Motivation till träning

En kvantitativ studie om ungdomars motivation till träning

Johanna Bergsten

2017

Examensarbete, Grundnivå (Kandidatexamen), 15 hp
Pedagogik
Hälspedagogiska programmet
Pedagogik 61-90

Handledare: Paula Larsson
Examinator: Peter Gill

**Abstract**

Det finns vetenskapligt stöd som visar på att regelbunden fysisk aktivitet är bra både fysiskt och psykiskt men ett av de största problemen inom detta område är att få kunskap om hur människor på bästa sätt kan motiveras, speciellt ungdomar. **Syftet** med denna studie är att undersöka vad det är som motiverar ungdomar till träning. En kvantitativ metod användes med enkäter som delades ut till ungdomar på olika gym. **Resultatet** visade att ungdomarna motiverades av både inre och yttre motivationsfaktorer. Den mest förekommande motivationsfaktorn var målinriktad träning där målen kunde vara både fysiska, gå ner i vikt, och psykiska, bättre självförtroende. Den slutsats som kan dras är att det finns olika faktorer som påverkar ungdomarna till träning men yttre motivationsfaktorer är de mest förekommande faktorerna.

**Nyckelord:** Motivation, ungdomar, träning, inre och yttre motivation, fysiska och psykiska faktorer
Innehållsförteckning

<table>
<thead>
<tr>
<th>Avsnitt</th>
<th>Sida</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Inledning</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Bakgrund</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Motivation</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Inre och yttre motivation</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Definitioner av fysisk aktivitet</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Problemformulering</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Syfte och Forskningsfrågor</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Metod</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Datainsamlingsmetod</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvantitativ undersökning</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>Urval</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Mätinstrument</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Tillvägagångssätt</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Dataanalys</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Reliabilitet och Validitet</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Etiska principer</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Resultat</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>Motivation till att börja träna</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>Motivation till att fortsätta träna</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Diskussion</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Resultatdiskussion</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Metoddiskussion</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>Slutsats</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>Framtida forskning</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>Referenser</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Bilagor</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bilaga 1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bilaga 2</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Inledning
Människor behöver rörelse för att fungera optimalt genom livet och motverka sjukdomar. Att under längre tid undvika fysisk ansträngning får till följd att den fysiska funktionsförmågan samt kapaciteten i muskler, leder och skelett försämras. (Folkhälsomyndigheten, 2009, s. 10)


Det finns vetenskapligt stöd som visar på ett samband mellan fysisk aktivitet och hälsovinstor för barn och ungdomar mellan 6-17 år. Dessa hälsovinstor är bland annat förbättrad skeletthälsa och kondition, ökad muskelstyrka, minskade symtom på stress och en ökad självkänsla (Fyss, 2015; Fyss, 2016). En annan hälsovinst som förekommer är förbättringen av den metabola hälsan, vilket innebär en viss minskning av kroppsfett hos barn och ungdomar med övervikt eller fetma (ibid). Det finns alltså vetenskapligt stöd på att regelbunden fysisk aktivitet är bra både psykiskt och fysiskt men ett av de största problemen inom detta område är att få kunskaper om hur människor på bästa sätt kan motiveras, speciellt ungdomar (Svedberg, Svensson & Kindeberg, 2001).

Ohälsan i Sverige kostar samhället mycket pengar, ohälsosamma levnadsvanor där fysisk inaktivitet ingår ligger på över 50 miljarder kronor varje år (Folkhälsopolitisk rapport, 2010). Genom att främja hälsan hos människor genom fysisk aktivitet så kan risken för sjukdomar så som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ-2 och psykisk ohälsa minskas (Folkhälsomyndigheten, 2009).

Som blivande hälsopedagog är det av intresse att veta vad det är som motiverar människor till att vara fysiskt aktiva. Om vi kan få en bättre förståelse för hur människor på bästa sätt kan motiveras och vad det är som påverkar motivationen så kan vi på en annan nivå hjälp människor till en bättre hälsa. I längden så kan vi även främja hälsan i ett helt samhälle.

Denna uppsats är skriven i samarbete med Glimma barn och ungdom, en förening som arbetar med barn och ungdomars hälsa, och förhoppningen är att resultatet av denna studie ska kunna användas i deras framtida arbete.

**Bakgrund**

I detta avsnitt kommer begreppet motivation förklaras närmare och begreppet fysisk aktivitet kommer att definieras. Här kommer även rekommendationerna för fysisk aktivitet att presenteras.

**Motivation**


individ är övervägande ”normal” eller ”egen”. Motivation på en kontextuell nivå beskrivs som en individs motivation mot ett specifikt sammanhang eller flera olika specifika eller relaterade aktiviteter (ibid).

När personer utövar olika former av träning eller sport så kan det finnas en betydande variation av mål i deras tankar (Wang & Biddle, 2007). Bland annat fitnessinstruktörer och idrottslärare använder sig ofta av dessa mål som personer har, i ett försök att motivera sina kunder samt öka deras träningsprestation. Dessa mål kan handla om oron över den fysiska aktiviteten medan andra är mer villiga att träna på grund av hälso- och sjukvårdsförbättringar eller för att förbättra sina förmågor och talanger genom träning (ibid).


Kilpatrick et al. (2005) skiljer på motivationen för fysisk aktivitet och motivationen för deltagande i sport. Enligt respondenterna i deras undersökning så är det hälso- och utseendefördelarna som motiverar mer till fysisk aktivitet medan tävlingsinstinkten och utmaningen är mer motiverande för deltagande i sport. En liknande undersökning gjordes år 2000 (Wienberg, Tenenbauw, McKenzie, Jackson, Ansheu, Grov & Fogart) där de också gjorde skillnad på motivationen för fysisk aktivitet och deltagande i sportaktiviteter. Även där var tävlingsinstinkten motiverande för deltagande i sportaktiviteter tillsammans med nöje och förbättring av färdigheter. Motivationen för fysisk aktivitet var i deras undersökning till största delen utseendefixerat, som att hålla sig i form och bli vältrenad (ibid).
**Inre och yttre motivation**


“[…] en tennisspelare känner att hon vill öka sin fysiska styrka för att hon upplever det som viktigt och därför börjar styrketräna. Detta gör hon trots att hon egentligen inte gillar styrketräning”. (Hassmén et al, 2003, s. 171).


Gallanger och Updegraaff (2011) gjorde en studie om att motivera ungdomar till fysisk aktivitet med hjälp av olika meddelanden som hälsokommunikation. De meddelanden som användes riktade sig till yttre och inre motivationsfaktorer. De använde sig av både positiva, vinstinriktade meddelanden, och negativa, förlustinriktade meddelanden. De vinstinriktade meddelanden som riktade sig till inre resultat kunde vara “Motionera nu
och må bättre sedan” och de som riktade sig till yttre resultat kunde vara “Träning kommer att förbättra ditt utseende”. De förlustinriktade meddelanden som riktade sig till inre resultat kunde vara “Brist på motion kommer att få dig att känna dig förfärligt” och de som riktade sig till yttre resultat kunde vara “Glömt att träna? Glöm bikinin i sommar”. Forskarnas hypotes var att de vinstinriktade meddelanden skulle passa motivationerna som fanns i samband med de inre faktorerna medan de förlustinriktade meddelanden skulle passa motiveringen som fanns i samband med de yttre faktorerna. Resultatet av denna studie visade att positiva, vinstinriktade meddelanden i samband med träning ledde till bättre träningsbeteenden jämfört med negativa meddelanden. Det visade även att, precis som forskarna tidigare haft en hypotes om, det inflytande som meddelanden hade på respondenterna berodde på hur mycket respondenterna engagerade sig med de meddelanden som de läste (ibid).

**Definitioner av fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet definieras som all form av rörelse som ger en ökad energiomsättning (Andersson, 2011). Till denna definition hör all medveten och planerad muskelaktivitet som inte enbart handlar om organiserad träning utan det kan vara aktiviteter som sker på fritiden, så som städning, trädgårdsarbete eller skogspromenader (Andersson, 2011; Fyss, 2014).


Begreppet fysisk prestationssförmåga kan delas in i två olika sorter, hälsorelaterad och funktionell prestationssförmåga (Folkhälsomyndigheten, u. å). Kondition, syreupptagningsförmåga, muskulär uthållighet, muskelstyrka, rörlighet och kroppssammansättning hör till hälsorelaterad prestationssförmåga. Till den funktionella prestationssförmågan hör vighet, balans, koordination, kraft och reaktionshastighet (ibid).

**Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar**

För barn och ungdomar mellan 6-17 år så är rekommendationerna för fysisk aktivitet sammanlagt minst 60 minuter per dag (Fyss, 2016). Den fysiska aktiviteten bör främst vara av aerob karaktär vilket är aktiviteter som ger en ökning av puls och andning. Denna aktivitet bör ske med en intensitet på minst måttlig nivå. Tre gånger i veckan minst bör en aerob fysisk aktivitet med en hög intensitet utföras. Både muskel- och
skelettstärkande aktivitet bör också ingå minst tre gånger i veckan, dit kan lek och löpning tillhöra (ibid).


**Problemformulering**
Trots att det finns vetenskapliga bevis på att regelbunden fysisk aktivitet har många fördelar så uppnår ungdomarna fortfarande inte rekommendationerna för fysisk aktivitet (Socialstyrelsen, 2009). Endast 10-20 % av ungdomarna i Sverige uppnår rekommendationerna om 60 minuter fysisk aktivitet om dagen. Denna siffra är betydligt lägre än i flera andra europeiska länder (ibid).

Den största hälsoutmaningen är att motivera människor till att införliva fysisk aktivitet i sina liv och få kunskaper om hur speciellt ungdomar kan motiveras på bästa sätt (Gallagher & Updegraff, 2011; Svedberg, Svensson & Kindeberg, 2001).

**Syfte och Forskningsfrågor**
Syftet med studien är att få kunskap om ungdomars motivation till träning. De frågeställningar undersökningen syftar till att besvara är;

- Vad motiverar ungdomar att börja träna?
- Vad motiverar ungdomar att fortsätta träna?

**Metod**
I detta avsnitt kommer de metodval som gjorts i denna studie beskrivas och motiveras. Tillvägagångssätt samt reliabilitet och validitet kommer också att presenteras. Avsnittet avslutas med studiens etiska aspekter.
Kvantitativ undersökning

Nationalencyklopedin (1989) beskriver kvantitativ metod som ett arbetssätt där forskaren samlar in empirisk och mätbar data för att sedan göra en statistisk sammanfattning och till sist analysera med utgångspunkt i hypoteser som testas.

Kvantitativ forskning kan betraktas som ett tillvägagångssätt av forskning där insamling och analys av data betonas av kvantifiering, där tyngden ligger på att prova teorier (Bryman, 2011).


Reliabilitet och Validitet


Reliabilitet är detsamma som tillförlitlighet och det är extra viktigt att ha i åtanke vid konstruktioner av enkäter (Trots, 2016). Vid användandet av krångliga ord eller ordanvändningar i enkäterna så finns risken att vissa missuppfattar frågan och då får man en låg grad av reliabilitet. Om man istället använder enkla och vanliga ord så kanske fler personer uppfattar frågan på samma sätt, vilket ger en hög grad av reliabilitet. Validitet kan enligt Trost översättas till giltighet. Det betyder att endast det som är avsett att mätas ska mätas med det instrument som används, i detta fall enkäter. Reliabilitet och validitet samspelar med varandra, om reliabiliteten är låg så är också validiteten låg, man har inte mätt det som undersökningen avser att mäta. Däremot så garanterar en hög reliabilitet inte en hög validitet, hög validitet förutsätter en hög reliabilitet (ibid).

Denna enkät har genomförts utan forskarens närvaro vilket kan ge antingen en hög eller låg reliabilitet. Enligt Cohen et al. (2011) så kan frånvaron av forskaren under tiden respondenterna besvarar enkäten bidra till att respondenterna känner sig trygga eftersom de själva kan lägga så mycket tid som de önskar på att besvara frågorna. De kan också själva välja när och var de besvarar enkäten. Frånvaron av forskaren bidrar även till att respondenterna får vara fullkomligt anonyma. Däremot finns risken att svaren på enkäterna blir mer eller mindre ärliga när forskaren är frånvarande. Respondenterna kan känna att det är svårare att ljuga eller frångå hela sanningen när forskaren är närvarande men det kan också vara enklare att vara brutal och avslöja mer om känsliga ämnen när forskaren inte är närvarande (ibid).

Datarinsamlingsmetod

För att besvara studiens syfte så användes enkäter (Se bilaga 1) eftersom de kan delas ut i stort antal på en och samma gång (Bryman, 2011). Med tidsramen för denna studie så kan ett större urval uppnås vid användandet av enkäter än vid intervjuer (ibid). Vid användandet av enkäter så behöver inte forskaren heller vara närvarande för att enkäten ska bli genomförd (Cohen, Manion & Morrison, 2011). En enkät kan vara strukturerad


**Mätinstrument**


**Tillvägagångssätt**


**Urval**

Eftersom enkäterna delades ut till de som fanns på plats på gymmen vid de tillfällen som den personliga tränaren (se tillvägagångssätt) befann sig på gymmen så klassas det som ett bekvämlighetsurval (Trost, 2016). Bekvämlighetsurval är en variant av slumpmässigt urval och betyder att man tar de som finns tillgängliga helt enkelt (ibid).


Målgruppen och urvalet som har använts vid denna studie är ungdomar och vissa av dem kan vara väldigt blyga. Därför passar valet av enkät då respondenterna kan våga
vara mer öppna än om forskaren är närvarande under tiden som respondenterna fyller i enkäten (Cohen et al, 2011).

**Dataanalys**


Vid fråga 5 och 6 (se bilaga 1) så användes en annan typ av kodning, denna kodning är av ett tematiskt slag och används ofta vid frågor av öppna slag (Bryman, 2011). En tematisk analys går ut på att skapa teman och subteman och dessa skapas genom att forskaren fler gånger noggrant läst igenom den data som samlats in. Teman och subteman är återkommande motiv som har identifierats i den aktuella texten, i detta fall respondenternas svar på enkäterna (ibid).


**Etiska principer**

Vetenskapsrådet (2011) menar att det finns fyra etiska principer. Dessa är informations-, samtyckes-, konfidentialitets-, och nyttjandekravet. **Informationskravet** bygger på att individerna som deltar ska veta att deras deltagande är frivilligt och att om de önskar så kan de när som helst dra tillbaka sin medverkan. De medverkande hade även rätt att få veta vilka moment som kommer att ingå i undersökningen. **Konfidentialitetskravet** syftar till att uppgifter som samlas in i och med undersökningen ska behandlas konfidentiellt. **Personuppgifter är extra viktiga att hålla utanför obehöriga.** **Nyttjandekravet** innebär att alla uppgifter som samlas in om individerna endast får
användas till ändamålet med forskningen. Missivet (se bilaga 2) som skickades ut tillsammans med enkätarna tar hänsyn till dessa tre krav. Där finns information om studiens syfte, de moment som ingår i studien och deltagarna blir där informerade om att deltagandet är frivilligt. De blir också informerade om att alla uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt och att uppgifterna endast kommer att användas i studiesyfte.


Resultat

I detta avsnitt presenteras studiens resultat. Först redovisas resultatet av vad det är som motiverar ungdomarna till att börja träna. Därefter redovisas resultatet av vad det är som motiverar ungdomarna till att fortsätta träna.

Motivation till att börja träna

Det framkom inga köns skillnader i resultatet därför kommer ordet ”hen” att användas vidare i studien.

Respondenterna var mellan 16-27 år och majoriteten av ungdomarna började träna mer regelbundet när de var i början av 20 års åldern. Flera respondenter angav att de har tränat en del till och från under åren, det kunde vara tidsperioder från ett till tio år tillbaka men de angav också det årtal då de börjat träna mer regelbundet. Majoriteten av respondenterna började träna detta år, 2017, antingen mer regelbundet eller för första gången.

Började träna för någon vecka seda [sic], började med yoga en dag i veckan och nu har jag börjat styrketräna [Respondent 3].

Mars, 2017, men går med hund dagligen [Respondent 1].

Har tränat till och från sedan jag var 10 år. Annars regelbunden träning i ca 3 år [Respondent 2].

Resultatet visade en tydlig variation bland ungdomarnas anledningar till att börja träna (Figur 1). De vanligaste anledningarna till att börja träna var ”att öka min energi”, ”att förbättra min kondition”, ”att förbättra min hälsa” och ”att öka min fysiska styrka”. Alla ungdomarna angav att den övervägande anledningen till träning var för att öka sin energi förutom en person som istället hade ”att förbättra mitt utseende”, ”gå ner i vikt” och ”att bli socialt accepterad” som främsta anledningen till träning.
Figur 1. Ungdomars motivation till att börja träna.

Ungdomarna uppger väldigt olika motivationsfaktorer till att börja träna. Vissa menar att Glimma, en förening som arbetar med barn och ungdomars hälsa, är deras motivation medan andra uppger att det var deras arbete som motiverade dem till att börja träna:

Tack vare min arbetsledare på jobbet [Respondent 14].

Ja, Dala Arbetsrehab [Respondent 10].

Andra respondenter angav att de började att träna för att de ville ha någonting mer att göra eller för att prova på någonting nytt. En respondent angav också att hen började träna för att det verkade kul:

Nja, inget speciellt. Fick prova på och det verkade kul och nyttigt [Respondent 8].

Ville ha något annat att göra, så provade att börja träna, det visa sig att jag gilla det [Respondent 7].

Jag vill prova [sic] något annat än det jag gjort tidigare [Respondent 9].
Flera respondenter angav att de hade ett eller flera mål som motiverade dem till att börja träna. Några av respondenterna angav mål som hade att göra med fysiska och psykiska förmåner medan någon annan angav mål som handlade om att förebygga skador:

Det var främst för att gå ner i vikt och att kunna springa [Respondent 6].

Bättre psykisk hälsa, självbild & självförtroende [Respondent 4].

Bättre utseende, bättre rutiner [Respondent 5].

Har haft problem med ryggen och bröst musklerna [sic] så känner att det var daks [sic] å börja träna [Respondent 3].

**Motivation till att fortsätta träna**

Majoriteten av ungdomarna angav att det var resultatet av träningen eller framtida mål som motiverade dem till att fortsätta träna. Två av respondenterna menade även här att det var Glimma som motiverade dem till att fortsätta träna och en annan respondent motiverades av tanken “Jag vet att jag kan” [Respondent 14].

Det var fyra respondenter som angav att det var resultatet av träningen som motiverade dem till att fortsätta. Resultatet varierade mellan hälsoförmåner och nöjet av att utföra träningen:

Jag känner att det var bra och nyttigt för min hälsa [Respondent 8].

... jag får bättre energi och tycker det är väldigt roligt [Respondent 3].

Jag mår bättre, fåt [sic] mer energi och jag blir starkare [Respondent 7].

Det är roligt och det får mig att må bra [Respondent 9].

Flera respondenter angav att det var framtida mål som motiverade dem till att fortsätta träna. Dessa mål kunde vara både psykiska eller fysiska, och det kunde vara samma mål som fick dem att börja träna eller helt nya mål:

För att få mer muskler och för att sova bättre [Respondent 5].

Att gå ner i vikt [Respondent 1].
Jag vill ha en stark kropp både psykiskt och fysiskt nu och flera år framåt [Respondent 2].

... Se bra ut driver mig också kanske lite väl mycket [Respondent 6].

Andra respondenter angav att det inte enbart var framtida mål som motiverade dem till att fortsätta träna. Det var istället en kombination av de framtida målen och resultatet av den påbörjade träningen som motiverade dem:

Att bibehålla muskler och kondition som jag byggt upp, samt att bli bättre. Att orka mer saker när jag blir gammal [Respondent 6].

Skönt, kul som faan [sic] att se resultat, mår bättre, känner mig bättre och vill bli stor [Respondent 10].

Jag utvecklas, jag vill få träningen till en rutin i mitt liv. Jag vill bli starkare och kunna tycka om mig själv mer [Respondent 11].

**Diskussion**

I denna del analyseras och diskuteras studiens resultat.

**Resultatdiskussion**


Fem respondenter svarade att det var jobbet eller Glimma som motiverade dem till träning, vilket enligt Hein (2012) handlar om yttre motivation då det skapas utifrån. Detta resultat visar att inte enbart uppmuntran från vänner eller partners kan ses som
motivationsfaktorer (Poobalan, Aucott, Clarke & Smith, 2012) utan också uppmuntran från arbetet.


individ finner vid försök att överträffa sig själv är inre motivation mot ett resultat (ibid) vilket var vanligt förekommande i denna studie. Respondenterna upptäckte att de mår bättre och klarar mer av träningen vilket får dem att vilja fortsätta för att uppnå ännu bättre resultat.

Respondenterna började alltså träna på grund av yttre motivationsfaktorer, mestadels för att nå ett resultat. Men många av respondenterna fortsatte att träna på grund av inre motivationsfaktorer, de insåg att det var roligt och att de mådde bra av det. En respondent motiverades att fortsätta träna av tanken ”jag vet att jag kan”. Då blev själva processen mot ett resultat, nöjet i utförandet, motivation istället för enbart resultatet (Vallerand, 2007). Självklart fanns det flera yttre motivationsfaktorer kvar då många ville behålla de resultat de uppnått eller nå fler resultat.


Metodiskussion


Däremot hade en kvalitativ metod inte varit att föredra vid denna studie med tanke på tidsramen eftersom själva intervjuandet, transkriberingen av intervjuerna och analysen av dessa transkriberingar hade tagit mycket tid i anspråk. En fördel annars med kvalitativa metoder är att det går att anpassa sig efter forskarens privatliv (Trost, 2016).


som det är men att ha i åtanke att reliabiliteten och validiteten hade kunnat förbättras vid en ändring av syftet.

**Slutsats**
Det är främst yttre motivationsfaktorer som motiverar ungdomar till att börja träna medan motivationen till att fortsätta träna kommer från både inre och yttre motivationsfaktorer. Dessa faktorer kan vara både fysiska och psykiska. Att ha ett mål med träningen är det som mest motiverar ungdomarna när det kommer till att börja träna men också vid ihållandet av träningen.

**Framtida forskning**
Denna studie kan ligga som grund för vidare forskning på vad det är som motiverar människor till att både börja och fortsätta träna. Vid framtida forskning skulle en kvalitativ studie med intervjuer vara intressant som komplement för denna studie för att få en djupare förståelse kring motivationsfaktorer. Det skulle också vara intressant att bredda urvalet och se vad det är som motiverar barn och även äldre vuxna till att träna. Det skulle också vara av intresse att se om det finns någon skillnad kring motivationsfaktorerna beroende på hur länge respondenterna har tränat.
Referenser


22


https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21516/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf


Bilagor

Bilaga 1

Enkät om motivation till träning


1. Kön
   Man ☐  Kvinna ☐

2. Ålder _____ år

3. När började du träna?
   _____________________________________________________________
   _____________________________________________________________
   _____________________________________________________________


<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Stämmer inte alls ☐ ☐ ☐ ☐ Stämmer bra</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Att förbättra motståndskraft mot sjukdomar</td>
<td>Stämmer inte alls ☐ ☐ ☐ ☐ Stämmer bra</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Att förbättra mitt utseende</td>
<td>Stämmer inte alls ☐ ☐ ☐ ☐ Stämmer bra</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Att bli socialt accepterad av andra</td>
<td>Stämmer inte alls ☐ ☐ ☐ ☐ Stämmer bra</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Att öka min energi</td>
<td>Stämmer inte alls ☐ ☐ ☐ ☐ Stämmer bra</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Att förbättra min hälsa</td>
<td>Stämmer inte alls ☐ ☐ ☐ ☐ Stämmer bra</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Att ha roligt</td>
<td>Stämmer inte alls ☐ ☐ ☐ ☐ Stämmer bra</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Att förbättra min kondition</td>
<td>Stämmer inte alls ☐ ☐ ☐ ☐ Stämmer bra</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Träffa vänner</td>
<td>Stämmer inte alls ☐ ☐ ☐ ☐ Stämmer bra</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---</td>
<td>---</td>
</tr>
<tr>
<td>9.</td>
<td>Att öka min fysiska styrka</td>
</tr>
<tr>
<td>10.</td>
<td>Att gå ner i vikt</td>
</tr>
<tr>
<td>11.</td>
<td>Att få en paus från dagliga livet</td>
</tr>
<tr>
<td>12.</td>
<td>Att hantera stress</td>
</tr>
</tbody>
</table>

5. Var det något annat som motiverade dig att börja träna?

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

6. Vad motiverar dig till att fortsätta träna?

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________

________________________________________________________________________
Bilaga 2

Hej!

Det är frivilligt att delta i studien, det enda du behöver göra är att fylla i en enkät och du kommer att vara anonym. De uppgifter jag får in kommer att behandlas konfidentiellt och enbart användas i studiesyfte. Studien kommer att presenteras för mina studiecamrater, min handlare och en examinator, sedan kommer studien att publiceras på uppsatsportalen DIVA.

Har du några frågor kring enkäten eller studien så kontakta gärna mig, eller min handledare Paula Larsson.
Johanna Bergsten ofk14jbe@student.hig.se
Paula Larsson paula.larsson@hig.se

Stort tack för din medverkan!

Med vänliga hälsningar Johanna Bergsten