



UMEÅ UNIVERSITET  
PEDAGOGISKA INSTITUTIONEN

# Senior spelglädje genom åren

En studie om gåfotboll och innebandy+  
för äldre i svenska idrottsföreningar  
– nu och i framtiden

Inger Eliasson



**Pedagogiska rapporter från Pedagogiska institutionen  
Umeå universitet 2024, Nr 102**

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

Foto omslag: Gåfotboll Bildbyrå, Innebandy+ Per Wiklund  
Formgivning omslag: Anja Sundberg, FRI Reklambyrå

ISBN: 978-91-8070-399-4 (print)

ISBN: 978-91-8070-400-7 (pdf)

ISSN: 1403-6169



**UMEÅ UNIVERSITET**  
PEDAGOGISKA INSTITUTIONEN



**IDROTTSHÖGSKOLAN**  
UMEÅ UNIVERSITET

# **SENIOR SPELGLÄDJE GENOM ÅREN**

**En studie om gåfotboll och innebandy+  
för äldre i svenska idrottsföreningar  
– nu och i framtiden**

Inger Eliasson



UMEÅ UNIVERSITET  
PEDAGOGISKA INSTITUTIONEN

### *FÖRFATTARENS TACK*

Jag vill börja med att tacka alla gåfotbollsspelare, innebandy+spelare och föreningsledare som har medverkat i denna studie. Att se hur nya idrotter utvecklas och blir betydelsefulla för nya målgrupper är mycket intressant. Lagidrott i förening som görs tillgänglig för äldre utövare är ett tecken på hur idrottsrörelsen på ett nytt sätt bidrar till rörelsebildning och idrott genom hela livet. Ett stort tack riktas till Svenska fotbollförbundet (Marie-Louise Dahlberg), Svenska innebandyförbundet (Inez Rehn) samt Riksidrottsförbundet (Aila Ibanez Mengüç) som har gjort studien möjlig genom finansiering och gott samarbete för att skapa vetenskaplig kunskap om idrott för äldre. Dessutom vill jag tacka två forskningsassistenter för värdefullt samarbete och hjälp under genomförandet av detta forskningsprojekt: Jenny Rönnblad för arbete med fokusgruppintervjuer och Gabriel Lundholm Keisu för arbete med statistiska beräkningar.

Inger Eliasson, filosofie doktor och docent i pedagogik, Pedagogiska institutionen och Idrottshögskolan, Umeå universitet.

# Innehållsförteckning

<b>SAMMANFATTNING .....</b>	<b>6</b>
<b>1. INLEDNING .....</b>	<b>7</b>
1.1 Bakgrund .....	8
1.1.1. Utveckling av gåfotboll och innebandy+ i Sverige .....	8
1.2 Tidigare forskning.....	10
1.3 Teoretisk referensram – Physical Literacy/Rörelsebildning.....	13
1.4. Studiens syfte och forskningsfrågor.....	14
<b>2. METOD .....</b>	<b>15</b>
2.1. Delstudie 1 – Enkät besvarad av äldre aktiva spelare.....	16
2.1.1 Undersökningsgrupp enkätstudie .....	16
2.2. Delstudie 2 – Fokusgruppintervjuer med äldre aktiva spelare .....	19
2.2.1. Undersökningsgrupp fokusgruppintervjuer .....	19
2.3. Delstudie 3 – Individuella intervjuer med föreningsrepresentanter .....	22
2.4. Analyser.....	22
2.4.1. Analys av kvantitativa data .....	22
2.4.2. Analys av kvalitativa data .....	23
<b>3. RESULTAT GÅFOTBOLL.....</b>	<b>24</b>
3.1. Om gåfotboll och gåfotbollsspelare.....	24
3.1.1. Gåfotbollsspelarnas bakgrund.....	24
3.1.2. Gåfotbollsverksamhet i idrottsförening .....	26
3.1.3. Erfarenheter av fysisk aktivitet.....	28
3.2. Fördjupade statistiska sambandsanalyser och jämförelser i gåfotboll.....	30
3.2.1 Betydelse av gåfotboll relaterat till kön och ålder .....	30
3.2.2. Intresse för att spela matcher i gåfotboll beroende på deltagarnas karaktäristika .....	32
<b>4. RESULTAT INNEBANDY+ .....</b>	<b>38</b>
4.1. Om innebandy+ och innebandy+spelare .....	38
4.1.1. Innebandy+spelarnas bakgrund .....	38
4.1.2. Innebandy+verksamhet i idrottsförening.....	40
4.1.3. Erfarenheter av fysisk aktivitet.....	42
4.2. Fördjupade statistiska sambandsanalyser och jämförelser i innebandy+ .....	44
4.2.1. Betydelse av innebandy+ relaterat till kön och ålder.....	44
4.2.2. Intresse för att spela matcher i innebandy+ beroende på deltagarnas karaktäristika .....	46
<b>5. DISKUSSION OCH SLUTSATSER.....</b>	<b>52</b>
5.1. Den vanligaste utövaren av lagidrott för äldre .....	52
5.1.1 Mångfald i lagidrott för äldre .....	53
5.1.2 Tolkning av deltagarnas karaktäristika för deltagande i gåfotboll och innebandy+ .....	54
5.2 Betydelse av lagidrott för äldre.....	56
5.3 Utveckling av tävlingsinriktning - att spela matcher.....	59
5.4 Slutsatser.....	62
Referenser.....	64

## SAMMANFATTNING

En fjärdedel av Sveriges befolkning förväntas snart vara över 65 år. Personer inom denna åldersgrupp utgör den största andelen av dem som är mest stillasittande och fysiskt inaktiva. Syftet med studien är att skapa vetenskaplig kunskap om äldre män och kvinnor i Sverige som är aktiva inom gåfotboll och innebandy+ inom ideell idrottsföreningsverksamhet. Vidare är syftet att undersöka och beskriva äldre spelares och föreningsrepresentanters perspektiv på utveckling av lagidrott för att de ska passa människor med olika fysiska förutsättningar under livets gång. De formulerade forskningsfrågorna är följande:

1. Vilka är de äldre över 65 år som deltar i gåfotboll och innebandy+ baserat på ålder, kön, födelse-land, socioekonomi och tidigare idrottserfarenheter?
2. Hur ser äldre aktiva i gåfotboll och innebandy+ på betydelsen av den idrottsverksamhet de deltar i och på möjligheter att spela matcher?
3. Vilka likheter och skillnader finns mellan utövarnas inställning till en utveckling av idrotten mot att spela matcher i relation till idrott, kön, ålder och tidigare idrottserfarenhet?
4. Vilka styrkor och utmaningar finns för idrottsföreningarna med att organisera lagidrott för äldre och hur ser de på att utveckla matcher för den äldre målgruppen inom idrottsförenings verksamhet?

Tre delstudier har genomförts där olika forskningsmetoder har tillämpats för att samla in både kvantitativa och kvalitativa data för att besvara studiens syfte och forskningsfrågor. Studiens resultat baseras på enkäter med 237 deltagare (187 gåfotbollsspelare och 50 innebandy+spelare som är mellan 65 och 85 år), fokusgruppintervjuer med 27 äldre aktiva lagidrottsspelare (14 gåfotbollsspelare och 13 innebandy+spelare i åldern 62 till 73 år), samt enskilda intervjuer med fyra föreningsrepresentanter. Resultaten visar att den typiske gåfotbollsspelaren och innebandy+spelaren är en man (81%) född i Sverige, cirka 66–68 år gammal, som är gift eller ingår i partnerskap, högskoleutbildad, bosatt i en friliggande villa, och som har arbetat som tjänsteman eller tjänstekvinna under sitt yrkesliv. Det är också vanligt att dessa personer har idrottat på breddnivå, tränar i grupper som inkluderar både män och kvinnor, tränar en gång i veckan och är intresserad av att se en utveckling av idrotten mot att spela matcher. Studien visar att båda dessa lagidrotter även attraherar nybörjare – de som aldrig tidigare varit aktiva inom idrott, vare sig på elit- eller breddidrottsnivå. Gåfotboll attraherar 11 procent nybörjare på idrott överhuvudtaget, samt 34 procent som aldrig har spelat fotboll i en idrottsförening tidigare. På motsvarande sätt attraherar Innebandy+ 10 procent som aldrig har varit aktiva inom idrott överhuvudtaget, samt 84 procent som aldrig spelat innebandy i en idrottsförening tidigare. Rapporten fokuserar på fördjupade kvantitativa analyser för att belysa samband mellan ålder, kön, erfarenhet av idrotten, och hur betydelsefulla idrotterna är samt vad som är avgörande för om deltagarna vill se en utveckling mot en ökad tävlingsinriktning med organiserade matcher eller inte. Sammantaget visar studien att en övervägande majoritet av deltagarna är intresserade av en utveckling mot ökade möjligheter att spela matcher. Hela 84 procent av gåfotbollsspelarna och 64 procent av innebandy+ spelarna vill se en sådan utveckling. Studien indikerar att kvinnor har ett något lägre intresse för matchspel jämfört med män. I studien diskuteras bristen på mångfald, betydelsen av verksamheten för de äldre samt utvecklingen av idrotterna när det gäller matchspel. Sammantaget visar studien att idrottsverksamheterna för äldre ger deltagarna nya möjligheter till rörelse och sociala interaktioner i en lagidrottsmiljö som upplevs som betydelsefull, positiv och inkluderande för äldre.

# 1. INLEDNING

Människor lever allt längre och Sveriges befolkning åldras, vilket gör problemet med fysisk inaktivitet bland äldre alltmer angeläget. Sveriges befolkning omfattar över två miljoner kvinnor och män i åldersgruppen 65 till 94 år (Statistikdatabasen.scb.se, 17 januari 2022). Medellivslängden för män är 81 år och för kvinnor 84 år, vilket innebär att snart kommer en fjärdedel av Sveriges befolkning vara över 65 år (Statistikmyndigheten, 2022). Många äldre avstår från regelbunden fysisk aktivitet i takt med åldrandet, bland annat på grund av åldrandets följder (Folkhälsomyndigheten, 2021). Det är därför förståeligt att åldersgruppen 65 år och äldre utgör den största andelen av dem som är mest stillasittande och fysiskt inaktiva (Aiello et al., 2016).

Denna studie fokuserar på äldre människors idrottande inom två lagidrotter, gåfotboll och innebandy+, samt på idrotternas utveckling inom föreningslivet i Sverige. Livslångt idrottande i idrottsföreningar som främjar utveckling av idrott för deltagande oberoende av ålder, kön, prestationsförmåga eller andra förutsättningar ingår i idrottsrörelsens uttalade mål för perioden 2022–2025 (Riksidrottsförbundet, u.å.). Dessa mål baseras i sin tur på regeringens önskan om att idrottsrörelsen utvecklar fler idrottsverksamheter för äldre, med hänsyn till att fysisk inaktivitet och stillasittande är kopplade till allvarliga hälsoproblem i en åldrande befolkning (Regeringskansliet, 2022; WHO, 2018).

Flera föreningsinitiativ har under de senaste åren också tagits inom idrottsrörelsen, där idrottsföreningar har börjat erbjuda traditionella idrotter även för äldre. Ambitioner om en modern idrottsförening som möter alla åldersgruppers intressen finns formulerade i Riksidrottsförbundets strategiska plan för åren 2022 till 2025 (Riksidrottsförbundet, u.å.). I strategierna nämns inte något om forskning, även om det finns mycket begränsad vetenskaplig kunskap om vad som sker när exempelvis lagdrottsverksamheter erbjuds äldre.

Det finns en brist på kunskap om hur ny idrottsverksamhet för äldre på bästa sätt kan anpassas och bedrivas så att äldre människor vill och kan börja med idrott i idrottsföreningar, samt om det finns ett samband mellan ett aktivt deltagande bland äldre och livslångt lärande inom idrott och rörelse. Det saknas också kunskap om hur föreningarna uppfattar sina möjligheter att organisera och arbeta med dessa frågor. Denna studie bidrar med kunskap under en pågående utvecklingsprocess, vilket ger goda möjligheter att skapa pedagogisk relevant och nödvändig kunskap (Jmf. Andersson, Karp & Wickman, 2023) inför den fortsatta förändringsresan med idrott för äldre som idrottsrörelsen påbörjat.

I en tidigare studie om gåfotboll, baserad på individuella intervjuer med äldre deltagare mellan 67 och 76 år samt åtta föreningsrepresentanter, framkom att såväl de äldre aktiva som idrottsföreningarna ser mycket positivt på verksamheten (Eliasson, 2022). Studien visade att när de äldre började med gåfotboll utvecklade de en stark motivation och ett gott självförtroende, vilket bidrog till att deltagarna ville fortsätta med gåfotboll så länge de kunde. Centrala faktorer var att gåfotboll bidrog till en ökad livsmening, betydelsefull social gemenskap och något att längta till. Det enda deltagarna saknade var att få spela matcher. Slutsatserna pekade på att det finns en stor potential att fortsätta utveckla verksamheter för äldre inom olika lagidrotter för att stärka livslust och mening med livet, med fokus på den existentiella och sociala hälsan (Eliasson, 2022).

Dock indikerade studien att förutfattade meningar om äldre i vårt samhälle kan utgöra ett hinder för rekrytering av äldre till lagidrott. Eftersom det tidigare har varit ovanligt att äldre välkomnas att börja med en lagidrott, är det inte självklart att äldre över 65 år ses som potentiella lagbollsspelare. Föreställningar om ålder och idrottens normer kan således utgöra ett hinder för äldre att börja med lagidrott (Eliasson, 2022), vilket är en viktig aspekt att ta hänsyn till när idrottsrörelsen vill nå ut med

information om lagidrott för äldre. Innebandy är en annan lagidrott, som likt fotboll, utvecklats för en äldre målgrupp under de senaste åren. Det finns dock ingen vetenskaplig kunskap om äldre som spelar innebandy, kallad innebandy+ (uttalas "innebandy plus"), eller som i vissa föreningar kallas motionsinnebandy. Emellertid är den vetenskapliga kunskapsbristen stor relaterat till all lagidrottsverksamhet för äldre i Sverige. Framförallt saknas det kunskap om vilka det är som deltar i dessa lagidrottsverksamheter, och kunskap om hur idrotterna på bästa sätt ska anpassas, organiseras och utvecklas i förhållande till en äldre befolkning över 65 år. Det finns även en brist på kunskap om hur äldre i olika lagidrotter som gåfotboll och innebandy+ ser på en utveckling mot tävling och matcher, vilket denna studie bidrar till att besvara.

Studien är ett forsknings- och utvecklingsprojekt som finansieras av Riksidrottsförbundets satsning på idrott för äldre. Studien har genomförts i samverkan med Svenska Fotbollförbundet och Svenska Innebandyförbundet, som innebär att den inkluderar specialidrottsförbundets önskemål om ökad vetenskaplig kunskap om målgruppen och den idrottsverksamhet de arbetar för att utveckla.

## 1.1 Bakgrund

I denna bakgrund beskrivs Riksidrottsförbundets satsning 65+ samt utvecklingen av gåfotboll och innebandy+ för äldre.

### 1.1.1. Utveckling av gåfotboll och innebandy+ i Sverige

I Riksidrottsförbundets strategiska plan för åren 2022–2025 betonas att alla, oavsett ålder, förutsättningar och ambitionsnivå, ska ha möjlighet att delta i idrottsrörelsens verksamhet. Det som idrottsföreningarna och specialidrottsförbunden arbetar med är att öka möjligheterna för fler att delta i föreningsidrott (Riksidrottsförbundet, u.å.). Sedan 2020 har Riksidrottsförbundet haft medel från regeringen för att förenkla för äldre över 65 år att idrotta i en idrottsförening (Riksidrottsförbundet, 2024). Satsningen benämns "Idrott 65+" (uttalas "idrott 65 plus"), där specialförbunden genomför utvecklingsarbete och stöttar idrottsföreningar som vill starta verksamhet för människor som är 65 år eller äldre. Regeringens finansiering förstärktes med 25 miljoner kronor mer 2023 än under den inledande satsningen, medan stödet förväntas uppgå till 70 miljoner kronor årligen från och med 2024 (Regeringskansliet, 2022). Svenska Fotbollförbundet (SvFF) och Svenska Innebandyförbundet (SiBF) är två specialidrottsförbund som arbetar med lagidrott för äldre.

Utvecklingen av gåfotboll startade 2018, främst på föreningarnas egna initiativ (Eliasson, 2022). SvFF uppskattar att det finns ungefär 300 idrottsföreningar i Sverige som erbjuder gåfotboll idag (Muntlig kommunikation, Juan Martinez, 29 april 2024). Tidigare har det endast funnits rekommendationer från SvFF för hur gåfotboll ska spelas, men under 2024 utvecklades ett formellt regelverk. I regelverket ingår exempelvis spelregler för spel med och utan målvakt, för spel inomhus och utomhus samt domares roll och bedömningar (Svenska Fotbollförbundet, 2024). Gåfotboll är en anpassning av fotboll där det endast är tillåtet att gå, med kravet att alltid ha en fot i marken. I gåfotboll är det förbjudet med avsiktlig fysisk kontakt och spel med höjdbollar över två meter. Dessa anpassningar av fotboll bidrar till att gåfotboll lämpar sig väl för en äldre målgrupp (Se Eliasson, 2022; Svenska Fotbollförbundet, u.å.).

Matcher i gåfotboll kan spelas i flera olika spelformer och med olika antal spelare i vardera lagen. Tidigare har matcher i gåfotboll endast spelats i form av träningsmatcher, turneringar eller arrangerade sammandrag. Första matchen i gåfotboll spelades i Sverige 2018 (Stockholms



Fotbollsförbund, u.å.). Under 2024 erbjuder för första gången ett distriktsfotbollförbund seriespel för gåfotboll för deltagare som är 60 år och äldre. Det är Stockholms fotbollsförbund som erbjuder och organiserar seriespel för 23 anmälda lag från sju idrottsföreningar (Stockholms fotbollförbund, u.å.). Förbundet erbjuder fyra olika serier för gåfotboll 2024; damer utan målvakt, herrar utan målvakt, könsmixade lag utan målvakt och herrar med målvakt. Första formella seriematchen i könsmixad serie utan målvakt genomfördes i Stockholm 23 april 2024 mellan Solberga BK 1 och Enskede IK 1.

Det finns också en ideell organisation vid namn Sverige Walking Football (u.å.) som bildades 2019 och är medlem i det internationella gåfotbollsförbundet (International Walking Football Federation) som ansvarar för Europamästerskap och Världsmästerskap. Sverige Walking Football organiserar åtta 'landslag' i olika åldrar, varav tre på damsidan och fem på herrsidan (Sverige Walking Football, u.å.).

Innebandy+ (uttalas innebandy plus) är på liknande sätt en anpassning av innebandy som riktar sig till personer som är över 60 år (Svenska Innebandyförbundet, u.å.a). I innebandy+ är det tillåtet att springa men inte att tacklas. Innebandy+ är en vidareutveckling baserad på ett projekt som genomfördes 2018. SiBF uppskattar att det finns 20 idrottsföreningar i Sverige som erbjuder innebandy+ för äldre, vilka främst finns i Södra Sverige (Svenska Innebandyförbundet, u.å.a). Under 2024 spelades även de första organiserade innebandy+matcherna av SiBF med inbjudna lag med deltagare över 65 år. Matcherna genomfördes i samband med Veteran-SM i Uppsala där fem föreningar möttes. Under 2024 avser SiBF att också utveckla gåinnebandy för att kunna erbjuda olika former av idrotten innebandy (Muntlig kommunikation, Inez Rehn Svenska innebandyförbundet, mars 2024).

Eftersom detta är relativt nyutvecklade idrotter i Sverige kan de benämnas på olika sätt i idrottsföreningarna. Gåfotboll är något mer etablerat som gemensamt namn än innebandy+ som ibland benämns som motionsinnebandy eller +65 oldtimers i idrottsföreningarna. Innebandy+ har inga regler för hur spelet ska genomföras men Svenska Innebandyförbundet (u.å.b) beskriver att spelet ska anpassas så att så många som möjligt kan delta.

I Riksidrottsförbundets strategiska plan betonas att specialidrottsförbund och idrottsföreningar ska stödja *verksamhet i föreningar i hela landet för att möta alla åldersgruppers intressen* (s.13). *Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet* (Riksidrottsförbundet, u.å.). Dessutom beskrivs konkret ett nytt pedagogiskt synsätt där träningen i föreningar ska utvecklas på *ett hållbart sätt efter individens kapacitet vilket utvecklar rörelseförståelse* (s. 14). Den föreliggande studien bidrar med ny kunskap om målgruppen och om två lagidrotters verksamhet för äldre, vilken ger insikter för fortsatt utveckling med pedagogisk kunskap som grund.

Föreliggande studie har också utformats mot bakgrund av ett rörelsebildningsperspektiv/physical literacyperspektiv (Whitehead, 2010, 2019) och idrottsrörelsens vision om idrott i förening hela livet (Riksidrottsförbundet, u.å.), för att öka förståelse för vad som kan vara viktigt att ta hänsyn till för att stimulera äldre kvinnor och män till att vilja, kunna och fortsätta delta aktivt i lagidrott. Övergripande är ambitionen att utifrån ett pedagogiskt perspektiv bidra med kunskap om vad som gör att människor vill och kan vara fysiskt aktiva i idrottsföreningar hela livet, med fokus på lagidrott för äldre. Studien bidrar med kunskap om både äldre deltagares och föreningsrepresentanters perspektiv på lagidrott för äldre som en föreningsverksamhet utifrån såväl kvantitativa som kvalitativa data.

## 1.2 Tidigare forskning

Många äldre når inte den rekommenderade träningstiden på minst 150 minuters fysisk aktivitet med måttlig intensitet per vecka (Wallén et al., 2014). I rapporten "Seniorbarometern", baserad på uppgifter från 1080 svenska personer mellan 60 och 80 år, visar det sig att många har ett generellt intresse för idrott, men endast 32% uppger att de är intresserade av att utöva idrott själva (Ungdomsbarometern, 2021). Dessutom rapporterar 62 procent av kvinnorna och 63 procent av männen att de motionerar eller tränar varje vecka, där de tre vanligaste träningsformerna är promenader (kvinnor 94%, män 85%), hemmaträning (kvinnor 39%, män 20%) och styrketräning på gym (kvinnor 15%, män 19%). Dionigi och O'Flynn (2007) menar att äldre över 55 år uppfattas som svaga, mindre kraftfulla, och icke prestationsinriktade i det västerländska samhället. Samtidigt visar Dionigi (2002) att tävlingsidrott för äldre kan innebära att deltagarna får en känsla av upplevd kontroll över sina liv, att de har makten att stå emot sociala normer och göra vad de vill med sina liv. Dionigis (2002) kvalitativa studier med äldre tävlingsidrottare i Australien ger en bild av dem som lyckliga, aktiva och självsäkra, en bild som utmanar de dominerande stereotypera föreställningarna av äldre i den västerländska kulturen.

Wallén et al. (2014) menar att även om allt fler äldre lever ett aktivt liv, finns det många som inte gör det. Enligt "seniorbarometern" är det 13 procent av alla mellan 60 och 80 år som sällan eller aldrig tränar (Ungdomsbarometern, 2021). De tre främsta anledningarna till att äldre i Sverige inte tränar, enligt deras egna uppgifter, är hälsoproblem eller skador (48%), att det upplevs som tråkigt (43%) och att de inte orkar (32%) (Ungdomsbarometern, 2021). Det är således inte bara på grund av individens fysiska hälsoläge som en följd av åldrandet som äldre människor är inaktiva. Det handlar också om att de har svårt att hitta verksamheter som de upplever som roliga samt att de inte förväntas vara lika aktiva i idrott som yngre. Enligt Folkhälsomyndigheten (2021; 2024) innebär kroppsliga förändringar såsom försämrade funktionsförmåga en ökad risk för psykisk ohälsa och att social isolering är en riskfaktor för depression för äldre. Folkhälsomyndigheten (2024) påtalar vikten av att minska äldre människors ensamhet, där fysisk aktivitet är en förebyggande åtgärd mot psykisk ohälsa. Chawla et al. (2021) har i en forskningsöversikt av studier om ensamhet bland människor i 29 länder, visat att ensamhet är ett tydligt folkhälsoproblem särskilt i senare delen av livet. I en större internationell studie har det visats att äldre som upplever ensamhet är mer ovillig att delta i fysiska och sociala aktiviteter (Nakajima et al., 2023) och att de behöver mer stöd för att delta.

Trots kunskapen om de positiva effekterna av fysisk träning på åldrandet är således många äldre fysiskt inaktiva (Stenner et al., 2020; Liffiton et al., 2012). I en forskningsöversikt visar Stenner et al. (2020) att idrottsdeltagande bland äldre minskar, men att det också finns begränsad kunskap om vad som gör att vissa äldre fortsätter. En syntes av 39 studier om äldres idrottsdeltagande visade att äldre vuxna deltog i idrott för att förbättra sin hälsa och sitt välbefinnande. Deltagande i idrott gav dock också möjligheter till sociala interaktioner, att få vara en del av en gemenskap, utveckla relationer, uppleva tävling, uppnå mål och få en känsla av framgångsrikt åldrande.

För att äldre ska välja att idrotta är det viktigt att hitta en idrott som passar dem (Stenner et al., 2020). Enligt Seniorbarometern, som genomförs i Sverige, är en faktor som skulle få äldre att börja motionera, eller motionera mer, främst att det skulle erbjudas anpassade aktiviteter för de äldre, vilket 18 procent av respondenterna anger (Ungdomsbarometern, 2021). Detta stämmer med Carmichel et al. (2015) som argumenterar för att äldre människor kan ha begränsade möjligheter att delta i idrotter på grund av brist på lämpliga verksamheter. Även Aiello et al. (2016) har visat att personer över 45 år har svårt att hitta en idrott som passar dem, särskilt sådana aktiviteter som inte är allt för påfrestande på kroppen. Det är givetvis en förutsättning att det finns lagidrottsverksamhet i föreningarna för att äldre

ska kunna delta i lagidrott (Jenkin et al., 2018; Jones et al., 2018). Därmed kan etablerade idrottsverksamheter behöva anpassas för att äldre ska ges möjlighet att ta del av de positiva hälsoeffekterna av fysisk aktivitet. Stenner et al. (2020) visar att äldre främst engagerar sig i individuella fysiska aktiviteter, såsom exempelvis golf och simning. Inom svensk idrottsrörelse pågår emellertid ett arbete för att göra idrotten mer tillgänglig och attraktiv för äldre utövare. Forskare definierar äldre på olika sätt i sina studier varför resultaten inte direkt kan jämföras och generaliseras. Dessutom är människors rörelsebildning och förhållningsätt till fysisk aktivitet individuell, vilket förstärker komplexiteten för att kunna dra slutsatser specifika åldersgrupper.

En forskningsöversikt indikerar dock skillnader i deltagande i idrott mellan äldre kvinnor och män, där det är färre kvinnor som är aktiva i idrott (Stenner et al., 2020). Carmichael et al. (2015) har undersökt äldre kvinnors perspektiv på fysisk aktivitet med hjälp av intervjuer med 36 kvinnor över 50 år. Författarna menar att äldre kvinnor över 50 år kan ha svårare än män att få tid för fysisk aktivitet. De argumenterar för att kvinnor ofta kan tvingas bära på en dubbel börda i form av arbete för försörjning och hushållsarbete, samt att kvinnor när de går i pension kan behöva ta hand om både sin make och andra äldre släktingar. Det kan också finnas vissa mentala hinder som kan vara rädsla, bristande självförtroende, och att de har dåliga erfarenheter av fysisk aktivitet i ung ålder. Det som emellertid motiverar kvinnor är enligt Carmichael et al. (2015) en önskan om bättre hälsa och att tillfredsställa behovet av socialt umgänge.

Det finns få studier med äldre kvinnor som är aktiva i gåfotboll eller innebandy. Dock finns studier med äldre kvinnor i andra lagidrotter som softboll (West et al., 2019) och volleyboll (Kirby & Kluge, 2013). Kirby och Kluge (2013) studerade kvinnor som tävlade i volleyboll för första gången i en ålder av 65 år. Författarna argumenterar för att lagidrott kan bidra till ett nytt och positivt socialt sammanhang för åldrande idrottsutövare. Kirby och Kluge (2013) fann att det för kvinnorna ofta var en ny erfarenhet att få tillhöra ett lag och lära sig nya saker, vilket de menade gav dem en ökad känsla av att vara levande.

Stehr et al. (2021) genomförde en studie i Tyskland med äldre över 65 år som intervjuades om sina erfarenheter av fysisk aktivitet. Studien visade att de var positivt inställda till fysisk aktivitet och att de som var aktiva upplevde en positiv social påverkan som gav dem motivation och ökat välmående både fysiskt och psykiskt. Samtidigt visades det att risk för skador och närvaron av yngre deltagare var faktorer som kunde avskräcka dem från att delta. Andra hinder för deltagande var att aktiviteten kunde vara svårtillgänglig eller att de saknade resurser för att delta. Det finns några studier som visar att äldre som är medlemmar i idrottsföreningar upplever mindre ensamhet och ökad social stimulering med fler vänner (Jenkin et al., 2017; Ungdomsbarometern 2021).

När det gäller gåfotboll specifikt finns begränsad forskning. Främst har intresset inriktats på att studera de fysiska hälsoeffekterna av gåfotboll, exempelvis genom interventioner och studier baserade på små grupper (Corepal et al., 2020). En studie av Harper med flera (2020) belyste vilka fysiska krav som gåfotboll ställer på manliga gåfotbollsspelare över 55 år när det gäller; puls, mjölksyra, intensitet och upplevd ansträngning. Studiens slutsats är att gåfotboll innebär en fysisk träning med måttlig till kraftig intensitet. Gåfotboll anses ha en stor potential som fysisk träning på grund av alla de riktningförändringar spelet innebär, men också på grund av den rörelse som både motståndarna och bollen har (Harper et al., 2020).

En pilotstudie om gåfotboll genomfördes i Storbritannien som en intervention på tolv veckor med träning en gång i veckan. De fysiska effekterna undersöktes, liksom deltagarnas erfarenheter av gåfotboll (Reddy et al., 2017). Gåfotbollsgruppens data jämfördes med en grupp individer som inte spelade gåfotboll. Forskarna fann att gåfotbollen engagerade deltagarna och att den upplevdes som

en positiv aktivitet, men samtidigt visade fysiska mätningar att gåfotbollen hade en begränsad inverkan på spelarnas hälsa och fysiska status efter tolv veckor.

Få vetenskapliga studier har fokuserat på hur gåfotboll kan förbättra det psykiska välbefinnandet. Dock deltog personer upp till och med 64 år i en studie för äldre upp till och med 64 år som hade mentala hälsoproblem i en gåfotbolls-intervention där både vanlig fotboll och gåfotboll användes som behandling och för återhämtning inom den mentala hälsovården i Skottland (Lamont et al., 2017). Genom fokusgruppintervjuer konstaterades att deltagarna upplevde gåfotboll som betydelsefull för relationella, personliga och fysiska aspekter och för deras mentala återhämtning. En brist i studien var dock att forskarna inte separerade gåfotboll och vanlig fotboll i analysen. Dessutom var även i denna studie huvudsakligen män, vilket innebär att det finns en brist på studier med kvinnor inom gåfotboll.

En etnografisk studie av gåfotboll genomfördes i Storbritannien av Loadman (2017), som fokuserade på deltagarnas upplevelser istället för att mäta fysiska effekter av träningen. Genom informella samtal och observationer av gåfotbollsverksamhet under 18 månader visade studien att gåfotboll upplevdes ge deltagarna ett ökat välmående och en ökad aptit på livet. Samtidigt belyser studien att det finns en dominerande maskulin och tävlingsinriktad spelstil inom gåfotboll i Storbritannien.

I det forskningsprojekt som denna rapport redovisar fördjupas de kunskaper som framkom i pilotstudien om gåfotboll i Sverige (Eliasson, 2022). Resultaten i pilotstudien baserades på intervjuer med 15 gåfotbollsspelare och visade att de äldre deltagarna (67–76 år) hade en mycket positiv inställning till den nya idrottsverksamheten inom föreningslivet. De fick dem att känna sig inkluderade, gladare, lyckligare, mindre ensamma och mer motiverade till delta vid varje träning. Resultaten visade att det också fanns en tydlig acceptans för de utövare som hade en begränsad rörlighet vilket bidrog till att göra gåfotbollsverksamheten attraktiv för äldre. Även om de hade fysiska begränsningar och olika sjukdomar kände de sig inkluderade. Samtidigt indikerade studien att det fanns ett intresse hos äldre deltagare att spela organiserade matcher i Sverige vilket flera aktiva saknade. Deltagarna hänvisade till att andra länder kommit längre i utveckling av gåfotbollsmatcher och cupspel för äldre. Detta intresse hos äldre för att tävla och spela matcher var något som varken idrottsföreningar eller idrottsförbund kände till sedan tidigare, och deltagarna arrangerade därför på eget initiativ matcher mot andra lag.

Det finns ännu färre vetenskapliga studier om innebandy för äldre än om gåfotboll. De som har genomförts har främst fokuserat på att mäta fysiska effekter av innebandyträning hos äldre män. Pedersen et al. (2022) undersökte exempelvis effekterna av äldre danska män som spelat innebandy under 5 års tid. I studien deltog 15 äldre män mellan 69 och 81 år som valt att träna smålagsspel i innebandy i grupp. Studien inkluderade både fysiologiska mätningar och sociologiska inslag med intervjuer. Resultaten visade på fysiska förbättringar såsom reducerad fettmängd, ökad bentäthet, funktionell status och styrka men också en utveckling av socialt kapital.

I en annan studie undersökte Wikman et al., (2017) olika effekter av innebandyträning under 12 veckor. Deltagare var 39 otränade äldre danska män, varav 21 innebandyspelare intervjuades. Studien visade att trots den relativt korta träningstiden så upplevde deltagarna en social samhörighet och en glädje som verkade ha en positiv påverkan på deras hälsostatus, psykologisk hälsa och sociala kapital. Studien visade också att det var viktigt för den sociala samhörigheten att männen hade liknande bakgrund eller befann sig i samma livsstadium, som tex att de hade gått i pension, och att ingen hade någon tidigare erfarenhet av innebandy. Innebandyn gav dem en rutin och en social samvaro som liknade den de hade haft när de arbetade.

Det finns dock ännu inga studier som riktat fokus på äldres upplevelser eller behov av att få tävla och spela matcher i gåfotboll eller innebandy+. Föreliggande studie belyser bland annat hur intresset för att spela matcher ser ut utifrån aktivas och föreningsrepresentanters perspektiv. Frågor om vilka likheter och skillnader som finns mellan olika grupper av äldre och mellan idrotterna är angelägna att ha svar på för att idrottsförbund och idrottsföreningar ska kunna anpassa och utveckla en lagidrottsverksamhet till en ny äldre målgrupp, särskilt då flera idrottsföreningar befinner sig i en utvecklingsfas av att starta och utveckla idrottsverksamhet för äldre. Hur matcher med tävling och konkurrens kan påverka målgruppens intresse är frågor viktiga att belysa för att förebygga ökade krav på prestation eller exkluderande effekter som skulle kunna följa med en sådan utveckling. Föreliggande rapport avser därför att bidra med kunskap som kan ge underlag för framtida strategier så att ansvariga ska kunna fatta beslut och utforma idrott för äldre på ett inkluderande sätt i idrottsföreningar, oberoende av kön, ålder, idrottskompetens etcetera som har fokus på livslångt idrottande och stärkt rörelsebildning i linje med regeringens och idrottsrörelsens strategier och visioner.

### 1.3 Teoretisk referensram – Physical Literacy/Rörelsebildning

Studiens teoretiska referensram är baserad på teorin om *physical literacy* (Whitehead, 2010, 2019; Almond, 2010). Enligt teorin om *physical literacy* är flera dimensioner eller centrala komponenter av betydelse för utveckling av individens rörelsebildning, vilket resulterar i att individen kan, vill och faktiskt är fysiskt aktivt genom hela livet. Det är i grunden en socialisationsprocess där människan formas i relation till omgivningen. De centrala komponenterna som teorin bygger på är att det behövs *fysisk kompetens, motivation, självförtroende, samt kunskap och förståelse* för sådant som är viktigt för att kunna värdera, prioritera och ta ansvar för att vara fysiskt aktivt genom hela livet (Whitehead, 2010, 2019).

Forskaren Margaret Whitehead (2010, 2019) är en central person som har bidragit till den grundläggande utvecklingen av teorin om *physical literacy*. Den ursprungliga idén till studier om idrott i ett livslångt perspektiv och om idrott för äldre föddes då jag 2018 uppmärksammade idrottsföreningars nya erbjudanden av gåfotboll för äldre, det vill säga en lagidrottsverksamhet som riktades till en ny äldre målgrupp, i kombination med kunskap om teorin *physical literacy*, som kan användas för att förstås en pedagogisk process. I studien översätter jag det engelska begreppet *physical literacy* till *rörelsebildning* på svenska.<sup>1</sup> Det finns inte en etablerad vetenskaplig översättning till svenska sedan tidigare. Begreppen *rörelsebildning* och *physical literacy* används i föreliggande studie omväxlande för samma teoretiska angreppssätt baserat på Whiteheads (2010) holistiska, existentialistiska och fenomenologiska synsätt på människans att vara-i-världen.

---

<sup>1</sup> När det gäller begreppet *physical literacy* finns ingen direkt översättning av ordet till svenska, enligt Nationalencyklopedin (u.å.). Dock ges ett exempel på översättning av sammansatta ord där literacy ingår. Exemplet är *computer literacy* som beskrivs som "datakunskap, förmåga att förstå och utnyttja datorer". Literacy översätts ibland från engelska till svenska som "kunnighet", och då framför allt läs- och skrivkunnighet (Nationalencyklopedin, u.å.). *Physical literacy* översätts i rapporten med ordet *rörelsebildning* för att innefatta ett bredare utbildningsperspektiv där kunskap, förmåga, förståelse, kunnighet etc. relaterat till mänsklig rörelse genom idrott och fysiska aktiviteter kan inkluderas.

Rörelsebildning (physical literacy) kan sägas innefatta en individs förkroppsligande av rörelseerfarenheter och kan förstås utifrån kvaliteter som handlar om att med motivation och självförtroende använda sin naturliga rörelsepotential för att signifikant stärka livskvaliteten, som i sin tur bidrar till att individen värdesätter fysisk aktivitet tillräckligt för att leva ett livslångt fysiskt aktiv liv (Whitehead, 2010, 2019). Kärnan i rörelsebildning handlar om att utveckla en lust, ett begär eller en önskan att vara i rörelse.

Durden-Mayers och Whitehead (2019) talar även om begreppet 'human flourishing' som kan översättas till mänskligt blomstrande eller att vara livskraftig (Nationalencyklopedin, u.å.), vilket innebär att människan trivs, frodas och lever ett gott liv. Durden-Mayers och Whitehead (2019) menar att människor inte bara söker ett gott liv för sig själva utan också för, och med, andra i meningsfull aktivitet. Samtidigt är vägen till rörelsebildning och blomstring unik för varje enskild individ (Durden-Mayers & Whitehead, 2019).

Att rama in forskning med ett rörelsebildningsperspektiv handlar om sätta fokus på kunskap och förståelse för hur individen utvecklas för att kunna röra på sig på ett effektivt sätt utifrån sina egna förutsättningar i relation till sin omgivning, hur individens deltagande och förmåga att prestera i olika fysiska aktiviteter kan utvecklas, och hur rörelse kan stärka individens välbefinnande, samt att individen förkroppsligar ett lärande som innebär att värdera och ta ansvar för att involveras i rörelse och fysisk aktivitet hela livet (Whitehead, 2001, 2010; IPLA, 2020). Tidigare har individuella idrotter som exempelvis boule eller bowling länge erbjudits och attraherat äldre utövare, vilket inte varit fallet med lagidrotter som fotboll och innebandy. Att se på traditionella lagidrotter i föreningsverksamhet som ett "hela-livet-fenomen" är en utveckling som pågått inom svenska idrott sedan ungefär fem år tillbaka.

## 1.4. Studiens syfte och forskningsfrågor

Syftet med studien är att skapa vetenskaplig kunskap om äldre män och kvinnor i Sverige som är aktiva inom gåfotboll och innebandy+ inom ideell idrottsföreningsverksamhet. Vidare är syftet att undersöka spelares och föreningsrepresentanters perspektiv på utveckling av lagidrott för att de ska passa människor med olika fysiska förutsättningar under livets gång. Följande forskningsfrågor formulerades för att besvara syftet:

1. Vilka är de äldre över 65 år som deltar i gåfotboll och innebandy+ (motionsinnebandy) baserat på ålder, kön, födelseland, socioekonomi och tidigare idrottserfarenheter?
2. Hur ser äldre aktiva i gåfotboll och innebandy+ på betydelsen av den idrottsverksamhet de deltar i och på möjligheter att spela matcher?
3. Vilka likheter och skillnader finns mellan utövarnas inställning till en utveckling av idrotten mot att spela matcher i relation till idrott, kön, ålder och tidigare idrottserfarenhet?
4. Vilka styrkor och utmaningar finns för idrottsföreningarna med att organisera lagidrott för äldre och hur ser de på att utveckla matcher för den äldre målgruppen inom idrottsföreningars verksamhet?

## 2. METOD

Detta forsknings- och utvecklingsprojekt har genomförts genom tre delstudier. I projektet inriktades två delstudier på aktiva gåfotbollsspelare och innebandy+spelare, deras bakgrund, erfarenheter och önskemål, medan en delstudie riktades mot föreningsrepresentanter.

Tre olika metoder har tillämpats för att bidra till att samla in data som ger både kvantitativa och kvalitativa data för att svara på studiens syfte och forskningsfrågor. Forskningsprojektet är således både kvantitativt och kvalitativt till sin utformning. Sammanlagt baseras resultaten inom det större forskningsprojektet på 237 enkäter, besvarade av 187 gåfotbollsspelare och 50 innebandy+spelare (delstudie 1), sex fokusgruppintervjuer med 14 aktiva spelare i gåfotboll och 13 aktiva spelare i innebandy+ (delstudie 2) med fyra eller fem informanter i varje grupp, samt enskilda intervjuer med fyra föreningsrepresentanter, två från vardera idrotten (delstudie 3).

Det övergripande forskningsprojektets resultat baseras på både män och kvinnor, även om en övervägande andel av informanterna är män. Enkäten till gåfotbollsspelare och innebandy+ spelare besvarades av 191 män (81%) och 46 (19%) kvinnor, i fokusgruppintervjuer deltog 19 män (70%) och 8 kvinnor (30%), medan samtliga fyra föreningsrepresentanterna var män. Ambitionen var att rekrytera både aktiva kvinnor och män till studien för ökad kunskap om kön och genus relaterat till studiens frågeställningar samt att de skulle vara aktiva utövare i idrottsföreningar från olika delar av landet. Dock fanns färre kvinnor än män att välja på bland aktiva i de idrottsföreningar och föreningsrepresentanter som valde att medverka i studierna vilket resulterade i fler män än kvinnor. Svårigheten att hitta kvinnor som deltagare upplevdes något större inom innebandy+ än inom gåfotboll. På samma sätt fanns färre idrottsföreningar i norra Sverige som etablerat gåfotboll och innebandy+. Skriftligt informerat samtycke samlades in från alla aktiva spelare, både i anslutning till fokusgruppintervjuer och i enkäten, medan muntligt informerat samtycke samlades in från föreningsrepresentanter.

Då både gåfotboll och innebandy+ är lagidrottsaktiviteter som genomförs i idrottsföreningar och främst (men inte enbart) riktar sig till äldre var det rimligt att hitta äldre deltagare över 65 år för att besvara studiens syfte. Eftersom gåfotboll och innebandy+ är relativt nya verksamheter inom idrottsföreningarna kunde inte kraven på erfarenhet av idrotterna vara alltför omfattande. Min bedömning var att minst sex månaders erfarenhet var en rimlig tidsperiod för att aktiva spelare skulle kunna redogöra för sina upplevelser och uppfattningar om verksamheten.

Ambitionen var att få så många deltagare som möjligt över 65 år och äldre, då Riksidrottsförbundet sedan 2020 har ett regeringsuppdrag att utveckla verksamhet som aktiverar människor som är 65 år eller äldre (Riksidrottsförbundet, 2024). Urvalet blev något lägre än 65 år då innebandy+ riktar sig mot individer som är 60 år eller äldre (Svenska innebandyförbundet, u.å.)<sup>2</sup>. Innebandy+ är en nyare föreningsaktivitet och är inte lika utbredd som gåfotboll enligt idrottsförbundens representanter, vilket också uppfattades under urvalsprocessen gällande deltagare till främst delstudie 1 och 2. Detta innebar att färre deltagare var tillgängliga i innebandy+ än gåfotboll vilket inverkar på det slutliga urvalet av idrottsdeltagare, framförallt gällande deltagare som svarade på enkäten (delstudie 1), då urvalet till fokusgruppintervjuer kunde styras av forskare på ett tydligare sätt.

---

<sup>2</sup> I denna studie definieras äldre som personer som är 60 år eller uppåt.

## 2.1. Delstudie 1 – Enkät besvarad av äldre aktiva spelare

Delstudie 1 baseras på data konstruerad genom en enkät av 237 aktiva äldre gåfotbollsspelare och innebandy+spelare. Enkäten syftar till att besvara frågor om; deltagarnas ålder, kön, födelseland, socioekonomiska bakgrund, tidigare idrottserfarenheter, omfattning av deltagande, hur de ser på utveckling och att spela matcher med mera (Se Bilaga 1). Enkäten distribuerades digitalt och kunde besvaras via mobiltelefon, surfplatta eller dator. Svenska Fotbollförbundets och Svenska Innebandyförbundets representanter bistod i spridningen av informationsblad och enkätens länk till idrottsföreningar som erbjuder gåfotboll eller innebandy+. Dessutom skickades informationsbrev och enkäter ut direkt från ansvarig forskare och medarbetare för att höja svarsfrekvensen. Förbunden distribuerade även ut information och enkät via sina nyhetsbrev, och SvFF marknadsförde studien och möjligheter till deltagande i enkäten via sina sociala mediekkanaler.

Enkätfrågorna besvarades av äldre personer mellan 65 och 85 år som aktivt deltar i gåfotboll och innebandy+ i svenska idrottsföreningar. Totalt besvarades enkäten av 237 äldre aktiva spelare mellan april och juni 2023. Ett mål som sattes, mot bakgrund av att idrotterna är relativ nyetablerade, var att nå minst 200 deltagare för att på ett relevant sätt kunna besvara forskningsfrågorna. Enkätsvaren bidrar med ett grundläggande kunskapsunderlag och en ökad förståelse för vilka individer och grupper som deltar i verksamheterna, och om deltagarnas uppfattningar om lagidrottpraktiken och dess framtida utveckling. Denna information är av vikt för idrottsorganisationer i deras strävan efter inkludering av en bred målgrupp av äldre och för att utforma strategier och verksamhet för fortsatt utveckling av lagidrott för äldre.

### 2.1.1 Undersökningsgrupp enkätstudie

I denna del av metoden, som gäller delstudie 1, presenteras hela gruppens karaktäristika. Det innebär att den kvantitativa beskrivningen nedan inkluderar både gåfotbollsspelares och innebandy+spelares bakgrund. Senare i resultatavsnittet för enkätstudien redovisas i huvudsak gåfotboll och innebandy+ separat, samt att vissa jämförelser görs mellan idrotterna.

Deltagarna är födda mellan 1938 och 1958 (65–85 år), vilket innebär 20 års skillnad mellan den yngsta och den äldsta. Störst andel (14%) var födda 1957 och därmed var de under 2023 66 år gamla med en medelålder på 71 år (median 70 år).<sup>3</sup> Ett födelseårsindex skapades för hela gruppen (237 deltagare) som visar andel av deltagare i tre olika åldersgrupper enligt följande: 52 procent var mellan 65-70 år (123 deltagare), 33 procent var mellan 71-75 år (78 deltagare) och 15 procent var 76-85 år (36 deltagare).

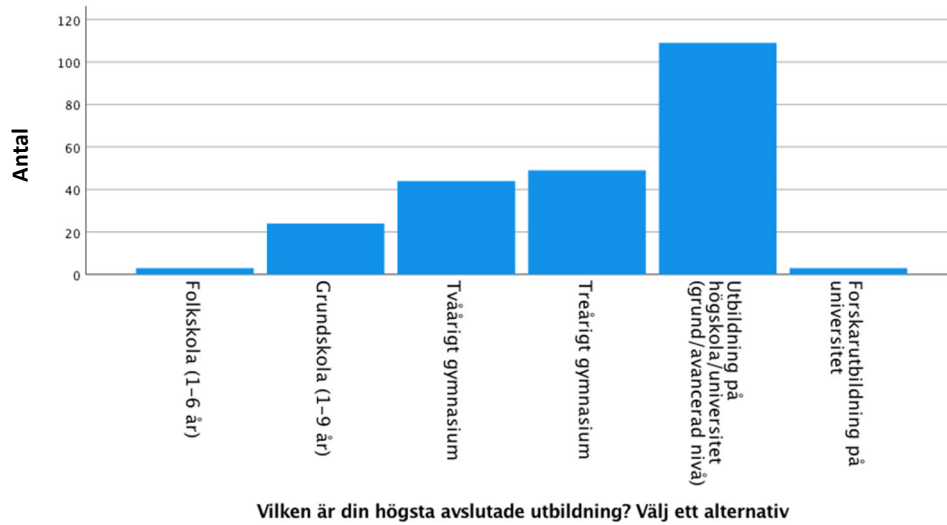
När det gäller *kön* svarade 191 individer att de identifierar sig som män (81%) och 46 som kvinnor (19%) (ingen identifierade som annat). När det kommer till deltagarnas *utbildningsbakgrund*, så har sammanlagt 46% utbildning på högskolenivå/universitetsnivå, 21% har gått treårigt gymnasium, 19% har gått tvåårigt gymnasium, 10% grundskola och 1 % folkskola (Figur 1).

---

<sup>3</sup> Se figur 5 för spridning av gåfotbollspelarnas ålder och figur 17 för innebandy+spelarnas ålder

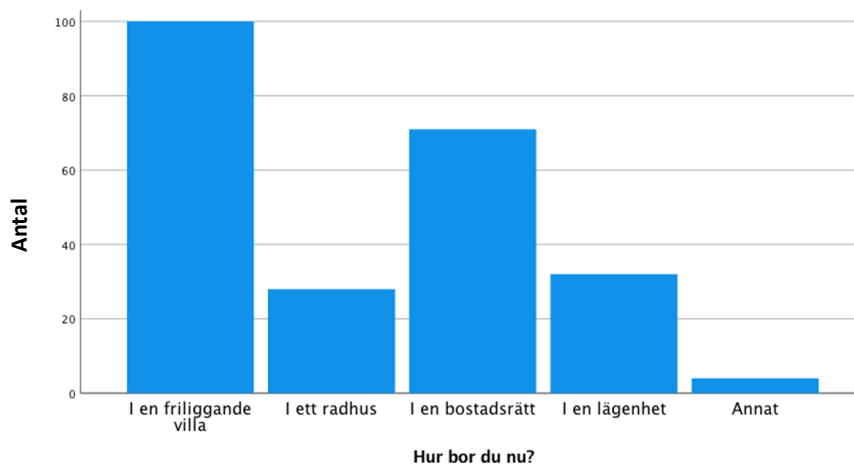


**Figur 1.** Deltagarnas högsta avslutade utbildning (antal, n=237).



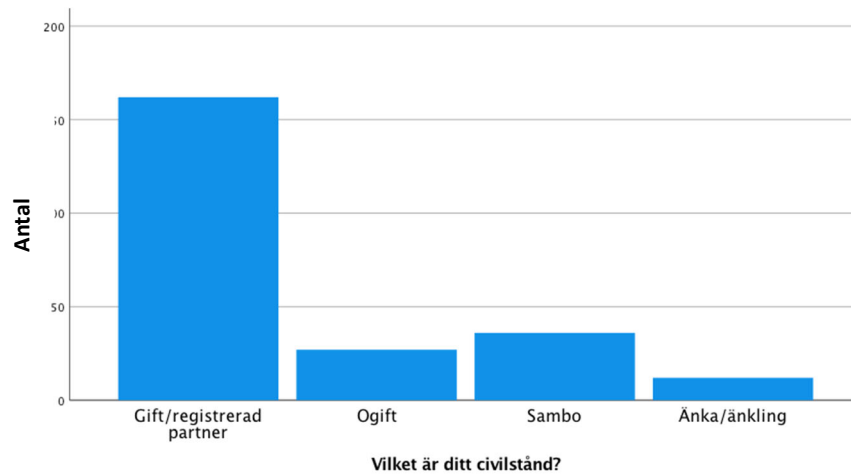
De vanligaste boendeformerna för de 237 respondenterna är friliggande villa, där 100 personer bor (42%), och bostadsrätt, där 71 personer bor (30%) (Figur 2).

**Figur 2.** Deltagarnas boendestatus (antal, n=237)



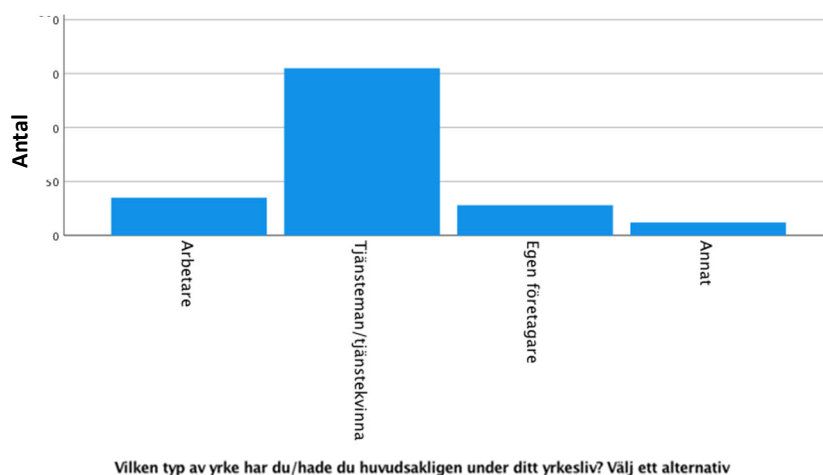
De flesta av deltagarna är gifta eller registrerade partners, vilket gäller för 68 procent (162 deltagare) av de svaranden (Figur 3). 15 procent är sambos (36 deltagare), 11 procent är ogifta (27 deltagare) och 5 procent (12 deltagare) är änka eller änklings.

**Figur 3.** Deltagarnas civilstånd (antal, 237)



Det allra vanligaste yrket under livet är tjänsteman/tjänstekvinna, vilket uppges av 155 personer (67%), medan 35 personer (15%) är eller har varit arbetare (Figur 4).

**Figur 4.** Deltagarnas huvudsakliga yrke under livet (antal)



På frågan om hur *könssammansättningen i träningsgrupperna* ser ut svarar 71 procent att de tränar i en könsblandad grupp, medan 27 procent tränar i en träningsgrupp med män och 2 procent i en grupp med kvinnor. När det gäller uppskattning av *ålderssammansättningen i träningsgruppen* svarar den största andelen, 42 procent, att alla är över 60 år gamla. Samtidigt svarar 40 procent att de är med i en grupp där alla är över 65 år. Detta innebär att i de flesta träningsgrupper är det vanligast att de flesta är mellan 60 och 70 år gamla. I en procent av grupperna är de över 70 år.

Deltagarnas tidigare *nivå av idrottsdeltagande* (n=235) visar att sammanlagt har 38 personer (16%) uppges att de har varit aktiva på elitnivå, medan 172 personer (73%) har varit aktiva på breddnivå och 25 personer (11%) uppges att de aldrig varit aktiva i idrott tidigare. De flesta som spelar gåfotboll och innebandy+ har således idrottat på breddnivå tidigare, medan få aldrig varit aktiva i idrott.

På frågan om de är intresserade av att idrottsföreningen och idrottsförbunden utvecklar möjligheter för de äldre att spela matcher mot andra lag säger 80 procent ja (186 av 234 personer) och 20 procent nej (48 av 234 personer). En övervägande majoritet vill således att det i lagidrott i förening utvecklas möjligheter att spela match. Fördjupade analyser av intresset för en utveckling mot att de får möjligheter att spela matcher görs i resultatdelen. Tre personer har inte svarat vilket kan tolkas som att de inte har någon uppfattning i frågan.

## **2.2. Delstudie 2 – Fokusgruppintervjuer med äldre aktiva spelare**

Delstudie 2 baseras på data som genererats genom fokusgruppintervjuer med 27 äldre deltagare inom gåfotboll och innebandy+. Syftet är att besvara frågor såsom hur deltagare i gåfotboll och motionsinnebandy ser på den betydelse idrottsverksamheten de deltar i har och hur de ser på möjligheter till att spela matcher samt vad som motiverar dem att fortsätta delta över tid. Fokusgruppintervjuer valdes som metod för att skapa en miljö där deltagarna kunde diskutera och reflektera över sina erfarenheter, uppfattningar och utveckling av de anpassade lagidrotterna för äldre tillsammans med andra. Enligt Stewart och Shamdasani (2015) är en styrka med fokusgruppintervjuer snöbollseffekten som innebär att när en respondent svarar kan andra respondenter utveckla svaret vidare, samt att de stimulerar varandra till ytterligare engagemang. En annan styrka är att alla inte behöver svara på varje fråga, vilket anses kunna bidra till mer spontana och djupgående svar (Stewart & Shamdasani, 2015). Då gåfotboll och innebandy+ är relativt nya idrottsaktiviteter, och att studien utforskar äldres syn på att spela matcher, var det rimligt att få diskutera dessa frågor tillsammans med andra ifall de inte hade reflekterat över det tidigare.

### **2.2.1. Undersökningsgrupp fokusgruppintervjuer**

I delstudie två, som genomfördes med hjälp av fokusgruppintervjuer, deltog 27 personer, varav åtta var kvinnor och 19 män. Av dessa var 14 aktiva i gåfotboll (5 kvinnor och 9 män) och 13 i innebandy+, (3 kvinnor och 10 män). För mer information om respektive deltagare, se tabell 1 och 2 nedan. Genom information från SvFF och SiBF om idrottsföreningar som erbjuder gåfotboll och innebandy+, samt via idrottsföreningars hemsidor, återfanns kontaktuppgifter till ansvariga i föreningarna eller till aktiva spelare, vilka kontaktades via e-post och telefon. Först skickades ett informationsblad med beskrivning av studiens syfte, genomförande, forskningsetiska principer samt kontaktuppgifter till forskare med mera, för att säkerställa informerat samtycke.

Urvalet var målstyrt och baseras på ett antal urvalskriterier för att hitta de bäst lämpade deltagarna att bidra till att besvara studiens syfte och forskningsfrågor (Bryman, 2018). Urvalskriterierna innefattade att alla gåfotbollsspelare och innebandy+spelare skulle vara minst 62 år eller äldre, ha minst sex månaders erfarenhet av att vara aktiva i gåfotboll eller innebandy+, samt vara aktiva vid tiden för datainsamlingen som genomfördes våren 2023. I strategin inkluderades en strävan om en så jämn fördelning mellan kvinnor och män samt av deltagare från respektive idrott. Detta var dock svårt då det verkade finnas färre kvinnliga deltagare i båda idrotterna, vilket också bekräftats vara fallet enligt enkätdata i denna studie. I delstudie 2 ingår 13 aktiva innebandy+spelare, varav 3 är kvinnor och 10 är män (Se tabell 1). Medelåldern för de aktiva i innebandy+ är 68 år, med en spridning mellan 62 och 73 år. Deltagarnas erfarenhet av att spela innebandy+ ligger i genomsnitt på 24 månader, det vill säga två år, med en spridning från minst 6 månader till 48 månader.

**Tabell 1.** *Karakteristika och demografiska data – innebandy+spelare i fokusgruppintervjuer (n=13)*

Fokusgrupp-intervju	Deltagare nr	Kön	Ålder	Erfarenhet av innebandy+ (månader)	Könsblandad träningsgrupp
A	1	Man	70	15	Ja
A	2	Man	71	36	Ja
A	3	Kvinna	66	36	Ja
A	4	Kvinna	69	12	Ja
B	5	Man	73	48	Ja
B	6	Man	62	24	Ja
B	7	Man	72	48	Ja
B	8	Kvinna	63	6	Ja
C	9	Man	68	24	Nej
C	10	Man	69	24	Nej
C	11	Man	71	6	Nej
C	12	Man	65	9	Nej
C	13	Man	67	24	Nej

I delstudie 2 baserad på fokusgruppintervjuer ingår 14 gåfotbollsspelare varav fem är kvinnor och nio är män (Se Tabell 2). Deltagarna som är aktiva i gåfotboll hade en medelålder på 71 år, med en spridning mellan 65 och 77 år. Deltagarnas erfarenhet av att spela gåfotboll låg i genomsnitt på 26,6 månader, vilket motsvarar mer än två år (från minst 11 månader till 48 månader). Datainsamlingen genomfördes under 2023, vilket innebär att några deltagare kan ha varit med sedan 2019, inte långt efter att idrotten gåfotboll introducerades i Sverige 2018.

**Tabell 2.** *Karakteristika och demografiska data – gåfotbollsspelare i fokusgruppintervjuer (n=14)*

Fokusgrupp-intervju	Deltagare nr	Kön	Ålder	Erfarenhet av gåfotboll (månader)	Könsblandad träningsgrupp
D	14	Man	77	36	Ja
D	15	Man	77	22	Ja
D	16	Man	65	40	Ja
D	17	Man	73	24	Ja
D	18	Kvinna	69	48	Ja
E	19	Kvinna	75	11	Ja
E	20	Man	70	11	Ja
E	21	Man	76	12	Ja
E	22	Kvinna	70	11	Ja
E	23	Kvinna	69	12	Ja
F	24	Kvinna	66	24	Ja
F	25	Man	69	42	Ja
F	26	Man	68	38	Ja
F	27	Man	70	42	Ja

I jämförelsen av erfarenheten inom idrotten mellan deltagarna i de två idrotterna var erfarenheten ungefär likvärdig, med en genomsnittlig tid på cirka två år. Dock var spridningen större i innebandy+ gruppen, där det fanns två deltagare som bara varit med i ett halvt år.

Sammanfattningsvis samlades data in genom totalt sex fokusgruppintervjuer med fyra eller fem deltagare i varje (A till F i Tabell 1 och 2), jämnt fördelade mellan de två idrotterna. Tre könsblandade fokusgruppintervjuer hölls på plats med deltagare i gåfotboll i två olika städer, en stad i Norrland och en i Svealand (Fokusgruppintervju D, E, & F). Likaså genomfördes tre fokusgruppintervjuer med innebandy+spelare på plats i två städer, båda belägna i Svealand (Fokusgruppintervju A, B, & C). Två av de tre fokusgruppintervjuerna med deltagare från innebandy+ var könsblandade, medan en fokusgruppintervju bestod av enbart män (Fokusgruppintervju C).

### *2.2.1.1. Konstruktion av diskussionsguide*

Diskussionsguide för fokusgruppintervjuerna konstruerades med frågor som syftade till att uppmuntra deltagarna att diskutera med varandra (Se Bilaga 2). Exempelvis inkluderades scenarier som berörde framtida möjligheter för matcher och deltagande i cuper. Scenarion om tävlingsmoment lades till för att få deltagarna att reflektera över tävlingsaspekter i innebandy+ och gåfotboll, som inte ännu är inte har utvecklats i någon större utsträckning utan främst är det träningar som bedrivs.

Fokusgruppintervjuerna inleddes med en kortare introduktion där respondenterna fick möjlighet att presentera sig för varandra, vilket bidrog till att skapa en trygg atmosfär i gruppen (Stewart & Shamdasani, 2015). Två huvudsakliga frågeområden var idrotternas betydelse, vad deltagandet innebär i relation till rörelsebildningens komponenter (utveckling av motivation, självförtroende, fysisk förmåga samt kunskap och förståelse för deltagande), samt frågor om intresse för utveckling av verksamheten inklusive tävlingsmoment och matcher. Frågorna var öppna och syftade till att ringa in deltagarnas erfarenheter och uppfattningar för att bäst besvara studiens syfte och frågeställningar. Dessutom valdes en semistrukturerad form för intervjuerna, vilket enligt Bryman (2018) innebär att frågorna följs till stor del, men med utrymme för relevanta följdfrågor. När ett nytt frågeområde introducerades var frågorna till en början öppna, och när svaren och diskussionen började bli uttömda ställdes mer riktade följdfrågor.

### *2.2.1.2. Genomförande av fokusgruppintervjuer*

De sex fokusgruppintervjuerna genomfördes på platser nära där deras idrott bedrevs. Storleken på fokusgrupperna, 4–5, är något mindre än de 6–12 deltagare som ibland rekommenderas för fokusgruppintervjuer (Bryman, 2018; Stewart & Shamdasani, 2015). Antalet deltagare i grupperna valdes så att alla skulle få rimliga möjligheter att beskriva sina erfarenheter och uppfattningar samt delta i diskussioner. Plats och tid för fokusgruppintervjuerna valdes i samråd med idrottsföreningarna eller de deltagarna som tackat ja till medverkan. Enligt Stewart och Shamdasani (2015) är det viktigt att ge tydliga instruktioner för att skapa ett tillitsfullt och öppet klimat där respondenterna känner sig trygga att uttrycka sina erfarenheter, uppfattningar och åsikter.

Innan fokusgruppintervjuerna informerades deltagarna muntligt om studien och hur intervjun skulle genomföras. Det inkluderade information om att diskussioner välkomnades, att de uppmanades tala en i taget, att alla åsikter var välkomna och att respondenterna skulle respektera varandra och inte sprida det som sagts i gruppen till andra utanför gruppen. Uppmaningen att tala en i taget var också viktigt för att bidra till hög kvalitet på dataunderlaget, som också transkriberades ordagrant inför analys (Bryman, 2018; Stewart & Shamdasani, 2015). Efter informationsgenomgången ombads deltagarna fylla i ett bakgrundsformulär för att informationen om varje person noggrant skulle dokumenteras. Diskussionsguide och bakgrundsformuläret anpassades efter respektive idrott för att

skapa närhet och förtroende. Fokusgruppintervjuerna spelades in med hjälp av diktafon efter muntligt samtycke från samtliga respondenter. Datamaterialet hanterades sedan på avsedd säker yta för forskningsdata avsedd för det övergripande forskningsprojektet lett av Inger Eliasson vid Umeå universitet. Fokusgruppintervjuerna genomfördes av forskningsassistent Jenny Rönnblad under handledning av huvudansvarig forskare Inger Eliasson. Resultaten av delstudie 2 redovisas genom citat i denna rapport integrerat i resultat från delstudie 1. Fördjupad redovisning av fokusgruppintervjuer med äldre deltagare redovisas i det tidigare nämnda examensarbetet vid Umeå universitet.

## 2.3. Delstudie 3 – Individuella intervjuer med föreningsrepresentanter

Delstudie 3 presenterar information om de fyra föreningsrepresentanter som deltar i studien baseras på data konstruerad genom telefonintervjuer med fyra föreningsrepresentanter från olika delar av Sverige och besvarar frågor som; Vilka styrkor och utmaningar finns för idrottsföreningarna med organisering och utveckling av idrott för äldre och hur ser de på behov och möjligheter för att skapa tävlingsmöjligheter för den äldre målgruppen inom ramen för idrottsföreningarnas verksamhet? För intervjuguider se Bilaga 3 för gåfotboll och 4 för innebandy+.

Tabell 3 visar information om föreningsrepresentanter som deltar i studien och som har varit involverade i utvecklingen av gåfotboll och innebandy för äldre inom sina idrottsföreningar. Dessa föreningsrepresentanter representerar föreningar från norr till söder. I det skriftliga samtyckesformuläret för fokusgruppintervjuerna framgick vilka personuppgifter som samlades in, samt att Umeå universitet är personuppgiftsansvarig, inklusive kontaktuppgifter och en beskrivning av deltagarnas rättigheter.

**Tabell 3.** *Demografi föreningsrepresentanter och idrottsföreningens gåfotboll (n=4).*

Nr förening	Deltagare	Idrott	Kön	Startår	Verksamhet månader	Geografisk placering i Sverige
1	28	Gåfotboll	Man	2023	12	Södra
2	29	Gåfotboll	Man	2018	120	Södra
3	30	Innebandy+	Man	1992/2022	23	Norra
4	31	Innebandy+	Man	2022	24	Mellan

Deltagare 3 uppgav att äldre spelade innebandy i deras förening redan 1992, även om det då inte kallades innebandy+. Resultaten av delstudie 2 och 3 redovisas genom kvalitativa illustrationer med citat i anslutning till de kvantitativa resultaten.

## 2.4. Analyser

### 2.4.1. Analys av kvantitativa data

Dessa kvantitativa data har sammanställts och analyserats med hjälp av statistikprogrammet SPSS, IBM SPSS Statistics 28.0.1. Resultaten redovisas baserat på både beskrivande och analytisk statistik. För att undersöka vilka det är som spelar gåfotboll och innebandy+ har beskrivande data med frekvens och procentandelar tagits fram. För mer djupgående statistisk analys i relation till frågor om samband mellan bakgrundvariabler och idrotternas betydelse för utövarna, samt intresset för utveckling av möjligheter att spela matcher mot andra lag för äldre, har icke-parametriska statistiska testet Pearsons Chi<sup>2</sup> använts. En vedertagen konvention inom samhällsvetenskapen är att sätta en övre gräns för signifikansnivån på 5%, vilket har tillämpats i denna studie (Djurfeldt et al., 2010). I resultaten redovisas

p-värdet, som bör ska vara lika med eller understiga 0,05 för att sambandet ska betraktas som statistiskt signifikant på 5% nivån. De bakgrundsvariabler som har genomgått djupare statistiska analyser i förhållande till intresset för att spela matcher är *kön, ålder, tidigare idrottsnivå, erfarenheter av aktuell idrott, erfarenheter av att spela match i den aktuella idrotten* och *träningsmängd per vecka*. De bakgrundsvariabler som genomgått djupare statistiska analyser i förhållande till betydelsen av den aktuella idrotten är *kön och ålder*.

#### **2.4.2. Analys av kvalitativa data**

Analysen av datamaterialet genomfördes med noggranna och systematiska procedurer för kategorisering av kvalitativa data utifrån syftet och forskningsfrågorna, i enlighet med vad Bryman (2018) kallar en öppen kodningsprocess. Data kodades genom att separera ut sammanhängande uppsättningar av möjligheter, styrkor och utmaningar med gåfotboll och innebandy+ samt i förhållande till centrala komponenter i rörelsebildning (*physical literacy*) och studiens forskningsfrågor. Analysen bröts vidare ner med fokus på följande centrala komponenter: fysisk kompetens, motivation och självförtroende samt kunskap och förståelse (Whitehead, 2010, 2019) och på innehåll som kunde relateras till de övergripande forskningsfrågorna.

### 3. RESULTAT GÅFOTBOLL

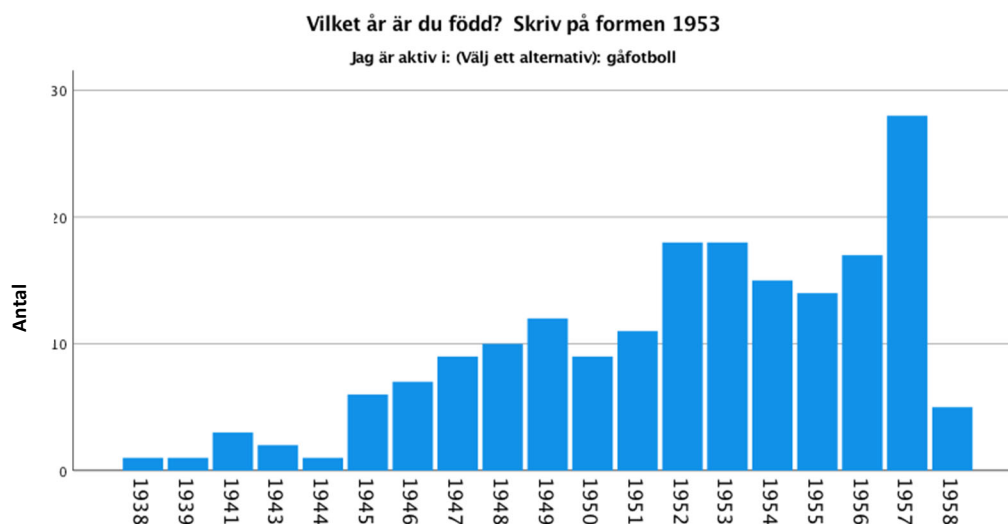
I denna rapport redovisas särskilt resultat från delstudie 1, en enkätstudie med aktiva spelare i gåfotboll och innebandy+. Dessa resultat kompletteras med resultat från delstudie 2 och 3, som fördjupar de kvantitativa resultaten genom en integration av kvalitativa data med citat från fokusgruppintervjuer och enskilda intervjuer. Data från delstudie två, som baserades på fokusgruppintervjuer med gåfotbollsspelare och innebandy+spelare, har också använts och redovisats i ett examensarbete vid Umeå universitet.<sup>4</sup> I resultatet beskrivs och analyseras äldre gåfotbollsspelares bakgrund, uppfattningar och erfarenheter av att delta i gåfotboll. Vidare redogörs för föreningsrepresentanters uppfattningar om att organisera en anpassad idrott som gåfotboll för äldre i idrottsföreningens regi. Efter redovisning av resultat för respektive idrott görs en jämförande analys och diskussion av likheter och skillnader som resultaten indikerar.

#### 3.1. Om gåfotboll och gåfotbollsspelare

##### 3.1.1. Gåfotbollsspelarnas bakgrund

Av de 187 gåfotbollsspelare som har svarat på enkäten är 156 män, vilket motsvarar 83 procent. Det innebär att endast 31 av de svarande gåfotbollsspelarna är kvinnor, vilket utgör 17 procent. I figur 5 visas fördelningen av födelseår för studiens gåfotbollsspelare. Största gruppen av deltagare är födda 1957, vilket betyder att de är, eller fyller, 66 år 2023, det år studien genomförs. De yngsta är 65 år gamla och den äldsta är född 1938 och är därmed 85 år gammal. Medelvärdet för gåfotbollsspelarnas ålder är 71 år där medianen ligger på 70 år.

**Figur 5.** Gåfotbollspelares födelseår (antal, n=187)



<sup>4</sup> Rönnblad., J. (2023). *Meningsfull rörelsebildning genom lagidrott – vägen till livslångt idrottande. En studie om äldre aktiva i gåfotboll och innebandy+*. Examensarbete i idrottspedagogik, Umeå universitet. Se <https://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1763626&dsid=-2805>

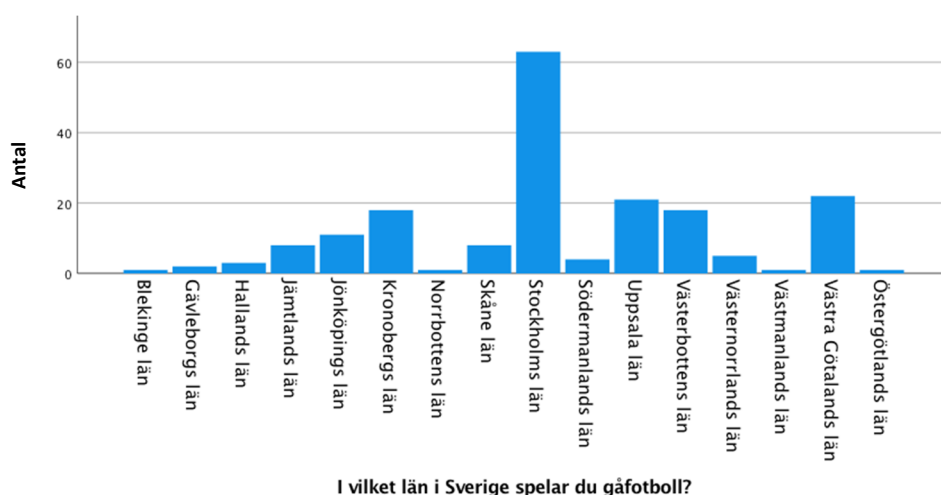


Endast 7 av 187 gåfotbollsspelare är födda i ett annat land än Sverige. Det innebär att de äldre som spelar gåfotboll är till 96 procent födda i Sverige. När det gäller civilstånd är de flesta gifta eller registrerad som partner (65%), därefter kommer sambo (18%), ogift (13%) änka/änkling (7%).

När det gäller typ av ort som spelarna bor i kommer gåfotbollens deltagare främst från en större stad med mer än 200 000 invånare (37%) och i andra hand från en medelstor stad med 50 000–200 000 invånare (33%). Därefter kommer lika många från en mindre stad (färre än 50 000 invånare) och en by eller landsbygd, båda med 15 procent.

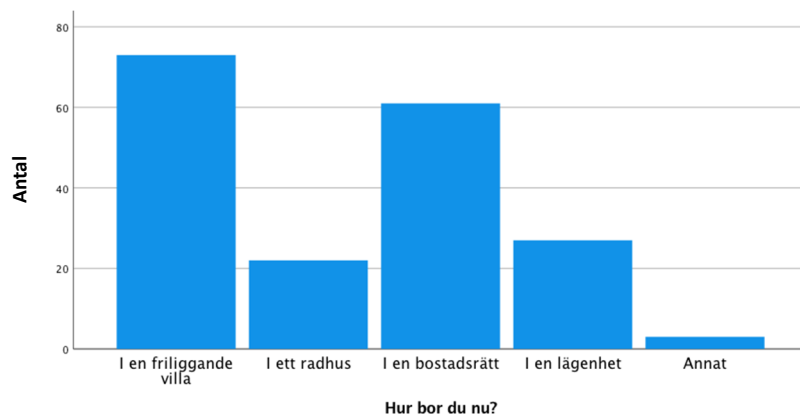
Av Sveriges 21 län finns 16 län representerade i enkätstudien när det gäller gåfotbollsspelare (Figur 6). De allra flesta, 66 gåfotbollsspelare, är från Stockholms län (34%). Därefter kommer 22 gåfotbollsspelare från Västra Götalands län (12%). De minst representerade länen är Blekinge län, Norrbottens län, Västmanlands län och Östergötlands län, med endast en deltagare varje län.

**Figur 6.** I vilka län deltagarna spelar gåfotboll (antal, n=237)



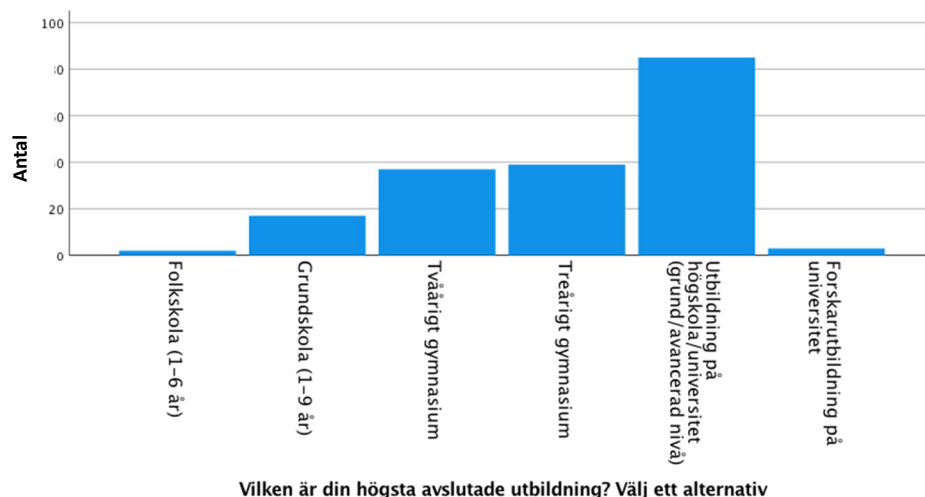
På frågan om bostadstyp uppgav gåfotbollsspelarna att de främst bor i en friliggande villa (39%) eller i en bostadsrätt (33%), medan 14 procent bor i en lägenhet (Se Figur 7). Ingen deltagare uppgav att de bodde i seniorboende eller pensionärshem.

**Figur 7.** Boendestatus för gåfotbollsspelare (antal)



De flesta äldre som är aktiva i gåfotboll har utbildning på högskolenivå/universitetsnivå (46%) och därefter är det 22 procent som har treårigt gymnasium, 20 procent som har tvåårigt gymnasium samt nio procent som har grundskola som högsta utbildningsnivå (Figur 8). Två procent har forskarutbildning och endast en procent har som högst folkskoleutbildning.

**Figur 8. Gåfotbollsspelares högsta utbildningsnivå (antal)**

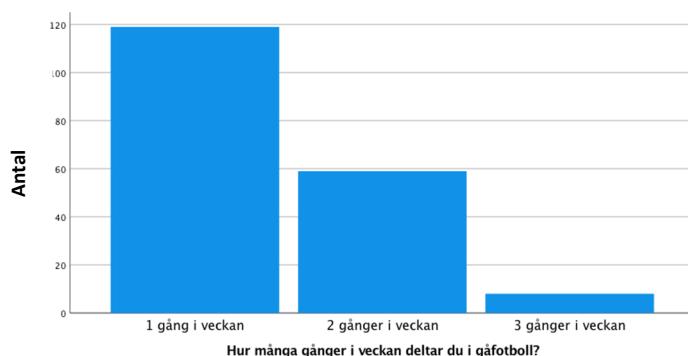


Det huvudsakliga yrkesområdet där gåfotbollsspelare har arbetat är som tjänsteman eller tjänstekvinna (66%), följt av arbetare (16%). 13 procent har arbetat som egenföretagare och 5 procent inom andra yrkesområden. Sju personer har inte svarat på frågan.

### 3.1.2. Gåfotbollsverksamhet i idrottsförening

Det är vanligast att träna gåfotboll en gång i veckan (64%), följt av två gånger i veckan (32%). En mindre andel (4%) tränar tre gånger i veckan.

**Figur 9. Antal träningar per vecka i gåfotboll (antal)**

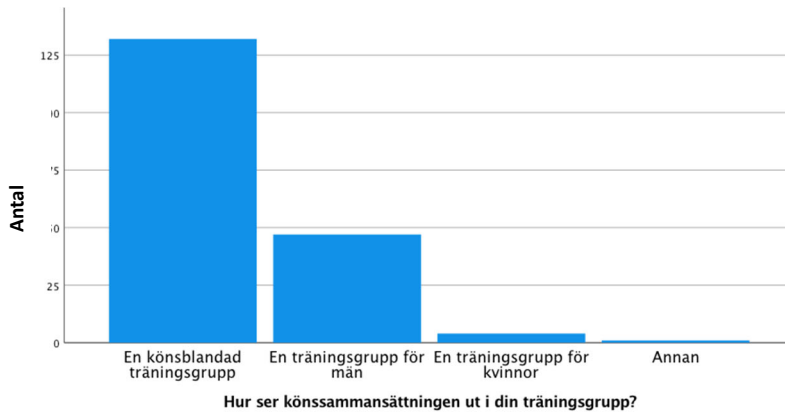


Ungefär hälften av deltagarna som är aktiva i gåfotboll spelar i en förening där det finns elitlag som spelar i högsta eller näst högsta serien i fotboll (45%), medan resterande spelar i föreningar med breddlag som spelar i lägre divisioner (55%).

På frågan hur könssammansättningen ser ut i träningsgrupperna svarar 72 procent att de tränar i en könsblandad gåfotbollsgrupp, medan 26 procent tränar i en träningsgrupp med endast män, och 2

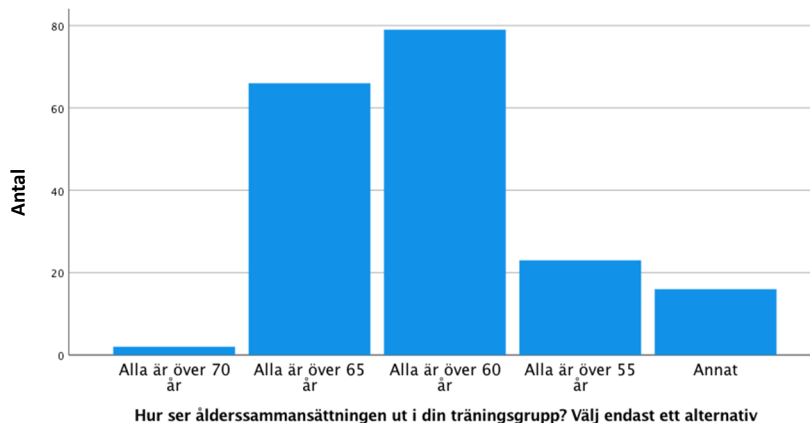
procent i en grupp med endast kvinnor. De flesta tränar således gåfotboll i en könsblandad träningsgrupp (Se Figur 10).

**Figur 10. Könssammansättning i gåfotbollsgrupper (antal)**



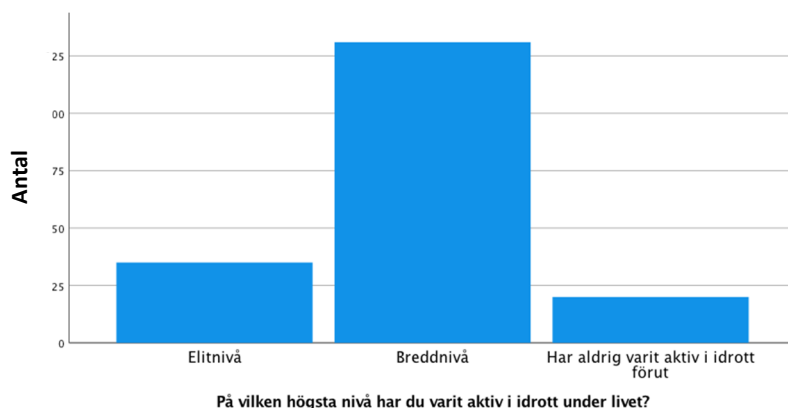
När det gäller uppskattningen av ålderssammansättningen i deltagarnas gåfotbollsgrupper svarar 42 procent att alla är över 60 år gamla. Samtidigt svarar 36 procent att alla är över 65 år. Det innebär att majoriteten av gåfotbollsspelarna sannolikt är mellan 60 och 70 år gamla (Figur 11). I en procent av grupperna är deltagarna över 70 år.

**Figur 11. Ålderssammansättning i gåfotbollsgrupper (antal)**



Av gåfotbollsspelarna som svarar på frågan om vilken nivå de tidigare varit aktiva på i idrott under livet har 19 procent varit aktiva på elitnivå, 70 procent på breddnivå, medan 11 procent uppger att de aldrig varit aktiva i idrott förut (Figur 12).

**Figur 12.** Högsta nivå av tidigare idrottsdeltagande bland gåfotbollsspelare (antal)



### 3.1.3. Erfarenheter av fysisk aktivitet

På frågan om hur fysiskt aktiva de varit i idrott innan de började med gåfotboll svarar 65% att de har spelat fotboll i en idrottsförening tidigare, medan 55 procent har varit fysiskt aktiva på egen hand genom löpning, skidåkning med mera. Nio procent anger att de aldrig varit aktiva inom idrott i en idrottsförening förut (Tabell 4). Vidare visar Tabell 4 att en fjärdedel har ägnat sig åt styrketräning (26%). En mindre andel (6%) har också spelat innebandy i en idrottsförening. Resultaten visar samtidigt att merparten har varit idrottsaktiva i en idrottsförening tidigare (91%).

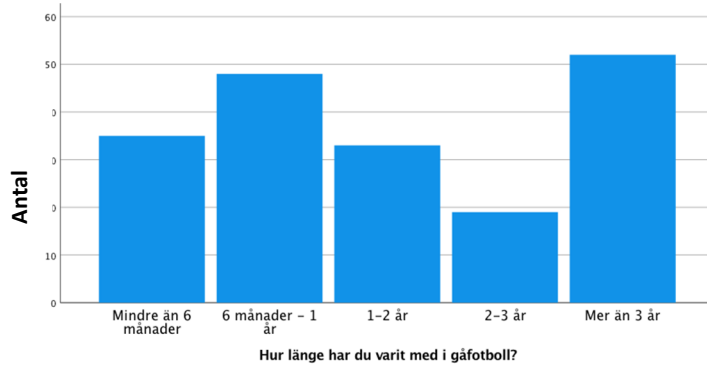
**Tabell 4.** Tidigare erfarenheter idrott och fysisk aktivitet bland gåfotbollsspelare (procent)

Påstående om tidigare erfarenhet av fysisk aktivitet/idrott (kryssa i alla som passar in)	Andel (procent)
Har <b>inte</b> idrottat i en idrottsförening förut	9
Har varit aktiv i <b>individuell idrott</b> i en idrottsförening	19
Har varit aktiv i <b>lagidrott</b> i en idrottsförening	55
Har <b>spelat fotboll</b> i en idrottsförening	66
Har <b>spelat innebandy</b> i en idrottsförening	6
Har tränat <b>styrketräning</b>	26
Har varit <b>fysiskt aktiv</b> på egen hand (löpning, skidåkning, mm)	55
Har mest <b>promenerat</b> tidigare	9

När det gäller deltagarnas aktivitetsnivå inom idrotten tidigare i livet uppger 19 procent av gåfotbollsspelare att de har varit idrottsaktiva på elitnivå, medan ungefär 70 procent har varit aktiva på breddnivå.

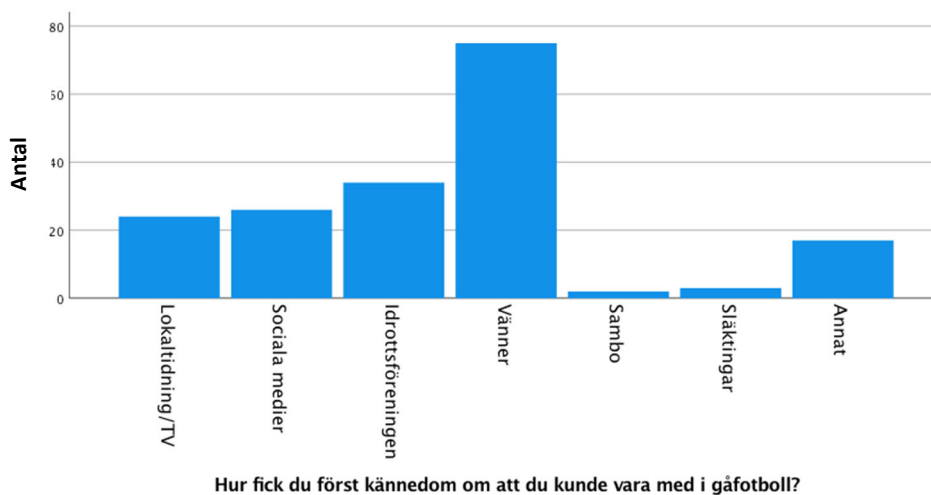
Gåfotbollsspelarnas erfarenheter av gåfotboll sträcker sig från 'mindre än sex månader' upp till 'mer än tre år' (Figur 13). Störst andel har varit med i mer än tre år (28%), och därefter är det vanligast med erfarenhet mellan sex månader och ett år (26%) i gåfotbollsgruppen. Vidare har 19 procent varit med mindre än 6 månader, 18 procent har varit med i 1–2 år, och 10% har varit med mellan 2–3 år.

**Figur 13. Erfarenhet i tid av gåfotboll (antal)**



Det vanligaste sättet att få kännedom om gåfotboll är genom vänner. Något mindre än hälften av gåfotbollsspelarna fick kännedom om gåfotboll genom vänner (41%), därefter kommer informationen från idrottsföreningen (19%), sociala medier (14%) och lokaltidning/TV (13%) (Figur 14).

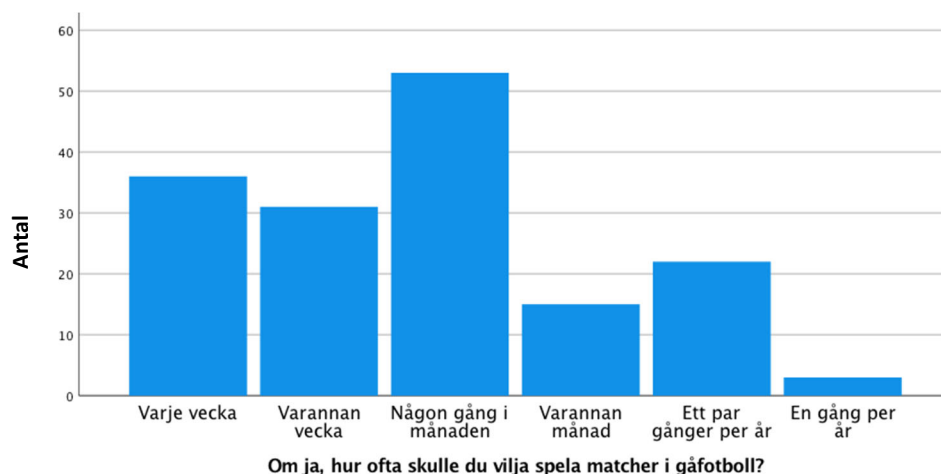
**Figur 14. Olika sätt som man först fick kännedom om gåfotboll (antal, n=187)**



I enkäten besvarades frågan om de har spelat matcher i gåfotboll. Av gåfotbollsspelarna uppger 50 procent att de har spelat matcher flera gånger medan 20 procent uppger att de spelat match någon gång. Samtidigt uppger 30 procent av spelarna att de aldrig spelat några matcher. Av samtliga gåfotbollsspelare uppger majoriteten, det vill säga 84 procent, att de är intresserade av att idrottsförbund och idrottsföreningar utvecklar möjligheter för dem att spela matcher mot andra lag. Samtidigt svarade 16% procent nej på frågan om de är intresserade av att det utvecklas möjligheter för dem att spela matcher i gåfotboll. Även om majoriteten vill se en utveckling mot matchspel finns det således en mindre andel som inte vill det. Ungefär en av sex spelare vill inte se en sådan utveckling.

Frågan om att spela matcher fördjupades med en fråga om hur ofta de skulle vilja spela matcher i så fall vilket besvarades av 187 gåfotbollsspelare (Figur 15). Det vanligaste svaret var 'någon gång i månaden' (33%), följt av 'varje vecka' (22,5%) och därefter 'varje vecka' (19%).

**Figur 15.** Hur ofta gåfotbollsspelare önskar spela matcher (antal, n=160)



Det fanns också några som svarade 'en gång per år' och 'varannan månad'. Resultaten tyder på att det finns en relativt stor spridning i olika uppfattningar om hur ofta de skulle vilja spela gåfotbollsmatcher.

## 3.2. Fördjupade statistiska sambandsanalyser och jämförelser i gåfotboll

I det följande avsnittet presenteras resultaten av fördjupad statistisk analys som undersöker samband mellan gåfotbollsspelarnas karaktäristika och deras uppfattningar.

### 3.2.1 Betydelse av gåfotboll relaterat till kön och ålder

Resultaten av den fördjupade statistiska analysen av sambandet mellan kön och hur mycket gåfotboll betyder för deltagarna indikerar att deltagarnas kön högst sannolikt har betydelse för hur mycket gåfotboll betyder för dem (Tabell 5). Specifikt visar studien att 63 procent av kvinnorna anser att gåfotbollen betyder "väldigt mycket", jämfört med endast 31% av männen. Dessutom har det näst högsta alternativet "mycket" valts av 17 procent av kvinnorna och 30 procent av männen.

**Tabell 5.** Skillnad mellan kön för hur betydelsefull gåfotboll är (procent, n=185).

Kön och hur mycket gåfotboll betyder	Väldigt mycket	Mycket	Ganska mycket	Ganska lite	Lite
Kvinnor	63	17	10	10	0
Män	31	30	36	3	0

Signifikant skillnad,  $P$ -värde  $<0,05$

Skillnaden mellan kvinnors och mäns svar angående betydelsen av gåfotbollen är statistiskt signifikant ( $p$ -värde  $<0,05$ ). Det kan tolkas som att gåfotbollsverksamheten betyder mer för kvinnliga deltagare än för manliga. Det är dock viktigt att tolka detta resultat med försiktighet på grund av det mindre antalet kvinnor i studien (31 kvinnor och 156 män). Totalt har 185 svarat på frågan om hur mycket gåfotboll betyder för dem.

I fokusgruppintervjuerna reflekterar deltagarna över betydelsen av att delta i gåfotboll. En kvinna uttrycker det så här:

*”Att man inte bara går och väntar på dagen D [döden] liksom när man bara ’poff’ [är borta] utan att man har någonting att se fram emot. Det blir en bättre livskvalitet det blir det, det tycker jag i alla fall”* (Kvinna, gåfotboll, intervju D).

En man uttrycker att gåfotbollen ger honom något att fokusera på och en mer positiv syn på tillvaron. ”Det blir något att ty sig till och man har något att tänka på och ser positivare på det hela” (Man, gåfotboll, intervju D). En annan man betonar att gåfotboll är en rolig motionsform: ”Det är ett lätt sätt att få motion också. Det här att gå ut och springa i ett spår det är ganska tråkigt egentligen, men att jaga en boll det är mycket roligare” (Man, gåfotboll, intervju D).

I studien visas att gåfotboll betyder mer för kvinnor än för män? Det är något oklart varför, men en förklaring kan vara de förutfattade meningar som existerar kring att kvinnor förväntas ta det lite lugnare när de blir äldre.

En kvinna uttrycker frustration över förväntningarna på äldre kvinnor:

*”Tanter, de ska ut och gå! Många tycker alltså att tanter ska ut och gå och det är så bedrövtligt tråkigt. Det här är ju jätteroligt! Det är jobbigt alltså, bra träning och så blir man trött i hjärnan lite också”* (Kvinna, gåfotboll, intervju F).

Genom gåfotbollen får deltagarna möjlighet att släppa loss från gängse förväntningar på äldre kvinnor, vilket kan bidra till att det blir än mer betydelsefullt.

Enkätresultaten indikerar att det inte finns något samband mellan ålder och hur mycket gåfotboll betyder för deltagarna (Tabell 6). Studien visar att gåfotboll betyder mest för åldersgruppen 71–75 år, där 43 procent av deltagarna i åldersgruppen har angett att idrotten betyder *väldigt mycket* för dem. För deltagare över 76 år anger 30 procent att idrotten betyder *väldigt mycket*. D, men de ligger högst på att gåfotbollen betyder *mycket* (37%). Däremot svarar 38 procent av deltagarna i åldersgruppen 65–70 år att gåfotboll betyder *ganska mycket* för dem.

**Tabell 6.** Samband mellan ålder och hur betydelsefull gåfotboll är (procent, n=185).

Ålder och hur mycket gåfotboll betyder	Väldigt mycket	Mycket	Ganska mycket	Ganska lite	Lite
65-70 år (95 st.)	34	23	38	5	-
71-75 år (60 st.)	43	32	22	3	-
76+ (30 st.)	30	37	30	3	-

Ingen signifikant skillnad, P-värde>0,05, P-värde=0,348

Få individer har svarat att gåfotboll betyder *ganska lite* och ingen har svarat *lite*. Resultaten visar att gåfotboll har betydelse, från *mycket* till *väldigt mycket* för mer än hälften av spelarna i alla åldersgrupper.

I intervju tre diskuteras hur länge man kan spela gåfotboll och de lyfter fram att det inte finns någon åldersgräns så länge de tycker det är roligt. En diskussion utvecklas enligt följande där en man säger:

”Min hustru har alltid sagt – du kommer att dö på fotbollsplanen” (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju D). Då fyller en kvinna i: ”Men det är väl ett bra sätt att dö på kan jag känna!” (Kvinna, gåfotboll, fokusgruppintervju D). Även de äldsta uppfattas gilla gåfotboll. De samtalar om en kvinna i laget: ”När hon kom ner här, hon var så försynt och så, men hon tycker ju det är jättekul alltså, och hon är 83 år nu!” (Kvinna, gåfotboll, fokusgruppintervju D).

I flera fokusgruppintervjuer tydliggörs att gåfotboll ger dem ett socialt värde som minskar ensamhet och stillasittande. En man och kvinna för följande resonemang om vad som är meningsfullt med gåfotboll: ”Det är socialt och kul” (Kvinna, gåfotboll, fokusgruppintervju E), ”Att man kan röra på sig i den här åldern, för man ser många äldre som blir sittande. Här får man känna en tillhörighet till någonting.” (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju E). En annan man säger ”Ja det är socialt, man får träffa en massa sköna människor och så är en boll med. Skratt och stoj, och det är roligt, inget allvar liksom” (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju F). En man inflikar: De säger samma sak att tugget är det som de tycker är kul (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju F).

De upplever också en tacksamhet att kunna hålla på med gåfotboll: ”Jag känner mig tacksam att jag kan hålla på med det här fast man är gammal om vi säger så. Så länge man kan hålla på med det här så känner man sig ju lite frisk” (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju F). Det säger han även fast han har en sjukdom som diabetes. ”Jag har ju diabetes och jag tror det är en del i att jag håller det i schack”. En annan man säger om effekterna av gåfotboll. ”Jag är definitivt starkare och har bättre kondis idag än innan jag började” (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju D).

### 3.2.2. Intresse för att spela matcher i gåfotboll beroende på deltagarnas karaktäristika

För att få en djupare förståelse av vad som behöver beaktas i fortsatt utveckling av lagidrott för äldre, särskilt när det gäller att utveckla möjligheter att spela matcher mot andra lag, har olika bakgrundvariabler närmare undersökts. De variabler som undersöks inkluderar om intresset skiljer sig åt och är beroende av följande: kön, ålder, idrottsnivå, matcherfarenhet, erfarenhet av gåfotboll/innebandy+, träningsfrekvens samt idrottens betydelse.

#### 3.2.2.1. Kön och intresse för match

Resultat av djupare statistisk analys visar att kön har betydelse för hela gruppens (gåfotbollsspelare och innebandy+spelare) intresse för att idrottsförbund och idrottsföreningar utvecklar möjligheter för dem att spela matcher mot andra lag (Tabell 7). 83 procent av männen svarar ja på frågan om de är intresserade av en utveckling mot att spela matcher, medan 17 procent av männen svarar nej. Däremot svarar 64 procent av kvinnorna att de är intresserade av att spela matcher, medan 36 procent säger nej.

**Tabell 7.** Samband mellan kön och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i gåfotboll eller innebandy+ (procent, n=234).

Kön	Intresse	
	Ja	Nej
Man	83	17
Kvinna	64	36

Signifikant skillnad, *P*-värde <0,05, *p*-värde=0,004

Chi<sup>2</sup>-testet visar att det finns en skillnad mellan kvinnors och mäns svar när det gäller deras intresse för att idrottsrörelsen utvecklar verksamheten så att de får spela matcher mot andra lag. Skillnaden är



statistiskt signifikant ( $p$ -värde=0,004;  $p$ -värde <0,05). Studien tyder därmed på kön har betydelse för intresset av att idrotterna gåfotboll och innebandy+ utvecklas mot att de får möjlighet att spela matcher. Tendensen är att kvinnor i lägre grad än män är intresserade av att förbund och föreningar utvecklar möjligheter för äldre att spela matcher, även om resultaten visar att kvinnor fortfarande är i hög grad intresserade att spela matcher (64%), dock något mindre än männen.

I fokusgruppintervjuerna diskuteras vad gåfotbollsspelarna skulle tycka om att spela matcher mot andra lag. I intervju 5 och 6 finns deltagare som inte spelat match förut då det inte finns några lag i närheten av dem i norra Sverige, men flera säger att de skulle tycka det vore roligt. Två kvinnor menar enhälligt: "Det vore väldigt kul, jättekul, en kul utmaning verkligen" (Kvinna 1 och kvinna 2, gåfotboll, fokusgruppintervju F). En anledning till att de anser att det vore kul är att ha något att se fram emot som gör dem engagerade. En man säger "man har något att förbereda sig för" (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju D). Dessutom handlar det också om det sociala, att komma ut och träffa andra människor, som han menar bidrar till motivationen att spela matcher mot andra lag. Ett annat motiv är möjligheten att jämföra sig med andra, "och sedan får man ju en liten måttstock på var vi står någonstans" fortsätter han.

Några i fokusgruppen har spelat en uppvisningsmatch i gåfotboll på Friends arena i Stockholm. En man säger: "Vi var på Friends och spelade inför 23 000. Det var nytt publikrekord i alla fall för gåfotboll i Sverige!" (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju D), En kvinna fortsätter: "Ja, det var kul att det blev av, för då kanske fler tänker att det inte är töntigt" (Kvinna, gåfotboll, fokusgruppintervju D). Matcher kan således ge möjligheter att visa upp sig och gåfotbollen, både för att rekrytera fler spelare och för att legitimera verksamheten, att det är en seriös och viktig verksamhet.

Samtidigt finns en viss tveksamhet bland de som inte spelat gåfotbollsmatcher tidigare: "Det blir för allvarligt" (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju F). Det är nästan roligare när man kommer hit och vi delar ut västar och kör liksom. De där nere i Stockholm och Småland har ju serier sådär, men jag vet inte, det kan bli för mycket" säger en man (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju F). En annan orsak till tveksamheten är att om det är många i träningsgruppen kan det bli svårt att veta vilka som ska spela matchen: "Om det är många då ska man ta ut lag. Vilka ska vara med? Jag tycker det blir lite fel. Nu spelar vi gåfotboll och alla får vara med liksom, det bara rullar på" (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju F). Det handlar således också om tankar om att den nu helt inkluderande verksamheten skulle kunna förändras till att bli mer exkluderande. "När man är 70 blir man bänkad", säger en man och skrattar (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju F).

När de ska möta andra lag är det också viktigt att deltagarna har fått tydliga förutsättningar inför matcherna. "Bara det är nivåanpassat och att man vet förutsättningarna när man åker dit, tex. att det bara är [köns]mixade lag eller så. Att alla åker dit med samma kunskap om vad det är för nivå" säger en man (Man, gåfotboll, fokusgruppintervju D). En risk som påtalas är också att resekostnaderna kan bli ett hinder om det blir för dyrt att ta sig till matcherna.

Föreningsrepresentanterna har lite olika erfarenheter av matcher men med flexibilitet och om det ses som en social aktivitet mer än en tävling, så verkar de anse att det är en positiv utveckling. Föreningsrepresentant 1 för gåfotbollen har inte tänkt så mycket på om det skulle vara bra med matcher för gåfotbollsspelarna eller inte. Han resonerar så här:

*Nej, det kanske skulle vara kul att göra det, men jag tror inte att det är det primära egentligen. Men det är klart att det skulle ju kunna vara en trevlig grej att träffas. Det är ju lite stimulerande i sig, att träffa andra, så kan man ju se det.*

Föreningsrepresentant 2 har mer erfarenhet av gåfotbollsmatcher. De har haft gåfotboll sedan 2019 och har både rena herrlag och damlag som spelar matcher tillsammans. Han säger: "Men vi kör ju turneringar och sådant tillsammans och lite såna här saker".

I föreningen finns ett stort intresse:

*Ja, och så fort vi har någon turnering så är det ju allt från tio tolvåringar upp till de som är 70 år, så då är det väldigt mycket folk som är med. En gång per år har vi en turnering där man kan anmäla släktlaget, damlaget, föreningslaget eller vad du vill. Eller så lottas alla som kommer in i ett lag. Vi har den annandag jul.*

De har också själva ordnat med en serie mellan några lag i närheten när det inte funnits några matcher tidigare:

*"Vi har ju ett utbyte genom en serie som vi själva har startat. Inget förbund vill ha hand om den heller, så vi kör i en egen regi. Det blir ett poolspel så att säga 3 till 6 gånger om året.*

Han antyder att idrottsförbunden inte har velat ordna med matcher för dem. Spelarna har själva bestämt hur det ska gå till och ett sätt har varit att de ibland har blandat alla spelare för att inte spela mot varandra:

*Men däremot är det ju fantastiskt. Vi har ju haft utbyte med föreningar där vi inte har spelat mot varandra, utan vi har delat upp och spelat med varandra.*

Han betonar att det viktigaste är att ha kul: "Så de ska ju ha det så kul som möjligt på hemmaplan i första hand tycker jag" (Föreningsrepresentant 2). Det är i linje med det föreningsrepresentant 1 säger att matcherna främst ska vara en social aktivitet mer än en 'tävling':

*Matcher 'i sig' tror inte jag är viktigt. Gör man ett sådant arrangemang så blir det ju en match, men jag vet inte om det är viktigt resultatmässigt. Det kan det vara för några, men för de flesta ser vi nog det i så fall som en social grej.*

Vidare ställdes i enkäten frågan om hur ofta deltagarna vill spela matcher om de vill det. Analysen indikerar en tendens mot att en större andel män än kvinnor vill spela matcher varje vecka. Mer än tre gånger så många män vill spela match varje vecka och dubbelt så många män som kvinnor som vill spela match varannan vecka. Resultatet är dock inte fullt ut statistiskt säkerställt vad gäller skillnad som helhet mellan hur ofta kvinnor och män skulle vilja spela gåfotbollsmatcher (Tabell 8). Det betyder att kön verkar ha viss betydelse för hur ofta man vill spela matcher i gåfotboll, särskilt om det handlar om varje vecka eller ett par gånger per år.

**Tabell 8.** Samband mellan kön och hur ofta de vill spela match i gåfotboll är (procent, n=160).

Identifierat Kön	Varje vecka	Varannan vecka	Någon gång i månaden	Varannan månad	En eller ett par gånger per år
Kvinnor	8	12	38	13	29
Män	25	21	32	9	13

Ingen signifikant skillnad, P-värde>0,05, p-värde=0.052

Störst andel av både kvinnor och män har främst valt alternativet att de vill spela matcher någon gång i månaden (38% kvinnor och 32% män).

### 3.2.2.2. Ålder och intresse för match

För att djupare analysera om det är någon skillnad i intresset för utveckling av möjligheter att spela matcher mellan yngre och äldre deltagare skapades ett födelseårsindex med tre åldersgrupper bland de som svarade på frågan om intresse för matcher i gåfotboll och innebandy+. Dessa tre åldersgrupper är deltagare i åldrarna 65–70 år (121 personer födda mellan 1953 och 1958), 71–75 år (78 personer födda mellan 1948 och 1952) och 76–85 år (35 personer födda mellan 1947 och 1938).

Resultatet av den statistiska analysen tyder på att det inte är någon signifikant skillnad mellan yngre och äldre deltagare i studien för deras intresse för att spela matcher (Tabell 9). Av fördelningen framgår att 80% av de äldsta deltagarna som är mellan 76 och 85 år, är intresserade av en fortsatt utveckling av möjligheter att spela matcher mot andra lag. Fördelningen är ungefär detsamma för alla tre åldersgrupper för de som *inte* är intresserade av en sådan utveckling.

**Tabell 9.** Samband mellan ålder och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i gåfotboll eller innebandy+ (procent, n=234).

Ålderskategori År	Intresse	
	Ja	Nej
65 – 70 (121 st.)	83	17
71 – 75 (78 st.)	74	26
76 – 85 (35 st.)	80	20

Ingen signifikant skillnad, P-värde>0,05, p-värde=0,367

Resultaten indikerar således att intresset för en fortsatt utveckling av gåfotboll och innebandy+ för att få utvecklade möjligheter att spela matcher mot andra lag är relativt lika oavsett om deltagarna är under 70 år eller över 76 år. Intresset för att få spela match tycks alltså inte variera med ålder att göra när det gäller deltagare mellan 65 och 85 å. Även om ungefär 80 % av deltagarna kan anses vilja spela matcher, finns det ändå upp till 26% av deltagarna mellan 71 och 75 år som inte vill se en sådan utveckling, vilket är något att beakta. Resultaten visar dock att intresserade och ointresserade finns i alla åldersgrupper.

Att göra mål och tävla är något lagidrotter kan erbjuda en äldre målgrupp, vilket de kanske inte hittar någon annanstans. Föreningsrepresentant 2 berättar om när de var med sitt lag i en annan stad för att spela gåfotboll. Då kom en äldre dam och ville vara med. Han föreslog att hon kunde spela back till att börja med, men hon vägrade bestämt. Han berättar:

*‘Men du kan ju du kan ju spela back till att börja med i alla fall’. Men nej, det ville hon absolut inte! Hon skulle spela i kedjan och göra mål! Efteråt frågade jag honom som var ledare: ‘Hur gammal är hon egentligen?’ För jag tyckte hon såg lite äldre ut fast hon var väldigt spänstig. Då sa han: hon fyller 90 år om 2 veckor!*

Åldern verkar alltså inte påverka intresset för att spela matcher och få göra mål i en lagidrott.

### 3.2.2.3. Idrottsnivå och intresse för match (i gåfotboll eller innebandy+)

Frågan om intresset för att spela matcher har undersökts med avseende på deltagarnas tidigare idrottsnivå, antingen om deltagarna idrottat på elitnivå (38 personer), breddnivå (170 personer) eller aldrig varit aktiva förut (24 personer). Resultaten visar att idrottsnivå har betydelse för intresset av att utveckla möjligheter att spela match inom gåfotboll eller innebandy+. Framför allt syns en skillnad mellan de som aldrig varit aktiv i idrott och de som har varit det när det kommer till intresset för matchutveckling (Tabell 10). Av de som aldrig har varit aktiva i idrott tidigare vill 58 procent se en

utveckling av möjligheter att spela matcher, medan över 80 procent av de som varit aktiva uttrycker ett intresse för detta. Dock verkar skillnaden vara liten mellan de som utövat elitidrott och de som utövat breddidrott i någon idrott när det gäller intresset för att få spela matcher.

**Tabell 10.** Samband mellan idrottsnivå och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i gåfotboll eller innebandy+ (procent, n=232).

På vilken nivå har du varit aktiv i idrott under livet?	Intresse	
	Ja	Nej
Elitidrott	84	16
Breddidrott	81	19
Aldrig varit aktiv	58	42

Signifikant skillnad,  $P$ -värde  $<0,05$ ,  $p$ -värde=0,025

Resultaten indikerar en signifikant skillnad i intresset för matchspel baserat på aktivitetsnivå som helhet ( $p$ -värde  $<0,05$ ). Den största skillnaden är främst kopplad till deltagare som är nybörjare inom idrotten, vilket resulterar i ett lägre intresse, där endast 42% av nybörjarna uttrycker intresse för matchutveckling. Totalt sett visar resultaten att 4 av 5 deltagare i studien (80%), vilket inkluderar både gåfotbollsspelare och innebandy+spelare, är intresserade av utveckling mot matchspel, medan 1 av 5 har angivit att de inte är intresserade (20 %).

#### 3.2.2.4. Erfarenhet av att ha spelat match och intresse för utveckling av gåfotbollsmatcher

En fråga som ställdes i enkäten var om de tidigare hade spelat matcher i gåfotboll. Det skulle kunna vara av betydelse för deras intresse för en utveckling där de får spela mer matcher i organiserade former. Resultatet visar ett tydligt samband mellan dessa variabler (Tabell 11). Det finns således en signifikant skillnad mellan deltagarnas erfarenhet av att tidigare ha spelat gåfotbollsmatcher och deras intresse för en utveckling där idrottsförbund och föreningar utvecklar fler möjligheter att spela matcher.

**Tabell 11.** Samband mellan hur många gånger man spelat match och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i gåfotboll (procent, n=183).

Har du spelat matcher i gåfotboll?	Intresse för match (Ja)	Inget intresse för match (Nej)
Flera gånger	96	4
Någon gång	81	19
Aldrig	64	36

Signifikant skillnad,  $P$ -värde  $<0,05$ ,  $p$ -värde=0,001

Det framgår att gåfotbollsspelarna blir mer positiva till att se en sådan utveckling desto fler gånger de har provat på att spela matcher. Å andra sidan är de som inte har provat på att spela matcher mer tveksamma. Trots detta finns det ett betydande intresse för en sådan utveckling bland dem som inte har spelat matcher tidigare, med 64 procent av dem som svarar ja på intressefrågan. Totalt sett är 84 procent av gåfotbollsspelarna intresserade av att spela matcher, medan 16 procent inte är det.

#### 3.2.2.5. Erfarenhet av deltagande i gåfotboll och intresse för utveckling av gåfotbollsmatcher

En annan fråga som ställdes var hur länge de hade varit med i idrotten. Detta skulle också kunna påverka deras intresse för att delta i matcher. Resultatet visar att det finns ett sådant samband. Det

finns en skillnad i hur man svarar gällande intresset för att spela matcher som beror på hur länge de varit med i gåfotboll (Tabell 12).

**Tabell 12.** Samband mellan erfarenhet i tid av gåfotboll och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i gåfotboll (procent, n=184).

Hur länge har du varit med i gåfotboll?	Intresse	
	Ja	Nej
Mer än 3 år	96	4
2-3 år	95	5
1-2 år	81	19
6 mån – 1 år	87	13
Mindre än 6 mån	57	43

Signifikant skillnad, P-värde <0,05, p-värde=<0.001

Intresset för att spela matcher ökar markant från 57 procent bland nybörjare till över 90 procent bland dem som varit aktiva i gåfotboll i minst två år. Skillnaden är signifikant. Samtidigt visar resultaten att även hälften av nybörjarna som spelat mindre än sex månader visar intresse. Detta antyder att ju längre gåfotbollsverksamheten bedrivs, desto större kommer efterfrågan på matchmöjligheter att bli.

### 3.2.2.6. Träningsmängd per vecka och intresse för utveckling av gåfotbollsmatcher

Intresset för att spela match skulle kunna ha att göra med hur ofta man tränar gåfotboll. Den statistiska analysen visar att detta är fallet för gåfotbollsspelarna, men inte för innebandyspelarna. Det tyder på att det finns ett sannolikt samband mellan träningsfrekvens och intresset för att se en utveckling där idrottsförbund och föreningar utvecklar möjligheter att spela gåfotbollsmatcher (Tabell 13).

**Tabell 13.** Samband mellan hur många gånger man tränar per vecka och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i gåfotboll (procent, n=183).

Har många gånger i veckan deltar du i gåfotboll	Intresse för match	
	(Ja)	(Nej)
En gång	77	23
Två gånger	95	5
Tre gånger	100	0

Signifikant skillnad, P-värde <0,05, p-värde=0,004

Resultaten tyder på att intresset för att delta i matcher ökar ju oftare deltagaren tränar gåfotboll. Dessa variabler, tidigare erfarenhet och träningsfrekvens, kan sannolikt bidra till att öka självförtroendet, förbättra den idrottsliga förmågan och öka kunskapen om att delta i lagidrott som äldre (ökad rörelsebildning/physical literacy), vilket kan leda till ökat intresse för matchspel.

## 4. RESULTAT INNEBANDY+

I resultatet beskrivs och analyseras äldre innebandy+spelares bakgrund, uppfattningar och erfarenheter av att delta i innebandy+. Vidare redogörs för föreningsrepresentanternas uppfattningar om att organisera en anpassad idrott som innebandy+ för äldre i idrottsföreningens regi. Efter redovisning av resultat för respektive idrott görs en jämförande analys och diskussion av likheter och skillnader som resultaten indikerar.

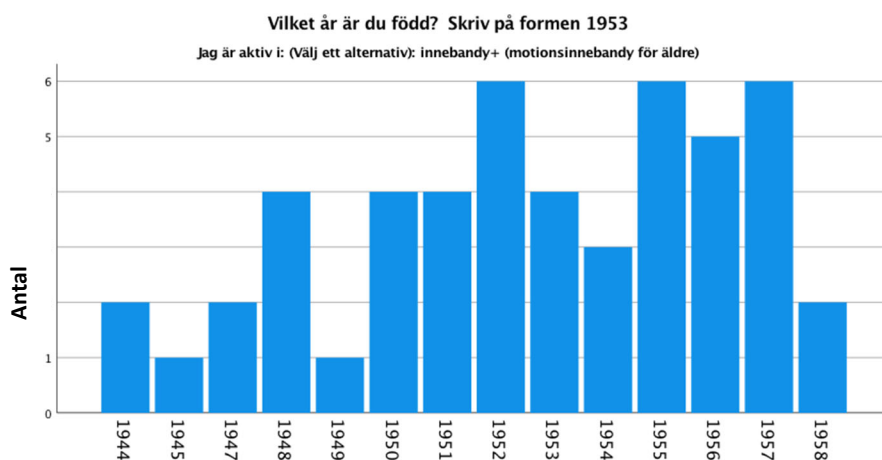
### 4.1. Om innebandy+ och innebandy+spelare

#### 4.1.1. Innebandy+spelarnas bakgrund

Av de 50 innebandy+spelare som svarade på enkäten är 35 män, vilket motsvarar 70 procent. Det innebär att endast 15 av de svarande är kvinnor.

I figur 17 visas fördelningen av födelseår för studiens innebandy+spelare. Största grupperna av deltagare är födda 1952, 1955 och 1957, vilket betyder att de är, eller fyller, 71, 68 eller 66 år 2023 det år studien genomförs. De yngsta innebandy+spelarna är således 65 år gamla, och de äldsta är födda 1944 och är 79 år gamla. Det innebär att den äldsta gåfotbollsspelaren är fem år äldre än äldsta innebandy+ spelaren. Medelvärdet för innebandy+spelarnas ålder är 71 år där medianen ligger på 70 år, vilket är samma som i gåfotboll.

Figur 17. Innebandy+spelares födelseår (antal, n=50)

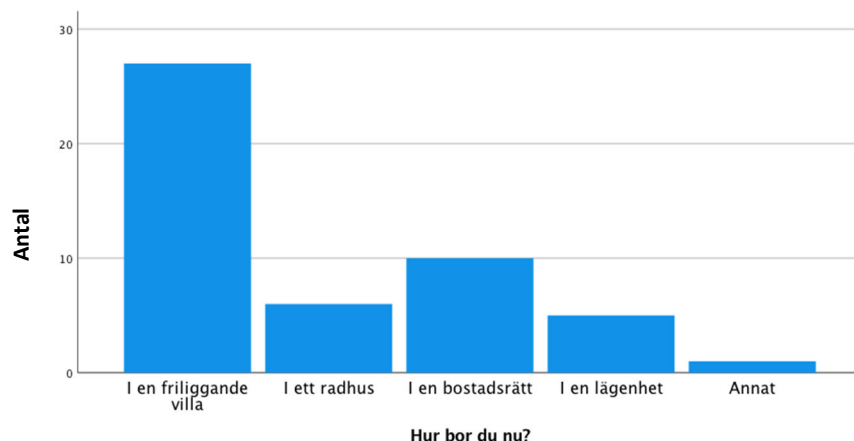


Endast en av 50 innebandy+ spelare är född i ett annat land än Sverige, vilket innebär att de äldre som spelar innebandy+ till 98 procent är födda i Sverige. När det gäller civilstånd är de flesta gifta eller registrerad som partners (80%), följt av änka/änkling (10%), sambor (6%) och ogifta (4%).

När det kommer till typ av ort där spelarna bor, kommer de flesta innebandy+spelarna från mindre städer med färre än 50 000 invånare (34%), följt av medelstora städer med mellan 50 000 och 200 000 invånare (30%), samt stora städer med över 200 000 invånare (22%), och slutligen från byar eller landsbygden (14%).

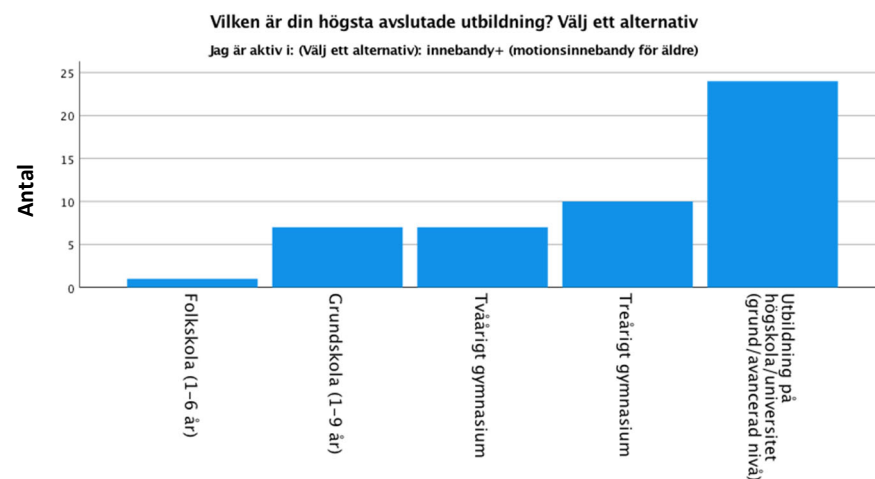
På frågan om boende uppger innebandy+spelare att de främst bor i en friliggande villa (54%) eller i en bostadsrätt (20%), medan 14 procent bor i en lägenhet (Se figur 18). Ingen deltagare uppgav att de bodde i seniorboende eller pensionärshem.

**Figur 18. Boendestatus för innebandy+spelare (antal)**



De flesta äldre som är aktiva i innebandy+ har en utbildning på högskolenivå (49%), följt av de som har en utbildningsnivå med treårigt gymnasium (21%) samt grundskoleutbildning (14%) och tvåårigt gymnasium (14%). Endast två procent har endast folkskoleutbildning och ingen har utbildning på forskarnivå.

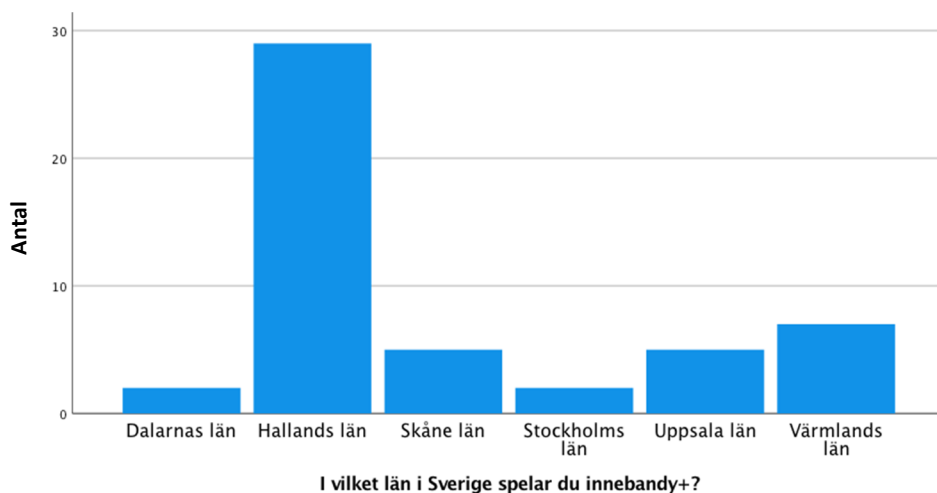
**Figur 19. Innebandy+spelares högsta utbildningsnivå (antal)**



Det huvudsakliga yrkesområdet inom vilket innebandy+spelare har arbetat under sitt yrkesliv är som tjänsteman eller tjänstekvinna (72%), följt av arbetare (14%). Åtta procent har arbetat som egenföretagare och sex procent inom andra yrkesområden.

Sex av Sveriges 21 län är representerade av deltagare i enkätstudien när det gäller innebandy+spelare (Figur 20). Störst andel av de svarande kommer från Hallands län (58%), följt av Värmland (14%), Uppsala (10%) och Skåne (10%). Noterbart är att endast 4 procent kommer från Stockholm, lika många som från Dalarna.

**Figur 20.** I vilka län deltagarna spelar innebandy+ (antal)



#### 4.1.2. Innebandy+verksamhet i idrottsförening

När det gäller träningsfrekvens är det vanligast att träna innebandy+ en gång per vecka (98%), därefter kommer två gånger i veckan (2%). Ingen tränar innebandy+ tre gånger per vecka.

**Figur 21.** Antal träningar per vecka i innebandy+ (antal)

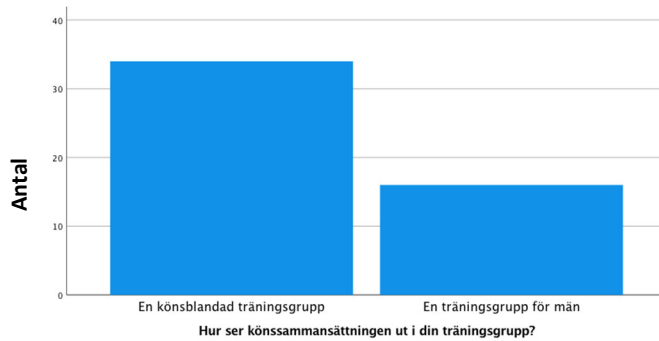


Mer än hälften av deltagarna, som är aktiva i innebandy+, spelar i en förening där det finns elitlag som spelare i högsta eller näst högsta serien i innebandy (67%), medan övriga spelar i föreningar med breddlag som spelar i lägre divisioner (33%).

När det gäller könsammansättningen i träningsgrupperna svarar 68 procent att de tränar i en könsblandad innebandy+grupp, medan 32 procent tränar i en träningsgrupp med män. Inga tränar i en grupp med endast kvinnor. De flesta tränar innebandy+ i en könsblandad träningsgrupp (Figur 22).

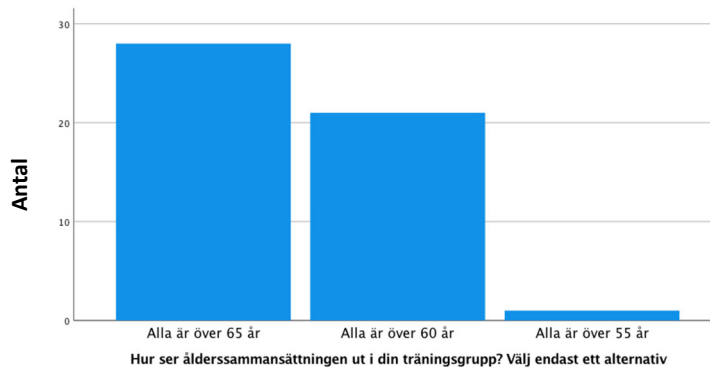


**Figur 22. Könssammansättning i innebandy+grupper (antal)**



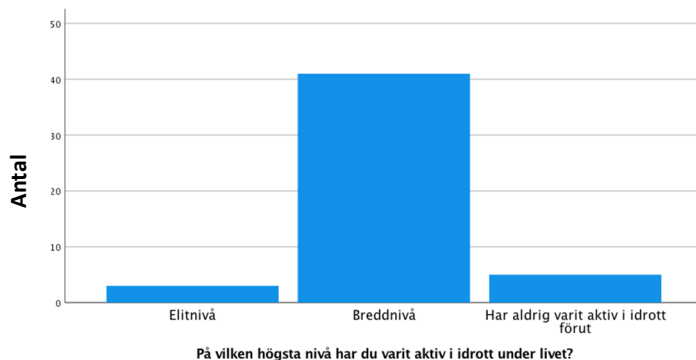
När det gäller uppskattning av ålderssammansättningen i deltagarnas innebandy+grupper svarar 42 procent att alla är över 60 år gamla. Samtidigt svarar 56 procent att drygt hälften är över 65 år. Det innebär att de flesta av innebandy+spelarna är mellan 60 och 70 år gamla (Figur 23). Endast en är mellan 55 och 60 år.

**Figur 23. Ålderssammansättning i innebandy+grupper (antal)**



Av innebandy+spelarna som svarar på frågan om vilken nivå de tidigare har varit aktiva på inom idrott under livet har 6% varit aktiva på elitnivå (lägre andel än gåfotbollspelarna, som var 19 procent). 82 procent har varit aktiv på breddnivå, medan 10 procent uppger att de aldrig varit aktiv inom idrott förut (ungefär samma som gåfotboll 11%).

**Figur 24. Högsta nivå av tidigare idrottsdeltagande bland innebandy+spelare (antal)**



### 4.1.3. Erfarenheter av fysisk aktivitet

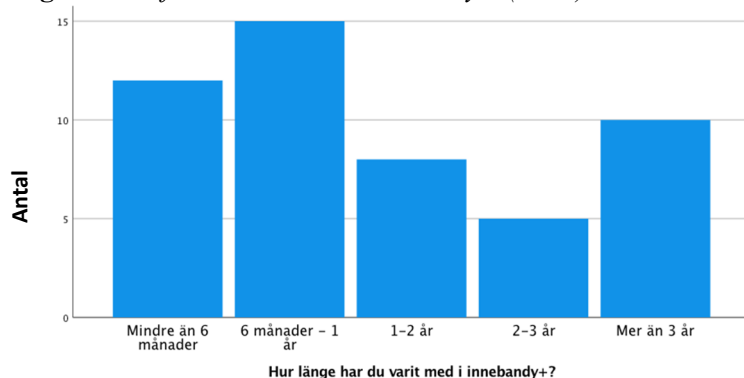
På frågan om hur fysiskt aktiva de har varit inom idrott innan de började med innebandy+ svarar 16% att de spelat innebandy i en idrottsförening tidigare samt att 68 procent har varit fysiskt aktiv på egen hand i form av löpning, skidåkning med mera (Tabell 14). Vidare visas av Tabell 14 att en tredjedel har ägnat sig åt styrketräning (32%) och att 34 procent också har spelat fotboll i en idrottsförening. Några är helt nya deltagare i föreningslivet som aktiva, tolv av hundra uppger att de inte har idrottat i en idrottsförening förut (12%). Det betyder samtidigt att merparten har varit idrottsaktiva i en idrottsförening tidigare (88%).

**Tabell 14.** Tidigare erfarenheter idrott och fysisk aktivitet bland innebandy+spelare (procent)

Påstående om tidigare erfarenhet av fysisk aktivitet/idrott (kryssa i alla som passar in)	Andel (procent)
Har <b>inte</b> idrottat i en idrottsförening förut	12
Har varit aktiv i individuell idrott i en idrottsförening	18
Har varit aktiv i lagidrott i en idrottsförening	40
Har spelat fotboll i en idrottsförening	34
Har spelat innebandy i en idrottsförening	16
Har tränat styrketräning	32
Har varit fysiskt aktiv på egen hand (löpning, skidåkning, mm)	68
Har mest promenerat tidigare	22

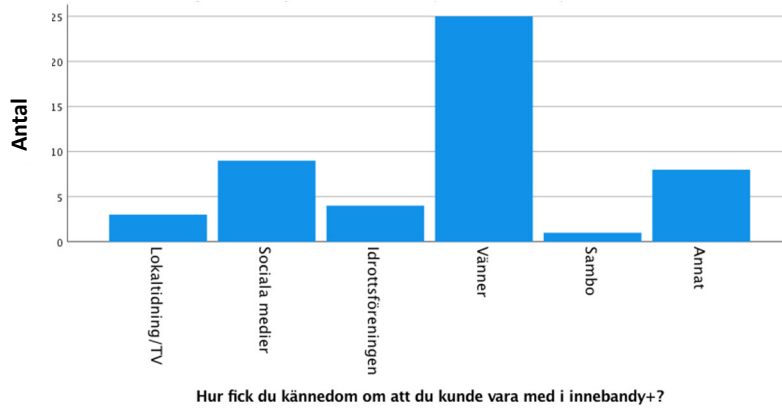
Innebandy+spelarnas erfarenheter av innebandy+ sträcker sig från 'mindre än sex månader' upp till 'mer än tre år'. Störst andel av deltagarna har varit med mellan 'sex månader och ett år' (30%) och därefter är 'mindre än sex månaders' erfarenhet vanligast (24%) i innebandy+gruppen. Dessutom indikerar data att 6 procent har varit aktiv på elitnivå tidigare medan ungefär 84% har varit aktiva på breddnivå.

**Figur 25.** Erfarenhet i tid av innebandy+ (antal)



Hälften av innebandy+spelarna fick kännedom om innebandy+ genom vänner (50%) och därefter kommer sociala medier (18%). Få, endast åtta procent, fick kännedom om att de kunde vara med i innebandy+ från idrottsföreningen (figur 26).

**Figur 26.** Olika sätt som man först fick kännedom om innebandy+ (antal)

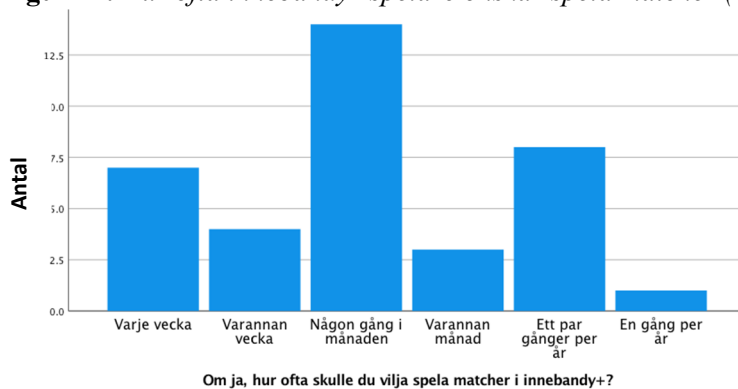


När det gäller svar på frågan hur mycket innebandy+ betyder för dem, svarar de flesta att den betyder 'mycket' (46 %) eller 'väldigt mycket' (36 %). Sammantaget innebär detta att minst 82 % att idrotten har stor betydelse för innebandy+spelarna. Därefter uppger 14 procent ganska mycket, två procent ganska lite och ytterligare två procent svarar lite.

I enkäten besvarades frågan om de har spelat matcher i innebandy+. Av innebandy+spelarna uppger 30 procent att de har spelat matcher flera gånger medan sex procent uppger att de har spelat match någon gång. Majoriteten (64 %) uppgav dock att de aldrig spelat några matcher. Trots det finns ett tydligt intresse hos ungefär två av tre (64%) för att idrottsförbund och idrottsförening utvecklar möjligheter för dem att spela matcher mot andra lag. Samtidigt svarade 36 procent nej på frågan om de är intresserade av att det utvecklas möjligheter för dem att spela matcher i innebandy+. Det finns således en viss splittring inom gruppen innebandy+spelare när det gäller intresset för tävlingsutveckling med matcher mot andra lag.

Frågan om att spela matcher fördjupades med en fråga om hur ofta de skulle vilja spela matcher i så fall vilket besvarades av 37 av 50 innebandy+spelare (figur 27). Det vanligaste svaret var 'någon gång i månaden' (38 %), följt av 'ett par gånger per år' (22 %) och därefter 'varje vecka' (19 %).

**Figur 27.** Hur ofta innebandy+spelare önskar spela matcher (n=37, antal)



Det fanns också några som svarade 'en gång per år' och 'varannan månad'. Resultaten tyder på att det finns en relativt stor spridning i olika uppfattningar om hur ofta de skulle vilja spela innebandy+matcher.

## 4.2. Fördjupade statistiska sambandsanalyser och jämförelser i innebandy+

I det följande avsnittet presenteras resultaten av fördjupad statistisk analys som undersöker samband mellan innebandy+spelarnas karaktäristika och deras uppfattningar.

### 4.2.1. Betydelse av innebandy+ relaterat till kön och ålder

Resultaten av en djupare statistisk analys av sambandet mellan innebandy+spelarnas bakgrund och deras uppfattningar visar att det inte finns någon skillnad i kön för hur betydelsefull verksamheten är baserat på kön (Tabell 15). Studien tyder med andra ord inte på att deltagarnas kön har betydelse för hur mycket innebandy+ betyder för dem vilket skiljer sig från gåfotbollen. Resultaten visar att ungefär lika stor andel kvinnor som män valt alternativen 'väldigt mycket' och 'mycket'. 40 procent av kvinnorna anser att innebandy+ betyder "väldigt mycket", medan motsvarande siffra är 34 procent bland män.

**Tabell 15.** Samband mellan kön och hur betydelsefull innebandy+ är (procent, n=50).

Identifierat kön	Väldigt mycket	Mycket	Ganska mycket	Ganska lite	Lite
Kvinnor	40	47	13	0	0
Män	34	46	14	3	3

Ingen signifikant skillnad,  $P$ -värde $>0,05$ ,  $p$ -värde=0,916

Vidare har det näst högsta alternativet "mycket" valts av 47 procent kvinnor och 46 procent män. Skillnaden mellan kvinnors och mäns svar när det gäller hur mycket innebandy+ betyder för dem är inte statistiskt signifikant ( $p$ -värde=0,916;  $p$ -värde  $>0,05$ ). Det kan tolkas som att innebandy+verksamheten betyder ungefär lika mycket för de kvinnor som deltar som för männen. Samtidigt ska det tolkas med försiktighet då det är färre kvinnor som svarat på enkäten (15 kvinnor och 35 män). Alla svarade dock på frågan om hur mycket innebandy+ betyder för dem.

Resultaten tyder på att det inte heller finns något samband mellan ålder och hur mycket innebandy+ betyder för deltagarna (Tabell 16). Studien indikerar dock att innebandy+ verkar betyda mest för deltagare i åldersgrupperna 71–75 år och för de som är 76 år och äldre. Allra mest verkar innebandy+ betyda för de äldsta över 76 år, då 100 procent väljer endera alternativen 'mycket' eller 'väldigt mycket', jämfört med 74 procent för deltagarna i åldersgrupperna 71–75 år.

**Tabell 16.** Samband mellan ålder och hur betydelsefull innebandy+ är (procent, n=50).

Ålder och hur mycket innebandy+ betyder	Väldigt mycket	Mycket	Ganska mycket	Ganska lite	Lite
65-70 år (26 st.)	31	54	15	0	0
71-75 år (19 st.)	42	32	16	5	5
76+ (5 st.)	40	60	0	0	0

Ingen signifikant skillnad,  $P$ -värde $>0,05$ ,  $P$ -värde=0,661

Resultaten visar att innebandy+ har stor betydelse, från 'mycket' till 'väldigt mycket' för mer än 70 procent av spelarna i alla åldersgrupper (vilket är något mer än för gåfotbollsspelarna). Få individer har svarat att innebandy+ betyder 'ganska lite' och 'lite'.

Genom fokusgruppintervjuerna framträder flera aspekter när det gäller vad innebandy+ får för betydelse och hur det bidrar till att skapa mening. Det handlar om gemenskap, tillhörighet, tankeutbyte, respekt, bra fysisk träning, kontinuitet i livet, något att se fram emot, minskad ensamhet, lärande med mera.

I en dialog framkommer värdet av att ha en grupp att träffa av flera anledningar (fokusgruppintervju A):

*... och så får man utbyta lite tankar och lite så, det tycker jag är jätteviktigt. Och kul att träffa andra också (Kvinna, innebandy+).*

*Det sociala livet är ju viktigt (Man, innebandy+).*

*Ja, men det är ju det, det är ju jätteviktigt (Kvinna, innebandy+).*

*Det är många äldre som blir sittande hemma själva och det är ju, det är ju nästan förödande. Det är, det är ju viktigt så länge, där tror jag också man har den här idrotten, att man håller igång litegrann, det blir ett socialt liv va också (Man, innebandy+).*

*Att man ingår i något 'gäng' tänker jag, annars blir man väldigt ensam (Kvinna, innebandy+)*

Det får en inverkan även på livet i övrigt. Innebandy+ verksamheten skapar ett innehåll och en kontinuitet som knyts ihop med övriga livet. En man säger "Sedan har man något att se fram emot. När man är pensionär – vad ska jag göra i veckan? Innebandy på onsdag, tennis på torsdag, paddel på fredag och så vidare, och gymmet ibland"! (Man, innebandy+, intervju C). En annan man förklarar betydelsen innebandy ger i form av kontinuitet i livet och för att vara bra på kommande innebandyträning:

*Jag tror också det handlar om att det är en kontinuitet i saker och ting, man vet om att om jag gör det här nu så har det igen på onsdag och vice versa, så det skapar en kontinuitet att jag måste hålla i gång annars går det inte så bra på onsdag (Man, innebandy+, intervju C).*

Även äldre vill således lyckas bra på träningen eller matchen vilket bidrar till att stärka motivationen för att gå dit vilket kan förstås utifrån betydelsen av komponenterna i ett rörelsebildningsperspektiv. Det går bättre, man får bättre självförtroende och ökad motivation för att delta och med tiden kan verksamheten få stor betydelse.

Vidare är motionen, den fysiska träningen, som ger puls och balans också viktigt för deltagarna. En man säger "Jag har fått en stroke, så det är bra stroketräning, att hålla koll på bollen och varandra och så där, det hör ju liksom ihop. Mycket koordination." (Man, innebandy+, intervju C). Samtidigt säger han senare: "jag tror att det [koordination och balansträning] är mycket större än själva motionen [kondition] liksom, det är massor med saker". De talar i samma diskussion om betydelsen av deras förhållningssätt till varandra som bidrar till att det blir betydelsefullt: "gemytlighet", att de är "snälla" och har "respekt" för varandra. Beteendet och förhållningssättet till medspelare verkar bidra till att innebandy+ blir ett meningsfullt sammanhang som motiverar deltagarna till fortsatt medverkan.

Även lärande är en aspekt som skapar mening med innebandy+verksamheten. En deltagare säger: "Jag tror också man lär sig av varandra, att lära sig av någon som har gått en 'stig' som man själv ska gå – det är obetalbart alltså, som man tänker det där ska jag ta med mig – det är guld värt alltså" (Man, innebandy+, intervju C)

Innebandyn blir så viktig för vissa äldre att de så småningom prioriterar det först och planerar annat efter det. En man förklarar:

*"Jag som brukar åka upp till Gävle då jag har släkten där, jag kan dra mig för att åka på onsdagen [efter innebandy+]... att jag väntar till torsdagen va, så viktigt är det alltså." (Man, innebandy+3, intervju C)*

## 4.2.2. Intresse för att spela matcher i innebandy+ beroende på deltagarnas karaktäristika

### 4.2.2.1. Kön och intresse för match

Resultat av djupare statistisk analys visar att kön har betydelse för hela gruppens (gåfotbollsspelare och innebandy+spelare) när det gäller intresset för att idrottsförbund och idrottsföreningar utvecklar möjligheter för dem att spela matcher mot andra lag (Tabell 7). 83 procent av männen svarar ja på frågan om de är intresserade av en utveckling mot att spela matcher, medan 17 procent av männen svarar nej. Däremot svarar 64 procent av kvinnorna att de är intresserade av en sådan utveckling av ökade möjligheter att få spela matcher, medan 36 procent säger nej.

**Tabell 17.** Samband mellan kön och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i gåfotboll eller innebandy+ (procent, n=234).

Kön	Intresse	
	Ja	Nej
Man	83	17
Kvinna	64	36

Signifikant skillnad,  $P$ -värde  $<0,05$ ,  $p$ -värde=0,004

Chi<sup>2</sup>-testet visar att det finns en signifikant skillnad mellan kvinnors och mäns svar när det gäller deras intresse för att idrottsrörelsen utvecklar verksamheten så att de får spela matcher mot andra lag. Studien tyder därmed på att kön har betydelse för intresset av att idrotterna gåfotboll och innebandy+ utvecklas mot att deltagarna får möjlighet att spela matcher. Tendensen är att kvinnor i lägre grad än män är intresserade av att förbund och föreningar utvecklar möjligheter för äldre att spela matcher, även om resultaten visar att kvinnor fortfarande är i hög grad intresserade (64%), dock något mindre intresserade än männen.

Men hur ofta skulle de som är intresserade vilja spela innebandy+matcher? Resultaten visar att det finns en signifikant skillnad mellan hur ofta kvinnor och män skulle vilja spela innebandy+matcher (Tabell 18).

**Tabell 18.** Samband mellan kön och hur ofta de vill spela match i innebandy+ (procent, n=37).

Identifierat kön	Varje vecka	Varannan vecka	Någon gång i månaden	Varannan månad	En eller ett par gånger per år
Kvinnor	0	11	23	33	33
Män	25	11	43	0	21

Signifikant skillnad,  $P$ -värde  $<0,05$ ,  $p$ -värde=0,020

Resultaten visar att kvinnor generellt vill spela mindre frekvent än män. Av kvinnorna är det 66 procent som vill spela matcher varannan månad eller mer sällan. Av männen vill störst andel spela match någon gång i månaden (43%), och hela 25% är intresserade av att spela innebandy+match varje vecka.

Fokusgruppintervjuerna ger en fördjupad insikt och förståelse för hur innebandy+spelarna tänker kring att spela matcher och om det är en sådan utveckling de önskar, trots att deltagarna inte har spelat innebandy+ matcher tidigare. Någon har tidigare spelat med i veteraninnebandy, men där var de spelare från 35 års ålder med vilket gjorde det svårare och tufft att delta. För en del av deltagarna har tanken aldrig tidigare övervägts. Det framkommer dock en viss tveksamhet från både män och kvinnor när det gäller behovet av att spela innebandy+matcher. De uttrycker att det finns ett delat intresse med "dom som vill och dom som inte vill". En oro de har är att det finns en risk att den avslappnade atmosfären de utvecklat och uppskattar skulle kunna förändras om de börjar spela matcher. I intervju B kommer flera anledningar till denna tveksamhet:

*Nej, jag har inte tänkt tanken heller (Kvinna, Innebandy+).*

*Vi har ju ingen, vi har inte tänkt målvakter och grejer, för det blir en annan sak (Man, Innebandy+).*

*Nej, men jag tror inte folk har tid (Man, Innebandy+).*

*Precis, jag tänkte säga, då kan det bli mer helt plötsligt allvar? (Kvinna, Innebandy+).*

*För då räknar man ju målen (Man, Innebandy+).*

*Ja, och då kanske det blir mer skador, och så att, mm, nja, nja det (Kvinna, Innebandy+).*

Några deltagare uttrycker osäkerhet eftersom de inte vet vad matchspel skulle innebära, som krav på målvakter exempelvis, eller om det skulle finnas serier och liknande, vilket kan förklara en del av deras tveksamhet. I fokusgruppintervjuerna framgår att matchspel möjligen skulle passa bättre för kommande generationer som har spelat mer innebandy under sitt liv. Här har sannolikt individernas tidigare erfarenheter av idrotten betydelse för deras uppfattningar om matchspel eller inte.

Eftersom de är nöjda med att träffas, röra sig och har kul tillsammans så vill de inte förlora det. Om det skulle behållas, så skulle det kunna vara bra med matcher mot andra lag. Kvinnorna, som var tydligt tveksamma mot matcher på grund av att de ansåg att det fanns en risk för mer "allvar", "springande" och "tacklande" säger i intervju A: Men man skulle inte behöva ha det här tävlingsmomentet (Kvinna, Innebandy+). Sedan säger de dock:

*Men om man spelar på samma sätt som vi gör annars. Man åker iväg, spelar och sen fikar man eller äter lunch och träffar andra [skulle det vara intressant att spela matcher], ja det skulle man kunna. (Kvinna, innebandy+).*

En annan anledning till tveksamhet till utveckling mot matcher också bristen på spelare. Det kan behövas fler spelare än det finns idag för att få ihop till ett lag med spelare som har tillräckligt med erfarenhet. Tävlingsinslagen kräver också mer organisering än de har idag menar de, men de anser samtidigt att det kan behövas en sådan utveckling för ökad motivation. Det finns således olika uppfattningar:

*Men matcher jag tycker inte det, alltså det skulle inte ge mig någonting. Så bra är vi inte. Då krävs det mer organiserat, inte sådana här förvirrade guppar som vi som kommer och spelar lite...". (Man, Innebandy+1, fokusgruppintervju C).*

*Så ska vi börja med seriespel och matcher, då kommer det bli ett helt annat tänk när det gäller organisation, plan, måste tänka i strategiskt när vi spelar och alla ska ha sina roller. Här är det ju fritt! (Man, Innebandy+1, fokusgruppintervju C).*

*M1: Jag tror att då måste vi införa det här med matcher, om den ska utvecklas. M1: Ja, men jag tror för att utveckla så att säga vuxeninnebandyn då, eller seniorinnebandyn så tror jag att man måste ha någon morot va, för att det ska bli i större skala (Man, innebandy+, fokusgruppintervju C).*

Baserat på intervjuer med föreningsrepresentanter så är de något mer positiva, men även de anser att idrotten behöver fler deltagare och växa sig starkare innan det kan bli aktuellt med mer organiserade matcher. Representant 1 säger:

*”Vi har fått en förfrågan och vi vill ställa upp och ha en liten testturnering här i februari 2024. Man kommer införa en klass som heter senior SM 60+. Och då spelar man 3 mot 3 utan målvakt på liten plan. Dom var jättepeppade mitt folk om att vi skulle vara med på det där. Alla tyckte det var jätteroligt och dom ser inte så allvarligt på det där”*

Det verkar enligt föreningsrepresentanten finnas ett intresse bland spelarna. Dock tror han inte att det skulle locka nya spelare att komma, vilket är deras största problem just nu. Att de behöver bli fler äldre innebandy+spelare. ” Ja, alltså, jag skulle vilja att vi blir fler. Jag tror inte det är mer än 10 till 20 föreningar kanske faktiskt [i Sverige] vilket är väldigt få”.

Även representant 2 är intresserad av att få till en utveckling mot att deras lag skulle kunna få spela matcher.

*”Vi ser ytterst på positivt på det och jag vet att den här gruppen har varit jättejättesugen på att kanske möta andra. Det är ju skithäftigt att ta på sig en matchdräkt och tillhöra ett lag och få spela mot ett annat lag. Det är fortfarande en viss nerv i allt sådant (Representant 2, innebandy+).*

Samtidigt är han inne på att det kan vara för få lag idag, vilket skulle innebära dyra resekostnader för att hitta andra lag att möta. Här ser han behovet av att det finns bidrag att söka från förbundet eller någon form av sponsring för att det inte ska bli för dyrt för deltagarna.

Kanske är det så som innebandy+spelarna resonerar att det är av vikt att innebandy+ etableras och växer lite mer innan det kan organiseras matcher kontinuerligt. Representant 2 säger:

*Det hade ju varit enklare om vi hade haft 3 sådana här gäng [innebandy+lag] i kommunen. Då hade vi kört en gång i månaden så de har fått matcha mot varandra, men nu har vi ju bara ett enda lag här uppe så....*

När frågan om serier ställs till honom säger han vidare:

*Nej det ser jag inte som om möjligt, men däremot att göra det en gång per år. Någon form av sammandrag eller cup eller vad man ska kalla det, innebandy+ cupen någonstans och att man kanske får bidrag för att åka dit.*

#### *4.2.2.2. Ålder och intresse för match (gåfotboll eller innebandy+)*

För att göra en djupare analys av eventuella skillnader i intresse för en utveckling av möjligheter att spela matcher mellan yngre och äldre deltagare skapades ett födelseårsindex med tre åldersgrupper bland de som svarade på frågan om intresse för matcher i gåfotboll och innebandy+. Dessa tre



åldersgrupper är deltagare i åldrarna 65–70 år (121 personer födda mellan 1953 och 1958), 71–75 år (78 personer födda mellan 1948 och 1952) och 76–85 år (35 personer födda mellan 1947 och 1938).

Resultatet av den statistiska analysen tyder på att det inte finns någon signifikant skillnad mellan yngre och äldre deltagare i studien när det gäller deras intresse för att spela matcher (Tabell 19). Av fördelningen framgår att 80 procent av de äldsta deltagarna, som är mellan 76 och 85 år, är intresserade av en fortsatt utveckling av möjligheter att spela matcher mot andra lag. Fördelningen är ungefär detsamma för alla tre åldersgrupper när det gäller de som *inte* är intresserade av en sådan utveckling.

**Tabell 19.** Samband mellan ålder och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i gåfotboll eller innebandy+ (procent, n=234).

Ålderskategori År	Intresse	
	Ja	Nej
65 – 70 (121 st.)	83	17
71 – 75 (78 st.)	74	26
76 – 85 (35 st.)	80	20

Ingen signifikant skillnad, P-värde>0,05, p-värde=0,367

Resultaten indikerar att intresset för en fortsatt utveckling av gåfotboll och innebandy+, för att möjliggöra matcher mot andra lag, är relativt lika oavsett om deltagarna är under 70 år eller över 76 år. Det verkar som att intresset för att få spela match inte varierar med åldern hos deltagarna mellan 65 och 85 år. Trots att ungefär 80 procent av deltagarna kan anses vara intresserade av att spela matcher, finns det ändå upp till 26% av deltagarna mellan 71 och 75 år som inte stödjer en sådan utveckling, vilket är något att beakta. Resultaten visar dock att intresserade och ointresserade finns i alla åldersgrupper.

#### 4.2.2.3. Idrottsnivå och intresse för match (gåfotboll eller innebandy+)

Frågan om intresset för att spela matcher har undersökts med avseende på deltagarnas tidigare idrottsnivå, antingen om deltagarna idrottat på elitnivå (38 personer), breddnivå (170 personer) eller aldrig varit aktiva förut (24 personer). Resultaten visar att idrottsnivå har betydelse för intresset av att utveckla möjligheter att spela match inom gåfotboll eller innebandy+. Framför allt syns en skillnad mellan de som aldrig varit aktiva i idrott och de som har varit det när det kommer till intresset för matchutveckling (Tabell 20). Av de som aldrig har varit aktiva i idrott tidigare vill 58 procent se en utveckling av möjligheter att spela matcher, medan över 80 procent av de som varit aktiva uttrycker ett intresse för detta. Dock verkar skillnaden vara liten mellan de som utövat elitidrott och de som utövat breddidrott i någon idrott när det gäller intresset för att få spela matcher.

**Tabell 20.** Samband mellan idrottsnivå och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i gåfotboll eller innebandy+ (procent, n=232).

Högsta aktiva idrottsnivå under livet	Intresse	
	Ja	Nej
Elitidrott	84	16
Breddidrott	81	19
Aldrig varit aktiv	58	42

Signifikant skillnad, P-värde <0,05, p-värde=0,025

Resultaten indikerar en signifikant skillnad i intresset för matchspel baserat på tidigare aktiva idrottsnivå som helhet ( $p$ -värde  $<0,05$ ). Den största skillnaden är främst kopplad till deltagare som är nybörjare inom idrott, vilket resulterar i ett lägre intresse, där endast 42% av nybörjarna uttrycker intresse för matchutveckling. Totalt sett visar resultaten att 4 av 5 deltagare i studien (80%), vilket inkluderar både gåfotbollsspelare och innebandy+spelare, är intresserade av utveckling mot matchspel, medan 1 av 5 har angivit att de inte är intresserade (20 %).

#### 4.2.2.4. Erfarenhet av att ha spelat match och intresse för utveckling av innebandy+matcher

Sammantaget var det 64 procent av innebandy+spelarna som var intresserade av att idrotten utvecklas mot mer matchspel, medan 36 % visade sig inte vara intresserade. Det är värt att notera att andelen ointresserade är dubbelt så stort som i gåfotbollen, där den var 16 procent.

En fråga som ställdes i enkäten var *Har du spelat matcher i innebandy+?* Det skulle kunna vara av betydelse för intresset för en utveckling där de får spela match i organiserade former. Resultaten av den fördjupade statistiska analysen tyder dock på att det inte spelar någon roll om man tidigare spelat innebandy+matcher för deltagarnas intresse för utveckling mot matchspel (Tabell 21). Det är en skillnad mot vad som observerades för gåfotbollen där intresset ökade signifikant med erfarenheter av matcher.

**Tabell 21.** Samband mellan hur många gånger man spelat match och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i innebandy+ (procent,  $n=50$ ).

Har du spelat matcher i innebandy+?	Intresse	
	Ja	Nej
Flera gånger	67	33
Någon gång	67	33
Aldrig	63	37

Ingen signifikant skillnad,  $P$ -värde  $>0,05$ ,  $p$ -värde  $=0,958$

Resultatet indikerar att intresset är relativt lika i förhållande till erfarenhet av matcher, mellan 63–67 procent som vill se ökade möjligheter att spela match och mellan 33–37 procent som inte har ett sådant intresse. Det finns därmed ingen skillnad mellan erfarenhet av att tidigare ha spelat matcher och intresset för att se en utveckling där idrottsförbunden och föreningarna utvecklar fler möjligheter till innebandy+matcher i föreningen. Jämfört med gåfotbollen är det fler som spelat matcher som är intresserade av en sådan utveckling än i innebandy+, men det är ungefär lika stor andel som aldrig spelat match i någon av idrotterna som ändå har ett intresse av matchspel (64% i gåfotboll jämfört med 63% i innebandy+).

#### 4.2.2.5. Erfarenhet av deltagande i innebandy+ och intresse för utveckling av innebandy+matcher

En av frågorna som ställdes i enkäten var hur länge deltagarna har varit med i idrotten innebandy+. Det skulle kunna vara något som påverkar ett intresse för att spela matcher, varför det undersöktes närmare statistiskt. Intresset för att spela matcher ökar från 58 procent hos nybörjare till 90 procent hos de som varit aktiva i innebandy+ i tre år eller mer. Analysen visar dock inget signifikant samband mellan erfarenhet och intresse för matchspel (Tabell 22). En anledning kan vara den stora variationen mellan erfarenhetsgrupperna.

**Tabell 22.** Samband mellan erfarenhet i tid av innebandy+ och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i innebandy+ (procent,  $n=50$ ).

Hur länge har du varit med i innebandy+?	Intresse	
	Ja	Nej
Mer än 3 år	90	10
2-3 år	20	80
1-2 år	50	50
6 mån – 1 år	73	27
Mindre än 6 mån	58	42

Ingen signifikant skillnad,  $P$ -värde $>0,05$ ,  $p$ -värde $=0,073$

Samtidigt finns ett intresse för matcher hos mer än hälften av nybörjarna i innebandy+. Det faktum att det är få deltagare i grupperna med 1–2 års erfarenhet (8 personer) samt 2–3 års erfarenhet (5 personer) resulterar i en stor variation på individnivå. En försiktig tolkning kan göras då intresset tycks öka när fler har längre erfarenhet av innebandy+. Detta resultat bör dock tolkas med försiktighet med tanke på det begränsade antalet deltagare i innebandy+.

#### 4.2.2.6. Träningsmängd per vecka och intresse för utveckling av innebandy+matcher

En annan aspekt som kan påverka intresset för att spela matcher är hur många gånger per veckan man tränare innebandy+. Det är möjligt att de som är mest intresserade av att träna mycket också har ett intresse för matchspel. Dock är det endast en person som tränar två gånger i veckan och 48 personer tränar en gång i veckan, medan ingen tränar tre gånger (Tabell 23).

**Tabell 23.** Samband mellan hur många gånger man tränar per vecka och intresse för utveckling av möjligheter att spela match i innebandy+ (procent,  $n=49$ ).

Har många gånger i veckan deltar du i gåfotboll	Intresse	
	för match (Ja)	Inget intresse för match (Nej)
En gång	65	35
Två gånger	100	0
Tre gånger	-	-

Ingen signifikant skillnad,  $P$ -värde $>0,05$ ,  $p$ -värde $=0,461$

Det begränsade antalet deltagare i varje träningsgrupp gör att det inte går att dra säkra slutsatser om eventuella samband. Trots detta visar analysen att mer än hälften av de som tränar en gång i veckan, 65 procent, av innebandy+spelarna är intresserade av en utveckling av matchspel (Tabell 23).

## 5. DISKUSSION OCH SLUTSATSER

Syftet med studien har varit att skapa vetenskaplig kunskap om äldre män och kvinnor i Sverige som är aktiva inom gåfotboll och innebandy+ inom ideell idrottsföreningsverksamhet. Vidare har syftet varit att undersöka spelares och föreningsrepresentanters perspektiv på utveckling av lagidrott för att de ska passa människor med olika fysiska förutsättningar under livets gång. Rapporten fokuserar främst på resultaten gällande vilka äldre det är som deltar i gåfotboll och innebandy+, vilken betydelse deltagandet har för äldre kvinnor och män, vad som sker när de äldre erbjuds möjligheter att delta i lagidrott, samt vilka önskemål de har för att idrotternas utveckling med särskilt intresse för hur kvinnor och män ser på en utveckling mot att spela matcher mot andra lag.

Satsningarna på idrott för äldre är omfattande från den svenska regeringen, som framöver avser att satsa 70 miljoner kronor varje år de kommande två åren för att fler äldre över 65 år ska kunna inkluderas i idrottsrörelsens verksamhet på allvar (Regeringen, 2022). Riksidrottsförbundet fördelar medlen till respektive idrott för att främja en ökad utveckling av anpassad verksamhet och erbjudanden till den äldre målgruppen. Men det tar tid att förändra normer och värderingar om vem som är den typiska fotbolls- eller innebandyspelaren. Resultaten indikerar att det krävs mer än vad som gjorts hittills om man vill öka mångfalden bland deltagarna. En ökad satsning på mångfald skulle innebära att fler grupper kan få uppleva de positiva effekter som deltagarna i denna studie ger uttryck för.

Studien bidrar med ny kunskap om vilka som deltar i gåfotboll och innebandy+ som äldre, vilket är av stor vikt för att fortsätta utveckla idrotter för äldre, särskilt lagidrotter som denna studie fokuseras på. En annan väsentlig aspekt för den fortsatta utvecklingen är tävlingsmomentet som blir belyst i studien. Diskussionen är strukturerad utifrån studiens frågeställningar och de resultat som handlar om deltagarnas karaktäristika, bristen på mångfald, idrottens betydelse för äldre och frågan om huruvida en framtida utveckling av gåfotboll och innebandy+ bör inkludera tävlingsmoment och möjligheter att spela matcher mot andra lag. Dessutom görs vissa jämförelser mellan de två aktuella idrotterna för att belysa likheter och skillnader.

### 5.1. Den vanligaste utövaren av lagidrott för äldre

Denna studie besvarar frågan om vad som kännetecknar de personer som är 65 år och äldre som aktivt spelar gåfotboll och innebandy+ (motionsinnebandy) i en idrottsförening i Sverige. De spelare som deltar i studien uppvisar flera likheter, men det finns också skillnader mellan de som spelar gåfotboll och de som spelar innebandy+.

Den typiske gåfotbollsspelaren och innebandy+spelaren är en man född i Sverige, cirka 66–68 år gammal, gift eller ingår i partnerskap, högskoleutbildad, bosatt i en friliggande villa och har arbetat som tjänsteman eller tjänstekvinna under sitt yrkesliv. Det är också vanligt att de har idrottat på breddnivå, tränar i en grupp som inkluderar både män och kvinnor en gång i veckan, och är intresserad av att se en utveckling mot att spela matcher ungefär en gång i månaden. Dessa karaktäristika är lika oavsett vilken idrott de utövar.

Det som skiljer den typiske spelaren i gåfotboll och innebandy+ är deras tid i verksamheten. De flesta gåfotbollsspelare har varit med i verksamheten i mer än tre år, medan majoriteten av innebandy+spelarna har varit aktiva mellan 6 månader och ett år. Dessutom har den vanligaste gåfotbollsspelaren mer erfarenhet av delta i matcher jämfört med den typiske innebandy+spelaren.

En annan skillnad är att gåfotboll främst spelas i större städer, medan innebandy+ förekommer i mindre städer.

Det är vanligare att spela i en idrottsförening med elitlag inom innebandy (67%) jämfört med att spela gåfotboll i en idrottsförening med elitlag i fotboll (45%). Det tyder på att det främst är innebandyföreningar som har elitlag som har tagit initiativ till att erbjuda innebandy för äldre. Det kan bero på att dessa föreningar har personalresurser som ger dem större möjligheter att introducera nya aktiviteter och verksamheter. När det gäller deltagarnas tidigare aktivitetsnivå inom idrotten har fler gåfotbollsspelare utövat idrott på elitnivå än innebandy+spelare. Ungefär samma andel deltagare i gåfotboll och innebandy+ har aldrig varit aktiva inom idrott förut (10 % för gåfotbollsspelare jämfört med 11% innebandy+spelare).

Det är också vanligast att de tränar en gång i veckan. Dock tränar gåfotbollsspelarna oftare jämfört med innebandy+spelarna. Cirka 32 procent av gåfotbollsspelarna deltar i träning två gånger i veckan, medan endast 2 procent av innebandy+spelarna har motsvarande engagemang i sin idrott. Dessutom är det 4 procent av gåfotbollsspelarna som tränar tre gånger per vecka, vilket ingen innebandy+spelare gör. I stort verkar gruppen ha varit fysiskt aktiva under livet och ägnat sig åt många olika idrotter, lagidrotter och fysiska aktiviteter.

Denna beskrivning av de vanligaste karaktäristiska dragen hos de spelare som är aktiva i gåfotboll eller innebandy+ innebär dock inte att det inte finns variation bland deltagarna. Genom att beskriva en norm ges möjligheten att synliggöra vilka karaktäristiska grupper som saknas har. Baserat på deltagarna i denna studie indikeras att det i båda idrotterna råder en brist på mångfald utifrån flera parametrar, vilket diskuteras närmare i följande avsnitt.

### **5.1.1 Mångfald i lagidrott för äldre**

Resultaten pekar på vissa brister när det gäller mångfald bland deltagarna i den lagidrottsverksamhet som riktar sig mot äldre och genomförs av idrottsföreningar. Av de mer än 200 deltagarna i enkätstudien framgår att det är betydligt färre kvinnor än män som deltar, nästan inga är invandrare svenskar (med undantag för en deltagare är från Tyskland respektive Serbien samt två deltagare är från Jugoslavien, Italien, respektive Finland), det är få deltagare som inte bor i egna villor, och det är också få deltagare med lägre utbildning eller som har arbetat i andra yrken än som tjänstemän eller tjänstekvinnor som har hittat till dessa lagidrottsverksamheter.

#### *Kön, ålder, civilstånd, utbildning och yrke*

De gåfotbollsspelare och innebandy+spelare som valt att medverka i enkätstudien visar att kvinnor endast utgör 19 procent av de 237 deltagarna. Det är således färre äldre kvinnor än äldre män som har börjat med dessa idrotter. I innebandy+ är det 30 procent kvinnor och i gåfotboll är det 17 procent kvinnor av de som svarat på enkäten. Eftersom det finns färre innebandyföreningar var det också svårare att få till en jämn fördelning av kvinnor och män att intervjua vilket resulterade i tre kvinnor och tio män. Det finns fler gåfotbollsspelare totalt sett i Sverige så där blev urvalet till fokusgruppintervjuerna något jämnare och resulterade i fem kvinnor och nio män. Det är alltså en övervikt av män som deltar i gåfotboll och innebandy+ för äldre över 65 år i Sverige. Dock finns kvinnor med i denna studie, vilket skiljer sig från studier genomförda i Danmark som undersökt effekter av 5 års deltagande i innebandy (Pedersen et al., 2022) och Wikman et al. (2017) där endast män deltog. Därtill visar studier från Storbritannien att gåfotboll utövas av en övervägande andel män (Reddy et al., 2017).

Civilståndet skiljer sig marginellt mellan utövarna i de två idrotterna. Emellertid uppger en större andel innebandy+spelare att de är gifta eller ingår i partnerskap, medan fler av gåfotbollsspelarna uppger att de är ogifta. Resultaten talar således för att de flesta som deltar är gifta eller ingår i partnerskap. Detta kan tolkas som att idrotterna inte har nått ut till de som kanske är mest ensamma, det vill säga de som har förlorat sina partners och är änkor eller änklingar.

Vid en jämförelse mellan utövarna i de två idrotterna är det ganska lika vad gäller högsta utbildningsnivå. Tydligt är att båda lagidrotterna främst attraherar äldre med högre utbildning, såsom universitets- eller högskoleutbildning, följt av personer med treårigt gymnasium. Vid jämförelsen av huvudsakligt yrke under livet är likheterna relativt tydliga mellan gåfotbollsspelare och innebandy+spelare. De flesta har huvudsakligen arbetat som tjänstemän eller tjänstekvinnor, följt av arbetare, även om siffrorna är visare en ungefär 10-procentig högre andel innebandyspelare som haft yrken på tjänstenivån. Av totalt 230 deltagare som svarade på frågan, var 35 (15%) huvudsakligen yrkesarbetande under sitt arbetsliv. Det framgår således av studien att det vanligaste yrket bland deltagarna i båda idrotterna är inom tjänstesektorn och att de oftast har en hög utbildningsbakgrund.

Det innebär att idrotterna inte har lockat så många utövare med låg utbildningsnivå, såsom folk- eller grundskola. Orsaken till detta kan inte förklaras utifrån den här studies data. Emellertid finns det andra studier från olika länder som visar på samband mellan högre utbildningsnivå och ökat engagemang i fysisk aktivitet bland vuxna (Kari, et al., 2020) och äldre (Parra-Rizo et al., 2022). Enligt Folkhälsomyndigheten (2018) i Sverige har högutbildade som grupp också bättre hälsa än lågutbildade, och ju högre utbildningsnivå desto bättre hälsa. Men det är inte bara hälsan som kan gynnas av stigande utbildningsnivå, utan också livsvillkor, levnadsvanor, och finansiell position samt andra förhållanden som bidrar till att hälsan kan förbättras. Dessa faktorer kan således vara några förklaringar till varför äldre med lägre utbildningsnivå är mindre representerade inom gåfotboll och innebandy+ i Sverige.

#### *Former av boende och geografisk härkomst*

Vid jämförelsen av respondenternas svar i enkäten framgår det tydligt att gåfotboll främst spelas i storstäder som Stockholm, vilket inte verkar gälla för innebandy+ som istället verkar ha sitt fokus i mindre städer, i exempelvis i Hallands län. Det blir även uppenbart att gåfotboll är mer utbredd över flera län, medan innebandy+ endast spelas i hälften av Sveriges län.

När det gäller bostadsort finns det följaktligen en markant skillnad där gåfotbollsspelarna främst kommer från större städer med över 200 000 invånare, medan innebandy+spelare kommer ifrån mindre eller medelstora städer. Ungefär lika många kommer från byar eller landsbygden (14%-15%). Det innebär att innebandy+ inte är lika vanligt förekommande i storstäderna som gåfotboll.

När man jämför boendeformen verkar det som att innebandy+spelare i högre grad bor i friliggande villor jämfört med gåfotbollsspelarna, även om friliggande villa också är den vanligast boendeformen för gåfotbollsspelarna. Det kan tolkas som att de som deltar är tillräckligt aktiva och friska för att klara av att bo i en friliggande villa. Endast 2 procent bor i annan form än villa. Det betyder att dessa idrotter inte attraherar människor som exempelvis bor på äldreboende.

### **5.1.2 Tolkning av deltagarnas karaktäristika för deltagande i gåfotboll och innebandy+**

En intressant fråga är varför det är just dessa grupper som deltar och om den icke typiske gåfotbollsspelaren och innebandy+spelaren är mindre intresserad av lagidrott, om verksamheten inte

är anpassad för dem eller om de helt enkelt inte har kännedom om verksamheten. Det kan finnas flera möjliga svar på den frågan.

En orsak till gruppernas homogenitet kan vara att de som spelar gåfotboll och innebandy+ främst har rekryterats genom vänner, vilket också framkommer i studien. Det innebär att om deltagarnas vänskapskrets främst består av personer med liknande intressen och likartade karaktäristika, kommer den gruppen naturligtvis bli större (Jämför Ericson och Geidne, 2023). Det finns en risk att de som upplever ensamhet inte heller har börjat med dessa idrotter, då de kan behöva mer stöd för att komma i gång med fysisk och social aktivitet (Nakajima et al., 2023). Datamaterialet stärker denna tolkning då en stor andel av deltagarna inte lever ensamma, utan uppger att de har partners eller är sambo med någon annan. En ytterligare bidragande anledning till de homogena grupperna kan vara att deltagarna vanligen rekryteras via sociala medier. Det kan i sin tur betyda att de äldre som inte har tillgång internet och sociala medier kanske inte heller nås av information om idrottsföreningarnas verksamhet och nya erbjudanden som riktas till individer över 65 år inom idrottsrörelsen. En annan tolkning kan vara, som beskrivits ovan, att den som bor i villa och har högre utbildning också är tillräckligt fysiskt välmående för att kunna delta. Samtidigt kan de ha etablerat en vana att ägna sig åt träning och ha utvecklat ett tillräckligt självförtroende för att engagera sig i idrottsföreningens aktiviteter. De som deltar kanske också värderar möjligheten till träning högre än vissa andra grupper, vilket kan indikera en utvecklad rörelsebildning (physical literacy).

Eftersom lagidrotterna verkar passa de äldre som hittat till verksamheten och att deltagandet utvecklas till att bli betydelsefullt för individerna, särskilt exempelvis för kvinnor, är det sannolikt att ett deltagande bland de icke-representerade grupperna skulle kunna få positiva effekter även för dem. De icke-representerade grupperna riskerar att missa möjligheten att genom lagidrott få vänner, något att längta till, att utvecklas fysiskt och socialt tillsammans med andra eller att etablera en betydelsefull rutin att ha något bokat under veckan som de haft när de varit yrkesverksamma.

Dock kan man också anta att vissa grupper inte har haft samma möjlighet tidigare att utveckla en livsstil där fysisk träning, exempelvis i grupp, inte blivit något som man socialiserats till att uppskatta, varför det är något som de inte heller söker efter när de blivit äldre (det vill säga de har en lägre rörelsebildning/physical literacy; Almond, 2010). Det kan vara så att man har haft yrken som inte varit möjliga att kombinera med idrottsverksamhet, inte haft vänner som varit med i föreningslivet eller inte haft råd att delta i organiserade eller kommersiella träningsverksamheter. Dessutom kan givetvis vissa yrken varit fysiskt tungsamma, vilket gör att några kan ha sämre fysiska förutsättningar för att delta.

Hur människor fostrats och socialiserats i relation till rörelse och idrott i förening genom livet är av betydelse och något man behöver pedagogisk kunskap om för att förstå hur människor formas när det kommer till etablering av normer, värderingar och beteende i relation till exempelvis lagidrott i föreningslivet. Att få människor med lägre rörelsebildning (motivation, fysisk förmåga, förståelse och kunskap samt ett självförtroende för att delta) att engagera sig i lagidrott i förening kräver en förståelse för hur människor formar och formas av normer och värderingar kopplade till idrott och fysiska aktiviteter. Dessutom är föreställningar om ålder, kön och idrottande av betydelse för att kunna öka intresset för att få fler äldre att prova eller börja med en idrott som de kanske aldrig hållit på med tidigare under livet. Tankar kring vem jag är som individ och vilka idrotter som gåfotboll eller innebandy+ riktar sig till kan vara avgörande för att börja delta. Att förstå och adressera dessa aspekter kan bidra till att skapa ett ökat intresse för lagidrott bland äldre.

En vanlig föreställning har varit att människor är för gammal för att spela fotboll eller innebandy i ett lag i en idrottsförening när de närmar sig 35–40 år. Detta har gjort att äldre utövre 65+ varit en lågt prioriterad målgrupp inom idrottsrörelsen, där huvudfokus legat på bredd- och elitverksamhet för

barn, ungdomar och unga vuxna. Att anses vara för gammal för lagidrott vid 35 år och att börja med lagidrott vid 65 år är en paradox. Men det verkar som det pågår ett paradigmskifte i Sverige när det gäller föreställningar och värderingar kring människors ålder och deltagande i lagidrott i svenska idrottsföreningar. Det tyder på en förändring av idrottskulturen och diskurser som grundar sig på gemensamma föreställningar, normer och värderingar som utgör grund i den svenska idrottsrörelsen.

Studien visar att det finns äldre kvinnor som deltar i dessa idrotter, men att de är betydligt färre än äldre män. För gåfotboll är 83% av deltagarna i enkätstudien män, medan det är 70% män i innebandy+. Ett sätt att förstå den låga andelen kvinnor kan möjligen vara att de inte har haft tillgång till idrott och fysisk aktivitet inom idrottsrörelsen lika länge som män. Det innebär att kvinnor, och andra i deras omgivning, inte socialiserats till att det är lika naturligt för kvinnor att ta plats på idrottsarenorna som för män. Detta gäller särskilt för den äldre målgruppen som denna studie handlar om. Dessa spelare är födda under 1940–1950-talet i Sverige, en tid då kvinnor sällan tilläts delta i tävlingsidrott även om de ville. Detta har betydelse för hur dagens äldre, och andra i samhället, har formats i relation till normer för idrott och föreningsliv, vilket påverkar hur lätt eller svårt det är för dem att helt plötsligt engagera sig i en verksamhet som inte riktats till dem tidigare. Därför krävs troligtvis ökade ansträngningar och relevanta argument riktade mot äldre kvinnor för att få dem att börja och fortsätta med gåfotboll och innebandy+. Det är sannolikt en ännu större utmaning att få äldre invandrande kvinnor att börja om inte hänsyn tas till deras fysiska fostran och tidigare erfarenheter kan innebära att de har en annan nivå av rörelsebildning.

Innebandy+ verkar inte ha växt lika snabbt som gåfotboll har gjort i vissa delar av landet. En förklaring som studien ger är att det är betydligt färre som har spelat innebandy jämfört med fotboll i en idrottsförening tidigare i livet. Endast 16% av innebandy+spelarna har tidigare spelat innebandy i en idrottsförening, även om de har varit aktiva i andra lagidrotter, medan 34 procent av innebandy+spelarna samtidigt har spelat fotboll tidigare. Bland gåfotbollsspelarna har 66 procent spelat fotboll i en idrottsförening. Det kan vara lättare att välja en idrott som man har erfarenhet av sedan tidigare. Fotboll har funnits längre än innebandy i Sverige, och med tanke på att de som idag är 65 år kanske inte spelade innebandy när utvecklingen tog fart på 70–80 talet kan det bidra till att det är svårare att rekrytera deltagare till innebandy+ än till gåfotboll. Dock har större andel av innebandy+spelare varit fysiskt aktiva på egen hand än gåfotbollsspelarna. Endast ganska få av deltagarna har *aldrig* idrottat i en idrottsförening tidigare (gåfotboll 9% och innebandy+ 12%) vilket innebär att de hållit på med andra idrotter. Det stora flertalet (ungefär 80%) har varit aktiva i en idrottsförening förut.

Dessutom kan rekryteringen till gåfotboll underlättas av att fotboll har varit den största idrotten i Sverige under lång tid. Det kan därför vara lättare att starta upp gåfotbollslag eftersom fler kan känna sig lockade av att prova på en lagidrott där de har viss erfarenhet tidigare. Det innebär att det kan vara svårare med rekrytering till innebandy+ och att den kan behöva se annorlunda ut, med fokus på att locka in nybörjare för att prova på en ny idrott. Samtidigt visar denna studie att idrottsföreningarna har lyckats rekrytera en stor andel som inte varit med i den ursprungliga versionen av idrotten i en idrottsförening tidigare. Av deltagarna i innebandy+ är det 84 procent som aldrig spelat innebandy i en idrottsförening tidigare, medan 34 procent av gåfotbollsspelarna aldrig har spelat fotboll i en idrottsförening.

## 5.2 Betydelse av lagidrott för äldre

Studien svarar på frågor om hur äldre aktiva inom gåfotboll och innebandy+ uppfattar och ser på den idrottsverksamhet de är engagerade i, samt hur betydelsefull lagidrottsverksamheten är för dem med avseende på ålder och kön. Uttagorna tyder på att idrotterna betyder mycket för båda grupperna av



äldre som spelar gåfotboll och innebandy+, men det framstår som att den betyder extra mycket för innebandy+spelarna (82 % inom innebandy+ jämfört med 64 % inom gåfotboll svarar att idrotten betyder 'väldigt mycket' eller 'mycket'). Sammantaget är skillnaderna marginella om man räknar med alternativet 'ganska mycket', då hamnar gåfotbollspelarna på ungefär samma nivå av betydelse som innebandy+ spelarna.

Studien visar att gåfotboll betyder väldigt mycket för 63 procent av kvinnorna och 31 procent av männen, vilket är en signifikant skillnad i uppfattningar mellan kön i gåfotboll. Detta mönster syns dock inte i innebandy+ där den anses vara ungefär lika betydelsefull för kvinnor och män. Bland kvinnorna uppgav 40 procent att idrotten betyder 'väldigt mycket', medan motsvarande siffra för männen var 34 procent. Samtidigt har de flesta deltagarna angivit att idrotten betyder 'mycket' eller 'väldigt mycket' för dem.

Resultaten som visar att både gåfotboll och innebandy+ är något mer betydelsefullt för kvinnor än män väcker intressanta frågor kring vad det är i dessa idrotter som ger en sådan betydelse för de få kvinnor som utövar dem. En tolkning jag gör är att förväntningarna på de äldre kvinnorna tidigare varit begränsade när det gäller att dela i lagbollsporter och att tävla, vilket de nu fått en chans att göra. Det verkar finnas en stark känsla av självförtroende bland de kvinnor som har engagerat sig i dessa verksamheter, vilket återspeglas i deras attityd gentemot normer och förväntningar på äldre kvinnor när det gäller idrott. De verkar inte bry sig mycket om de traditionella uppfattningarna som säger att det inte är lämpligt för äldre kvinnor att spela fotboll eller innebandy. Denna attityd kan tolkas som en vilja att utmana och bryta könsrelaterade idrottsnormer. Det är möjligt att deltagande i lagidrotterna har en större betydelse för kvinnorna jämfört med männen just på grund av de könsrelaterade förväntningarna och normerna som finns kring lagidrott.

För kvinnorna kan detta deltagande representera en möjlighet att få tillgång till något som tidigare var svåråtkomligt på grund av fördomar och stereotyper om kön och idrott. De äldre kvinnorna som är med i studien uttrycker irriterade över de värderingar existerar kring kön och de förväntningar som riktas mot äldre kvinnor. Till exempel att de förväntas ägna sig åt promenader i stället för att delta i mer fysiskt krävande aktiviteter som fotbolls- eller innebandyspel. En föreningsrepresentant berättade om att den nästan 90-årig kvinnan bestämt ville spela i kedjan för att kunna göra mål, vilket visar att tävling och målgörande kan bidra till en tillfredsställelse i livet även för äldre kvinnor. Dessa kvinnor har fått tillgång till något som de förstår är svårt för kvinnor att normalt få tillgång till. Detta kan bidra till att förklara varför deltagande har större betydelse för kvinnorna än männen i gåfotboll. Men data visar också att många har spelat fotboll i yngre ålder, varför det också kan få betydelse att få återuppleva fotbollsspelet och spänningen med tävlingsmomentet.

Fördomar om åldrande människor är således fortfarande ett hinder i Sverige för att börja med lagidrott, särskilt för äldre kvinnor. Hög ålder förknippas ofta med en tid som är till för att vila och spara energi. För att förstå hur lagidrott ska marknadsföras för att uppmuntra äldre kvinnor att vara fysisk aktiva undersökte West et al. (2019) äldre kvinnor mellan 55–85 år som spelade softboll. Denna studie visade att anpassade regler och tydlig information om den aktuella lagidrotten i fråga var viktigt för kvinnorna. Dionigi (2002) visade att äldre kvinnor inte bara möter motstånd i attityder associerade med åldersnormer utan också på grund av kön, vilket fortfarande är aktuellt. En deltagare ger uttryck för en bild av att äldre inte förväntas springa runt och leka som yngre, vilket också kan spela in. Kirby och Kluge (2013) menar att den starka lagkänslan och stödet inom ett lag gör det lättare att motstå dessa sociokulturellt förankrade fördomar om äldre, särskilt om kvinnor, vilket kan bidra till en förståelse för den betydelse det sociala stödet i laget kan ha för kvinnor. Eftersom innebandy+spelarna har varit med i idrotten kortare tid än gåfotbollspelarna kan också betydelsen av idrotten förändras för dem med ökad erfarenhet.

Resultaten indikerar vidare att åldern däremot inte har någon större betydelse för hur betydelsefull idrotten är för spelarna. Det är ungefär lika betydelsefullt för alla tre åldersgrupperna 65–70, 71–75 och 76+ när det gäller gåfotboll. Tendensen är densamma inom innebandy+, även om det inte är statistiskt säkerställt som för gåfotboll. De finns en jämn spridning bland gåfotbollsdeltagarna när det kommer till hur mycket idrotten betyder för dem, från att den anses betyda ganska mycket, mycket och väldigt mycket medan innebandy+ spelarna tenderar att placera sig lite högre på skalan och främst väljer alternativen mycket eller väldigt mycket för den betydelse idrotten fått för dem. Inom åldersgruppen 71–75 år är det flest som anser att idrotten betyder väldigt mycket, både för gåfotboll (43%) och innebandy+ (42%).

Fokusgruppintervjuerna belyser flera kvalitativa aspekter som gör att verksamheterna blir betydelsefulla och skapar mening. Det handlar om gemenskap, tillhörighet och sociala interaktioner som ger utrymme för utbyte av tankar och erfarenheter, vilket i sin tur minskar ensamhet men också främjar lärande om varandra och idrotten. Dessutom erbjuder verksamheterna bra fysisk träning oavsett individernas prestationsnivå och fysiska tillstånd. Vidare ger aktiviteterna deltagarna något roligt att se fram emot och bidrar därmed till att skapa innehåll och kontinuitet i livet, vilket ökar livskvaliteten. En deltagare lyfter fram att gåfotbollen kan bidra till att skjuta bort tankar som annars skulle krets kring att bara gå runt och vänta på döden. Detta innebär att lagidrotter kan ha en positiv effekt på äldres livsmening och framtidstro (Jämför Eliasson, 2022). Aiello et al. (2016) argumenterar också för att gåfotboll kan leda till ökat självförtroende, förbättrad livskvalitet och högre förväntningar på livet, vilket kan bidra till att minska mortaliteten även bland sjuka äldre.

I enkäten skriver deltagarna fram kvalitativa exempel på vad som gör lagidrotten betydelsefull. De nämner glädje, tillhörighet, gemenskap, bildande av nya vänskapsband, förbättrad kondition och koordination, att det är kul att spela, låg skaderisk, tävlingsmoment, mycket skratt, möjligheten att återuppleva matchsituationer och till om med att en enskild spelare kan förverkliga drömmen om att få vara med i ett landslag (vilket är en verklighet i gåfotboll). Det vanligaste motivet bakom deltagande i lagidrott för äldre verkar vara den positiva kombinationen av att det är roligt, socialt och ger bra motion i grupp och tävlingsinslag, samt att det bidrar till något att se fram emot och strukturera veckan kring.

Deltagarna uttrycker stor uppskattning för gemenskapen och att ha roligt tillsammans, att spela matcher och ha fikastunder efteråt. Det mesta med gåfotboll och innebandy+ beskrivs som positivt. Dessa observationer överensstämmer med en forskningsöversikt som undersökt och sammanställt de få studier som genomförts om gåfotboll (walking football), där resultaten visar att gåfotboll ger deltagare positiva erfarenheter som främjar välbefinnandet och bidrar till sociala interaktioner med positiva effekter för både den mentala och fysiska hälsan (Corepal et al., 2020). Dessa studier tyder också på att lagidrott uppfattas som roligare jämfört med att besöka gymmet eller delta i andra mer utmanande idrottsaktiviteter. Det finns dock studier antyder att på kort sikt kan det inte ha så stor effekt på den fysiska hälsan (Reddy et al., 2017).

Vidare finns det en särskild faktor som bidrar till att verksamheten blir så betydelsefull som den är, och det är att gemenskapen bygger på respekt för varandra oavsett deras nivå av rörelsebildning och kroppsliga förutsättningar (såsom fysisk förmåga, motivation, självförtroende och kunskaper). I dessa verksamheter verkar det vara en mycket tillåtande atmosfär där även de som ännu inte har tillräckligt med exempelvis självförtroende bjuds in och kan välja att sitta och titta på eller hjälpa till med andra aktiviteter, såsom att koka kaffe till fikastunden. Med tiden, när motivationen och självförtroende ökar och när de får bättre kunskap om aktiviteterna kan de ansluta och delta aktivt. Utifrån teorin om physical literacy kan man därmed förstå att om deltagaren inte redan befinner sig på en hög nivå av motivation, självförtroende, fysisk förmåga samt kunskaper och förståelse för att delta så finns

utrymme i miljön för en tillvänjning som gör att de så småningom kan börja delta och med tiden stärka sin rörelsebildning och 'blomstra' (Durden-Mayers & Whitehead, 2019). Den inkluderande miljön beskrivs också i tidigare forskning om gåfotboll, som anses vara en plats som tillhör alla, där alla deltagare accepteras och stödjer varandra (Eliasson, 2022; Loadman, 2019).

### 5.3 Utveckling av tävlingsinriktning - att spela matcher

En fråga som besvaras i studien är hur utövarnas inställning är till en utveckling av gåfotboll och innebandy+ för att de ska få möjlighet att spela matcher mot andra lag. Dessutom belyser studien hur föreningsrepresentanter ser på denna fråga.

När det gäller tidigare erfarenheter av att spela matcher skiljer det sig åt mellan idrotterna. De flesta gåfotbollsspelarna (70%) har erfarenhet av att spela matcher. Hälften har gjort det flera gånger medan 20 procent har spelat match någon enstaka gång. Samtidigt har 30 procent aldrig spelat match. För innebandy+ är det tvärtom. Där har 30 procent spelat matcher mot andra lag medan det stora flertalet (64%) aldrig har spelat några matcher.

Det är tydligt att det finns ett samband mellan hur länge spelarna har varit med inom idrottsverksamheten och deras intresse för att spela matcher. Ju längre tid de har varit med, desto större blir intresset för att spela matcher, vilket gäller för båda idrotterna. Det innebär att det kan krävas en viss erfarenhet av träning innan spelarna känner sig redo att delta i matcher. Dock är intresset stort redan när de varit med i 6 månader. Vidare visar studien att ju fler gånger de spelat matcher, desto högre blir intresset hos gåfotbollsspelare för att spela match, vilket dock inte gäller för innebandy+. Detta kan förstås mot bakgrunden att 64% av de som spelar innebandy+ aldrig har spelat matcher tidigare.

Studien indikerar dock ingen större skillnad i intresse för att spela matcher mellan yngre och äldre deltagare inom gruppen. Intresset för att spela matcher är högt hos 80 procent av deltagarna mellan 76 och 85 år. Åldern inom gruppen har ingen signifikant betydelse för intresset att spela matcher eller för att idrotten ska utvecklas i den riktningen. Dock kan kön ha betydelse för intresset. Studien pekar på ett något lägre intresse bland kvinnor när det gäller att spela matcher jämfört med män. Dessutom visar det kvantitativa datamaterialet att intresset för matcher är större hos de deltagare som varit aktiva i idrott på elit- eller breddnivå (84% och 81%). Av de som aldrig varit aktiva i idrott tidigare är endast 58 procent intresserade av att idrotterna utvecklas mot att spela matcher.

När de tillfrågas om intresset för att idrottsförbunden och idrottsföreningarna utvecklar möjligheter för dem att spela matcher kan intresset sägas vara mycket stort hos gåfotbollsspelarna. Hela 84 procent säger att de vill se en sådan utveckling. Samtidigt finns en mindre grupp 16% som inte har något intresse av det. Intresset för att spela match är något lägre hos innebandy+spelarna där 64% uppger att de önskar se en sådan utveckling och 36 procent att de inte har ett sådant intresse. Sammantaget finns således ett stort intresse för matcher i båda idrotterna. Det är en övervägande majoritet som vill se en sådan utveckling. Även om skillnaderna är små finns det en större önskan om att spela match oftare bland gåfotbollsspelarna än hos innebandy+spelarna.

En förklaring till varför det är färre innebandy+spelare som vill spela matcher kan enligt denna studie ha att göra med skillnader i hur länge de har varit med i idrotterna. Många innebandy+spelare har bara upp till ett års erfarenhet av idrotten, till skillnad från gåfotbollsspelarna där fler har mer än tre års erfarenhet (28%), även om över 40 procent av gåfotbollsspelarna också har hållit på mindre än ett år. De flesta innebandy+spelarna har aldrig provat på att spela matcher. Med tanke på dessa två faktorer,

att de spelat kortare tid och aldrig spelat match mot andra lag, är det ändå förvånansvärt många som vill se en sådan utveckling (64%).

En annan förklaring kan också vara att de har skilda erfarenheter av att spela matcher och att det inte finns ett lika utvecklat regelverk för innebandy+ matcher som för gåfotbollsmatcher. Dessutom visar resultaten att färre har spelat innebandy i förening tidigare än de gåfotbollsspelare som har spelat fotboll, vilket kan innebära större andel nybörjare inom innebandy som därmed kan ha tillräckligt upp med att lära sig att spela innebandy på träningarna. Samtidig beskriver de att träningarna också består i att dela upp i lag och spela matcher mot varandra.

Resultaten tyder på att intresset för att spela matcher är något lägre hos kvinnor. Totalt är 64 procent kvinnor intresserade av att spela match jämfört med 83 procent av männen. Detta utgör en statistiskt signifikant skillnad mellan könen när det gäller intresse för matchspel. Dock är antalet kvinnor relativt lågt i studien för att dra några generella slutsatser. Sammanlagt har 46 kvinnor besvarat enkäten (31 gåfotbollsspelare och 15 innebandy+spelare).

Även Ericson och Geidne (2023) som undersökt vad som karaktäriserar äldre som deltar i idrott och fysisk aktivitet visar att det är mycket färre kvinnor än män som är med i tävlingsaktiviteter och i lagidrott. Kirby och Kluge (2013) som undersökt kvinnor som börjar tävla i Volleyboll vid 65 års ålder, argumenterar för att deras intresse för tävling och lagidrott stärks särskilt av de sociala banden och den kamratskap som skapas i ett lag, vilket var av största vikt för att kvinnornas engagemang.

I åldersgruppen födda mellan 1938–1958 har kvinnor inte på samma sätt haft möjlighet att spela fotboll eller innebandy vilket innebär att bristande erfarenheter av att spela matcher vilket kan vara en orsak till en något mer tveksam inställning hos kvinnor. Det verkar också som att män vill spela matcher oftare än kvinnor, vilket gäller båda idrotterna (Se tabell 8 och 18). Vidare kan kvinnor möta andra hinder än män när de blir äldre, såsom föreställningar om att de ska ta hand om hushållsarbete och familjen samtidigt som de kan ha mindre erfarenhet av fysisk aktivitet som kan leda till lägre självförtroende och motivation (Carmichael et al., 2015). Detta kan indikera att äldre kvinnor har en annan utgångspunkt med en lägre nivå av fysisk bildning och behöver därför mötas utifrån det (Almond, 2010; Whitehead, 2010).

Enligt teorin om fysisk bildning (physical literacy) är alla komponenter viktiga för att individen ska utveckla ett intresse och en livsstil där fysisk träningen blir betydelsefull och prioriterad. Förutom att relevanta erbjudanden och gynnsamma synsätt i kulturen behöver finnas, är de centrala individkomponenterna som teorin bygger på - *fysisk kompetens, motivation, självförtroende, samt kunskap och förståelse* – betydelsefulla. Dessa kan användas för att å ena sidan utforma en väl anpassad aktivitet för individen och å andra sidan för att på ett pedagogiskt sätt stimulera kvinnors och mäns intresse för den specifika idrottsaktiviteten (Whitehead, 2010, 2019).

Resultaten tyder på att intresset för att delta i matcher ökar ju oftare deltagaren tränar gåfotboll. Dessa variabler, såsom tidigare erfarenhet och träningsfrekvens, kan sannolikt bidra till att öka självförtroendet, förbättra den idrottsliga förmågan och öka kunskapen om att delta i lagidrott som äldre (ökad rörelsebildning/physical literacy), vilket kan leda till ökat intresse för matchspel. Loadman (2017) varnar dock för att det finns en dominerande maskulin och tävlingsinriktad spelstil i gåfotboll, vilket skulle kunna förstärkas med tävlingsinslag och kanske minska intresset hos kvinnor. Gåfotbollsspelare och innebandy+spelare betonar dock vikten av att värna om den inkluderande miljö som utvecklats, oavsett tidigare erfarenheter eller skicklighet inom den aktuella idrotten.

En majoritet av deltagarna ser emellertid positivt på att det utvecklas möjligheter att spela matcher, både i gåfotboll och innebandy+. I fokusgruppintervjuerna framgår att de tycker det skulle vara roligt och utmanande, något som kan ge dem ett tillfälle att få pröva sina gränser och skapa nya erfarenheter. De menar att det kan ge dem ännu fler sociala interaktioner genom att träffa andra spelare samt en möjlighet att få jämföra sig med andra. En annan positiv aspekt av att spela matcher skulle kunna vara att få motbevisa fördomarna de äldre upplever, både mot att verksamheten skulle vara oseriös eller "töntig", vilket inte alls stämmer överens med deras upplevelse av gåfotboll och innebandy+. För många av dem är dessa idrotter mycket viktiga och seriösa aktiviteter. De som är positiva till matchspel menar att det skulle göra dem mer engagerade och att ha något att se framemot. Det skulle innebära att de behöver förbereda sig för något vilket ökar motivationen och skulle bidra ännu mer till deras livskvalitet. Deras uppfattningar tyder på att träning och matcher inte bara handlar om idrott utan också om att olika delar av deras liv knyts samman och ger en känsla av fortsatt mening och innehåll i livet, även efter att de har passerat 60 år.

I min tolkning framstår deltagande i lagidrott som betydelsefullt för de äldre som ingår i studien, då det bidrar till en ökad känsla av meningsfullhet och social gemenskap. Deltagandet ger djupare mening åt livet och kan förbättra livskvaliteten. Denna insikt liknar de från den tidigare pilotstudien där gåfotboll beskrevs som en källa till ökad 'livsmening' och en slags "framtidsvilja" som gör att lagidrott blir så betydelsefull för den äldre målgruppen (Eliasson, 2022). Genom sitt deltagande i lagidrott skapas en möjlighet att se framåt och positivt kunna påverka sin morgondag, trots de olika åldersrelaterade fysiska och sociala förändringarna i livet. Folkhälsomyndigheten (2021) menar att fysisk aktivitet är en viktig förebyggande insats för att stärka äldres psykiska hälsa, men betonar främst äldreomsorg, primärvård och kommunal hälso- och sjukvård som viktiga aktörer. Det är därför viktigt att vetenskapligt belägga betydelsen av andra samhällsaktörer som exempelvis idrottsrörelsen, som med sin nya inriktning med erbjudande av idrott till äldre, bidrar till att lyfta blicken från att endast sjukvård och äldreomsorg kan bidra till äldres goda åldrande.

För vissa kan addering av matcher till träningarna ytterligare stärka förhållningssättet till framtiden. För andra räcker gemensamma träningsmöjligheter för att de ska uppleva denna tillfredsställelse. Resultaten kan jämföras med en studie i Storbritannien där deltagare i gåfotboll beskrev hur det var att kunna börja med gåfotboll, som något som de aldrig trodde att de ens skulle komma i närheten av att göra igen (Reddy et al., 2017). Andra studier beskriver också hur både tävlingsinslag och sociala samarbeten är viktiga drivkrafter för engagemang i gåfotboll, vilket kan bidra till en stärkt mental hälsa (Lamont et al., 2017). I studiens fokusgruppintervjuer framgår samtidigt några äldre säger nej till en utveckling mot fler matcher och förklarar att de ser vissa risker med en sådan utveckling. Farhågorna handlar inte om individuella skador, utan snarare om oklarheter hur det skulle organiseras och vad det skulle innebära för verksamhetens värdegrund och inkludering.

Spelarna uttrycker en viss oro för att den inkluderande värdegrunden som gåfotboll och innebandy+ kännetecknas av idag riskerar att röra sig mot att bli exkluderande som en man illustrerar genom att ge ett exempel och säga: "När man är 70 blir man bänkad!". De deltagare som inte har spelat matcher tidigare lyfter fram att själva idrottsverksamheten riskerar att utvecklas från att vara en mycket positiv och social verksamhet till att bli mer allvarlig och tävlingsinriktad med fokus på att vinna matcher, vilket de inte vill se. Detta är också något föreningsrepresentanter ger uttryck för, att det huvudsakliga målet med lagidrott för äldre inte är att tävla utan det sociala värdet som är, och bör förbli, prioriterat framför tävlingsaspekterna.

Några spelare i innebandy+ knyter sin tveksamhet till att de inte är tillräckligt bra i innebandy ännu för att spela matcher, och att några diskuterar risker för att det skulle bli för fysiskt krävande för dem med mer löpning och tacklingar. Detta är en regelskillnad mellan de undersökta idrotterna, där det i

innebandy+ tillåts att spelare springer vilket inte tillåts i gåfotboll. Denna regel kan vara en faktor som ger utslag i deras uppfattningar om matcher. Äldre spelare kan ha svårt att springa och kravet på att gå är en nyckelfaktor för dem att kunna delta. Innebandy+ spelarna berättar att vissa spelare springer och andra går när de spelar match på träningarna, och de menar också att de väljer och anpassar sina positioner därefter. Någon spelare säger dock att de tror att de måste införa matcher om innebandy+ ska utvecklas och fler ska börja med idrotten. Även om det är lite olika uppfattningar mellan föreningsrepresentanterna, så säger en föreningsrepresentant i innebandy+ att deras träningsgrupp har varit jättesugen på att möta andra, att få ta på sig en matchdräkt och tillhöra ett lag som spelar match ger en spänning eller 'nerv' som en föreningsrepresentant uttrycker det. Tävlingsnerven kanske äldre har svårt att få möjlighet att uppleva (eller återuppleva) i så många andra sammanhang som tävlingsidrottsverksamhet i föreningslivet kan bidra med.

Flera deltagare upplever dock att det finns oklarheter i hur det skulle gå till när det gäller organiseringen av matcher och vilka regler som skulle gälla för spelet, både vad gäller vilka som skulle få spela matcherna och om det skulle vara yngre eller blandade kön för deltagandet. Detta är något som de menar behöver tydliggöras vid varje matchtillfälle för att de ska veta vad som väntar dem. I innebandy+ uttrycks också mer framträdande osäkerhet kring om de har tillräckligt med spelare för att få ihop lag. Det är en av innebandy+föreningarnas största problem just nu, att de är för få och att fler föreningar behöver starta innebandy+. En föreningsrepresentant beskriver samtidigt att de i år blev inbjudna till veteran SM som spelades under februari 2024 för första gången med äldre spelare över 65 år. De kallades "Superveteraner 65+ då det inom Svenska innebandyförbundets verksamhet redan har så kallade 'veteranlag' för damer och herrar i åldern 35-45 (Se <https://www.innebandy.se/nyheter/valkomna-till-veteran-sm>).

Det finns således fler föreningar som erbjuder gåfotboll än innebandy+, vilket gör det svårare att arrangera matcher i innebandy+ utan att det leder till allt för långa resor som blir för kostsamma för deltagarna. De som bor långt från där turneringar arrangeras eller andra idrottsföreningar som har lag för äldre över 65 år betonar vikten av hjälp med bidrag till resor för att de ska kunna delta i matcher. Det är också en relativt ojämn spridning av gåfotbollsföreningar i landet, där det finns färre i norra Sverige vilket innebär en brist på lag att möta i matcher.

Det finns således skilda erfarenheter av matchspel vilket innebär att de som ej spelat matcher inte vet hur skulle kunna bli när det gäller framtida utveckling. Fortsatt forskning skulle därför med fördel kunna följa äldre gåfotbollsspelare och innebandy+spelare som spelar matcher, för att undersöka deras erfarenheter och tävlingsverksamhetens effekter för såväl deltagare som för idrottsföreningar och organisatörer.

## 5.4 Slutsatser

För att summera denna studie kan ett antal övergripande slutsatser dras och beskrivas. För det första visar studien att gåfotboll och innebandy+ har positiva effekter för äldre kvinnor och män över 60 år. Dessa lagidrotter bidrar till glädje, ökad livskvalitet och stärkt livsmening för deltagarna. Idrottsverksamheten erbjuder de äldre nya möjligheter till fysisk rörelse och sociala interaktioner i en positiv och inkluderande miljö även de som aldrig varit aktiva i idrott förut.

För det andra framkommer det att de typiska spelarna i gåfotboll och innebandy+ är män i åldern 66–68 år med högre utbildning, främst med erfarenhet av breddidrott, födda i Sverige, gifta eller i partnerskap, boende i friliggande villor och har en bakgrund som tjänsteman/tjänstekvinna från sitt yrkesliv. För det tredje visar studien att både gåfotboll och innebandy+ upplevs som betydelsefulla för de äldre deltagarna, och att gåfotboll har en något större betydelse för kvinnor än för män. Detta kan

bero på att deltagandet bryter normer och förväntningar kring äldre kvinnors fysiska aktiviteter. Gåfotboll och innebandy+ skapar också möjligheter att överbrygga åldersfördomar och bryta könsnormer inom lagidrott i idrottsföreningar.

Den fjärde slutsatsen är att en majoritet av deltagarna är intresserade av en utveckling av idrotterna mot möjligheter att spela matcher. Bland gåfotbollspelarna uttrycker 84% detta intresse, medan det är 64% av innebandy+ spelarna som är intresserade. Studien indikerar samtidigt att kvinnor ger uttryck för ett något lägre intresse för matchspel jämfört med män, vilket kan vara kopplat till tidigare erfarenheter och upplevelser inom idrott samt förutfattade meningar om kön vilket behöver beaktas vid fortsatt utveckling. Samtidigt finns en oro för att en utveckling av matchspel inte bara kommer att bli positiv för deltagarna och verksamhetens värdegrund om inte hänsyn till de äldres uppfattningar om risker och hanteras på ett genomtänkt sätt.

Med hänsyn till de äldres tidigare erfarenheter och rörelsebildningsprocess, samt hur dessa nya idrotter har utvecklats och spridit sig i landet, rekommenderar jag att idrottsförbund och idrottsföreningar nära samarbetar och tar hänsyn till de äldres uppfattningar vid utveckling av tävlingsmoment och matchspel. Det är viktigt att idrotterna utvecklas med anpassning till breda grupper av äldre. Slutligen föreslår jag fortsatt forskning och utveckling genom att följa äldre deltagare som är involverade i matchspel och undersöka tävlingsutvecklingens betydelse och effekter. Det är även viktigt att utveckla rekryteringen av äldre till gåfotboll och innebandy+ för att främja ökad mångfald och för att fler ska kunna åtnjuta samhällets utbud av lagidrott och fysisk aktivitet, oavsett ålder, kön, etnicitet, utbildningsbakgrund, finansiell status med mera.

## Referenser

- Aiello, C. R., Canalella, A., & Altieri, D. (2016). Sport as a strategy for preventing physical inactivity: walking football. *Euromediterranean Biomedical Journal*, 11(24), 176–180. DOI: 10.3269/1970-5492.2016.11.24
- Almond, L. (2010). Physical literacy and the older adult population. Whitehead, M (Red.). *Physical literacy throughout the lifecourse* (s. 116–129). Routledge.
- Andersson, M., Karp, S. & Wickman, K (2023). The pre-stage of inclusion—conditions for the mainstreaming process of parasports within the Swedish Floorball Federation, *Sport in Society*, 26(11), 1913–1931. <https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2221646>
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.). Liber.
- Carmichael, F., Duberley, J., & Szmigin, I. (2015). Older women and their participation in exercise and leisure-time physical activity: the double edged sword of work. *Sport in Society*, 18(1), 42–60. <https://doi.org/10.1080/17430437.2014.919261>
- Chawla, K., Kunonga, T.P., Stow, D., Barker, R., Craig, D. & Hanratty, B. (2021) Prevalence of loneliness amongst older people in high-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 16(7): e0255088. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255088>
- Corepal, R., Zhang, J. Y., Grover, S., Hubball, H. & Ashe, M. C. (2020). Walking soccer: A systematic review of a modified sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(12), 2282–2290. <https://doi.org/10.1111/sms.13772>
- Dionigi, R. A. (2002) Resistance and empowerment through leisure: The meaning of competitive sport participation to older adults. *Society and Leisure*, 25(2), 303–328. <https://doi.org/10.1080/07053436.2002.10707591>
- Dionigi, R. & O'Flynn, G. (2007). Performance Discourses and Old Age: What Does It Mean To Be an Older Athlete? *Sociology of Sport Journal*, 24(4), 359–377.
- Djurfeldt, G., Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2017). *Statistisk verktygslåda. – Samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Studentlitteratur.
- Durden-Mayers E. & Whitehead, M. (2019). Human flourishing and physical literacy. I: M. Whitehead (red.) *Physical literacy across the world*, (s. 255–264). London, UK: Routledge.
- Eliasson, I. (2022). ”Jag kommer kanske dö på fotbollsplanen, men då är jag lycklig”: En studie om gåfotboll och föreningsidrott hela livet. *FoU-rapport 2022:3*. Riksidrottsförbundet.
- Ericson, H. & Geidne, S. (2023). The characteristics of organized sport and physical activity initiatives for older adults in Sweden. *Frontiers in Sports and Active Living* 5:1168312. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1168312>
- Folkhälsomyndigheten. (2018). Utbildningsnivå och hälsa – hur hänger de ihop? Socioekonomiska skillnader i hälsa ur ett utbildningsperspektiv. Hämtad 2024-04-05. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/u/utbildningsniva-och-halsa-hur-hanger-de-ihop/>
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Psykisk ohälsa vanligt bland personer 65 år eller äldre – men det går att förebygga. Ett kunskapsstöd om äldres psykiska hälsa*. Folkhälsomyndigheten.



Folkhälsomyndigheten. (2024). *Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder. En kartläggning*. Folkhälsomyndigheten.

Harper L. D., Field, A., Corr, L., D. & Naughton R. J. (2020). The Physiological, Physical, and Biomechanical Demands of Walking Football: Implications for Exercise Prescription and Future Research in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28, 478–488. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0330>

Jenkin, R. C., Eime, M. R., Westerbeek, H., O’Sullivan, G. & van Uffelen, Z., G. J. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC Public Health*, 17, 976. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4970-8>

Jenkin, R. C., Eime, M. R., Westerbeek, H., & van Uffelen, Z. G. J. (2018). Sport for adults aged 50+ years: participation benefits and barriers. *Journal of aging and physical activity*, 26(3), 363–371. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0092>

Jones, R. G., Stathokostas, L., Young, W. B., Wister, V. A., Chau, S., Clark, P., Duggan, M., Mitchell, D., & Nordland, P. (2018). Development of a physical literacy model for older adults – a consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians. *BMC Geriatrics*, 18, 13. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0687-x>

Kari, J. T., Viinikainen, J., Böckerman, P., Tammelin, T. H., Pitkänen, N., Lehtimäki, T., Pahkala, K., Hirvensalo, M., Raitakari, O. & Pehkonen, J. (2022) Education leads to a more physically active lifestyle: Evidence based on Mendelian randomization. *Scand J Med Sci Sports*. 2020;00:1–11. <https://doi.org/10.1111/sms.13653>

Kirby, J. B. & Kluge M. A. (2013). Going for the gusto: Competing for the first time at age 65. *Journal of Ageing and Physical Activity*, 21, 290-308. <https://doi.org/10.1123/japa.21.3.290>

Lamont, E., Harris, J., McDonald, G., Kerin, T., & Dickens, L. G. (2017). Qualitative investigation of the role of collaborative football and walking football groups in mental health recovery. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 116–123. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.03.003>

Liffiton, A. J., Horton, S., Baker, J., & Weir, L. P. (2012). Successful aging: how does physical activity influence engagement with life? *European Review of Aging and Physical Activity*, 9, 103–108. <https://doi.org/10.1007/s11556-012-0098-0>

Loadman, A. (2019). ‘He’s Running, Ref!’: An ethnographic study of walking football. *Soccer & Society*, 20(4), 675–692. <https://doi.org/10.1080/14660970.2017.1396451>

Nakajima, C., Tomida, K., Shimoda, T., Kawakami, A. & Shimada, H. (2023). Association between willingness to participate in physical and social activities and loneliness in older adults: A stratified analysis by social isolation status. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 116, 105216.

Parra-Rizo, M.A., Vásquez-Gómez, J., Álvarez, C., Diaz-Martínez, X., Troncoso, C., Leiva-Ordoñez, A.M., Zapata-Lamana, R., Cigarroa, I. (2022). Predictors of the Level of Physical Activity in Physically Active Older People. *Behav. Sci.* 12, 331. <https://doi.org/10.3390/bs12090331>

Pedersen, M. T., Norregaard, L. B., Jensen T. D., Frederiksen, A. S., Ottesen, L. & Bangsbo, J. (2022). The effect of 5 years of team sport on elderly males’ health and social capital-An interdisciplinary follow-up study. *Health Sci. Rep*, 5:e760. <https://doi.org/10.1002/hsr2.760>

Reddy, P., Dias, I., Holland, C., Campbell, N., Nagar, I., Connolly, L., Krstrup, P. & Hubball, H. (2017). Walking football as sustainable exercise for older adults – A pilot investigation. *European Journal of Sport Science*, 17(5), 638–645. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1298671>

Regeringskansliet. (1 november 2022). *Satsningar för bättre vård och ökad folkhälsa*. Hämtad 1 maj 2023, från <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2022/11/satsningar-for-battre-var-d-och-okad-folkhalsa/>

Riksidrottsförbundet. (u.å.). *2022–2025: Strategisk plan för idrottsrörelsen*. <https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b7117a2/1664978260467/Strategisk%20plan%202022-25.pdf>

Riksidrottsförbundet (2024). *Idrott 65+*. Hämtad 9 mars 2024, från <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/aktuella-projekt/idrott-65->

Rönblad, J. (2023). *Meningsfull rörelsebildning genom lagidrott – vägen till livslångt idrottande. En studie om äldre aktiva i gåfotboll och innebandy+*. Examensarbete i idrottspedagogik, Umeå universitet.

Statistiska Centralbyrån. (2022). *SCB publicerar stor kartläggning av Sveriges äldre*. Hämtad 1 maj 2023, från <https://www.scb.se/pressmeddelande/scb-publicerar-stor-kartlaggning-av-sveriges-aldre/>

Statistikmyndigheten. (2024). *Medellivslängd över tid*. Hämtad 7 mars 2024, från [https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/medellivslangd-i-sverige/#Medellivslangd\\_kon](https://www.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/medellivslangd-i-sverige/#Medellivslangd_kon)

Stehr, P., Luetke Lanfer, H., & Rossmann, C. (2021). Beliefs and motivation regarding physical activity among older adults in Germany: results of a qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 16(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1932025>

Stenner, J., B., Buckley, D., J., & Mosewich, D., A. (2020). Reasons why older adults play sport: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 530–541. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.11.003>

Stewart, W. D., & Shamdasani, N. P. (2015). *Focus groups: Theory and practice* (3 uppl.). Sage.

Stockholms fotbollförbund. (u.å.). *StFF bjuder in till seriespel i gåfotboll*. <https://www.stff.se/forening/transpela/gafotboll/anmalan-seriespel-gafotboll/> (hämtad 27 april 2024).

Svenska fotbollförbundet. (u.å.). *Gåfotboll*. Hämtad 7 mars 2023, från <https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/spela/gafotboll/>

Svenska fotbollförbundet. (2024). *Spelregler för gåfotboll säsongen 2024*. [https://aktiva.svenskfotboll.se/4952e0/globalassets/svff/bilderblock/aktiva/forening/gafotboll/svff\\_gafotboll\\_regelverk.pdf](https://aktiva.svenskfotboll.se/4952e0/globalassets/svff/bilderblock/aktiva/forening/gafotboll/svff_gafotboll_regelverk.pdf)

Svenska innebandyförbundet. (u.å.a). *Innebandy +*. Hämtad 7 mars 2023, från <https://www.innebandy.se/forening/utveckla-foreningen/innebandy>

Svenska innebandyförbundet. (u.å.b). *Innebandy+ - rolig och hälsofrämjande innebandy för äldre!*. <https://www.innebandy.se/media/3plje30p/si-innebandy-plus-folder-sdf.pdf>

Sverige Walking Football. (u.å.) *Om SWF*. Hämtad 23 april 2024, från <https://www.walkingfootballsverige.com/>

Ungdomsbarometern. (2021). *Seniorbarometern 2021. En studie om livsstil, hälsa och motion bland äldre*. Ungdomsbarometern AB.

Wallén, M-B., Ståhle, A., Hagströmer, M., Franzén, E. & Skavberg-Roaldsen, K. (2014). *Motionsvanor och erfarenheter av motion hos äldre vuxna*. Hämtad 2020-08-10, <https://www.msb.se/RibData/Filer/pdf/27333.pdf>

West, S. T., Naar, J. J., Son, T. & Liechty, T. (2019). Promoting team sport participation among older women. *Journal of Park and Recreation Administration* 37(4), 33–50. <https://doi.org/10.18666/JPRA-2019-9118>

Whitehead, M. (2001). The Concept of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127–138.  
<https://doi.org/10.1080/1740898010060205>

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy throughout the lifecourse*. Routledge.

Whitehead, M. (2019). *Physical literacy across the world*. Routledge.

Wikman, J. M., Nistrup, A., Vorup, J, Pedersen, M. T., Melchor, P.S., Bangsbo, J. & Pfister, G. (2017) The effect of floorball training on health status, psychological health and social capital in older men. *AIMS Public Health*, 4(4), 364–382.

World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*.  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>

# BILAGA 1. Enkät



UMEÅ UNIVERSITET

**Idrott för äldre – gåfotboll/innebandy+**

**1 Jag har tagit del av information om studien och vill frivilligt medverka i denna enkät**

- Ja
- Nej

## FRÅGOR OM DIG OCH DIN BAKGRUND

**2 Jag är aktiv i: (Välj ett alternativ)**

- gåfotboll
- innebandy+

**3 Vilket år är du född? Skriv på formen 1953**

**4 Är du född i Sverige?**

- Ja
- Nej

Om nej, i vilket land är du född?

**5 Vilket är ditt civilstånd?**

- Gift/registrerad partner
- Ogift
- Skild
- Änka/änkling

**6 I vilken typ av ort bor du i?**

- I en stor stad (mer än 200 000 invånare)
- I en medelstor stad (50 000-199 000 invånare)
- I en mindre stad (mindre än 50 000 invånare)
- I en by eller landsbygd

**7 Hur bor du nu?**

- I en friliggande villa
- I ett radhus
- I en bostadsrätt
- I en lägenhet
- Seniorboende/pensionärshem
- Annat

*Kommentar*

**8 Kön - jag identifierar mig som**

- Man
- Kvinna
- Annat/icke binär

**9 Vilken är din högsta avslutade utbildning? Välj ett alternativ**

- Folkskola (1-6 år)
- Grundskola (1-9 år)
- Tvåårigt gymnasium
- Treårigt gymnasium
- Utbildning på högskola/universitet (grund/avancerad nivå)
- Forskarutbildning på universitet

*Kommentar*

**10 Vilken typ av yrke har du/hade du huvudsakligen under ditt yrkesliv? Välj ett alternativ**

- Arbetare
- Tjänsteman/tjänstekvinna
- Egen företagare
- Hemmafru/hemmaman
- Annat

**11 Beskriv kort vad du arbetat med i huvudsak**

## FRÅGOR OM DEN gåfotbolls/innebandy+VERKSAMHET DU DELTAR I

### 12 I vilket län i Sverige spelar du gåfotboll eller innebandy+?

- Blekinge län
- Dalarnas län
- Gotlands län
- Gävleborgs län
- Hallands län
- Jämtlands län
- Jönköpings län
- Kalmar län
- Kronobergs län
- Norrbottens län
- Skåne län
- Stockholms län
- Södermanlands län
- Uppsala län
- Värmlands län
- Västerbottens län
- Västernorrlands län
- Västmanlands län
- Västra Götalands län
- Örebro län
- Östergötlands län

### 13 I vilken ort i Sverige spelar du gåfotboll eller innebandy+?

### 14 Hur ser könssammansättningen ut i din träningsgrupp?

- En könsblandad träningsgrupp
- En träningsgrupp för män
- En träningsgrupp för kvinnor
- Annan

*Kommentar*

### 15 Hur ser ålderssammansättningen ut i din träningsgrupp? Välj endast ett alternativ

- Alla är över 70 år
- Alla är över 65 år
- Alla är över 60 år

- Alla är över 55 år
- Annat

*Kommentar*

**16 Hur många gånger i veckan deltar du i gåfotboll/innebandy+?**

- 1 gång i veckan
- 2 gånger i veckan
- 3 gånger i veckan
- 4 eller fler gånger i veckan

**17 I vilken typ av förening spelar du gåfotboll/innebandy+?**

- I en förening med flera idrotter
- I en förening med bara fotboll
- I en förening med bara gåfotboll
- I en förening med bara innebandy
- I en förening med bara innebandy+

**18 Vad heter föreningen som du spelar gåfotboll i /innebandy+ i?**

**19 Vilken är den högsta nivå på fotbollslag/innebandy i er förening?**

- Elitlag som spelar i högsta eller näst högsta serien
- Breddlag som spelar i lägre divisioner

**FRÅGOR OM DINA ERFARENHETER AV FYSISK AKTIVITET OCH gåfotboll/innebandy+**

**20 Hur har du varit fysiskt aktiv i idrott innan du började med gåfotboll/innebandy+? (Kryssa i alla alternativ som passar in på dig)**

- Har inte idrottat i en idrottsförening förut
- Har varit aktiv i individuell idrott i en idrottsförening
- Har varit aktiv i lagidrott i en idrottsförening
- Har spelat fotboll i en idrottsförening
- Har spelat innebandy i en idrottsförening
- Har tränat styrketräning
- Har varit fysiskt aktiv på egen hand (löpning, skidåkning, mm)
- Har mest promenerat tidigare

**21 Beskriv hur du varit fysiskt aktiv tidigare i livet och hur det förändrats över tid**

**22 På vilken nivå har du varit aktiv i idrott under livet?**

- Elitnivå
- Breddnivå
- Har aldrig varit aktiv i idrott förut

**23 Hur länge har du varit med i gåfotboll/innebandy+?**

- Mindre än 6 månader
- 6 månader - 1 år
- 1-2 år
- 2-3 år
- Mer än 3 år

**24 Hur fick du kännedom om att du kunde vara med i gåfotboll/innebandy+?**

- Lokaltidning/TV
- Sociala medier
- Idrottsföreningen
- Vänner
- Sambo
- Släktingar
- Annat

*Kommentar*

**25 Hur mycket betyder gåfotboll /innebandy+ för dig?**

- Väldigt mycket
- Mycket
- Ganska mycket
- Ganska lite
- Lite
- Väldigt lite

**26 Beskriv med egna ord vad gåfotboll/innebandy+ betyder för dig**

**27 Nämn den viktigast anledningen till att du är med i gåfotboll/innebandy+?**



**28 Har du spelat matcher i gåfotboll/innebandy+?**

- Aldrig
- Någon gång
- Flera gånger

**29 Är du intresserad av att idrottsförbunden och idrottsföreningen utvecklar möjligheter för er äldre att spela matcher mot andra lag?**

- Ja
- Nej

*Motivera gärna ditt svar*

*Om ja på föregående fråga annars hoppa till nästa fråga*

**30 Hur ofta skulle du vilja spela matcher i gåfotboll/innebandy+?**

- Varje vecka
- Varannan vecka
- Någon gång i månaden
- Varannan månad
- Ett par gånger per år
- En gång per år

**31 Vad skulle det betyda för dig om träningsgruppen du är med i fick spela matcher mot andra lag?**

**32 Vad är viktigt för föreningen att tänka på när man arrangerar matcher för äldre?**

**33 Är det något du vill lägga till om dina upplevelser av gåfotboll/innebandy+?**

**Tack för att du tog dig tid att delge oss dina erfarenheter!**

Om du har några frågor kan du kontakta Inger Eliasson, Umeå universitet, Pedagogiska institutionen, [inger.eliasson@umu.se](mailto:inger.eliasson@umu.se), 090-7867912.

## BILAGA 2. Diskussionsguide aktiva spelare

### Diskussionsguide fokusgruppintervju – gåfotboll eller innebandy+

#### Inledning

- Berätta kort **vad ni heter och hur länge** ni har spelat gåfotboll/innebandy+.
- Hur kom det sig att **ni började** med gåfotboll/innebandy+?
- Har ni spelat/hållit på med **lagidrott tidigare**?

#### Physical literacy – att utveckla rörelse som äldre

##### Affektivt – motivation och självförtroende

- Vad **motiverar** er att gå till gåfotbollen/innebandyn?
- **Vad gör det meningsfullt och värdefullt** med att vara med i gåfotboll eller motionsinnebandy i idrottsföreningar som äldre?
- **Krävs det stort självförtroende** för att börja med lagidrott som äldre?
- Påverkas er **självkänsla/självförtroende** av att vara med? Hur då?
- Diskutera vad **deltagande över längre tid kan få för betydelse?** (Välbefinnande, känslor, livskvalitet)?

##### Fysiskt - Fysisk kompetens

- **Vad krävs fysiskt** för att kunna vara med i gåfotboll/innebandy+?
- **Rör ni er mer än tidigare** sedan du börjat med gåfotboll/innebandy+?
- Hur har ni **påverkats fysiskt** eller kroppsligt av att vara med? Hur då?

##### Kognitivt – kunskap och förståelse

- **Vad behöver man kunna eller veta** för att börja med gåfotboll/motionsinnebandy?
- Vad **kan göra det svårt för äldre** att börja och fortsätta med gåfotboll/motionsinnebandy?
- Finns det **fördomar om äldre och idrott** som kan hindra äldre att börja och fortsätta med gåfotboll/innebandy+?
- Vad **kan idrottsföreningar göra** för att bemöta svårigheter eller fördomar?
- Hur länge kan **äldre vara med i lagidrott?** Hur länge **kommer ni att fortsätta?**

#### Tävlingsmoment och utveckling av gåfotboll/innebandy+

- Har ni **spelat matcher** mot andra lag i gåfotboll/innebandy+?
  - Vad tycker ni om det?
  - Om ni inte spelat matcher – **skulle ni vilja det?** Varför/varför inte?
- Diskutera vad det finns för **fördelar** med att införa tävlingsmoment som matcher.
- Vad finns det för **nackdelar?**
- SCENARIO: Om ni skulle få ett spelschema med matcher varannan helg, **hur hade ni reagerat då?**
- SCENARIO: Om ni skulle få ett schema med en cup på våren och en cup på hösten, **hur hade ni reagerat då?**
  - Hur skulle det **påverka er motivation/glädje?**
- Vilken **typ** av tävlingsmoment skulle ni önska (om ni vill ha tävlingsmoment)?

#### Avslutningsvis

- Hur vill ni att **gåfotbollen/innebandy+ utvecklas** framöver?
- Hur ska fler äldre kunna **lockas** till gåfotboll/innebandy+?
- Om ni skulle tillägga något, vad skulle det vara?



## Bilaga 3. Intervjuguide – föreningsansvariga gåfotboll

Etikinformation: anonymitet, rätt att avstå att svara, kan avbryta när helst de vill, fråga om inspelning mm.

### Bakgrund

- Berätta vem du är och vilken förening du arbetar i
- Vad är **din roll** i föreningen?
- **Hur länge har ni haft gåfotboll i föreningen?**
- Vad är det **allra bästa** med att ha gå-fotboll ur ett föreningsperspektiv?

### Vilka är era deltagare i gåfotboll

- **Vilka är med** som deltagare?
  - Är det både **kvinnor och män**? Hur stimulera både kvinnor och män?
  - Är de i olika **åldrar**? Vad anser du om det?
  - Är de **olika bra** på fotboll? Hur fungerar det?
  - Vad finns det för **krav för att kunna** vara med i gåfotboll?
- Hur fick ni dem att börja med gåfotboll?
- **Har ni ledare/tränare?** Vilka är det? Behövs det? Varför/varför inte?

### Att organisera föreningsidrott för äldre

- Hur ser du på att **organisera idrott för äldre personer över 65 år inom idrottsföreningar**?
- Vilka **styrkor finns inom er idrottsförening** för att organisera och utveckla idrott för äldre och gåfotboll specifikt?
- Vilka **svagheter finns inom er idrottsförening** för att organisera och utveckla idrott för äldre/gåfotboll?
- Vad **kostar det för deltagarna** att vara med?

### Att erbjuda, anpassa och utveckla

- **Vad gör ni för att idrotten ska passa olika äldre individer**?
  - Beroende på **kön och ålder**, fysiska förutsättningar och erfarenheter av fotboll.
- **Vad behövs för att få äldre att börja med gåfotboll?**
- **Vad behövs för att motivera deltagarna för att de ska fortsätta?**
- Vad kan göras för att gåfotboll ska bli **mer attraktiv bland fler äldre 65+?**
- Hur ser du på att utveckla **serier och matchmöjligheter** för de äldre?
  - Finns en efterfrågan på det och hur kan ni i så fall möta det?
- Vad **behöver ni för stöd** för att fortsätta utveckla idrott för äldre i er förening? Vem kan bidra med det?
- Hur ser du på **förbundens roll, nationella och regionala fotbollsförbund, RF-SISU?**
- Något du vill **lägga till**?



## Bilaga 4. Intervjuguide – föreningsansvariga innebandy+

Etikinformation: anonymitet, rätt att avstå att svara, kan avbryta när helst de vill, fråga om inspelning mm.

### Bakgrund

- Berätta vem du är och vilken förening du arbetar i
- Vad är **din roll** i föreningen?
- **Hur länge har ni haft innebandy+/innebandy för äldre i föreningen?**
- Vad är det **allra bästa** med att ha den verksamheten ur ett föreningsperspektiv?

### Vilka är era deltagare i innebandy+

- **Vilka är med** som deltagare?
  - Är det både **kvinnor och män**? Hur stimulera både kvinnor och män?
  - Är de i olika **åldrar**? Vad anser du om det?
  - Är de **olika bra** på innebandy? Hur fungerar det?
  - Vad finns det för **krav för att kunna** vara med i innebandy?
- Hur fick ni dem att börja?
- **Har ni ledare/tränare?** Vilka är det? Behövs det? Varför/varför inte?

### Att organisera föreningsidrott för äldre

- Hur ser du på att **organisera idrott för äldre personer över 65 år inom idrottsföreningar?**
- Vilka **styrkor finns inom er idrottsförening** för att organisera och utveckla idrott för äldre och innebandy+ specifikt?
- Vilka **svagheter finns inom er idrottsförening** för att organisera och utveckla idrott för äldre/innebandy+?
- Vad **kostar det för deltagarna** att vara med?

### Att erbjuda, anpassa och utveckla

- **Vad gör ni för att idrotten ska passa olika äldre individer?**
  - Beroende på **kön och ålder, fysiska förutsättningar och erfarenheter av innebandy.**
- **Vad behövs för att få äldre att börja med innebandy+?**
- **Vad behövs för att motivera deltagarna för att de ska fortsätta?**
- Vad kan göras för att innebandy ska bli **mer attraktiv bland fler äldre 65+?**
- Hur ser du på att utveckla **serier och matchmöjligheter** för de äldre?
  - Finns en efterfrågan på det och hur kan ni i så fall möta det?
- **Vad behöver ni för stöd** för att fortsätta utveckla idrott för äldre i er förening? Vem kan bidra med det?
- Hur ser du på **förbundens roll, nationella och regionala innebandyförbund, RF-SISU?**
- Något du vill **lägga till**?





UMEÅ UNIVERSITET

Pedagogiska institutionen, Idrottshögskolan, 901 87 Umeå, [www.umu.se](http://www.umu.se)