

Source: <http://www.svdsvenskan.se/halsa--motion/aldre-tranar-ofta--men-inte-i-rampljuset/>

Äldre tränar ofta – men inte i rampljuset

KÖPENHAMN

Äldres idrottande måste få synas. Det menar Gertrud Pfister, professor i idrottssociologi. Hon gjorde en svettig debut på innebandyplanen för ett par år sedan.

Text: [Kerstin Weman Thornell](#)



Publicerad 21 juni 2015 04.00 · Uppdaterad 21 juni 2015 04.00

Utanför Idrottsinstitutet i Köpenhamn finns ett utomhusgym med en lång rad färgglada träningsredskap.

– Det är oftast yngre killar som använder dem. En del äldre känner sig nog obekväma att göra sit ups inför andra människors åsyn, konstaterar Gertrud Pfister.

Men för egen del tvekar hon inte att greppa tag i ringarna och häva sig upp en bra bit. Sina 69 år till trots har hon uppenbarligen vältrimmade muskler i den slanka kroppen.

Gertrud Pfister är professor i idrottssociologi och är knuten till Köpenhamns universitet och Malmö högskola. Hon har ägnat mycket tid åt att forska kring äldres hälsa och motionsvanor, och kan konstatera att det, över åren, skett en förändring i synen på seniorernas idrottsutövande.

– För min egen mamma vore det totalt främmande att ge sig ut på en joggingtur. Hon tog en promenad, på sin höjd. I den mån hon cyklade så var det enbart som ett sätt att transportera sig.

Själv har hon haft ett liv kantat av olika typer av fysisk aktivitet; utförsåkning, kajakpaddling, tennis och rullskridskor. Numera cyklar hon dagligen de sju kilometerna från Köpenhamns utkant till arbetet på Idrottsinstitutet på Nørrebro.

Hon ser samma mönster hos många generationskamrater födda på 40-talet; ett fysiskt aktivt liv som fortsätter en bra bit efter pensionen.

– Allt fler äldre människor ägnar sig åt motion, även om det sällan speglas i medierna. Oftast kopplas idrottsutövning i stället samman med prestation och perfekta kroppar. Fysisk aktivitet framställs rentav som något slags mirakelmedicin mot åldrande. Självklart påverkas även äldre människor av detta och känner sig exkluderade.

Gertrud Pfister efterlyser därför en bredare definition av begreppet idrott, så att det också inbegriper äldre utövare och mjukare former av motion, som exempelvis promenader och cykling.

En parallell trend är att allt fler före detta elitidrottare faktiskt fortsätter tävlandet, även sedan de kommit upp i åldrarna. Ett exempel är Master games, ett Olympiska spelen för seniorer som lockar allt fler deltagare för varje år som går.

– För en elitidrottare är tävlandet i sig en drivkraft. Så varför skulle man vilja låta bli att tävla, bara för att man blir äldre? säger Gertrud Pfister retoriskt.

Och även om inte medierna alltid hänger med och rapporterar om de senaste resultaten i seniortävlingarna, så har det blivit alltmer accepterat att äldre ägnar sig åt idrott.

Men det är en svår balans, där den tillåtande inställningen ibland kan slå över i högre förväntningar som är svåra att uppfylla.

– I vår forskning har vi ibland mött människor som känner press på att vara vältränade, trots att de faktiskt inte kan eller orkar hänga med.

Det behöver förstås inte vara en fråga om ålder. Andra faktorer kan också spela in, som socioekonomisk bakgrund. Idrottsinstitutet har bland annat haft träningsgrupper för ett gäng kvinnor som till vardags arbetar som städare på sjukhuset.

– Alla säger sig vilja vara aktiva, men de har ett uttröttande arbete och fortsätter därefter att slita med tungt hemanarbete så fort de kommit innanför dörren. Då finns det ingen energi kvar till att ge sig ut och träna.

Gertrud Pfister menar att samhället måste skapa ännu större möjligheter att utnyttja de resurser som finns för att underlätta träningen, såväl bland äldre som bland den breda allmänheten.

Utomhusgym är ett exempel, som kan utformas så att alla känner sig välkomna. Idrottsinstitutet har också kontaktat idrottsföreningar, för att få dem att öppna sina lokaler och göra träningsredskapen tillgängliga även på dagtid.

I forskningssyfte har man också dragit igång en rad träningsaktiviteter riktade till äldre. Det har visat sig att traditionella lagsporter, som annars inte är så vanliga bland seniorerna, verkligen blivit uppskattade.

– För deltagarna är det sociala sammanhanget minst lika viktigt som motionen i sig; att ingå i ett lag och känna ansvar inför sina medspelare. Och att efter träningen få sitta en stund och småprata i omklädningsrummet, säger Gertrud Pfister.

Själv deltog hon i ett innebandylag bestående av äldre kvinnor för ett par år sedan. Hur det gick?

– Oj, jag gillade det! Det var faktiskt första gången jag höll i en innebandyklubba och spelet blev så intensivt att vi förträngde hur trötta vi var. När matchen var slut, frågade jag: "Va, är vi redan klara!?"

Trots att hon tyckte om träningen har Gertrud Pfister inte fortsatt med just innebandyspelandet.

– Jag har faktiskt inte haft tid. Dessutom är jag rädd att de andra i laget, efter så mycket spelande, hunnit bli betydligt bättre än jag...

FYRA DAGAR FYLLDA MED IDROTT OCH VETENSKAP

På onsdag startar organisationen [European College of Sport Science \(ECSS\)](#) sin årliga kongress. Denna gång hålls den på Malmö live, och Malmö högskola, Lunds universitet och Köpenhamns universitet står som värdar.

Organisationen ECSS har sitt säte i Tyskland och förenar forskare från hela Europa som ägnar sig åt idrott ur ett tvärvetenskapligt perspektiv. Kongressen, som hållits sedan 1995, lockar bortåt 2200 deltagare från Europa och resten av världen.

Under onsdagen kan allmänheten mot entréavgift besöka idrottsmässan, där olika företag med anknytning till idrott och hälsa visar upp sina produkter.

Årets tema är Sustainable Sport, hållbar sport, och kongressdeltagarna kan bland annat ta del av föreläsningar på teman som sport och barns rättigheter, fotboll och näringslära, och fysiska aktiviteter på arbetsplatsen. Idrottsociolog Gertrud Pfister leder ett seminarium på temat sport och fysisk aktivitet sent i livet. Kongressen pågår tills på lördag.