



HÖGSKOLAN
DALARNA

Examensarbete

Kandidatexamen

Inkludering av nya motionärer på motionsanläggningar

Motionärers föreställningar om människor som inte motionerar

Författare: Julia Bergström & Felicia Särnö

Handledare: Erik Backman

Examinator: Håkan Larsson

Ämne/huvudområde: Idrotts- och hälsovetenskap

Kurskod: IH2020

Poäng: 15 hp

Examinationsdatum: 2016-05-31

Vid Högskolan Dalarna finns möjlighet att publicera examensarbetet i fulltext i DiVA. Publiceringen sker open access, vilket innebär att arbetet blir fritt tillgängligt att läsa och ladda ned på nätet. Därmed ökar spridningen och synligheten av examensarbetet.

Open access är på väg att bli norm för att sprida vetenskaplig information på nätet. Högskolan Dalarna rekommenderar såväl forskare som studenter att publicera sina arbeten open access.

Jag/vi medger publicering i fulltext (fritt tillgänglig på nätet, open access):

Ja

Nej

Abstrakt

Syfte

Syftet var att undersöka vad aktiva-motionärer anser om vardags-motionärer avseende livsstil, karaktärsdrag och hälsostatus.

Metod

För att inkludera vardags-motionärer på motionsanläggningar där motionärer finns bör man lösa upp barriärer till motion. Det kan därför vara av nytta att ta reda på om och i så fall vad aktiva-motionärer anser om vardags-motionärer. Detta för att kunna veta om förändringen ska ske hos aktiva-motionärer eller vardags-motionärer för att möjliggöra inkludering av vardags-motionärer på motionsanläggningar där aktiva-motionärer finns. Detta genomfördes med en kvalitativt inriktad undersökning genom en intervjustudie i form av semistrukturerade intervjuer.

Resultat

Respondenterna anger att hälsa är en upplevd balans såväl psykiskt som fysiskt. I motsats till detta innebär ohälsa obalans. Konsekvenserna av denna obalans nämnde respondenterna som trötthet, sämre koncentration, övervikt, lättare att drabbas av sjukdomar samt försämrad livskvalité. Det respondenterna nämnde om en vardags-motionär är att denna individ sällan gör mer än vad det behöver i vardagen, är ohälsosamma, innehar obalans och kan drabbas av konsekvenserna som nämns ovan.

Slutsats

Undersökningen visar att det finns åsikter hos aktiva-motionärer om vardags-motionärer. Dock uttalar sig aktiva-motionärer ogärna om hur vardags-motionärer är som personer, men beskriver enklare deras leverne. Det undersökningen därmed kan konstatera är att andras åsikter är en befogad barriär till varför motion inte bedrivs. Om denna barriär är något som syns utåt på anläggningarna är dock svårt att säga.

Nyckelord

Vardags-motionärer, Aktiv-motionärer, Hälsa, Barriärer, Transteoretiska modellen, Habitus, Motivation, Ohälsa.

Abstract

Purpose

The main purpose of this study was to research the practitioners of physical exercise (PPE) opinions about non-practitioners of physical exercise (NPPE), regarding their health, lifestyle and characteristics.

Method

To enable inclusion of NPPE to training facilities where PPE attend, knowledge of the PPEs' opinions about NPPE are needed. NPPE often mention that the opinions of PPE discourage them from start to perform physical exercise at training facilities. Therefore, it was necessary to research if these opinions make an actual barrier for the start of exercise in NPPEs. To contribute this knowledge of opinions this study was a qualitative interview study with semi structured interviews.

Result

The respondents described health as a state of experienced balance between physical and physiological health. Unhealthiness was described by the opposite; imbalance. The consequences of this described imbalance are mentioned as fatigue, lack in concentration, overweight, high risk in diseases and decreased quality of life. What the respondents mentioned about a NPPE as an individual, were that they only did what's necessary, are unhealthy, lead an unbalanced lifestyle and suffer a higher risk of afflict the consequences mentioned above.

Conclusion

This study shows that the PPE do have opinions about NPPE. What is shown most clearly is that the respondents are more confident describing unhealthiness or the lifestyle choices associated with an unhealthy lifestyle, rather than describing the characteristics of unhealthy individuals. The study examines that the PPEs' opinions about NPPE could be an actual barrier for NPPE to start performing physical exercise at training facilities where PPE perform their physical exercise. If these opinions are reflected in the environment of the training facilities, is not defined through this study and would require further research.

Keywords

Practitioners of physical exercise, Non-practitioners of physical exercise, Health, Barriers, Transtheoretical model, Habitus, Motivation, Unhealthiness.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Bakgrund	3
Motionären	3
Barriärer till motion	4
Rekommendationer för och effekter av fysisk aktivitet	4
Attityder	5
Sammanfattning	6
Teoretisk utgångspunkt	6
Motivation	7
Transteoretiska modellen	7
Habitus	8
Syfte & forskningsfrågor	10
Metodologiska överväganden	11
Datainsamling	11
Urval	12
Dataanalys	13
Etiska överväganden	14
Resultat	16
Hälsa	16
Motion	16
Anledningar till motion	18
Motivation till motion	18
Ohälsa	19
Vardags-motionär	20
Anledningar till avsaknad av motion	21
Följder av avsaknad av motion	22
Sammanfattning	23
Diskussion	24
Resultatdiskussion	24
<i>Balans och obalans</i>	24
<i>Skapande av vana</i>	25

<i>Barriärer</i>	26
<i>Motivation</i>	26
<i>Synsätt på hälsa</i>	28
<i>Sammanfattning</i>	29
Metoddiskussion	29
<i>Att vara två</i>	29
<i>Deltagare</i>	31
<i>Tillförlitlighet & giltighet</i>	32
Slutsats	34
Fortsatt forskning	34
Bilagor	
Bilaga 1	
Bilaga 2	

Inledning

Idag är fysisk inaktivitet, enligt forskning, den fjärde största dödsorsaken världen över (Jones, Jancey, Howat, Dhaliwal, et al., 2013; Kohl, Craig, Lambert, Inoue et al., 2012). Anledningen till detta kan härledas till barriärer för fysisk aktivitet, som även de identifierats via forskningen. Barriärer som anges är till exempel det Patay, Patton, Parker, Fahey och Sinclair (2015) tar upp som socioekonomisk status, hälsotillstånd och fysisk miljö. Även Lindelof, Nielsen och Pedersen (2012) nämner barriärer i en studie utförd bland ungdomar, där ungdomarna anger ogillande av fysisk aktivitet, osäkerhet kring det egna utseendet samt att de upplever att de är dåliga på fysisk aktivitet som anledningar till att inte motionera.

För att vara motionär ska en vuxen individ enligt Världshälsoorganisationens (WHO) rekommendationer för fysisk aktivitet vara aktiv under minst 150 minuter per vecka på en medelintensiv nivå eller vara aktiv under minst 75 minuter per vecka på en högintensiv nivå (Jones et al., 2013). Engström (2013) definierar i sin studie motionärer som individer som frivilligt minst en gång i veckan utför någon form av aktivitet där aktiviteten som lägst ligger på en intensitet av snabb promenadtakt. Engström (2013) är noga med att poängtera att denna definition inte möter rekommendationerna som finns för att upprätthålla god hälsa.

En avgörande faktor för i vilken utsträckning en individ kommer utföra motion i vuxna år är hur individen har upplevt motion i unga år (Engström, 2008). Detta om individen kommer motionera över huvud taget vill säga. Vad Engström (2008) identifierat som avgörande faktorer för framtida grad av utförande av motion är betyg i skolämnet idrott, attityden till samma skolämne samt attityder till utövning av motion.

Statens folkhälsoinstitut uppger i rapporten Levnadsvanor 2011 (2011) att endast 20 % av den svenska befolkningen utför motion på fritiden. Därför behöver fler människor involveras i motion. För att möjliggöra inkludering behövs information från både aktiva-motionärer och vardags-motionärer om vad aktiva-motionärer anser om vardags-motionärer för att komplettera vad vardags-motionärer tror att andra anser om dem. Därför är det av relevans att undersöka vad aktiva-motionärer anser om vardags-motionärer för att klargöra om de aktiva-motionärernas åsikter kan utgöra en faktisk barriär eller om det är något vardags-motionärer antar. Detta på grund av att sådan fakta i dagsläget inte återfinns bland forskning. För att täcka denna kunskapslucka genomfördes en intervjustudie om de aktiva-motionärers åsikter om vardags-motionärer utgör en barriär för att börja motionera.

Det finns många positiva effekter av att bedriva motion och därmed även negativa konsekvenser av att inte bedriva motion. Vi vill att så många som möjligt rör på sig enligt rekommendationerna för att uppnå välbefinnande och kunna göra det man vill i vardagen utan några hinder. Därför vill vi genomföra en undersökning som vi hoppas kunna engagera fler i motion på lång sikt.

Bakgrund

I bakgrunden kommer tidigare forskning av relevans samt begrepp att presenteras för att ge en grund till varför den här undersökningen genomfördes. Vad som kommer presenteras är definition av en motionär, en vardags-motionär, en aktiv-motionär samt motion. Vidare kommer tidigare forskning om barriärer till motion, rekommendationer för motion, effekter av motion och attityder till motion presenteras.

Motionären

Engström (2013) definierar motionärer som individer som frivilligt minst en gång i veckan utför någon form av aktivitet. Intensiteten ska enligt Engström (2013) minst motsvara snabb promenadtakt. Engström (2013) är noga med att poängtera att denna definition inte möter rekommendationerna som finns för att upprätthålla god hälsa. Exempel på rekommendationer som finns för upprätthållandet av god hälsa är rekommendationerna från WHO samt från Yrkesföreningen för Fysisk Aktivitet ([YFA]) där minst 150 minuter medelintensiv aktivitet eller minst 75 minuter högintensiv aktivitet per vecka samt två tillfällen med styrketräning där många av kroppens stora muskelgrupper engageras och inkluderas (Jones et al., 2013; [YFA] 2011).

I denna undersökning kommer begreppen vardags-motionär och aktiv-motionär att användas. En aktiv-motionär är en individ som utför motion frivilligt som ett aktivt val, medan en vardags-motionär är en individ som inte utför någon form av motion som ett aktivt val utöver den motion livet automatiskt ger, som att gå i korridorerna på jobbet, gå inne på affären och att gå till och från bilen. Begreppen vardags-motionär och aktiv-motionär samt den definition av motionären Engström (2013) gör i sin studie uppnår samma definition som här används genom den transteoretiska modellen. Transteoretiska modellen är en modell som beskriver individers möjlighet till beteendeförändring, denna modell kommer behandlas mer under rubriken teoretisk utgångspunkt. Den definition som görs via den transteoretiska modellen är att individer som befinner sig från steg tre upp till steg fem anses vara aktiva-motionärer. Här handlar det om en pendlande skala där man kan röra sig mellan att vara vardags-motionär och att vara aktiv-motionär och att man kan utföra olika mängder motion trots att man klassas som aktiv-motionär. De aktiva-motionärerna anses dessutom finnas på motionsanläggningarna som är valda för undersökningen och kan därför anses vara lämpliga respondenter.

Barriärer till motion

Det finns genom forskning lokaliserade barriärer som förhindrar fysisk aktivitet hos vardags-motionärer. Vissa barriärer är kopplade till vad vardags-motionärer är rädda att aktiva-motionärer ska tycka om dem. Trots de positiva effekter som finns redovisade för att bedriva motion finns det många som inte ägnar sig åt motion i samma utsträckning som rekommendationerna anger. Seefeldt, Malina och Clark (2002) och Patay et al. (2015) anger att bland de vanligaste förekommande barriärerna till motion går det att finna bland annat socioekonomisk status, geografi, personligt hälsotillstånd och social och fysisk miljö. Vidare nämner Seefeldt et al. (2002) att varje kategori även har subkategorier. Exempelvis har låg socioekonomisk status subkategorier såsom brist på transportmöjligheter, otryggt bostadsområde och icke flexibla arbetstider. Andra barriärer som hindrar individer från att utföra motion är åldern, gamla skador och tidsbrist relaterade till jobb, barn, familj och hushållsarbete (Patay et al., 2015). Vad som däremot inte återfinns bland forskning är vad aktiva-motionärer som redan befinner sig på anläggningen anser om vardags-motionärer. Därför är målsättningen med den kommande undersökningen att besvara den frågan för att utreda om något kan göras på anläggningarna för att möjliggöra inkludering av vardags-motionärer.

I en studie av Lindelof et al. (2012) anger ungdomar att osäkerhet kring det egna utseendet, ogillande av fysisk aktivitet och upplevelsen av att vara dålig på fysisk aktivitet kan vara barriärer för deltagande i motion. Dessa barriärer, menar Lindelof et al. (2012), kan fungera som mer acceptabla ursäkter till att undvika motion än den verkliga orsaken: att ungdomarna helt enkelt inte tycker om att utföra motion. Vidare diskuterar Lindelof et al. (2012) hur habitus hos ungdomarna är grunden till detta beteende. Lindelof et al. (2012), såväl som Engström (2008), menar att detta påverkar och påverkas av habitus. Habitus är det som gör att en individ tänker, känner och handlar på ett visst sätt och har formats av bl.a. erfarenheter. Att förändra habitus tar lång tid, därför är attityderna hos ungdomarna något som kan antas följa med även upp till vuxen ålder (Engström, 2008).

Rekommendationer för och effekter av fysisk aktivitet

Människokroppen är gjord för fysisk aktivitet för att kunna upprätthålla sin hälsa (Rinne & Toropainen, 1998). Men trots att fysisk aktivitet är nödvändigt för alla individer oavsett ålder, menar Rinne och Toropainen (1998) att en stillasittande livsstil, eller åtminstone otillräcklig grad av fysisk aktivitet, framförallt förekommer hos vuxna. Statens folkhälsoinstitut uppger i rapporten *Levnadsvanor 2011* (2011) att endast 20 % av den svenska befolkningen är fysiskt

aktiva på fritiden i åldersgruppen 16-84 år. Dessutom anger Jones et al. (2013) att WHO listar fysisk inaktivitet som den fjärde största dödlighetsorsaken i ett globalt perspektiv. Även Kohl et al. (2012) uppger att fysisk inaktivitet är den fjärde största dödsorsaken världen över.

Fysisk aktivitet definieras enligt WHO (2010) som alla kroppsliga rörelser som kräver energiåtgång och som skapas med hjälp av skelettmuskulaturen. Rekommendationen för fysisk aktivitet är framtagen av WHO och för vuxna individer rekommenderas aerob (pulshöjande) aktivitet på en medelintensiv nivå under minst 150 minuter per vecka alternativt en högintensiv nivå under 75 minuter per vecka, eller en kombination av de båda (Jones et al., 2013). YFA (2011) menar att människor, utöver denna aeroba fysiska aktivitet, bör utföra ytterligare två tillfällen per vecka som med muskelstärkande aktiviteter, och under dessa två tillfällen bör så många av kroppens muskelgrupper som möjligt aktiveras. YFA (2011) beskriver att genom regelbunden fysisk aktivitet, enligt tidigare nämnda rekommendationer, minskar riskerna för typ 2-diabetes, fetma, demens, depression och benbrott, m.m. Det YFA (2011) också visar är att dessa rekommendationer gäller vuxna, vilket är individer från 18 år och uppåt, men fram till ungefär 65 år, då individen räknas som äldre och behöver följa andra rekommendationer.

Attityder

Engström (2008) menar att hur en individ upplever motion under unga år har stor inverkan på i vilken utsträckning individen kommer motionera även som vuxen, om individen kommer utföra motion över huvud taget vill säga. Vad Engström (2008) identifierat som avgörande faktorer för framtida grad av utförande av motion är betyg i skolämnet idrott, attityden till samma skolämne samt attityder till utövning av motion. Vad Engström (2008) även visar i sin studie, som är en långtidsstudie som sträcker sig över 38 år, är att en individ som i ungdomen besatt ett högt kulturellt kapital har en större chans att fortfarande utföra motion vid den sista uppföljningen 38 år senare än en individ som i ungdomen besatt ett lågt kulturellt kapital. Här visar Engström (2008) på att bara 19% av individerna med lågt kapital fortfarande utförde motion 38 år senare, medan 63% av individerna med högt kapital fortfarande utförde motion. Utöver detta anger Engström (2008) även utbildningsnivå som en faktor till i vilken utsträckning en individ fortsätter utföra motion, där fler fortsätter utföra motion bland dem med högre utbildningsnivå än bland dem med lägre utbildningsnivå.

Lindelof et al., (2012) har genomfört en studie som syftar till att undersöka överviktiga ungdomars attityder till motion. Även ursprunget till dessa attityder undersökts och hur dessa attityder påverkar överviktiga ungdomars möjlighet och förmåga att leva ett aktivt liv. Då de

överviktiga ungdomarna i studien av Lindelof et al., (2012) inte trivs med vardaglig fysisk aktivitet, och dessutom inte tycker att det är av stor vikt för en eventuell viktnedgång, gör de försök till hårdare träning, såsom gym och löpning. Dessa försök misslyckas oftast. Dock anger ungdomarna att de deltagit i organiserad motion (t.ex. föreningsidrott) som barn men kort efter start slutat på grund av negativa upplevelser, såsom mobbning. Deltagandet anger de ha utfört för att tillgodose önskemål från föräldrarna (Lindelof et al., 2012).

Hardin, Andrew, Koo et, al. (2009) har undersökt anledningar till att collegestudenter i sydöstra USA läser grundläggande kurser i någon form av motion. Hardin et, al. (2009) identifierar i sin studie framförallt fyra faktorer som gör att studenterna väljer att delta i kurserna. Dessa faktorer anges vara självförverkligande av olika slag, hälsofördelar, tillfredställande av psykiska faktorer som att ha roligt, samt fördelar i studierna (Hardin et, al., 2009).

Sammanfattning

YFA (2011) rekommenderar att människor ska utföra pulshöjande aktiviteter under minst 75-150 minuter per vecka med en medel - hög intensitet. Utöver den pulshöjande motionen rekommenderar YFA (2011) även två tillfällen med styrketräning. Dessa rekommendationer är framtagna för att ge hälsoeffekter som syftar till att minska risken för bland annat diabetes typ-2, depression, demens och benbrott (YFA, 2011). Statens folkhälsoinstitut (2011) uppger att 20% av den svenska befolkningen motionerar i tillräcklig utsträckning och därför behöver fler engageras i motion.

Forskningen har identifierat flertalet barriärer till motion hos människor som inte motionerar. Ett exempel på barriär är vad motionärer anser om människor som inte motionerar (Seefeldt et al., 2002; Patay et al., 2015; Lindelof et al., 2012). Engström (2008) definierar en motionär som en individ som frivilligt motionerar minst en gång i veckan.

Den här forskningen ligger till grund för den här undersökningen genom att ge bakgrund och definitioner. Rekommendationerna och definitionerna ger anledning att undersöka vad aktiva-motionärer anser om vardags-motionärer för att möjliggöra inkludering av fler människor på motionsanläggningar.

Teoretisk utgångspunkt

Under teoretisk utgångspunkt kommer de teorier mot vilka resultatet ska analyseras presenteras. Dessa teorier berör motivation, transteoretiska modellen och habitus.

Motivation

För att bryta de barriärer som ovan nämnts behöver livsstilsinterventioner motivera deltagaren, i enlighet med Hansen, Grønbæk, Helge, Severin, Curtis och Tolstrup (2012) vars studie visar att det enbart var de högt motiverade deltagarna som fullföljde interventionen. Hassmén, Hassmén och Plate (2003) menar att motivation är något komplext som påverkas av en individs egenskaper, upplevelser, förväntningar, färdigheter och av individens värderingar av både sig själv och situationen. Vidare menar Hassmén et al. (2003) att motivationen kan påverkas av olika saker beroende på hur individen fungerar. Författarna visar att motivationen kan baseras på både inre och yttre faktorer, där inre faktorer innebär att individen deltar för att den själv upplever att den får ut något av situationen, till exempel att lära sig något nytt eller för det rena nöjets skull, medan yttre motivation innebär att det finns andra saker som påverkar än den egna personen eller den egna känslan. Dessa yttre påverkansfaktorer på motivationen kan vara att vinna en tävling eller att slå ett rekord (Hassmén et al., 2003).

Transteoretiska modellen

Barriärerna ovan som kan vara anledningar till att inte utföra någon motion kan härledas till de två första stegen i den transteoretiska modellen. Den transteoretiska modellen utgår från förändring i hälsopsykologi och förklarar eller förutspår en individs framgång eller misslyckande med att uppnå beteendeförändring. Modellen försöker förklara varför vissa individer är tillgängliga för en förändring och andra inte. Modellen försöker även förklara varför en del genomgår en beteendeförändring, medan en del inte genomgår en förändring eller att en del individer sitter fast i ett specifikt beteende (Horwath & Morrison, 1999).

Den transteoretiska modellen för beteendeförändring består av fem steg. De fem stegen är förnekelsestadiet, begrundarstadiet, förberedelsestadiet, handlingsstadiet och aktivitetsstadiet. I förnekelsestadiet, steg 1, utför individen inte regelbundet någon typ av motion och funderar inte på att börja. I begrundarstadiet, steg 2, har individen börjat fundera på att göra en förändring men inte tagit tag i den. I förberedelsestadiet, steg 3, har individen börjat utföra någon form av motion men är det inte på regelbunden basis och har varit aktiv under mindre än sex månader. I handlingsstadiet, steg 4, utför individen motion regelbundet men har gjort det under kortare tid än de senaste sex månaderna. I sista stadiet som är aktivitetsstadiet, steg 5, utför individen motion regelbundet och har gjort det mer än de senaste sex månaderna. Individen kan pendla mellan stegen, vilket gör modellen reversibel (Faskunger, 2001). Denna

modell syftar här till att definiera graden av motion som krävs för att klassas som aktiv-motionär. Därmed är aktiva-motionärer individer som befinner sig i steg tre och uppåt.

Inom de olika stegen i den transteoretiska modellen handlar det mycket om vad individen har för habitus gällande motion. Olika habitus gällande motion finns i de olika stegen av transteoretiska modellen. Detta på grund av att en individs inställning till motion kommer avgöras av individens habitus. I undersökningen används den transteoretiska modellen för att identifiera när en individ utför motion och inte utför motion, samt för att klargöra vilka individer som avses vara de individer som ska inkluderas på anläggningarna där de aktiva-motionärerna finns. Befinner individen sig i steg ett eller två klassas den som vardags-motionärer och individer som befinner sig i steg tre, fyra eller fem klassas som aktiv-motionär.

Habitus

Hur människor handlar, tänker, uppfattar omgivningen, reagerar och känner kan sammanfattas med Bourdieus habitusbegrepp. Habitus ligger utanför det direkt inlärd och grundar sig i individens erfarenheter av livet och omvärlden. Individens barndom är till stor del grunden till individens habitus, då individen under barndomen är som mest formbar. Habitus är kroppens och sinnets vanor och ingenting som kan ändras under en kort period, det är en djupliggande vana där individen har skapat en känsla för vad som är rätt och fel. Eftersom olika individer har olika erfarenheter, synsätt och känsla för vad som är rätt och fel har individerna olika habitus och detta leder till att individernas handlingar i situationer och beteende kommer att se olika ut (Engström 2013).

Aakvaag (2011) beskriver också Bourdieus habitusbegrepp som något varaktigt och stabilt och som något som ger varje individ personlighet. Vidare visar Aakvaag (2011) att det är tack vare habitus som våra handlingar kan tyckas uppvisa förutsägbarhet och regelbundenhet genom hela livet oavsett vilka situationer vi ställs inför.

Forskningsläget som det ser ut just nu redovisar främst för- och nackdelar med motion. Bland annat omnämns att fysisk inaktivitet är den fjärde största dödsorsaken världen över. Därför behöver fler människor involveras i motion. Anledningarna till att människor inte utför motion anges vara många och att inkluderas på motionsanläggningar verkar vara svårt. För att möjliggöra inkludering behövs information från båda sidorna och därför är det av relevans att undersöka vad aktiva-motionärer anser om vardags-motionärer för att klargöra om de aktiva-motionärernas åsikter kan utgöra en faktisk barriär eller om de är något vardags-motionärer

antar. Att ta reda på detta kommer göras genom en intervjustudie där materialet kommer att analyseras med hjälp av den transteoretiska modellen, motivationsteorier samt med hjälp av Pierre Bourdieus habitus-begrepp.

Syfte & forskningsfrågor

För att inkludera vardags-motionärer på motionsanläggningar där aktiva-motionärer finns behöver barriärer för motion minimeras. För att kunna lösa upp barriärerna kan det vara av nytta att ta reda på om och i så fall vad de aktiva-motionärer anser om vardags-motionärer. Detta för att kunna veta om förändringen ska ske hos aktiva-motionärer, vardags-motionärer eller samtliga för att möjliggöra inkludering av vardags-motionärer på motionsanläggningar där aktiva-motionärer finns.

Syftet är att undersöka vad aktiva-motionärer anser om vardags-motionärer avseende livsstil, karaktärsdrag och hälsostatus. Avgränsning: Falun, Vuxna (18-65 år), motionsanläggning.

- Vad anser aktiva-motionärer om vardags-motionärerers livsstil?
- Vad anser aktiva-motionärer om vardags-motionärerers karaktärsdrag?
- Vad anser aktiva-motionärer om vardags-motionärerers hälsostatus?
- Vad anser aktiva-motionärer om hälsa respektive ohälsa?
- Vad anser aktiva-motionärer om motion respektive avsaknad av motion?

Metod

Metodologiska överväganden

Då denna undersökning berör inkludering av vardags-motionärer på anläggningar där aktiva-motionärer i dagsläget befinner sig skulle en enkätstudie samt en intervjustudie vara möjliga alternativ. Valet av enkätstudie skulle kunna underbyggas med att det skulle ge många svar och därför beröra en bredare population. Denna skulle dock ge kortare svar än vid en intervjustudie på grund av utformningen. Framförallt skulle det krävas en enkät med öppna frågor för att få ett svar på undersökningsfrågan, vilket kan göra det svårt att få de svarande att ge utförliga svar.

I enlighet med Denscombe (2009) lämpar sig intervjustudie när det är en mer komplex fråga som ska undersökas och som inte kan besvaras i några få ord. I den här undersökningen gällande aktiva-motionärens åsikter om vardags-motionärer är respondenternas åsikter av största vikt, vilket även det är en orsak som Denscombe (2009) nämner som argument för att utföra en intervjustudie. Därför är det i den här undersökningen fördelaktigt att genomföra en intervjustudie för att få möjlighet till djupare svar från respondenterna, vilket följaktligen kan ge möjlighet till en djupare analys.

Datainsamling

I denna undersökning har intervju använts som metod. Intervjuerna har varit av semistrukturerad karaktär där utformningen av intervjun, i enlighet med vad Bell (2006) nämner som karaktäristiskt för en semistrukturerad intervju, har varit öppna frågor med en strukturerad ordning och en färdig intervjuguide med huvudfrågor samt följdfrågor. Intervjuguiden med samtliga frågor finns bifogad som Bilaga 1. Vidare i enlighet med vad Bell (2006) föreslår förekommer följdfrågor och andra kompletterande frågor som inte finns bestämda i intervjuguiden, vilket möjliggörs tack vare den semistrukturerade karaktären av intervjun. Även Denscombe (2009) betonar möjligheten till flexibilitet som intervjuaren ges via en semistrukturerad intervju. Denscombe (2009) menar vidare att en semistrukturerad intervju framförallt fokuserar på att ge respondenten möjlighet till att utveckla sina svar och att ordningen på frågorna kan skifta något beroende på när olika ämnen behandlas av respondenten.

Den semistrukturerade intervjun i studien är även vad Denscombe (2009) kallar för personlig intervju. Detta innebär att intervjuaren bara träffar en respondent i taget. Denscombe (2009) menar att den här typen av intervju har flera fördelar. Ett exempel på sådana fördelar är att det underlättar transkriberingen av materialet då intervjuaren bara har sin egen röst samt

respondentens röst att urskilja. Ännu en fördel Denscombe (2009) nämner är att den personliga intervjun ger möjlighet för intervjuaren att bara fokusera på en individ och fånga upp dennes tankar och åsikter, vilket ger större möjlighet till välutvecklade svar från respondentens sida.

Urval

Urvalet i undersökningen skedde i två steg. De respondenter som finns representerade i undersökningen återfinns på anläggningar som möter kriterier för att anses vara en anläggning dit aktiva-motionärer söker sig. Därför skedde först ett urval bland anläggningar för att hitta två representativa alternativ, och därefter söktes respondenter.

Respondenterna i denna undersökning är, med fingerande namn, Peter (79år), Krister (80år), Klara (28år), Marie (55år), Victoria (26år) och Josefin (25år). Respondenterna ligger på en aktivitetsnivå av 3-4 träningspass i veckan där de beskriver att det går till gymmet, infinner sig på ett träningspass som anläggningen utformat eller är ute och springer i ett, enligt dem, högre tempo. Aktivitetsnivån för respondenterna ligger på ungefär samma nivå av en slump, dock är nivån av vardaglig aktivitet, som promenader, användning av cykeln som färdmedel, trädgårdsarbete med mera väldigt olika. Några av respondenterna utför omfattande vardagliga aktiviteter medan vissa av respondenterna inte utför någon vardaglig aktivitet alls.

Respondenterna i undersökningen återfanns på de två anläggningar där författarna till undersökningen befann sig i anslutning till vissa av de ledarledda passen som ges på anläggningen för att ge kort information om projektet samt för att dela ut informationsbrev (Bilaga 2). Därefter har de deltagare som känt sig manade på egen hand tagit kontakt med författarna för att få mer information om undersökningen eller för att boka tid för att delta som respondent.

Anläggningarna i denna studie är, med fingerande namn, anläggning A och anläggning B. Båda anläggningarna är av mer ideell karaktär, dock är anläggning A en rikstäckande anläggning medan anläggning B är en lokal anläggning. Anläggning A innehar ca 4800 medlemmar och har ett utbud av gymträning, gyminstruktör, ledarledda träningspass där det finns 26 olika ledarledda pass att välja mellan och de har en särskild anläggning dit motionärerna kommer. Anläggning B har ca. 300 medlemmar och ett utbud av ledarledda träningspass. De har för tillfället 12 olika ledarledda pass att välja mellan och i motsats till anläggning A har inte anläggning B någon särskild anläggning utan befinner sig på i olika träningslokaler. Dessa anläggningar har valts till denna undersökning för att författarna är av

tron att när en vardags-motionär blir aktiv kommer den i första hand söka sig till anläggningar där det finns motionärer. Författarna tror nämligen att mer kommersiella motionsanläggningar kan ha medlemmar som är elitmotionärer och därför är sannolikheten inte lika stor att vardags-motionärer söker sig dit för att bli aktiva. Även att anläggningen har ledarledda pass för sina medlemmar var ett kriterium för att anläggningen skulle kunna vara med i undersökningen.

Tillvägagångssättet vid urvalet underbyggs av Denscombe (2009) som menar på att det vid intervjuer inte finns någon anledning att hålla fast vid ett slumpmässigt urval. Med detta menar Denscombe (2009) att det vid intervjuer är av större vikt att hitta respondenter som motsvarar gruppen undersökningen ämnar undersöka. I fallet för den här undersökningen behöver därför motionärer återfinnas. I undersökningen definieras motionären via Engström (2010) som en individ som motionerar frivilligt minst en gång i veckan. En ytterligare definition har gjorts via den transteoretiska modellen där aktiva-motionärer anses vara individer som befinner sig i steg tre, steg fyra och steg fem. Därför är anläggningarna där respondenterna för studien finns utvalda för att det är anläggningar där författarna till undersökningen tror att dessa aktiva-motionärer med största sannolikhet återfinns. Detta för att, i enlighet med Denscombe (2009), få tillgång till respondenter som ingår i målgruppen och besitter information som ska kunna besvara undersökningens frågeställningar.

Dataanalys

Denscombe (2009) menar att analysen av kvalitativa data är en repetitiv process. Detta innebär att forskaren ofta pendlar mellan de olika stegen i analysprocessen. Denscombe (2009) poängterar noga att detta inte nödvändigtvis betyder att forskaren har missat något i föregående steg av analysen, utan att de olika stegen kan föda nya tankar även hos de gamla eller nya stegen, vilket leder till att forskaren kan pendla fram och tillbaka mellan de olika stegen i analysprocessen, med fördel för dataanalysen.

I ett första steg menar Denscombe (2009) att datan ska behandlas genom att materialet läses igenom, säkerhetskopieras och kodas. I detta fall innebär kodningen att datan får olika nummer eller fingerade namn för att det inte ska vara möjligt att skönja respondenternas identiteter. Detta för att underlätta sökning i rådata när databitar sorterats ut samt för att uppfylla kraven på anonymitet och konfidentialitet gentemot respondenterna.

Intervjumaterialet ska sedan skrivas ut, transkriberas. Dessa transkriberingar läses sedan igenom i olika steg. Denscombe (2009) förklarar att det inte finns ett angivet antal genomgångar för denna läsning, men att det ofta börjar med en överblickande läsning där

forskaren ska friska upp minnet om vad materialet innehåller. Därefter beskriver Denscombe (2009) att en läsning på djupare nivå för att sätta sig in i vad som faktiskt sades äger rum. Här menar Denscombe (2009) att sådant som tystnad, luckor och skratt är viktigt att ta hänsyn till för att förstå svaren i dess kontext. När detta är gjort påbörjas en genomläsning där forskaren läser mellan raderna i materialet, för att se om det finns något underförstått (Denscombe, 2009).

Det är i dessa steg av genomläsningen som kodningen av materialet börjar då forskaren hittar databitar som svarar på forskningsfrågorna. När flera material läses igenom kan samband hittas och på så sätt kan teman skapas (Denscombe, 2009). Processen som just beskrivits har författarna till den här undersökningen genomfört var för sig i ett första skede. Detta för att låta databitar plockas ut och teman växa fram utan påverkan av varandra. De båda författarnas kodning har sedan jämförts för att se om det återfinns skillnader och likheter i kodningen. Gemensamma databitar och teman valdes ut under den gemensamma delen av analysen. De databitar som uppkom som inte fanns med i båda författarnas analyser genomgick ytterligare en analys där databitarnas värde sågs över och om värde fanns placerades databitarna in i teman eller så skapades nya teman för ett samlat antal icke tematiserade databitar. De teman som skapades var hälsa, motion, anledning till motion, motivation till motion, ohälsa, vardags-motionär, anledningar till avsaknad av motion och följer av avsaknad av motion.

Att författarna för undersökningen vid arbetet med analysen valt att analysera transkripten på egen hand innan en gemensam genomgång har genomförts för att minska risken för att påverka varandra och därför få ett bredare spektra och fler åsikter. Att sedan arbeta samman de två analyserna ger chans till ett mindre partiskt urval då författarna inte påverkats av varandra vid den första delen av analysen. Detta val ökar undersökningens tillförlitlighet.

Etiska överväganden

Vid insamling av data, analys av data samt vid publicering av data menar Denscombe (2009) att forskare ska förhålla sig etiskt. Att förhålla sig etiskt innebär bland annat att behandla individerna och deras rättigheter med respekt, att arbeta för att individerna inte ska ta skada av forskningen samt att värna om individernas integritet (Denscombe, 2009). För att följa dessa forskningsetiska krav är allt material kodat och det går inte för utomstående individer som läser undersökningen att identifiera vilka respondenterna kan vara. De namn som förekommer är dessutom påhittade. Det kodade materialet är kodat på ett sådant sätt att om en

respondent skulle önska att avbryta sin medverkan i undersökningen är detta fullt möjligt och författarna kan därigenom makulera den berörda respondentens svar.

Respondenterna behandlas med största konfidentialitet, men då det är en intervjustudie som har genomförts är det inte möjligt att erbjuda anonymitet. Detta på grund av att författarna har mött respondenterna fysiskt. Detta i enlighet med Bell (2006) som menar att en respondent är anonym först när inte heller forskaren kan veta vem som svarat vad. Istället talar Bell (2006) om att respondenterna kan erbjudas konfidentialitet genom att det enbart är författarna som vet vem som har sagt vad, men att det utåt sett i undersökningen inte går att identifiera vilka personerna är.

All information om deltagandet i undersökningen, information om att respondenten när som helst kan avbryta sitt deltagande samt att deltagandet är helt frivilligt har givits respondenterna genom informationsbrev samt ett samtyckeskontrakt. Författarna till undersökningen förhåller sig dessutom utan underliggande motiv till undersökningen. Genom att ta detta i beaktning följs de riktlinjer Denscombe (2009) nämner samt de fyra forskningsetiska krav Gustafsson, Hermerén och Petterson (2011) tar upp. Dessa omnämns i Gustafsson et al., (2011) God forskningssed och brukar kallas CUDOS-kraven. CUDOS står för *Communism, Universalism, Disinterestedness* samt *Organized Scepticism*. *Communism* innebär att forskningsresultaten ska finnas tillgängliga för forskarsamhället samt samhället i övrigt. Vilket betyder att resultat från forskningen inte får hemlighållas. *Universalism* innebär att forskningen enbart ska bedömas på vetenskaplig grund och inget annat. Därmed har exempelvis forskarens ställning i samhället, kön eller etnicitet ingen relevans när ställningstagande till resultatets hållbarhet ska göras. *Disinterestedness* innebär i sin tur att forskaren inte ska ha några andra motiv med sin forskning än att tillföra ny kunskap inom det valda området. Slutligen innebär *Organized Scepticism* att forskaren hela tiden ska granska och ifrågasätta, men inte göra någon bedömning eller något uttalande förrän denne har en tillräcklig grund att stå på (Gustafsson et al., 2011).

Resultat

Resultatet kommer nedan presenteras för varje tema som gjorts i analysen. Vid varje tema finns en förklaring till temats innebörd, en sammanfattning av informationen respondenterna angett samt citat från varje angivet tema.

Hälsa

Temat hälsa presenterar de åsikter respondenterna anger angående vad hälsa innebär för dem. Temat behandlar även hur respondenterna anser att hälsa kan uppnås.

Respondenterna anger framförallt två typer av svar angående vad hälsa innebär för dem och hur det uppnås. Dessa svar behandlar leverne samt upplevelse av vad hälsa är. Avseende hur hälsa uppnås anger respondenterna att det handlar om att må bra både psykiskt och fysiskt. Josefin (25 år) säger "För mig är det balans mellan psyket och det fysiska att hitta ett bra, känna ett bra välbefinnande. Att man orkar och är pigg i kroppen och att man mår bra mentalt". Även Klara (28 år) delar denna åsikt och säger "Hälsa är att må bra. Att man liksom känner sig hälsosam och nyttig. Att man mår bra, både fysiskt och psykiskt." Respondenterna anger även att kost, motion och sömn är av stor vikt för att hälsa ska uppnås.

Hälsa för mig är både det här med motion och välbefinnande. Att man ska må bra och inte bara att man ska träna utan även sova och äta och att man tar hand om sig själv. Det tycker jag är hälsa överlag att man, lyssnar på sin kropp. Och att man gör saker man tycker är kul så att livet blir enklare och roligare. Att man kan ta tag i saker som är jobbigare, det tycker jag är hälsa.
(Victoria, 26 år)

Vad hälsa innebär för respondenterna beskrivs av samtliga som en positiv känsla. De beskriver det som när man mår bra och när man känner sig frisk. Där nämner Peter (79 år) "Det är när man tror att man är frisk. Observera att jag tror att man är frisk".

Motion

Motion är temat som beskriver respondenternas åsikter angående vad som räknas som motion, samt vem som är aktiv-motionär. Detta innefattar sådant som intensitet (hur hårt), frekvens (hur ofta) och vilken typ av aktivitet som krävs för att respondenterna ska anse det vara motion.

Framförallt behandlar respondenterna två olika områden angående vad motion innebär. Det ena handlar om vilken intensitet motionen bör ha samt hur ofta den bör bedrivas. Det andra är vad motionen är för något, dvs. vilken typ av aktiviteter som krävs för att det ska räknas som motion. Respondenterna anger svar som säger allt ifrån fyra motionstillfällen per vecka till att det är individuellt och bör anpassas. Vad som verkar vara en gemensam åsikt är dock att fyra pass i veckan känns som en relevant nivå för flera av respondenterna.

Ja, tre gånger i veckan tänker jag. Det är i alla fall det minsta jag skulle kunna tänka mig själv. Och då tänker jag utöver att jag går med mina hundar varje dag för jag ser inte riktigt det som eller jo, jag ser det som motion men det blir mer som en rutin. Som att jag borstar tänderna, det är ju något jag gör oavsett. (Victoria, 26 år)

En annan gemensam åsikt är att flera av respondenterna anser att någon form av fysisk aktivitet bör utföras varje dag. Exempelvis att man promenerar relativt ofta, antingen i syfte att röra sig eller att transportera sig. Här säger Peter (79 år) "Röra sig framförallt. Dagligen tror jag. På något sätt. Det räcker med promenader. Det behöver inte vara hård träning varje dag, men speciellt om man tar en timmes promenad i rask takt per dag det tror jag är fullt tillräckligt."

Vidare beskriver respondenterna motion som fysisk aktivitet som ska utföras sammanhängande. Däremot är respondenternas åsikter angående hur hård motionen bör vara inte gemensam då några anser att promenader dagligen kan vara fullgod mängd motion, medan andra anser att man ska svettas och känna att man blivit trött eller ha tagit ut sig för att det ska räknas som motion.

Det är lite individuellt. Om jag skulle få in en regelbunden träning då kanske jag skulle gå på, nu sa jag tre till fyra pass, men då kanske jag men fem pass i veckan. Men sedan kan någon annan tycka att ja men går jag en gång i veckan så är det bra. Det tror jag beror på person till person. (Klara, 28 år)

Flera av respondenterna anger även att aktiviteterna bedrivs på hälsonivå och därmed inte med målet att tävla, mer än för sin egen skull. Marie (55 år) anger "En motionär är någon som springer tjejmilen och åker nå skidlopp eller är med på någon kanot-slalomtävling för sin egen skull, att man kanske sätter ett mål en morot och så." Trots att åsikterna skiljer sig

respondenterna emellan huruvida motionen ska vara väldigt fysiskt krävande eller inte är samtliga överens om att det inte krävs hårdare fysisk aktivitet varje dag.

Anledningar till motion

Anledningar till motion innefattar vad respondenterna uppgav vara drivande för att bedriva motion.

Gemensamt för respondenterna är att de anger att anledningar till att bedriva motion är att man mår bättre, blir gladare, piggare och orkar mer. Peter (79 år) säger "Jo det är för att man ska må bra. Det är det viktigaste. Utan tvekan. Det där med att bli gammal och äldre eller hur många år, det tror jag har mindre betydelse än att man mår bra i nuet". Flertalet talar även om en önskan om att förebygga sjukdomar och problem, såsom ryggvärk, stelhet och benskörhet. Marie anger (55 år) "Jag tänker också jag som är över 50 måste kanske tänka lite på benskörhet och liksom ha en bra muskelkorsett och förebygga framfall och inkontinens och så." Det anges även hos respondenterna att motion används för att hålla kroppen i form, i den bemärkelsen att respondenterna ogärna vill gå upp i vikt eller uppleva inskränkta rörelsemönster. Som en tredje orsak anger respondenterna att de från motionen får många andra positiva effekter, såsom socialt umgänge med andra människor genom motion på anläggning. Dock anges hos en respondent att friskhet från början inte var anledningen till att motionen utfördes, utan att ambitionen var att vinna i tävlingssammanhang. Krister (80 år) uttalar sig såhär:

På den tiden jag höll på med skidåkningen fanns det ingen ambition att det var bra för mig. Att det bidrog med friskhet. Då handlade det mer om att jag ville vinna någon tävling. Det fanns heller inte så mycket information om att man skulle hålla på med någon aktivitet för att det var bra för en.

Motivation till motion

Motivation till motion berör de åsikter respondenterna anger angående vad det är som kan få människor att bedriva motion. I temat berör det både varför vissa individer bedriver motion och varför vissa inte gör det, men vad som skulle kunna få vardags-motionärerna att bli aktiva-motionärer.

För att människor ska bedriva motion anger flertalet av respondenterna att de tror att barndom och uppväxt spelar stor roll för huruvida en individ vuxit upp i en miljö där motion har varit vanligt förekommande eller inte. De menar också att de tror att det är viktigt att man redan från barnsben lär sig att motion är något positivt för en individ.

Jag tror att det är viktigt att börja främja, att bejaka den där viljan att röra sig som barn har. Jag menar inte att man ska elitsatsa med barn men just den där vardagsaktiviteten, att man får vara igång och röra på sig. (Marie, 55 år)

Vidare nämner respondenterna att information och någon form av trigger är nödvändigt för att motivera individer som inte motionerar. Information som anges vara av vikt vid uppstart av motion hos vardags-motionärer kan enligt respondenterna vara exempelvis vetskapen om att det kommer vara jobbigt. Peter (79 år) säger "Fast sen finns det ju ändå väldigt många som skulle kunna börja motionera och som har de fysiska möjligheterna. Som bara behöver den rätta impulsen. De skulle nog må bra av att motionera." Här är flera av respondenterna noggranna med att även nämna att vardags-motionärerna som informeras också ska få veta de positiva effekterna av motion. Peter (79 år) utvecklar sitt resonemang:

Ta det där första steget, joggingrundan eller snabba promenader, det gör ont och man blir trött. Men då ska man informera om det i förväg tror jag är ganska viktigt. Att nu kommer, om du startar med det här, och då tar det emot men det är för alla. Och sen får du belöningen. Så att man kan motivera dem att komma över det där första motståndet.

Ohälsa

Under detta tema tas respondenternas syn på ordet ohälsa upp, vad respondenterna anser är ohälsosamt och hur man är ohälsosam. Även andra tankar kring ordet ohälsa tas upp.

Det kommer frekvent upp att respondenterna anser att ohälsa är när kropp och sinne är i obalans. Många nämner att det man gör och det man inte gör skapar ohälsa, som att äta dåligt, röra på sig minimalt, stressa mycket och sova dåligt, det är saker som gör att man blir ohälsosam som person. Man anses även som ohälsosam när man röker, snusar eller dricker mängder av alkohol.

Ohälsa. Det tänker nog jag är när man inte tar hand om sig själv, det tycker jag är ohälsa. Och då tänker jag mig att det kan vara att man äter onyttigt eller att man inte rör på sig alls eller att man dricker för mycket alkohol, röker eller snusar. Det tycker jag är ohälsa. (Victoria, 26 år)

Vidare för Peter (79 år) ett liknande resonemang som det Victoria (26) säger ovan: "Osunt, inte vet jag, det är väl att ha ett innehållslöst liv i största allmänhet då. Både när det gäller

intressen och fysisk aktivitet, man rör sig ingenting, man missbrukar alkohol till exempel. Röker och sånt. Äter dålig mat.”

När man har ohälsa nämner respondenterna att man mår dåligt, inte har någon ork eller energi och att man inte klarar av att göra allt man vill. Man kan må dåligt både fysiskt och psykiskt när man är ohälsosam. Josefin (25 år) anger ”Du kan träna arslet av dig och vara jättesmal men stressa för mycket eller ha för stor press på dig och det blir ju också ohälsa.”

Konsekvenserna av ohälsa påverkar hela kroppen menar några respondenter. De talar om att det påverkar hela systemet och att organ som hjärtat, sitt eget psyke och hela kroppen påverkas negativt. Det man gör för att vara ohälsosam kan vara det som ovan nämnts av respondenterna, men de menar också att äta mycket godis och andra livsmedel med mycket socker kom upp många gånger från respondenternas sida. Även hälsotillståndet fetma tas upp som ohälsa. Klara (28 år) tar upp att ohälsa är ”När man ger kroppen fel input och output.”

Vardags-motionär

Temat beskriver hur vardags-motionärer är som personer, hur det lever sin vardag, hur de personerna mår är områden som kommer att tas upp ur respondenternas synvinkel.

Majoriteten av respondenterna anger en vardags-motionär för att vara en person som är ganska lat, en som inte gör mycket i vardagen utan enbart gör det som verkligen behövs, en person som är ohälsosam och oftast väljer dålig mat och inte rör på sig tillräckligt.

Det är en person som kanske är lite anti motion och träning. Att den är, ja men de vill inte ta sig för. De sitter hellre hemma och kanske tittar på tv eller spelar datorspel eller någonting. Och kanske till och med vägrar att gå ut på en promenad eller någonting. Och inte tänker på det som kan vara bra för en själv. (Klara, 28 år)

De nämner också att de tänker sig att vardags-motionärer kan vara överviktiga och att de oftast skyller sina ohälsosamma vanemönster på någon annan, att de själva inte är problemet utan att det kommer utifrån. De anger även att en vardags-motionär sitter mycket stilla framför teven eller datorn men även att dessa personer inte mår bra psykiskt.

Ordet motion och avsaknad av motion var återkommande i detta tema men även att vardags-motionärer sover dåligt och har låg energinivå kom upp. Att vardags-motionärer är väldigt stillasittande och inte gör mycket är också en gemensam åsikt. Josefin (25 år) säger ”Ja men

jag tänker väl att den är kanske lite lat, men har en lat vardag, att den inte gör mer än nödvändigt". Även Victoria (26 år) uttrycker liknande åsikter genom att säga:

Jag tror man sitter still väldigt mycket. Tv:n, datorn och paddan, man kan väl röra sig på jobbet men man gör nog minimalt på sin fritid. [...] Man jobbar, man kommer hem och så gör man så lite som möjligt. Det kan jag tänka mig.

En respondent nämner att uttrycket vardags-motionär aldrig har kommit upp i dennes omgivning och att det är svårt att säga hur en sådan person är eller hur den betar sig. Åsikter som att man inte gör skillnad på aktiva-motionärer och vardags-motionärer dyker också upp när temat nämns där bland andra Peter (79 år) säger "Jag skiljer inte mellan motionärer och icke-motionärer, det gör jag inte."

Anledningar till avsaknad av motion

Anledningar till avsaknad av motion handlar om vad respondenterna angav sig tro var anledningar till varför vardags-motionärer inte aktiva-motionerar.

Många utav respondenter anger att de tror att yttre faktorer kan påverka vardags-motionärerna till att de inte aktiva-motionerar. De faktorer som respondenterna tar upp kan vara att individerna inte har varit aktiva under sin barndom och då inte lärt sig att motionera och därför inte gör det i vuxen ålder. Även faktorer som att ha mist sitt jobb eller att man har en umgängeskrets som är väldigt passiv kan vara orsaker till varför man inte motionerar.

Om någonting händer i ens liv. Det kan till exempel vara att man går igenom en skilsmässa, eller man blir avskedad från jobbet, eller man kanske blir gravid och har fött barn. Någonting som förändrar ens vardag. Som gör att man tänker annorlunda och prioriterar på ett annat sätt. (Klara, 28 år)

Respondenterna anger att en sjukdomsbild kan vara en faktor till varför vardags-motionärer inte motionerar. De nämner ryggsproblem, handikapp, skador i nacke och knän och även psykiska tillstånd som depression och nedstämdhet tas upp som en barriär till motion.

Jag tror att det är många som dels inte har varit aktiva i sin barndom, sedan kan jag tänka mig att sådana som mår psykiskt dåligt, arbetslösa eller ungdomar som har tagit studenten, om man inte vet vad man vill göra och

man har inga mål att "hit ska jag" eller "det här ska jag göra", då tror jag nog att det är lätt att hämna där. (Victoria, 26 år)

Ett fåtal av respondenterna anger även att de tror att okunskap till motionen är en faktor till varför de förblir vardags-motionärer men också att brist på motivation och brist på intresse för aktivitet finns hos vardags-motionären. Josefin (25 år) säger "Det tror jag kan vara mycket, dels för att man känner att man inte kan och inte känner sig bekväm med det och det här att det är svårt att komma igång också om man inte hittar någon motivation."

Följder av avsaknad av motion

Temat följder av vardags-motion är temat för de åsikter respondenterna har om vad som händer om motion inte bedrivs hos en individ.

När respondenterna beskriver vad följderna av avsaknad av motion är nämns ofta inre faktorer såsom depressioner, dålig självbild, trötthet, orkeslöshet, lättare att få sjukdomar och svårt att koncentrera sig. Victoria (26 år) säger "Ja framförallt tror jag väl att man mår psykiskt dåligt, det tror jag nog är det första. Att man mår psykiskt dåligt och vissa kanske lägger på sig för mycket vikt, att man blir överviktig och så". Vad gäller yttre faktorer nämner respondenterna viktuppgång och dålig kosthållning. Gemensamt för respondenterna under temat följder av avsaknad av motion är att många av besvären respondenterna anser vara vanliga är av inre karaktär.

Ja, dels kan det, om det går långt, att man blir överviktig och kanske går in i fetma. Men det tar ju ett tag. Men också att man blir orkeslös, kanske har svårt att koncentrera sig. Och om man är en sådan person som har dålig självbild, kanske man börjar tänka att nu har jag lagt på mig si och så många kilon, nu måste jag gå ned det här, kanske man inte klarar av det och så blir det en ond cirkel. (Klara, 28 år)

Respondenterna nämner hur de tror att vardags-motionärerna mår och Marie (55 år) säger "Man tänker människor som inte tränar är ju oftast lite tröttare än människor som tränar men när de börjar träna blir de lite mindre trötta, det hänger ihop lite granna". Josefin (25 år) har ett liknande resonemang då hon säger:

Ja men otränade människor som oftast då kanske känns lite olyckliga.
Alltså nu pratar jag riktigt stora människor, så att det blir att de inte har

någon energi och de kanske inte gör så mycket och håller igång och äter dåligt.

Gemensamt är de tidigare nämnda inre konsekvenser av avsaknad av motion som respondenterna anger. Tydligt via det Victoria (26 år) och Josefin (25 år) säger ovan blir att det ofta handlar om psykiska besvär när respondenterna talar om följder av att inte motionera.

Sammanfattning

Respondenterna talar om hälsa som ett tillstånd av både fysiskt och psykiskt välmående. Detta menar de vidare bland annat uppnås genom motion, kost och sömn. Motionen, som enligt respondenterna är en betydande del för att uppnå hälsa, är något som ska bedrivas dagligen i någon mån. Majoriteten anger cirka fyra pass i veckan av det intensivare slaget, men poängterar också noga att det är väldigt individuellt. Vidare anger respondenterna att de utför motionen för att den gör dem piggare, gladare och friskare. Många av respondenterna tror att de är aktiva idag tack vare att de varit det sedan barnsben och ungdomsår. De anger vidare att de tror att det är viktigt att individer tidigt i livet får erfara fördelarna med motion och aktivitet.

Ohälsa beskriver respondenterna, i motsats till hälsa, är när någon är i obalans, både fysiskt och psykiskt. Många nämner även att de kopplar ohälsa till stress, dåliga matvanor, dålig sömn och otillräcklig mängd motion. De personer respondenterna tror innehar någon form av ohälsa är personer som lider av exempelvis sömnproblem, övervikt och depressioner. Flera anger också att dessa personer, vardags-motionärerna, kan vara lata och inte heller vill ta ansvar för sina ohälsosamma vanor. Anledningar respondenterna nämner till varför de tror att vardags-motionärerna inte utför motion är flera. Exempelvis anges sjukdomar, skador, uppväxt och umgänge som tänkbara orsaker. Vad respondenterna tror följderna blir om man inte utför någon motion är sådant som orkeslöshet, försämrat immunförsvar, viktuppgång och sämre självbild.

Diskussion

I diskussionen presenteras en resultatdiskussion och en metoddiskussion. I resultatdiskussionen diskuteras undersökningens resultat i relation till den tidigare forskningen och den teoretiska utgångspunkt som valts ut för undersökningen. Detta innebär att resultatet kommer diskuteras för att svara på frågorna om hur aktiva-motionärer ser på vardags-motionärer i avseende deras hälsa, livsstil och karaktärsdrag. För att ge en bredare grund till forskningsfrågorna kommer respondenternas åsikter kring hälsa och ohälsa även diskuteras. Resultatet kommer, som tidigare nämnts, kopplas samman med den teoretiska utgångspunkten som för undersökningen är Bourdieus habitus-begrepp, motivation samt den transteoretiska modellen.

I metoddiskussionen kommer metoden vilken valts för undersökningen att diskuteras. I metoddiskussionen kommer bland annat för- och nackdelar ställas mot varandra i relation till den valda litteraturen för undersökningens metod.

Resultatdiskussion

Balans och obalans

När respondenterna i intervjuerna talar om vad hälsa innebär återkommer ofta begreppet balans. Respondenterna anser att för att hälsa ska uppnås behöver både kroppen och sinnet vara i balans och att individen måste trivas med det den gör och känna lycka i sammanhanget.

Respondenterna är här överens om att ohälsa och obalans i livet hänger ihop. Detta blir alltså motsatsen till att känna hälsa, eller inneha hälsa, som är något respondenterna anser att en individ kan ha. Det respondenterna talar om handlar ofta om att vardags-motionärer inte uppnår de rekommendationer för motion som finns hos exempelvis YFA (2011). Följderna av att istället inneha ohälsa och obalans i livet är respondenterna eniga om är sämre upplevt välbefinnande hos dem som innehar ohälsa. Exempel på hur välbefinnandet påverkas negativt när YFA:s (2011) rekommendationer inte uppnås nämner respondenterna är depression, trötthet, energilöshet och viktuppgång. Framförallt nämner respondenterna de ovan nämnda psykiska konsekvenserna av ohälsa. Dessa är i huvudsak depression och energilöshet.

Majoriteten av respondenterna anger åsikter kring att avsaknaden av motion skapar en olycklig individ. Att respondenterna anser detta behöver dock inte innebära att det är något vardags-motionärerna upplever. Detta på grund av att aktiva-motionärer och vardags-motionärer har olika sanningar på grund av sina olika vanor. Dessa vanor är starkt kopplade till och påverkade av habitus. En motionär ser fördelarna med motion och fysisk aktivitet och kan även märka negativa konsekvenser när motion och fysisk aktivitet uteblir på grund av att

den aktiva-motionären har ett positivt habitus gällande motion. En vardags-motionär ser istället de negativa konsekvenserna av motion och fysisk aktivitet, såsom att det tar tid, är kostsamt, kan skapa skador och liknande. Även detta på grund av vardags-motionärens habitus, men denna kontext rör det sig förmodligen om ett negativt habitus gällande motion. En vardags-motionär kommer därför inte ha samma sanning som en aktiv-motionär förrän vardags-motionären börjar bedriva motion.

Vad respondenterna talar om är dock inte direkt riktat mot hur en vardags-motionär är som person utan hur en vardags-motionär lever. Ingen av respondenterna svarar på frågan om hur en vardags-motionär är som person genom att beskriva en person. Det de fortsätter att beskriva är ett sätt att leva på. Ofta förekommande i svaren är en distansering där respondenterna beskriver en vardags-motionär som ett objekt snarare än som en människa. Det har visat sig att de har lättare att beskriva exempelvis konsekvenserna av en ohälsosam livsstil än vad de anser vara typiska personlighetsdrag hos en ohälsosam individ. Detta kan grunda sig i en samhällsnorm där man inte ska värdera andras sätt att vara. Detta kan resultera till att alla åsikter om vardags-motionären som individ inte framträder lika tydligt.

Skapande av vana

Respondenterna nämner att obalans och att individen som inte motionerar kan vara på grund av uppväxt, tidigare upplevelser och umgänge. Några av respondenterna nämner att det framförallt är av stor vikt att individer lär sig att det är viktigt, bra och roligt med motion och fysisk aktivitet redan som barn för att det ska vara en naturlig del av livet även som vuxen. Respondenternas tankar om att arv och miljö påverkar huruvida en individ utför motion eller inte kan kopplas till Bourdieus habitus-begrepp. Aakvaag (2011) beskriver Bourdieus habitus-begrepp som något som avgör hur vi handlar beroende på den natur vi formats i. Vidare beskriver Aakvaag (2011) begreppet som något som sitter så djupt rotat i oss att vi inte ens reflekterar över varför vi reagerar eller gör som vi gör. Detta begrepp har Engström (2008) tagit fasta på i sin långtidsstudie och förvandlat till ett begrepp han kallar för idrottshabitus. Begreppet idrottshabitus är högst relevant i sammanhanget kring vilket respondenterna i denna undersökning diskuterar varför de tror att vardags-motionärer inte utför någon form av motion. Kopplingen mellan respondenternas åsikter och Engströms (2008) idrottshabitus som kan göras är det respondenterna säger att individer som inte har med från sin barndom att vara aktiva eller som inte vuxit upp med aktiva anhöriga, vilket gör att de heller inte kommer ha med sig vanan och insikten om varför det är bra, roligt eller härligt att utföra motion eller i någon mån vara fysiskt aktiv. Dock skulle ett annat uttryck, en

ny typ av specifikt habitus, kunna diskuteras. Detta nya habitus skulle kunna kallas för motionshabitus. Ett motionshabitus skulle vara än mer relevant i den här undersökningens kontext än Engströms (2008) idrottshabitus, då ett motionshabitus bättre beskriver det undersökningen ämnar svara på. Dock är respondenternas resonemang fortfarande desamma, skillnaden är att ett motionshabitus skulle kunna tänkas vara en än bättre beskrivning av respondenternas resonemang än det idrottshabitus som använts hittills.

Barriärer

Att respondenterna talar på det här viset om idrottshabitus gör att de även anger det som en typ av barriär hos vardags-motionärerna. Men respondenterna nämner även fler anledningar än ett negativt betingat idrottshabitus som en barriär till motion. Det respondenterna nämner är i enlighet med de barriärer Patay et, al. (2015) samt Lindelof et, al. (2012) nämner. Dessa barriärer är bland annat den egna hälsan, bristande självförtroende gällande aktiviteten eller att individen helt enkelt inte vill utföra aktiviteten för att den inte ser nyttan med det.

Men respondenterna nämner även anledningar, eller snarare konsekvenser, till att vardags-motionärer inte blir mer aktiva och börjar utföra motion. De nämner orsaker som okunskap och att andra saker är mer lockande, såsom att se på tv. Utöver att respondenterna, som tidigare nämnts, anger att vardags-motionärer är obalanserade, anger vissa även att de tror vardags-motionärer är olyckliga, lata och har ett innehållslöst liv. Dessa åsikter hos respondenterna kan kopplas till ett negativt betingat idrottshabitus hos vardags-motionärerna. Vad några av respondenterna också nämner är att de tror att många vardags-motionärer förmodligen är väldigt ”anti träning” och på den grunden känner ett motstånd till att utföra motion. Även detta är med stor sannolikhet en produkt av ett negativt betingat idrottshabitus. Detta leder till att respondenterna i sina resonemang placerar vardags-motionärerna i steg ett och steg två av den transteoretiska modellen. Dessa steg innebär att individerna i steg ett inte insett att de behöver vara aktiva och att individerna i steg två har börjat fundera på det men inte kommit igång med någon typ av motion än (Faskunger, 2001).

Motivation

Respondenterna nämner även att de tror att många kan bli aktiva och att de har de fysiska möjligheterna till det men bara inte vill. Detta gör att arbetet för att få dessa individer aktiva och börja bedriva motion väldigt svårt. Anledningen till att det kan vara svårt att aktivera individer som befinner sig i steg ett eller steg två av den transteoretiska modellen är att de, på grund av sin avsaknad av motion, inte återfinns på anläggningar där motion utförs. Detta gör dem svåra att informera eller engagera i att börja motionera.

Individer i steg ett och steg två i den transteoretiska modellen har ingen tanke eller en liten tanke om att börja motionera, detta har med stor sannolikhet med deras motivation att göra. Enligt Hansen et al. (2012) är motivation en stor källa till att man lyckas bli mer aktiv. Respondenterna nämner att de tror att vardags-motionärer inte ser någon nytta med att motionera och därför inte gör det. Respondenterna berättar även i intervjuerna vad som motiverar dem till att motionera, några nämner att det är för att de ska må bra, få ut något mer av aktiviteten som mer energi eller umgänge medan en utav respondenterna menar att denne gjorde det för att vinna tävlingar.

Detta kan kopplas till Hassmén et al. (2003) som nämner yttre och inre motivation som två olika fält till att hitta motivation till att utföra aktivitet. Egentligen spelar det enligt respondenterna ingen större roll vad som motiverar vardags-motionärerna till motion utan mer att det är något som motiverar dem. De nämner att de tror att fler skulle bli mer aktiva om de hittade något som motiverade dem till att utföra motion. Dock menar även Hassmén et al. (2003) att det är något komplext och att det finns olika faktorer som spelar in på motivationen, vilket kan göra det svårt att finna den. Hassmén et al. (2003) menar att motivationen kan bli påverkad på olika plan. De påverkansfaktorer Hassmén et al. (2003) nämner är bland annat situationsnivå och kontextuell nivå. Med situationsnivå menas att motivationen kan påverkas i stunden, inför en specifik uppgift. Här menar Hassmén et al. (2003) att tävlingar eller tävlingsmoment i träningen ofta påverkar på så vis att lusten att vinna blir större. Men det kan även handla om att uppnå en inre motivation genom känslor av självförverkligande eller en inre nöjdhet genom exempelvis positiv feedback (Hassmén et al., 2003).

Den kontextuella nivån av motivationen innebär att motivationsnivån påverkas av hur omgivningen är. Ett exempel på något som ofta har en stark påverkan på den kontextuella motivationsnivån är ledaren eller coachen och på vilket sätt denna leder. Vad Hassmén et al. (2003) även nämner när det gäller den kontextuella nivån av motivation är motivationsklimat där sådant som familj, vänner, lag- eller gruppmedlemmar och även coachen/ledaren inkluderas. Påverkansfaktorerna kan alltså vara individens egna värderingar av sig själv och situationen, tidigare upplevelse i sammanhanget motion, förväntningar och egna färdigheter just i denna situation när det gäller motion. Även individens umgänge, uppväxt och livssituation kan påverka motivationen (Hassmén et al. (2003).

Dessa perspektiv på motivation Hassmén et al, (2003) ger är högst applicerbara på de svar respondenterna i undersökningen anger. Detta gällande sådant som motivationsklimat samt situation och kontext. Klimatet kan appliceras på respondenternas åsikter om hur en individ bör invigas i det positiva med motion redan som barn för att behålla vanan att motionera i vuxen ålder. Återkommande i undersökningen är även att respondenterna nämner att det finns många som har möjligheterna att vara fysiskt aktiva men att de bara inte vill eller att de inte tror att de kan, att det kommer göra ont, vara jobbigt, bli kostsamt eller på annat sätt skapa obehag. Därför finns det mycket att hämta i det Hassmén et al. (2003) nämner som situationsnivå och kontextuell nivå av motivation i kombination med de inre och yttre motivationsfaktorer som också nämns av Hassmén et al. (2003). Att beakta utifrån dessa begrepp kring motivation är att försöka finna flera nivåer av motivation, dels för att nå en så bred målgrupp som möjligt, dels för att bibehålla motivationen hos individerna. För att skapa motivation hos nybörjare kan därför en situationsbaserad nivå av motivation med fördel användas för att sedan skapa en mer varaktig motivation med hjälp av en mer kontextuell nivå där ledare bland annat skulle kunna arbeta med gruppsammanhållning och den blivande motionärens omgivning för att se till att det finns stöd från familj och vänner.

Synsätt på hälsa

Avslutningsvis kan man diskutera två olika synsätt man kan ha på hälsa, det patogena och det salutogena, där det patogena synsättet innebär att man motionerar för att förebygga sjukdom och det salutogena synsättet innebär att man vill främja hälsa (Winroth, Rydqvist & Gyllendorff, 2008). Många utav respondenterna nämner att man ska utföra motion och vara hälsosam för att behålla sig hälsostatus, för att må bra och orka med vardagens situationer. Detta gör att det flesta har ett salutogent perspektiv på hälsa vilket också indirekt kan kopplas till att de tycker att människor som inte utför någon aktivitet bör göra det för att kunna hitta mer ork, få mer energi och bli gladare. En del respondenter tog även upp att man ska motionera och vara hälsosam för att undvika att bli sjuka och undvika sjukdomar. Oftast nämnde de sjukdomar som kommer med en stillasittande livsstil eller med åldersrelaterade sjukdomar. Detta kan kopplas till att respondenterna med ett patogent synsätt tror att de som är vardags-motionärer oftast drabbas av sjukdom. Sammanfattningsvis anger alla respondenter att det är bra att röra på sig i viss mån, det spelar ingen roll om de har ett mer salutogent perspektiv eller patogent perspektiv, det är alltid bra med kroppslig rörelse enligt respondenterna.

Sammanfattning

Vad som kan konstateras genom undersökningen är att respondenterna ogärna uttalar sig om hur vardags-motionärer är som individer, och det kan därför anses svårt att besvara frågorna om vad aktiva-motionärer anser om vardags-motionärer avseende deras livsstil, karaktärsdrag och hälsostatus. Vad som däremot beskrivs utförligare av respondenterna är begreppen hälsa, ohälsa, motion och avsaknad av motion. Detta gör det möjligt att förstå vad respondenterna kan anse om vardags-motionärerna om genom att de talar om vad de anser om ett ohälsosamt och obalanserat sätt att leva.

Respondenterna återkommer ofta till att anledningar till avsaknad av motion som är starkt kopplade till habitus. Dessa är exempelvis att vardags-motionärerna inte blivit vana vid motion som barn, att de inte har motion i sin umgängeskrets, skador och tidigare upplevelser i samband med motion. Respondenterna talar också mycket om vikten av rätt typ av motivation och att de tror att information kan vara ett bra sätt att nå ut till vardags-motionärerna för att få dem att förstå behovet av motion. Respondenterna nämner också flertalet gånger de patogena och salutogena perspektiven där de både beskriver att de motionerar för att bibehålla friskhet men även för att minska risken för sjukdomar.

Därför kan vi sammanfattningsvis se att respondenterna anser att vardags-motionärer kan vara lata, omotiverade och ofta lida av sjukdomar. De menar också att det kan vara vanligt med mycket stillasittande fritidsintressen hos vardags-motionärerna. För att bibehålla hälsa anser respondenterna att motion, kost och sömn är viktiga delar, vilket de också menar att vardags-motionärerna ofta slarvar med. En nivå av motion respondenterna är överens om anses tillräcklig är omkring fyra dagar i veckan, men att detta är individuellt. Efter resultatanalysen och resultatdiskussionen anser vi som författare därför att forskningsfrågorna har besvarats.

Metoddiskussion

Att vara två

I det här arbetet har två författare varit engagerade. Dessutom har båda genomfört intervjuer, närmare bestämt hälften av intervjuerna (alltså tre) var. Detta nämner Bell (2006) som en större risk för att skevhet (bias) ska uppstå. Bell (2006) menar att det alltid finns en risk att skevhet uppstår när ett forskningsarbete utförs. Det Bell (2006) visar på är att största orsaken till att skevhet kan uppstå är att forskaren är väldigt insatt eller engagerad i ämnet, och att det därför finns en risk att forskaren vid litteraturgenomgången bara väljer litteratur som överensstämmer med den egna åsikten eller förstärker det forskaren hoppas på att komma

fram till. Samma sak menar Bell (2006) kan gälla vid intervjuer, då intervjuaren kan påverka respondenten genom att betona ord på ett visst sätt, ställa en viss typ av frågor eller använda ledande begrepp för att få ut de svar som önskas hos respondenten.

Då det som ovan nämnts har funnits två intervjuare i denna undersökning är risken för skevhet större då det inte blir en lika kontrollerbar faktor. Hade en och samma person utfört intervjuerna hade påverkan på respondenten förmodligen varit lika stor, eller liten, samtliga gånger på grund av att intervjuaren vet hur denne förhållit sig till tidigare respondenter. Då detta är ett studentarbete är dock målet att båda ska lära sig och få ut något av det, och därför var det av stor vikt att båda fick sätta sig in i intervjusituationen och vara ledare över intervjun. Det som hade kunnat göras är att båda hade kunnat deltaga vid samtliga intervjuer där en ställer frågor och en är mer passiv. Detta hade dock inte bidragit med att båda fått prova på rollen som intervjuare. Hade båda deltagit och fortfarande genomfört hälften av intervjuerna hade problematiken med den dubbla påverkan på respondenterna kvarstått. Därför hade det varit mer tillförlitligt om samma person hade genomfört intervjuerna trots att båda varit med, men det hade bidragit med att en av författarna till undersökningen inte heller då hade fått prova på att intervjua. Det som däremot uppkom tack vare den här uppdelningen var att följdfrågorna såg annorlunda ut beroende på vem som genomförde intervjun. Då intervjuerna är av semistrukturerad karaktär menar både Bell (2006) och Denscombe (2009) att det finns utrymme för intervjuaren att vara flexibel i både ordningsföljd och formuleringen av följdfrågor trots att en intervjuguide finns. Dessa följdfrågor har därför blivit olika på grund av att intervjuerna har olika referensramar och därför reagerar olika på svaren från respondenterna och följaktligen kommer följdfrågorna på olika sätt.

Både Bell (2006) och Denscombe (2009) visar på att en pilotstudie kan vara väl värd sin tid att genomföra innan undersökningen startar för att kunna se om intervjuguiden faktiskt fyller sitt syfte. Detta hade i den här undersökningen kunnat genomföras för att minska graden av skevhet något. Hade en pilotstudie genomförts hade intervjuerna kunnat se vilka följdfrågor som föll sig mest naturligt för dem och därefter enats om det var något som behövde läggas till, omformuleras eller om det var någon följdfråga som kändes mer viktig än någon annan.

Under analysen har graden av skevhet försökt minskats genom att det genomförts två analyser individuellt innan resultatet av analysen presenterats i en gemensam sammanställning. Materialet lästes igenom och båda studenterna lät egna teman växa fram ur materialet. När den gemensamma analysen sedan skedde smälte de två individuella

analyserna samman på så vis att många teman och databitarna i dessa teman överensstämde. De databitar som saknades i någon av de individuella analyserna eller som inte tillhörde samma tema genomgick ytterligare en analys för att placeras i rätt tema eller för att se om ett nytt tema behövdes för de databitar som inte var tematiserade. Genom att göra detta var båda redan väl insatta i materialet inför den gemensamma analysen och en granskning kunde ske av de teman som hade utformats. Många teman döptes om och databitar blev omplacerade efter gemensamma beslut. Detta för att minska graden av skevhet.

Deltagare

Vad som ska beaktas i den här undersökningen är att det enbart är frivilliga deltagare med. Detta gör att det förmodligen är deltagare som på något vis finner ämnet intressant eller har åsikter i ämnet som valt att ställa upp. Någon som blivit tilldelad informationsbrevet men som valt att inte ställa upp kan ha andra viktiga åsikter som därför inte framkommer i intervjumaterialet. Vi skulle dessutom kunna anta att de som har valt att ställa upp är individer som är utåtriktade och pratsamma, som har lätt att dela med sig av information och att träffa nya människor. Även detta gör att det bara är en viss typ av människor som finns representerade i undersökningen, vilket är viktigt att komma ihåg. Att genomföra undersökningen är fortfarande av vikt. Oavsett vilken typ av människa som uppger information eller åsikter så finns informationen eller åsikterna därmed på anläggningen.

Att ta i beaktning under en intervjustudie är också graden av sanning hos deltagarna. Denscombe (2009) anger några metoder för att avgöra sanningsgraden i ett intervju-material. En av dessa metoder är att jämföra datan med redan befintlig data för att se om de överensstämmer. Vad Denscombe (2009) också nämner i samband med denna metod för sanningsmätning är att den inte fungerar om det som mäts i intervjuerna är tankar, åsikter eller inställningar. Så är fallet i denna undersökning. En annan metod Denscombe (2009) nämner, som är applicerbar på den här undersökningen, är att söka teman bland datan. Det Denscombe (2009) menar är att svaret på forskningsfrågan inte ska baseras på en intervju, utan på flera där liknande teman kan återfinnas i intervjuerna. Återfinns teman av samma karaktär kan informationen antas innehålla en högre grad av sanning (Denscombe, 2009). Den sanning som framförallt kan kritiseras hos den här undersökningens deltagare är i den fråga där hur vardags-motionärer är som personer kommer upp. Samtliga deltagare kan beskriva vad ohälsa och en ohälsosam livsstil är för något, men när det kommer till att beskriva en person är de mer avvaktande i sina svar. Detta kan bero på att de inte vill uttrycka tydliga tankar om att en person med en viss typ av vanor är bättre eller sämre. Frågan är inte

formulerad för att få fram ett svar om aktiva-motionärer eller vardags-motionärer är bättre eller sämre än varandra, men flera av respondenterna reagerar på frågan som att det är vad de tänker på. Särskilt tydligt blir detta hos respondenten som anger att denne inte gör skillnad på människor.

Tillförlitlighet & giltighet

Att mäta giltigheten i denna undersökning är svårt då det är en intervjustudie och därför mäter respondenternas åsikter och tankar. Det är därför inte möjligt för oss som författare att avgöra om det de anger sant. Det går inte för en utomstående att säga om det respondenterna anger är en sann tanke hos dem eller ett svar de anger för att det är något de tror att intervjuaren förväntar sig. Detta gör det även svårt att avgöra om undersökningen faktiskt mäter det den ska mäta. Något som däremot gör att undersökningen kan antas mäta det den ska mäta är att forskningsfrågorna blir besvarade.

Undersökningen är baserad på en semistrukturerad intervju. Som ovan nämnt beskriver Bell (2006) att en semistrukturerad intervju baseras på öppna frågor med följdfrågor för att intervjuaren ska kunna komplettera sina frågor för att respondenten ska kunna utveckla sina svar. Denscombe (2009) förklarar att den typen av personlig intervju som har genomförts i denna undersökning gör det lättare att komma åt respondentens egna tankar och åsikter. Detta gör också undersökningen svår att upprepa då det handlar om att ta reda på en individs tankar och åsikter då detta kan skiljas mellan individer och genom vilka följdfrågor som ställs. En semistrukturerad intervju är en relevant metod för att kunna få fram resultat i denna undersökning även om det är svårt att få samma svar genom att göra om undersökningen. Denna metod är relevant då det är en kvalitativ undersökning som genomförs och därmed är det vad individen nämner som är av vikt.

Även analysen, som är av kvalitativ ansats, är svår att upprepa då det är en tolkning som genomförts. Detta leder till att om någon annan skulle genomföra liknande intervjuer skulle analysen förmodligen bli annorlunda på grund av att det är en ny individ med annat intervjumaterial och andra personliga referensramar som utför analysen. Trots att skevheten och vinklingen av materialet ska försöka undvikas i så stor grad som möjligt är det svårt att helt utesluta vid kvalitativ forskning då det är en tolkning som ska ske. Ett sett att minska skevheten är att, som här har gjorts, använda sig av en teoretisk utgångspunkt att analysera resultaten mot.

Vad som uppkommit, och som påverkar giltigheten och tillförlitligheten hos undersökningen, är att begrepp har bytts ut. De begrepp som nu presenteras i undersökningen är vardags-motionär och aktiv-motionär. Dessa begrepp användes inte från början, utan har ersatt de ursprungliga begreppen motionär och icke-motionär. Förändringen genomfördes rent språkligt i uppsatsen efter att den empiriska datainsamlingen hade genomförts. Detta gör att intervjuguiden (Bilaga 1) är korrekt, då de frågor som ställts handlar om icke-motionärer och icke-motion. Det här medför att resultatet hade kunnat se helt annorlunda ut om respondenterna hade fått svara på frågor om vardags-motionärer och vardags-motion istället. Dessa begrepp har bytts ut för att göra segmenteringen grupper emellan mindre för att undersökningens rätta syfte ska komma fram bättre.

Slutsats

Undersökningen kring vad aktiva-motionärer anser om vardags-motionärer i olika avseenden har visat att aktiva-motionärerna har lättare att uttrycka sig kring en livsstil än kring en person. Vad de aktiva-motionärerna anser om ohälsa, avsaknad av motion och ohälsosam livsstil kan dock bidra med mycket information om vad de även anser om vardags-motionärer som individer. Detta på grund av att det är en vardags-motionär som inte motionerar som enligt respondenterna kopplas samman med ohälsa och en ohälsosam livsstil. Vad detta visar är att det finns åsikter om vardags-motionärer, vilket framkommer trots att respondenterna ogärna uttalar sig om hur en individ är som person, genom deras beskrivningar av levernet. Det vi genom undersökningen därmed kan konstatera är att andras åsikter är en befogad barriär till varför motion inte bedrivs. Om denna barriär är något som syns utåt på anläggningarna är dock svårt att säga.

Fortsatt forskning

Fortsatt forskning skulle kunna bedrivas för att besvara frågan om hur starka åsikterna om vardags-motionärer är hos aktiva-motionärer och hur mycket detta syns utåt på anläggningen. Anledningen till att besvara den här frågan är att, beroende på åsikternas styrka, kunna utveckla en interventionsmetod för anläggningarna för att möjliggöra en mer inkluderande atmosfär för vardags-motionärerna. En interventionsmetod som skapar en mer inkluderande atmosfär för vardags-motionärer möjliggör eliminering av barriären där aktiva-motionärens åsikter om vardags-motionärer utgör ett hinder för motion hos vardags-motionärerna. En annan intervention som skulle passa för att minska den ovan nämnda barriären är att kognitivt arbeta med vardags-motionärens föreställningar kring aktiva-motionärens åsikter om dem.

Referenslista

Aakvaag, G. (2011). *Modern sociologisk teori*. Lund: Studentlitteratur AB.

Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.

Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB.

Engström, L-M. (2013). *Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Liber AB.

Engström, L-M. (2008). Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age – a 38-year follow-up study. *Physical Education and Sports Pedadogy*, 13(4), 319-343.

Faskunger, J. (2001). *Motivation för motion: en handbok för hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU idrottsböcker.

Gustafsson, B., Hermerén, G. och Petterson, B. (2011). *God forskningssed* (Vetenskapsrådets rapportserie, nr 1:2005). Stockholm: Vetenskapsrådet. Från <https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningssed/>

Hansen, A. W., Grønbæk, M., Helge, W. J., Severin, M., Curtis, T. och Tolstrup, S. J. (2012). Effect of a Web-based Intervention to promote Physical Activity and Improve Health Among Physically Inactive Adults: A Population-Based Randomized Controlled Trail. *Journal of Medical Internet Research*, 14(5).

Hardin, R., Andrew, D. P. S., Koo, G-Y., Bemiller, J. (2009). Motivational Factors for Participation in Basic Instruction Programs. *Physical Educator* 66(2), 71-84.

Hassmén, P., Hassmén, N. och Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Horwath, J. and Morrison, M. (1999) *Effective Staff Training in Social Care: From Theory to Practice*. London: Routledge.

Jones, C., Jancey, J., Howat, P., Dhaliwal, S., Burns, S., McManus, A. ... Anderson, A. S. (2013). Utility of stages of change construct in the planning of physical activity interventions among playgroup mothers. *BMC Research Notes*, 6(300). doi:10.1186/1756-0500-6-300

Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G. och Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380, 294-305. doi: S0140-6736(12)60898-8

Lindelof, A., Nielsen, C. V. och Pedersen, B. D. (2012). A Qualitative, Longitudinal Study Exploring Obese Adolescents' Attitudes Toward Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 9, 113-121.

Patay, M. E., Patton, K., Fahey, K. och Sinclair, C. (2015). Understanding Motivators and Barriers to Physical Activity. *The Physical Educator*, vol. 72, pp. 496-517

Rinne, M. och Toropainen, E. (1998). How to lead a group – practical principles and experiences of conducting a promotional group in health-related physical activity. *Patient Education and Counseling*, 33, 69-76. doi: 0738-3991/98/\$19.00

Seefeldt, V., Malina, R. M. och Clark, M. A. (2002). Factors Affecting Levels of Physical Activity in Adults. *Sports Medicine*, 32(3), 143-168. doi: 0112-1642/02/0003-0143/\$25.00/0

Statens folkhälsoinstitut, *Levnadsvanor lägesrapport 2011*. (2011). Hämtat 2015-11-18, från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12793/A2012-03-Levnadsvanor-lagesrapport-2011.pdf>

Världshälsoorganisationen (WHO). (2010). *Recommendations on physical activity for health*. Hämtad 2015-12-09, från http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf

Winroth, J. & Rydqvist, L. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA), Svenska läkaresällskapet. (2011). *Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna*. Hämtad 2015-11-18, från <http://www.yfa.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/>

Bilagor

Bilaga 1

IH2020 Intervjuguide

Huvudfrågor

- Namn
 - Ålder
 - Yrke
 - Vilken typ av aktivitet utför du?
 - Varför utför du aktiviteten/aktiviteterna? Vad är syftet med motionen?
 - Hur länge har du utfört aktiviteten?
 - Har du utfört någon annan typ av aktivitet tidigare i ditt liv?
 - Varför utförde du den aktiviteten?
 - Varför valde du att avsluta den aktiviteten?
 - Hur ser din vardag/fritid ut?
-
- Vad är motion för dig?
 - Vad är hälsa för dig?
 - När är man hälsosam?
 - Vad är en hälsosam livsstil? Och vad blir konsekvenserna av att ha en hälsosam livsstil?
 - Vad är en motionär för dig? (Hur ofta behöver man vara aktiv, vilken grad av aktivitet krävs, hur hårt, hur länge?)
 - Anser du dig själv vara motionär?
 - Vad är ohälsa för dig?
 - När är man ohälsosam?
 - Vad är en ohälsosam livsstil? Och vad blir konsekvenserna av att ha en ohälsosam livsstil?
 - Varför ska man, enligt dig, vara fysiskt aktiv/utföra motion?
 - När är man, enligt dig, icke-motionär?
 - Hur är en icke-motionär? (Beteende, vardag, umgänge, personlighet)

Följdfrågor

- Varför?
- Varför inte?
- Hur?

Kan du utveckla?

Bilaga 2

Information om deltagande i studie om tankar kring icke-motion i träningsmiljöer.

Hej, och tack för ditt visade intresse för vår studie! Vi är två kvinnliga studenter vid idrottstränarprogrammet med hälsoinriktning på Högskolan Dalarna i Falun och **du tillfrågas härmed om deltagande i denna undersökning om existerande tankar hos aktiva som befinner sig i träningsmiljöer angående icke-motion. Arbetet syftar till att undersöka de tankar om motion och icke-motion som finns hos motionärer och görs genom en intervjustudie.**

Syftet med den här undersökningen är att undersöka de tankar som finns hos motionärer i träningsmiljöer inom olika ämnen. Detta för att möjliggöra inkludering av fler individer i träningsmiljöer, och därmed för att minska antalet individer som i dagsläget inte är tillräckligt fysiskt aktiva. Forskningen har lokaliserat fysisk inaktivitet som den fjärde största dödsorsaken världen över och att alldeles för många individer i dagsläget är inaktiva. Därför hoppas vi på lång sikt kunna möjliggöra att fler blir fysiskt aktiva genom denna studie. Undersökningen kan även ge underlag för framtida forskning. För att undersöka detta kommer de deltagande i studien få svara på frågor kring motionsvanor, hälsa, ohälsa, motion och icke-motion, för att nämna några.

Undersökningen kommer genomföras genom en intervjustudie där de tillfrågade får möta en av oss två studenter under en intervju som förväntas ta ca 45 minuter. Deltagarna i studien är 6-8 stycken motionärer från träningsanläggningar i Falun. Ni har tillfrågats genom kortare information vid ett träningstillfälle på anläggningen och sedan frivilligt anmält vidare intresse för att få mer information, för att slutligen bestämma er för att delta i undersökningen eller inte. De tillfrågade anses därför vara motionärer genom att de är aktiva på en träningsanläggning.

Allt deltagande i undersökningen är frivilligt och kan när som helst avbrytas. Informationen som lämnas kommer behandlas konfidentiellt genom att koda och sparas på säker plats för att deltagarna inte ska kunna identifieras. Om deltagande i undersökningen avbryts raderas materialet. Undersökningen kommer att presenteras i form av en uppsats på nivå av ett

examensarbete för kandidatexamen vid Högskolan Dalarna. Ditt deltagande i undersökningen är helt frivilligt. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan närmare motivering.

Låter detta intressant och som en studie ni vill delta i lämnas ytterligare upplysningar av nedanstående ansvariga, Felicia och Julia. För att delta i studien önskar vi att ni kontaktar oss senast söndag den 17 april för att boka tid för intervju.

Felicia Särnö	Julia Bergström	Erik Backman
Student	Student	Handledare
0706253832	0737005772	
<u>h13felsa@du.se</u>	<u>h13julbe@du.se</u>	<u>ebk@du.se</u>