



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för utbildningsvetenskap

Motivation och livsstilsförändring

En kvalitativ intervjustudie om tre kvinnors motivation till att vara fysiskt aktiva som barn och som vuxna.

Anders Gullsby

2016

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen)
Examensarbete i pedagogik, 15hp
Hälsopedagogiskprogrammet

Handledare: Åsa Carlson
Examinator: Peter Gill

Motivation and lifestyle change: A qualitative study of three women's motivation to be physically active as children and as adults

Author: Anders Gullsby

University of Gävle

Faculty of Education and Economy

Pedagogics 15 HP (Credits)

Autumn Session 2016

Abstract

Health-related diseases and medical costs in society are growing. Much of this could be prevented with healthier lifestyles. At the same time, it appears that children in schools have less motivation for physical activity than before. This study wants to examine whether the internal, external and autonomous motivation factors with some adults to make lifestyle changes are the same that motivated them to be physically active as young. The aim is also to study what motivates these adults continue to be physically active. Three semi-structured qualitative studies were carried out on a training and exercise facilities in central Sweden. The target group was three middle-aged women who were physical active as young but have had a break and then gone through a lifestyle change and start getting physical active again. The results of the study shows that all participants were motivated by positive internal and external motivation that young and that autonomous motivation like joy is the most important part for both when they were younger, and as an adult. Positive motivation and an open-minded environment prompted them to continue training after the lifestyle change.

Keywords: motivation, middle age, enjoyment, physical activity, lifestyle change

Motivation och livsstilsförändring: En kvalitativ intervjustudie om tre kvinnors motivation till att vara fysiskt aktiva som barn och som vuxna

Författare: Anders Gullsby

Högskolan i Gävle

Akademien för utbildning och ekonomi

Pedagogik 15 HP

HT 2016

Abstrakt

Hälsorelaterade sjukdomar ökar och medicinska kostnader för samhället växer. Mycket av detta skulle kunna förebyggas med ett hälsosammare levnadsmönster. Samtidigt visas det att barn i skolan har mindre motivation till fysisk aktivitet än tidigare. Denna studie vill undersöka om de yttre, inre och autonoma motivationsfaktorer som fått några vuxna att göra livsstilsförändringar är desamma som motiverade dem att vara fysiskt aktiva som unga. Syftet är också att studera vad som motiverar dessa vuxna att fortsätta vara fysiskt aktiva. Tre semistrukturerade kvalitativa studier genomfördes på en träning- och motionsanläggning i mellersta Sverige. Målgruppen var tre stycken medelålders kvinnor som varit fysisk aktiva som unga men som haft ett uppehåll för att sedan göra en livsstilsförändring och börja med fysisk aktivitet. Resultaten i studien visar att samtliga deltagare motiverats av positiv inre och yttre motivation som unga och att den autonoma motivationsfaktorn ”glädje” är viktigaste delen för dem både när de var yngre och som vuxen. Positiv motivation och en fördomsfri miljö fick dem att fortsätta träna efter livsstilsförändringen.

Nyckelord: motivation, medelålder, glädje, fysisk aktivitet, livsstilsförändring

Förord

Jag skulle vilja börja tacka alla runt om mig som hjälp till för att denna uppsats skulle bli klar, så som studiekamrater, vänner och familj. Er feedback och synpunkter har hjälpt mig mycket på vägen. Vill tacka min handledare Åsa för all hjälp och vägledning när man kört fast eller tappat all struktur och jag vill även tacka alla informanter som ställt upp på intervjuer. Vill även tacka den träning- och motionsanläggning som jag kunde vara på och är otroligt glad av att jag fick vara där och utföra mina intervjuer samt leta informanter till studien. Stort tack till er alla!

Anders Gullsby

Hälsopedagogiskprogrammet

Högskolan i Gävle den 12/1-2017

Innehållsförteckning

Inledning	1
Bakgrund	2
Motivation och fysisk aktivitet.....	2
Yttre, inre och autonom motivation.....	4
Medicinsk tolkningen av motivation.....	5
Social kognitiv teori.....	6
Social kognitiv teori inom fysisk aktivitet.....	6
Fysisk aktivitet & motivation hos barn.....	7
Fysisk aktivitet & motivation hos ungdomar.....	8
Är man mer fysisk aktiv som vuxen om man varit det som barn?.....	9
Problemformulering	11
Syfte	11
Frågeställning	12
Metod	12
Metodval.....	12
Urval.....	13
Utförande.....	14
Analys, transkribering och kodning.....	14
Forskningsetiska principerna.....	16
Resultat	17
Resultat och teman.....	17
<i>Inre motivation</i>	18
<i>Yttre motivation</i>	19
<i>Fysiks aktivitet som ung</i>	21
<i>Efter livsstilsförändringen.</i>	21
<i>Glädje och lust</i>	22
<i>Inga fördomar</i>	23
<i>Vikten av yttre, inre och autonom motivation för barn</i>	23
Resultatsammanfattning.....	24
Diskussion	25
Metoddiskussion.....	25
Resultatdiskussion.....	27
Slutsats	28
Framtida forskning	28
Referenslista	29
Bilagor	32

Inledning

Varför är motivation så viktigt då? Dåliga kostvanor, alkohol, rökning eller varför inte fysisk inaktivitet är några av de levnadsvanor många idag hamnar i, trots att vi har goda förutsättningar för mer hälsosamma livstilar. Det är också väldigt svårt att själv bryta dessa levnadsmönster som vi har, det krävs oftast en yttre påverkan för att kunna genomföra dessa förändringar. Men resurserna i samhället behövs i så fall användas på rätt sätt och då i en motiverande form och inte som frestelse som det oftast gör i form av t.ex. ohälsosamma snabbmatsprodukter eller annan utfyllnads mat som glass eller godis m.m. Ett hälsosammare levnadsmönster skulle kunna minimera dödsfall i t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar. Men även samhället skulle kunna göra besparingar då mindre folk behöver söka vård för sin ohälsa (Bergström 2014).

Eftersom vi människor lever längre än tidigare och blir allt äldre så betyder det också att vi har en ökad risk för fler hälsorelateradesjukdomar, detta leder även till ökad medicinska kostnader i samhället. Många av dessa sjukdomar skulle dock kunna förhindras om befolkningen i samhället skulle förhålla sig till en hälsosammare livsstil än det ser ut i dagsläget, vilket i sin tur gör att det är väldigt viktigt att informera och motivera folk till livsstilsförändringar (Cummings, Cooper & Cassie 2009).

Denna studie är inspirerad och till en viss del en vidarestudie på Bergström (2014) ”Att göra en förändring: En intervjustudie om motivation och livsstilsförändringar.”

Bergström (2014) undersöker motivationens roll i den del av den förändringsprocess som sker då man har gjort en livsstilsförändring. Hon undersöker om de finns någon gemensam motivationsfaktor i samtliga typer av förändringar (livsstilsförändringar kan vara att t.ex. att sluta röka, börja äta sunt eller börja utföra fysisk aktivitet). Hennes studie visade på att man motiverades på liknande sätt oavsett vilken typ av livsstilsförändring man genomförde och att en viktig faktor var att ta kontrollen eller att få tillbaka kontrollen över sin situation. Men också att det sociala nätverket runt om individerna spelade roll, man vill känna gemenskap och grupptillhörighet.

I Bergström (2014) ligger fokus på att undersöka om den yttre, inre eller autonoma motivationen man haft som barn och ungdom också skulle kunna påverka vilket typ av motivation du motiverats av som vuxen. Studien tar även upp och beskriver motivation och dess relation till fysiska aktivitet. Denna studie undersöker mer livsstilsförändringar inom fysisk aktivitet och väljer lägga fokus på ett område och en viss grupp människor. Till skillnad från Bergström (2014) som studerade flera olika livsstilsförändringar.

Bakgrund

I bakgrunden kommer motivation och fysisk aktivitet tas upp i relation till varandra. Bakgrunden kommer även beskriva vad motivation är och hur den beskrivs ur medicinsk tolkning. Bakgrunden kommer även behandla social kognitiv teori, samt ”self-efficacy” som är viktiga delar av motivation. Här beskrivs även hur fysisk aktivitet och motivation är kopplade bland barn och unga i skolan men även hos sjuka och kortfattat om hur redskap som motiverande samtal skulle kunna hjälpa och inspirera folk som behöver bli mer motiverade.

Motivation och fysisk aktivitet

När man diskuterar fysisk aktivitet så syftar man på vardagsaktiviteter. Dessa aktiviteter kan vara att gå ut och gå en promenad, cykla, leka, belastningen man har i sitt arbete eller någon form fridluftsliv, motion eller fysisk träning. Vad för effekt du får av fysisk aktivitet beror bland annat på intensitet, alltså hur ansträngande aktiviteten är, den duration eller varaktighet aktiviteten du utför har och till vilken frekvens den sedan utförs i. Men även ålder, kön, omgivning och vilken typ av aktivitet, är också viktigt för att beräkna effekten. Några kända begrepp inom fysisk aktivitet kan vara motion, fysisk träning, fysisk prestationsförmåga eller hälsofrämjande fysisk aktivitet. Motion syftar på en mer strukturerad eller planderad fysisk aktivitet där du gör det för att förbättra komponenter av fysisk kondition. Dessa komponenter kan vara syreupptagningsförmåga, muskeluthållning, balans, kordination eller muskelstyrka för att nämna några (Folkhälsomyndigheterna 2016).

Fysisk träning är att du vill uppnå en viss prestationsförmåga och är oftast vanligt i idrott av olika slag eller i olika typer av träningar. Fysisk prestationsförmåga är inom området hälsorelaterad inriktning och människans funktionella förmåga att prestera och här hör kondition, uthållighet, vighet balans och kordination m.m. Hälsöfrämjande fysisk aktivitet handlar om att förbättra hälsan och en individs kapacitet så riskfritt som det är möjligt (Folkhälsomyndigheterna 2016).

För främja hälsan i samhället och för att minska risken för kroniska sjukdomar så finns det en rekommenderad nivå av fysisk aktivitet vilket är 150min i veckan. Detta bör minst vara av måttlig intensitet. Utför du hög intensitet så ligger rekommendation på 75min per vecka. Aktiviteterna bör spridas över alla veckans dagar med ett minimum på 10 min per fysisk pass. Aktiviteten ska vara lagom ansträngande och uppnå puls vilket kan vara en promenad eller löpning (FYSS 2011)

Enligt Faskunger – Motivation för motion (2014) så är motivation i grunden själva drivkraften för att öka sin fysiska aktivitet. Att utföra en bettendeförändring och att sedan behålla den på lång sikt kräver en hög personlig motivation. Motivation handlar även om att ge ett syfte till varför man vill göra en förändring, då vi människor ofta vill veta varför vi gör något. Men vad vi motiveras av är väldigt olika från person till person. En del kanske föredrar att cykla men andra personer i sin tur föredrar löpning. Problemet här är att motivation oftast framställs som ”antingen-eller” vilket i sin tur gör motivation som oförändbar. Man kan då uppleva att belägenheten till förändring är något väldigt svårt att uppnå eller något som upplevs alldeles för stort. Det kan helt enkelt upplevas som att det krävs väldigt mycket av personen ifråga för att lyckas genomföra förändringen.

Motivation är snarare ett sinnetillstånd om hur benägen man är på att genomföra en förändring än att det är något ”antingen-eller”. Detta kan skifta hela tiden både som ung och gammal, men även beroende på ens situation. Tyvärr motverkas denna syn ofta av medias olika vinklingar om att motivation är något som förföljer en genom livet som en viss typ av karaktärsdrag. Vill man däremot skapa bättre förutsättningar till förändring hos individer bör motivationen ses som att den är föränderlig och att den kan skifta beroende på situation och i den kontext man befinner sig.

På detta sätt blir det också enklare att behålla motivationen en längre tid vid en förändring då du kan anpassa motivationen för hur din nuvarande situation ser ut (Faskunger 2014).

Om motivationen hos en individ är hög och självbestämmande så menar Fortier, Wiseman, Sweet, O'Sullivan, Blanchard, Sigal & Hogg (2011) att den individens fysiska aktivitet också bör vara högre. Detta för att studien upptäckt att just om den egna inre självbestämmande motivationen är drivande faktor som skapar högre motivation för fysisk aktivitet. Med andra fungerar motivation som en slag mätning av hur driven en individ är för utföra en specifik uppgift. Detta varierar då olika människor har också olika mängd drivkraft till aktiviteter som borde eller ska göras. Detta gör ju motivation som den viktigaste delen när man ska utföra fysisk aktivitet. För utan motivation blir det svårt att själv välja vara fysiskt aktiv (ibid.)

Yttre, inre och autonom motivation

Många historiska teorier om motivation har behandlat motivation som att det är ett enhetligt koncept, med fokus på den totala mängden motivation som människor har för särskilda beteenden eller aktiviteter. SDT (Den självbestämmande teorin) började genom att skapa olika typer av motivation med en ursprunglig tanke att den typ eller kvaliteten på en persons motivation skulle vara viktigare än den totala mängd motivation. Detta för att förutsäga många viktiga resultat såsom psykisk hälsa och välbefinnande, effektiv prestanda, kreativ problemlösning, djup eller begreppslärande. (Deci & Ryan 2008).

I en annan studie av Deci & Ryan (2008) Så beskrivs den inre motivationen hos en individ som något som är ett beteende för att göra en aktivitet till att den upplevs som intressant och tillfredställande. Människan är nyfiken som individ och vill gärna utforska och bemästra det den upptäcker och när en aktivitet får en positiv effekt på oss så blir mer motiverade att utföra aktiviteten. Den yttre motivationen till kontrast till detta handlar mer om att man gör en aktivitet för att den ska ge dig något annat.

Enklaste sättet att förklara detta kan vara att man gör en uppgift eller aktivitet för en viss belöning. Autonoma motivationen beskrivs som någon som kan vara både yttre och inre motivation i den formen att det handlar om våra instinkter och emotioner i kroppen. Ibland kanske man inte får en positiv känsla av något man gör men man är ändå motiverad till det. I detta fall kallas det kontrollerad motivation som kan fungera som en motpol till de autonoma. Det finns också mängd med forskning som påvisar att autonom motivation ökar en psykiskt välmående och ger ett effektivare resultat än den kontrollerade motivationen. (Deci & Rya 2008)

Medicinsk tolkningen av motivation

Bandura (1991) menar att vad som sker rent fysiologiskt i våra celler om vi ska beskriva motivation så beskrivs det som ett system av olika regleringsmekanismer som vanligtvis beskriver direkta och aktiva funktioner. Vi vill helt enkelt göra något och då motiverar kroppen oss till att göra det. Allmänt kan man alltså säga att det omfattar olika typer av händelser i hjärnan som sedan leder till en handling. De motivationsnivåer som man sedan har sorteras normalt in i frågor som t.ex. val av handling, alltså ”vad är det man ska utföra?” Sedan på intensitet, ”alltså hur tuff är uppgiften?” och slutgiltigt den ihållande ansträngningen, ”Hur länge måste jag utföra denna nivå av ansträngning?” För att förklarar källan till hur motivation betar sig så tittar man huvudsakligen på att tydliggöra de bestämningsfaktorer som finns (t.ex. ålder, arv, social nätverk, din utbildning och samhällets förutsättningar m.m.) och sedan det intervenerande mekanismer (variabler som beskriver samband mellan två olika variabler) som vi har, som hur vi riktar och styr vår fokus eller hur vi reglerar oss själva och våra emotioner. Det är sedan dessa två delar som styr valet, aktiveringen och vårt riktande beteenden gentemot vissa mål vi vill utföra (Bandura 1991).

De intervenerande mekanismer vi har är en del av de exekutiva funktionerna vi har i vår hjärna som sköter mindre kognitiva funktioner. Andra exekutiva funktioner kan vara t.ex. förmågan till att ta initiativ, tidsuppfattning, förstå sambandet mellan orsak och verkan, förmågan att planera och organisera, skapandet av struktur i vardagen och kunna skjuta upp behovstillfredsställelse m.m. (Lundin & Mellgren 2012).

Social kognitiv teori

Enligt den social kognitiva teorin av Bandura (1991) finns det tre typer av motivation. Den första är fysiologisk och utgår från den autonoma motivationen vi har, en motivation av biologiskt och cellulärt slag, som vi inte riktigt medvetet styrs av. Det kan beskrivas som något som vi föds med som aktiveras cellulärt i kroppen som ett skyddande beteende som t.ex. olika former av fysiskt obehag. För att aktivera detta krävs speciella förhållanden och exempel på det kan vara att ett barn som blir aktiv och glatt när den förväntas bli matad snarare än när den faktiskt är hungrig. Detta för att den vet att när maten kommer slipper den obehaget. Med andra ord är det förväntningar och kognitiva mekanismer som aktiveras än biologiska behov som t.ex. hunger.

Den andra typen av motivation uppstår i sociala sammanhang. Den utgår från den yttre motivationen. Här handlar det om att olika typer av erfarenheter, som t.ex. när vi gör något som vi reagerar positivt på eller om vi får en bekräftelse på att något var bra som vi gjort. Skulle vi istället må dåligt eller att vi inte fått socialt erkännande upplever vi däremot inte någon motivation. Tack vare dessa erfarenheter dras vi till det som ger oss positiva känslor och belöning. Vi vill helt bli accepterade och känslan att man kanske inte blir det är en stark motivationsfaktor att t.ex. göra förändring för att man ska bli accepterad. Det sociala sammanhanget ger inte alltid en acceptans dock och inte alltid en belöning vilket kan göra det svårt att finna motivation.

Den tredje och sista källan till motivation är den utgår från den inre motivationen och är baserad på det kognitiva. Här handlar det om att man sätter ut egna mål och beräknar vad dessa mål kommer ge, man motiverar helt enkelt sig själv och skapar egna förväntningar. Att just motivera sig själv är i grunden en kognitiv aktivitet och framtida ev. händelser kan inte påverka individens nuvarande motivation då man inte kan vet vad som kommer hända, men den kan komma bli en del av den framöver (Bandura 1991).

Social kognitiv teori inom fysisk aktivitet

På Folkhälsomyndigheterna (2016) hemsida visar sig den sociala kognitiva teorin också vara en av de viktigaste inspirationerna för metoden FaR (fysisk aktivitet på recept) tillsammans med "Den transteoretiska modellen". (men även metoder som Theory of Planned Behavior and Health Belief Model ingår som en mindre del i utformningen av FaR) Teorierna har sedan modifierats en del utifrån de kliniska erfarenheterna inom forskning kring fysisk aktivitet.

Inom sociala kognitiva teorins område finns en växelverkan mellan individ, omgivning och beteende. Inom FaR så finns de tre faktorerna med för att individen ska veta hur det bör arbeta för att man ska bli mer fysisk aktiv. Det är ”tilltron till den egna förmågan (self-efficacy)”, ”Den egna målsättningen för att öka sin fysiska aktivitet”, ”Registrering av den egna fysiska aktiviteten och reflektion över den” Dessa skiljer sig lite från tidigare beskrivningen av social kognitiv teori eftersom det modifierats för att anpassa FaR's koncept. Men man ska dock veta att det är högst situationsbundet hur individens själtillit är för att förändra sin fysiska aktivitet. Därför är realistiska mål väldigt viktigt för individen och att man successivt sedan skulle kunna höja ribban framöver. Men de är lika viktigt att kunna använda tidigare erfarenheter till att stärka individens tilltro till sin egen förmåga, speciellt då vi så lätt påverkas av dessa olika situationer som t.ex. positiv känsla vid soliga dagar eller en mer negativ känsla vid regn och rusk (Folkhälsomyndigheterna 2016).

Fysisk aktivitet & motivation hos barn

Fysisk aktivitet är kopplad till mindre risk för övervikt och stort antal hälsofördelar, men det kan även ge bättre förutsättningar inom det akademiska. Barn som är fysisk aktiva visar tydliga tendenser att förutom att få positiva hälsoeffekter också få akademiska belöningar i form av bättre prestanda i flera kognitiva uppgifter i skolan. Tittar man på just på barn i skolmiljöer så finns det även många möjligheter för dessa barn att utföra fysiskt aktivitet på t.ex. rasterna. Problemet är att oftast så saknar barnen motivation nog för att engagera sig tillräckligt fysiskt trots dessa möjligheter. Forskning visar starka samband med barns ”self-efficacy” (vilket är ett engelskt begrepp som betyder ungefär ”en individs tilltro till sin egen förmåga att utföra ett speciellt beteende i en specifik situation.”) och engagemang för att motivera sig till fysisk aktivitet (Ridgers, Stratton & Fairclough 2005, 2006).

En studie av Efrat (2016) visar även att när man undersökt samband i förhållanden inom fysisk aktivitet, ”self-efficacy” och barns motivation till att finna engagemang för fysisk aktivitet, så har man fått olika typer av ”barriärer” att studera. Med barriärer så menar de ungefär specifika teman som det sedan kan jämföra. Exempel på dessa teman (eller barriärer) kunde då vara engagemang från föräldrar kontra då ”self-efficacy” eller mer övriga sak kontra ”self-efficacy”. I den övriga delen så handlade det om saker som, barnens intresse att vara fysisk aktiv på rasten, eller att det helt enkelt inte var roligt eller att man vara ensam. Fler teman jämfördes med varandra bl.a. teman om olika typer av nivåer av fysisk aktivitet som låg, mellan och hög. Till forskningens förvåning visades ingen koppling alls mellan dessa och barns engagemang till att vara fysiskt aktiv på rasterna. Istället lade studien grunden till att barns intresse på fritiden utanför skolan kanske skulle kunna vara en bidragande faktor tills deras bristande motivation till fysisk aktivitet på rasterna. Men detta kan såklart inte bekräftats då mer studier krävs inom detta område. Däremot kan man se det som ett problem att barn saknar motivation att röra på sig trots möjligheter som finns på rasterna (Efrat 2016).

Fysisk aktivitet & motivation hos ungdomar

Studerar man däremot hur det ser ut i lite högre åldrar så finns det tecken på att fysisk aktivitet går nedåt även i tonåren, den nedåt gående trenden är som störst precis innan vuxenlivet startar. Man har också sett att skillnader finns mellan könen. Det rapporteras att kvinnor är mindre fysisk aktiva än män och forskning inom detta finns för att få bättre förståelse så att man kan få kvinnor att leva ett mer fysiskt aktivt och hälsosamt liv. En studie av Lauderdale, Yli-Piipari, Irwin & Layne (2015) har undersökt hur den fysiska aktiviteten ser ut bland ungdomar och man ser där att männen tränade mest för att få ut stimulans eller nöje av att träna. Det var helt enkelt roligt och det motiverade. Kvinnor som tränade var mer motiverade av de positiva effekterna träningen ger samt yttre faktorer att folk runt om dem tycker de ska träna. Studiens resultat visar att genom förståelse om könsskillnader i motivation och även förståelse mellan motivation och fysiks aktivitet så skulle man med dessa upptäckter kunna få professionella inom området att skapa riktade program till specifika individer att bli mer motiverad till fysisk aktivitet (Lauderdale, Yli-Piipari, Irwin & Layne 2015).

Är man mer fysisk aktiv som vuxen om man varit det som barn?

Det har sagts i tidigare studier att personer som varit mer aktiv inom sporter som ung också varit mer aktiv som vuxen Smith, Gardner, Aggio & hamer (2015).

Det som inte riktigt bevisats är om det gäller alla sporter. Men fler studier i ämnet har gjorts där det påvisats att vuxna som har sportat i någon form som yngre också är mer aktiv senare i livet. Däremot är de betydligt fler som fortsatt varit fysisk aktivt som vuxen om de utfört individuella sporter som ung, än om de varit engagerade i lagbaserade. Detta beror nog på att de är mycket mer praktisk att träna individuellt än att lyckas få ihop tillräckligt med folk för lagbaserade aktiviteter och de är då också lättare att motivera sig fysiskt aktivitet när det är praktiskt och enklare att genomföra. Detta påvisar också att fysisk aktivitet som ung kan vara en god förutsättning för att ha god hälsa och vara aktiv som äldre, speciellt de som utför individuella sporter eller motionsformer (Ball, Bice & Parry 2016).

Motivation och fysisk aktivitet hos redan sjuka

När det gäller individer med hälsorelaterade sjukdomar finns det forskning som har påvisat att den deras nivå av fysisk aktivitet är så pass låg att den är mindre än den rekommenderade nivån. T.ex. forskning på individer med hjärtsvikt har visat att de har en generell låg nivå av fysisk aktivitet. Bara cirka en femtedel hade en hög form av fysisk aktivitet men nästan hälften hade i alla fall en nivå av medelansträngning och cirka en tredjedel låg på låg nivå. Siffrorna kanske låter höga men då ska man veta att den fysiska aktiviteten syftade på all typ av rörelse i kroppen som i sin tur är en energiutgift. Med andra ord så handlade det mer om vardagssysslor än ren träning vilket gör att det önskades att fler skulle ligga på en högre nivå. Det påvisade också vikten av motivation och speciellt då att den psykologiska motivationen var den bidragande orsaken till den bristande fysiska aktiviteten än den fysiska motivationen. Med fysisk motivation så menas det den motivation som får oss att aktivera vår kropp, som till exempel när vi upplever smärta och stelhet eller liknande och vill röra på oss. Den psykologiska är hur vi tänker och skulle vilja göra något (Klompstra, Jaarsma & Strömberg 2015).

Fysisk motivation samt den sociala motivationen alltså den yttre motivation du kan få av umgänge eller det sociala livet runt om visade vara mindre viktigt, speciellt hos männen. Hos kvinnorna fanns det dock ett högre behov av fysisk- och socialt motivations behov, men den psykologiska motivationen var ändå högre. Bristen på psykologisk motivation kan vara en bidragande faktor till låg fysisk aktivitet därför blir viktigt för individer med sjukdomar som t.ex. hjärtsvikt att de har tillgång till olika motiverande program eller samtal så de kan hitta motivationen för att kunna öka sin fysiska aktivitet i vardagen (Klompstra, Jaarsma & Strömberg 2015).

Samtal för inspiration.

Att göra en livsförändring är inte alltid lätt själv utan kan kräva hjälp utifrån. Socialarbetare som har kunskap till att förspråka god hälsa och med hjälp av evidensbaserad behandling skulle kunna ge den hjälp, motivation och stöd som behövs för att klara av att göra en livsstilsförändring. Motiverande samtal är ett sätt att motivera andra människor att genomföra livsförändringar (Cummings, Cooper & Cassie 2009).

Intervjuerna i motiverande samtal går ut på att ta reda på vad de negativa effekterna är som gör att man inte vill göra en förändring. Det är oftast en konflikt mellan de negativa och de positiva effekterna i en förändring som gör det svårt för vissa individer. Samtalet hjälper då till att bena ut de problem som finns och skapa en positiv motivation att genomföra förändringen. De har visats att motiverande samtal har en positiv effekt när de gäller områden inom hälsa som viktninskning, kost eller motionsvanor (ibid).

Problemformulering

Ohälsan i samhället ökar, detta skulle kunna förhindras genom att motivera personer med ohälsa till en hälsosammare livsstil. I ett samhälle där befolkningen också lever längre än tidigare så ökas även risken för att individer med ohälsosam livsstil också får hälsorelaterade sjukdomar senare i livet. Många av de sjukdomar som man får i äldre ålder är direkt kopplade till den livsstil vi haft. Detta i sin tur bidrar till ökade medicinska kostnader i samhället, vilket såklart även blir ett allvarligt samhällsproblem (Cummings, Cooper & Cassie 2009).

Bergström (2014) visade att det är svårt att bryta levnadsmönster och att yttre påverkan i många situationer faktiskt krävs, vilket i sin tur betyder att resurser i samhället behövs användas till att motivera individer med ohälsa till att ändra sin livsstil. För kan dessa individer ändra sin livsstil så ger det i sin tur ger ett friskare samhälle med en mindre kostnad på folk som söker hjälp i vården för livsstilsrelaterade sjukdomar så som hjärt- och kärlsjukdomar som också riskerar att leda till förtidig död. Därför vill denna studie undersöka en grupp personers som gjort en livsstilsförändring inom fysisk aktivitet om hur deras yttre, inre och autonoma motivation till att vara fysiskt aktiva varit som barn och sedan som vuxna. Studien vill också undersöka om de finns samband mellan deras motivation till tidigare fysiska aktivitet och den vid och efter deras livsstilsförändring.

Syfte

Syftet är att undersöka om de yttre, inre och autonoma motivationsfaktorer som fått kvinnor i medelåldern eller äldre att göra livsstilsförändringar är desamma som motiverade dem att vara fysiskt aktiva som unga. Syftet är också att studera vad som motiverar dessa vuxna att fortsätta var fysiskt aktiva.

Frågeställning

- Vad upplever kvinnorna det är som har motiverat dem till fysisk aktivitet?
- Vad upplever kvinnorna det är som får de att fortsätta utföra fysisk aktivitet?
- Vilken betydelse hade deras yttre, inre och autonoma motivation när det var barn eller ungdom och hur har de sedan påverkat hur de motiverats som vuxen?
- Finns det andra faktorer som kan ha spelat in när de motiverats till en livsstilsförändring?

Metod

I detta avsnitt presenteras metodvalet, urval, utförande, reliabilitet och validitet och etiska aspekter.

Metodval

Metoden som används i denna studie är semistrukturerade kvalitativa intervjuer. Anledning till valet av semistrukturerade kvalitativa intervjuer var att få en miljö med öppnare frågor, detta för att få djupare förståelse hur personer upplevt den motivation de haft i sin barndom men även senare i sin livsstilsförändring som vuxen och vad som fortsatt motiverat dem att träna. Med denna metod vill studien helt enkelt undersöka om informanterna upplevt yttre, inre och autonoma motivationsfaktorer i olika perioder i livet och hur dessa sedan påverkat dem.

Strukturerande intervjuer innebär att du har ett underlag att utgå från ett formulär med frågor. Denna studie är dock semistrukturerad och kvalitativ vilket betyder att frågorna är öppna och man diskuterar och frågar om informanternas upplevelser än att man söker specifika sanningar. Man kan även i semistrukturerade kvalitativa intervjuer ställa följdfrågor och man behöver inte ha någon speciell ordningsföljd. (Bryman 2008)

Semistrukturerade kvalitativa intervjuer blir som ett tillvägagångsätt med intervjuguide och sedan öppna frågor som utgår från ett antal kärnfrågor men som sedan kan kompletteras med forskarens egna följdfrågor utifrån forskarens omdöme, detta för att få ett rikare samtal med informanterna. Styrkorna med att man har en guide det ökar omfattningen av det data man samlar in och den kan samlas in mer systematisk (Kvale 1997).

Urval

Urvalet till studien letades på en träning- och motionsanläggning. Eftersom studien ville ha informanter som genomfört en livsstilsförändring så ansågs denna plats vara ett bra område för att hitta informanter som önskades. Studien fick tillgång till en träning- och motionsanläggning i mellersta Sverige. Denna anläggning är del av ett större koncept i Sverige och erbjuder allt från gym, jympa, spinning, dans, yoga och olika former av funktionell träning m.m. Studien fick godkännande av verksamhetschefen på anläggningen. Informanter söktes via olika gruppaktiviteter och de informerades att det handlade om en studie om motivation och livsstilsförändring.

Det gjordes ett kvoturval då det fanns några specifika förhållanden studien ville undersöka. Kvoturval är att informanterna fått instruktioner i förväg, som att vissa förhållanden bör vara uppfyllda. (Eliasson, 2013).

I denna studie handlade kvoturvalet om att informanterna ska ha haft ett uppehåll någon gång i livet från fysisk aktivitet utöver vardagssysslor. Det informerades vid flera tillfällen tills tre informanter frivilliga anmält sig att ställa upp. Något krav på kön fanns från början inte och var ingenting studien fokuserade på. Studiens mål var att finna tre till fem personer som var villiga att ställa upp, anledningen till denna mängd var att både jag och min handledare kom fram till att de var lämplig mängd i en studie av denna skala. Det visades sig dock vara väldigt svårt att tag på tillräckligt med frivilliga informanter vilket gjorde att vi nöjde oss min vårt minimum på tre individer. Dessa tre individer var i medelåldern eller äldre, alla tre var kvinnor som ställde upp vilket gjorde att de blev mitt fokus i studien och dessa uppgav sedan sitt telefonnummer och/eller mail så att de kunde kontaktas för att boka in möte samt att missiv kunde skickas ut (Bilaga 1).

De tre kvinnor som ställde upp i studien har i resultatet sedan döpts om till Angelica 51 år, Birgitta 71år, Evelina 57år. Detta för att skydda deras identitet och behålla informationen konfidentiellt. Studien valde att behålla deras ålder då de är relevant för inriktning för denna studie. Inriktningen för denna studie var att urvalet skulle vara i medelåldern eller äldre då studien vill jämföra hur man motiverades i uppväxten och hur man sedan reagerat som vuxen. Hade informanterna varit yngre så kanske man inte hunnit upplevt olika typer av motivation eller hunnit haft ett uppehåll som är stort nog för att de ska upplevas som en livsstilsförändring. För om man nu som äldre blivit exponerad flera typer av motivationsformer så blir det ju extra intressant om man nu ändå föredrar och motiveras bäst av de man upplevt som barn. Att välja medelålders eller äldre informanter var ett medvetet val. Att de just blev kvinnor var att de var de urval jag fick tag på och då jag ville specificera min forskning så valde jag att fokusera på just kvinnor i syfte och frågeställning.

Utförande

Tre utförliga intervjuer med öppna frågor gjordes, detta för att inte omedvetet styra informanternas svar i ämnet utan istället skapa en miljö av frågor som de själva kunde fundera över för att sedan beskriva sin upplevelse av det. En frågeguide skapades med större frågor som underlag för att sedan ha samtal kring dessa. Intervjuerna genomfördes i ett kontor på träning- och motionsanläggningen och de förväntades ta ca: 45 min-60min men avslutades mellan 20-40min. Och utav dessa 20-40min så blev ca 10-20 väsentligt för studiens frågeställning och syfte. Allt spelades in på ljudfil vilket deltagarna godkände i början av intervjuen.

Analys, transkribering och kodning

När intervjuerna var genomförda så transkriberades allt som var relevant för studien ned på dokument i Word ordagrant av vad som sagts. Utifrån detta gjordes ett antal rubriker som fungerade lite som svar på huvudfrågorna i studien. Materialet blev så pass mycket som två tabeller som då ställdes upp för att få en översikt på dessa rubriker och lättare kunna urskilja konkreta teman från dessa. Med både transkribering och tabeller som underlag skrevs ett antal teman ned på de faktorer som ansågs vara relevant för studiens forskningsfrågor och syfte. Resultatet presenteras utifrån dessa teman.

Reliabilitet och Validitet.

Reliabilitet och Validitet är nog en vetenskaplig studie bör uppnå i en hög grad enligt Bryman (2008). Reliabilitet handlar om pålitlighet och följdriktighet gällande de mätningar man gjort. Validitet handlar i sin tur om man har pålitlighet och följdriktighet från reliabiliteten så är validiteten ett mått på att du faktiskt följt pålitlighet och följdriktighet i studien. Dock finns de lite olika syn på just reliabilitet och validitet inom den kvalitativa forskningen, där vissa anser att den kanske inte ens behövs (ibid). När det gäller reliabilitet och validitet i kvalitativa studier blir ju lite annorlunda då man inte direkt mäter något, som man däremot gör i kvantitativa. Så för att få ut reliabilitet i denna kvalitativa studie så blir det mätbara i den frågeställningen och syftet, då det är det som studien vill undersöka. Reliabiliteten i denna studie är att alla deltagare får samma eller liknande frågor då allt utgår från en intervjuguide som i sin tur utgår från frågeställningar och syfte. Sedan har informanternas svar på frågor i frågeguiden återgivits. I transkriberingen och sedan i de teman som uppkommit så har dem svar från informanter som inte har med studien uteslutits för att behålla det som är väsentligt för studien och syftet. Validiteten i studien skapas då frågorna i guiden är utformade utifrån frågeställning och syfte och man kan på så sätt mäta att de faktiskt svarat på frågorna vilket i sin tur gör det mätbart. Men samma sak som med reliabiliteten så är det viktigt att man i transkribering bara tar ut det som faktisk är väsentligt för studien och syftet (Bryman 2008).

Det är dock viktigt att veta att en studie inte kan ha validitet utan att första ha reliabilitet. Validitet förutsätter med andra ord reliabilitet eftersom det mätbara måste kunna mätas och får inte ändras under studiens gång så de blir omätligt. Trots att reliabilitet och validitet är olika så har det ett samband eller en relation med varandra. Enkelt förklarar ska ditt underlag vara så pass tydligt att en annan forskare skulle kunna få fram till samma resultat och slutsats som författaren av studien. (Bryman 2008)

Etiska Aspekter

Som grund för studien har alla deltagare fått ett missiv där det står hur allt kommer gå till och att de alla kommer vara anonyma. Namnen har bytts ut men åldern har behållits för att kunna visa en specifik åldersgrupp. Även städer, namn på motion- och träningsanläggningen eller liknande platser har ändrats för att hålla informanternas identitet hemlig. Informanterna har även godkänt detta innan intervjun startade. Det vet också om att de kan hoppa av eller avbryta deras deltagande i studien. Deltagarna fick även godkänna i början av intervjuerna att det som spelas in enbart används för denna studie och inte i något annat sammanhang.

Forskningsetiska principerna

Det finns fyra forskningsetiska principer som man skall förhålla sig till i en vetenskaplig studie, Informationskravet, Samtyckeskravet, Nyttjandekravet och Konfidentialitetskravet. Informationskravet handlar om att forskaren alltid ska informera om den aktuella forskningens syfte. Samtyckeskravet handlar om att deltagarna i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan. Konfidentialitetskravet handlar om att alla uppgifter om alla individer i en undersökning ska hanteras med största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna ska förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Till sist så menar nyttjandekravet att alla uppgifter insamlade om enskilda personer får endast användas för forskningsändamål. (Vetenskapsrådet, 2002)

När det gäller de forskningsetiska principerna i denna studie så täcks informationskravet av de missiv som skickades ut. Deltagarna fick även information att de när som helst kunde avsluta sin medverkan vilket krävs för samtyckeskravet inom de forskningsetiska principerna. Inför varje intervju så fick informanterna även godkänna att de förstått att allt spelas in men att bara den som undersöker och dess handledare kommer ha tillgång till materialet. Likadant så meddelades det också till informationen att materialet i studien enbart skulle användas för denna studie och inget annat vilket täcker nyttjandekravet. Anledning till det spelas in är för att man sedan skall kunna återgå och på så sätt mer korrekt kunna återspegla exakt vad informanten faktiskt sagt i intervjuen.

Informanternas namn har i studien även ändats till något annat och det är enbart ålder som behållits. Åldern valdes ha kvar för att påvisa att de ingår i den önskade urvalsgruppen. Däremot avslöjas inte vilken stad eller vad för typ motion- och träningsanläggning som informanterna kommer ifrån. På detta sätt håller sig studien också inom konfidentialitetskravet vilket är den fjärde och sista av de forskningsetiska principerna. (Vetenskapsrådet, 2002)

Resultat

Här presenteras studiens resultat och hur dess teman är sammanställda, under dessa teman sen presenteras mer information från intervjuerna och även citat från intervjuerna, det för att lättare att förstå vad informanterna har sagt. Resultatet avslutas sedan med en resultat sammanfattning.

Resultat och teman

I resultatet på de intervjuade informanterna så benämner jag dem med namn i den flytande texten för att de inte ska upplevas för rörigt, men visar åldern i utdragen för att de lättare ska veta vem som sagt vad. Vad informanterna sagt i intervjuerna visas efter varje stycke, det används för att tydliggöra att det som sagt i intervjun ska passa till temat det tillhör. Åldern används i deras kommentarer för att de skulle kunna ge en djupare förståelse om deras uppväxt och de årtal de levt. För eftersom om de är över medelåldern och äldre så kan det skilja sig i hur det såg ut när de var ung. Det blev totalt sju stycken teman från intervjuerna som frekvent dök upp och därför ansågs relevanta utifrån frågeställning och syfte. I dessa teman finns ett antal utdrag av det som sagt av informanterna och i dessa utdrag är språket och vissa personliga karaktärsdrag (som att någon använder ett visst uttryck eller liknande) korrigerade så ingen ska lita ut vem informanterna är. Detta gjordes för att skydda deras identitet.

Inre motivation

Alla informanter beskrev den inre motivationen som viktig och att det nog även var den som drev dem mest, speciellt under senare del livet och då mer inriktad på hälsan. Men även till en viss del som ung fast då mer inriktad på förmågan att klara av saker. När frågan ställdes om vilken som var viktigast av yttre och inre så svarade informanterna så här:

Evelina 57

Den inre, så man känner att man klarar av och orkar.

Birgitta 71

Man vet själv att det är ett välbefinnande.

Den egna förmågan att klara av saker eller att känna sig duktig utspelade sig också och togs också upp av samtliga men kanske i lite olika former, där Angelica menar att hennes talang som simmare såklart motiverade och var hennes drivkraft. Evelinas tävlingsmänniska kickade in på skolmästerskapen och skapade lust och inre motivation som ung. Birgitta beskrev i sin tur att handla mer om en livsstilsförändring redan i ungdomen med att sluta röka.

Angelica 51

Eftersom jag hade ju säkert en viss talang då, eftersom det gick bra?

Evelina 57

Var ju roligt att vara med på skolmästerskapen och här var det väl tävlingsmänniskan som kom fram.

Birgitta 71

Det var att jag sluta röka, det var en stor milstolpe och ja vill göra nå bättre av min kropp.

När de gäller som vuxen handlade den inre motivation mer om hälsan och fysisk aktivitet. Evelina beskriver att hjärtinfarkter går i släkten vilket gör att hon gärna vill ta hand om sin kropp, men hon beskriver också att hon fortfarande har en dröm börja springa igen. Anledningen till att vilja börja springa är för att hon tidigare sprungit fyra stycken Stockholm Marathon och att få till den där femte är en motivation som driver henne framåt. Birgitta talar om det handlar mycket om en drivkraft att må bra och att kondition är nått viktigt. Angelica påpekar att har man en gång varit fysiskt aktivt så finns de lätt en saknar av att aktivera kroppen. Men tar även upp att om man slutar träna så tar det inte lång tid innan kroppen säger ifrån och man mår inte bra. Och mår man inte bra i kroppen så mår tillslut även huvudet dåligt och det hela eskalerar till ond spiral menar hon.

Evelina 57

När man blir äldre så är de ju de med hjärtat.

Har en dröm, att bli den där joggaren igen.

Angelica 51

Men tränar jag inte så mår jag inge bra i kroppen och mår jag inge bra i kroppen så mår jag inge bra skallen och då blir man ju in en ond spiral.

Yttre motivation

När det gäller den yttre motivationen så menar dem alla att på något vis så blev de påverkade som barn och Birgitta beskriver det som att för henne fanns det inte mycket till val, i alla fall inte i skolmiljön utan var det rast eller jympa så var det ut och lek. Evelina tar i sin tur upp kompisar och gruppträck men hon beskriver även att de hade väldigt bra lärare inom gympan och skolidrotten, något som även Angelica tar upp i hennes beskrivning av sin simlärare där han var hela tiden aktiv men väldigt familjär i sitt sätt att lära ut. På detta vis blev han både hård och mjuk på samma gång.

Birgitta 71

Man blev så illa tvungen att var ute och leka.

Angelica 51

Vi hade ju en ledare som var väldigt aktiv och väldigt familjär samtidigt både hård och mjuk liksom?

Birgitta beskriver också att både från gymnastiken i skolan, i ungdomen och när hon sedan blev vuxen så var det gemenskapen och sammanhållning som var väldigt stark motivation, speciellt då i det sporter hon var med i. Hon började med badminton, handboll i 20 års ålder efter hon slutat röka och sedan även fotboll i äldre dagar där kompisar och sammanhållning var det som var det viktig och gjorde det roligt. Evelina beskriver som sagt att kompisar påverkade men menar även också att det var en positiv känsla man fick av att vara på mästerskapen man kände ju att man var någon liksom vilket också var väldigt roligt. Angelica tar även hon upp det sociala och att hon var omgiven av en bra grupp runt henne och alla var ju även i jämn ålder. Hon nämner också att om hennes mor skulle ställa upp och köra överallt så måste hon satsa fullt ut.

Birgitta 71

Att vara med kompisar, blir en otrolig sammanhållning.

Evelina 57

När man var på skolmästerskapen var man ju något så de kändes ju bra.

Angelica 51

Det är ju inte bara träningen och de fysiska, utan de är ju mycket det sociala också? Såklart! För är de bra människor runt än så fortsätter man ju fast det känns lite tungt med träningen. Så vi var en bra grupp och vi var många i samma ålder, så vi fick till ett riktigt bra lag.

Den yttre drivkraften som vuxen hos Evelina var förutom att få springa igen att hon fick hem sin dotter och de ville göra nått roligt tillsammans vilket då blev att träna tillsammans. För Angelica handlade det mer kanske av en slump där en bekant drog med henne och testade på den träning- och motionsanläggning hon är aktiv på nu. Birgitta var ju van att röra på sig mycket i livet och kände hon behövde ett bra komplement till promenader och cykling och därför hamnade på denna träning- och motionsanläggning hon är på nu.

Evelina 57

Fick hem min dotter igen och vill göra något tillsammans.

Birgitta 71

Sen gillar ja konceptet på träning- och motionsanläggningen, de är ett bra komplement till cykling och promenad där man kan träna hela kroppen.

Fysiks aktivitet som ung

Det fysiska aktivitet som informanterna hade som ung varierade lite men de var alla kopplade till skolan. Birgitta hade skoljympan som ung för att sedan strax efter skoltiden kring 20 års ålder börja med sporter efter hon valt att sluta röka. Evelina beskriver skolan med mycket basket och fridrotts aktiviteter och att man generellt rörde sig mer än dagens barn och ungdomar. Angelica beskriver även hon att de var via skolan som den lokala simklubben delat ut lappar till som gjorde att hon och ett gäng andra i klassen testade på det.

Birgitta 71

Slutade röka och började spela handboll och badminton och senare fotboll.

Angelica 51

Första gången som ja börja träna så var det i, i en sim-grupp som det lokala badhuset lämna ut till skolan o då var jag bara... gick 2an kanske?

Efter livsstilsförändringen.

Synen på motivation och fysisk aktivitet efter livsstilsförändringen beskriver Birgitta är att när man bli äldre vill man må bra, ha bättre hållning och kroppen ska må bättre. Detta är också någon som hon nu känner. Evelina talar om att det är att träna för sin hälsa som är det viktigaste nu och inget annat, vad andra tycker spelar ingen roll längre och Angelica påpekar att man känner helt enkelt en viss saknad i sin kropp efter att röra på sig, speciellt eftersom hon kört på så hög nivå som hon gjort om yngre.

Evelina 57

Nä nu är det är det att må bra.

Angelica 51

Har man en gång tränat på den nivån jag har gjort så finns det en saknad i kroppen.

Glädje och lust

En faktor som dök upp under intervjuerna var glädje och lust i form av att ha roligt. Både som barn och som vuxen beskriver alla tre informanter om behovet av att ha roligt. Birgitta beskriver att genom ha släppt cigaretterna som ung och börjat med badminton och fotbollen de gav mycket tillbaka hälsomässigt men de var också roligt. Evelina beskriver att det var ju tävling, så det var ju motiverande och roligt och som vuxen pratar hon mycket om löpningen och att känna lugnet i naturen. Angelica beskriver sig som en vattenmänniska som älskar att bada och de handlade mer om att vara tillsammans och har roligt än att just tävla mot varandra.

Birgitta 71

Sen när jag började badminton, de var kul och kände de gav mycket tillbaka och att få sluta med cigaretterna.

Evelina57

Det var ju roligt, det var ju tävling.

Det är en frihetskänsla och bara var ett med naturen.

Även på den träning- och motionsanläggning de är aktiva på nu så är glädje något som motiverar dem i deras motionsformer. Här beskriver Birgitta att hon gillade musiken och människorna och Angelica testade av slumpen med sin bekanta men trots hon blev sjuk så fortsatta Angelica själv för de var så roligt. Hon fortsätter och säger att de inte är någon som piskar henne att gå utan det handlar om en längtan att ha rolig!

Birgitta 71

Det är kul! Musiken och människorna det gör att de är kul.

Angelica 51

... med henne två gånger sen vart hon sjuk, men då fortsatte jag för jag tyckte de var så roligt!

jag har ingen piska, utan mer en längtan att få göra nå kul?

Inga fördomar

Något samtliga informanter sedan tar upp är att de föredrar sin träning- och motionsanläggning på grund av hur fördomsfritt det är och hur accepterad man känner sig när man är där. Man behöver inte uppnå någon viss standard menar Birgitta utan du kan vara den du är. Evelina tar också upp individuella variation på platsen och att man få vara sig själv. Angelica påpekar även hon också att man inte känner sig på något vis utpekad oavsett hur man såg ut.

Evelina 57

Många olika individer, här kan man bara vara!

Angelica 51

Så man kände sig inte utpekade på nått vis, beroende på hur man såg ut?

Vikten av yttre, inre och autonom motivation för barn

När ämnet om "hur viktigt de anser att motivation är för barn" så var alla överens om att det är väldigt viktigt. Birgitta påstår det är jätteviktigt och att man just ska få ha roligt när man är fysiskt aktiv som barn är det viktigaste. Hon menar också att de är svårare tider nu med mycket mer som distraherar barn, för när hon var liten fanns de ingen tv eller mobil som lockade som de gör nu. Evelina tror även att motivation kan påverka, speciellt om det är en positiv motivation man utsätts för. Men hon anser också att de är viktigt att motivation är individuell och man bör anpassa den för individen. Angelica är i sin tur också säker på att är viktigt för hon menar att de är som barn du lägger grunderna för hur de sedan är som vuxen.

Birgitta 71

Ja det tror jag är jätteviktigt, det ska ju vara roligt, med jympan t.ex.

Det fanns ju förr ingen på kvällarna så som data eller mobilen eller så när man skulle vara med kompisar.

Evelina 57

Jag tror de kan påverka... är den positiv så kan den nog följa med.

Nä de är utifrån individen, de passar inte för alla.

Angelica 51

Jag tror det är jätte stor, de är där du grundare det.

Resultatsammanfattning

För att sammanfatta resultatet så har alla informanter haft en uppväxt som påverkats av både yttre, inre och autonoma motivation av olika slag, det var sin egen drivkraft i form av tävlingar eller yttre motivation av ledare, föräldrar eller kompisgrupper. Men även det autonoma som glädje var viktigt då hade de inte varit roligt så trodde informanterna att skulle bli svårt att hitta motivationen. Skolan har spelat också en stor roll till deras fysiska aktivitet eller i alla fall varit en hjälpande hand att få kontakt med dem som erbjuder fysisk aktivitet. Den mest frekventa faktorn som alla upprepade i studien fler gånger både ung och gammal var glädje och lust, alltså att det var och är roligt. Detta var det som motiverade dem mest till att utföra fysisk aktivitet. Men studien visar också att individuell drivkraft i form av en stark inre motivation med uppskattade också en positiv yttre motivation som att man pushades på utan att för den delen börja låta arg eller skrika. Detta gällde både som ung och som äldre. När de sedan gällde informanternas livsstilsförändring så var de först och främst den egna hälsan och välmående som motiverade men också att motion- och träningsanläggningen uppskattades och var en bidragande faktor då man inte upplevde att folk dömde än där, man fick vara sig själv och anläggningen hade en väldigt stor variation av individer som höll till där. Motion- träningsanläggning spred också mycket lust och glädje som gjorde att informanterna fortsätta sin träning, samt att de var väldigt varierande och trevligt socialt umgänge. Avslutningsvis ansåg alla det är viktigt med motivation och fysisk aktivitet som barn som de får det på ett positivt och lustfyllt sätt så de känner själva att det vill utföra fysisk aktivitet.

Diskussion

Här diskuteras både metodval i studien och de resultat som undersökningen kom fram till. Dessa är uppdelade i metoddiskussion och resultatdiskussion sedan avslutas det även med eventuell framtida forskning.

Metoddiskussion

Metodvalet anser jag var rätt för den typ av studie jag ville genomföra. Jag var intresserad av att fördjupa mig i informanternas upplevelse av både yttre, inre och autonom motivation. Detta för att försöka förstå vad som drev dem till att vara fysiskt aktiv som barn och som vuxen, men även var som fick dem ta sig igenom en livsstilsförändring och behålla den motivationen efter. För att behålla fokus på specifika frågor så passade en semistrukturerad kvalitativ intervjuteknik bäst. För med en semistrukturerad studie så har man en intervjuguide som är ett bra underlag att ha. Studiens syfte var att undersöka dessa tre kvinnliga individer i medelåldern eller äldre och inte för att generalisera på större social nivå. En fysiskt aktiv barndom och att de haft ett uppehåll från fysisk aktivitet så en livsstilsförändring var mitt enda krav på informanterna. Därför passade ett kvoturval bäst (Eliasson, 2013).

De fick själva avgöra om de tillhörde den gruppen. Detta för att jag i studien kan anse eller avgöra hur deras liv har varit och hur det upplevt det utan de vet de nog bäst själva. Jag försökte också hålla intervjuerna avslappnade och lät dem sväva ut om de behövde och använde intervjuguiden som en hjälp att hitta tillbaka. Detta för att man kan få mer oväntade svar om deltagarna får prata fritt och avslappnat. Risken kan ju annars vara att de känner sig låsta och pressade till vissa svar. Tanken var också att frågorna var utformade att inte upplevas som för personliga eller antydande så personen skulle känna att de måste dela med något känsligt utan de skulle upplevas att om de själva vill dela med sig så kan de göra det.

Intervjuerna blev aningen kortare i studien än planerat och anledning till det skulle kunna beror på flera faktorer. Motivation och fysisk aktivitet är ett brett ämne och för att smala av det hela så ligger fokus på en mindre grupp individer och frågor. Det skulle kunna vara en faktor till att intervjuerna blev korta. Det blir väldigt svårt att inte sticka iväg från själva syftet då de är relaterat till så mycket olika saker som samhälle, situationer, umgänge etc. då det är relaterat till motivation.

Det är ju inte fel att dessa saker tas upp men de är viktigt att de inte blir en helt annan diskussion än vad syftet i studien vill uppnå. Syftet med denna studie var ju att veta hur informanterna motiverats till fysisk aktivitet som barn och vuxen och vad som motiverade till deras livsstilförändring och fortsatt träning. Informanterna gav tydliga svar på hur de upplevt situationerna som ung och vuxen så längre intervjuer skulle troligen inte ge mer svar än det som framkom ur dessa. Detta är givetvis en spekulering ur en observation över hur studien utvecklades. Men även saker som förberedelser eller brister i intervjueteknik skulle såklart kunna vara en orsak.

Det som dock kanske skulle kunna påverkat resultatet var att en av dem var bekant för mig. Hon hade också lite lättare att prata och intervjuen vart lite längre. Om det är positivt eller negativt är svårt att avgöra. Kan heller inte säga om det berodde på om jag omedvetet betedde mig annorlunda mot henne eller de andra. Men det är ändå någon som kan ha påverkat åt nått håll. Enligt både mig och informanterna så uppfattades intervjuerna väldigt positivt och flöt på rätt bra. Feedback från informanterna avslöjade att de kände att det var givande diskussioner och frågor samt väldigt intressant ämne.

De brister i relevansen som eventuellt skulle kunna finnas är att inspelning skulle kunna få informanterna att känna sig mer nervös samt att jag själv skulle kunna ha påverkat informanterna under intervjuerna. Frågorna är väldigt öppna vilket leder till samtal och diskussioner och en risk är då att man omedvetet sätter ord i mun på informanten. Detta var givetvis något man försökte undvika men man kan inte heller utesluta att med det motfrågor som dök upp skulle kunnat oavsiktligt ha påverkad dem. Det finns också alltid en risk att man hamnar i en fallgrop som kallas för "going native" det vill säga att man lätt identifierar sig med informanterna man intervjuar och på så sätt också riskerar att komma ifrån studiens syfte och börjar diskutera om saker som inte är relevant.

(Bryman 2008)

Resultatdiskussion

Resultatet visar tydliga tecken på att positiv motivation vare sig den är inre, yttre autonom är viktigt. Som barn vill man ha roligt och känna sig duktigt och det kan nog även spegla sig som vuxen. Samtliga informanter ansåg att motivation och fysisk aktivitet var väldigt viktigt som barn. Det som då blir oroveckande är den trend som visar att barn är mindre aktiva på skolan och då rasterna (Efrat 2016). Detta skulle i sin tur kunna leda till fler hälsorelaterade sjukdomar som vuxen vilket i sin tur bidrar till ytterligare kostnader i samhället. (Cummings, Cooper & Cassie 2009)

Frågan man kan ställa sig är om inte samhället borde lägga mer fokus på att barn och ungdomar får tillräcklig motivation och inspiration till att vara aktiva? Då resultatet i denna studie visade på att ha roligt var viktigt, men också den sociala miljön av vänner, klasskompisar och skolan hade en stark effekt för informanterna eller kunde mellanhand till olika idrottsföreningar som t.ex. lokala simhallar. Detta stämmer dock inte riktigt överens med det resultatet som visades i studien av Lauderdale, Yli-Piipari, Irwin & Layne (2015). I den studien visade det ju sig att unga kvinnor i studien hade störst motivation från själva effekterna av träning men också av sin sociala omgivning än att ha roligt. Frågan är ju då om det är en annan inställning till fysisk aktivitet som kvinna i ungdomen idag? Hur resultat hade sätt ut hos män kan inte denna studie svara på då inga män deltog och genus inte var ett fokus för studien men ändå en intressant detalj som man eventuellt skulle kunna forskar vidare på.

Även omgivningen var viktig när man ska motiveras sig till att genomföra en livsstilsförändring, förutom att man ska hitta något som skapar lust så verkar de vara minst lika viktig att inte känna sig dömd. Att kunna vara avslappnad och trivas och att kunna vara sig själv visade också vara viktigt. Detta skiljer sig lite från den tidigare studien av Bergström (2014) där det visades vara att ta tillbaka kontrollen som upplevdes som viktigast. Vad som kan vara orsak till det kan man spekulera om men de skulle kunna bero på att denna studie enbart är inom fysisk aktivitet. Bergström studie fokuserade istället på fler typer av livsstilsförändringar vilket skulle kunna spelat in. Fysisk aktivitet kanske inte upplevs som något man inte har kontroll över? Här kan det ha handla mer om ett fysiologiskt behov, att vi vill röra oss och att man bör röra sig och enklast att motivera sig till det kanske är just positivt inspiration som trivsel och glädje. Kopplar man studien till den av Bandura (1991) med hans sociala kognitiva teori så ser man att all tre delar spelar in, både yttre och inre motivation motiverade informanterna som barn och även den kognitiv och autonoma i form av glädje och lust.

Slutsats

Att motivation är viktigt för dessa kvinnor i studien framkommer tydligt, vare sig den är yttre, inre eller autonom så är det något de alla utsatts för och som drivit dem framåt. Det viktigaste har nog varit att motivation varit inspirerande och överlag positivt driven. Att känna sig trygg och att ha god gemenskap visades också väldigt viktigt. Men viktigaste av allt visade sig vara att man har roligt och att fysisk aktivitet skapar en lust och att man kan utföra det efter sina förutsättningar. Denna studie är genomförd på en liten grupp kvinnor vilket inte kan representera samhället i helhet, men skulle ändå försöka se det på en större samhällsnivå kanske de skulle krävas fler möjligheter till positiv motivation samt fler erbjudande av goda förutsättningar till fysisk aktivitet både för unga som gammal. Detta skulle kunna erbjudas via olika motionsanläggningar samt idrottsföreningar. Men viktigt då att man skapar mer lust än krav då de är glädjen som visats var en drivande motiverande faktor.

Framtida forskning

Denna studie var att undersöka tre medelålderskvinnor och på sätt kan det inte göras en generell bedömning av hur det ser ut i samhället. Däremot är det intressant att denna grupp av kvinnor trots helt olika bakgrund ändå motiverades av liknande faktorer som positivitet, glädje och att kunna utföra fysisk aktivitet i en fördomsfri miljö. Detta skulle givetvis kunna vidareforskas i en högre skala för att se om det får lika eller liknande utfall om forskade i ämnet på samhällsnivå. Man skulle även kunna undersöka det hela ur ett genusperspektiv, ifall de skulle bli ett annat resultat om det varit män med i studien och om det påvisat några skillnader mellan könen när det gäller motivation. Ytterligare forskning som skulle kunna göras på området vore att undersöka mer om varför barn tappar sin motivation till fysisk aktivitet samt undersöka miljöns roll som barn men även som vuxen då miljön som vuxen i denna studie spelade roll.

Referenslista

Ball, J. W., Bice, M. R., & Parry, T. (2016). *Retrospective evaluation of high school sport participation and adult BMI status, physical activity levels, and motivation to exercise*. *American Journal Of Health Studies*, 31(1), 50-56.

Bandura, A. (1991). *Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms*. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation (Vol. 38, pp. 69–164)*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber

Cummings, S. M., Cooper, R., & Cassie, K. (2009). *Motivational Interviewing to Affect Behavioral Change in Older Adults*. *Research On Social Work Practice*, 19(2), 195-20.

Deci, E.L., & Ryan, R. M. (2008). *Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains*. *Canadian psychology*, 49(1), 14-23.

Deci, E. L., & Ryan, R. M.(2008). *Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health*. *Canadian psychology*, 49(3), 182-185.

Efrat, M. W. (2016). *Understanding Factors Associated with Children's Motivation to Engage in Recess-Time Physical Activity*. *Contemporary Issues In Education Research*, 9(2), 77-86.

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.

Faskunger, J. (2014). *Motivation för motion: en handbok för hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU idrottsböcker.

Folkhälsomyndigheterna.(2016). *Teori och vetenskap*

Hämtad 2017-01-05, från

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/teori-och-vetenskap/>

Folkhälsomyndigheterna.(2016). *Vad är fysisk aktivitet?*

Hämtad 2017-01-10, från

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/vad-ar-fysisk-aktivitet/>

Fortier, M. S., Wiseman, E., Sweet, S. N., O'Sullivan, T. L., Blanchard, C. M., Sigal, R. J., & Hogg, W. (2011). *A moderated mediation of motivation on physical activity in the context of the Physical Activity Counseling randomized control trial*. *Psychology Of Sport & Exercise*, 1271-78. doi:10.1016/j.psychsport.2010.08.001

FYSS. (2011). *Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet*.

Hämtad 2017-01-11, från

www.fyss.se/rekommenation-for-fysisk-aktivitet/

Klompstra, L., Jaarsma, T., Strömberg, A. (2015). *Physical activity in patients with heart failure: barriers and motivations with special focus on sex differences*. *Patient Preference and Adherence*, 1603. doi:10.2147/PPA.S90942

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lauderdale, M. E., Yli-Piipari, S., Irwin, C. C., & Layne, T. E. (2015). *Gender Differences Regarding Motivation for Physical Activity Among College Students: A Self-Determination Approach*. *Physical Educator*, 72153-172

Lundin, L. & Mellgren, Z. (2012). *Psykiska funktionshinder - stöd och hjälp vid kognitiva funktionsnedsättningar*. Lund: Studentlitteratur AB

Ridgers, N. D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2005). *Assessing physical activity during recess using accelerometry* [Electronic version]. *Preventive Medicine*, 41,102-107.

Ridgers, N.D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2006). *Physical activity levels of children during school playtime* [Electronic version]. *Sports Medicine*, 36(4), 359-371.

Smith, L., Gardner, B., Aggio, D., & Hamer, M.(2015) *Association between participation in outdoor play and sport at 10 year old with physical activity in adulthood.* Preventive medicine, 74, 31-35.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning.*

Tillgänglig:

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Missivbrev till deltagare i studien.

Vad får just dig att ta dig till din träning- och motionsanläggning och träna? Och vad får dig att fortsätta? Vi utsätts för yttre motivationsfaktorer i vår vardag både som barn och som vuxen i olika former. Vi har även en inre motivationsfaktor som driver oss fram i vardagen. Att ta beslutet att ta sig till träningsanläggningar bör kräva någon form av motivation hos oss alla. Det krävs också motivation för att faktiskt fortsätta träna och inte ge upp. Det är här jag behöver din hjälp! Om du tidigare inte tränat men mer eller mindre nyligen kommit igång med att träna, tar dig till träning- och motionsanläggning och faktiskt fortsätter träna, så skulle jag vilja intervjua dig för mitt examensarbete på Hälsovetenskapliga programmet i Högskolan i Gävle.

Mitt namn är Anders Gullsby och jag går alltså sista året på Hälsovetenskapliga programmet i Gävle. I studien, som är min kandidatuppsats i ämnet pedagogik, vill jag undersöka hur personer motiveras att göra en livsförändring. Förändringarna kan vara att gå från en stillasittande vardag eller bara ett mindre aktivt liv till att träna eller motionera. Du som blir intervjuvad kan ha varit aktiv som ung, viktigast är att du har haft ett uppehåll en längre tid. Målet är att göra lite längre intervjuer med ett mindre antal deltagare. Intervjuerna kommer att spelas in, men ni som deltar i studien kommer vara anonyma och allt material kommer att koda och hanteras konfidentiellt. Deltagandet är helt frivilligt och kan avbrytas när som helst.

Tack för att du kan tänka dig delta!

Med vänliga hälsningar

Anders Gullsby

Kontakt:

Anders Gullsby - Hhp14agy@student.hig.se

Handledare, Åsa Carlsson - asacan@hig.se

Intervjuguide

Hur ofta tränar du på träning- och motionsanläggning eller motionerar i din vardag?

Vad upplevde du att det var som fick dig börja träna?

Och vad tror du är det som får dig att fortsätta träna på träning- och motionsanläggning och/eller i vardagen?

Har du tränat/motioner eller sportat som barn eller i uppväxten?

Om ja: Vad upplevde du att de var som motiverade dig till det?

Om nej: Varför tror du att du inte träna/motioner eller sporta?

Vad upplever du var din huvudsakliga motivation och drivkraft i vardagen/träning som barn/ungdom?

Och varför tror de det var just det?

Upplevde du en inre motivation eller en yttre motivation som ung? eller kom de automatiskt?

Upplevde du din inre motivation som något negativt eller positivt?

Upplevde du den yttre motivationen som något negativt eller positivt?

Upplevde du en inre motivation en yttre motivation nu som vuxen? eller kom de automatiskt?

Och hur upplever du den? Känns den positiv eller negativ?

Om du tänker på dina beslut idag när det gäller hälsa och träning viken motivation tror du att du drivs bäst av? Din inre eller yttre och förklara gärna varför?

Om du skulle beskriva vad som driver dig när du tränar/motioner vad skulle du säga då?

Om du tänker på det vi pratat om, tror du din barndom spelat någon roll för din inställning till träning och motivation idag?

Hur viktig är motivation som barn och hur viktig tror du de är som vuxen?

Tror du de är viktigt att dessa hör ihop för att man ska kunna genomföra en förändring?