder som representerer grunnlaget for tolkningene. Dette kan begrunne hvordan analysen gir grunnlag for de tolkningene og konklusjoner jeg har kommet frem til (Thagaard, 2021, s. 189). Ved å legge vekt på det teoretiske perspektivet i teksten gir jeg også lesere med kjennskap til de fenomenene som er studert mulighet til å knytte tolkningene og den anvendte teorien til sine egne erfaringer. Hvis tolkningene vekker gjenklang vil det kunne være et argument for overførbarhet, et begrep som i kvalitativ forskning knyttes til vurderinger av hvorvidt tolkning som er basert på en enkelt undersøkelse også kan være relevant i andre sammenhenger. Det er tolkningene som gir grunnlag for overførbarhet, og ikke beskrivelser i mønstre av dataene (Thagaard, 2021, s. 182, 194–195).

Gjennom arbeidet med prosjektet har jeg i tillegg benyttet Braun et als *15-point "checklist" for a good TA in Sport and Exercise* (2016, s. 203). En kort beskrivelse for hvordan jeg har ivaretatt de ulike punktene finnes i vedlegg 6.

## 4. Analyse

### 4.1 Struktur og tematisk inndeling

Analysen presenteres i fire delkapitler, ett for hvert av de identifiserte undertemaene. Temaene er beskrevet i en reflekterende stil der de ulike analytiske perspektivene kombineres. De 13 kategoriene som ble identifisert under kodingen av materialet har fungert som en momentliste i analyseprosessen, men de fremkommer ikke spesifikt i teksten.

Det ble allerede i feltarbeidet identifisert et gjennomgående tema, i intervjupersonenes uttalelser om at som pensjonister var det «deres tur til å bare gjøre det de hadde lyst til». De to første intervjupersonene formulerte det slik:

Så det er sånn at når jeg våkner om morgenen og vet at nå skal jeg være på badet klokken kvart på ni, så gleder jeg meg til det. Det er ikke noe jeg føler jeg må. Nei vet du hva, når man har blitt pensjonist så gjør man bare ting man har lyst til! (Anne)

Jeg gledet meg jo til dette, å begynne pensjonisttiden med full fart. (Berit)

Annes uttalelse kan tolkes som at hun mener at pensjonister har rett til å gjøre bare ting de har lyst til, noe som støttes av at alle intervjupersonene kom med ulike varianter av formuleringen «fordi jeg har lyst» når de fortalte om hvorfor de var aktive medlemmer på senteret. Det er nærliggende å tolke dette i retning av at det å etablere «lyst til å trene» hos nye pensjonister vil være helt nødvendig for å etablere livsstilsvaner innen trening i denne gruppen. Dette danner rammen analysen av de fire undertemaene som ble identifisert i det empiriske materialet, som belyser faktorer på makro- og mikronivå som kan ha betydning for at det å trene på et treningssenter er noe intervjupersonene har «lyst til å gjøre» som pensjonister.

## **4.2 «Nå kan jeg bestemme over min egen tid». Trening i spare-time spektrumet.**

Når man går fra å være yrkesaktiv til å bli pensjonist etter ca. 40 år i jobb, slutter det betalte arbeidet å være rammen som strukturerer hverdagen og som skaper et skille mellom arbeid og fritid. Dette er en betydelig livshendelse som oppleves ulikt fra individ til individ, men de fleste gleder seg til å få mer tid til familie og fritidsaktiviteter når hele livet skal leves i spare-time spektrumet der ingen av døgnetts timer lenger beslaglegges av arbeidslivets krav. Dette kom tydelig til uttrykk hos intervjupersonene i starten av samtalene, når de fritt skulle fortelle om hvilken betydning overgangen til pensjonisttilværelsen hadde hatt for deres livsstil innen trening. Dorte og Ellen formulerte det slik:

Det som er annerledes nå er at jeg har tid til å bestemme, jeg har muligheten til å bestemme min egen tid, så det å ikke stresse for å trene, det gjorde jeg ofte før, stressa før jobb. Tok alltid med meg treningsbagen i bilen, tenkte skal jeg trene på vei hjem, og så det var så veldig mye .... jeg synes liksom, oi, nei, klokke! Og det er jo veldig deilig nå, at jeg har muligheten til å bestemme det selv. (Dorte)

Det var jo ganske deilig å så slutte å jobbe, for da kunne jeg gå på trening på formiddagen. For det å komme hjem og gå ut igjen, det var tungvint. (Ellen)

Med disse utsagnene ligger det både en lettelse over å kunne disponere mer av sin egen tid, og et ønske om å være mer fysisk aktive enn de hadde vært mens de var i jobb. Det gikk igjen hos samtlige intervjupersoner at de ikke hadde hatt overskudd til å være så fysisk aktive som de ønsket de siste årene før de gikk av med pensjon, uttrykt i sitater som dette:

Mens jeg jobbet så dro jeg jo bare på badet sånn på ettermiddager og kvelder og svømte litt og sånn, da var det ikke noe organisert trening. (Anne)

Da jeg var ung var jeg litt mer aktiv, men nå har jeg alltid tenkt at jeg har ikke hatt overskudd nok. Nei for når jeg kommer hjem etter jobben... jeg har jobbet masse overtid i alle år, og lager middag og setter meg etter jobben og har jobbet

masse, da er det den dørstokkmila. Så jeg har hele tiden funnet på unnskyldninger. (Cecilie)

Jeg har vært medlem her fra det åpnet, men jeg har ikke vært så mye her i begynnelsen. Da jeg jobbet så var jeg mye mindre her. (Ellen)

Jeg liker å holde på med ting og er nok et ja-menneske så jeg sier mye ja, men som sagt så fikk jeg jo ikke.... jeg følte jo at jeg fikk jo ikke trene så mye, jeg fikk jo ikke vært så mye fysisk aktiv som før. Jeg var veldig sliten når jeg hadde jobbet en hel dag, det skal innrømmes, og det blir jo bare verre og verre ettersom årene kom. (Dorte)

Ønsket om å være mer fysisk aktive som pensjonister var altså gjennomgående, og som jeg kommer tilbake til i de neste delene i analysen kan dette være et uttrykk for intervjupersonenes habitus, deres kulturelle kapital og personlige erfaringer med trening før og nå. Det kan også sees på som et ønske å mer leisure, illustrert med dette sitatet fra Ellen:

For meg så var det en stor greie, jeg visste jo at badet var her. Jeg var medlem før jeg sluttet, og jeg gledet meg vilt til å kunne være her når jeg vil, ikke sant! Og det er jo et sosialt fint sted også det her.

Elias og Dunning beskriver hvordan det moderne hverdagslivet for mange ikke gir rom for leisure-aktiviteter i tilstrekkelig grad. Rutinepregede, biologisk og sosialt funderte aktiviteter opptar hele spare-time spekteret (1986). En tolkning av intervjupersonenes beskrivelse av å være «slitne» de siste årene som yrkesaktive kan være at det biologiske behovet for hvile pga. de fysiske effektene av aldring opptok stadig mer av deres spare-time, og satte begrensninger for deres muligheter for å delta i leisure-aktiviteter. Når arbeidsdagen var over og de nødvendige spare-time rutinene var gjennomført, var det ikke overskudd igjen til å trene.

Det var kun en av intervjupersonene som brukte mangel på tid som begrunnelse for at de ikke hadde trent mer som middelaldrende. Dette er imidlertid en svært vanlig forklaring blant yngre voksne. Som middelaldrende uten hjemmeboende barn synes det



som om den velkjente tidsklemmen for dobbeltarbeidende mødre med små barn ble erstattet av en mer legemliggjort mental og fysisk begrensning. Det er også sannsynlig at forpliktelser knyttet til ansvaret for hjem og familie fortsatt tok stor plass i deres spare-time spektrum. Kvinner i denne alderskohorten er den første generasjonen der majoriteten har vært dobbeltarbeidende, og samtidig er det en generasjon der kjønnsrollene har preget arbeidsfordelingen hjemme i større grad enn hos dem som er unge i dag. Dette kan ligge bak intervjupersonenes glede over endelig «å kunne bestemme over egen tid», og muligheten til «å gjøre bare det de har lyst til». Det kan være en indikasjon på at intervjupersonene, når de ble pensjonister, for første gang på lenge opplevde å fritt og med sosial aksept kunne gjøre aktiviteter hvor de først og fremst kan ta hensyn til seg selv. Som Cecilie sa:

Jeg håper jo på en ganske mange gode pensjonistår. Jeg har alltid savnet mer tid til venner og familie, gjøre gode ting for meg selv, sånn som trening. Det er en viktig del av det, og føle at jeg har et aktivt og godt liv.

For Cecilie og flere av de andre intervjupersonene ble trening beskrevet som «en god ting jeg gjør for meg selv». Det dannet seg dermed et tydelig inntrykk av at intervjupersonene, nå som de var blitt pensjonister, i stor grad plasserte sin treningspraksis i leisure-delen av spare-time spekteret.

Intervjupersonene kom imidlertid også med formuleringer som kan tolkes som at treningen kunne være en spare-time rutine, en aktivitet som de mente var nødvendig for å opprettholde en god helse og den fysiske formen de ønsket å ha. Dette går jeg nærmere inn på i analysens neste del, under temaet «jeg trener ikke for å bli ung, jeg trener for å bli gammel».

Allerede i den første samtalen reflekterte jeg over at ordet «flink» ble brukt av Anne da hun fortalte om sine livsstilsvaner. «Flink» er et ord som oftest benyttes i sammenheng med prestasjoner eller non-leisure aktiviteter som er nyttige for en selv eller andre, og et ord som sjelden benyttes om rene leisure-aktiviteter som å leke, rusle med kjæresten i vakre omgivelser eller lytte til klassisk musikk. Jeg bestemte meg umiddelbart for å inkludere dette som et tema i intervjuguiden. Mot slutten av samtalen ba jeg derfor Anne om å reflektere rundt ordet «flink», og da svarte hun:

Nei ikke flink, men nei altså.... Det er jo helsefrembringende, jeg tenker jo først og fremst på helsen min, og det har jo ikke noe med flink til å gjøre egentlig. Altså det ordet flink bruker jeg sjelden på meg selv, men andre kan si det, at du er så flink som gjør det og det og det. Men nei, det er rett og slett fordi jeg liker det. Jeg synes det gir meg mye. Og det med bedre helse, det er liksom sånn vinn-vinn situasjon.

Også Cecilie brukte ordet spontant i følgende formulering:

Når jeg i tillegg liker det... jeg har liksom ikke levd etter det egentlig, for jeg har alltid sagt at jeg liker å trene, men jeg har ikke vært flink nok. Men det føler jeg nå, at nå har jeg tid, så skal jeg prioritere det.

Etter at hun hadde fortalt om at hun som pensjonist hadde trent regelmessig på badet i ett år spurte jeg henne om hun nå ville bruke ordet «flink» om seg selv. Til dette svarte hun:

Jeg ville ikke brukt ordet flink, men jeg synes jo jeg er flink (ler). Når vi først snakker om det, så er jeg jo det. Jeg er stolt av meg selv da, man kan bruke mange forskjellige ord. At jeg har fått til det som jeg har drømt om, men vært veldig usikker på om jeg klarer. Men jeg føler jo foreløpig at jeg har ikke holdt på lenge nok til at jeg virkelig kan klappe meg på skulderen og si at dette har du fått til, men føler jeg er godt på vei.

Måten Berit svarte på da jeg spurte henne om hun syntes ordet «flink» hadde noe med hennes treningsvaner å gjøre, indikerer at for henne er treningen først og fremst en lystbetont *leisure*-aktivitet:

Nei, jeg synes at det er en glede i livet og jeg skal holde på. Men at jeg er flink - nei det synes jeg ikke er et ord, nei. Jeg tror kanskje mange som er aktive ikke synes det, mens de som er ikke får vært det, de kanskje kan synes det, at du er så flink som får gjort det liksom. (...) Venninner som ikke er så aktive, de er nok litt misunnelig på meg som får til å gjøre det såpass regelmessig, hvis jeg kan kalle det det.

Berit setter her ord på en sentral faktor for å etablere en varig livsstilsvane innen trening; at man ikke bare trener for å være «flink», men også fordi det er en «glede i livet». Dette er i overenstemmelse med Elias og Dunnings beskrivelse av at aktiviteter som faller inn under leisure-begrepet vil gjentas oftere hvis muligheten er tilstede innenfor tilgjengelig spare-time (Elias & Dunning, 1986, s. 104).

Refleksjonene rundt ordet «flink» kunne også vært en del av neste kapittel, der betydningen av samfunnsskapte normer drøftes. Det kan være at intervjupersonenes respons er preget av det som er kjent som «Janteloven», at det er lite akseptert i norsk kultur å fremheve egne prestasjoner, og dermed å også si at man selv er «flink». Det kan ha gjort at intervjupersonene, når de ble konfrontert med ordet «flink» heller ville fremheve at de trente fordi de hadde lyst, ikke ville omtale seg selv som flinke.

Når intervjupersonene i samtale om deres livsstilsvaner innen trening la vekt på at de «nå som pensjonister kunne bestemme over egen tid» kan det indikere at når spare-time spektrumet utvides betydelig ved overgang til pensjonisttilværelsen blir det enklere å gjøre «det man har lyst til». Det blir enklere å finne tid til både ønskelige spare-time rutiner som er mindre presserende enn andre hverdagsforpliktelser og -behov, og til lystbetonte leisure-aktiviteter.

### **4.3 «Jeg trener ikke for bli ung, jeg trener for å bli gammel».** **Livsjanse, livsvalg, habitus og kapital.**

I arbeidet med å tolke spesielt dette, men også de andre teamene har jeg reflektert over at måten intervjupersonene ble rekruttert på kan ha påvirket utvalget ved at de som meldte seg reagerte positivt på prosjektets tittel: Fysisk aktivitet og trening blant de "yngre eldre"- tidlig innsats for bærekraftig aldring. Intervjupersonene kan ha meldt seg fordi de enten virkelig føler, eller kanskje fordi de ønsker å føle, at de gjør en innsats for at deres egen aldring skal bli «bærekraftig». Dette kan ikke bare ha påvirket hvem som ble inkludert i utvalget, men også hvordan intervjupersonene har formulert seg i samtale. Tolkningene som presenteres nedenfor må derfor sees på som et bud på hvilken mening akkurat denne gruppen kvinner tillegger sine aktivitets- og treningsvaner.

Intervjupersonene beskrev som nevnt tidligere sin bakgrunn og erfaringer på en måte som indikerer at de har opplevd relativt ensartede livssjanser, og at de har gjort en del liknende livsvalg. Alle er bosatt på mindre tettsteder i samme kommune i Sør-Norge, og har vært det i hele sitt voksne liv. Alle unntatt en hadde tatt utdanning utover videregående skole. Fem hadde arbeidet innen offentlig sektor; skole, helse eller kontor, og kun én hadde jobbet i privat sektor og da som selvstendig næringsdrivende i enkeltpersonforetak. Bare to har ektefeller som fortsatt er i jobb. Alle seks har barn og barnebarn og fem av dem er gift.

Intervjupersonenes sosiale klasse kan med dette karakteriseres som typisk norsk middelklasse med gjennomgående gode livssjanser, noe som vil kunne bidra til at de hatt en mer helsefremmende livsstil enn mindre ressurssterke grupper (Cockerham, 2005, s. 53, 56). At intervjupersonene i stor grad deler oppvekstmiljø vil kunne bidra til at det er fellestrekk mellom deres verdier, normer og idealer. Dette kan ha utgjort en normativ guiding når det gjelder deres livsvalg (Cockerham, 2021, s. 78).

At intervjupersonene også tilhører samme alderskohort bidrar til at de i stor grad har en felles bakgrunn i historie, livsløp og erfaringer. Dette vil ha preget deres livssjanser og påvirket deres livsvalg gjennom sosialisering og erfaringer (Cockerham, 2021, ss. 140–144). Alle intervjupersonene beskrev en aktiv oppvekst på 60- og 70-tallet med turer i skogen, utendørs lek og deltakelse i lokal idrett i litt varierende grad, typiske for sin alderskohort og sosiale oppvekstmiljø, illustrert med dette sitatet fra Berit:

Jeg gikk på turn og spilte volleyball og jeg var i speideren, og var med på tur og på ski og sykkel og sånt i barndom og ungdom. Hadde foreldre som tok oss med på tur, det var jo mer sånn bærtur og..... Så jeg er jo oppvokst med at man skal være litt aktiv.

Også intervjupersonenes voksenliv hadde vært preget av en aktiv fritid med familie og venner. Det er en indikasjon på at de sosiale strukturene intervjupersonene har tatt del i og erfaringene de har gjort tidligere i livet, er internalisert og har formet deres habitus til å guide dem inn i en aktiv livsstil (Cockerham et al., 2020, s. 36), her illustrert med to sitater:

De rundt meg, altså de som jeg menger meg med, vi går mye tur sammen. Vi har sånne turgrupper. (Ellen)

Jeg prøver å være her 2 til 3 dager i uken, og jeg er kjempeglad i å sykle på elsykkelen min og gå på tur, så jeg synes jeg bruker mye tid til fysisk aktivitet. Og ikke minst er jeg masse sammen med barnebarn, henter i barnehage og alt sammen, og da får man jo også trim på en måte, fysisk og psykisk. (Dorte)

Ved å ha bodd hele sitt vil i tettsteder med villaer og rekkehusbebyggelse i en relativt ressurssterk kommune har de sannsynligvis også hatt gode boforhold, noe som kan tilrettelegge for en mer helsefremmende adferd (Cockerham, 2021, s. 80).

Alle intervjupersonene fortalte at de i perioder i livet hadde prøvd å trene noenlunde regelmessig. Cockerham, med henvisning til Bordieu, beskriver at det er høy sannsynlighet for at aktører gjennom sine livsvalg møter omstendigheter som sammenfaller med deres livsmuligheter (2005, s. 62). Intervjupersonene hadde hatt en oppvekst med mye fysisk aktivitet, og dette kan ha styrket tilbøyeligheten til å delta i fysisk aktivitet og trening i voksenlivet. Dette kan så ha virket bekreftende på deres habitus og gitt en tilbøyelighet til å ønske å trene mer som pensjonister.

Intervjupersonene beskrev videre at treningspraksisen hadde variert med livsfase. Spesielt i småbarnsperioden var det blitt mindre tid til egen trening.

Jeg har vært sånn av og på, periodetrener, jeg har alltid gjort noe i hele mitt liv, men jeg har aldri vært sporty, nei veldig makelig. Nei, altså sånn periodevis, så har jeg liksom støttet mange helsestudioer opp igjennom ikke sant, hvor du er kjempeflink noen måneder og så dabber det av. Men jeg har alltid drevet med et eller annet, men ikke sånn veldig supersprek. (Cecilie)

De to intervjupersonene som hadde hatt den mest stabile treningsadferden og som stort sett hadde trent regelmessig gjennom voksenlivet, kom med uttalelsene nedenfor.

Før så var det jo sånn at du var med kanskje tirsdag eller torsdag på en gruppetrening ikke sant, det var det man rakk, eller i hvert fall det jeg rakk da, så

det gjorde jeg jo i mange år, også når ungene var små. Men da ble det gjerne bare en trening i uka altså, men da var jeg litt flink da løp jeg litt, men det gidder jeg ikke nå, det synes jeg er veldig kjedelig.

Så jobbet jeg på et kontor og de hadde noen treningstider for de ansatte, og da var det styrke. Og så var det en dame jeg spilte litt squash med, så det var 2 år der da. Nei altså, jeg har kanskje trent litt, men aldri nådd noen mål.... (Ier)

For å ivareta deres anonymitet er de ikke identifisert med fiktivt navn i tolkningen av dette temaet. Min tolkning av deres formuleringer ovenfor er at for dem har trening i større grad vært en spare-time rutine. Den ene «var flink» og løp litt når hun ikke hadde tid til noe annet, selv om hun synes det er kjedelig. Og den andre er opptatt av at hun aldri har nådd noen mål, noe som kan indikere at for henne har treningen også vært et middel for å nå et mål, og ikke bare hatt verdi i seg selv som en leisure-aktivitet.

«Å ta vare på egen helse» var imidlertid en viktig uttalt motivasjon hos alle intervjupersonene, og som kan sees om et uttrykk for deres habitus. Dorte og Cecilie formulerte det slik:

Jeg pleier å si at jeg trener ikke for å bli ung, jeg trener for å bli gammel. Jeg tenker at det gjør jeg fordi jeg har jo lyst til å være her på jorda, fortsette å gå i fjellet og være sammen med barnebarn og følge dem og prøve å klare å være frisk..., men det har man jo ingen garanti for, men i hvert fall prøve å selv.... prøve så godt man kan. (Dorte)

Jeg føler at jeg gjør det jeg kan for at jeg skal bli eldre enn foreldrene mine ikke sant. Vi har jo ingen garantier, men man vet jo at noe bør man gjøre, og jo eldre man blir så... (Cecilie)

Berit var enda tydeligere i sin formulering:

Det er på en måte jobben min nå når jeg er pensjonist å holde meg frisk, og da må jeg jobbe litt for det.

Som Cockerham beskriver kan aktørenes habitus bidra til at de gjør valg som tenderer til å være i overensstemmelse med samfunnets forventninger (2005, s. 62). Ønsket om å ta vare på egen helse og villigheten til å «jobbe litt for det» kan også sees på som et uttrykk for intervjupersonenes kulturelle kapital (Crossley, 2001). De har tatt til seg helseinformasjonen om at fysisk aktivitet er viktig for å ha god helse i alderdommen, og de har levd et liv der de har bygget erfaring og kompetanse i å gjennomføre aktiviteter som har et langsiktig mål, blant annet ved å ta en høyere utdanning. Cecilie sa det slik:

Vi har jo ingen garantier, men man vet jo at noe bør man gjøre, og jo eldre man blir så.... jeg merker jo det at alt av muskulatur og kondisjon det er ferskvare, det nytter ikke å surfe på at jeg var sprek da jeg var 20 liksom. Og det sier de jo, at det er viktigere og viktigere jo eldre man blir å holde muskulatur og ting ved like.

En viktig refleksjon er om intervjupersonene snakket ekstra mye om viktigheten av å ta ansvar for egen helse fordi de deltok i en masterstudie ved Norges Idrettshøgskole, og min posisjon og rolle i feltet. Det kan ha gjort at intervjupersonene prøvde å være litt mer «politisk korrekte», litt «flinkere» i hvordan de fortalte om sine livsstilsvaner innen trening, noe som kan være ytterligere et uttrykk for deres kulturelle kapital. Det kan også være et uttrykk for at de vil vise at de lever opp til den fremtredende helsediskursen i samfunnet som fremmer viktigheten av å trene for å unngå livsstilssykdommer (Rossing et al., 2016). Deres møte med en «ekspert» innen sunn livsstil innebærer en maktrelasjon som kan påvirke hvordan de uttrykker seg.

Min tolkning av dataene, også i lys av refleksjonen om betydningen av min egen posisjon, er imidlertid at det å ta vare på egen helse var en del av intervjupersonenes identitet, slik det også var å gå på turer, jobbe i hagen og ta med barnebarna på ulike aktiviteter. I deres beskrivelser kunne jeg gjenkjenne teori som beskriver at ens identitet i stor grad formes av sosial klasse og sosiale fellesskap, der særlig familien man har vokst opp i har stor betydning (Cockerham, 2021, s. 79). Berit som fortalte at hun «var oppvokst med at man skal være litt aktiv» fortalte dette om hverdagslivet som pensjonist:

Når det er vinter så er jeg veldig glad i å gå på ski, og så er vi mye på sykkel. Jeg synes det er hyggelig, det gir jo glede å komme seg ut og være litt aktiv. Og så er det en god følelse etterpå at du har brukt deg litt.

Dorte beskrev ovenfor hvordan hun ville «.....være sammen med barnebarn og følge dem», og også Berit var opptatt av å kunne være en sprek bestemor og en inspirasjon for barnebarna:

Jeg har begynt å gå litt her på badet med barnebarnet mitt på 3 år. Hun får jeg nesten ikke med meg hjem igjen! Nei, så jeg håper jeg kan skape en glede der med å være aktiv, og bli trygg i vann, og etter hvert begynner å trene kanskje, være ute, ute og leke, og bort fra skjerm, det er jo en greie det i dagens samfunn.

Dette ser jeg som en illustrasjon av hvordan familien som strukturell faktor bidrar til å forme livsstilsvaner. Berit vil gjerne at barnebarna skal finne gleden i å være aktive, og øker deres livssjanser for det gjennom å gi dem tidlige erfaringer og gode opplevelser. Samtidig kan hennes ønske om selv å være aktiv sies å være en del av hennes habitus, som er formet av hennes egne livssjanser og livsmuligheter.

Ønsket om å fortsatt ha en aktiv livsstil når de ble eldre ble uttrykt fra samtlige intervjupersoner, men hvor stor betydning dette hadde for «lysten» til å bruke tid som pensjonist på å trene på badet varierte. Dorte, som jeg ovenfor tolket til å se treningen mer som en spare-time rutine enn som en leisure-aktivitet, uttalte bl.a.:

Jeg føler at jeg gjør så godt jeg kan. Jeg tenker mye på det at jeg..... for det er jo ikke alltid det er lystbetont å trene, det må jeg jo bare si, men jeg biter tennene sammen og tenker at jeg gjør det for å bli gammel, jeg ønsker det, ikke hund-gammel, men jeg ønsker i hvert fall å være her på jorda noen år til, og da må man passe på seg selv. Så enkelt - ingen andre som gjør det!

For henne var sannsynligvis ønsket om å «fortsette å gå i fjellet og være sammen med barnebarn og følge dem og prøve å klare å være frisk» en viktig årsak til at hun trente regelmessig, for treningen i seg selv så hun altså ikke alltid som lystbetont.



Både Cockerham (2020, s. 35, 42) og Crossley (2006, s. 32) beskriver at helseutfordringer kan føre til endring av livsstil når effektene av alder og levevaner kjennes på egen kropp, eller hvis en selv eller andre nære får helseplager eller blir rammet av sykdom. Dette var noe alle intervjupersonene kom inn på. Jeg velger å sitere en av dem uten å navngi henne:

Altså det er faktisk veldig viktig, ... Jeg gikk jo et sånn Fedon-kurs en gang, og han sa det veldig sterkt, at styrketrening for eldre er noe av det viktigste du kan gjøre. Og jeg har jo merket det på muskulaturen min og balansen min, jeg merket det de to siste årene, det rakner i forhold til hvor jeg var for to år siden og selvfølgelig vil jeg jo tilbake dit. Jeg skal ned i vekt og jeg skal bli litt sterkere og jeg skal se en progresjon der oppe.

Denne formuleringen kan forstås i lys av Crossley beskrivelse av hva han identifiserte som en gjennomgående motivasjon for å melde seg inn på treningssenter; intervjupersonene opplevde en identitetskonflikt og ønsket å rekonstruere noe de selv opplevde å ha tapt. Deres referansepunkt var ikke sosiale standarder, normer eller idealer, men deres «tidligere selv» (2006, s. 31). Selv om denne identitetskonflikten kan tolkes som å være i tråd med Giddens' konsept *body projects* og Foucaults *body work*, aktiviteter som har som mål å følge kroppslige normer og idealer, mener Crossley at hans intervjupersoner, i motsetning til Giddens' teori, i større grad ønsket å rekonstruere noe de selv opplevde å ha tapt. Deres referansepunkt var ikke sosiale standarder, normer eller idealer, men deres «tidligere selv». De var ikke fornøyde med sin nåværende kropp og fysiske form, og derfor meldte de seg inn. Dette diskuteres også ut fra Bordieus teoretiske rammeverk der deltakelse i trening og sport kan være begrunnet med å skape fysisk kapital som så kan omsettes i et «marked». Crossley avdekket ikke dette som et motiv blant de nye medlemmene han intervjuet. Agentene var selv ikke fornøyd med sin egen kropp, og derfor startet de å trene på senteret (2006, s. 31). Som Crossley diskuterer videre vil en «Bourdiesian» argumentere for at dette ikke er uventet, fordi habitus vil sikre samsvar mellom det som er verdifullt for en selv, og det som er fordelaktig «strategisk». Habitus gjør det unødvendig å tenke strategisk, fordi strukturelle faktorer, livssjanser og livsvalg, påvirker agentens tilbøyelighet til å velge det som også vil være strategisk fordelaktig.

Dette er også en mulig tolkning av hvordan medlemmene jeg intervjuet beskrev sin motivasjon, men jeg oppfattet også en litt annen dimensjon. For meg kunne det synes som om intervjupersonene i større grad ønsket å unngå å komme i konflikt med den identiteten de ønsket å ha når de ble eldre, og at dette var et viktigere referansepunkt enn deres tidligere selv. De ville ikke inn i en mulig fremtidig identitetskonflikt. Senere i samtalen formulerte samme intervjuperson seg slik:

Det er jo knallviktig å være i form. Altså mine døtre sier jo også.... de har svigermødre på alder med meg som har vært gamle lenge. De sier.... jeg får jo kommentarer fra dem at jeg holder meg bedre i form enn deres svigermødre. Det skjer jo så mye med dem, og de er jo yngre enn meg, men ser jo eldre ut, for de gjør ingenting.

En annen var også innom dette temaet:

Det er en som er med på gruppetrening i vann, hun er i hvert fall 93. Hun ser så fin ut, kjører bil er helt oppegående. Det er et forbilde for meg.

Som diskutert ovenfor var det viktig for alle intervjupersonene å kunne fortsette sin aktive livsstil og være en sprek bestemor i mange år fremover. Foreløpig, i midten av sekstiårene, var dette ikke noe problem for dem, men de visste, ut fra sin kulturelle kapital, at dette ikke kom til å vare hvis de ikke «jobbet litt for det» som Berit sa.

Med Bordieu som analytisk perspektiv kan dette indikere at de også var opptatt av å øke sin fysiske kapital, en kapital som de kan omsette i flere år som en sprek bestemor. Min forståelse er at det å være fysisk aktiv og ganske sprek var blitt en del av deres identitet, og denne identiteten ønsket de ikke å komme i konflikt med når de blir (enda) eldre. Som Crossley argumenterer for ut fra Waquants artikkel fra 1995 om bokseres fysiske kapital, kan den fysiske og symbolske kapitalen som kommer fra en praksis bli en så sentral del av aktørenes identitet at de selv vil beskrive aktiviteten som noe de «har lyst til». Sosiologisk analyse kan avsløre et mer komplekst bilde (2001, s. 108–109). I tolkningen av dataene mener jeg å kunne se at fysisk og symbolsk kapital var viktigere for kvinnene jeg snakket med på badet enn utsagnet «som pensjonist gjøre jeg bare det

jeg har lyst til» indikerer, og viktigere for dem enn hvordan Crossley beskriver at det var i den empiriske konteksten han studerte (2006, s. 31).

Cockerham beskriver en sammenheng mellom sosial klasse og den kroppslige og sosiale opplevelsen av aldring som kan ha relevans her (2021, s. 139–140). Han refererer til forskning som viser at aldring tillegges ulik mening i ulike sosiale grupper, og at middelklassen er mindre villige til å akseptere den fysiologiske aldringen enn grupper med lavere sosioøkonomi, samtidig som de er i større grad engasjerer seg i aktiviteter for å kontrollere aldringsprosessen. Dette kan indikere at intervjupersonenes klassesilhørighet kan ha betydning for hvilken mening de tillegger opplevelsen av at kroppen aldres, og vært medvirkende til etablering av treningsvaner for intervjupersonene etter at de ble pensjonister med utgangspunkt i et ønske om fysisk og symbolsk kapital.

Tolkningen ovenfor om at intervjupersonene ønsket å unngå et brudd med en fremtidig «sprek» identitet, og at dette kan ligge bak ønsket om fysisk og symbolsk kapital, kan også tolkes i lys av normer skapt av de sosiale strukturene og fellesskapene intervjupersonene har vært, og er, en del av. Normers betydning for livsstil er beskrevet av både Elias og Dunning (1986, s. 100–103), Cockerham (2021, s. 78), og Crossley (2001, s. 93, 97). At alle intervjupersonene «hadde lyst til» å trene regelmessig som pensjonister har jeg ovenfor tolket å kunne være forankret i klasse, sosiale fellesskap og alderskohort, og dette bærer med seg et sett med normer. Normer kan ligge bak det en av intervjupersonene fortalte:

Så jeg har hatt en drøm, jeg har ikke turt å si det til noen, at når jeg ble pensjonist, da skal jeg begynne å trene. Foreløpig har jeg klart det. Har ikke turt å si det til noen i tilfelle det skjærer seg, ikke sant. Så nå er jeg her to ganger i uka, og har planer om en gang eller to i uka også på treningssenteret da, litt mere styrke.

Hun fortalte i likhet med de andre om at hun trivdes med treningen og at det var en god ting hun gjorde for seg selv. Samtidig viser sitatet ovenfor at hun også bryr seg om hva andre tenker om hennes treningspraksis, og det kan være et uttrykk for at hun ønsker å

leve opp til sosialt skapte normer og en sunnhetsdiskurs hun oppfatter er tilstede i hennes miljø (Cockerham, 2021, s. 85).

Også denne formuleringer fra en av de andre intervjupersonene tolket jeg som et uttrykk for normer:

Hvis man jobber for det, så kan man ta vare på helsa si sjøl, man kan trene. Så det tenker jeg, at det har vi jo muligheten til, så vi klarer å holde oss flytende selv. Jeg tenker at de fleste som meg behøver ikke å bruke opp samfunnets tjenester, holdt jeg på å si...

Referansen til «de fleste som meg» kan fortelle at hun har en mening om at andre med hennes bakgrunn bør tenke som henne, og gjøre en innsats for egen helse for «ikke å bruke opp samfunnets tjenester». At man gjennom sine livsstilsvaner tar en form for samfunnsansvar kan tolkes som en norm som er forankret i strukturelle faktorer og aktørenes kulturelle kapital. Denne refleksjonen rundt ordet «flink» kan også tolkes i retning av dette:

Jeg kan jo kjenne litt på det, at jeg føler at... Ja, jeg kan skryte litt av meg selv i dag, jeg har jeg vært flink, jeg vært tre ganger i uka. Da synes jeg kanskje at jeg har vært flink, da kan jeg kanskje bruke det ja.

Flere ga imidlertid ikke inntrykk av at en slik mulig norm påvirket deres syn på hva andre burde gjøre, det «må jo bli deres egen sak». Ellen fortalte dette da vi kom inn på livsstilen til noen av hennes venninner:

De som jeg skulle ønske kunne komme seg ut mer, de har jo gjerne noen vondter som gjør at de ikke gjør det. Men jeg tenker ikke så mye over det, det må jo bli deres egen sak.

Jeg opplevde dette som gjennomgående for intervjupersonene, at de ikke ønsket å være «moraliserende» og mene noe om hva andre burde gjøre. Dette kan i seg selv tolkes som å være en norm i deres sosiale miljø.

For sin egen del var Ellen uansett tydelig på at hensynet til egen helse var en viktig motivasjon, også for at hun hadde valgt å pensjonere seg:

Jeg skulle avslutte jobbkarrieren når jeg var frisk og sprek. Det var litt av målet mitt. Jeg hadde ikke lyst til å gå ut med sykmelding, som mange kanskje må gjøre.

Ikke bare Ellen, men alle intervjupersonene hadde selv valgt å gå av med pensjon før de fylte 67 år, slik at de «kunne bestemme over egen tid», og «bare gjøre det de har lyst til», som bl.a. var «å ta vare på egen helse» ved å trene regelmessig på senteret. Dette kan tolkes om et uttrykk for deres habitus, og kan i tillegg sees som et uttrykk for ytterligere en betydning av sosial klasse som strukturell faktor. Cockerham beskriver hvordan aktørenes livssjanser kan gi økonomiske muligheter som påvirker helsen direkte, gjennom bl.a. tilknytning til arbeidslivet (2023, s. 23). Fem av seks intervjupersoner hadde jobbet i offentlig sektor hele livet, noe som ga dem økonomisk mulighet til å gå av med AFP før fylte 67 pga. pensjonsordningen de hadde vært en del av. Fordi de hadde denne muligheten, denne livssjansen, kunne de velge pensjonsalder ut fra sin habitus og dermed få anledning til å ta vare på egen helse ved bl.a. å trene mer enn hadde gjort de siste årene som yrkesaktive.

Med Crossleys analytiske perspektiv kan dette tolkes som at de som yrkesaktive opplevde et brudd med sin egen identitet når de ikke lenger hadde overskudd til å trene etter jobb, men ofte bare ble sittende i sofaen. Deres ønske om å reetablere identiteten som fysisk aktiv og være i relativt god form kan således ha vært medvirkende til å ta beslutningen om å gå ut av arbeidslivet.

Som en avsluttende refleksjon rundt dette er min opplevelse av at det å føle seg sprek de nærmeste tiårene ble tillagt større viktighet enn helsen på lang sikt, «når de ble gamle». For meg som forsker, som selv har passert seksti, er en refleksjon at for sekstiåringene med en identitet som rimelig sprek kan det virke veldig lenge til vi blir «gamle». Det er noe foreldrene våre er. Det var kun en av intervjupersonene som spontant kom inn på temaet:

Jeg håper det blir lenge til jeg kommer på noe sykehjem, for det vil jeg ikke. Det tenker jeg på, faktisk gjør jeg det, det er jo derfor jeg..... Altså jeg går jo ikke her for at jeg ikke skal komme på sykehjem, det gjør jeg ikke, men jeg går her og tenker over hvor deilig det er her, og nå føler jeg meg sprek.

Hun tenker over hvor deilig det er på badet og hun føler seg sprek, og jeg tolket henne dit hen at det var en sterkere driver for henne enn bekymringen om hvorvidt hun kom til å «komme på sykehjem». Som en del av intervjuguiden ba jeg alle intervjupersonene reflektere over hva de tenkte om fysisk aktivitet og helse på lang sikt, når de ble gamle, og det var ingen av de andre som selv nevnte noen bekymring for å bli pleietrengende. Da jeg brukte formuleringen «tidlig innsats for bærekraftig aldring» i prosjektets tittel var det også med tanke på samfunnseffekten av at flere har en fysisk aktiv livsstil. Jeg prøvde derfor å lede samtalene inn på om de hadde gjort seg noen tanker om at de ved å være aktive nå kanskje utsatte sitt pleiebehov, og da fikk jeg svar i samme retning som det intervjupersonen ovenfor formulerte da vi snakket litt videre om temaet:

Det blir flere eldre, så de må jo bli flinkere i den helt andre enden også. Det med tilbud når man virkelig blir syk og eldre. Nok sykehjem, nok tilbud. Også oppfølging hvis man velger å være hjemme.

Dette indikerer at det ansvaret intervjupersonene kjente på for sin egen helse først og fremst gjaldt for årene som «yngre eldre», den perioden de ønsket å være spreke bestemødre og fortsette med et aktivt friluftsliv. Tiden som «gammel» og eventuelt pleietrengende virket fjern, og når den tiden kom syntes som om intervjupersonene hadde en forventning om at samfunnet skulle overta ansvaret. Det legger jeg til grunn for et tolkningsbud om at selv om jeg på tvers av intervjudataene kunne gjenkjenne meningen i Berits utsagn om at «det er jobben min nå når jeg er blitt pensjonist, å holde meg frisk», kan dette for intervjupersonene være en «jobb» de på et tidspunkt ser for seg at de har rett til å pensjonere seg fra.

Temaet «Jeg trener ikke for bli ung, jeg trener for å bli gammel» er primært analysert ut fra Cockerhams Health Lifestyles Paradigm (2005, 2021, 2023) for å belyse hvilken betydning strukturelle faktorer har på etablering av varige livsstilsvaner innen trening ved overgangen til fra yrkesaktiv til pensjonist. Utvalget av intervjupersoner viste seg å

resultere i en homogen gruppe når det gjaldt livssjanser og livsvalg, og dette medførte at analysen av påvirkning fra strukturelle faktorer viste liten grad av variasjon. Analysen indikerer at de strukturelle faktorene har formet intervjupersonenes habitus slik at de er ledet inn i en fysisk aktiv livsstil som voksne, og at ved overgang til pensjonisttilværelsen har deres habitus gitt dem en tilbøyelighet til å ønske å etablere en varig treningsvane som pensjonist.

I Crossleys perspektiv (2006, s. 31) kan dette formuleres som at de ved å trene mer som nye pensjonister ønsker å reetablere den identiteten som er skapt av deres livssjanser og livsvalg, og beholde den videre i alderdommen. De ønsket også å fortsette sin aktive livsstil, noe Crossley beskriver som et viktig motiv både for å starte og fastholde en treningspraksis (2006, s. 30, 44). I lys av spare-time spektrumet til Elias og Dunning (1986, s. 96–98) kan det forstås som at intervjupersonene, når de er pensjonister ønsker å ha trening som en større del av sitt spare-time spektrum enn da de var i jobb. Dette kan være fordi de mener det er en nødvendig spare-time rutine som kan gi dem bedre helse og fysisk form i alderdommen, noe som igjen kan bidra til at de kan delta i aktiviteter de oppfatter som leisure og som krever at de har en relativt god helse og fysisk form. Det kan også være fordi treningen i seg selv oppleves som en leisure-aktivitet som de har større anledning til å delta i når deres spare-time spektrum er utvidet.

#### **4.4 «Jeg blir glad, jeg synes det er deilig å ha gjort det, det gir en god følelse». Leisure og The Social body - in the Gym.**

I dette kapitlet legges makronivået til side, og analysen gjøres med utgangspunkt i Crossley kroppslige funderte perspektiver (Crossley, 2001, 2004, 2006) og Elias' teori om leisure, med særlig vekt på delen som er knyttet til betydningen av følelser og emosjoner (1986, s. 124–125).

Temaet «som pensjonist gjør jeg bare det jeg har lyst til» ble i utgangspunktet ikke identifisert med bakgrunn i intervjupersonenes ønske om god helse i alderdommen, men gjennom intervjupersonenes fortellinger om sin treningspraksis på badet der de

formidlet at de trivdes med å komme dit flere ganger i uken. Jeg tolket det slik at de var drevet av lyst, og at dette for dem var en leisure-aktivitet. Denne opplevelsen fikk jeg også som deltakende observatør på gruppetimer, der det var mange smil og en hyggelig stemning. Betydningen av livssjanser, livsvalg og habitus som en bakenforliggende driver for denne «lysten» er en tolkning som kom i løpet av analysen gjort med Cockerhams perspektiv av betydningen som faktorer på makronivå kunne ha på intervjupersonenes livsstilsvaner innen trening.

Berit, som var den andre personen jeg intervjuet, kom med utsagnet som er blitt dette kapittelets overskrift: «Jeg blir glad, jeg syns det er deilig å ha gjort det, og en god følelse». Hun setter ord på tre viktige undertemaer: Hun blir glad, og det tolket jeg som at hun trives når hun er på senteret, både med aktivitetene og miljøet. Det gir henne en god følelse. Hun synes også det er deilig når hun har gjort det. Siste del av setningen «...og en god følelse», kan jo også henvise til dette, og bety at hun synes det gir en god følelse å ha brukt kroppen. Det kan også være at hun synes det er deilig å ha gjort det fordi hun blir fornøyd med seg selv når hun har fått trent, og dermed tar vare på egen helse.

Den følelsen intervjupersonene beskrev når de fortalte om vanntreningen i det varme terapibassenget kan belyses med både Crossleys og Elias analytiske perspektiv. Slik intervjupersonene fortalte om sine treningsopplevelser kunne jeg gjenkjenne motivet som Crossley omtaler som *relaxation and release* (2006, s. 39) der han med referanse til Elias beskriver at trening kunne gi medlemmene en følelse av velvære, og av å få litt fri fra hverdagens krav til selvkontroll. Jeg opplevde at intervjupersonene så på dette som egentid, nesten som en «hverdagsflukt» slik Crossley beskriver det (2006, s. 43), eller som en mimetisk leisure-aktivitet (Elias & Dunning, 1986, s. 124–125).

Da jeg var deltakende observatør på vanntreningen kunne jeg selv kjenne på opplevelsen av velvære som jeg hørte flere av intervjupersonene fortelle om:

Når jeg kommer inn i den varme dusjen først, og så er det varme bassenget, så er det akkurat som man mykner - ja kroppen mykner, og det kjennes helt fantastisk. Jeg føler litt mer bedre velvære. Du føler deg jo litt piggere selv om jeg kan bli både



trøtt og litt sånn slapp og sånn. Men jeg kjenner det på kroppen at det hjelper på kroppen, den varmen, ja det er fantastisk tilbud. (Anne)

Det er veldig mange faktorer som gjør at denne treningen synes jeg er veldig deilig. Det varme vannet er helt nydelig. Du kommer trøtt og sånn om morgenen og så bare... gå ned i det varme vannet det er sånn..... ja jeg synes det er veldig godt. Når du har mye vondter i kroppen så gjør det godt. (Cecilie)

Også en av dem som jeg ovenfor har tolket i retning av at for henne er treningen i større grad en spare-time rutine og noe hun gjør for å ta vare på helsen, fortalte om gode opplevelser med det varme vannet:

Jeg kan ha en sånn stivhet i kroppen når jeg står opp, og så når jeg har vært og trent så føler jeg at liksom alt er mykere. Det kjenner jeg på hele meg og det kan jo være en motivasjon i seg selv.

Treningen foregår i terapibassenget som holder 37 grader, og når intervjupersonene beskriver hvordan det er å være i det varme vannet kan tolkes som at for dem er dette en leisure-opplevelse i en mimetisk kontekst som vekker en sterk følelse av velvære (Elias & Dunning, 1986, s. 124–125).

Når de fortalte om sin treningspraksis kunne jeg også gjenkjenne Crossleys beskrivelse av den refleksive kroppslige praksisen og betydningen av kroppslige skjemaer (2004, s. 39, 53). Intervjupersonene i Crossleys studie hadde deltatt på den samme gruppetreningen over tid. De hadde tilegnet seg de nødvendige treningsferdighetene, og de kjente effekten av treningen på egen kropp. Crossley beskriver at dette igjen vil kunne reflektere tilbake på deres habitus og bekrefte deres tilbøyelighet til å opprettholde treningspraksisen, noe som også kan tolkes ut fra hvordan Dorte formulerte seg:

Å trene styrke i treningstudio opplever jeg som veldig deilig, fordi jeg kjenner at kroppen min, når den er 64 år gammel, den trenger å få den styrken. Jeg kjenner at jeg har blitt sterk i bena, jeg går masse i fjellet på hytta og jeg ser jo at om det er

motbakke så gjør meg ingenting. Jeg blir sliten, men det det hjelper at bena mine er sterke.

Jeg er god på det å trene balanse for når man blir gammel så får man litt dårlig balanse, så jeg fått noen øvelser til det og det synes jeg hjelper. Så jeg synes jeg er kjempeflink jeg når....., nå bruker jeg ordet flink igjen, når jeg står i bassenget og skal stå og balansere med den pølsa, jeg får det til så fint, og da tenker jeg det var noe med den treningen.

Crossley beskriver at aktørers ønske om å bli i bedre form kan skyldes at de har «fått et glimt av alternativet», og argumenterer for at agenter er mer tilbøyelige til å inkorporere helseinformasjon og medisinsk diskurs i sin selvoppfatning når kroppen begynner å «si fra» og ens velvære blir påvirket av ubehag og smerter (2006, s. 32). Samtlige intervjupersoner kom inn på betydningen av å trene for å få bedre balanse, og de kjente at treningen hjalp:

Når man blir eldre så forsvinner jo balansen. Jeg merker faktisk at balansen har blitt bedre, det gjør jeg. Det er bra. // Jeg tenker over det når jeg står og driver med den balansen i bassenget. Jeg tenker at nå klarer jeg å stå faktisk på ett ben og til og med lukke øynene. Da får jo du liksom testet deg selv litt. (Anne)

Samtidig opplevde jeg at intervjupersonene var tilbakeholdne i å beskrive resultatene av treningen. Selv om Anne kjente at hun hadde fått bedre balanse, kom hun også med disse utsagnene:

Jeg har jo merket at etterhvert så har det vært litt vanskelig å gå ute der det har vært mye røtter og ja, og litt sånn ute i skogen ja, men jeg synes at det er hvert fall ikke har blitt noe dårligere de siste 3 årene nei. // Jeg blir ikke noe sånn veldig mye sprekere merker jeg, men altså jeg blir ikke noe dårligere heller.

Jeg tolket intervjupersonenes uttalelser til at det viktigste for dem var å ikke bli i dårligere form etter hvert som de ble eldre. De hadde kjent på hvordan aldringen hadde begynt å påvirke kroppen, og de visste hvordan dette kunne bli fremover. De ønsket å

oppretholde sin identitet og kunne være «spreke i forhold til seg selv», slik Cecilie uttrykte det:

Jeg føler veldig velvære, og jeg har jo klart blitt sprekere. Jeg føler meg veldig mye sprekere, selv om jeg sikkert i forhold til andre ikke er det. Men i forhold til meg selv så har det hjulpet veldig.

Gruppetreningsinstruktørens treningsfaglige kompetanse og motiverende egenskaper ble trukket frem som en viktig faktor av intervjupersonene:

Og det som er så fint med treningen er at det er tre forskjellige instruktører som har tre forskjellige opplegg, de er kjempeflinke, alle tre er topp. De legger vekt på kondisjon, balanse og styrke, det er godt og rett tingene. Det er veldig bra opplegg, de er kjempeflinke. (Anne)

Vannforeningen synes jeg er fantastisk, da føler jeg at jeg er innom både kondisjon og styrke og balanse. (Berit)

Jeg har veldig glede av at det er en instruktør som sier «nå skal du i 50 sekunder bare stå på, kom igjen» for da pusher jeg meg. Jeg er ikke så flink til å pushe så veldig på egenhånd, så det synes jeg er veldig fint (Cecilie)

Crossley beskriver at en faktor i å opprettholde treningspraksisen er at aktørene tilegner seg de nødvendige treningsferdighetene og kjenner effekten av treningen på egen kropp og hvordan dette er første steg på å danne et habitus som «regelmessig trenende». Både den fysiske, kroppslige opplevelsen av treningen, og mening aktørene tillegger denne som følelsen av mestring og økt selvtillit, bidrar dermed til å modifisere habitus i retning av varige treningsvaner (2004, s. 39, 47, 53, 2006, s. 40, 43). Når intervjupersonene uoppfordret nevner instruktørens kompetanse når de skal beskrive sin treningspraksis kan dette sees i lys av Crossleys teori. Gruppetrening med et godt treningsopplegg og god instruksjon gir deltakerne økt følelse av mestring, det skaper trygghet og det fører til at treningen oppleves som effektiv og at den gir resultater.

Gjennom både intervjuene og treningen jeg observerte fikk jeg inntrykk av at intervjupersonene var opptatt av å ikke ta i for hardt. De ville at treningen skulle være skånsom og at de kunne gjøre «det de følte for»:

Jeg skal fortsette så lenge jeg greier å stå opp om morgenen og sette meg i bilen og kjøre hit. Ja det skal jeg, for man gjør det man orker å gjøre og ingen tvinger deg til å gjøre alle øvelsene fullt ut. Nei, man gjør det man selv føler. (Anne)

Dette er interessant å se i lys av den diskursen som i stor grad eksisterer innen trening, med «no pain, no gain» og at man må pushe seg for å få resultater. Crossley beskriver hvordan de som deltok regelmessig på sirkeltreningen hadde «lært seg å like» følelsen av å være slitne, og at de fortsatte treningen til tross for det fysiske ubehaget (2004, s. 54, 2006, s. 40). Denne typen erfaringer mener jeg ikke å kunne se ut fra hvordan intervjupersonene formulerte seg. Derimot fortalte en av dem som hadde trent regelmessig hele livet og som også hadde trent med personlig trener at hun nå ikke ville trene for hardt:

Jeg er egentlig litt opptatt av å kvaliteten i stedet for kvantiteten. Jeg bruker vekter, på brystpress så kan jeg fint klare 10 kilo på hver side, altså det blir jo 20, men jeg bruker egentlig bare 5 på hver side fordi at jeg tenker jeg har ikke lyst på overbelastninger, og jeg prøver å unngå å få det. Når jeg ser rundt meg så ser jeg jo at de som tar veldig mye tyngre vekter på øvelsene, de får jo gjort veldig få runder da.... Det der vet jeg ikke helt ikke hva som er lured, men jeg innbiller meg at det er lurt, å tenke kvalitet i stedet for kvantitet der.

En av de andre beskrev også dette:

Jeg prøver å gjøre ting easy, altså ikke pushe for mye, ikke sette for høye mål. // Det spørres hvem jeg kommer bak, nå kom jeg bak noen damer og de lå på 20 og 15 kilo og sånn. De klarte det jo noen av de da, men nei, heller tre runder enn for mye vekt tenker jeg.

Jeg oppfattet i dette at intervjupersonene var opptatt av å ikke trene på en måte som kunne føre til overbelastning. Med alderen hadde de alle kjent på «vondter», slik mange

middelaldrende gjør (Cockerham et al., 2020, s. 35, 42). De ønsket ikke å risikere at det ble verre fordi de tok i for hardt på treningen, samtidig som de hadde erfaring for at treningen på senteret kunne gjøre det bedre. Berit var inne på i dette i sammenheng med at hun fortalte at hun så det som jobben sin å holde seg frisk som pensjonist:

Jeg tenker at jeg er jo veldig frisk. ... Jeg har liksom ingen «vondter».

Og Dorte formulerte seg slik:

Vi vet jo, og vi kjenner jo, og vi snakker jo litt om det, at vi kjenner jo at «vondtene» kommer, at det finnes ting med kroppen vår som selvfølgelig ikke er som før. Og det er det gjelder jo ikke bare meg, det gjelder jo ganske mange i vår aldersgruppe. Så vi snakker jo litt om det, men jeg tror ikke vi ser noe sånn lenger enn det, jeg tror ikke det, i hvert fall ikke jeg, men jeg trener jo.

Jeg observerte også at instruktørene oppfordret deltakerne til å ta hensyn til egen dagsform og eventuelle «vondter». De var grundige i å vise modifikasjoner og ulike nivåer på øvelsene, og de kom med utsagn som at «bare ved å komme hit i dag har du gjort noe godt for deg selv». En refleksjon er at instruktørenes tilnærming støttet intervjupersonenes motiv for regelmessig trening knyttet til det Crossley kaller *The Physical Self*, der han beskriver at trening kan øke mestringsfølelsen man kjenner personlig og i forhold til omverden. Det å trene kan gi bedre selvfølelse og selvtilit uavhengig av de fysiske resultatene man har oppnådd (2006, s. 42–43). Jeg mener å kunne gjenkjenne dette i intervjupersonenes beskrivelse av hvordan de måler sin egen fysiske form i forhold til seg selv. De opplever en følelse av mestring som bidrar til at de opprettholder treningspraksisen, godt hjulpet av instruktørenes kommunikasjon. En tolkning kan også være at følelsen av å komme i bedre form var viktig for deres bekreftelse av habitus, og for å (gjen)skape den identiteten de ønsket å ha som spreke eldre (Cockerham, 2021, s. 78; Crossley, 2006, s. 43).

Dette kan også ligge til grunn for en ulikhet jeg synes å kunne observere i meningen knyttet til egen kropp og treningspraksis mellom de intervjupersonene som hadde trent mest som unge og i perioder hadde drevet med konkurranseidrett, og de andre som hadde vært mer eller mindre aktive mosjonister uten å konkurrere. De tidligere

idrettsutøverne var mindre fornøyde med hvordan formen var nå, og en av dem ga uttrykk for det slik:

2 år med korona gjorde jo liksom sitt til at kroppen.... altså trening er jo ferskvare og så kommer du bakpå, så nå har jeg smelt på 10 kilo. Jeg sliter, sliter med å komme i gang nå i høst ... // Og nå å være tyngre.... // Det er klart det er ikke like morsomt da.

Dette kan tolkes som at disse opplevde et større brudd med tidligere identitet (Crossley, 2006, s. 30, 31). Crossley fant også antydninger i sin forskning som indikerer at man kan bli mer kroppsfokusert av å trene, og sitatet ovenfor kan med en slik tolkning også være uttrykk for skam (2006, s. 44).

Crossley har også beskrevet hvordan kvinner kan være ukomfortable i sin egen kropp (2001, s. 157–159). For flere av intervjupersonene hadde det betydning at «ingen kunne se på» når de deltok på gruppetrening i bassenget, og to av dem beskrev det slik:

Det er veldig deilig å trene i vann for da er jeg vektløs, og det er noe jeg har slitt med bestandig, så er det den vekta, og da det det er veldig deilig å føle at jeg virkelig kan ta i uten at jeg blir sliten på grunn av de kiloene jeg bærer på. Og så er jo det lite belastning.

Dette er for alle og det er ingen som ser på, du tar i så hardt du vil og her er alle kropper velkomne.

Beskrivelsen av at «alle kropper er velkomne» bekreftet mitt inntrykk gjennom observasjoner av at det ikke var tegn til en «fitnesskultur» på senteret. Ifølge senterets trivselsregler er det ikke tillatt å trene i singlet, og verken medlemmer eller ansatte fremsto som opptatt av å vise seg frem. Dette virket å være viktig for intervjupersonenes trivsel og dermed for deres treningspraksis. Som Berit sa var hun fornøyd med seg når hun hadde tatt i så godt hun kunne:

Når jeg har vært her og ja tatt i skikkelig, så er jeg litt fornøyd med meg selv. At jeg liksom har fått brukt meg, og nådd målet mitt med å ta i så godt jeg kan.

Crossley beskriver også i sin forskning at de som etablerte en varig treningsvane fremhevet at på trening ble de først og fremst utsatt for krav fra seg selv (2006, s. 43). Med henvisning til Elias (1986, s. 98–99) kan dette sees som et element i at treningssenteret kan være en arena for leisure, der man først og fremst kan ta hensyn til seg selv og sin egen emosjonelle tilfredsstillelse. Graden av opplevd leisure vil imidlertid avhenge av hvilken mening man legger i opplevelsene på senteret, om man er mest opptatt av treningens nytteverdi eller dens egenverdi, og i hvor stor grad man sammenligner seg med andre.

Min tolkning er at den nære og kroppslige opplevelsen av treningen var viktig for intervjupersonene, og at følelsen av leisure i form av avkobling og mestring, hadde vesentlig betydning for at de opprettholdt treningspraksisen. Jeg mener dette indikerer at emosjonell tilfredsstillelse er en faktor som kan bidra til etablering av livsstilsvaner innen trening.

#### **4.5 «Det er en fin måte å bruke dagen på». Leisure-felleskap, sosial kapital og rutiner.**

Vi mennesker er grunnleggende sosiale, og behovet for å være en del av et felleskap er beskrevet av alle de tre forfatterne som inngår i prosjektets teoretiske rammeverk (Cockerham, 2021, s. 195–210; Crossley, 2001, s. 96–106, 2006, 2008; Elias & Dunning, 1986).

Elias og Dunning beskriver at leisure ofte oppfyller sosiale behov og at dette kan skje på flere måter innenfor spare-time spektrumet. Mange typiske leisure-aktiviteter, f.eks. lagidrett og dans, gjøres sammen med andre, men man kan også få oppfylt sosiale behov og få en følelse av leisure ved å være en del av sosiale fellesskap der man ikke nødvendigvis tar aktivt del i det sosiale miljøet (1986, s. 104). Også Crossley beskriver det å se kjente ansikter på trening og være en del av miljøet som viktig for å etablere en varig treningsvane, også hos dem som ikke selv tok del i tettere fellesskap (2006, s. 37). Jeg kunne kjenne igjen dette hos intervjupersonene når de kom med utsagn som dette:

Og de som står i resepsjonen, vi kommer jo når de åpner døra, da har de stått og smurt mat og ordnet en stund. Og det er alltid hei, hei, og når vi går, så er det takk for nå og ha en god dag. De er veldig positive, ja sånn litt overraskende positive, fordi de de ser opp hver gang det går noen forbi nesten, og det gjør jo også at det er koselig å komme hit. Og sånne ting det betyr litt. (Cecilie)

Det er jo et sosialt fint sted også det her.

*Så du opplever at det er sosialt her?*

Ja veldig, veldig sosialt, det er veldig romslig på alle måter synes jeg. (Ellen)

Også de to som ofte trente på egenhånd fremhevet betydningen av at det var en hyggelig atmosfære:

Jeg liker meg veldig godt her.... Det er veldig, veldig fint. Det er rent og fint og de holder kvaliteten. Hyggelig betjening. (Frida)

Det er jo for det meste sånn indre drevet, jeg skal på et treningsstudio eller skal i bassenget. Men det er klart at det betyr mye at det er hyggelige mennesker rundt deg, og her så synes jeg at det er det. (Dorte)

I motsetning til hva Crossley beskrev i sin artikkel (2006, s. 38), var det ingen av dem jeg snakket med som beskrev at de hadde fått nye venner på senteret som de også hadde kontakt med utover treningen:

Altså jeg føler ikke jeg dekker mitt sosiale behov her egentlig, men jeg ser at det er mange som drikker kaffe i sammen etterpå. Jeg har jo gjort det jeg og, det er ikke det. Jeg er kanskje ikke den beste på det nei, men jeg synes det er veldig hyggelig å komme hit. (Berit)

Man er jo litt sånn hei, og... og ja prater om litt løst og fast, men jeg har ikke noen jeg har.... Det er ikke noe sånn at man møtes utenom. Men jeg traff en her nå som jeg vanligvis treffer på lørdager i hundeparken, ja det er jo alltid litt hyggelig, noen man skal prate litt mer med. Men jeg har ikke liksom skaffet meg noe venner her. (Cecilie)



Alle intervjupersonene hadde bodd i nærmiljøet rundt badet hele livet, og det var flere som fortalte det samme som Cecilie:

Og nå når jeg var og trente så var det en dame som jeg har jobbet sammen med på skolen som det var mange år siden jeg har sett, og hun lurte på om vi kunne ta en kaffe en dag. Så sånn sett er det jo veldig ålreit. (Dorte)

*Møter du andre som du kjenner her?*

Absolutt, det er jo veldig mange faktisk, og så blir man jo kjent på de gruppetreningene. (Ellen)

Dette kan indikere at for intervjupersonene er badet en form for leisure-fellesskap, et sosialt fellesskap de kan delta i på en uforpliktende måte. Dette vil kunne bidra til å at treningen etableres som en varig livsstilsvane ved at de ønsker å ta del i disse opplevelsene oftere (Elias & Dunning, 1986, s. 121–122)

Anne trente som regel sammen med en venninne og formulerte seg slik når jeg spurte om hun noen ganger tok en kaffe i kafeen:

Det er en gjeng som sitter der, men jeg er ikke med.

*Hva er grunnen til det..?*

Nei, det er jeg vet ikke, det er sikkert en sånn gjeng som kanskje har vært fra før, jeg vet ikke....

*Opplever du at det kan være vanskelig å sette deg med dem?*

Nei, vi er hjertelig velkomne, men vi gjør ikke det. Vi har jo hverandre, så det trengs ikke.

For Anne var besøkene på badet også en arena der hun hadde sosial kontakt med sin venninne, og dette kan bidra til at for henne økes verdien av badet som et leisure-fellesskap ytterligere. Før hun ble pensjonist hadde hun trent alene på badet etter arbeidstid, og da hadde hun ikke vært der like regelmessig. Selv om hun primært fortalte at det skyldtes at hun var sliten etter jobb, kan også hennes utsagn nedenfor bidra til å forklare hvorfor hun nå trente flere ganger i uken:

Det er mer sosialt på formiddagen, for når du går hit sånn alene på ettermiddagen, så er det jo bare deg på en måte. // Vi prater jo litt sammen i bassenget, så det er veldig hyggelige folk alle sammen, absolutt veldig koselig. Vi tar hensyn til hverandre.

(Anne)

Crossley beskriver betydningen av medlemmenes *moral career*, hvordan det å bli et fast medlem som trente regelmessig var en form for læringsprosess som resulterte i at aktørene kunne utvide sitt vokabular av motiver (2006, s. 35). Dette var ikke minst viktig for betydningen av treningssenteret som en arena for å bygge nettverk og fungere som sosial kapital for medlemmene (Crossley, 2008). Først når en aktør har trent på samme senter en stund og begynner å bli litt kjent, vil det sosiale miljøet kunne ha betydning som motiv for å trene regelmessig. Sagt med andre ord: først da vil sosial kapital eller ønsket om å delta i leisure-fellesskap ha betydning for å reprodusere treningspraksisen. Crossley beskriver videre at ikke bare hvilket sted man trener, men også hvilke tider man trener på, vil påvirke hvordan det sosiale miljøet kan være et motiv for å reprodusere praksisen. Når man har noenlunde faste treningsdager og -tider vil man ofte møte de samme ansatte som har vakt, og også de samme medlemmene, i og med at en viktig del av det å etablere en varig treningsvane er at man trener på faste tider og at det blir en rutine (2006, s. 36).

Crossley deltok selv på gruppetrening da han gjorde sitt feltarbeid, og erfarte at de faste timene la til rette for at medlemmene kunne knytte tettere sosiale fellesskap, og også utvikle sine nye bekjenskaper til å bli venner. Han observerte at medlemmene gjorde sosiale ting sammen utenfor trening, som å gå ut å spise eller for å feire begivenheter som jul eller bursdager. Treningssenteret var limet i den sosiale relasjonen. Medlemmer som sluttet å trene forsvant etterhvert ut av de sosiale aktivitetene også, og flere beskrev de sosiale relasjonene som en viktig årsak til at de kom på trening (Crossley, 2006, s. 38). Selv om ingen av de medlemmene jeg intervjuet på badet fortalte denne typen historier om å ha fått nye vennskap, kom det tydelig frem at gruppetimene tilrettela for et sosialt fellesskap de opplevde som viktig.

Det er veldig sosialt miljø ute i bassenget, og det komiske er at vi har vår faste plass. Vi har omtrent faste plasser, så når vi er der på mandager... Det er et

boblebad på den ene kanten i bassenget vi bruker på mandager, og de siste 10 minuttene før vi starter så er det populært der. (Anne)

Vi kan stå i bassenget og så kommer en svømmende bort og spør om vi skal vi ta en lunsj i dag, og det er veldig hyggelig. (Dorte)

Som deltakende observatør på vanntreningen opplevde jeg også dette. Det var en inkluderende og hyggelig tone blant medlemmene, og de kjente hverandre godt nok til at de la merke til at jeg var «ny». Flere ga meg små oppmuntringer og tips underveis, slik Crossley også observerte i sin studie at nye medlemmer ble ivaretatt (2004, s. 57). Jeg fikk et tydelig inntrykk av at instruktørene var vennlige, motiverende og kunnskapsrike, at de kjente mange av medlemmene ved navn og kom med små personlige veiledninger underveis. Intervjupersonene fortalte også om dette:

Du føler at instruktørene synes det er veldig hyggelig at du kommer, og det er jo positivt at de er blide og at de pusher oss, og takker for timen. De er veldig positive. (Cecilie)

Jeg jo kjempefornøyd med alle trenerne her. I løpet av disse årene har jo blitt kjent med de fleste ikke sant, så det er hyggelig, det er en god tone her. (Ellen)

Både Anne og Berit kom inn på betydningen av å kunne delta i organisert trening flere ganger i samtalene:

De faste timene er gull verdt! Jeg hadde ikke fått det til på samme måte om jeg bare skulle gå opp i salen eller gå og svømme, det hadde ikke blitt det samme utbyttet nei. (Berit)

De faste timene får meg til å dra hit ja, blir det avlyst en gang så drar jeg ikke hit, da drar jeg ikke hit for å gjøre noe annet eller for å være ute i bassenget alene. Nei, det er den organiserte treningen med de instruktørene som er veldig flinke. Det er veldig viktig at det fortsetter det tilbudet altså. (Anne)

Det beskriver at de faste gruppetimenes betydning for at treningen kommer inn i faste rutiner. Betydningen av at treningen etableres som en rutine i hverdagen er utfyllende beskrevet av Crossley (2006, s. 36). Rutiner gjør livet enklere. Crossley refererer i dette bl.a. til Giddens som fremhever at rutinepregede handlinger ikke krever uttalte, bevisste motiver. Brudd i en rutine kan skape en uro som i seg selv gjør at man gjenopptar de rutinepregede handlingene, uten å være bevisst på hvorfor man gjør det. Crossley formulerer det slik: «we might argue that sticking to the gym is partly unmotivated» (2006, s. 36).

Å ha trening som en rutine, en fast del av hverdagen som blir tatt hensyn til i planleggingen av andre aktiviteter, bidrar til varige treningsvaner slik Cecilie og Anne beskriver her:

Det er viktig med de faste timene, fordi at det er ikke sikkert jeg hadde gått hit så... Altså det hadde jo ikke spilt noen rolle om jeg går morgen eller kveld hvis jeg hadde jeg på egenhånd, men det er... Nå har jeg funnet 2 faste timer. Det er veldig greit å ha noe fast å gå til, det er litt lettere å få det til, og så kan jeg eventuelt gjøre andre ting, ja sånn som å gå tur eller stolpejakt litt ut ifra vær og vind, og hva jeg har lyst til og dagsformen og alt det der. Å ha noen faste ting, det trenger jeg. (Cecilie)

Du må være litt strukturert for å få det til og du må huske å melde deg på. Og du må jo være klar, du må ikke inngå noen andre avtaler, ikke sant. Så når jeg skal til tannlege eller lege eller levere bilen på service eller noe annet sånt så må jeg hele tiden se... Da må det ikke være når jeg skal badet, for det er liksom førstepri. (Anne)

Intervjupersonene beskrev også noe jeg oppfattet som en forpliktelse til å delta på sine «faste» treningstimer. En slik uformell forpliktelse til å møte opp er også beskrevet av Crossley, men han observerte dette først og fremst medlemmene i mellom (2006, s. 38). Mitt inntrykk fra hvordan intervjupersonene formulerte seg er at de først og fremst kjente denne forpliktelsen i forhold til seg selv:

Jeg synes det er godt for min egen hverdag, jeg har på måte noe som er fast uke etter uke så sant jeg er hjemme. // Det er fint i hverdagen å ha en struktur på det, ellers så kan man jo utsette ting. Her melder jeg meg på en gruppe, og så går jeg, istedenfor bare å kunne droppe ut eller utsette det. (Ellen)

Jeg tenker at det at du må booke en uke før gjør noe med motivasjonen din, når du har booka så har du booka det liksom. (Anne)

Et moment kan også være at det var et relativt begrenset tilbud om gruppetimer på formiddagen, og for være sikker på å få plass måtte de booke seg inn på forhånd. Dette bidro til planlegging og struktur. De visste at hvis de lot være å møte opp kunne det bli flere dager til neste mulighet, og dette ga en ekstra forpliktelse og bidro til å etablere en fast rutine. Her kan det Crossley beskriver som *The Slippery Slope* spille inn, det at aktørene vet at det er lett å falle ut av treningsvanen hvis rutinene brytes, og at man da risikerer å komme inn i en ond sirkel som gjør at den fysiske formen fort vil bli dårligere (2006, s. 44).

Crossley skriver i innledningen til sin artikkel *In the Gym* (2006, s. 31) at for dem som var unge før treningssentre fantes kan ikke trening på treningssenter skje med utgangspunkt i tidlig sosialisering og erfaring og hevdes å ligge i deres rotfestede historiske habitus. En mulig tolkning av empirien fra senteret er at dette er en teori som kan modifiseres. Når samtlige intervjupersoner fortalte om at de hadde deltatt på ulike «trimgrupper» som unge voksne, altså før aerobic sentrene begynte å bli etablert på midten av 80-tallet, kan en refleksjon være at disse erfaringene bidrar til at fem av de seks intervjupersonene foretrakk gruppetrening fremfor å trene individuelt fordi erfaringen med trening i grupper er internalisert i deres habitus (Cockerham et al., 2020, s. 36).

En annen refleksjon knyttet til gruppetreningen jeg fikk i etterkant av feltarbeidet er at senteret ikke hadde tilbud om formiddagstimer med navn som «godt voksen» eller «senior». Treningen intervjupersonene og andre medlemmer på samme alder deltok på hadde akkurat samme navn og innhold som timene på kveldstid, der deltakerne stort sett var betydelig yngre. Musikken var heller ikke spesielt tilpasset en voksen målgruppe. Jeg observerte også at det som regel var deltakere på formiddagstimene som var i 30- og

40-årene. Det var ingen av intervjupersonene som tok opp «mangelen på seniortilbud» i samtalene, og slik jeg opplevde det fungerte ordningen veldig godt; det var god stemning og kommunikasjon mellom deltakerne på tvers av alder, og jeg kunne observere at også de eldste deltakerne som nok nærmet seg 80 år, nynet med til musikken. Når jeg i ettertid har tolket empirien i lys av identitet og symbolsk kapital, har jeg reflektert over at nettopp dette, at det ikke var «seniortimer», kanskje var enda en grunn til at intervjupersonene var så positive til gruppetreningstilbudet. Som drøftet ovenfor oppfattet jeg at de ikke identifiserte seg som «gamle», og at treningen på badet var en del av det å gjenskape identiteten som en sprek og aktiv person, som kunne være frisk lenge. Da kan det ha vært mer i tråd med deres identitet å delta på «vanlige timer» enn på «seniortimer».

Som beskrevet var det bare en av intervjupersonene som ikke deltok på gruppetrening nå. Hun kom med flere uttalelser som kan understøtte betydningen av organisert trening har for å fastholde rutinen:

Jeg var jo i gang med gruppetrening før korona, da peilet jeg meg inn på både slynge og noe greier i den salen og så bare kom koronaen. Da hadde jeg akkurat kommet inn i en vane. // Det å gå alene det er tøft, fordi da klarer du å få masse unnskyldninger.

Slik hun beskrev sine treningsøkter i apparatsalen opplevde jeg også at hun i mindre grad enn de andre opplevde treningen som leisure:

Men når jeg først kommer i gang der oppe... Jeg kutter jo ut. Jeg tror det med de øreproppene og lydbok gjør at det går bedre, at du bare jobber litt mekanisk og ikke tenker så mye på smerter eller om det er kjedelig. Eller det er jo kjedelig.

Hun kom tilbake til dette flere ganger, men som sitatet nedenfor viser får hun en god følelse etterpå:

Det går av seg selv når du kommer i gang. Det er litt sånn «kikke opp på klokken» og sånn. Det er jo ikke veldig spennende, men jeg tenker også at det er nødvendig, og følelsen etterpå er god.

Dette kan tolkes på to måter, både som at den gode følelsen oppleves kroppslig når hun har hatt en treningsøkt, og/eller at det gir en følelse av tilfredshet å ha gjennomført en nødvendig spare-time rutine. Crossley fremhever dette som et mye brukt motiv, at aktørene har erfart at selv om de ikke ser frem til treningen i seg selv føles det som regel bra å gjennomføre (2006, s. 36). Selv om dette inngår i aktørenes vokabular av motiver, vil en treningspraksis som legges opp slik at den også fyller sosiale behov også kunne fungere som sosial kapital og oppleves som et leisure-fellesskap, noe som vil kunne øke sannsynligheten for å opprettholde praksisen (Crossley, 2006, s. 37–38, 2008; Elias & Dunning, 1986, s. 104).

## 5. «Som pensjonist gjør jeg bare det jeg har lyst til». Diskusjon

I tråd med tidligere forskning viser analysen at det er intervjupersonenes habitus, formet gjennom livsjanser og livsvalg, som har vært førende for deres valg av helserelatert livsstil ved overgangen til pensjonisttilværelsen slik at trening er noe «de har lyst til» (Cockerham, 2005, 2021; Eklund et al., 2021; Karjala et al., 2023; Thing & Ottesen, 2011; Van Dyck et al., 2017; Vansweevelt et al., 2022). De seks kvinnene som ble intervjuet i prosjektet hadde alle hatt en middelklasseoppvekst på 60-tallet, og beskrev en barndom med mye fysisk aktivitet i form av turer i skog og mark, utendørs lek og deltakelse i lokal idrett. Som voksne hadde de også stort sett levd et aktivt liv med friluftsliv sommer og vinter, og periodevis hadde de alle deltatt i mer strukturert trening. Dette har formet deres habitus og gitt dem en kulturell kapital som ligger til grunn for at når de har blitt pensjonister ønsker de å ta vare på egen helse og til å engasjere seg i helsefremmende aktiviteter. Habitus ga dem *disposition to act* i overgangsfasen, og ble bekreftet gjennom meningen de tilla deres treningspraksis på senteret.

I et samfunnsperspektiv kan man stille seg kritisk til samfunnsnyttene av å studere livsstilsvanene til en slik relativt ressurssterk sosial gruppe. Den sosiale ulikheten i helse er økende i Norge, og i det offentlige folkehelsearbeidet legges det stor vekt på å prioritere dem som trenger det mest (Goldblatt et al., 2023; HOD, 2023). Det kan imidlertid argumenteres for at dette ikke bør være til hinder for å rette oppmerksomheten mot andre befolkningsgrupper enn de mest sårbare. Som beskrevet innledningsvis viser aktivitetskartleggingen Kan3 at selv om 60 prosent av eldre over 65 år oppfyller minimumsnivået for aktivitet, er det bare er 20 prosent som oppfyller anbefalt aktivitetsnivå når stillesittende tid hensyntas (Hansen et al. 2023). Andelen er ca. 10 prosentpoeng høyere for dem med utdanning utover videregående skole. Dermed er det også i denne sosiale gruppen syv av ti eldre som har et lavere aktivitetsnivået enn det som er anbefalt for god helse og fysisk funksjon. Utdanning er, sammen med yrke og inntekt, den faktoren som har størst påvirkning på sosioøkonomisk status (Cockerham, 2005, s. 53) og utdanningsstatus kan derfor indikere betydningen sosioøkonomi har for aktivitetsvaner. Som både denne og tidligere studier viser er grupper med høyere sosioøkonomisk status mer disponert til å delta i fysisk aktivitet og trening (Cockerham, 2021; Goldblatt et al., 2023; HOD, 2023).



Dette kan bidra til dette kan være en enklere målgruppe å nå frem til med aktivitetsfremmende initiativer ved at de gjennom sin habitus har en *disposition to act*. Analysen i dette prosjektet kan bidra til å utforme initiativene slik at de får økt relevans og attraktivitet for kvinner som har en liknende sosial bakgrunn som intervjupersonene i prosjektet. Ifølge SSB har 37,4 prosent av norske kvinner mellom 60 og 66 år utdanning utover videregående skole, og i 2021 utgjorde dette 161.000 personer (SSB, 2021). Det kan være en mulig samfunnsmessig gevinst i at flere av de eldre som på grunn av sine livssjanser og livsvalg har en større kulturell og økonomisk kapital blir motivert til å være mer fysisk aktive som pensjonister. Dette kan potensielt frigjøre ressurser til initiativer overfor sårbare grupper som i større grad vil trenge det offentliges oppmerksomhet.

Kan3-kartleggingen viser at tre av ti kvinner over 65 år med høyere utdanning ikke er aktive på det anbefalte minimumsnivået (Hansen et al. 2023). Slik teorien beskriver er det altså ikke bare struktur, men også *agency* som former den enkeltes livsstil (Cockerham, 2021; Crossley, 2001). Ut fra analysen av dette prosjektets empiri kan det argumenteres for at når ens treningspraksis tillegges mening både som en nødvendig spare-time rutine og som en lystbetont leisure-aktivitet, kan dette bidra til at praksisen reproduseres. Habitus bekreftes, og det vil kunne etableres en varig livsstilsvane. Trening vil kunne bli noe «de har lyst til» å gjøre som pensjonist. I og med at intervjupersonene utgjorde en homogen gruppe når det gjaldt livssjanser og livsvalg, kan det derfor ikke argumenteres for at analysen har en direkte overføringsverdi til andre sosiale grupper. Grupper med bakgrunn i andre livssjanser og livsvalg vil ha andre preferanser og *dispositions to act*. Hvilken betydning deres habitus vil ha for deres eventuelle ønske om å være fysisk aktive som pensjonister kan ikke forstås uten å studere dette i en relevant empirisk kontekst. Det samme gjelder hvilken mening aktørene vil tillegge aktivitetenes utforming og kontekst, og hvilken betydning dette har for modifisering av habitus og etablering av livsstilsvaner innen trening.

Jeg mener uansett å kunne argumentere for at analysen gir grunnlag for å beskrive noen generelle perspektiver som kan være viktige å ta hensyn til i utformingen av initiativer for økt fysisk aktivitet blant de «yngre eldre». Elias og Dunning plasserte trening, *exercise*, i den ene enden av spare-time spektrumet, sammen med det å spise, sove og

gjøre husarbeid, dvs. rutiner som er nødvendige for å få hverdagslivet til å fungere, og som kan føles som en plikt (1986, s. 97). Dette plasserer trening i gruppen av spare-time rutiner som er lengst fra leisure. Som illustrert gjennom analysen kunne imidlertid trening for aktørene i den studerte konteksten også være en lystbetont aktivitet de gjorde for sin egen skyld, en aktivitet som ga dem en opplevelse av leisure. For kvinner med andre livssjanser og livsvalg vil en følelse av leisure kunne være knyttet til andre former for fysisk aktivitet enn å trene på et senter.

I dette prosjektet er Elias og Dunnings spare-time spektrum kombinert med perspektiver fra Crossleys artikler fra *The Gym* (2004, 2006, 2008). Ut fra tolkningene av intervjupersonenes uttalelser kan Crossleys «vokabular av motiver» fordeles i hele bredden av spare-time spektrumet, og treningspraksisen kan tillegges mening både som en nødvendig spare-time rutine og som en lystbetont leisure-aktivitet. Det er et mulig paradoks når Elias og Dunning beskriver at aktiviteter kan miste sin betydning som leisure hvis de blir en rutine og at aktiviteten dermed vil ha lavere sannsynlighet for å bli gjentatt (1986, s. 107), mens Crossley derimot understreker betydningen av å etablere rutiner for å fastholde treningsvanen over tid (2006, s. 35–36). Analysen kan imidlertid indikere at det ikke er noen motsetning i dette, og at det vil være mer sannsynlig å etablere trening som livsstilsvane hvis praksisen tillegges mening både som en nødvendig spare-time rutine og som en leisure-aktivitet. Trening er en aktivitet som kan velges helt bort. Den er ikke nødvendig ut fra biologiske behov slik som å spise og sove, og man kan leve et godt liv uten å gi trening plass i sitt tilgjengelige spare-time spektrum. Som diskutert i analysen har aktørenes habitus og kulturelle kapital, samt samfunnskapte normer, stor betydning for «hvor nødvendig» trening oppleves å være og dermed for om trening gis plass i spare-time spektrumet. Det er også større sannsynlighet for at trening og fysisk aktivitet oppleves som leisure hvis aktivitetene er forankret i ens habitus.

Hybholt og Thing beskriver hvordan fritid i det moderne samfunnet ansees å være en sfære der individene er forpliktet til å være fysisk aktive på en sunn måte for å oppnå helseeffekter (2019, s. 534). Fysisk aktivitet som leisure er i liten grad en del av diskursen innen helse. Forfatterne anbefaler at det legges større vekt på fysisk aktivitet som en lystbetont aktivitet i seg selv, og konkluderer med at kunnskap om betydningen av emosjoner og kroppslige perspektiver kan være verdifulle bidrag til

folkehelsearbeidet. Deres oppsummering støtter dermed tolkningene i dette prosjektets analyse. Hvis trening og fysisk aktivitet først og fremst omtales som en nødvendig spare-time rutine som individene bør føle seg forpliktet til, kan det bidra til lavere deltakelse ved at leisure-aspektet nedtones og forsvinner helt eller delvis. Crossley beskriver at agenter kan generelt være lite opptatt av helse og kropp, og dermed også av helseinformasjon, inntil de opplever problemer med egen helse, eller blir tilstrekkelig misfornøyd med egen kropp av andre årsaker (2006, s. 32). Agentenes bekymring for egen helse er ofte relatert til *lived bodily experiences*, levde kroppslige erfaringer, frykt for kroniske sykdommer eller død.

Ved å benytte Elias og Dunnings spare-time spektrum og Crossleys motiver som analytisk perspektiv, er betydningen av emosjoner en del av analysen. Samtidig kunne det ha beriket tolkningene og i større grad ha inkludert flere emosjonssosiologiske perspektiver. Dette gjelder spesielt i forhold til betydningen av kjønn. Hochschilds teoretiske konsepter knyttet til familieliv og tidsklemme er tidligere benyttet i kombinasjon med Elias og Dunnings perspektiver til å belyse kvinners fritid og deltakelse i fysisk aktivitet (Hybholt et al., 2022; Thing et al., 2017). Hochschilds teorier om *time-bind* (1997) kan nyansere tolkningen av temaet «Nå kan jeg bestemme over min egen tid». Intervjupersonene beskrev at manglende overskudd var grunnen til at de ikke orket å trene etter jobb de siste årene som yrkesaktive. Hvis jeg hadde hatt med Hochschilds perspektiver inn i feltarbeidet ville jeg stilt utdypende spørsmål om hvilke andre forpliktelser, nødvendige spare-time rutiner, de følte et krav til å gjøre etter arbeidstid. Det er grunn til å tro at de følte slike forpliktelser i forhold til drift av husholdningen og aktiviteter sammen med sin ektefelle, barn og barnebarn. Dette er beskrevet av Hybholt et al. (2022) som konkluderer med at for middelaldrende danske kvinner er personlig fritid, *leisure time*, i stor grad begrenset, og hvis kvinner prioriterer egne aktiviteter, som f.eks. trening, kan det gi dem dårlig samvittighet og en følelse av å ikke oppfylle sine sosiale forpliktelser. Dette kan være medvirkende til at intervjupersonene la så stor vekt på at «nå kunne de bestemme over sin egen tid», og at «som pensjonister gjør de bare det de har lyst til». Når de ikke lenger skal på jobb har de mulighet til å gjøre sine egne aktiviteter på dagtid, uten at det går på bekostning av nødvendige spare-time rutiner og forpliktelser overfor andre.

I tolkningene av intervjupersonenes praksis på mikronivå er heller ikke kjønn inkludert som et eget analytisk perspektiv. I videre studier vil det være interessant å utdype de emosjonelle og relasjonelle faktorene som er spesielt viktige for kvinners opplevelse av trening ut fra teori som har kjønn som primært perspektiv. Samtidig omhandler alle de identifiserte temaene kvinner og er analysert i lys av dette. Faktorer som kan ha betydning for menns treningsvaner har ikke vært inkludert prosjektets problemstilling. Det samme gjelder for etnisitet, som heller ikke har vært et analytisk tema da alle intervjupersonene var av etnisk norsk opprinnelse.

Det kunne også være relevant og interessant å ha inkludert et maktperspektiv i det analytiske rammeverket, for å studere hvilken betydning helsediskursen har for etablering av livsstilsvaner, og hvordan en mulig opplevelse av en maktrelasjon mellom meg som forsker fra NIH og intervjupersonene kan ha påvirket empirien. Det kan også være relevant å bringe inn makt som et perspektiv når betydningen av å tilpasse initiativer innen fysisk aktivitet til målgruppens preferanser og erfaringer.

Som diskutert ovenfor indikerer empirien at intervjupersonenes habitus har gitt intervjupersonene «lyst til å trene» når de ble pensjonister, og gjennom sine erfaringer med treningen på badet har deres habitus blitt bekreftet slik at treningspraksisen reproduseres og en livsstilvane innen trening etableres. Deres beskrivelser av treningen indikerer at de tillegger den verdi som leisure gjennom å gi en følelse av velvære og kroppslig mestring, og gjennom å fylle sosiale behov. For at fysisk aktivitet og trening skal gi velvære og en følelse av mestring må aktiviteten være tilpasset deltakernes fysiske form og ikke minst deres erfaringer med og preferanser for hvilke aktiviteter som oppleves som lystbetont (Liechty et al., 2017; Van Dyck et al., 2017).

Intervjupersonene hadde funnet en slik arena på badet, og treningstilbudets utforming og muligheten for å trene i varmtvannsbasseng ble fremhevet som positive faktorer for å delta i treningen regelmessig. Både denne og andre kvalitative studier viser at eldre foretrekker skånsom trening med moderat intensitet, for å unngå å skade seg (Eklund et al., 2021, s. 2; Van Dyck et al., 2017, s. 282).

For andre kvinner kan det selvsagt være helt andre kontekster og aktiviteter som gir en god kroppslig følelse og opplevelse av mestring og fellesskap. Den omfattende danske satsningen på «Football Fitness» som en del av folkehelsearbeidet er et godt eksempel

på hvordan gleden ved å spille fotball og fellesskapet i klubben har vist seg å være en viktigere motivasjon for deltakerne enn forbedret helse (Thing et al., 2017, 2020). Noen liker fotball og noen liker gruppetrening i basseng; helseeffekten av begge deler er god hvis aktiviteten opprettholdes over tid. Dette understreker viktigheten av å være lydhør og individorientert ved utforming av initiativer innen fysisk aktivitet. Ens preferanser vil være skapt gjennom tidligere erfaringer, ens livssjanser og livsvalg som reflekteres i habitus, og ved å møte disse smakspreferansene i hvordan aktivitetene utformes vil sannsynligheten være større for at aktiviteten gir en følelse av leisure, noe som igjen øker sannsynligheten for at den gjentas.

Betydningen av sosiale felleskap som motivasjon til å delta i aktiviteter og for å gi en følelse av leisure er beskrevet i analysens siste del. Igjen kan felleskap oppleves i mange ulike kontekster, enten det er på et kommunalt bad, i et idrettslag eller med den lokale turgruppen. I overgangen til fra yrkesaktiv til pensjonist kan det sosiale felleskapet knyttet til fysisk aktivitet være en faktor som kan ha særlig stor betydning for etablering av livsstilsvaner innen trening. For mange har arbeidsplassen vært en viktig kilde til sosial kapital, og når denne forsvinner kan trening og fysisk aktivitet gi mulighet for å oppleve sosialt felleskap i en annen kontekst. Analysen indikerte at det sosiale felleskapet var viktig for intervjupersonenes «lyst til å trene», og at den vennlige atmosfæren og den uformelle kontakten med andre medlemmer var årsaken til dette. Et kommunalt bad er en kontekst som gir mulighet for slike uforpliktende felleskap, men som i mindre grad enn organisert lagspill eller faste turgrupper tilrettelegger for sterkere sosiale bånd. Men også preferansene for hvor man ønsker å ha sitt sosiale felleskap formes av habitus. Vi er alle del av en kultur som påvirker hvilke felleskap som oppleves verdifulle.

Enten det er på et offentlig bad eller i det lokale idrettslaget tilrettelegger gruppeaktiviteter for å utvikle sosiale felleskap. Dette fellesskapet skaper en uformell forpliktelse til å møte opp. Denne forpliktelsen er dermed medvirkende i å skape rutiner (Crossley, 2006; Thing et al., 2017; Thing & Ottesen, 2018), og rutiner er et sentralt element i å etablere en varig treningsvane (Crossley, 2006). En rutine med faste treningstider kan bygge en ny struktur i hverdagen når pensjonering opphever arbeidslivet som strukturerende ramme, og kan samtidig fungere sosial kapital.

Gjentatt deltakelse i fysisk aktivitet vil etter hvert kunne gi en følelse av kroppslige resultater som bedre helse og fysisk form (Helsedirektoratet, 2022). Det er den gjentatte deltakelsen som skaper resultatene. Analysen støtter tidligere forskning som beskriver at man ved å ta utgangspunkt i individenes emosjonelle og relasjonelle preferanser kan tilrettelegge for aktiviteter som oppleves som attraktive over tid (Hybholt & Thing, 2019; Thing et al., 2017). Dette indikerer at det vil være langt mer effektivt å utforme folkehelseinitiativer med fokus på at aktiviteten skal oppleves som leisure, enn å prøve å motivere inaktive gjennom informasjon om helseeffekter. Deltakelse i trening for helseeffektens skyld, uten noen opplevelse av leisure, plasserer treningen som en spare-time rutine som kan føles som en plikt, som noe man gjør for å oppfylle andres eller samfunnets forventninger (Elias & Dunning, 1986). Treningen kan derfor lettere bli valgt bort (Hybholt & Thing, 2019; Thing, 2008). Ofte blir dette begrunnet med manglende tid på grunn av arbeidslivets krav og andre og mer nødvendige spare-time rutiner.

Pensjonister har hele dagen som tilgjengelig spare-time, og mangel på tid er derfor et mindre aktuelt argument for manglende fysisk aktivitet i hverdagen. Der mener jeg at det gjennomgående temaet som ble identifisert i empirien i dette prosjektet, «som pensjonist gjør jeg bare det jeg har lyst til», er et signal som bør tas hensyn til i utformingen av initiativer. Dette finnes det også støtte for i andre studier om pensjonisters helserelaterede livsstil (Eklund et al., 2021; Liechty et al., 2017). Som analysen indikerer kan overgangen til pensjonisttilværelsen være første gang i sitt voksne liv at dagens sekstiårige kvinner opplever å kunne engasjere seg i egne leisure-aktiviteter uten dårlig samvittighet (Hochschild, 1997; Hybholt et al., 2022). Kvinner i denne alderskohorten er den første generasjonen der majoriteten har vært dobbeltarbeidende. De var tenåringer på 70-tallet, i likestillingens tiår, yrkesdeltakelsen har vært stor og fire av ti har tatt utdanning utover videregående skole (SSB, 2021).

Det kan ligge bak intervjupersonenes glede over endelig «å kunne bestemme over egen tid», og muligheten til «å gjøre bare det de har lyst til». Det gir grunn til å anta at forsøk på å motivere denne gruppen til fysisk aktivitet ved primært å vektlegge nytteverdi kan bli møtt med motstand. Selv denne studiens intervjupersoner, som ut fra sin kulturelle kapital kjente betydningen trening kan ha for helse og fysisk funksjon, vil helst ikke innrømme at «å være flink» har noe å gjøre med deres treningsvaner. Sett i

lys av Hochshilds perspektiver (Hochschild, 1997; Hybholt et al., 2022) kan det tenkes at de føler at de etter et langt liv som «flink pike» der de har prøvd å leve opp til sosiale forventninger og normer, nå endelig har rett til å gjøre «bare det de har lyst til». Dagens sunnheitsdiskurs som domineres av viktigheten av å trene for å unngå livsstilssykdommer og oppnå bedre fysisk form (Rossing et al., 2016) kan dermed stå i veien når folkehelseiltak overfor pensjonister planlegges.

Alderskohorten dagens sekstiåringer er en del av har også til felles at de var barn på 60-tallet, og at barndommen derfor inneholdt mye fysisk aktivitet uansett hvor man vokste opp. Alle måtte gå eller sykle til venner og aktiviteter, nesten ingen ble den gang kjørt av foreldrene. Utendørs lek som slåball, gjemsel og sisten fylte mye av fritiden, og hvis familien skulle gjøre noe sammen i helgene var det ofte å gå en tur i skogen eller å plukke bær. Turgåing er fortsatt den vanligste aktiviteten blant kvinner og menn i alle aldre, og hele 90 prosent av kvinnene som deltok i Kan3 rapporterte at de regelmessig går på tur (Hansen et al. 2023). I og med at barndommens erfaringer har spesielt stor betydning for senere livsvalg og formingen av habitus (Cockerham, 2021) kan det være grunn til å anta at aktiviteter som tar utgangspunkt i gåing vil kunne resonnerer med nye pensjonisters habitus, uavhengig av sosial klasse fordi dagens sekstiåringer har vokst opp med å gå mye, både som transport og i fritiden. Gågrupper kan tilpasses alle nivåer og tilrettelegges for deltakere med ulik fysisk form. Både denne og andre kvalitative studier viser at eldre foretrekker skånsom trening med moderat intensitet, for å unngå å skade seg (Eklund et al., 2021, s. 2; Van Dyck et al., 2017, s. 282). Organiserte turgrupper tilrettelegger for sosialt fellesskap og vil kunne bidra til at aktiviteten oppleves som leisure og at den derfor etableres som en varlig livsstilsvane. Det kan passe å la Berit oppsummere dette:

Jeg tenker det er godt for meg, og hyggelig å skulle på noe og bruke seg litt, og komme hjem å være god og trøtt. (Berit)

Selv om prosjektets identifiserte temaer ikke har frembragt ny kunnskap om betydningen av livssjanser, livsvalg, habitus og de emosjonelle og relasjonelle erfaringene med praksis, kan det å kombinere de tre valgte teoretiske konseptene i analysen bidra til en økt forståelse for hvordan livsstilsvaner innen trening etableres ved overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist. På denne måten vil prosjektet kunne være et

verdifulle bidrag ved utvikling av initiativer og tiltak for flere fysisk aktive pensjonister, og også for det generelle folkehelsearbeidet. Når rasjonelle, emosjonelle og relasjonelle motiver for trening (Crossley, 2004, 2006, 2008) sammenstilles med spare-time spektrumet (Elias & Dunning, 1986) kan dette bidra til økt forståelse av hvorfor det er viktig å gi disse faktorene langt større oppmerksomhet enn det som nå gjøres i utviklingen av tiltak innen fysisk aktivitet. Dette vil bare kunne gjøres ved å gi individenes preferanser, deres smakskultur og sosiale arv en langt større plass i folkehelsearbeidet. I slutfasen av prosjektet ble jeg gjort oppmerksom på en tilsvarende anbefaling som ble gitt for over 20 år siden i en svensk bok om pedagogiske perspektiver på idrett (Engström & Redelius, 2002, s. 146–149). Det kan tyde på at selv om kunnskapen ikke er ny, er det viktig at dette perspektivet kommuniseres på en tydelig og tilgjengelig måte. Jeg har gjort et forsøk på å skissere hvordan tolkningene i analysen og det teoretiske rammeverket kan samles i en grafisk fremstilling, og velger å inkludere denne foreløpige figuren som vedlegg 7.

Når jeg ser tilbake på prosjektet og mitt valg av metode, empirisk kontekst og teori for å belyse problemstillingen, ser jeg selvsagt også flere svakheter. Ved at alt feltarbeidet ble gjennomført på kun ett sted, og at dette er et sted med stor homogenitet og en relativt god sosioøkonomi, bragte analysen av faktorer på makronivå lite nytt. At mer ressurssterke grupper har en mer helsefremmende livsstil, er meget godt dokumentert. For å bidra til å belyse betydningen av strukturelle faktorer burde jeg ha valgt en annen og mer heterogen empirisk kontekst, enten ved å rekruttere intervjupersoner på flere ulike sentre eller ved å velge et senter i et nabolag som har en mer sammensatt sosioøkonomi enn den jeg studerte. Et annet alternativ kunne ha vært å beholde den empiriske konteksten, men ikke legge så stor vekt på makronivået i problemstillingen og teorigrunnet for heller å prioritere et utvidet perspektiv på mikronivået og inkludere teoretiske perspektiver knyttet til emosjoner og kjønn.

Prosjektets tittel ble formulert før det empiriske arbeidet startet, og i etterkant ser jeg at den var sterkt farget av min erfaring fra feltet, mine mange yrkesaktive år i trenings- og livsstilsbransjen og mitt faglige og politiske engasjement innen folkehelsearbeid. Analysen har vist at en bedre tittel ville ha vært å omformulere til: Trening og fysisk aktivitet blant de yngre eldre – tidlig innsats for en *frisk og aktiv* aldring. Som analysen har vist var intervjupersonenes opptatt av å kunne være en frisk «ung eldre» som kunne



leve et aktivt liv her og nå, og være en sprek bestemor for sine barnebarn i årene fremover. De virket lite opptatt av hvordan det skulle bli å være «gammel», og min tolkning er at ansvaret for denne fasen ble tillagt samfunnet, ikke dem selv. Det samfunnsansvaret og den langsiktigheten ordet «bærekraftig» signaliserer kunne dermed ikke identifiseres i det empiriske materialet. En slik kobling mellom fysisk aktivitet og bærekraft gjøres stadig oftere både i folkehelsearbeidet og i arbeidet med sosial bærekraft (HOD, 2023), og denne diskursen tok jeg med meg inn i prosjektet. Det har påvirket prosjektdesignet og utviklingen av data, og tolkningene i analysen må vurderes i lys av dette (Thagaard, 2021). I arbeidets siste fase har jeg tillatt meg å legge til et spørsmålstegn i tittelen, slik at den er mer beskrivende for prosjektets konklusjoner.

## 6. Konklusjon: et spektrum av mening og motiver

Målsettingen med dette prosjektet har vært å belyse hvordan livsstilsvaner innen trening etableres hos kvinner i sekstiårene, i overgangsfasen fra arbeidsliv til pensjonisttilværelse. For å svare på problemstillingen ble det med bakgrunn i prosjektets teoretiske rammeverk formulert tre underordnede forskningsspørsmål, og disse har dannet bakgrunn for analyse og diskusjon av empirien.

Elias og Dunning's teoretiske perspektiver (1986) er benyttet som analytisk ramme for forskningsspørsmål 1 som belyser betydningen overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist kan ha for aktørens opplevelse av livsstilsvaner innen trening som en del av deres hverdagsliv, som en del av deres spare-time spektrum. Empirien indikerer at trening som livsstilsvane kan sees på både som en aktivitet som er nødvendig på grunn av sin nytteverdi, en spare-time rutine, og som en lystbetont aktivitet som gjøres fordi aktiviteten gir verdi i seg selv, og som dermed oppleves som leisure. Når mengden tid til egen disposisjon utvides betydelig ved overgang til pensjonisttilværelsen blir det både enklere å finne tid til lystbetonte leisure-aktiviteter, og også til å etablere en daglig rutine som inneholder spare-time aktiviteter man ser nytte av å gjøre, men som er mindre presserende enn andre hverdagsforpliktelser og -behov.

For at overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist skal representere en mulighet for etablering av trening som en livsstilsvane (Eklund et al., 2021; HOD, 2023; Karjala et al., 2023), må aktørene derfor oppleve at trening er tilstrekkelig lystbetont eller tilstrekkelig nødvendig for at denne aktiviteten skal få en større plass i deres utvidede spare-time spektrum når de pensjonerer seg. Analysen indikerer at når en kombinasjon av motiver og mening knyttet til både glede og nytte er til stede hos aktørene bidrar det til deres etablering av livsstilsvaner innen trening når de starter sin nye livsfase som pensjonister. Det gir dem «lyst til å trene». Formuleringen «som pensjonist gjør jeg bare det jeg har lyst til» ble tidlig identifisert som et gjennomgående tema i empirien. Forskningsspørsmål 2 og 3 belyser hvilken betydning faktorer på makro- og mikronivå kan ha for at trening er noe aktørene har «lyst til å gjøre» som pensjonister.

Analysen av strukturelle faktorer er gjort med utgangspunkt i Cockerhams Health Lifestyle Paradigm (2005, 2021, 2023), og bekrefter eksisterende kunnskap om at

aktørenes livsmuligheter, livsvalg og habitus har stor betydning for tilbøyeligheten til å endre livsstil innen trening ved inngangen til pensjonisttilværelsen (Cockerham et al., 2020; Karjala et al., 2023; Vansweevelt et al., 2022).. Studiens empiriske kontekst medførte at intervjupersonene utgjorde en homogen, relativt ressurssterk gruppe av middelklassekvinner. Deres livssjanser og livsvalg har formet deres habitus og gitt dem en kulturell kapital som ligger til grunn for at når de har blitt pensjonister ønsker de å ta vare på egen helse og til å engasjere seg i helsefremmende aktiviteter. I tillegg har deres oppvekstmiljø og voksenliv gitt dem mulighet for å erfare fysisk aktivitet som lystbetont, primært gjennom friluftsliv sommer og vinter, men også i noen grad gjennom positive treningsopplevelser. Som pensjonist ønsker de å fortsette å ta del i disse aktivitetene når de blir eldre, og de vet at regelmessig trening kan øke deres mulighet for å være aktive lenge. De har lyst til å være spreke, og de har lyst til å gjøre det de kan for å være sprek så lenge som mulig. Dette kan indikere at de gjennom sine livsstilsvaner innen trening både ønsker å bekrefte sin identitet og samtidig leve opp til sosiale normer knyttet til deres miljø (Cockerham, 2021; Crossley, 2006; Elias & Dunning 1986). Habitus formet deres tilbøyelighet til å ønske å etablere en livsstilsvane innen trening når de fikk mer tid tilgjengelig som pensjonister, og ble reflektert i deres uttalte motiver for å trene regelmessig.

Habitus formet også hvilken mening intervjupersonene tilla sine erfaringer med treningspraksisen i den studerte konteksten. Deres beskrivelse av mening og motiver var i stor grad sammenfallende med det vokabularet av motiver Crossleys beskriver i sine artikler fra *The Gym* (2006). Motivene kan gi treningspraksisen mening både som en nødvendig hverdagsrutine som aktørene ønsker å prioritere, og som en lystbetont aktivitet de gjør for sin egen skyld. Ved å analysere aktørenes rasjonelle, emosjonelle og relasjonelle motiver i lys av tre ulike teoretiske perspektiver, der habitus betydning for motiver og mening knyttes til treningens plassering i de pensjonistenes spare-time spektrum, kan prosjektet bidra til å belyse teorigrunnet på en ny måte. Dette kan bidra til å synliggjøre hvordan helsefremmende initiativer kan bli mer effektive, når målet er å øke den fysiske aktiviteten blant de yngre eldre.

Dette prosjektet bekrefter tidligere studier som understreker betydningen av å tilpasse initiativene til den enkeltes preferanser og erfaringer (Eklund et al., 2021; Engström & Redelius, 2002; Van Dyck et al., 2017). Ved å vise ydmykhet og forståelse overfor ulike

smakskulturer kan initiativene oppleves som mer attraktive ved deltakerne at opplever aktivitetene som lystbetonte, og dermed får lyst til å delta over tid. Dette gjelder både for hvilke aktivitetsformer som tilbys, og hvordan de organiseres. Betydningen fysisk aktivitet kan ha som kilde til sosial kapital kan være særlig stor for nye pensjonister, som nettopp har mistet arbeidsplassen som sosialt fellesskap.

I likhet med andre forfattere er min konklusjon at den fremtredende helsediskursen der fysisk aktivitet blir fremhevet som et middel for å oppnå god helse, kan virke hemmende, og ikke fremmende, på å øke aktivitetsnivået blant den delen av befolkningen som er lite aktiv fra før (Hybholt et al., 2022; Hybholt & Thing, 2019; Thing, 2008; Thing et al., 2020). Denne studien indikerer at dette kan være ekstra viktig i arbeidet med å øke aktiviteten hos de yngre eldre, fordi «som pensjonist gjør man bare det man har lyst til». Budskap om at trening er noe de bør gjøre for å ta vare på egen helse, kan møtes med motstand hos grupper hvis habitus ikke har guidet dem inn i fysisk aktivitet før de blir pensjonister. Da er trening sannsynligvis ikke noe de har veldig lyst til å bruke mer tid på. Det kan være større sannsynlighet for at de kan ha lyst til å delta i aktiviteter som samtidig tilbyr sosialt fellesskap, som lokale turgrupper eller eventuelt idrettsaktiviteter de har erfaring med fra yngre år.

I videre studier vil det være hensiktsmessig å belyse hvilken mening som tillegges fysisk aktivitet blant sosiale grupper som har hatt mindre fordelaktige livssjanser, og som gjennom erfaringer og sosialisering ikke har formet et habitus som guider dem inn i et ønske om å bli mer aktive som pensjonister. Ved å gjøre kvalitative intervensjonsstudier der det tas utgangspunkt i den enkeltes erfaringer og preferanser i utforming av aktivitetstilbudet, vil det kunne utvikles verdifull ny kunnskap knyttet til deres *moral career* som deltakere, og hvordan de eventuelt utvikler et vokabular av motiver som gjør treningen for dem etableres som en nødvendig spare-time rutine, samtidig som den har verdi som lystbetont leisure-aktivitet (Crossley, 2006, Elias & Dunning 1986). Det vil være fordelaktig å inkludere teoretiske perspektiver knyttet til kjønn og eventuelt etnisitet for å stryke analysene ytterligere.

## 7. Perspektiver

Med stort engasjement for folkehelsepolitikk vil jeg avslutte med tre områder der dette prosjektet, og tidligere studier med liknende konklusjoner, med fordel kan inspirere til konkrete tiltak.

Det første fremsettes i lys av teori knyttet til spare-time spektrumet. Slik samfunnsstrukturen og den enkeltes hverdag er, kan det være urealistisk å basere folkehelsepolitikken på at den enkelte skal velge å bruke sin fritid til å være fysisk aktiv på det anbefalte nivået. Aktivitetskartleggingen Kan3 viser at 8 av 10 voksne er stillesittende mer enn 8 timer per dag, og da er anbefalingen å være i aktivitet i minimum en time daglig (Hansen et al., 2023). Det vil være krevende for veldig mange å innpasse dette i sitt spare-time spektrum selv om de måtte ønske det. De politiske myndigheter bør stille langt større krav til arbeidsgiverne enn de gjør i dag, slik at noe av den anbefalte fysiske aktiviteten kan foregå utenom spare-time spektrumet. Som et strukturelt tiltak kan dette tilrettelegge for at flere voksne blir mer fysisk aktive. I lys av konklusjonene i denne studien er imidlertid den sterke anbefalingen at tiltakene må tilpasses lokalt og personlig. Først når det enkelte individ opplever det meningsfylt å delta, vil det kunne etableres aktivitetsvaner som varer. Den enkeltes smakskultur, deres erfaring og preferanser, må hensyntas når aktiviteter planlegges. Med riktig organisering vil også fysisk aktivitet på arbeidsplassen kunne øke arbeidsplassens betydning som arena for sosial kapital.

Respekten for den enkeltes erfaringer og preferanser innen fysisk aktivitet må også mye sterkere inn i arbeidet med «grønn resept»-ordningen, der trening foreskrives som medisin for livsstilssykdommer i tillegg til, eller istedenfor, medikamenter. Det er positivt at Folkehelsemeldingen understreker betydningen av å styrke det forebyggende arbeidet i helse- og omsorgstjenestene, og at det er et ønske om å utvide bruken av takst for livsstilsintervensjon (HOD, 2023, s. 105). Konklusjonene i dette prosjektet kan bidra til økt bekymring for at den rådende helsediskursen og bruken av begrepet «aktivitet som medisin» vil kunne svekke ordningens langtidseffekter. Nytteverdi alene kan gi svak motivasjon for deltakelse over tid. Det er også en pågående profesjonskamp der fysioterapeuter og personlige trenere fremmer sin egen evne til å være mottaksapparat for pasienter med grønn resept. Selv om deres trenings- og helsefaglige

kompetanse er viktig, kan det være at helt andre aktiviteter enn det som oftest tilbys i frisklivssentraler og på treningssentre er nødvendige for å møte deltakernes smakspreferanser og gjøre aktivitetene lystbetont over tid.

Det tredje området som bør kunne ha nytte av erfaringene fra dette og andre liknende prosjekter er det som i folkehelsearbeidet omtales som helsefremmende stedsutvikling (HOD, 2023, s. 35-40). Flere attraktive og tilgjengelige områder i nærmiljøet for å være fysisk aktiv, og for å være sammen, er åpenbart positivt for folkehelsen. Samtidig har den enkeltes habitus samt kulturelle og sosiale kapital betydning for om man tar mulighetene i bruk på eget initiativ. Et tilpasset tilbud om organiserte aktiviteter vil kunne bidra til å engasjere flere av dem som er inaktive. Gågrupper kan tilpasses alle nivåer og tilrettelegges for deltakere med ulik fysisk form. Det kan likevel legges opp til en progresjon som styrker deltakernes kondisjon, og det er mulig å inkludere små stopp med styrketrening etter hvert. Organiserte turgrupper tilrettelegger for sosialt fellesskap og vil kunne bidra til at aktiviteten oppleves som leisure og at den derfor etableres som en varlig livsstilsvane. I lys av fra prosjektets teoretiske rammeverk er det mindre sannsynlig at helsefremmende stedsutvikling alene vil gjøre at inaktive eldre tar områdene i bruk, hvis turgåing ikke har vært en del av deres livsvalg tidligere og oppfordringer til å bli mer aktiv som pensjonist begrunnes i helseeffektene alene.

God tilrettelegging kan også gi økt følelse av trygghet og mestring. I folkehelsepolitikken overlates i stor grad ansvaret for organisering av slike lavterskel lokale aktiviteter til frivilligheten. Det gis imidlertid langt mindre oppmerksomhet at også frivillighet koster. Det krever ressurser å organisere og administrere et tilbud, og det kan være krevende å opprettholde et lavterskel tilbud over tid med kun frivillige aktivitetsledere. For å unngå behov for en deltakerbetaling som overstiger målgruppens betalingsevne og -vilje, bør det følge midler med når ansvaret for denne typen aktiviteter legges til frivilligheten. Dette bør sees på som en del av arbeidet med helsefremmende stedsutvikling, og få plass i de aktuelle kommunale og nasjonale budsjettene.

## Referanser

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste*. Routledge & Kegan Paul, London.

Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2016). Using Thematic Analyses in Sport and Exercise Research. I *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (s. 191–205). Routledge.

Cockerham, W. C. (2005). Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(1), 51–67.

<https://doi.org/10.1177/002214650504600105>

Cockerham, W. C. (2021). *The Social Causes of Health and Disease, 3rd Edition*. Polity Press.

Cockerham, W. C. (2023). Health Lifestyle Theory in a Changing Society: The Rise of Infectious Diseases and Digitalization. *Journal of Health and Social Behavior*, 1–15, 1–15. <https://doi.org/10.1177/00221465231155609>

Cockerham, W. C., D. Wolfe, J., & Bauldry, S. (2020). Health Lifestyles in Late Middle Age. *Research on Aging*, 42(1), 34–46. <https://doi.org/10.1177/0164027519884760>

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4. utg.). SAGE Publications Ltd.

Crossley, N. (2001). *The social body: Habit, identity and desire*. SAGE Publications Ltd.

Crossley, N. (2004). The Circuit Trainer's Habitus: Reflexive Body Techniques and the Sociality of the Workout. *Body & Society*, 10(1), 37–69.

<https://doi.org/10.1177/1357034X04041760>

Crossley, N. (2006). In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers. *Body & Society*, 12(3), 23–50. <https://doi.org/10.1177/1357034X06067154>

- Crossley, N. (2008). (Net)Working out: Social capital in a private health club. *The British Journal of Sociology*, 59(3), 475–500. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.2008.00204.x>
- Eklund, C., Elfström, M. L., von Heideken Wågert, P., Söderlund, A., Gustavsson, C., Cederbom, S., Thunborg, C., & Lööf, H. (2021). The Meaning of Sedentary Behavior as Experienced by People in the Transition From Working Life to Retirement: An Empirical Phenomenological Study. *Physical Therapy*, 101(8), pzab117. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzab117>
- Elias, N., & Dunning, E. (1986). *Quest for Excitement. Sport and Leisure in the Civilizing Process*. Basil Blackwell Ltd. UK.
- Engström, L.-M., & Redelius, K. (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. HLS Förlag.
- Everett, E. L., & Furseth, I. (2012). *Masteroppgaven: Hvordan begynne - og fullføre* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon* (2. Utgave). Vigmostad & Bjørke AS.
- FHI. (2021a). *Forventet levealder i Norge*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/samfunn/levealder/>
- FHI. (2021b). *Fysisk aktivitet—Folkehelse rapporten*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>
- Gleditsch, R. F., Thomas, M. J., & Syse, A. (2020). *Nasjonale befolkningsframskrivinger 2020* (s. 134). Statistisk sentralbyrå.
- Goldblatt, P., Castedo, A., Allen, J., Lionello, L., Bell, R., Marmot, M. G., Heimburg, D. V., & Ness, O. (2023). *Rapid review of inequalities in health and wellbeing in Norway since 2014*. Institute of Health Equity.
- Hansen, B. H., Steene-Johannessen, J., Kolle, E., Udahl, K., Kaupang, O. B., Andersen, I. D., Teinung, E., Ekelund, U., Nystad, W., & Anderssen, S. A. (2023). *Kartlegging av*



*fysisk aktivitet blant voksne og eldre 2020-22 (Kan3)* (s. 40). Norges Idrettshøgskole, FHI.

Helsedirektoratet. (2022). *Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*.

Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>

Hirvensalo, M., & Lintunen, T. (2011). Life-course perspective for physical activity and sports participation. *European Reviews of Aging & Physical Activity*, 8(1), 13–22.

Hochschild, A. R. (1997). *The Time Bind. When Work Becomes Home and Home Becomes Work*. Metropolitan Books.

HOD. (2023). *Meld. St. 15 (2022—2023) Folkehelsemeldinga. Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar* [Stortingsmelding]. regjeringen.no.

Hybholt, Ottesen, & Thing. (2022). Exercise in the time bind of work and family. Emotion management of personal leisure time among middle-aged Danish women. *Leisure Studies*, 41(2), 231–246. <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1975801>

Hybholt, & Thing. (2019). The rationalization of leisure time – the scarcity of emotional excitement in a health-promoting exercise intervention for women. *Annals of Leisure Research*, 22(4), 532–549. <https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1515638>

Karjala, A., Pietiläinen, O., Salonsalmi, A., Lahti, J., Lallukka, T., & Rahkonen, O. (2023). Changes in occupational class differences in leisure-time physical activity and the contribution of retirement. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(3), 283–291. <https://doi.org/10.1111/sms.14256>

Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal.

Liechty, T., Genoe, M. R., & Marston, H. R. (2017). Physically active leisure and the transition to retirement: The value of context. *Annals of Leisure Research*, 20(1), 23–38. <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1187570>

Lohne-Seiler, H., & Langhammer, B. (2018). *Fysisk aktivitet og trening for eldre. Betydning for fysisk kapasitet og funksjon*. (2. utg.). Cappelen Damm akademisk.

NESH. (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Forskningsetikk.no. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>

Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone*. Simon & Schuster Paperbacks.

Rossing, H., Ronglan, L.-T., & Scott, S. (2016). 'I just want to be me when I am exercising': Adrianna's construction of a vulnerable exercise identity. *Sport, Education and Society*, 21(3), 339–355. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.920316>

Rütten, A., & Gelius, P. (2011). The interplay of structure and agency in health promotion: Integrating a concept of structural change and the policy dimension into a multi-level model and applying it to health promotion principles and practice. *Social Science & Medicine*, 73(7), 953–959. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.07.010>

Shilling, C. (2012). *The Social Body & Social Theory* (3. utg.). SAGE Publications Ltd.

Short, S. E., & Mollborn, S. (2015). Social determinants and health behaviors: Conceptual frames and empirical advances. *Current Opinion in Psychology*, 5, 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.05.002>

SSB. (2021). *Befolkningens utdanningsnivå*. SSB. <https://www.ssb.no/utdanning/utdanningsniva/statistikk/befolkningens-utdanningsniva>

Stenvold, D., Viken, H., Steinshamn, S., Dalen, H., Støylen, A., & Loennechen, J. (2020). Effect of exercise training for five years on all cause mortality in older adults—The Generation 100 study: Randomised controlled trial. *BMC Public Health*. <https://www.bmj.com/content/371/bmj.m3485>

Thagaard, T. (2021). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Fagbokforlaget.

Thing, L. F. (2008). Exercise prescription and the clinical governance of social and ethnic bodies. I *Social and Cultural Diversity in a Sporting World* (s. 193–210). Emerald Group Publishing LTD.

Thing, L. F., Hybholt, M. G., Jensen, A. L., & Ottesen, L. S. (2017). Football Fitness: Constraining and enabling possibilities for the management of leisure time for women. *Annals of Leisure Research*, 20(4), 427–445.  
<https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1178153>

Thing, L. F., Hybholt, M. G., Jensen, A. L., & Ottesen, L. S. (2020). Football Fitness - for the sake of one's health? The perspectives of female players. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(1), 63–75.  
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1595106>

Thing, L. F., & Ottesen, L. (2011). Livsstil, sundhed og inaktivitet. I *Grundbog i idræts sociologi* (1. utg., s. 221–232). Munksaard Danmark.

Van Dyck, D., Mertens, L., Cardon, G., De Cocker, K., & De Bourdeaudhuij, I. (2017). Opinions Toward Physical Activity, Sedentary Behavior, and Interventions to Stimulate Active Living During Early Retirement: A Qualitative Study in Recently Retired Adults. *Journal of Aging & Physical Activity*, 25(2), 277–286.

Vansweevelt, N., Boen, F., Uffelen, J. van, & Seghers, J. (2022). Socioeconomic Differences in Physical Activity and Sedentary Behavior During the Retirement Transition: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(9), 623–637. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0196>

Williams, S. J. (1995). Theorising class, health and lifestyles: Can Bourdieu help us? *Sociology of Health & Illness*, 17(5), 577–604. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.ep10932093>

Wilson, D. M., & Palha, P. (2007). A Systematic Review of Published Research Articles on Health Promotion at Retirement. *Journal of Nursing Scholarship*, 39(4), 330–337. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2007.00189.x>

Zantinge, E. M., van den Berg, M., Smit, H. A., & Picavet, H. S. J. (2014). Retirement and a healthy lifestyle: Opportunity or pitfall? A narrative review of the literature. *European Journal of Public Health*, 24(3), 433–439.  
<https://doi.org/10.1093/eurpub/ckt157>

## Figuroversikt

Figur 1. Teoretisk rammeverk. ....	10
Figur 2: Health Lifestyles Paradigm, (Cockerham, 2023, s. 7). ....	15
Figur3: Teoretisk tilnærming oppsummert.....	31

## Vedlegg

### Vedlegg 1. Informasjon om prosjektet til medlemmer på senteret via Facebook.

Samme tekst og foto ble også sendt per e-post til alle aktive medlemmer.



17. oktober 2022 · 🌐

Info om masterprosjekt Lis P. Strøm - til våre medlemmer

Fra uke 42 vil Lis Pedersen Strøm bli å se i våre lokaler. Hun er student på Norges Idrettshøgskole, og er i gang med en masteroppgave om hvordan kvinners treningsvaner påvirkes av at man blir pensjonist.

For å få mer innsikt i dette vil Lis trene på [redacted] en del formiddager utover høsten. Hun kommer alltid til å trene i NIH t-skjorte, så hun er lett å kjenne igjen.

Lis skal samle inntrykk fra det som foregår på senteret, og kommer også til å spørre om å intervju noen av dere som trener, og som har blitt pensjonister innenfor de siste to årene. Så ta gjerne kontakt med Lis hvis du har erfaringer du vil dele, enten når du ser henne på senteret eller ved å sende en sms til 95-20-46-11 eller en e-post til [lips@nih.no](mailto:lips@nih.no).

Masteroppgaven er underlagt strenge etiske retningslinjer, og den er godkjent av NSD (Norsk senter for forskningsdata) og av Idrettshøgskolen. All informasjon Lis får tilgang til gjennom observasjoner og intervjuer vil bli anonymisert slik at ingen kan identifiseres i materialet som bringes videre. Du kan evt. få ytterligere opplysninger om personvern ved å kontakte Lis.



Vedlegg 2. Intervjuguide.

**Intervjuguide masterprosjekt**

**Fysisk aktivitet og trening blant de "yngre eldre" - tidlig innsats for bærekraftig aldring**

**Metode:** Halv-strukturert forskningsintervju.

**Formål:** Masterprosjektet søker å belyse det hvordan livsstilsvaner innen trening etableres hos kvinner i 60-årene, i overgangsfasen fra arbeidsliv til pensjonisttilværelse. Prosjektet vil bl.a. studere mulige sammenhenger mellom sosiale forhold og treningspraksis; erfaringer med og opplevelse av trening og fysisk aktivitet.

**Hvem:** Kvinnelige medlemmer på treningssenter i alderen 62-70 år som har blitt alderspensjonister innenfor de siste 3 til 18 måneder.

**Hva:** Fokus vil være på kvinnenes erfaringer med trening, før og etter overgangen til pensjonisttilværelsen.

**Hvor:** Observasjon på XXXbadet treningssenter i XXX kommune, og intervju av ca. 1 times varighet i treningssenterets møterom eller hjemme hos intervjupersonen.

**Intervjuet skal være mest mulig åpent, og jeg vil be intervjupersonen snakke fritt rundt temaet. Jeg vil underveis stille utdypende spørsmål om konkrete erfaringer og opplevelser, tanker og følelser.**

Nedenfor følger en liste over mulige spørsmål og oppfølgingsspørsmål for å innhente data. Denne listen vil bli ytterligere nyansert og detaljert i løpet av perioden med feltarbeid forut for intervjuene. Den vil ikke bli brukt direkte overfor intervjupersonene, men være en huskeliste for forskeren.

## **Intervjuets viktigste innhold:**

- Din erfaring med trening og fysisk aktivitet
- Treningsvaner; tidsbruk og struktur, som yrkesaktiv og som pensjonist
- Din opplevelse av å være fysisk aktiv og å trene; fysisk og mentalt
- Dine tanker om fysisk aktivitet og trening i fremtiden
- NB: Ingen vurdering av din trening eller prestasjon. Jeg ønsker å belyse overgangen fra arbeidsliv til pensjonisttilværelse, for å forstå mer om hva som motiverer og hindrer etableringen av varige treningsvaner.

## Intervjuet vil starte med en innledende samtale om rammene for samtalen. Stikkord:

- Frivillig deltakelse og evt. tilbaketrekning av samtykke
  - Anonymitet og konfidensialitet
  - Lydopptak og diktering
  - Samtalen er være verken coaching eller psykologi
  - Forskeren som åpen, nøytral og ikke-dømmende
- 

## ***Stikkord for intervjuene:***

*Fortell meg litt om deg selv og om hvor lenge du har vært medlem her på XXXbadet.*

- *Hvor ofte trener du her?*
- *Hva liker du best å gjøre?*
- *Har dette endret seg over tid?*
  
- *Beskriv en typisk treningsdag for deg, «minutt for minutt» ;). Hva gjør du, hva opplever du, hvem møter du?*
  
- *Hvorfor er du medlem her?*
- *Trener du helst alene, eller sammen med andre?*
- *Hva synes du om miljøet her?*
- *Hva synes du om personalet og instruktørene?*
- *Hvilken betydning har miljøet og personalet for deg?*

*Fortell meg også gjerne litt om andre aktiviteter du liker å drive med, utover å trene her på XXXbadet. (Også her be om «minutt for minutt» beskrivelse)*



*Emosjoner:*

- *Hvilken følelse gir det deg å komme hit og trene?*
- *Hvordan vil du beskrive følelsen det gir deg å trene her på XXXbadet regelmessig?*
- *Hvordan kjenner du på kroppen at du trener her?*
- *Hvis du tenker etter, har du andre følelser omkring dette nå enn tidligere?*

*Hvis du tenker tilbake på tiden da du ble pensjonist; hvordan har det påvirket dine aktivitets- og treningsvaner?*

- *Er du blitt mer eller mindre aktiv? På hvilken måte?*
- *Gjør du andre aktiviteter nå enn tidligere? Hva gjør du evt. mer og/eller mindre av?*
- *Hvilke endringer har evt. skjedd i hvem du er aktiv sammen med?*

*Hva betyr fysisk aktivitet og trening for deg nå?*

*På hvilken måte har dette evt. endret seg siden du ble pensjonist?*

*Hvordan er dine aktivitetsvaner i forhold til de rundt deg, familie og venner?*

*Har dette endret seg siden du ble pensjonist?*

*Fortell meg gjerne også litt om ditt forhold til fysisk aktivitet og trening opp gjennom livet.*

*Hvordan var dine treningsvaner da du var ung voksen? I småbarnsfasen? Da barna ble større? Da de flyttet ut? (Evt. knyttet opp mot alder hvis intervjupersonen ikke har barn).*

*Hva tenker du om det nå, når du ser tilbake på det?*

*Hva tenker du om fremtiden ift. fysisk aktivitet og trening? (Nevner de å utsette behovet for pleie og omsorg?)*

*Vi har jo møttes flere ganger her på XXXbadet de siste ukene, og da har jeg observert at du.... (diskutere mine observasjoner med intervjupersonen, og lytte til hennes egne tolkninger.)*

*Er det noe mer du vil fortelle meg når det gjelder deg og trening?*

---

*Inkludert i de fem siste samtale:*

*Jeg har reflektert over at ordet «flink» dukker opp i samtale. Er det et ord du tenker har noe med dette å gjøre....?*

### Vedlegg 3. Informert samtykke.

#### **Forskningsprosjekt ved Norges Idrettshøgskole Fysisk aktivitet og trening blant de "yngre eldre" - tidlig innsats for bærekraftig aldring.**

#### **Kjære medlem på XXXbadet,**

Har du lyst å være med i et forskningsprosjekt?

#### **Formålet med prosjektet.**

Vi ønsker å finne ut mer om hvordan treningsvaner etableres hos kvinner i 60-årene, i overgangsfasen fra arbeidsliv til pensjonisttilværelse.

Jeg ønsker å snakke med kvinner som trener her på XXXbadet, og som har blitt pensjonister innenfor de siste 3 til 18 måneder. Jeg håper du vil være med!

Vi vil for eksempel stille deg spørsmål som:

- hvordan er dine treningsvaner nå?
- hvordan har de evt. endret seg siden du ble pensjonist?
- hva gjør at du nå er medlem på XXXbadet?

Dette prosjektet er et forskningsprosjekt fra Norges Idrettshøgskole, og gjøres som masteroppgave i Idrett og samfunnsvitenskap.

#### **Hvem leder forskningsprosjektet?**

Jeg er masterstudent ved NIH og heter Lis P. Strøm. Min veileder og forskningsansvarlig på NIH er Instituttleder Lone Friis Thing.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Vi spør deg om å være med, fordi du trener på XXXbadet og er blitt pensjonist innenfor de siste 3 til 18 måneder.

Hvis du har lyst å være med i forskningsprosjektet, må du skrive under på siste ark i dette brevet, og da vil Lis ta kontakt med deg. Hvis du ikke har lyst å være med, tar vi ikke kontakt med deg.

#### **Hva betyr det for deg å delta?**

Hvis du har lyst å delta i forskningsprosjektet, vil vi ha ett eller to intervjuer med deg. Et intervju er en samtale der vi stiller deg forskjellige spørsmål. Spørsmålene vil handle om dine treningsvaner. Lis vil gjøre intervjuet, og vil gjøre lydopptak og løpende notater gjennom intervjuet. Intervjuet vil ta ca. 60 minutter.

Hvis du synes det er greit, vil vi også be deg svare på et faktaark om din tidligere jobb og utdannelse, hvor du bor og din familiesituasjon.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det betyr at du kan velge selv om du har lyst å være med eller ikke. Ingen andre kan velge dette for deg. Det er bare du som kan samtykke. Samtykke betyr at du sier at du synes noe er greit.

Hvis du vil delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Det betyr at det er lov å ombestemme seg, og det er helt i orden. All informasjon om deg vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller om du først sier «ja» og så «nei».

Hvis du ønsker å trekke deg fra prosjektet kan du kontakt Lis på telefon 95 20 46 11 eller sende en sms.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke informasjonen om deg til å finne ut mer om hvilken betydning overgangen til pensjonisttilværelsen hadde for dine treningsvaner.

Vi vil ikke dele din informasjon med andre. Det er bare forsker Lis og veileder Lone som har tilgang til informasjonen.

Vi passer på at ingen kan få tak i informasjonen som vi samler inn om deg.

Vi lagrer all informasjon på en sikker datamaskin. Vi sletter lydopptak fra intervjuet når vi har skrevet ned alt som vi har snakket om.

Vi passer på at ingen kan kjenne deg igjen når vi skriver forskningsartikler. Vi vil for eksempel finne opp et annet navn når vi skriver om deg. Vi følger loven om personvern.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Vi er ferdig med forskningsprosjektet senest 15. desember 2023. Da vil vi passe på at all informasjon om deg er slettet.

### **Dine rettigheter**

Hvis det kommer frem opplysninger om deg i det som vi skriver, eller har i dokumentene våre, har du rett til å få se hvilken informasjon om deg som vi samler inn. Du kan også be om at informasjonen slettes slik at den ikke finnes lenger. Dersom det er noen opplysninger som er feil kan du si ifra og be forskeren rette dem. Du kan også spørre om å få en kopi av informasjonen av oss. Du kan også klage til Datatilsynet dersom du synes at vi har behandlet opplysningene om deg på en uforsiktig måte eller på en måte som ikke er riktig.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler informasjon om deg bare hvis du sier at det er greit og du skriver under på samtykkeskjemaet på side 4.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål om studien, kan du ta kontakt med:

Norges Idrettshøgskole ved Instituttleder Lone Friis Thing på e-post [loneft@nih.no](mailto:loneft@nih.no) eller Masterstudent Lis Pedersen Strøm på e-post [lisps@nih.no](mailto:lisps@nih.no) eller telefon 95 20 46 11.

NIHs personvernombud Rolf Haavik hos Habberstad, e-post [personvernombud@nih.no](mailto:personvernombud@nih.no).

Norges Idrettshøgskole har bedt Personverntjenester se om prosjektet følger loven om personvern. Personverntjenester har gjort dette, og mener at vi følger loven.

Hvis du lurer på hvorfor Personverntjenester mener dette, kan du ta kontakt med: Personverntjenester på epost ([personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no)) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Lis Pedersen Strøm  
Masterstudent Norges Idrettshøgskole

---

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Fysisk aktivitet og trening blant de "yngre eldre"- tidlig innsats for bærekraftig aldring», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i et personlig intervju.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

Navn prosjektdeltaker: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_-2022

---

Signatur

Vedlegg 4. Bakgrunnsvariabler intervjupersoner.

Fiktivt navn	Anne	Berit	Cecilie	Dorte	Ellen	Frida
Bosted	Mindre tettsteder i en kommune i Sør-Norge, innen 20 minutter fra senteret					
Alder	71	67	64	64	64	67
Antall år som pensjonist	3 år	2 år	1 år	1 år	2 år	2 år delvis
Omstendigheter pensjonering	Planlagt avgang, pga. hensyn til egen helse og/eller endrede arbeidsoppgaver pga. korona					
Yrke	3 pedagoger, 1 sykepleier, 1 kontoransatt på skole					
Utdannelse	1 selvstendig næringsdrivende i enkeltpersonforetak					
Trening tidligere	Aktiv familie, lokal idrett som barn/ungdom. Treningsgrupper, tur og friluftsliv som voksne					
Trening siste 2 år før pensjon	Mindre enn tidligere i livet pga. tidsklemme og mangel på overskudd, samt nedstengninger under korona					
Trening nå	4 trente vanngym 2-3 ganger per uke, 2 deltok også på gruppetrening i sal. 2 trente i tillegg i apparatsalen. Kun én deltok ikke på gruppetrening					

*For å anonymisere intervjupersonene er de benevnt med fiktive navn, og for å ivareta deres anonymitet ytterligere har jeg valgt å begrense biografisk informasjon ved å slå sammen personlige opplysninger der det var liten variasjon mellom deltakerne, og på områder som jeg vurderte å ha liten relevans for utviklingen av data (Thagaard, 2021, s. 205).*

Vedlegg 5. Temaer, koder og sitater.

<b>Induktive koder</b>	<b>Ant. sitater</b>	<b>Tema</b>		
Mindre mosjon som yrkesaktiv	12	<b>Nå kan jeg bestemme over min egen tid</b>	<b>Som pensjonist gjør jeg bare det jeg har lyst til!</b>	
Mer trening som pensjonist	6			
Flink...?	8			
Historie som litt aktiv	9	<b>Jeg trener ikke for bli ung, jeg trener for å bli gammel</b>		
Trives med aktiv livsstil	6			
Ta ansvar for egen helse	15			
God helse som eldre	8			
Andre får gjøre som de vil	3			
Usikker på egen mestring	7			
Fordi jeg har lyst	3	<b>Jeg blir glad, jeg synes det er deilig å ha gjort det, det gir en god følelse</b>		
Gjør det for meg selv	4			
Ta i så godt jeg kan	3			
Gjøre det man orker. Ikke press.	8			
Godt for meg	5			
Velvære, god følelse	5			
Kjenner det på kroppen	2			
Mykere kropp	3			
Det varme vannet er deilig	5			
Kjenner meg sterkere og i bedre form	3			
Balanse	4			
Blir sterkere	3			
Fin måte å bruke dagen på	2			<b>Det er en fin måte å bruke dagen på</b>
Dyktige instruktører	5			
Variert trening, kondis, balanse, styrke	2			
Planlegging og struktur viktig	8			
Organisert trening viktig	5			
Booking - forpliktelse	2			
Hyggelig atmosfære	12			
Sosialt i bassenget	4			
Sosialisering med andre medlemmer ikke viktig, men hyggelig atmosfære	3			

Vedlegg 6. 15 Point “Checklist” for a Good Thematic Analysis.  
(Braun & Clarke, 2006, s. 96, gjengitt i Braun et al. 2016 s. 203)

Process	No.	Criteria	Beskrivelse
Transcription	1	Data have been transcribed to an appropriate level of detail, and the transcripts have been checked against the tapes for “accuracy.”	Intervjuene er transkribert ordrett fra lydopptak, og lydopptakene er hørt flere ganger
Coding	2	Each data item has been given equal attention in the coding process.	Alle sitater ble inkludert i kodetabellen
	3	Themes have not been generated from a few vivid examples (an anecdotal approach), but instead the coding process has been thorough, inclusive and comprehensive)	Materialet er kodet med et abduktivt perspektiv, både nedenfra og opp og ovenfra og ned.
	4	All relevant extracts for each theme have been collated.	Omfattende kodetabell med 167 sitater ble sortert på flere ulike måter
	5	Themes have been checked against each other and back to the original dataset	Flere mulige mønstre i temaene ble vurdert opp mot empirien
	6	Themes are internally coherent, consistent, and distinctive.	Hvert tema belyses med flere ulike sitater og tolkes ut fra den aktuelle teoretiske rammen
Analysis	7	Data have been analyzed – interpreted, made sense of – rather than just paraphrased or described.	Se pkt. 6
	8	Analysis and data match each other – the extracts illustrate the analytic claims.	
	9	Analysis tells a convincing and well-organized story about the data and topic.	Det overlates til leseren å bedømme om jeg har lykkes med dette
	10	A good balance between analytic narrative and illustrative extracts is provided.	
Overall	11	Enough time has been allocated to complete all phases of the analysis adequately, without rushing a phase or giving it a light once-over.	Feltarbeidet ble avsluttet tidlig i desember, så analysearbeidet har vært fulltidsjobb i 4 mnd.
Written report	12	The assumptions about, and specific approach to, thematic analysis are clearly explicated.	Beskrevet i kapittelet om analysestrategi
	13	There is a good fit between what you claim you do, and what you show you have done i.e. described method and reported analysis are consistent.	Det overlates til leseren å bedømme om jeg har lykkes med dette
	14	The language and concepts used in the report are consistent with the epistemological position of the analysis.	
	15	The researcher is positioned as active in the research process; themes do not just “emerge.”	



Vedlegg 7. Sammenstilling av teoretisk rammeverk, empiri og analyse – utkast til figur

