



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för hälso- och vårdvetenskap

Kan en Facebookgrupp påverka dess medlemmar till att bli mer fysiskt aktiv genom socialt stöd?

En kvantitativ studie

Emelie Forsberg Fryklund

Marcel Jonsson

2018

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Idrottsvetenskap
Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil
Examensarbete Idrottsvetenskap

Handledare: Anna Örn
Examinator: Kajsa Jerlinder

Abstrakt

Fysisk aktivitet (FA) är ett omdiskuterat ämne, speciellt idag när Fysisk inaktivitet blir allt vanligare i takt med att användningen av sociala medier ökar. Därför är det intressant att undersöka om sociala medier kan inspirera till att vi blir mer fysiskt aktiv.

Syftet med denna studie är att beskriva hur Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration* påverkar medlemmarnas fysiska aktivitet genom socialt stöd. Studiens frågeställningar är

- Hur upplever medlemmarna i Facebookgruppen Träningsglädje och Inspiration att deras fysiska aktivitet påverkas i samband med emotionellt stöd?
- Hur upplever medlemmarna i Facebookgruppen Träningsglädje och Inspiration att deras fysiska aktivitet påverkas i samband med informativt stöd?

Studien är baserad på en kvantitativ enkätundersökning med deskriptivredovisning. Enkäten bestod av 13 frågor med svarsalternativ.

Målpopulationen är gruppmedlemmarna i Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration*. Enkätundersökningen resulterade i 74 respondenter.

Resultatet visar att hälften av de svarande inte upplever att de påverkats att bli mer FA dock upplever majoriteten av de svarande att de fått emotionellt och informativt stöd från gruppen. Trots att majoritet inte upplever att de påverkats av gruppen till att bli mer FA så upplever cirka 65 procent att de blivit mer FA efter de gått med i Facebookgruppen.

Slutsatsen visar att majoriteten i Facebookgruppen upplever socialt stöd, men inte i samband med FA. Däremot upplever majoriteten att deras FA har ökat efter att de blev medlemmar i Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration*. Ett medlemskap i en träningsinspirerad Facebookgrupp kan öka ens fysiska aktivitet.

Nyckelord: *fysisk aktivitet, träningsgrupp, Facebook, socialt stöd*

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Internet och sociala medier.....	2
1.2	Facebook.....	2
1.3	Fysisk aktivitet.....	3
1.4	Fysisk aktivitet i samband med sociala medier	3
1.5	Fysisk aktivitet och socialt stöd.....	4
1.6	Aktivitet på sociala medier	5
1.7	Facebookgruppen <i>träningsglädje och inspiration</i>	6
1.8	Problemformulering	6
1.9	Syfte.....	7
1.10	Frågeställningar	7
2	Metod.....	8
2.1	Design	8
2.2	Exklusionskriterier	8
2.3	Urval.....	9
2.4	Genomförande av datainsamling.....	9
2.5	Dataanalys	10
2.6	Reliabilitet och validitet	11
2.7	Etiska överväganden.....	11
3	Resultat	13
3.1	Bakgrund	13
3.2	Facebookgruppens påverkan på respondenternas fysiska aktivitet	13
3.3	Emotionellt stöd.....	14
3.4	Informativt stöd	15
3.5	Förändring av fysisk aktivitet.....	16
4	Diskussion	17
4.1	Resultatdiskussion	17
4.1.1	Facebookgruppens påverkan på respondenternas fysiska aktivitet	17
4.1.2	Emotionellt – och informativt stöd i samband med fysisk aktivitet.....	17
4.2	Metoddiskussion.....	19
4.2.1	Svarsfrekvens från respondenterna.....	21
4.3	Etikdiskussion.....	21
4.4	Vidare forskning.....	22
5	Slutsats.....	23
	Litteraturförteckning.....	24
	Bilaga A.....	A1
	Bilaga B	B1

1 Inledning

Denna studie är baserad på de dagsaktuella ämnena *sociala medier* och *fysisk aktivitet*. Forskning visar att befolkningen i Europa har fått en allt mer stillasittande livsstil (Fröberg & Raustorp, 2016). Samtidigt ökar användningen av sociala medier (Davidsson & Thoresson, 2017)

Enligt Davidsson & Thoresson (2017) är Facebook ett av de största sociala medier som finns och används mest. Med hjälp av en enkätundersökning ska författarna öka kunskapen kring hur Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration* påverkar medlemmarnas fysiska aktivitet genom socialt stöd. Socialt stöd innebär två typer av stöd. Informativt stöd som innefattar rådgivning och vägledning och emotionellt stöd som innefattar trygghet och acceptans (Hogana, Linden och Najarian, 2001)

Fysisk aktivitet kan innebära många olika former av kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen (Folkhälsomyndigheten, 2018) som bland annat promenad, cykling, dans, basket och kampsport för att nämna några. Att vara fysiskt aktiv ger många hälsovinster. Bland annat minskar det risken för att drabbas av psykisk ohälsa, benbrott, viss cancer, högt blodtryck, stroke, förtid-död och metabola sjukdomar som diabetes typ 2 och fetma (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2018).

I en studie av Aral & Nicolaidis (2017) undersöktes människors påverkan med en träningsapplikation som publicerade resultatet på sociala medier. Resultatet av studien visade att motivationen till regelbunden fysisk aktivitet ökade när personerna såg att deras resultat var lägre än någon annan person som också publicerat sina resultat på sociala medier. Slutsatsen visade också att männen påverkades av både andra män och kvinnor medan kvinnorna endast påverkades av andra kvinnor.

1.1 Internet och sociala medier

Internet började bli stort under 2000-talet. I samband med internet växte även sociala medier fram (Carlsson, 2010). Internet är ett sammanvävt nätverkssystem som delar information i olika digitala verktyg såsom datorer, mobiltelefoner och surfplattor. Sociala medier är forum där det går att dela media som text, bild och så vidare i chattforum, digitala tidningar, bloggar och nätverk. Vanligt förekommande exempel på dessa plattformar är Facebook, Instagram, Twitter och Snapchat. I dagens interaktiva och mobila kommunikationssamhälle har cirka 95 procent av de nordiska ländernas ungdomar tillgång till internet i sina hem där användar-trenden fortsatt att öka (ibid). Detta stärks ytterligare av Davidsson och Thoresson (2017) som har visat på att nästan hela Sverige har tillgång till internet och att 85 procent använder internet i sina mobiltelefoner. Denna siffra är dock ständigt ökande och det går att se en rekryteringstrend hos yngre och äldre (ibid).

1.2 Facebook

Facebook grundades 2004 (Facebook, 2018) och har idag över 5 miljoner svenska användare (Statista, 2018) varav 63 procent av dessa är delaktiga i olika Facebookgrupper (Davidsson & Thoresson, 2017).

Facebook är en gratis social nätverkstjänst med syfte att ge möjlighet att kommunicera, publicera och dela information med sin vänskapslista eller i grupper. Förutom att dela information så går det även att publicera foton och videoklipp som andra personer kan gilla (med hjälp av en tumme) och kommentera (med hjälp av en pratbubbla). En inställning som finns att använda på Facebook är att kontoinnehavaren själv bestämmer hur mycket information vänner och icke vänner får ta del av.

Ännu en funktion som finns på Facebook är att skapa grupper inom specifika områden som går att bli medlem i om intresset finns. I gruppen kan man bland annat diskutera, ställa frågor och lägga upp bilder och videos kring intresset man delar (Facebook, 2018). Det finns även statistik som visar att ålder inte har någon stor inverkan i beslut om att medverka i Facebookgrupper. Hela 42 procent av individer mellan 66–75 år deltar i Facebookgrupper. För personer över 75 år är samma siffra 22 procent (Davidsson & Thoresson, 2017).

1.3 Fysisk aktivitet

Definitionen för fysisk aktivitet för vuxna (från 18 år) innebär “all kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och som resulterar i en ökad energiförbrukning”. Rekommendationerna är minst 150 minuter av fysisk aktivitet i vecka med förhöjd puls av måttlig intensitet (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet & Läkarsällskapet, 2018).

Hälsovinster av denna typ av aktivitet kan vara minskad risk för psykisk ohälsa, fetma, diabetes (typ 2), cancer och hjärt- och kärlsjukdomar (Glise, H Jonsdottir & Lindegård Andersson 2011), (Ekblom, Ekblom-bak & Hellénus 2010), (Andersson, Hovland, Kjellman, Martinsen W & Taube, 2015), och (Hansen, 2015).

1.4 Fysisk aktivitet i samband med sociala medier

Dagens motionärer har tillgång till många verktyg för att monitorera eller förbättra sin träning. Exempel på dessa verktyg kan vara stegräknare, kaloriräknare, träningsdagbok och avståndsmätning genom bland annat Global Positioning system (GPS) som är en navigationshjälp för att kontrollera var man befinner sig på exempelvis en digital karta med hjälp av satelliter (Lantmäteriet, 2018). Många av dessa funktioner finns tillgängliga i antingen träningsklockor eller mobiltelefoner som efter utförd fysisk aktivitet publicerar resultatet på sociala medier som till exempel Facebook. (Pereira m.fl ., 2015)(Patrick m.fl ., 2008). En studie från 2017 visade att motivationen till regelbunden fysisk aktivitet ökade hos vuxna om deras träningsresultat var sämre än andra likvärdiga motionärer, när resultatet publicerades och jämfördes på sociala medier. I studien noterades även att männen påverkades av alla resultat medan kvinnor bara påverkades av resultat från andra kvinnor (Aral & Nicolaides, 2017).

Ett forskarteam av utbildade psykologer utförde 2015 en undersökning i form av djupgående intervjuer med 555 personer som använde Facebook. Syftet med studien var att öka kunskapen om vilka kopplingar det fanns mellan deras statusuppdateringar och personlighetsdrag. Resultatet visade bland annat att personer som delade inlägg och bilder gällande fysisk aktivitet uppdaterar Facebook statusar oftare än personer som delar inlägg om till exempel familj,

djur eller maträtter. (Marshall, Lefringhausen & Ferenczi, 2015). Detta stärks ytterligare av Boratto m.fl. (2017) som menar att sociala medier kan locka personer till att bli mer fysiskt aktiva i vardagen genom andra personers inlägg som publicerats på exempelvis Facebook.

En studie har visat att sociala medier påverkar individer och att grupptricket är högt. Studien visar även att individer som ser andra vara högt fysiska aktiva i sina sociala medier är mer villig till att börja vara fysisk aktiv (Zhang, Brackbill, Yang & Centola, 2015).

1.5 Fysisk aktivitet och socialt stöd

För ökad och bibehållen fysisk aktivitet i vardagen krävs intresse och motivation till ett sundare liv (Wienberg och Gould, 2015). Motivation är ett brett begrepp och kan beskrivas som grunden för att kunna prestera (Hassmén, Hassmén och Plate, 2003). Det finns både inre och yttre motivation som kan påverka individen. Yttre motivation är det som sker utåt i form av belöningar som kommer från omgivningen som till exempel uppmuntrande tal eller gåvor som kan fås vid uppnådda resultat (Gjerde, 2013). När en yttre motivation sker uppstår en drivkraft av människors beteende som leder till en längtan av att uppnå den yttre belöningen (Gjerde, 2013).

Den inre motivation kommer från individens inre strävan att känna sig kompetent och självständig (Gjerde, 2013.). Belöningen ligger i själva utövandet av en aktivitet. Genom att utföra den önskade aktiviteten uppstår en glädje och tillfredsställelse och på så vis blir insatsen av utövandet en belöning i sig (Gjerde, 2013).

Socialt stöd är en av faktorerna som kan hjälpa att öka motivationen som redan på 80-talet visat ha positiva egenskaper på att motverka ohälsa (Cohen & Wills, 1985) och som stärks än idag av bland annat Wienberg och Gould (2015).

Hogana, Linden och Najarian (2002) hänvisar att socialt stöd kan definieras på tre olika sätt beroende på hur den ges; emotionellt, informativt och praktiskt. Emotionellt stöd innebär att uppleva en känsla av acceptans och trygghet. Informativt stöd riktar mer in sig på att stödja i form av exempelvis vägledning eller rådgivning. Praktiskt stöd inriktar sig mot materiella ting såsom pengar och transporthjälp. De typer av stöd som kommer att fokuseras på i denna studie är emotionellt och informativt stöd (ibid.). Genom teknologins tillväxt

har det utvecklats möjligheter till socialt stöd även digitalt (McNeill, Kreuter & Subramanian, 2006). Det kan exempelvis komma från en tränare, föräldrar, vänner eller andra i omgivningen i form av feedback både i tal och i skrift (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003).

I en studie av Rovniak et al. (2013) undersökte de sambandet mellan digitalt socialt stöd och fysisk aktivitet. Undersökningen baserades på vuxna personer som hade en låg fysisk aktivitet i vardagen. Individerna fick under en 12-veckorsperiod ett träningsprogram anpassat efter utefter deras nivå. Under dessa 12 veckor fick grupp ett endast tillgång till tips via epost.

Grupp två fick stöd genom både fysiska möten samt kontakt med innehållande tips och råd via e-post. Grupp tre fick samma stöd som de andra grupperna. Utöver det fick grupp tre även tillgång till att skapa en privat Facebookgrupp där gruppen kunde kommunicera och ge varandra tips och stöd utefter den fysiska aktivitet de skulle genomföra. Utifrån de förutsättningarna som grupp ett, två och tre hade så kunde de inte se någon stor skillnad på den fysiska aktiviteten mellan att vara med i en Facebookgrupp eller att enbart få tips och råd via e-post. Den skillnad de kunde se var att efter tre månader ökade samtliga grupper sin fysiska aktivitet med ett genomsnitt på 21 [min/vecka] och upprätthölls i nio månader (Rovniak et al., 2016).

Lu och Hampton (2016) utförde en studie på personer från arton år som använder sociala medier. Facebook var ett av de sociala medierna. Bland annat ville författarna i studien undersöka upplevelsen av socialt stöd i form av emotionellt stöd. De baserade resultatet på hur ofta respondenterna postade, kommenterade och hur ofta de "gillade" andras inlägg. De personer som postade inlägg visade sig ha en mer positiv upplevelse av emotionellt stöd än personer som kommenterade eller "gillade" andras inlägg.

1.6 Aktivitet på sociala medier

Enligt internetstiftelsen (ISS) har flera undersökningar gjorts om när på dygnet man bör posta ett inlägg för att få mest spridning samt när folk är mest aktiva på sociala medier. Av olika sociala medier så kunde man se att Facebook har mest aktivitet på torsdagar

och fredagar. De flesta delningarna skedde runt klockan 13:00 och flest “klick” klockan 15.00 (Davidsson & Thoresson, 2017).

1.7 Facebookgruppen *träningsglädje och inspiration*

Träningsglädje och inspiration är en Facebookgrupp som skapades år 2015. Grundidén med Facebookgruppen var att alla personer som var träningsintresserade, elit som nybörjare kunde samlas tillsammans. Där syftet är att stötta, motivera och inspirera varandra genom text eller bild till att vara fysiskt aktiv. I gruppen publiceras text, bild och videor som rör fysisk aktivitet och de ställs ofta frågor gällande hur medlemmarna kan utföra vissa övningar eller råd till kost. I gruppen finns i dag 71 000 medlemmar (Glimvik, *Träningsglädje och Inspiration* (Facebook), 2018).

1.8 Problemformulering

Trots att forskning har visat att fysisk aktivitet ger flera hälsovinster är det idag många människor som är fysiskt inaktiva (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2018) samtidigt som användningen av sociala medier ökar (Carlsson, 2010). För att bli eller bibehålla sin fysiska aktivitet så behövs motivation (Wienberg och Gould, 2015). Motivation kan både bestå av yttre och inre faktorer. En av dessa faktorer är socialt stöd där Facebookgruppens medlemmar kan bidra med uppmuntran till att vara fysisk aktiv samt att man får en inre tillfredsställelse att vara fysisk aktiv. Internationella studier har visat att socialt stöd kan bidra till ökad fysisk aktivitet (Rovniak et al., 2016). Dock finns det inga svenska studier som undersöker detta vad vi kunna hittat. Därför vore det intressant och undersöka om socialt stöd via social media kan påverka personer att bli mer fysisk aktiva i en svensk kontext.

1.9 Syfte

Syftet med studien är att beskriva hur Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration* påverkar medlemmarnas fysiska aktivitet genom socialt stöd.

1.10 Frågeställningar

- Hur upplever medlemmarna i Facebookgruppen *Träningsglädje och Inspiration* att deras fysiska aktivitet påverkas i samband med emotionellt stöd?
- Hur upplever medlemmarna i Facebookgruppen *Träningsglädje och Inspiration* att deras fysiska aktivitet påverkas i samband med informativt stöd?

2 Metod

2.1 Design

Detta är en kvantitativ studie med deskriptiv inriktning då syftet med studien var att beskriva hur Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration* påverkar medlemmarnas fysiska aktivitet genom socialt stöd samt att metoden bygger på insamlade statistiska data. Hassmén och Hassmén (2008) skriver att kvantitativa studier kan undersöka yttlig information på större grupper vilket kan ge hög trovärdighet. Studien baserades på en webbaserad enkätundersökning som ämnar svara på studiens syfte och som konstruerats med övervägande fasta svarsalternativ. Respondenterna erbjöds att fylla i enkäten och informerades om att detta var frivilligt och kunde avbrytas när som helst vilket rekommenderades av Ejlertsson (2014). Författarna ansåg att en webbaserad enkät förenklade undersökningen då svaren automatiskt sparades i ett dataregister och kunde visualiseras grafiskt med hjälp av inbyggda system vilket också stärks av (ibid).

Enkäten (bilaga B) designades av författarna själva och bestod av 13 frågor varav 12 stycken var obligatoriska. Respondenten tog ställning i enkäten via en skala mellan 1 till 4 eller via fasta svarsalternativ. Skalan 1 till 4 valdes då en skala på 1 till 5 skulle erbjuda respondenterna att svara ett neutralt alternativ och det kan vara svårt att mäta neutrala alternativ som till exempel "vet ej". Chansen för mätbara resultat ökar om respondenterna tvingas ta ställning mot den ena eller andra sidan av skalan (Ejlertsson, 2014) (Hassmén & Hassmén, 2008). Enkäten avslutades med att respondenten frivilligt fick skriva en kommentar om de hade något att tillägga utöver frågornas svarsalternativ.

2.2 Exklusionskriterier

Enkäten var ämnad för personer från 18 år och krävdes att respondenten var aktiv i Facebookgruppens nyhetsflöde minst en gång i veckan. Anledningen till ålderskravet var för att undvika kravet på målsmans underskrift (Hassmén & Hassmén 2008). Valet av aktivitet i Facebookgruppen, valdes för att skribenterna ansåg att medlemmar som är aktiva mindre än en gång i veckan eventuellt skulle ha svårt att kunna ge en rättvis bild av gruppen och det sociala stödet. Till exempel kan medlemmar som är aktiva oftare än en gång i veckan

ge en tydligare och rättvisare bild av det sociala stödet än vad medlemmar som är aktiva mindre än en gång i veckan kan ge för bild av det sociala stödet då de inte upplever de i samma utsträckning och omfattning.

För att undvika svar från respondenter som var under 18 år och aktiva mindre än en gång i veckan har funktionen “flera svarsalternativ” använts i samband med frågorna ålder och hur ofta respondenterna är aktiva. Om respondenten kryssade i svarsalternativet som innebär att de var yngre än 18 år och att de var aktiva mindre än en gång i veckan så avslutades enkäten automatiskt. Detta har vi försökt att åstadkomma genom ett introducerande informationsbrev (Se bilaga A).

2.3 Urval

Studiens urval är ett så kallat bekvämlighetsurval. Urvalet föll på bekvämlighetsurvalet för att göra det enkelt för skribenterna att samla in data och sammanställa ett resultat utifrån den tidsbegränsning som var utsatt för arbetet.

Vid en sökning på ordet “träning” i Facebooks sökmotor listas alla grupper med ordet i rubriken. Gruppen *Träningsglädje och inspiration* var den grupp som hade flest medlemmar och valdes därför till målgrupp för undersökningen. Gruppen hade vid första publicering av enkäten 64 500 medlemmar men har under projektets gång växt till över 71 000 medlemmar.

2.4 Genomförande av datainsamling

Enkätens resultat har lästs av med hjälp av diagram och tabeller i Excel och Google formulär för ökad visualitet. Deltagarnas svar i enkäten är materialet för resultatet.

En pilotenkät skapades i Google formulär för att få underlag och feedback inför huvudenkäten, vilket ska minska risken för fel och eller brister i mätningen (Ejlertsson, 2014). Pilotenkäten delades i en av författarnas Facebookflöde, i en Facebookgrupp för ledare i en idrottsförening samt skickades till handledare för feedback. Syftet med detta utskick var att undersöka hur tänkta respondenter

tolkar frågorna samt om det saknas något som är relevant för studiens syfte (ibid).

Huvudenkäten blev en vidareutveckling av pilotenkäten där bland annat åldersspann, svarsalternativ, skalstorlek och inledande beskrivning reviderats utifrån synpunkter insamlade under utskicket av pilotenkäten. Huvudenkäten skapades i Google formulär och publicerades i Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration* den 17 april och var tillgänglig för ifyllnad av gruppens medlemmar till den 25 april (se bilaga B). För att få fler deltagare till undersökningen delades enkäten upprepade gånger under insamlingsperioden. Andra aspekter som togs hänsyn till var att inte publicera i samband med andra stora händelser då detta kan riskera att inlägget missas (Ejlertsson, 2014). De upprepade publiceringarna av enkäten spreds även ut på dygnet för att öka sannolikheten för gruppens medlemmar att uppmärksamma den.

Publicering av enkäten såg ut på följande sätt:

- Enkäten öppnas och första inlägget publicerades 12:00 tisdag den 17 april
- Andra inlägget publicerades 18:30 lördag den 21 april
- Tredje inlägget publicerades 09:30 måndag den 23 april
- Fjärde inlägget publicerades 18:45 måndag den 23 april.
- Femte inlägget publicerades 11:20 tisdag den 24 april.
- Sjätte inlägget publicerades 17:49 tisdag den 24 april.
- Enkäten stängdes ner klockan 21:01 onsdag den 25 april.

Trots att forskning visar att det är bäst att publicera inlägg på sociala medier på torsdagar och fredagar (Davidsson & Thoresson, 2017) så delades inte enkäten på en torsdag eller fredag. Detta berodde på att tiden var begränsad och dessa dagar hann aldrig passeras så författarna kunde publicera enkäten dessa dagar.

2.5 Dataanalys

Studien är baserad på en enkätundersökning. Enkäten är skapad av skribenterna och är utformad genom frågor med fasta svarsalternativ eller en skala på hur mycket respondenten håller med påståendet. Svaren samlades in och sammanställdes via Excel och Google Formulär. Då enkäten var konstruerad av författarna själva och inte inspirerad från en annan studie beslutades under analysens gång att svarsalternativ som “nej” och “ingen skillnad” summerades

som samma resultat då det ansågs som samma budskap. Frågor som innebar skattning av upplevelse bestod av en skala mellan ett till fyra där ett stod för "sällan" och fyra stod för "ofta" valdes även här att summeras ihop skala ett och två samt tre och fyra då "sällan" och "ofta" går att tolkas på olika sätt men att ett och två ansågs mer som sällan och tre och fyra som ofta.

2.6 Reliabilitet och validitet

Hassmén och Hassmén (2008) beskriver att reliabilitet är ett begrepp som eftersträvas oavsett om det är en kvalitativ eller kvantitativ studie som genomförs. Reliabilitet handlar om upprepbarheten vilket innebär att resultatet av en upprepad studie ska vara samma som ursprungs studien förutsatt att inga yttre förändringar har skett. Då enkäten är skapad av författarna och inte testat för sin reliabilitet. Vilket gör att upprepbarheten på studien bli osäker. Detta har försökts att motverkas med att begränsa svarsalternativ.

Validitet handlar om att mäta och få svar på det som ska undersökas (Hassmén & Hassmén, 2008). Författarna bedömer att enkäten är valid (content validy) och mäter det den är avsedd att mäta. Detta har försökts att uppfyllas genom att begränsa svaren med fasta svarsalternativ för att minska risken för tolkningsfel.

Ytterligare åtgärder som jämna skalor har utförts för att "tvinga" respondenten att ta ställning. Detta kan hjälpa till att se trender i mindre respondent-grupper då varje åsikt har inverkan.

2.7 Etiska överväganden

Hassmén och Hassmén (2008) beskriver att innan respondenterna svarar på en enkät bör de bli informerade om att enkäten är frivillig och att respondenternas identitet och deras svar är anonyma. Denna studie är baserad på etiska överväganden och riktlinjerna från forskningsrådet genom ett informationsbrev där respondentens rättigheter och skyldigheter presenteras samt hur deras uppgifter hanterades. Där informeras även respondenten om syftet med enkäten och anonymitetskravet (se bilaga A).

Råd och riktlinjer som följts är (Hassmén & Hassmén, 2008):

Informationskravet - beskriver att respondenterna ska informeras om vad forskningen handlar om och syftet med forskningen. I denna studie presenterades ett kort informationsbrev till respondenterna i samband med publiceringen av enkät länken i Facebookgruppen *träningsglädje och inspiration* som bland annat beskriver vad studien gäller samt i vilket syfte den utförs.

Samtyckeskravet - beskriver att alla respondenter har en rättighet att själv bestämma över sin medverkan i studien. Vidare i informationsbrevet beskrivs de att respondenterna när som helst under enkäten kan avbryta medverkan.

Konfidentialitetskravet - beskriver att uppgifter som ges ut via respondenter i arbetet skall ges största möjliga konfidentialitet och att deras personuppgifter förvaras på ett sätt så att obehöriga inte kan ta del av dem. Ytterligare beskrivning i informationsbrevet meddelar respondenterna att deras svar endast används i denna studie och att deras personuppgifter kommer att lagras och hanteras konfidentiellt.

Nyttjandekravet - beskriver att all insamlad data och uppgifter endast får användas för forskningsändamål. Detta är något som ytterligare beskrivs i informationsbrevet.

3 Resultat

3.1 Bakgrund

Totalt deltog 86 personer i enkätundersökningen varav 74 uppfyllde kravet angående aktivitet i Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration*. Detta innebär ett bortfall på 12 respondenter. Av dessa 74 respondenter var det 68 procent kvinnor och 32 procent män.

3.2 Facebookgruppens påverkan på respondenternas fysiska aktivitet

Resultatet visade att majoriteten av respondenterna i enkäten inte upplever att Facebookgruppens medlemmar och innehåll påverkat deras fysiska aktivitet. Dock upplever 43 procent av respondenterna att deras inställning till fysisk aktivitet har påverkats till det bättre genom att de ökat deras fysiska aktivitetsnivå på ett positivt sätt. En respondent får en ökad motivation till fysisk aktivitet av att följa andras framsteg. Kommentaren såg ut följande:

- *“Kul att få ta del av andras framgångar det motiverar även mig och har gjort en fantastisk resa.. tränar 5 dagar i veckan och rasat 20kg”*

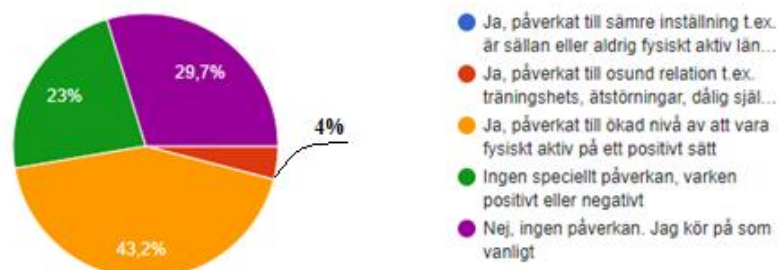
Däremot upplever 4 procent av respondenterna att deras fysiska aktivitet har påverkats på ett negativt sätt (se figur 1).

Två kommentarer som kom in från deltagarna var följande:

- *“Anser att det är mycket kvinnlig kroppshets. Herrarna skryter mer gällande prestationer medan kvinnorna angående deras kroppars utseende (...).”*
- *“Tycker det är lite mycket visa hud jämfört med träning i sig, men det gäller väl inte bara på sidan”*

Har Facebookgruppen (dess medlemmar och innehåll) påverkat min inställning/relation till fysisk aktivitet?

74 svar



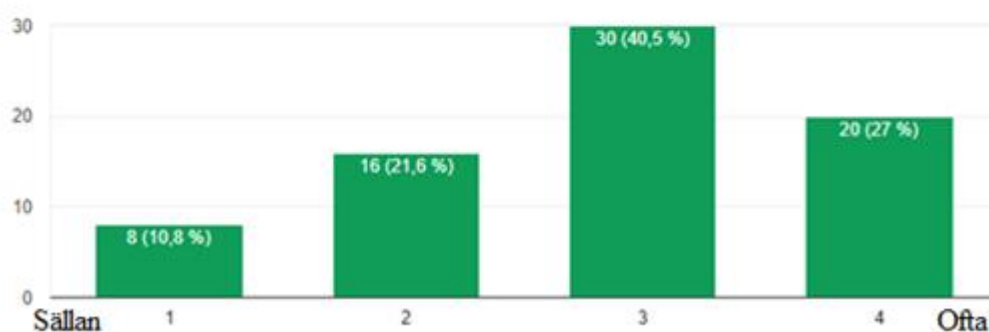
Figur 1 Insamlade svar gällande Facebookgruppens inverkan på fysisk aktivitet.

3.3 Emotionellt stöd

Större delen av deltagarna, det vill säga 68 procent upplever att de mer ofta än sällan känner att de kan få emotionellt stöd från Facebookgruppen vid behov. Alltså om behovet av motivation finns, till exempel om medlemmen har utfört en aktivitet och därefter publicerar en text eller bild från sammanhanget i Facebookgruppen så kan medlemmen känna acceptans i form av att andra medlemmar skriver positiva kommentarer till publiceringen (se figur 2).

Jag upplever att jag kan få stöd och uppmuntran utifrån min fysiska aktivitet från Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration om det behövs?

74 svar

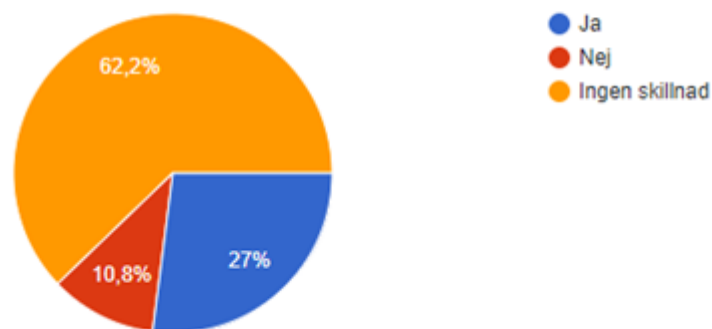


Figur 2 Insamlade svar gällande stöd och uppmuntran från Facebookgruppen

Trots att majoriteten av respondenterna upplever trygghet och acceptans så upplever 73 procent att deras fysiska aktivitet inte har förändrats utan har varit densamma efter de blev medlemmar i Facebookgruppen (se figur 3). Endast 27 procent anser sig uppleva att deras fysiska aktivitet har förändrats med emotionellt stöd.

Jag upplever att min fysiska aktivitet har förändrats med emotionellt stöd från Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration?

74 svar



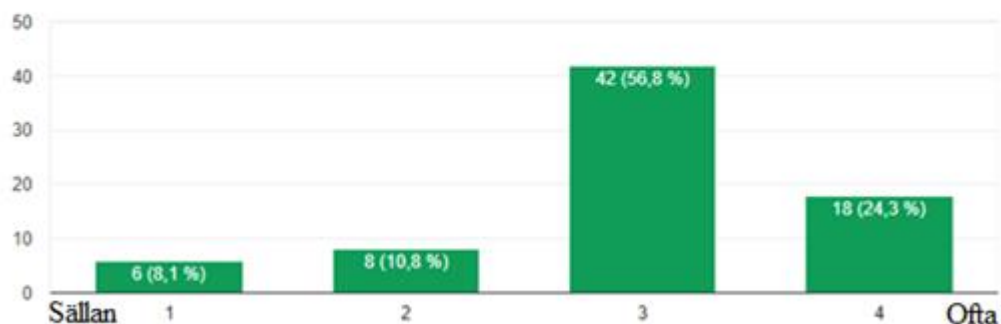
Figur 3 Insamlade svar gällande fysisk aktivitet i samband med emotionellt stöd

3.4 Informativt stöd

Hela 81,1 procent av deltagarna svarar att de mer ofta än sällan upplever att de kan få rådgivning från andra medlemmar vid behov (se figur 4). Endast 18,9 procent svarar att de mer sällan än ofta upplever att de kan få rådgivning från andra medlemmar.

Hur upplever jag att tips och råd möts i Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration

74 svar

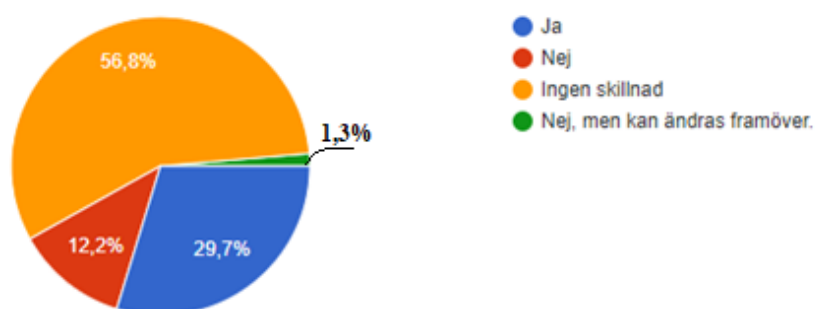


Figur 4 Insamlade svar gällande hur tips och råd bemöts i Facebookgruppen

Upplevelsen gällande förändring av fysisk aktivitet svarar 70,3 procent att de inte upplever att deras fysiska aktivitet har förändrats med informativt stöd från Facebookgruppen. Endast 29,7 procent anser att deras fysiska aktivitet har förändrats med informativt stöd. (se figur 5).

Upplever jag att min fysiska aktivitet har förändrats med informativt stöd från Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration

74 svar



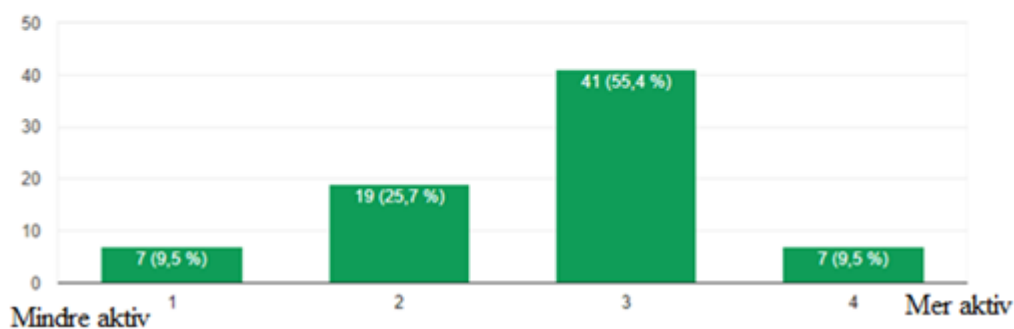
Figur 5 Insamlade svar gällande fysisk aktivitet i samband med informativt stöd

3.5 Förändring av fysisk aktivitet

Gällande deltagarnas fysiska aktivitet så upplever 64,9 procent att de har blivit mer fysiskt aktiva efter att de blev medlem i Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration*. Samtidigt upplever 35,2 procent att de blivit mindre fysiskt aktiva efter medlemskapet (se figur 6).

Jag upplever att min fysiska aktivitet har förändrats efter att jag blev medlem i Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration

74 svar



Figur 6 Insamlade data gällande medlemmarnas upplevda förändring i fysisk aktivitet i procent

4 Diskussion

4.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien är att beskriva hur Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration* påverkar medlemmarnas fysiska aktivitet genom socialt stöd. Majoriteten av de som svarade upplevde inte att Facebookgruppen påverkat deras upplevelse och relation till fysisk aktivitet, dock upplever de flesta att de fått socialt stöd via Facebookgruppen och att cirka 65 procent hade ändå ökat sin fysiska aktivitet efter att de gått med i Facebookgruppen.

4.1.1 Facebookgruppens påverkan på respondenternas fysiska aktivitet

Majoriteten av medlemmarna i Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration* upplever *ingen skillnad* på påverkan av deras fysiska aktivitet. En liten del av medlemmarna upplever att deras fysiska aktivitet har påverkats på ett positivt sätt, det vill säga ökat. På vilket sätt de har påverkats är svårt att veta då denna fråga inte ställdes i enkäten. En faktor som skulle kunna vara är att respondenterna motiveras av att se andra medlemmars resultat i Facebookgruppens flöde. Liknande resultat har setts i en studie av Boratto med flera (2017) där det visade att sociala medier kan motivera fler till att bli fysisk aktiva. Det här ligger i linje med denna studie där resultatet visade att cirka 65 procent upplevde att de hade ökat sin fysiska aktivitet efter att de blivit medlem i Facebookgruppen.

4.1.2 Emotionellt – och informativt stöd i samband med fysisk aktivitet

Majoriteten av respondenterna upplever att de kan få emotionellt och informativt stöd (rådgivning) av medlemmarna i Facebookgruppen vid behov. Majoriteten av deltagarna upplever att deras inställning och relation till fysisk aktivitet inte har förändrats i Facebookgruppen.

Trots det upplever de flesta som svarat på enkäten att de ökat sin fysiska aktivitet. Detta resultat är svårt att tolka då de motsäger varandra. Det stöd som de flesta upplevde att de fått var informativt stöd, det vill säga rådgivning. Detta talar för att socialt stöd ökar deras motivation för fysisk aktivitet precis som studien av Cohen och Wills (1985) också visade. Deltagarna har däremot inte förändrat sin upplevelse och relation till fysisk aktivitet och med medlemskapet i den här Facebookgruppen.

I en studie av Rovinal med flera (2016) så märktes ingen skillnad på om deltagarna fick informativt stöd via sociala medier eller via e-post. Båda grupperna ökade sin fysiska aktivitet efter tre månader av informativt stöd. Det verkar som att det inte spelar så stor roll hur deltagarna får det informativa stödet utan mer att de får det för att kunna öka sin fysiska aktivitet. Deltagarna i denna studie upplever även att de fått emotionellt stöd via Facebookgruppen. Vilket torde leda till ökad fysisk aktivitet enligt Rovinal med flera (2016).

I en studie av Lu och Hampton (2016) visade att ju fler inlägg personer gjorde på Facebook och hur ofta personer "gillade" andra personers inlägg, ju mer emotionellt stöd upplevdes. I denna studie var ett av kraven att respondenterna måste vara aktiv minst en gång i veckan i Facebookgruppen för att få delta i enkätstudien. Enligt Lu med flera (2016) har aktiviteten på sociala medier stor betydelse för att uppleva emotionellt stöd vilket denna studie ger exempel på.

Då skribenterna ej frågat deltagarna på vilket sätt de upplever informativt stöd så kan tips och råd från gruppen finnas till grund av andra faktorer än fysisk aktivitet. Exempel på detta kan vara frågor som kan kopplas till skador, maträtter eller dieter och så vidare. Detta hade kunnat diskuteras i en bredare utsträckning om enkäten hade haft obligatoriska frågor om hur medlemmarna upplever socialt stöd i gruppen.

Majoriteten av deltagarna svarar att de blivit mer fysiskt aktiva efter de blev medlem i Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration*. Resultatet i sig är positivt då forskning visar att fysisk aktivitet minskar risken för diverse sjukdomar som bland annat psykisk ohälsa, fetma och hjärt- och kärlsjukdomar (Ekblom, Ekblom-bak & Hellénus 2010).

Dock svarar deltagarna också att de inte upplever att deras fysiska aktivitet har förändrats med socialt stöd (emotionellt och informativt). Detta stämmer inte överens med studien från Rovniak et al. (2013) som visar att deltagarna i den studien ökade sin fysiska aktivitet i samband med socialt stöd. Förklaring till detta kan vara att respondenterna inte upplever att socialt stöd har någon inverkan på deras förhållande och inställning till fysisk aktivitet. Det kan också vara så att respondenterna inte förstått frågorna och därefter svarat olika.

Procentuellt svarade 27 procent av deltagarna att de anser att deras fysiska aktivitet har förändrats utifrån emotionellt stöd. Jämförs det emotionella stödet med det informativa stödet så upplever 29,7 procent att deras fysiska aktivitet har förändrats. Att respondenterna svarar likvärdigt på både emotionellt och informativt stöd kan tyda på båda stöden behövs i form av motivation för att öka och bibehålla sin fysiska aktivitet i vardagen (Wienberg och Gould, 2015).

4.2 Metoddiskussion

Metodvalet och tillvägagångssättet i denna studie beskrivits noga så att samma studie ska kunna utföras återigen (Hassmén & Hassmén, 2008).

Enkäten till denna studie är designad av författarna själva vilket kan ses både som en fördel och en nackdel. En nackdel var att frågorna inte var lika som någon annan studie som i sin tur leder till en minskad reliabilitet, validitet och generaliserbarheten på svaren.

Fördelen med att designa en egen enkät är att frågorna konstrueras från grunden. På så vis kan författarna styra hur frågorna ska ställas så att man får svar på sitt syfte. Det kan dock bli en svårighet att operationalisera enkäten så att den svarar på studiens syfte. Författarna anser dock att innehållsvaliditeten på enkäten är accepterbart.

Enkäten är uppbyggd av frågor samt fasta svarsalternativ och självskattningsskalor. Fasta svarsalternativ användes för att deltagaren snabbt och enkelt kunde svara på enkäten. I samband med de fasta svarsalternativen fanns även ett svarsalternativ som "annat" (**Se bilaga B**) om deltagaren ville tillägga något utöver de fasta svarsalternativen. I efterhand upptäcktes att många av svarsalternativen i enkäten hade samma innebörd, vilket ledde till att analysen av datan fick revideras. Anledningen till att svarsalternativ som "nej" och "ingen skillnad" slogs ihop i resultatet var för att skribenterna ansåg att innebörden betydde samma sak.

Det som skulle kunna utföras annorlunda var att utöka enkätfrågorna och ställa en obligatorisk följdfråga som innefattade på vilket sätt respondenterna upplever att de har påverkats av Facebookgruppen. På så vis hade det blivit en tydligare bekräftelse om motivationen av att se andras resultat ökar deras fysiska aktivitet eller om det fanns någonting annat som påverkade.

Självskattningsskalor är uppbyggda på svarsalternativen ett till fyra för att respondenterna skulle “tvingas” ta ställning och tänka igenom hur de upplever en viss känsla. På skalan markerades “sällan” och “ofta”. Eftersom orden “sällan” och “ofta” kan tolkas olika för både individer som både skattar sig själva och för de som läser denna studie togs beslutet även här att slå ihop svarsalternativen “ett” och “två” som innebar svarsalternativen “sällan” eller “mindre aktiv” samt “tre” och “fyra” som innebar svarsalternativen “ofta” eller “mer aktiv” för att enklare kunna beskriva resultatet.

Författarna reflekterade över en av självskattnings-skalorna i avsnittet *förändring av fysisk aktivitet*. Då det eventuellt kunde varit bättre med ett svarsalternativ som “ingen skillnad” då personer som inte upplever någon skillnad i förändring i deras fysiska aktivitet skulle få möjlighet att svara.

Det som underlättade utformningen av enkäten var en pilotstudie. Pilotstudien skickades ut innan huvudenkäten för att få feedback på frågorna av andra personer. Detta medförde att huvudenkäten innehöll så få tolkningsmöjligheter som möjligt (Ejlertsson, 2014). För skribenterna som har en bristande erfarenhet i att konstruera enkäter var det en stor fördel att ta del av den feedback som framkom under pilotstudien. På så vis har frågorna konstruerats så att de svarar på syfte och frågeställningar. Därmed fanns en ytterligare möjlighet att innehållsvaliditeten ökades i enkäten.

Vilka dagar och tider på året som enkäten publicerades på Facebook har dokumenterats för att samma studie ska kunna utföras igen. Hade enkäten istället publicerats på författarnas Facebookflöde hade graden av reliabilitet blivit betydligt lägre än om den publicerats i samma målgrupp. Dock är en publicering av webbenkät på sociala medier en nackdel då det är svårt att få samma typ av personer att svara på liknande enkäter (Ejlertsson, 2014). Det är även svårt att kontrollera vilka personer som svarat på enkäten och därför blir urvalet i studien osäkert.

Genom att publicera enkäten i en Facebookgrupp fanns det möjlighet att bilda sig en uppfattning om hur stort bortfall det kunde bli. En nackdel för skribenterna med målgruppen *Träningsglädje och inspiration* är att medlemmar kan bjuda in fler personer till gruppen. Det betyder att antalet medlemmar ökade hela tiden och risken för bortfall blev större då det sker en ständig aktivitet i Facebookgruppen varje dag. Det leder till att

enkäten kan missas och försvinna i flödet vilket kan minska möjligheten till fler respondenter.

Då systemet i enkäten var uppbyggd så att respondenter som inte uppfyllt ålders- och aktivitetskravet inte hade möjligheten att gå vidare i enkäten, blev de då enklare för skribenterna att analysera data då bortfallet räknades bort automatiskt. Genom att bortfallet inte behövdes räknas bort manuellt minskades risken för felräkning i dataanalysen. Valet av att ha med respondenter i ett åldersspann från 18 - 61 år eller äldre i enkäten anses som positivt då forskning har visat att människor som deltar i Facebookgrupper är upp till 75 år gamla (Davidsson & Thoresson, 2017).

Valet av aktivitetskravet gjordes för att skribenterna ansåg att respondenterna som är aktiva minst en gång i veckan har större möjlighet att beskriva en rättvis bild av Facebookgruppen än de personer som är aktiva mindre än en gång i veckan.

4.2.1 Svansfrekvens från respondenterna

Enkätundersökningen fick en generell låg svansfrekvens trots att Facebookgruppen bestod av cirka 71 000 medlemmar vid studiens slut. Trots det höga medlemsantalet var det endast 86 medlemmar som valde att delta i enkätundersökningen varav 74 av respondenterna uppnådde kraven för att delta i enkätundersökningen.

Den låga respondent aktiviteten kan ses som tecken på till exempel att enkätundersökningar inte var av intresse för målpopulationen eller att enkäten delades för få gånger för att nå ett högre antal respondenter. En annan orsak till låg svansfrekvens kan vara tidsbegränsning på enkätens tillgänglighet.

För att öka svansfrekvensen skulle ytterligare delningar av enkät-länken kunna göras på dagarna torsdag och fredag mellan 13:00 och 15:00 när aktiviteten på sociala medier anses som högst (Davidsson & Thoresson, 2017).

4.3 Etikdisussion

Vid delning av enkäten informerades deltagarna om deras anonymitet och att deras svar som blir studien datainsamling hanteras varsamt, vilket skedde med noggrannhet under

studiens gång. Författarna har bland annat valt att inte publicera någon information som kan kopplas direkt till deltagarna. Den insamlade datan raderades efter att studien publicerats.

Vid utskick av informationsbrevet bör samtyckeskrauet ha uttryckts tydligare då författarna ansåg att den person som deltog i enkäten, lämnade samtycke i samband med sitt deltagande i enkätundersökningen. För att göra det mer upplysande kunde en fråga ställts i enkätens start som till exempel "Jag ger mitt samtycke för att använda mina uppgifter i enkätundersökningen" och svarsalternativen kunde vara "ja" och "nej". Samtidigt anser skribenterna att den person som trycker in på enkät-länken bör vara medveten och på så sätt lämna sitt samtycke i form av personen klickar in på länken.

4.4 Vidare forskning

Förslag på vidare forskning är att utveckla denna studie ytterligare. Tillexempel att förbättra enkäten och dess frågor så att det blir enklare att tolka svaren för att sedan få ett resultat. Förutom en förbättring av enkäten och frågorna är ett förslag att göra ytterligare försök till att nå fler respondenter för att på så sätt kunna få en bättre överblick av resultat och slutsats.

Ytterligare förslag på vidare forskning kan vara att fortsätta studera ämnet men i stället utföra en intervjustudie. En intervjustudie kan möjligtvis ge djupare svar än vad en enkätundersökning ger.

5 Slutsats

Denna studie tyder på att majoriteten i Facebookgruppen upplever socialt stöd, men inte i samband med fysisk aktivitet. Däremot upplever majoriteten att deras fysiska aktivitet har ökat efter att de blev medlemmar i Facebookgruppen *Träningsglädje och inspiration*. Slutsatsen av studien är att medlemskap i en träningsinspirerad Facebookgrupp kan öka ens fysiska aktivitet.

Litteraturförteckning

- Andersson, E., Hovland, A., Kjellman, B., Taube, J., Martinsen, E. (2015) Fysisk aktivitet lika bra som KBT eller läkemedel vid depression. *Läkartidningen*, (47): 2102-2104
- Aral, S., & Nicolaides, C. (2017). Exercise contagion in a global social network. *Nature Communications*, 8, 14753. doi: 10.1038/ncomms14753
- Boratto, L., cirkarta, S., Fenu, G., Mancirka, M., Mulas, F., & Pilloni, P. (2017). The role of social interaction on users motivation to exercise: A persuasive web framework to enhance the self-management of a healthy lifestyle. *Pervasive And Mobile Computing*, 36, 98-114..
- Carlsson, U. (2010). Barn och unga i den digitala media-kulturen. *Nordicom*, ss. 9-12.
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. doi: 10.1037//0033-2909.98.2.310
- Davidsson, P. & Thoresson, A. (2017). Svenskarna och internet 2017: Undersökning om svenskarnas internetvanor. IIS, Internetstiftelsen i Sverige.
- Ejlertsson, G. (2014). Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik. Lund: Studentlitteratur
- Ekblom, B., Ekblom-bak, E. & Hellénus, M-L. (2010). Minskad stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet. *Läkartidningen*, Nr 9, vol:107.
- Facebook Guide för nybörjare på svenska*. (2018). *Facebook-faq.se*. Retrieved 4 March 2018, from http://www.facebook-faq.se/facebook_guide/facebook_guide_nyborjare.htm
- Folkhälsomyndigheten — Myndigheten för folkhälsofrågor. (2018). Retrieved from <https://www.folkhalsomyndigheten.se/start>
- Fröberg, A., & Raustorp, A. (2016). Samband mellan stillasittande och ohälsa varierar med mätmetod: Vuxnas risk för insjuknande och död i hjärt-kärlsjukdomar och cirkancer samt dödlighet av alla orsaker vid inaktivitet. *Läkartidningen*, 113(17),
- Gjerde, S. (2012). *Coaching*. Lund: Studentlitteratur.

- Glise, K., H Jonsdottir, I. & Lindegård Andersson, A. (2011). Fysisk aktivitet bra mot stressrelaterad psykisk sjuklighet. *Läkartidningen*, (36). Vol:108.
- Glimvik, J.(2018).*Träningsglädje och inspiration*. [Facebook] Tillgänglig.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU.
- Hassmén, P., Hassmén, N. and Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Hogan, B., Linden, W., & Najarian, B. (2002). Social support interventions. *Clinical Psychology Review*, 22(3), 381-440. doi: 10.1016/s0272-7358(01)00102-7
- Lantmäteriet.(2018). *GPS och satellitpositionering*. Hämtat 2018-06-20 från <https://www.lantmateriet.se/sv/Kartor-och-geografisk-information/GPS-och-geodetisk-matning/GPS-och-satellitpositionering/>
- Lu, W., & Hampton, K. (2016). Beyond the power of networks: Differentiating network structure from social media affordances for perceived social support. *New Media & Society*, 19(6), 861-879. doi: 10.1177/1461444815621514
- McNeill, L., Kreuter, M., & Subramanian, S. (2006). Social Environment and Physical activity: A review of concepts and evidence. *Social Science & Medicine*, 63(4), 1011-1022. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.03.012>
- Marshall, T., Lefringhausen, K., & Ferenczi, N. (2015). The Big Five, self-esteem, and narcissism as predictors of the topics people write about in Facebook status updates. *Personality And Individual Differences*, 85, 35-40.
- Patrick, K. MD. MS. William, G. Griswold. PhD. Raab, F. Stephen, S. Intille. PhD. (2008). *Health and the mobile Phone*. American Journal of preventive medicine.
- Pereira, A., Marins, F., Rodrigues, B., Portela, F., Santos, M., & Machado, J. et al. (2015). Improving Quality of Medical Service with Mobile Health Software. *Procedia Computer Science*, 63, 292-299. doi: 10.1016/j.procs.2015.08.346

Rovianak, L., Sallis, J., Kraschnewski, J., Sciamanna C., Kiser, E., Ray, C.,.....,Hovell, M. (2013). *Engineering online and in-person social networks to sustain physical activity: application of a conceptual model*. BMC Public Health.

Rovianak, L., Sallis, J., Kraschnewski, J., Sciamanna C., Kiser, E., Ray, C.,.....,Hovell, M.(2016). *Engineering online and in-person social networks for physical activity: A randomized trial*.. HHS Public Access. Doi: 10.1007/s12160-016-9814-8

Statista. (2018). *Sweden: number of Facebook users 2015-2021 / Forecast*. [online] Available at: <https://www.statista.com/statistics/568850/forecast-of-facebook-user-numbers-in-sweden/> [Accessed 21 May 2018].

Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign [etc.]: Human Kinetics.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. (2018). Hämtad från 2018-06-20
<http://www.yfa.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-vuxna/>

Zhang, J., Brackbill, D., Yang, S., & Centola, D. (2015). Efficacy and causal mechanism of an online social media intervention to increase physical activity: Results of a randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports*, 2, 651-657. doi: 10.1016/j.pmedr.2015.08.005

Informationsbrev

Hej!

Du som är medlem i Facebookgruppen *Träningsglädje och Inspiration* från arton år och är aktiv i gruppen minst en gång i veckan får gärna vara med och svara på en enkät om fysisk aktivitet med socialt stöd från en Facebookgrupp. Vi är två tjejer som studerar på Idrottsvetenskapliga programmet i Gävle och håller för tillfället på med vårt avslutande examensarbete.

Forskning har visat att cirka 85 procent av den svenska befolkningen använder internet och där Facebook är den största kommunikationskanalen. Idag är det dessutom vanligt att dela med sig av vardagshändelser som t.ex. träning; i och med detta vill vi undersöka hur en Facebookgrupp som *Träningsglädje och inspiration* kan påverka ens fysiska aktivitet med socialt stöd.

Med fysisk aktivitet menar vi all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen. Det kan ske hemma, på arbetsplatsen, fritiden, under olika transporter (t.ex. promenad eller cykling) samt under systematisk träning i form av till exempel ett schemalagt träningspass

Enkäten innehåller X antal frågor med olika svarsalternativ och tar cirka 5 till 10 minuter att genomföra. Du som svarar är anonym och kan avbryta enkäten när som helst.

Resultatet kommer enbart användas i forskningssyfte och alla personuppgifter behandlas konfidentiellt.

Enkäten kommer att vara tillgänglig fram till 25 april 2018.

Vid godkänd examination kommer resultaten från studien att finnas tillgänglig i databasen DIVA, inga personuppgifter från enkätens deltagare kommer publiceras.

Vid övriga frågor vänligen kontakta:

Marcel Jonsson - ofk15moo@student.hig.se

Emelie Fryklund Forsberg - ofk15efd@student.hig.se

Handledare: anna.orn@huddinge.se

Enkät

Bakgrund

1. Ålder

- 17 år eller yngre
- 18-25 år
- 26-30 år
- 31-40 år
- 41-50 år
- 51-60 år
- 61 år eller äldre

2. Kön

- Man
- Kvinna

3. Hur aktiv (scroller, gillar, kommenterar eller delar inlägg) är jag i gruppen Träningsglädje och inspiration

- Mindre än 1 gång i veckan
- 1-3 gånger i veckan
- 4-7 gånger i veckan
- Mer än 7 gånger i veckan

Aktivitet

Skatta din aktiva roll i Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration

Att vara aktiv menar vi t.ex. att kommentera eller gilla någon annans inlägg eller att själv lägga ut inlägg

4. Jag postar egna inlägg i Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration

Sällan 1 2 3 4 Ofta

5. Jag gillar andras inlägg i Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration

Sällan 1 2 3 4 Ofta

6. Jag kommenterar andras inlägg i Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration

Sällan 1 2 3 4 Ofta

7. Jag upplever att min fysiska aktivitet har förändrats efter att jag blev medlem i Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration

Mindre aktiv 1 2 3 4 Mer aktiv

Emotionellt stöd

Emotionellt stöd innebär att man upplever en känsla av acceptans och trygghet. Fyll i det som stämmer in på dig.

8. Jag upplever att jag kan få stöd och uppmuntran utifrån min fysiska aktivitet från Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration om det behövs?

Sällan: 1 2 3 4 Ofta

9. Hur upplever jag känsla av att vara aktiv (publicera, kommentera eller gilla inlägg) i Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration?

1 2 3 4

Jag drar mig från att vara aktiv, känns ovälkomnade Jag gillar det, de är välkomnande

10. Jag upplever att min fysiska aktivitet har förändrats med emotionellt stöd från Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration?

- Ja
- Nej
- Ingen skillnad
- Annat.....

11. Jag upplever att min fysiska aktivitet har förändrats med emotionellt stöd från Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration?

- Ja
- Nej
- Ingen skillnad
- Annat.....

Informativt stöd

Informativt stöd innebär stöd i form av vägledning eller rådgivning. Fyll i det som stämmer in på dig.

12. Hur upplever jag att tips och råd möts i Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration

Dåligt 1 2 3 4 Bra

13. Upplever jag att min fysiska aktivitet har förändrats med informativt stöd från Facebookgruppen Träningsglädje och inspiration

- Ja
- Nej
- Ingen skillnad
- Annat.....

Påverkan av Facebookgruppen

14. Har Facebookgruppen (dess medlemmar och innehåll) påverkat min inställning/relation till fysisk aktivitet?

- Ja, påverkat till sämre inställning t.ex. är sällan eller aldrig fysiskt aktiv längre (jämfört med förr)
- Ja, påverkat till osund relation t.ex. träningshets, ätstörningar, dålig självkänsla/förtroende
- Ja, påverkat till ökad nivå av att vara fysiskt aktiv på ett positivt sätt
- Ingen speciellt påverkan, varken positivt eller negativt
- Nej, ingen påverkan. Jag kör på som vanligt
- Annat.....

Tack för din medverkan

Om du har något övrigt att tillägga uppskattar vi gärna ditt svar. Annars tackar vi för din medverkan!

Tack, för att du tog dig tid att svara på våran enkät.