



# **Idrottares upplevelse av hälsa och välbefinnande under COVID19 restriktion- erna**

Effekten av ändrade motionsmöjligheter

Sabina Sievänen & Alexandra Väyrynen

Examensarbete

ErgoT & Idrot.

2022

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi, idrottsinstruktör
Identifikationsnummer:	
Författare:	Sabina Sievänen, Alexandra Väyrynen
Arbetets namn:	Idrottares upplevelse av hälsa och välbefinnande under covid-19 restriktionerna Effekten av ändrade motionsmöjligheter
Handledare (Arcada):	Jari Savolainen
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta lärdomsprov har skrivits för att öka förståelse av följderna restriktionerna haft på idrottares upplevelse av hälsa och välbefinnande under ner stängning av motionsmöjligheterna i samhället till följd av coronapandemin.</p> <p>Studiens skribenter har utfört en empirisk kvalitativstudie med syfte att ta reda på koppling mellan motionsvanor och upplevelsen av välbefinnande samt hälsa hos studiens informanter. Detta görs genom att utreda hur de begränsade motionsmöjligheterna påverkat på deras upplevelse av välbefinnande och hälsa. Studien består av tre frågeställningar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hur har de begränsade motionsmöjligheterna påverkat informanternas motionsvanor?</li> <li>• Hur har motionsvanorna under Covid-19 pandemin påverkat informanternas upplevelse av deras hälsa &amp; välbefinnande, till skillnad från tiden före Covid-19 pandemin?</li> <li>• Finns det en koppling mellan motionsvanor &amp; upplevelsen av hälsa och välbefinnande hos informanterna?</li> </ul> <p>Skribenterna har intervjuat totalt fem kvinnliga ishockeyspelare. För att få svar på studiens forskningsfrågor har skribenterna använt sig av en semistrukturerad gruppintervju på distans. Katie Erikssons teorier om hälsa och välbefinnande fungerade som den teoretisk referensramen genom arbetet. Gruppintervjun analyserades med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys. Resultaten tyder på att det finns en koppling mellan motionsvanor &amp; upplevelsen av hälsa och välbefinnande hos informanterna. Deltagarna hade inte tillgång till lagträningar eller en ishockeyrink under de värsta restriktionerna under coronapandemin. Deltagarnas motionsvanor ändrades till följd av motions möjligheternas restriktioner och deltagarnas upplevelse om sin egen hälsa som helhet rubbades. Som de största förändrade faktorerna inom deltagarnas motionsvanor verkade vara intensiteten av träningarna. Träningsintensiteten sjönk drastiskt bland deltagarna till följd av coronarestriktionerna. Deltagarnas psykiska hälsa rubbades även mest utav de alla hälsoaspekterna som gått igenom under intervjun. Som förslag på fortsatt forskning lyfter skribenterna upp bland annat att jämföra skillnaderna på svaren bland könen genom att utföra en liknande studie på enbart manliga deltagare.</p>	
Nyckelord:	Coronaviruspandemi, motionsvanor, hälsa, välbefinnande, idrottare
Sidantal:	55
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	27.5.2022

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational therapy, sportsinstructor
Identification number:	
Author:	Sabina Sievänen, Alexandra Väyrynen
Title:	Athletes' experience of health and well-being under the covid-19 restrictions The effect of changed exercise opportunities
Supervisor (Arcada):	Jari Savolainen
Commissioned by:	
<p><b>Abstract:</b></p> <p>This degree thesis has been written to increase understanding of the consequences the restrictions have on the experience athletes have of their health and well-being during the closure of exercise opportunities in society due to the corona pandemic.</p> <p>The study's authors have conducted an empirical qualitative study with the aim of finding out the connection between exercise habits and the experience of well-being and health among the study's informants. This is done by investigating how the limited exercise opportunities have affected their experience of well-being and health. The study consists of three questions:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• How have the limited exercise opportunities affected the informants' exercise habits?</li> <li>• How did the exercise habits during the Covid-19 pandemic affect the informants' experience of their health &amp; well-being, unlike the time before the Covid-19 pandemic?</li> <li>• Is there a connection between exercise habits &amp; the informants' experience of health and well-being?</li> </ul> <p>The writers have interviewed a total of five female ice hockey players. To get answers to the study's research questions, the writers have used a semi-structured group interview through the computer. Katie Eriksson's theories of health and well-being served as the theoretical frame of reference throughout the study. The group interview was analyzed using a qualitative content analysis. The results indicate that there is a link between exercise habits &amp; the informants' experience of health and well-being. Participants did not have access to team training or an ice hockey rink during the worst restrictions during the corona pandemic. The participants' exercise habits changed because of the restrictions on exercise possibilities and the participants' experience of their own health was disturbed. The biggest changing factors in the participants' exercise habits seemed to be the intensity of the training. The intensity of training dropped drastically among the participants due to the corona restrictions. The participants' mental health was also lowered through most of the health aspects that were reviewed during the interview. As a suggestion for further research, the authors highlight, among other things, comparing the differences in responses among the sexes by conducting a similar study on only male participants.</p>	
Keywords:	Coronavirus pandemic, exercise habits, health, well-being, athletes
Number of pages:	55
Language:	Swedish
Date of acceptance:	27.5.2022

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia, liikunnanohjaaja
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Sabina Sievänen, Alexandra Väyrynen
Työn nimi:	Urheilijoiden kokemus terveydestä ja hyvinvoinnista covid-19-rajoitusten alaisena Muuttuneiden liikuntamahdollisuuksien vaikutus
Työn ohjaaja (Arcada):	Jari Savolainen
Toimeksiantaja:	
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä lopputyö on kirjoitettu tarkoituksena lisätä ymmärrystä niistä seurauksista, joita koronapandemian takia asetetuilla rajoituksilla oli urheilijoiden käsitykseen omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan liikuntamahdollisuuksien sulkeutuessa yhteiskunnassa. Tutkimuksen tekijät ovat tehneet empiirisen kvalitatiivisen tutkimuksen, jonka tavoitteena on ollut selvittää yhteyttä liikuntatottumusten sekä hyvinvoinnin ja terveyden kokemisen välillä tutkimuksen kohteena olleilla henkilöillä. Tämä tehdään selvittämällä, kuinka rajalliset liikuntamahdollisuudet ovat vaikuttaneet heidän hyvinvointi- ja terveyskokemuksensa. Tutkimus koostuu kolmesta aiheesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miten rajoitetut liikuntamahdollisuudet vaikuttivat osallistujien liikuntatottumuksiin?</li> <li>• Miten liikuntatottumukset Covid-19-pandemian aikana vaikuttivat osallistujien kokemuksiin terveydestä ja hyvinvoinnista verrattuna aikaan ennen Covid-19-pandemiaa?</li> <li>• Onko olemassa yhteyttä liikuntatottumusten ja osallistujien kokeman terveyden ja hyvinvoinnin välillä?</li> </ul> <p>Kirjoittajat ovat haastatelleet yhteensä viittä naisjääkiekkoilijaa. Vastausten keräämisessä tutkimuskysymyksiin kirjoittajat ovat käyttäneet etänä tapahtuvaa puolistrukturoitua ryhmähaastattelua. Katie Erikssonin teorit terveydestä ja hyvinvoinnista toimivat teoreettisena viitekehystenä työssä. Ryhmähaastattelu analysoitiin kvalitatiivisella sisältöanalyysillä. Tulokset osoittavat, että liikuntatottumusten ja informanttien kokemalla terveydellä ja hyvinvoinnilla on yhteys. Osallistujilla ei ollut koronapandemian pahimpien rajoitusten aikana pääsyä joukkueharjoituksiin tai jääkiekkohallille. Osallistujien liikuntatottumukset muuttuivat liikuntarajoitusten seurauksena, ja osallistujien kokemus omasta terveydestään kokonaisuutena häiriintyi. Suurimpana muuttuvana tekijänä osallistujien liikuntatottumuksissa näytti olevan harjoitusten intensiteetti. Harjoittelun intensiteetti laski rajusti osallistujien keskuudessa koronarajoitusten vuoksi. Suurin muutos niihin terveystieteisiin, joita haastattelussa tarkasteltiin, koettiin liittyvän mielenterveysaspektiin. Osallistujat tunsivat olonsa stressaantuneemmiksi ja ahdistuneemmiksi muuttuneiden liikuntatapojen seurauksena. Jatkotutkimusehdotuksena kirjoittajat korostavat muun muassa sukupuolten vastuserojen vertailua tekemällä vastaava tutkimus vain miehillä.</p>	
Avainsanat:	Koronaviruspandemia, liikuntatavat, terveys, hyvinvointi, urheilijat
Sivumäärä:	55
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	27.5.2022

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>8</b>
2.1	Tidigare forskning.....	8
2.2	Centrala begrepp.....	15
2.2.1	<i>Hälsa.....</i>	16
2.2.2	<i>Välbefinnande.....</i>	16
2.2.3	<i>Motion.....</i>	17
2.2.4	<i>Covid-19 och dess restriktioner på huvudstadsregionen i Finland.....</i>	19
<b>3</b>	<b>Teoretisk referensram.....</b>	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>Syfte och frågeställningar.....</b>	<b>22</b>
<b>5</b>	<b>Metod.....</b>	<b>23</b>
5.1	Kvalitativ metod.....	23
5.2	Gruppintervju.....	24
5.3	Kvalitativ innehållsanalys.....	25
5.4	Studiens etiska riktlinjer.....	26
<b>6</b>	<b>Resultat.....</b>	<b>27</b>
6.1	Informanternas motionsvanor före och under de begränsade motionsmöjligheterna.....	28
6.1.1	<i>Mängd.....</i>	28
6.1.2	<i>Intensitet.....</i>	30
6.1.3	<i>Attityd.....</i>	31
6.2	Informanternas upplevelse om sin hälsa och välbefinnande före och under pandemin.....	33
6.2.1	<i>Fysisk hälsa.....</i>	34
6.2.2	<i>Psykisk hälsa.....</i>	35
6.2.3	<i>Sociala kontakten.....</i>	39
<b>7</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>41</b>
7.1	Metoddiskussion.....	42
7.2	Resultatdiskussion.....	43
7.2.1	<i>Hur de begränsade motionsmöjligheterna påverkat på informanternas motionsvanor?.....</i>	44
7.2.2	<i>Hur motionsvanorna under pandemin påverkat informanternas upplevelse av sin hälsa och välbefinnande.....</i>	45
7.2.3	<i>Kopplingen mellan motionsvanor och upplevelsen av hälsa och välbefinnande.....</i>	47

7.3	Arbetslivsrelevans .....	48
7.4	Förslag på fortsatt forskning.....	48
<b>Källor</b>	.....	<b>50</b>
<b>Bilagor</b>	.....	<b>53</b>
<b>Bilaga 1. Informationsbrev till deltagarna</b>	.....	<b>53</b>
<b>Bilaga 2. Informerat samtycke</b>	.....	<b>54</b>
<b>Bilaga 3. Frågorna som använts under intervjutillfället</b>	.....	<b>55</b>

# 1 INLEDNING

Detta lärdomsprov är en del av yrkeshögskolan Arcadas projekt med namnet ”Vi bryr oss om” och går under titeln Pandemins konsekvenser. Syftet med projektet är bland annat att se hur pandemier påverkar människan och hur man kan genom olika metoder främja hälsa. Då pandemins konsekvenser är ett brett begrepp har skribenterna begränsat denna studie till att fokusera på en specifik åldersgrupp och tema. Studiens informanter är kvinnliga ishockeyspelare i åldern 21–24 år. Temat behandlar kopplingen mellan idrottarnas upplevelse av hälsa samt välbefinnande och de begränsade motionsmöjligheterna under Covid-19 restriktionerna. Skribenterna har utfört en studie med hjälp av en semistrukturerad gruppintervju gällande informanternas motionsvanor och upplevelse av välbefinnande före och under de restriktioner Covid-19 pandemin orsakat under våren 2020 till hösten 2021. Syftet är att undersöka ifall det finns en koppling mellan motionsvanor och upplevelsen av välbefinnande samt hälsa hos studiens informanter genom att utreda hur de begränsade motionsmöjligheterna påverkat på deras upplevelse av sitt välbefinnande och hälsa.

Som arbetets teoretiska referensram fungerar en tolkning av ämnet hälsa och välbefinnande från Katie Erikssons teorier (2000 & 1986) om begreppen. Vad och hur man uppnår välbefinnande beror på hur man ser på begreppet hälsa. Skribenternas syn på hälsa och välbefinnande går hand i hand med Erikssons teori som där med fungerar som studiens teoretiska referensram.

Coronapandemin lyfts upp på vardaglig basis i media även under skrivandets stund våren 2022. Coronapandemin anses som den största akuta globala krisen sedan andra världskriget och det lyfts upp alltmer forskning om hur pandemin har haft en betydande inverkan på befolkningens, speciellt ungas, välbefinnande och hälsa inom olika delområden. (Valtion-euvoston julkaisu 2021:2) Det har gjorts studier om påverkan coronapandemin haft på befolkningens motionsvanor och hur det i sin tur påverkat deras hälsa. Studierna skribenterna hittat baserade sig på individnivå av folk med olika grads motionsvanor men skribenterna kunde inte hitta studier om hur restriktionerna påverkat på specifikt aktiva idrottare inom lagsport. Skribenterna önskar öka förståelsen om hur restriktionerna till följd av coronapandemin påverkat på idrottarnas motionsvanor och upplevelse av hälsa och välbefinnande. Skribenterna, med bakgrund i både ergoterapi och idrottsvetenskap, upplever att temat är relevant att skriva om då det finns enbart en begränsad kunskap gällande coronapandemins följder då ämnet är så nytt och temat berör bådass utbildningsområden.

## 2 BAKGRUND

I det här avsnittet redogör skribenterna för väsentliga begrepp i studien och tidigare forskning som ger en bas för arbetet. Syftet med detta avsnitt är att få en uppfattning om hur tidigare forskning undersökt och vad som kommit fram gällande motionsvanor, hälsa och välbefinnande samt motionens koppling till välbefinnande och hälsa. Skribenterna vill även få fram hur Coronapandemin har påverkat människans välbefinnande och hälsa i relation till motionsvanor. Har motionsvanorna hos befolkningen ökat, hållits på samma nivå eller minskat jämfört med tiden före Coronapandemin och under Coronapandemin? Finns det en koppling med motionsvanor, hälsa och välbefinnande?

Skribenterna strävar även efter att belysa läsaren om relevanta begrepp för studien.

### 2.1 Tidigare forskning

Den tidigare forskning vi använt oss av i vårt arbete har vi funnit genom databassökningar. Vi har koncentrerat oss på forskning från det senaste året (2020–2021) och tiden strax före pandemin (2009–2019) för att de skulle vara möjligast relevanta för oss i detta arbete. Pandemin och dess följder har inte forskats förut då fenomenet är så nytt. Samhällsförändringar, social utveckling i samhället och globalisering sker i snabb takt och påverkar vilka utmaningar samhället möter till följd av coronapandemin och vi får konstant ny information om olika följder pandemin hämtar med sig inom olika delområden så den information vi lyfter upp baser sig på den vetenskap vi har idag. Undersökningarna vi valt lyfta upp är gjorda främst i Europa. Vi har försökt hitta forskningar som baserar sig på målgrupper där åldern är möjligast nära vår studies informantgrupp för att hitta den möjligast relevanta informationen.

Litteratursökningen har gjorts på de vetenskapliga databaserna Pubmed och Academic Search Complete (EBSCO). Sökorden som använts är ”exercise and physical health”, “Covid 19 exercise”, “Physical exercise AND mental health OR wellbeing”, “Covid 19 AND wellbeing OR health”, “Youth OR young adults AND exercise OR physical activity”. Andra sökord var motion, motions rekommendationer, unga, idrottare och välbefinnande.



**Rätten att röra på sig. Undersökning om barn och ungdomars fritid. (Hakanen, Myllyniemi och Salasuo, 2018)**

“Undersökningen om barns och ungdomars fritid” är en intervjuundersökning som utkommer med två års mellanrum och genomförs av Statens ungdomsråd, Statens idrottsråd, undervisnings- och kulturministeriet samt Ungdomsforskningsnätverket. Undersökningen har sina rötter i 1990-talets undersökningar om ungdomars bundenhet till föreningar. Senare har fokuset på organisationer utvidgats till att omfatta ungdomarnas fritid i allmänhet. Bakom det utvidgade perspektivet finns en ökad förståelse för den betydelse som fritiden har i barns och ungas liv. (Hakanen, et. al, 2018, s.143)

Under året 2018 har Tiina Hakanen, Sami Myllyniemi och Mikko Salasuo utfört undersökningen om barns och ungdomars fritid och kallar den ”Rätten att röra på sig”. Syftet med Undersökningen om barns och ungdomars fritid är som namnet antyder att granska fritiden och relaterade trender. Att ha fritiden som forskningstema betyder att man framför allt koncentrerar sig på livet utanför skolan, arbetet och andra institutioner. Huvudtemat för den förhandenvarande undersökningen för 2018 är motion och idrott. Innehållets tyngdpunkt ligger på barnens och ungdomarnas egna åsikter, erfarenheter och tolkningar av sitt motionerande och idrottande. Detta möjliggjordes av att datainsamlingen gjordes genom intervjuer och enkäter. Undersökningens population var 6–29-åriga barn och unga som bor i Fastlandsfinland. (Hakanen, et. al, 2018, s. 143)

I forskningen kommer det fram att i genomsnitt 88% av deltagarna deltar i någon form av motion/idrottsverksamhet. I åldersgruppen 10–29 år är det drygt 13 procent som inte tränar. I denna åldersgrupp var den vanligaste orsaken till frånvaro av motion att den unga inte gillade att träna. Andra upplevde att de inte motionerade för de hade inte tid eller att de inte var tillräckligt begåvade inom motion för att klara sig i någon sport. (Hakanen, et. al, 2018, s.17)

Barn och unga tränar huvudsakligen på egen hand. 44% av deltagarna rapporterade att de motionerade varannan dag eller på daglig basis medan cirka 80% tränade på veckovis basis. Ca 39% av de unga motionerar i en förening på veckovis basis. 19% av deltagarna rapporterade sig använda idrottstjänster som t.ex gym. 15 % av deltagarna deltar i

idrott som anordnas av icke-idrottsklubbar och tjänster, och 10 % av barn och ungdomar deltar i idrottsklubbar som anordnas av skolan. Totalt var 48 procent av barn och ungdomar i åldrarna 7 till 29 inblandade i klubbmotion. (Hakanen, et. al, 2018, s.24)

Forskningen lyfter fram en viktig observation om motionerandets koppling till en aktiv fritid i allmänhet. Regelbunden motion har också en koppling till en högre belåtenhet än genomsnittet vad gäller hälsotillstånd, fysisk kondition och utseende samt livet över lag. (Hakanen, et. al, 2018, s.143)

Denna forskning är betydelsefull för vårt arbete då vi får en uppfattning om hur mycket finska unga i genomsnitt motionerar under sin fritid. Forskningen är särskilt aktuell och relevant för vår studie då den utförts i Finland och på finska ungdomar. Vi får även en uppfattning om exempel på frågor som kunde vara relevanta till vårt arbete. Forskningens målgrupp var bred, men vi fokuserade oss på resultaten som behandlade åldersgruppen 10–29 åringar då de är närmast åldern av vår studies informanter. Det är synd att frågor relaterade till träning och sport uteslöts helt från undersökningen 2020 då vi kunde ha dragit nytta av att jämföra resultaten mellan en tid då corona inte var en del av de ungas vardag och en tid då det var. Orsaken varför motion uteslöts helt var att kultur, konst och mediahobbyer kan behandlas bredare och djupare. Man kommer att lyfta upp barn och ungas motion igen i 2022 studie vilket kommer vara intressant att läsa mera om.

### **Physical activity, dietary habits, and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study (Martínez-de-Quel, Suárez-Iglesias, López-Flores & Pérez, 2021)**

Covid-19-pandemin har tvingat de offentliga hälsomyndigheterna att införa en nedstängning ("lockdown") som en epidemiologisk inneslutningsstrategi. Forskningen är utförd i Spanien och syftade till att ge information om effekten av den obligatoriska instängningen på fysisk aktivitet, risk för ätstörningar, sömnkvalitet och välbefinnande. En online undersökning som inkluderade Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire, Eating Attitude Test-26 och Pittsburgh Sleep Quality Index administrerades två dagar efter att larmtillståndet upprättades i Spanien och fem dagar efter att sådana åtgärder började lättas. Av de 693 personer som besvarade det första frågeformuläret, fyllde 161 i det

andra. Dessa deltagare tillbringade totalt 48 dagar inom hemmet, en period under vilken en signifikant försämring av alla bedömda variabler utom risken för att utveckla ätstörningar observerades: vikt (kg),  $67,3 \pm 14,8$  vs  $67,7 \pm 15,1$ ,  $p = 0,012$ ; fysisk aktivitet (MET minuter per vecka),  $8515,7 \pm 1\,026\,0,0$  vs  $5053,5 \pm 5502,0$ ,  $p < 0,001$ ; sömnproblem (totalpoäng),  $6,2 \pm 3,5$  vs  $7,2 \pm 3,9$ ,  $p < 0,001$ ; självupplevt välbefinnande (poäng), 4 (3–4) vs 3 (3–4),  $p < 0,001$ . (Martínez-de-Quel et al, 2021, s.2)

Instängningen hade en signifikant differentiell effekt på fysiskt aktiva deltagare, som upplevde en signifikant minskning ( $p < 0,05$ ) på deras fysiska aktivitetsnivåer, sömnkvalitet och välbefinnande; medan fysiskt inaktiva deltagare inte upplevde betydande förändringar. Fynden från denna longitudinella studie indikerar att en samhällelig nedstängningsperiod på grund av COVID-19 hade en negativ inverkan på den fysiska aktivitetsnivån, sömnkvaliteten och välbefinnandet hos en grupp fysiskt aktiva spanska vuxna. Folkhälsomyndigheter bör vara medvetna om att människor som vanligtvis lever en aktiv livsstil kan vara särskilt mottagliga för sådana konsekvenser. (Martínez-de-Quel et al, 2021, s.7)

Denna studie är viktig för vårt arbete då den tar ställning till flera hälsofrämjande variabler som sömn, motion och näring. Det var även den enda forskningen som skribenterna hittade som tog ställning till personer som varit fysiskt aktiva före pandemin gentemot personer som levt en mindre aktiv vardag. Det var intressant att läsa om hur de skiljer sig i mottagligheten av de olika konsekvenserna. Våra informanter har levt ett aktivt liv före pandemin, vi kan knyta våra resultat till denna studie och se ifall de vore gå hand i hand.

### **Physical Activity Change during COVID-19 Confinement (Castañeda-Babarro, Arbillaga-Etxarri, Gutiérrez-Santamaría & Coca, 2020)**

I artikeln ”Physical Activity Change during COVID-19 Confinement” påstår forskarna att restriktioner och social distanseringen orsakad av covid-19 påverkar vanligt hälsobeteende. De spanska forskarna Castañeda-Babarro et al påstår att det globala världsläget med Covid 19 och dess restriktioner, där Spanien har varit en av de mest drabbade – med stränga regler för restriktioner i samhället – kan ha förändrat fysisk aktivitet (FA) och stillasittande vanor bland befolkningen på grund av långvarig tid spenderad inomhus. Syftet med denna studie var att utvärdera hur självrapporterad FA och stillasittande tid

(ST) har förändrats under restriktionerna hos den spanska befolkningen. (Castañeda-Babarro et al, 2020, s. 1–2)

3800 friska vuxna (ålder 18–64 år) bosatta i Spanien svarade på det internationella frågeformuläret för fysisk aktivitet (IPAQ-S) två gånger mellan den 23 mars 2020 och 1 april 2020 (tiden av en samhällelig nerstängning). Dataanalys genomfördes med hänsyn till mötesgenerala FA-rekommendationer före den samhälleliga restriktioner, ålder och kön. (Castañeda-Babarro et al, 2020, s. 3)

Som resultat lyfter forskarna upp att självrapporterad FA minskade betydligt till följd av restriktionerna hos studiens urval. Kraftfulla fysiska aktiviteter (KFA) och promenader minskade med 16,8 % ( $p < 0,001$ ) respektive 58,2 % ( $p < 0,001$ ), medan ST ökade med 23,8 % ( $p < 0,001$ ). Andelen personer som uppfyller KFA-rekommendationen 75 min/vecka minskade med 10,7 % ( $p < 0,001$ ) medan procenten av personer som nådde 150 min/vecka av måttlig aktivitet knappt förändrats (1,4%). Den grupp som presterade mest KFA före restriktionerna visade störst minskning (30,5 %,  $p < 0,001$ ). Män minskade tiden i KFA mer än kvinnor (21 % respektive 9 %) som till och med ökade tiden i måttlig FA med 11 % ( $p < 0,05$ ) och rapporterade mindre ökning av ST än män (35 % respektive 25,3 %). (Castañeda-Babarro et al, 2020, s. 4–7)

Som slutsats beskriver forskarna att den spanska vuxna befolkningen, särskilt unga personer, studenter och mycket aktiva män, minskade dagliga FA och ökade ST under Covid-19 restriktionerna. (Castañeda-Babarro et al, 2020, s. 8)

Denna forskning har skribenterna valt att använda som grund för undersökning då fokuset ligger på Coronapandemins effekter på personers fysiska aktivitet vilket passar ihop med temat de skriver om.

### **COVID 19 and its mental health consequences (Anant Kumar & K. Rajasekharan Nayar, 2021)**

Artikeln “COVID 19 and its mental health consequences” skriven av Anant Kumar & K. Rajasekharan Nayar år 2020 lyfter upp hur globala samfund är bekymrade över

Coronaviruset (COVID-19) och dess långsiktiga konsekvenser. Kumar och Nayar tyder på att pandemin kommer påverka olika samhällsliga delområden som ekonomin, industrier, global marknad, jordbruk, människors hälsa, hälsovård, etc. För tillfället ligger fokuset för Världshälsoorganisationen (WHO) på att kontrollera och minimera effekterna av denna pandemi genom identifiering, testande, behandlande av infekterade människor, utvecklande av läkemedel, vacciner och behandlingsprotokoll. Trots dessa ansträngningar av att kämpa mot pandemin är man inte säker på vilken riktning pandemin kommer att ta i framtiden. (Kumar & Nayar, 2021, s.1)

Kumar och Nayar fortsätter att lyfta upp den effekten pandemin kan ha på individnivå och befolkningens mentala hälsa. WHO har uttryckt sin oro över pandemins psykiska och psykosociala konsekvenser. Självisolering och karantän har påverkat vanliga aktiviteter, rutiner och mänskliga kontakter som har lett till ökad ensamhet, ångest, depression, sömnlöshet, skadlig alkohol- samt droganvändning och självskada beteende. Nedstängningarna runt om i världen har även lett till en ökning av fall av våld i hemmen. Kumar och Nayar lyfter upp undersökningen av Indian Psychiatric Society som visar en 20% ökning av psykiska sjukdomar sedan coronavirusutbrottet i Indien. (Kumar & Nayar, 2021, s.2)

Stängning av butiker som säljer alkohol har också lett till abstinenssymptom och självmord av alkoholmissbrukare. Forskarna har även spekulerat chansen att utveckla neurotiska störningar som generaliserat ångestsyndrom och tvångssyndrom (OCD) bland befolkningen till följd av de olika Corona rekommendationerna, till exempel ökad påminnelse och betoning på handtvätt. (Kumar & Nayar, 2021, s.2)

Humörrelaterade och känslomässiga utbrott som panik och rädsla, undvikande och rädsla för att möta andra människor, rädsla för döden, rädsla för att bli isolerad, stigmatisering, rädsla av att inte få nödvändiga varor, mat, etc. är vanliga symptom som kommit till följd av Coronapandemin och dess restriktioner. (Kumar & Nayar, 2021, s.3)

Då den mentala hälsan hör till det breda begreppet hälsa och välbefinnande blir det viktigt för oss som skribenter att läsa om forskning inom den mentala sektorn. Det finns mycket forskning om hur Coronapandemin påverkat på människans psyke och mentala

välstånd. Kumar och Nayar lyfter upp de väsentligaste effekterna kort och tydligt vilket ger oss en bas om ämnet.

### **The Social Brain and Emotional Contagion: COVID-19 Effects (Valenzano, Scarinci, Monda, Sessa, Messina, Monda, Precenzano, Mollica, Carotenuto, Messina & Cibelli, 2020)**

Interaktioner mellan människa och COVID-19 orsakar olika konsekvenser, allt från mildare hälsoproblem till dödsfall. Då socialt umgänge är grundläggande sättet för individer att kommunicera med omvärlden, kan olika sätt att vara i kontakt med omvärlden vara signifikanta i bedömning inom långvariga konsekvenser för mental och emotionell välbefinnande. Forskningen "The Social Brain and Emotional Contagion: COVID-19 Effects" av Anna Valenzano et al. undersökte några grundläggande aspekter av mänsklig social interaktion med betoning på vissa speciella egenskaper hos den känslomässiga smittan. Dessutom analyserade forskarna de viktigaste rapporterna som beskrev hjärnskador relaterade till covid-19. Målet med denna forskning var att föreslå en möjlig förklaring till relationerna mellan känslomässigt nedsatta personer, hjärnskador och covid-19. (Valenzano et al, 2020, s. 2)

Som resultat visade det sig att COVID-19 kan orsaka flera betydande neurologiska sjukdomar och pandemin har kopplats till en ökning av människor som rapporterar psykiska problem, såsom depression och ångest. Neurokognitiva symtom associerade med covid-19 inkluderar delirium, både akut och kronisk uppmärksamhet och minnesnedsättning relaterad till hippocampus och kortikala skador, samt inlärningsbrist hos både vuxna och barn. (Valenzano et al, 2020, s. 5)

Även om vår kunskap om biologin och långsiktiga kliniska utfall av covid-19-infektionen är till stor del begränsad kan man genom att närma sig pandemin baserat på lärdomar från tidigare utbrott av smittsamma sjukdomar och sjukdomens biologi ge en lämplig lösning för att utveckla offentliga strategier för mental hälsa. Dessa kunde positivt översättas till terapeutiska metoder, som försöker förbättra stresshanterings strategierna och på så sätt bidra till att lindra den börda som drivs av pandemin. (Valenzano et al, 2020, s. 6)

En till viktig artikel som stöder skribenternas arbete då den tar hänsyn till den mentala hälsan och välbefinnande från den sociala synen. Man har kunnat läsa om Coronapandemins konsekvenser på den mentala hälsan och välbefinnande tidigare i vårt arbete men vi får ett socialt synsätt som inte lyfts fram direkt förr.

### **Exercise and mental health: many reasons to move (Deslandes, Moraes, Ferreira, Veiga, Silveira, Mouta, Pompeu, Coutinho & Laks, 2009)**

Sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa har undersökts mycket, och flera hypoteser har formulerats om det. Specifikt, under åldrandeprocessen, kan fysisk träning utgöra en potentiell tilläggsbehandling för neuropsykiatriska störningar och kognitiva sjukdomar samt funktionsnedsättning och hjälper till att fördröja uppkomsten av neurodegenerativa processer. Även om träning i sig kan fungera som en stressfaktor har det visat sig att det minskar de skadliga effekterna andra stressfaktorer orsakar när motion utförs med måttlig intensitet. I denna översikt, "Exercise and mental health: many reasons to move" av Andréa Deslandes et al, diskuteras de allmänt om de potentiella effekterna träning kan ha på åldrandeprocessen och på mental hälsa, angående några av de senaste fynden på djur och mänsklig forskning. De överväldigande bevisen som finns i litteraturen idag tyder på att träning säkerställer framgångsrik hjärnfunktion, förbättrar livskvaliteten, ökar balansen, styrkan och förbättrar ADL färdigheter. (Deslandes et al, 2009, s. 1–6)

Även fast denna forskning inte lyfter upp Covid-19 utan enbart berättar om de positiva effekterna motion kan ha på hälsan och välbefinnande i sin helhet, är det en viktig faktor för oss som skribenter att känna igen. Detta hjälper oss att känna igen de viktiga områdena motion spelar en roll hos individer och deras hälsa och på så sätt säkerställa bra frågor i vår egen forskning.

## **2.2 Centrala begrepp**

Studiens mest relevanta begrepp lyfts upp som följande:

### **2.2.1 Hälsa**

” Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO, 1948) fastställer WHO i en stadga från 1948, vilket kan ses som en definition av det vida begreppet hälsa. Hälsa är något som är omtalat inte bara i media utan i våra vardagliga liv men betyder inte samma sak för alla vilket gör att hälsa beskrivs utifrån olika perspektiv. De mest kända perspektiven är det biomedicinska och de salutogena perspektiven av hälsa. Vår studie använder sig av ett mera salutogent perspektiv.

Inom många områden där hälsa diskuteras är det ett biomedicinskt vetenskapligt normativt synsätt som dominerar, vilket innebär att hälsa förstås som frånvaro av sjukdom. (Quennerstedt, 2007). Att vara frisk är det naturliga tillståndet och sjukdom är en avvikelser från det, vilket gör att hälsa inom det biomedicinska perspektivet ses som ett statistiskt tillstånd med brist på sjukdom (Quennerstedt, 2007).

Inom detta salutogena perspektiv handlar det inte om huruvida människan har hälsa eller inte, utan det handlar om vad som utvecklar hälsa. Förhållandet mellan hälsa och sjukdom betraktas inte som en tvådelning av något en människa har eller inte har, utan inom detta perspektiv handlar det om olika grader av hälsa som hela tiden skapas och upprätthålls som ett resultat av en process (Quennerstedt, 2007).

### **2.2.2 Välbefinnande**

Vi som skribenterna utgår ifrån Katie Erikssons tydning om begreppet välbefinnande då vår upplevelse om vad välbefinnande betyder går hand i hand med Erikssons; välbefinnande betyder att man finner sig väl och bör ställas i relation till individens inre upplevelser. Det är något som uttrycker en känsla hos individen och är ett fenomenologiskt begrepp. Personen uttrycker att hen befinner sig väl eller att hen inte gör det. Omvänt betyder illabefinnande motsatsen och en känsla av ohälsa. En person kan uttrycka en känsla av välbefinnande men en annan person kan inte direkt observera välbefinnandet. Begreppet välbefinnande bör ställas i relation till individens inre upplevelser. (Lindholm & Eriksson 1993 s. 37)



För att kunna förstå begreppet välbefinnande i sin helhet har vi bestämt oss att observera ordet från Katie Erikssons syn på hälsa. Enligt Eriksson för att kunna säga att man äger hälsa måste man finna sig väl i betydelsen av att vara sund och frisk. Eriksson fastställer att tillståndet hälsa innebär att ha givna egenskaper (sundhet och friskhet) och en given känsla (välbefinnande). Eriksson fortsätter om hur hälsa innebär en mänsklig känsla (välbefinnande) rörande det egna allmänna tillståndet, både fysiskt och psykiskt. Denna känsla är en helhetskänsla. I denna betydelse är det frågan om ett psykologiskt begrepp och är individuellt för varje individ. (Lindholm & Eriksson 1993 s. 36–37)

Vi lyfter upp i mera detalj om Erikssons upplevelse om hälsa och hur välbefinnande korrelerar med begreppet i vår teoretiska referensram.

### **2.2.3 Motion**

Enligt Institutet för hälsa och välfärd (2020), är motion fysisk aktivitet som utövas efter önskade effekter eller till exempel av socialt skäl. Medan all fysisk aktivitet, till exempel hushållsarbete och andra vardagssysslor är nytta för hälsan. (THL, 2020)

Faskunger & Hemmingsson (2005) säger att motion innebär promenader (med ett högre tempo), löpning och andra mera krävande fysisk aktivitet, medan skiljer begreppet från det som THL säger är motion, med vardagsmotion. Faskunger & Hemmingsson beskriver vardagsmotion som inte så krävande fysisk aktivitet, såsom att ta trappan i stället för hissen, trädgårdsarbete osv. Det som skiljer motion, vardagsmotion eller träning är frekvensen (hur ofta det utförs), intensiteten, varaktighet och typen av aktivitet. (Faskunger & Hemmingsson, 2005)

Vi kommer att nämna begrepp ”träning” vid arbetet som beskriver fysisk aktivitet med en målsättning att förbättra prestationsnivån, medan vi fokuserar undersökningen på motion.

### **Motions rekommendationer**

Eftersom våra informanter i denna studie är unga vuxna, kommer vi att använda oss av rekommendationerna för vuxna (18–64 år).

THL har listat rekommendationer för alla åldersgrupper, nämligen barn, unga, vuxna och över 65-åringar. Enligt deras rekommendationerna bör vuxna hålla på med måttlig uthållighetsmotion varje vecka minst 2h 30 min som kan vara till exempel gång, löpning, cykling, simning eller dans, eller tung uthållighetsmotion minst 1h 15 min. Samt rekommenderar de motion som upprätthåller muskelkondition och rörelsekontroll minst 2 gånger i veckan. (THL, 2020)

UKK-institutet berättar, gällande rask motion/ måttlig uthållighetsmotion, att rörelsen är rask när man kan prata trots att man blir andfådd och rörelsen är ansträngande när man har svårt att prata på grund av andfåddhet. UKK-institutet rekommenderar lätt vardagsrörelse så ofta som det är möjligt. Samt betonar de pauser i stillasittandet alltid när man kan till exempel med raster i sittning, stående arbete eller pausgymnastik. (UKK, 2020)

### **Motionens påverkan på människan**

Enligt WHO har en regelbunden och tillräcklig nivå av motion har en väldigt stor positiv påverkan på människans hälsa i alla åldersgrupper. Regelbunden och en tillräckligt ansträngande motion förbättrar till exempel muskulaturen och kardiorespiratoriska systemet, bentätheten ökar, minskar risken för hjärtattack, stroke, diabetes, olika typer av cancer, depression osv. Motion spelar en roll i energibalansen och viktkontroll. (WHO, 2020)

Ekblom & Nilsson (2000) påstår att fysisk aktivitet/ motion har många olika fysiologiska effekter på människokroppen som:

- I.cirkulationssystemets kapacitet och funktion
  - II.musklernas uthållighet
  - III.styrkan i kroppens olika stödjevävnader
  - IV.balans och koordination
  - V.upprätthålla hormonbalansen
  - VI.kroppslig och funktionell självständighet
  - VII.positiva effekter på immunförsvaret
  - VIII.förbättrar möjligheterna för individen att komma i energi-och näringsbalans
- (Ekblom & Nilsson, 2000)

## 2.2.4 Covid-19 och dess restriktioner på huvudstadsregionen i Finland

COVID-19 är den infektionssjukdom som orsakas av ett coronavirus. Flera coronavirus är kända för att orsaka luftvägsinfektioner från förkylning till allvarligare sjukdomar som MERS och SARS. Det senast upptäckta coronaviruset förorsakar COVID-19. Det nya viruset blev känt då ett utbrott började i Wuhan, Kina, i december 2019. I skrivande stund är COVID-19 en pandemi som drabbar största delen av världen. (WHO, 2020)

De vanligaste symptomen är feber, torrhosta och trötthet. Andra symptom som är mindre vanliga och kan påverka vissa patienter är nästäppa, huvudvärk, annan värk och smärta, bindhinneinflammation, sjuk hals, diarré, smak- eller lukttörningar, utslag eller missfärgning av fingrar/tår. Alla får inte allvarliga symptom utan kan ha bara mycket milda symptom. (WHO, 2020)

Cirka 80% av de insjuknade återhämtar sig utan att behöva sjukhusvård. Cirka 1 av 5 personer som insjuknar blir dock allvarligt sjuka och utvecklar andningssvårigheter. Äldre människor och de med underliggande sjukdomar som högt blodtryck, hjärt- och lungproblem, diabetes eller cancer, har högre risk att utveckla allvarlig sjukdom. (WHO, 2020)

Coronarestriktionerna på huvudstadsregionen i Finland varierade under våren 2020-hösten 2021 drastiskt. Begränsningarna hindrade deltid bland annat lokalt arbete och skolgång, allt flyttades på distans. Dagem, restauranger och evenemang hamnade stänga dörrarna för allmänheten och stora grupper av människor förbjöds från att samlas inomhus. Munskydd rekommenderades och handhygien blev allt viktigare. Som värsta begränsades även motionsmöjligheterna vilket innebar bland annat att gym, sim- och ishallar hamnade stänga ner, klubbar måste sättas på paus eller utföras på distans och personer som håller på med lagsporter fick snabbt vänja sig med tanken av individuellt motionerande. Allt detta skedde gradvis och i vågor. Ibland lättades det på begränsningarna men snabbt igen kunde de stiga i kraft. (THL, 2020–2021) Denna studie tar hänsyn till tiden då restriktionerna berörde motionsmöjligheterna.

### 3 TEORETISK REFERENS RAM

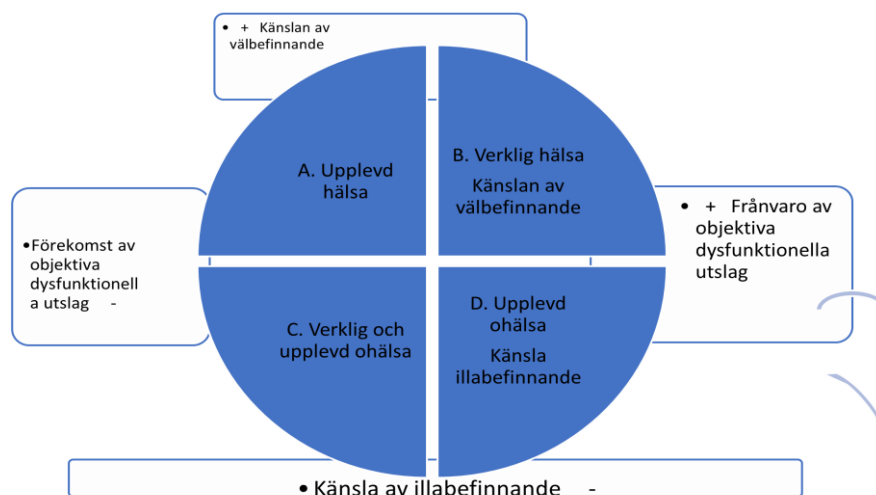
Som tidigare redan lyft upp är hälsa ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaron av sjukdom, vilket kan ses som en definition av det vida begreppet hälsa. Hälsa är något som är omtalat inte bara i media utan i våra vardagliga liv men betyder inte samma sak för alla vilket gör att hälsa beskrivs utifrån olika perspektiv. Med hälsa förknippar man i många perspektiv även begreppet välbefinnande. Vad och hur man uppnår välbefinnande beror på hur man ser på begreppet hälsa. Då vi som skribenter önskade studera inom kopplingen mellan idrottarnas upplevelse av hälsa samt välbefinnande och de begränsade motionsmöjligheterna under Covid-19 restriktionerna, upplevde vi det som logiskt att använda oss av en hälsoteori som vår teoretiska referensram. I vårt arbete har vi valt att använda oss av Katie Erikssons syn på hälsa och dess delkomponenter.

Erikssons anser hälsa vara en helhet av sundhet, friskhet och välbefinnande där välbefinnande är en komponent på hälsans helhet (Eriksson 2000, s.34). Eriksson säger att: "Sundhet och friskhet utgör hälsobegreppets objektiva dimension och välbefinnandet den subjektiva dimensionen." (Eriksson 2000 s. 44)

"Sundhet" eller "sund" kan man definiera som en egenskap eller ett kännetecken på tillståndet "hälsa". Sundhet och friskhet är kännetecken på individens funktion, funktionella begrepp och kan förekomma i olika grad. Begreppet "sund" betyder två saker: 1) psykisk sundhet, som innebär att individen är vettig och klok och 2) hälsosam, vilket hänvisar till individens handlingsförmåga och konsekvensinsikt. (Eriksson 2000, s.36)

"Friskhet" eller "frisk" är också en egenskap i tillståndet "hälsa" och har att göra med de fysiska egenskaperna som "kry", "rask", "duktig", "hurtig" och "fräsch". Enligt Eriksson representerar sundhet den psykiska hälsan hos individen och friskhet den fysiska hälsan. (Eriksson 2000, s.36)

För att få en bredare uppfattning om Erikssons teorier gällande hälsa använder skribenterna sig även av Erikssons teori om hälsokorset. Som tidigare nämnt anser Eriksson kännetecknande för tillståndet hälsa delvis frånvaro av onormal och delvis av upplevda känslan av välbefinnande. Eriksson anser möjliga hälsopositioner som en individ kan befinna sig i vid olika situationer enligt följande (se figur 1):



Figur 1 (Modifierat av hälsopositioner Eriksson 2000)

Enligt figuren, positionen A i figuren innefattar att individen presterar objektiva dysfunktionella yttringar men ändå känna sig frisk. Individen i position A, är medveten om att de har kanske en sjukdom men accepterar situationen och kan uppleva välbefinnande. Vid positionen B innefattar både upplevd känsla av välbefinnande och frånvaro av objektiva dysfunktionella yttringar. Position C innefattar ett upplevt tillstånd av sjukdom, då individen har en känsla av sjukdom men inte presterar några objektiva dysfunktionella yttringar. Dessa personer söker ofta sig till sjukhus och mottagningar, om de upplevda sjukdomssymtomen. En verklig och upplevd ohälsa innefattar vid position D. Då känner personen både sig sjuk och presterar objektiva dysfunktionella yttringar. (Eriksson, 2000, s. 44–46)

Eriksson definierar välbefinnande som en känsla och är motsats till “frisk” och “sund”. Enligt Eriksson antingen uttrycker individen att hen känner sig väl eller inte. Jämfört kan en annan individ uttrycka den känslan men kan inte direkt observera välbefinnandet. Egentligen måste begreppet välbefinnande ställas i relation till individens inre upplevelser. Ordet betyder “att finna sig väl” där det innebär en mänsklig känsla rörande det

egna allmänna tillståndet i båda fysiska och psykiska dimensionerna. Eriksson säger således att denna känsla är en helhetskänsla och tillståndet "välbefinnandet" betecknas en känsla av "välmåga" och "välbehag" och i så fallet är "välbefinnandet" indelat i två dimensioner. (Eriksson 2000, s. 35, s.37)

Eriksson förklarar "välbehag" och "välmåga" i sin bok, Vård teknologi 1986, på följande sätt: "Välmåga" har en stark anknytning till samhällsvetenskaperna och relateras framför allt till en hög levnadsstandard. Hon beskriver att välmåga handlar om, bland annat, att en individ har ett socialt nätverk. "Välmåga" kan ses som subjektivt men kan också mätas genom objektiva faktorer t.ex. genom det sociala nätverket som i sin tur har en betydelse för individens hälsa. "Välbehag" i sin tur är en känsla av behag och är relaterad till den subjektiva upplevelsen av tillfredsställelse. Enligt Eriksson innebär "välbehag" att individen känner glädje och andra positiva känslor. (Eriksson 1986 s. 185)

Vi önskar kunna ta ställning till alla de delområden inom de objektiva och subjektiva dimensionerna Erikssons beskriver hälsa med i vår studie genom att använda oss av intervjuens forskningsfrågor som binder ihop med Erikssons synsätt om hälsa.

## **4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Studiens syfte är att undersöka ifall det finns en koppling mellan motionsvanor och upplevelsen av välbefinnande samt hälsa hos studiens informanter genom att utreda hur de begränsade motionsmöjligheterna påverkat på deras upplevelse av sitt välbefinnande och hälsa.

Forskningsfrågorna är:

- Hur har de begränsade motionsmöjligheterna påverkat informanternas motionsvanor?
- Hur har motionsvanorna under Covid-19 pandemin påverkat informanternas upplevelse av deras hälsa & välbefinnande, till skillnad från tiden före Covid-19 pandemin?
- Finns det en koppling mellan motionsvanor & upplevelsen av hälsa och välbefinnande hos informanterna?

## 5 METOD

Detta kapitel lyfter upp metoderna som används i studien. Skribenterna har utfört en empirisk kvalitativstudie där en semistrukturerad intervju använts som datainsamlingsmetod. Då innehållsanalys används i de flesta empiriska undersökningar där man använt sig av en kvalitativ datainsamlingsmetod valde skribenterna att använda den typen av analysmetod med en manifest synvinkel och ett deduktivt perspektiv. Nedan motiveras valen av metoderna och berättas om vad det innebär för denna studie.

### 5.1 Kvalitativ metod

Då man använder sig av en kvalitativ metod vid insamling av data, strävar man efter att styra den information som samlas möjligast lite. Respondenten svarar och uttrycker sig fritt med sina egna ord och informationen struktureras först vid analysering av den insamlade data. På så sätt styrs inte undersökarens frågor och förutfattade meningar diskussionen och respondentens svar. (Jacobsen 2012)

Kvalitativa metoder kännetecknas av närhet och flexibilitet. Öppenheten i den kvalitativa insamlingsmetoden leder ofta till att den insamlade data är väldigt nyanserad, då respondenten fritt beskriver sina tolkningar och åsikter. Dessa aspekter gör att kvalitativ forskning ofta har en hög intern validitet, alltså är informationen djupgående och beskriver verkligheten. Kvalitativa metoder är dock väldigt resurskrävande, vilket ofta leder till relativt få respondenter och därmed uppkommer problem gällande generaliserbarhet, det vill säga den externa validiteten. Den som undersöker måste ta ställning till om den mindre gruppen respondenter representerar några andra än sig själva. Den insamlade data är också svårtolkad och ostrukturerad, vilket kan leda till svårigheter att strukturera och kategorisera. I och med den detaljrika data finns det även en risk att man omedvetet silar bort viktig information. (Jacobsen 2012 s. 122–124)

Vi har valt att utföra en kvalitativstudie trots de nackdelar den typen av studie kan hämta med sig. Vi är medvetna om utmaningarna, men upplever att denna metod är den mest ändamålsenliga för oss med tanke på syfte och frågeställningar i vårt arbete.

## 5.2 Gruppintervju

För att få svar på studiens forskningsfrågor har skribenterna använt sig av en semistrukturerad distansgruppintervju som datainsamlingsmetod. Enligt Jacobsen lämpar sig gruppintervjuer speciellt väl för forskning där individens erfarenheter vill lyftas fram, vilket är syftet med denna studie. I den semistrukturerade intervjun är frågorna formulerade på förhand och samma för alla intervjuade, men det finns inga färdiga svarsalternativ. Skribenterna valde att använda sig av en semistrukturerad intervjumetod då den lämpar sig ypperligt för ämnen, som hittills studerats relativt lite. (Jacobsen 2012 s. 132)

Studiens informantgrupp består av en homogen grupp på 5 deltagare. De som deltar i en grupp måste ha åtminstone ett minimum av gemensamma erfarenheter. Det kallas kontrollegenskaper och syftar på de egenskaper deltagarna i en grupp har gemensamt. Då en grupp har många kontrollegenskaper kallas gruppen för en homogen grupp. Då skribenterna vill få fram hur en relativt enhetlig grupp ser på ett fenomen påstår Jacobsen att en homogen grupp är de ideala valet (Jacobsen 2012 s. 132).

Eftersom kvalitativa datainsamlingsmetoder är tidskrävande och den insamlade data detaljrik, bestämde sig skribenterna för att inte intervju en större grupp deltagare. Forskning kring smågrupper visar även att en optimal gruppstorlek är mellan fem och åtta deltagare och därför valde skribenterna att använda sig av en liten grupp på 5 deltagare. (Jacobsen 2012 s. 132)

Denna gruppintervju skedde på distans i realtid genom diskussionsforumet Teams. Vissa studier tyder på att människor – speciellt unga – är mera beredda att öppna upp och prata om känsliga teman när intervjun sker på distans än ansikte mot ansikte. Det kopplas till att nätbaserade intervjuer ofta kan uppfattas som mycket anonyma och forskningar har tytt på att kommunikationen elektroniskt flyter mera naturligt än ansikte mot ansikte. (Jacobsen 2012 s. 107)

Elektroniska intervjuer fungerar anonymiserande, något som också kan minska det som kallas intervjuareffekten. Den som intervjuas kan observera intervjuarens ansiktsuttryck och kroppsspråk. Om personen som blir intervjuad lägger märke till intervjuarens



kroppsspråk eller ansiktsuttryck går emot det hen säger kan den intervjuade försöka hitta på något för att göra intervjuaren nöjd. Men denna risk faller bort då kontakten och intervjun sker enbart språkligt genom distans. Detta fenomen har dock även en negativ faktor i sig. Trots elektroniska intervjuer på distans i realtid kan likna intervjuer som sker ansikte mot ansikte skiljer sig de med ett viktigt undantag, intervjuaren går miste om möjligheter till observation såvida man inte använder sig av webbkameran. (Jacobsen 2012 s. 107)

Vi är medvetna om de utmaningar en distansintervju elektroniskt hämtar med sig men då den rådande Corona läget begränsar kontakterna och möjligheterna för en intervju som sker ansikte mot ansikte nöjer vi oss med denna stil av intervju.

### **Studiens informantgrupp**

Studiens informantgrupp består av 5 kvinnliga ishockeyspelaren från samma lag. Som den gemensamma kontrollegenskapen hos denna grupp fungerar den gemensamma sporten, mängden träningar och tränings still före restriktionernas början. Informantgruppen brukade motionera kring 9h i veckan före pandemins början. Åldersklassen av deltagarna ligger mellan 18–31 år. Hela laget innehåller 27 deltagare men skribenterna valde att använda oss av enbart 5 för att uppnå möjligast detaljrika svar. Skribenterna valde även ha en möjligast bred åldersskillnad mellan deltagarna för att få en heltäckande bild för åldersklasserna. Genom att använda oss av en informantgrupp som regelbundet motionerat före Coronapandemin säkerställer vi att dessa deltagare fyller de krav som är nödvändiga för undersökningen. Det vill säga en informantgrupp som har ungefär samma bakgrund gällande motionsvanor.

## **5.3 Kvalitativ innehållsanalys**

Innehållsanalys används i de flesta empiriska undersökningar där man använt sig av en kvalitativ datainsamlingsmetod. Den syftar till att både förenkla och beskriva data. Denna analysmetod består av vissa bestämda faser som underlättar tolkning och bearbetning av insamlade data. Data delas först in i grupper enligt teman som behandlats under intervjun. Övergripande kategorier skapas och fylls med innehåll (citat och utsagor från intervjun). Därefter räknar man hur ofta ett tema nämns för att komma fram till de viktigaste

kategorierna och teman som uppkommit. Innehållet i kategorierna jämförs sedan med varandra samt tidigare kunskap och forskning inom ämnet. Slutligen söks förklaringar till de skillnader och likheter som framkommit i den föregående fasen. Syftet med kategorisering av den insamlade data är att förenkla den komplicerade, omfattande data intervjuer resulterar i. Dessutom är kategorisering en förutsättning för att man ska kunna jämföra data från olika intervjuer. (Jacobsen 2012 s. 146–152)

Som redan nämndes så finns det flera olika metoder inom innehållsanalys som helhet, men analysen kan göras ur två olika perspektiv, antingen induktivt eller deduktivt. Induktivt innebär att analysen utgår från innehållet i texten. Deduktiv analys innebär att det utgår ifrån en bestämd teori eller modell. (Henricson s. 335) Analysen i denna studie har utgått från en deduktiv analys.

Den empiriska data skribenterna samlat in har de analyserat genom innehållsanalys. För att skapa en klar struktur har skribenterna kategoriserat texten enligt teman som kom upp under diskussionen, i en strävan efter att förenkla den insamlade data. De temaområden de kommit fram till har de sedan behandlat utgående från sin teoretiska referensram och den presenterade tidigare forskningen.

## **5.4 Studiens etiska riktlinjer**

En undersökning innebär alltid intrång i en enskild persons privatliv. En kvalitativ, djupgående forskning som vår för med sig risker för kränkande av respondenternas privatliv. På grund av detta var vi noga med att följa de tre grundläggande etiska kraven vid forskning; informerats samtycke, skydd av privatlivet och korrekt återgivning av data (Jacobsen 2012 s. 31–32).

Med informerats samtycke menas att respondenten deltar frivilligt i undersökningen samt vet alla risker och möjligheter som eventuellt deltagande för med sig (Jacobsen 2012 s.32). Vi började med att skicka ut ett elektroniskt infobrev åt informanterna med kort förklaring på vad vårt slutarbete innebär, att vi söker deltagare för vår forskning och vad det förväntas av deltagarna. Före intervjun skickade vi även ut ett kontrakt där

deltagarna försäkras att de deltar frivilligt till intervjun och alla svar är frivilliga att svara på, detta försäkrades genom en underskrift av deltagarna.

Respondenten har rätt till ett privatliv vilket undersökningen måste respektera. Det vill säga att skribenterna måste reflektera över hur känslig informationen är som insamlas och ifall det är för privat. Det är även viktigt att fundera på ifall respondenten kan kännas igen via informationen, d.v.s. kan respondenten garanteras anonymitet. (Jacobsen 2012 s. 34) För att försäkra deltagarnas anonymitet, använde vi oss inte av detaljer som var irrelevanta för undersökningens resultat och vid början av intervjun före bandningen av materialet bad vi alla stänga kamerorna och byta sina namn på rutan till ”person 1, person 2, person 3 osv.”. Vi avlägsnade även data som kunde bidra till att deltagarna identifierats.

Genom noggrann genomgång av insamlade data återgav vi våra resultat korrekt och i sitt sammanhang vilket är det sista kravet; data ska presenteras så som det insamlats. (Jacobsen 2012 s. 37)

## **6 RESULTAT**

I detta kapitel presenteras de resultat som framkom i den empiriska datainsamlingen. Med hjälp av principerna för innehållsanalys har data kategoriserats enligt teman som baserar sig på de material som uppkom under intervjutillfället samt de färdiga temaområden skribenterna önskat få svar på.

I gruppintervjun med fem kvinnliga ishockeyspelare i åldern 18–31 diskuterades upplevelser gällande hur Coronapandemins begränsningar under åren 2020–2021 påverkat informanternas motionsvanor, det vardagliga livet och deras upplevelse av hälsa och välbefinnande. Av etiska skäl nämns varken namn eller ålder i samband med citat ur intervjun. Då intervjun hölls på finska finns citaten både på ursprungsspråket och översatt för att undvika läsarens missförstånd.

## 6.1 Informanternas motionsvanor före och under de begränsade motionsmöjligheterna

Gruppintervjun påbörjades med reflektioner kring deltagarnas motionsvanor och vad motion betyder för varje deltagare personligen. Deltagarna som intervjuades fick själva fritt berätta vad motionsvanor och motion i sin helhet betyder för dem.

Motion visade sig vara en viktig del av varje deltagares vardag. Deltagarnas motionsvanor visade sig stöda svaren. Under intervjun frågades de av deltagarna att reflektera på sina motionsvanor från tiden före Coronapandemin och på läget nu. Finns det en skillnad på motionsvanorna? Ifall ja, hurdana?

Resultaten hämtade fram tre huvudkategorier som deltagarna tog upp gällande sina motionsvanor, mängd, intensitet och attityd för motion.

### 6.1.1 Mängd

Träningsmängden före pandemin var tudelad bland deltagarna. Största delen tränade dagligen ett pass (ca. 1h) med en vilodag i veckan medan en minoritet tränade dagligen utan vilodagar, ibland även flera gånger i dagen (2 ggr 1h/dag). Deltagarna som tränade sex dagar i veckan ansåg mängden som rimlig. De som tränade utan vilodag ansåg det ibland som ett måste och överansträngande.

“Aina haluun liikkua ja välillä ollut vähän pakkomielteistä, kun ei tule lepoa otettua”

*”Jag har alltid haft vilja för att motionera och ibland även till en tvångsmässig nivå, då man inte tar och vilar”*

“ (...) välillä se menee vähä ylikä sillee varsinki kesäsin ku oikeesti ei oo muuta ku ne kesäreenit. Mietti vaa et niinku huomenna on intervalli, sit on pk, sit on puntti... tavaltaan ei nää mittää muuta, ku sen urheilun”

*” (...) ibland går de till och med lite över, speciellt under somrarna då man inte har något annat än sommarträningarna. Man funderar bara på att imorgon är det intervallträning, sen kroppsträning, sen gym... man som ser inte något annat än motionen”*

Då pandemins restriktioner steg i kraft i början av 2020 och motionsmöjligheterna begränsades ändrades deltagarnas motionsvanor. Deltagarna hade inte tillgång till ishockeyträningar pga. restriktionerna så de måste träna självständigt. Mängden träningar i veckan sjönk i olika grad för största delen av deltagarna. I genomsnitt sjönk mängden med ett träningspass mindre i veckan för de deltagarna som upplevde att deras träningsmängd sjönk. Den minoriteten som upplevde att deras träningsmängd steg höjde mängden träningar med ungefär en träning till i veckan. En av deltagarna blev skadade och kunde inte räknas med i resultatet av denna del.

Orsaken för att träningsmängden ändrade varierade bland säsong tillfället samt de restriktioner som begränsade deltagarna från gemensamma lagträningar och tävlingar. Under den tiden de värsta restriktionerna pågick hade även informanternas säsong avslutat. Träningsmängden minskar då oberoende. Men på grund av pandemin avslutades säsongen tidigare och de påbörjade egenträning "off season" träning tidigare än planerat. Den egna träningen i sin tur var starkt påverkad av de restriktioner som var satta till följd av pandemin. Deltagarna kunde inte gå på ishockeyträningar och de andra träningsmöjligheterna de var vana vid att kunna utnyttja (t.ex gym) var också stängda ut av samma orsak.

“treenimäärä laski kyllä aika paljon, kun ei ollut joukkueetreenejä, oli enemmän just selasta pk treeni. Ei kyllä ollut samalla tasolla, kun enne sitä pandemiaa.”

*”träningsmängden sjönk nog drastiskt då man inte hade tillgång till lagträningarna, det var mera just kroppsvikträning. De var nog inte på samma nivå som före pandemin”*

Då intervjun hölls, sommarn 2021, hade restriktionerna lättat. Deltagarna kunde delta i ishockeyträningar och använda sig av de allmänna motionsmöjligheterna igen. Mängden träningar jämfört med tiden före och under de strängaste restriktionerna år 2020 var under intervjustunden tillbaka till antingen de det var före pandemin eller till och med högre.

“Treenimäärä on kyllä lisääntynyt, vaikka olosuhteet on ollut vähän mitä on. Mutta kyllä sitä nyt treenaa enemmän, kun mitä oli pahimpana pandemia-aikana. Tullut montakin kertaa enemmän treenikertoja pahimpaan pandemia-aikaa verrattuna. “

*”Träningsmängden har nog ökat trots omständigheterna har nu varit lite vad dom är. Men nog tränar man mera nu än under de värsta restriktionerna. Kommit flera gånger mera träningsgångar jämför med den värsta pandemitiden”*

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att informanternas träningsmängder varierade en aning till följd av restriktionerna pandemin orsakat. Majoriteten upplevde att träningsmängden sjönk under pandemin medan en liten procent ansåg att deras träningsmängd i veckan steg. Ändringarna i träningsmängden var inte stor åt någondera håll, i genomsnitt var det frågan om ett träningspass antingen mera eller mindre jämför med tiden före Corona. Orsaken till ändringen är tudelad, under säsongens slut minskar träningarna oberoende pandemi eller inte. Men deltagarna upplevde att på grund av restriktionerna var det svårare att kunna träna på samma sätt som de skulle ifall inte restriktionerna fanns.

### **6.1.2 Intensitet**

Då det under intervjutillfället diskuterades vidare kring deltagarnas motionsmängd lyftes det upp flera gånger av informanterna om hur även fast deras träningsmängd inte varierade drastiskt ändrades deras träningsintensitet väldigt mycket till följd av pandemin. Med träningsintensitet syftas det på uthållighetsnivån.

Av informanterna upplevde alla deltagarna att deras träningsintensitet sjönk under de värsta restriktionerna år 2020. Detta berodde på de begränsade möjligheterna till motion, gymmen och ishallarna var stängda som ledde till mera kroppsviktade träningar.

“Meillä oli just pätkä, kun ei ollut toimintaa koronan takia nii se vähä rajoitti niin kuin sitä rasisustetta siinä harjoittelussa. [...] Ehdottomasti väheni (rasitusaste), kun ei tehty jäällä treenejä mikä on sitten melko kuormittavaa ainakin sykealueellisesti eli selkeästi kyllä väheni.”

*”Vi hade just en tid då vi inte hade någon träningsfunktion på grund av Coronan vilket begränsade ansträngningsgraden i träningen. [...] Absolut minskade (ansträngningsgraden) då man inte slapp o träna på isen vilket i sig är ganska ansträngande, i alla fall med tanke på pulsen, alltså minskade betydligt”*

Trots detta dropp i tränings intensiteten bland deltagarna under pandemin upplevde största delen av deltagarna att intensiteten kommit tillbaka till samma nivå som före pandemin efter att träningsmöjligheterna öppnats upp i skrivande stund sommarn 2021. Vissa upplevde att tränings intensiteten var under intervjutillfället högre än det var före pandemin men största delen upplevde den ha kommit tillbaka till samma nivå som för.

“treenityyli on ehkä muuttunut pikkasen, kun on oppinut soveltamaan koronan takia. Se on ehkä muuttunut pikkasen kovatasoisemmaksi just soveltamisen vuoksi, kun on tottunut vähän erityyppisiin treenimuotoihin mutta treeni määrät samat ja tyyli eri.”

*”träningens stilen har kanske lite ändrat, då man lärt sig att anpassa på grund av Corona. De har kanske utvecklats till lite mera ansträngande just på grund av anpassningen, då man vant sig vid en lite olik tränings typ men träningsmängden samma och stilen olik”*

Sammanfattningsvis visade det sig att informanterna upplevde en betydlig ändring i sina motionsvanor inom intensitet.

### **6.1.3 Attityd**

Vad som kommer till deltagarnas motivation och attityd mot motion hade alla samma svar. Varje deltagare ansåg motion som en väldigt viktig del av deras vardag. Oberoende pandemi eller inte har attityden alltid varit lika.

“Kyllä komppaan edellisiä vastaajia siinä, että se liikunta on aina ollut iso osa elämää”

*”Ja, jag håller med de tidigare med de tidigare svaren, att motion alltid har varit en stor del av ens liv”*

“joo aika sama, että liikunta on aina ollut iso osa elämää ja ennen pandemiaa on pitänyt itsestään selvyytensä et koko ajan on jotkut treenit ja mahdollisuus mennä ja tehdä.”

*”joo ganska samma, motion har alltid varit en stor del av ens egna liv och före pandemin har man ansätt det som en självklarhet att man hela tiden har någon träning och möjlighet till att gå och göra”*

Deltagarna upplevde inte att de haft motivations problem till att motionera utan ansåg det som en trevlig del av vardagen. Och som tidigare lyfts upp hade en del av deltagarna en attityd för motion som tidsmässigt kunde gå “för långt” och bli tvångsdrivet.

“Aina ollut hyvä suhtautuminen ja motivoitunut mutta välillä jopa vähän vääristynyt mutta sammosta se vähän on. “

*” Alltid haft bra inställning och motiverad men ibland till och med lite förvrängd, men sånt är de ”*

En stor del av deltagarna upplevde att under pandemins värsta restriktioner då de inte hade möjlighet/tillgång till idrottsplatser där de kunde utföra motion kunde det lätt kännas som något oöverkomligt.

“Huomasin sitten, kun tuli noita rajoituksia ja piti olla kokonaiset neljä päivää salilta pois, niin meinasi mulla pää poksahda”

*”Jag märkte då när restriktionerna steg i kraft och man måste hålla sig borta från gymmet i fyra hela dagar så kändes de som mitt huvud skulle ha exploderat”*

“ärsytti just se, kun kiellettiin menemästä ja tehtiin hyvin vaikeaksi se treenaaminen ja näin se oli kyllä tosi kipuilevaa aikaa siinä mielessä et oli jouhi aika kireällä koko ajan”

*” det var irriterande när det var förbjudet att gå och träna. Man gjorde det även väldigt svårt att träna och det var en riktigt jobbig tid i den meningen att man var konstant irriterad”*

“ärsytti et ei päässyt mihinkään salille”

*”det kändes enerverande att man inte kunde gå på något gym”*

“sit ku sitä rajoitettiin eikä ollut yhteisiä treenejä kaikki oli sit siin et tehdä sit omatoimisesti ja sen kyllä sit huomasi et jos on parikin päivää taukoo meinaa just pää poksahda, et on pakko lähteä tekee jotain”

*”Då man började begränsa och man inte hade gemensamma träningar inställde sig alla till att man gör självständigt och så märkte man sen ifall man höll just några dagar paus*



*från träning kändes det som man skulle explodera, att man måste slippa och göra någonting”*

Attityden för motion nu efter pandemins värsta restriktioner hos deltagarna är positiva. Deltagarna är tacksamma att de igen kan komma åt att motionera på olika motionsplatser och uppskattar de det tagit förgivet före pandemin. Vissa deltagare upplever att de alternativa motionsformerna som man prövat på under året 2020 kommer stanna med dem i fortsättningen också. Detta fann de som ett positivt tillägg.

*“ne liikuntamuodot mistä on innostunut pandemian aikana jääkiekon lisäksi ni tavallaan et uskon et ne jää elämään”*

*”de motionsvariationerna som man blivit intresserad av under pandemitiden utöver ishockeyn tror jag att kommer stanna hos en i framtiden”*

Attityden för motion har förbättrats hos vissa av deltagarna jämfört med tiden före pandemin. Men sammanfattningsvis har attityden för motion alltid varit ganska samma. Deltagarna upplever motion som en viktig del av deras liv, oberoende pandemi eller inte.

Som avslutning för resultatredovisning om deltagarnas motionsvanor före och under pandemin kan skribenterna konstatera att intensitet och motioneringsmetoden var mest påverkad utav de restriktionerna samhället satt på motionsmöjligheterna.

## **6.2 Informanternas upplevelse om sin hälsa och välbefinnande före och under pandemin**

Som vi lyfter upp i vår teoretiska referensram är hälsa en helhet, och inverkan på hälsan påverkar människans fysiska hälsa, psykiska hälsa och den sociala delen av hälsan. Trots att Eriksson använder sig ut av andra benämningar till delområdena som omfattar fysisk, psykisk och social hälsa utgick vi ifrån att beskriva de olika delområdena i denna del av studien med förknippningar till fysisk, psykisk och social hälsa för att underlätta forskningsfrågornas beskrivning. Genom att få reda på deltagarnas psykiska, fysiska och sociala hälsa kunde vi skapa en möjligast heltäckande bild om personens hälsa. Vi knyter ihop

dessa områden med Erikssons benämningar och tolkningar senare i resultatdiskussionen under punkt 7.2.

### 6.2.1 Fysisk hälsa

Idrottarnas upplevelse om sin fysiska hälsa var varierande. Med den fysiska hälsan önskade skribenterna få fram ifall deltagarna upplevt sig friska eller inte. Skribenterna önskade även få fram ifall deltagarna hamnat ut för någon insjukning eller skada som kunde tyda på en försämrad fysisk hälsa. Då ämnet är så känsligt och personligt gick skribenterna inte djupare in på eventuella insjukningar, detta var inte heller poängen med frågan. Ett ja/nej svar räckte.

Till den fysiska hälsan räknar skribenterna deltagarnas allmänna friskhet och upplevelsen om den. I det stora hela upplevde största delen av deltagarna sig både ha varit och var under intervju stunden friska. En av deltagarna hade hamnat ut för en skada under coronatiden och upplevde sig inte frisk under återhämtnings och tillfrisknings perioden. Men under intervjutillfället hade hon frisknat till och kände sig frisk igen.

En annan deltagare upplevde före coronan att hon inte var frisk utan lidit ut av små bekymmer i kroppen. Men under coronatiden, genom egen initierad träning och mera vila har hon jobbat upp sin kropp och hon upplever sig frisk igen.

”Sillon oli muistaakseni kaikkee pientä vaivaa, ei ollu ihan ehjä krooppa. Sitten kun kootona treenasin sen kesän niin sitten se koko ajan lähti paranemaan ja pysty treenata tosi hyvin ja olin sitten syksyllä ihan hyvässä kunnossa.”

*”Då hade man, om jag kommer rätt ihåg, lite alla möjliga små problem, man hade inte en riktigt optimalt fungerande kropp. Efter att jag tränat hemma under sommarn började läget bli gradvis bättre och man kunde träna väldigt bra och så var man tills höst i riktigt bra skick”*

Sammanfattningsvis upplevde informanterna sig i genomsnitt ha en god fysisk hälsa under intervjutillfället. Största delen upplevde inte det skett en skillnad på deras fysiska hälsa under coronatiden till skillnad från före pandemin, de upplevde sig ha en god fysisk hälsa och vara friska. Den lilla minoriteten som upplevt sig ha en sämre eller till

och med dålig fysisk hälsa under pandemin upplevde den blivit bättre till följd av de restriktioner coronan tvingat samhället ställa då egen träning och/eller vila varit möjligt på ett annat sätt än tiden före pandemin.

### 6.2.2 Psykisk hälsa

Då diskussionen under intervjutillfället behandlade den psykiska hälsan hos deltagarna var skribenterna igen väldigt varsamma. Den mentala hälsan kan behandla minst lika känsliga ämnen som då det diskuteras om en persons fysiska hälsa. Skribenterna var akt-samma att ingen kände sig obekväma genom att vägleda diskussionen till att hållas i temat och säkerställa att den inte spårade ut eller för djupt in i detaljer.

Psykisk hälsa kommer fram i intervjuet många gånger och är en central aspekt i informanternas erfarenheter av pandemins restriktioner. Inom psykisk hälsa lyfter informanterna fram stress, ångest, frustration och allmänt humör. En del upplevde att de inte hade mycket stress före eller efter, medan under pandemin var deras lite stressnivåer högre än normalt. Största orsaken var deras skola, arbete och begränsningarna av motionsmöjligheter.

”No just ennen on, ett ei oo ollu mitään pahempia stressaamisia että on siinä ihan hyvä. Ja jos nyt ehkä pandemian aikana oli vähän niinkun stressaantuneempi, mutta ei nyt mitenkään kovin.”

*”Före (pandemin) har de inte varit större stress, att det har varit bra. Medan just nu under pandemin har det varit mera stressigt, men inte någonting hemst.”*

”Kyllä komppaan edellisiä vastaajia siinä että se liikunta on aina ollut iso osa elämää ja semmonen elämän tapa että tota noin sit ku sitä rajoitettiin eikä ollut yhteisii treenejä kaikki oli sit siin et tehdä sit omatoimisesti ja sen kyll sit huomaa et jos on parikin päivää taukoo meinaa just pää poksahdaa, et on pakko lähtee tekee jotain. Et nii...”

*”Jag håller med vad de andra har sagt med de att motion alltid har varit en stor del av livet och en vana i livet. När de blev begränsade och vi inte hade gemensamma träningar alla var att vi tränar på egenhand självständigt och då märkte man att när man hade ett par dagar ledigt huvudet nästan sprak och man måste få och göra någonting...”*

Ångest och oro under pandemin är starkt anknuten till sociala kontakterna, som till exempel på deras arbetsplats. Eftersom informanterna hade som riktlinje att undvika onödiga sociala kontakter att minska risken för spridning av viruset, orsaka det stress, ångest och oro för informanterna.

”-sitkun toi pandemia tuli niin sitten liittyen tohon sosiaaliseen niin olihan se silloin vähä ahistavaa. Mäkin teen ihmisten kanssa töitä niin sitten kokoajan piti varoo sitä että saako nyt mennä näkemään omaa perhettä, mitä jos mä oonki saanu tartunnan jostain tai saaks mä nähä ees yhtä kaverii vai pitääks mun olla kokoajan yksin. Ett kyll se pisti mi[1]ettiin ja vähä stressas.”

”-sen när pandemin kom och det som gäller sociala sidan så var det lite ångestfylld. Jag arbetar också med människor och när man är hela tiden med andra människor måste man vara försiktig och tänka kan jag gå och se en min kompis eller vad om jag har blivit utsatt, måste jag vara hemma hela tiden ensam. Så det var något som orsaka stress.”

Trots att sociala kontakterna framkallade ångest och oro, kom det ändå fram hur viktigt den sociala aspekten är för informanterna och deras psykisk hälsa. Då de fick börja träna med laget igen på vintern, spela det en stor roll för enas psykisk hälsa. Om de skulle inte ha kunnat börja träna tillsammans, namnar en informant hur mycket svårare året skulle ha varit på den psykiska nivån.

”-talvella meillä oli kuitenkin se että pääs niinku liikkumaan ja tekemään joukkueena yhdessä kun sitten jotkut junnu joukkueet (seuran muut junioirit) taas ei päässy moneen moneen kuukauteen tekemään mitää niin oltiin kyllä onnekaassa tilanteessa ja jos sitä ei ois ollut niin ois tavallaan varmasti ollut niinku paljon heikompi vuosi tolla henkisella tasolla.”

”-på vintern fick vi träna igen och tillsammans med laget medan några andra juniorlagerna fick inte träna tillsammans i många månader, så vi var i en väldigt lyckligt situation. Och utan detta skulle man kanske vara i en väldigt dåligare ställe gällande psykiska nivån.”

Frustration och allmän humören kommer fram hos informanter när de var frågade om hur viktig motion är för de och hur de upplever att motion påverkar deras välbefinnande. En del berättar hur deras allmänt humör är starkt nedsatt om de inte har frihet att motionera,

samt hur begränsade motionsmöjligheterna framkallade frustration. Därefter hur humören var nedsatt av begränsningarna i motionsmöjligheterna.

”No joo kyllä todellakin. Että se on kyllä iso osa mun hyvinvointia ja just jos vaikka tu[1]lee vaikka sairastuminen tai loukkaantuminen ettei pääse liikkumaan niin kyllä se niin[1]kun on jotenkin niinkun kova paikka. Tuntuu että niinku että mikään ei oo hyvin että kyllä se on iso osa elämää ja mun hyvinvointia.”

*”Absolut. Det är en väldigt stor del av mitt välbefinnande och när jag blir sjuk eller skadar mig själv så att man slipper inte att motionera eller träna är det ett väldigt svår plats att vara. Det känns som att allting är fel och ingenting fungerar att det är en stor del av mitt välbefinnande.”*

”Mutta vaikuttaa paljon just varsinkin mielialaan, että pääseekö liikkumaan vai ei.”

*”Det påverkar väldigt mycket speciellt på humören att slipper man motionera eller träna.”*

”Niinkun sanoin siinä aikana (koronarajoitukset) oli vähä just sitä et oli hirveästi moti[1]vaatiota ärsytti just se kun kiellettiin menemästä ja tehtiin hyvin vaikeaksi se treenaami[1]nen ja näin se oli kyllä tosi kipuilevaa aikaa siinä mielessä et oli jouhi aika kireällä koko ajan.”

*”Så som jag redan sag under pandemin var det det att man hade väldigt mycket med motivation, men det var frustrerande att man hade begränsa och det var förbjudet att gå och träna och det var gjort väldigt svårt att gå så det var frustrerande och orsaka att nerverna var väldigt spända hela tiden.”*

Enligt informanterna innehåller och grunder psykisk hälsan starkt på rutiner i vardagen, balansen mellan motion, arbete, skola, sociala kontakterna och tid för sig själv.

”Mutta sitten just toi niinkun että kyll se tasapaino elämässä on tärkeä-”

*”Men den där balansen i livet är väldigt viktig-”*

” On ollut eroja niin kuin (henkilö nro 3) aikasemmin mainitsi hyvin että kun ollaan sosiaalisia eläimiä, joukkueurheilijoina, sitten kun se vietiin meiltä pois niin tottakai se vaikutti-”

*”Det har varit en skillnad. Det som (person 3) förut sag bra att när vi är sociala djur som lagidrottaren, och sedan tas den sociala aspekten bort så klart påverka det-”*

”Niin se että ottaa sitä omaa-aikaa itselleen että kun kaikki on tasapainossa niin siitä se hyvinvointi on niinkun tai silloin menee hyvin kun ne asiat on tasapainossa. ”

*”När man tar tid för sig själv och så att allt är i balans, då är välbefinnande och alla andra sakerna i balans och det går bra.”*

Informanterna lyfter också fram en positiv sida med att motionera ensam och undvika sociala kontakter. Största delen av informanterna trivs ändå ensam och så det som en positiv sak och en del har lärt nya sidor av sig själva och lärt sig att vara ensam.

”Mutta mä koen että mä oon ite niin semmoinen että mä tykkään olla paljon yksin ja mä viihdyn paljon yksin. Että vaikka tuli semmosia pätkiä että sä et oikeestaan tavannut ketään, niin mä en koe että se ois vaikuttanut millään tavalla negatiivisesti. Se oli välillä jopa ihan niinkun positiivinen ilmiö että sai olla vähän yksikseen.”

*”Jag upplever att jag är sådan att jag tycker om att vara ensam och trivs att vara ensam. Fast det skulle ha varit långa dagar utan att jag sett någon så upplever att det inte stör eller påverkar mig negativt på något sätt. Det var en helt positiv effekt att fick vara lite ensam.”*

”Pandemian aikana toki vaikutti tosi paljon se mutta sitten oppi vähän myös olemaan yksin ja sitä kautta niinkun rauhottumaankin että ei ois kokoajan menossa.”

*”Under pandemin påverka det väldigt mycket, men man lärde sig att man inte behöver alltid vara någonstans eller göra någonting och man lärde sig att vara ensam.”*

Då pandemin börja och första restriktionerna trada i kraft bröt det deras rutiner i viss grad, gällande till exempel sättet att motionera, sociala kontakter och därefter orsakar oro och stress.

”sillonkun puhutaan niin sanotusta kouluvuodesta ja lätkäkaudesta niin silloin, se että se arki pysyy semmosena niinku tietynlaisena niin se on mikä pitää mut hyvinvoivana.”

*”när man talar om skolåret och ishockeysäsongen, då när vardagen är likadan och hålls samma då känner jag mig att ha bra välbefinnande och hälsa.”*

Sammanfattat psykiska hälsan har varit, enligt informanterna, under stress och utmaningar, på grund av restriktioner och riktlinjer gällande motionsmöjligheter och sociala kontakter som i sin tur har orsakat stress, ångest och oro. Motion påverkar starkt informanternas allmänna humör och därefter restriktionerna som begränsa motionsmöjligheterna kom i kraft blev allmänna humören hos informanterna nedsatt och påverkad. Man kan konstatera att de begränsade motionsmöjligheterna har påverkat informanternas psykiska hälsa negativt, med små positiva effekter till exempel mera tid för sig och lärandet av någonting nytt av sig själv.

### **6.2.3 Sociala kontakten**

Informanterna upplevde att deras sociala liv blivit mest påverkad till följd av pandemin ut av de tre dimensioner (psykisk, fysisk och social) som diskuterades under intervju tillfället. En stor del av informanterna upplevde deras närmaste vänkrets bestå ut av lagkamraterna. Då de gemensamma träningarna inhiberades och den sociala kontakten begränsades i allmänhet upplevde en stor del av informanterna att sitt sociala nätverk var begränsat.

*”Mä itse oon semmonen joka tykkää olla paljon kavereiden kanssa, mutta mulla ei ole paljon sellaisia kavereita kenen kanssa viihdyn sillee rennosti. Joukkueen kanssa pystyy olee rennosti ja oikeestaan suurin osa mun läheisimmistä kavereista on joukkuelaisii.”*

*”Själv är jag en sådan person som gärna spenderar tid med mina vänner men jag har inte så många vänner som jag kunde känna mig bekväm med. Med laget kan jag känna mig lugn och i själva verket är största delen av mina nära vänner lagkamrater”*

*” (...) tietty sitten pandemian aikana, ku ei sitten päässy just tapaa kavereita ja tälleen niin kyllhä se vähä niinkun siinä kärsi.”*

*”(..) självklart sen under pandemitiden, när man inte kom åt och träffa på vänner så led man nog lite”*

”Sitt kun toi pandemia tuli niin olihan se silloin vähä ahistavaa. Mäkin teen ihmisten kanssa töitä niin sitten koko ajan piti varoa sitä, että saako nyt mennä näkemään omaa perhettä, mitä jos mä oonki saanu tartunnan jostain tai saaks mä nähä ees yhtä kaverii vai pitääks mun olla koko ajan yksin. Ett kyll se pisti miettimään ja vähä stressas.”

*”Då pandemin kom så var det nog en aning ångestfullt. Jag gör själv arbete tillsammans med andra människor och då måste man hela tiden vara aktsam över att fick man gå och träffa på sin egen familj, vad om jag har fått smittan någonstans ifrån eller får jag ens träffa på en vän eller måste jag konstant vara ensam. Nog satt de en och tänka och det var stressigt.”*

Även fast informanterna upplevde att deras sociala kontakter var begränsade och minskade betydligt under Corona begränsningarna ansågs det inte det som enbart en negativ sak. En stor del av deltagarna upplevde att en paus från den sociala vardagen var en positiv ändring för stunden.

”vaikka tuli semmosia pätkiä, että sä et oikeestaan tavannut ketään, niin mä en koe, että se ois vaikuttanut millään tavalla negatiivisesti. Se oli välillä jopa ihan positiivinen ilmiö, että sai olla vähän yksikseen.”

*”Även fast det kom korta tider, då du verkligen inte träffade någon, så upplever jag inte att det vore ha påverkat på en negativt. Ibland var det till och med helt positivt att man får vara lite ensam.”*

Vissa upplevde den sociala pausen var en lärorik upplevelse. De ansåg sig lära sig mera om sig själva och att vara ensam.

”Ennen pandemiaa oli sillai että mä en ihan hirveesti viihdy yksin. Tykkään aina olla menossa ja nähä kaikkia kavereita ja perhettä ja tällästä. Pandemian aikana toki vaikutti tosi paljon se (että ei päässyt tapaamaan ihmisiä) mutta sitten oppi vähän myös olemaan yksin ja sitä kautta niinkun rauhoittumaankin, että ei ois koko ajan menossa.”

*”Före pandemin trivdes jag inte så värst med att vara ensam. Jag gillar alltid att gå och göra saker och ting och träffa på mina vänner och familj med mera. Under pandemin blev jag påverkad av det (att man inte kunde träffa på folk som för) men sen lärde man*



*sig att vara mera för sig själv och genom det lugna ner sig och inte hade behovet av att måsta hela tiden vara på väg någonstans.”*

Efter de värsta restriktionerna under året 2020 var över och motionsmöjligheterna kunde öppnas igen upplevde informanterna att de kontakter man hade inom laget var som viktigast. För en stor del var laget den enda sociala kontakten de hade för den tiden. Man hade inte samma möjlighet att se sina vänner utanför laget eller familj då informanterna var stressad att de kunde ha fått smittan och inte ville ta onödiga risker.

*”Sitten kun saatiin kuitenkin treenata joukkueen kanssa nii, se oli sellainen ehkä tärkeä sosiaalinen kontakti viikoittain, kun ei muita oikein voinut nähdä. Se oli niin kun sellainen positiivinen asia. Muuten olisi ollut sitten paljon enemmän yksin.”*

*”Sen när vi ändå fick träna med laget upplevdes det som en viktig social kontakt på veckovis basis då man inte kunde riktigt träffa på någon annan. Det var en positiv sak. Annars skulle man ha blivit mycket mera ensam.”*

Sammanfattningsvis kan skribenterna konstatera att den sociala kontakten under coronatiden och upplevelsen till följd av det bland deltagarna varit varierande. Alla deltagares sociala liv upplevdes ha blivit påverkad i någon grad till följd av pandemin men hur de tog det var olikt från fal till fal. Vissa tog den sociala insparningen hårdare än andra och vissa även upplevde det som något positivt. Lyckligtvis då de värsta restriktionerna lättat och deltagarna kom åt och träna tillsammans med sitt lag igen hittade alla någon form av ett socialt stöd på nytt.

## **7 DISKUSSION**

Syftet med vårt lärdomsprov var att undersöka ifall det finns en koppling mellan motionsvanor och upplevelsen av välbefinnande samt hälsa hos en vald grupp av idrottare, genom att utreda hur de begränsade motionsmöjligheterna påverkat på deras upplevelse av välbefinnande och hälsa. Eftersom vi ville beskriva upplevelser av upplevt välbefinnande och hälsa under pandemitiden hos idrottarna, valde vi att genomföra den empiriska datainsamlingen genom en semistrukturerad gruppintervju av kvinnliga ishockeyspelare.

Resultatet av intervjun, tillsammans med tidigare forskning och den teoretiska referensramen vi byggt vårt arbete på, gav oss svaren på de flesta frågeställningar vi lagt upp. I detta kapitel kommer vi att diskutera kring våra resultat i relation till arbetets syfte och frågeställningar, samt reflektera över metodvalet. Vi kommer även fundera kring arbetslivsrelevansen i vår studie och möjligheter för fortsatt forskning inom området.

## 7.1 Metoddiskussion

Vi upplever att en semistrukturerad gruppintervju var en ändamålsenlig metod som besvarade våra forskningsfrågor inom vår studie. Då vi ville hämta fram personliga erfarenheter upplevde vi att en semistrukturerad gruppintervju på få svarare gav deltagarna utrymme att fritt reflektera över och spegla tankar med varandra i gruppen gällande deras individuella erfarenheter, då frågorna var samma för alla men inga färdiga svar fanns att välja emellan. Vi anser att vi lyckades med vår strävan av att få fram deltagarnas personliga erfarenheter, åsikter och tankar men vi inser även riskerna vi tog med en metod som denna.

Risikfaktorerna vi anser att finns inom en semistrukturerad gruppintervju är för de första grupp pressen som kan uppstå. Grupp press kan uppstå inom nästan vilket grupptillfälle som helst men speciellt då det gäller att svara på personliga frågor i grupp kunde deltagarna lätt hålla med gruppen enbart för att nå godkännande av gruppen eller rädslan att bli utanför, över att ge relevant och korrekt information. Deltagarna i denna studie var dock alla vänner från förut och frivilligt deltagande så rädslan för grupp press var liten under vår studie.

Nästa riskfaktor vi identifierade under valet av metod var att vi valde en elektronisk distansgruppintervju. Metoden hämtar med sig både goda och onda sidor, som vi redan gick in på under punkt 5 Metod inom 5.2. Gruppintervju. Under punkt 5.2 skriver vi om hur ” forskning har tytt på att kommunikationen elektroniskt flyter mera naturligt än ansikte mot ansikte”, detta påstående håller vi som skribenter inte helt med om. Vi upplever att det är frågan om individuella preferenser, vissa upplever att en diskussion kan flyta mera naturligt elektroniskt än ansikte mot ansikte medan andra tvärtom.

Under punkt 5.2 lyfter vi även upp hur intervjuaren går miste om möjligheter till observation såvida man inte använder sig av webbkameran. Vi valde en elektronisk distansgruppintervju där det inte användes webbkameror och i stället för att deltagarna använde sig av namn hette de ”person 1, person 2...” för att säkerställa deltagarnas anonymitet till de maximala. Orsaken varför vi gjorde detta var för att vi bandade in intervjun genom skärminbandning. Vi ville utesluta alla risker ifall någon utomstående skulle få tag på materialet visste de inte vem deltagarna är. Vi upplevde att det var mera lönsamt att mista möjligheten för observation av deltagarnas kroppsspråk än att sätta deltagarnas anonymitet i risk. Vi var även noga med att följa de andra etiska riktlinjerna. De material som samlats in (intervjubandningen) förstördes efter att all väsentlig information skrivits ner.

Vi upplever att metoden för analysen fungerade väl och hjälpte oss att strukturera resultatet och lyfta fram de viktigaste teman som diskuterades under intervjun. Då resultatet var kategoriserat och bearbetat var det lättare att dra paralleller mellan det vi kommit fram till och den tidigare forskning och teoretiska referensramen vi byggt vårt arbete på.

Under intervjutillfället lyckades vi skapa en god kontakt med deltagarna. Vi upplevde att de kände sig bekväma och trygga med oss och varandra, gruppens stöd verkade ge dem mod att dela med sig av sina åsikter och erfarenheter. För att få mer djup i diskussionen kunde vi ha ställt fler följdfrågor och uppmuntrat idrottarna att förklara vidare sina tankar, då vi anser att det fanns flera tillfällen för djupgående följdfrågor som kunde ha utvecklats med lite uppmuntran från vår sida. På grund av ovana att intervjuas och leda gruppdiskussioner kunde det ha varit bra med fler intervjutillfällen.

## **7.2 Resultatdiskussion**

Studiens informanter delade med sig en viktig faktor till vårt arbete, nämligen liknande motionsvanor innan coronapandemin. Informanterna brukade före coronapandemin träna i genomsnitt 6 gånger i veckan. Vi ansåg det viktigt att deltagarna skulle ha haft liknande motionsvanor före pandemin så att alla deltagarna hade möjligast liknande utgångspunkt. Under coronatiden ändrades en stor del av deltagarnas motionsvanor på varierande sätt. Vissa av deltagarna höjde motionsmängden i veckan medan en del sänkte. Vår studie

visar att de ändrade motionsvanorna kunde vara en bidragande faktor som påverkade deltagarnas upplevelse av sin hälsa.

Alla deltagarna var av samma åsikt gällande värdet motion hämtar med sig till deras liv. Vår studie tyder på att deltagarna upplever att motion har en positiv inverkan på alla deras olika delområden inom hälsa. Vidare tyder vår studie på att deltagarna upplevt deras motionsvanor i genomsnitt som goda under pandemitiden, även fast mängden motions tillfällen sjunkit och stilen varierat hos största delen av deltagarna. Det tog deltagarna tid för att nå punkten där de upplevde sig nöjda med sina motionsvanor igen efter att pandemin påbörjats. Största ändringen som skedde i deltagarnas motionsvanor var inom intensiteten och stilen av motion. Dessa ändringar bidrog sist och slutligen till bra resultat, men ändringsfasen upplevdes som stressig för största delen av deltagarna. Detta berodde på restriktionerna samhället satt upp som begränsade deltagarnas motionsmöjligheter. Under denna fas upplevde en del av deltagarna en obalans i deras hälsa inom varierande fronter.

### **7.2.1 Hur de begränsade motionsmöjligheterna påverkat på informanternas motionsvanor?**

Resultat gällande motionsvanor och hur de var påverkat av pandemin kom fram i tre olika huvudkategorier som deltagaren tog fram som mängd, intensitet och attityd för motion.

Majoriteten upplevde att träningsmängden sjönk under pandemin medan en liten procent ansåg att deras träningsmängd i veckan steg. Begränsningar påverkade informanternas möjlighet att träna tillsammans med laget och därefter måste informanterna träna självständigt. Likt Castañeda-Babarro et. al. forskning och Martínez-de-Quel et. al. forskning sjönk även vår studies deltagares träningsintensitet och träningsmängd bland vår studies deltagare till följd av restriktionerna. Orsaken till droppen i träningsintensiteten var de ändrade motionsvanorna som begränsades till följd av att möjligheterna till motion, gym och ishallarna stängdes och informanterna tvingades endast träna med kroppsvikten. Vissa deltagaren upplevde att träningsintensiteten var högre vid intervju-tillfället än det var före pandemin, och största delen av deltagaren upplever att

intensiteten har kommit tillbaka till samma nivå som före pandemin efter att motionsmöjligheterna har öppnats tillbaka igen.

Attityden mot motion enligt deltagaren har ökat hos vissa jämfört med tiden före pandemin. Men genomsnitt har attityden och motivationen hållits på samma nivå under pandemin. Bland attityden och motivation kom det fram frustration på grund av att de inte har fått gå och träna på till exempel gym. Tidigare forskningens resultat Rätten att röra på sig. Undersökning om barn och ungdomars fritid. (Hakanen, Myllyniemi och Salasuo, 2018) visar hur viktig del av livet motionen är och vilka saker påverkar ungdomar att vilja motionera. Forskningen förstärker våra resultat gällande att idrottarens egen inre motivation och tolkning är de största saker som påverkar attityd mot motion.

### **7.2.2 Hur motionsvanorna under pandemin påverkat informanternas upplevelse av sin hälsa och välbefinnande**

Vi valde som teoretisk referensram Katie Eriksson teori om hälsa. Enligt Eriksson som tidigare redan nämndes är hälsa en helhet av sundhet, friskhet och välbefinnande där välbefinnande är en komponent av hälsans helhet. (Eriksson 2000, s.34) Begränsningarna inom motionsmöjligheterna påverka deltagarens sociala, fysiska och psykiska hälsa i olika grader, positivt och negativt.

Den fysiska dimensionen som Eriksson nämner med begreppet ”friskhet” var genomsnitt god bland deltagaren under intervjutillfället. Största delen upplevde att det inte var en skillnad på deras fysisk hälsa under pandemin till skillnad från före pandemin, de upplevde sig att vara friska. Då befinner de deltagaren i position B enligt Eriksson definition av hälsopositioner. (Eriksson, 2000, s. 44–46) Det var en minoritet som upplevde att ha en sämre eller till och med en dålig fysisk hälsa under pandemin, medan upplevde att det har blivit bättre till följd av de restriktionerna, som tvingat samhället att stängas, gav en möjlighet på ett annat sätt att vila än tiden före pandemin. Därefter kan man säga att restriktionerna har haft en positiv effekt på friskheten som sedan bidrar till välbefinnande enligt Erikssons teori.

Psykiska dimensionen, Eriksson nämner med begreppen ”sundhet och välbehag”. ”Välbehag” den känslan av behag är relaterad till den subjektiva upplevelsen av tillfredsställelse. Enligt Eriksson innebär ”välbehag” att individen känner glädje och andra positiva känslor. ”Sundhet” eller ”sund” definierar Eriksson som en egenskap eller ett kännetecken på tillståndet ”hälsa”. Sundhet och friskhet är kännetecknen på individens funktion, funktionella begrepp och kan förekomma i olika grader. Både sundhet och välbehag var före pandemin på en god nivå bland deltagarna, där deltagaren hade inte någonting stora orsaken för mycket stress eller rastlöshet, obehag eller ångest. Under pandemin hade informanterna tydligt mycket mera stress över pandemins situation och restriktionerna. Därefter berättade informanterna hur de har före pandemin fått av sig stress och negativa känslorna genom att träna och speciellt med laget. Och hur de vissa känslor är förknippade med vissa orsaker. Eftersom restriktionerna kom i kraft och informanterna hade inte mera träning med laget hade de inte de samma sociala kontakterna och den samma sätt att bli av med negativa känslorna. Till följd steg stress, ångest och rastlöshets nivåerna som påverkar negativt på psykiska hälsan, dålig sundhet och välbehag leder till att helheten av hälsa och välbefinnande blir svag, eftersom de alla påverkar varan. Efter att de värsta restriktionerna lättat steg deras psykisk hälsa ändå till den normala nivån, nästan till samma nivå som före pandemin.

Sociala dimensionen, enligt Eriksson ”välmåga”, handlar om att individen har ett socialt nätverk som har en betydelse för individens hälsa. (Eriksson 1986 s. 185) Informanterna har en stor del av deras socialt nätverk inom ishockeylaget, de känner varandra väldigt bra och tillbringar väldigt mycket tid med varandra. Informanterna berättar att sociala kontakterna minskades mycket på grund av pandemin och restriktionerna. Sociala kontakterna med ishockeylaget är väldigt viktig för informanterna och därefter de förlora kontakterna på grund av restriktionerna påverka den mycket psykiska hälsan, nämligen sundhet och välbehag. Därefter, enligt också Eriksson, negativ påverka på välmåga påverkar välbefinnande eftersom välmåga och välbehag är de två dimensionerna av välbefinnande och därefter påverkar varandra. (Eriksson 2000, s. 35, s.37)

Tidigare forskning gällande pandemins sociala konsekvenser COVID 19 and its mental health consequences (Anant Kumar & K. Rajasekharan Nayar, 2021) förstärker våra resultat av att sociala kontakterna är viktiga för individens psykiska hälsa, sundhet och

välbehag och därefter bidrar till helheten och en god upplevelse av välbefinnande och hälsa.

### **7.2.3 Kopplingen mellan motionsvanor och upplevelsen av hälsa och välbefinnande**

Kopplingen mellan motionsvanor och upplevelsen av hälsa och välbefinnande kom fram strakt hos deltagaren. Motion, träning, ses som en viktig del av livet bland deltagaren och alla var samma åsikt gällande frågan om motions värd i deras liv. En andel av deltagaren lyfte fram hur starkt möjligheten att motionera, träna och till exempel hur gymträning är starkt kopplat med hens psykisk välbefinnande. Då under de värsta restriktioner när gymträning inte var möjlig berättade de hur de kände "att huvudet nästan sprak". Eftersom det är en stor del av deras liv bidrar motion till deras hälsa och välbefinnande inom de psykiska, sociala och fysiska dimensioner som Eriksson beskriver som friskhet (fysisk), sundhet och välbehag (psykisk) och välmåga (social).

Utav våra resultat gällande de ändrade motionsvanorna och hur de nya motionsvanorna under pandemin påverkat informanternas upplevelse av sin hälsa och välbefinnande lyfte deltagarna upp som de största förändringarna träningsintensiteten och välbefinnande. Då deltagarna upplevde att deras träningsintensitet sjönk likt deras upplevelse av välbefinnande kunde man dra en korrelation bland dessa faktorer. Trots att deltagarna upplevde deras välbefinnande sjunka utav många olika faktorer som inte enbart hade att göra med deras träningsintensitet kunde man tolka träningsintensiteten och de nya träningsmetoderna vara en av de faktorer som orsakat en rubbning i personens upplevelse av välbefinnande. Välbefinnandes ena delkomponent, välmåga, anses som något subjektivt men kan mätas genom objektiva faktorer. Som en objektiv faktor lyfter Erikssons upp det sociala nätverket en person har som en objektiv faktor i en persons välmåga. Då deltagarna inte hade möjlighet till sitt vanliga sociala nätverk genom lagsport sjönk deras upplevelse av välmåga. Lika så sjönk deltagarnas upplevelse av välbehag då de upplevde sig mera stressade och oroliga till följd av coronapandemin. Även fast faktorerna som orsakade stress och obehag inte enbart berodde på motionsmöjligheternas förändring anser vi att ifall motionsmöjligheterna varit tillgängliga genom pandemin hade deltagarna kunnat uppleva en högre grad av välbehag. Genom att erbjuda deltagarna något som är viktigt

för dem (motion och laget) hade de haft något de kunde lita på att ge dem glädje och andra positiva känslor (=välbehag, välbefinnande).

### **7.3 Arbetslivsrelevans**

Som en blivande ergoterapeut upplever ergoterapistuderande skribenten att en studie inom unga idrottares upplevda välbefinnande under pandemitiden kunde stöda ens yrkeskunnighet. Välbefinnande ligger relativt i centrum av yrket som en ergoterapeut. Hur den blir påverkad hos olika människor på olika sätt till följd av coronapandemin är viktig information för att kunna förstå pandemins olika konsekvenser och hur vi som professionella ska kunna stöda och möta klienter med eventuella bekymmer som åstadkommit till följd av dessa konsekvenser.

Det vi nu vet om pandemitiden ger oss en bild på hur man kunde förbereda sig ifall samhället vore drabbas av en liknande pandemi i framtiden. Då världen förändras och pandemins konsekvenser kommer att synas alltmer inom sjukvården blir det viktigt att få reda på de olika kopplingarna coronapandemins restriktion kan ha på befolkningens hälsa och välbefinnande. Allt är såpass nytt och okänt ännu så det blir intressant att få läsa om liknande studier och forskningar inom ämnet i nära framtiden.

Som en blivande idrottsinstruktör upplever idrottsinstruktör skribenten att undersökningen gällande unga idrottarens ändrade motionsvanor och därefter upplevda välbefinnande kan stöda och hjälpa förstå hur stark koppling och påverka motion har på sociala, fysiska och psykiska nivån. Och att höra hur begränsningarna påverkar motionsvanor och hälsans dimensioner, hjälper det att lösa problem gällande ”dropout” inom hobbyverksamheter och förstå människor som har blivit inaktiva på grund av begränsningarna.

### **7.4 Förslag på fortsatt forskning**

Vår studie gick enbart ut på kvinnliga deltagare och hur de upplevt deras välbefinnande och hälsa till följd av pandemins restriktioner och ändringar. Orsaken varför vi valt att forska enbart ett av könen är för att hålla det möjligast kompakt med tanke på hur brett



temat vi forskat om är. Ifall man skulle vill föra studien framåt kunde det vara intressant att se ifall det finns en skillnad på resultaten mellan könen och såvida hurdana.

Ett annat förslag på vidare forskning inom ämnet handlar om eventuella ändringar i resultaten längs med tiden. I skrivande stund, ett år efter att intervjun skett, är coronapandemin fortfarande en aktiv faktor i samhället. Det kunde vara intressant att se ifall resultaten skulle ha påverkats med tiden desto längre pandemin pågått. En annan fråga som kunde vara intressant att forska inom skulle handla om de slutliga resultaten efter att läget kommit tillbaka till de normala (ingen aktiv coronapandemi). Hur har coronapandemin och dess restriktioner påverkat på unga idrottares välbefinnande, hälsa och motionsvanor i sin helhet efter att coronapandemin inte längre är en aktiv faktor i samhället?

## KÄLLOR

- Anant Kumar & K. Rajasekharan Nayar (2021) COVID 19 and its mental health consequences, *Journal of Mental Health*, 30:1, 1-2, DOI: 10.1080/09638237.2020.1757052
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6878.
- Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., ... & Laks, J. (2009). Exercise and mental health: many reasons to move. *Neuropsychobiology*, 59(4), 191–198.
- Ekblom, B & Nilsson, J. (2000). *Aktivt liv – Vetenskap och praktik*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Eriksson Katie, 1986, *Vård teknologi*, Göteborg, Vårdserie, s. 71, s. 91 s.185, s. ISBN 91-20-06662-7
- Eriksson Katie, 2000, *Hälsans idé*, Göteborg, Vårdserie, s. 34, s. 36, s. 37, s. 44, ISBN 91-47-04830-1
- Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion – vägen till hållbar hälsa*. Stockholm: Bokförlaget Forum AB
- Hakanen T., Myllyniemi S., Salasuo M., *Oikeus Liikkua- Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus* 2018, Tillgänglig: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkajulkaisu.pdf>, Hämtad: 18.12.2020

- Institutionen för beteendevetenskap och lärande (IBL), Kvantitativ forskning, 2018, Tillgänglig: <https://www.ibl.liu.se/student/lararprogrammet/auo-pa/filarkiv-pa3/1.214383/EnktFrelsningOH.pdf>, Hämtad: 22.10.2020
- Jacobsen, D. I. (2012) Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete. Norge: Hoyskoeforslaget AS.
- Lindholm, L., & Eriksson, K. (1993). To understand and alleviate suffering in a caring culture. *Journal of advanced nursing*, 18(9), 1354–1361. doi:10.1046/j.1365-2648.1993.18091354.x
- Martínez-de-Quel, Ó., Suárez-Iglesias, D., López-Flores, M., & Pérez, C. A. (2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*, 158, 105019.
- Quennerstedt, M (2007) Hälsa eller inte hälsa – är det frågan? *Utbildning & Demokrati*, Volym 16 (nummer 2), 37-56 Tillgänglig: <https://www.oru.se/globalassets/orusv/forskning/forskningsmiljoer/hs/humus/utbildning-och-demokrati/2007/nr-2/mikaelquennerstedt---halsa-eller-inte-halsa---ar-det-fragan.pdf>  
Hämtad: 21.1.2022
- Valenzano, A., Scarinci, A., Monda, V., Sessa, F., Messina, A., Monda, M., ... & Cibelli, G. (2020). The social brain and emotional contagion: COVID-19 effects. *Medicina*, 56(12), 640.
- Valtioneuvosto, Lapset, nuoret ja koronakriisi, 2021, (s. 14–19), Tillgänglig: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN\\_2021\\_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y), Hämtad: 6.10.2020
- WHO (World Health Organization), Physical Activity, 2020, Tillgänglig: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, Hämtad 6.10.2020

World Health Organization. (1948) WHO CONSTITUTION OF THE WORLD  
HEALTH ORGANIZATION  
<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>  
21.1.2022

Tillgänglig:

Hämtad:

# BILAGOR

## BILAGA 1. INFORMATIONSBREV TILL DELTAGARNA

Moikka,

Olemme opiskelijoita AMK Arcadasta ja työstämme tällä hetkellä meidän päättötyötämme aiheesta urheilijoiden liikuntatottumuksista pandemian aikana ja niiden vaikutusta hyvinvointiin. Päättötyötämme ajatellen tarvitsimme teidän apuanne. Lähestymme ai-  
hetta ryhmähaastattelulla ja tähän etsimme osallistujia. Haastattelu toteutetaan etähaas-  
tatteluna ensi vuoden alkupuolella ja toivoisimme että mahdollisimman moni teistä pää-  
sisi osallistumaan. Kohderyhmämme koostuu 18–31 vuotiaista ja haastattelun aikana tu-  
lemme keskustelemaan aiheesta, kuinka/mikäli liikuntatottumuksenne ovat muuttuneet ja  
kuinka koette tämän vaikuttaneen arkeenne hyvinvoinnin kannalta covid19 pandemian  
aikana. Aikaa haastattelu tulee viemään n. 1,5 h. Mikäli sinulla on mahdollisuus ja kiin-  
nostusta olla mukana ilmoitathan asiasta meille mahdollisimman pian. Tämän jälkeen  
olemme yhteydessä kiinnostuneihin tarkempien tietojen osalta. Iso kiitos jo etukäteen.

Ystävällisin terveisin,

Sabina Sievänen & Alexandra Väyrynen

## BILAGA 2. INFORMERAT SAMTYCKE

Suostumus haastatteluun

Osallistujan nimi: XXX

Tutkielman nimi on "Nuorten mahdollisesti muuttuneet liikuntatottumukset pandemian aikana ja niiden vaikutus heidän hyvinvointiinsa" ja pohjautuu kvalitatiiviseen ryhmähaastatteluun. Olen osallistunut tutkielman tarkoitukseen ja sisältöön. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voin lopettaa osallistumiseni milloin tahansa.

Olen tietoinen, että haastattelu nauhoitetaan ja se tuhoetaan, kun tutkielma on valmis. Kaikki mitä haastattelun aikana sanotaan, tulee olemaan nimettömästi ja keksittyjä nimiä tullaan käyttää tutkielmassa.

Olen lukenut nämä tiedot ja suostun osallistumaan tutkielmaan.

-----  
Kunta ja päivämäärä

-----  
Osallistujien allekirjoitus ja nimenselvennys

## BILAGA 3. FRÅGORNA SOM ANVÄNTS UNDER INTERVJUTILLFÄLLET

Frågorna gällande motion, finska

Del 1.

- Koetteko urheilun tärkeäksi osaksi arkeanne? Tähän riittää kyllä ei vastaus mutta saa täydentää, mikäli haluaa.
- Kuinka usein urheilit (a.) ennen pandemiaa, (b.) korona rajoitusten aikana (pahimmat ajat, vuoden vaihde 2020/2021), (c.) nyt?
- No jos me siirrymme miettimään pandemia aikaa, etenkin kun oli pahimmat rajoitukset päällä ja siinä vuoden vaihteen 2021–2021 aikana, minkälaisia treeni määriä teillä silloin oli?
- Minkälaiset ovat teidän urheilumääränne tällä hetkellä verrattuna ennen pandemiaa sekä pandemian aikana?
- Seuraavana kysymyksenä meillä olisi millainen oli suhtautumisesi liikuntaan a. ennen pandemiaa, b. rajoitusten aikana, c. tällä hetkellä?

Frågorna gällande välbefinnande, finska

Del 2

- Asteikolla yhdestä kymmeneen kuinka koit hyvinvointisi ennen pandemiaa?
- Minkälainen fyysinen hyvinvointisi oli ennen pandemiaa?
- Koetko että olet enemmän stressaantunut ennen pandemiaa, pandemian aikana tai pandemian jälkeen vai oliko tässä minkään tyyppistä eroa?
- Aikaa ihmissuhteisiin, kavereitten tai perheen kanssa, onko siinä ollut eroja ennen, jälkeen pandemian tai sen aikana?
- Koetko että liikunta kulkee käsi kädessä hyvinvointisi kanssa?
- Koetteko että teillä on jotain muita tärkeitä tekijöitä, jotka vaikuttavat teidän hyvinvointiinne?