

Beteckning: _____



Institutionen för Pedagogik, Didaktik och Psykologi

Vad har en personlig tränare för inverkan på att
öka fysisk aktivitet

*Corpeno Violeta & Sjöberg Gabriella
Januari 2009*

Examensarbete/15hp/C-nivå
Pedagogik

**Hälsopedagogiskprogrammet/Pedagogik C
Examinator Peter Gill/Handledare Gunnar Cardell**

Abstrakt

Den föreliggande studien är en granskning av ett projekt som högskolan i Gävle tillsammans med Fjärran Höjderbadet har utfört under hösten 2008. Projektet gick ut på att personer med stillasittande arbeten skulle få hjälp med träningen av studenter som utbildade sig till personliga tränare. Uppsatsen bygger på två enkätundersökningar som utfördes på 27 stycken personer. Det var 14 stycken som fullföljde båda enkäterna vilket ger ett bortfall på 13 stycken. Undersökningsgruppen fick under en 8 veckors period prova på att ha en varsin personlig tränare till sitt förfogande. Resultatet visade att 8 av 14 stycken personer upplever att de har uppnått det personliga målet med projektet. Samtliga känner en tillfredställelse med att få hjälp av en personlig tränare.

Nyckelord: fysisk aktivitet, personlig tränare, träning/motion

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Bakgrund	5
2.1 Definition av fysisk aktivitet, motion och personlig tränare	5
2.2 Beteendet kring fysisk aktivitet förr och nu	5
2.3 Hälsorisker i samband med fysisk inaktivitet	6
2.4 Positiva effekter av motion och fysisk aktivitet	7
2.5 Hinder för motion och fysisk aktivitet	7
2.6 Rekommendationer för fysisk aktivitet och motion	7
2.7 Dos – Respons - kurvan	8
2.8 Beteendeförändring	9
2.9 Projektbeskrivning	10
3. Problemområde och syfte	12
3.2 Syfte	13
4. Metod	14
4.1 Urval	14
4.2 Tillvägagångssätt	14
4.3 Validitet och reliabilitet	15
4.4 Etiska överväganden	15
5. Resultat	16
5.1 Resultatsammanfattning av projektet	22
6. Diskussion	25
6.1 Resultatdiskussion	25
6.2 Metoddiskussion	26
7. Analys	28
7.1 Analysdiskussion	28

7.2 Framtida forskning	31
8. Referenser	32
8.1 Litteratur	32
8.2 Artiklar/tidskrifter	32
8.3 Elektroniska.....	33
Bilaga 1	34
Bilaga 2	36
Bilaga 3	37

1. Inledning

Många lever idag ett fysiskt inaktivt liv där "arbete" innebär stillasittande för många och fritid innefattar tv soffan med passiv underhållning (Faskunger & Hemmingson, 2005). En majoritet av befolkningen motionerar aldrig eller mycket oregelbundet. Ett av de ledande folkhälsoproblemen i dag är hjärt- och kärlsjukdomar, vilket är ett resultat av just fysisk inaktivitet och okontrollerad kost (ibid). År 2002 gjorde WHO(World Health Organisation) en uppskattning av sjukdomsburden relaterat till fysisk inaktivitet i västvärlden där den fysiska inaktiviteten beräknades ligga bakom 6-7% av alla förtida dödsfall och 3-4 % av den totala sjukdomsfallen (who.int/en/). Varför lever vi människor som vi gör? Kan det bero på bristande kunskap inom området eller är det att vi lever i ett stressat samhälle där tiden inte räcker till? Kan de vara att det krävs en beteendeförändring hos oss människor? Att ändra vanor är en utmaning, särskilt när det gäller att börja röra på sig. Vi vet att människor alltid väljer den lättaste vägen(Faskunger & Hemmingson, 2005). Vi överlämnar saker som vi inte behärskar själva eller inte finner tid att utföra, såsom bokföring, hårvård och besparningar. Vi gör allt för att förenkla vår tillvaro och fysisk aktivitet är inget undantag(ibid).

Som blivande hälsopedagoger och personliga tränare tror vi att många hälsosjukdomar går att förebygga genom att vara fysisk aktiv. Vi har i denna uppsats valt att studera ett projekt som genomförs på Högskolan i Gävle i samarbete med Fjärran Högderbadet som också är arenan för projektet. En grupp fysisk inaktiva personer med ett stillasittande arbete ska få en personlig tränar student till sitt förfogande under en period. Undersökningen har i avsikt att studera vad och om det sker någon förändring hos individerna som i projektet kallas adepten. Vi vet att företagen idag gynnas av en frisk personal vilket visar att satsningen på hälsosammare personal borde ligga i fokus. Vi tillbringar en stor del av vår vakna tid på arbetet därför tror vi att arbetsplatsen är en viktig arena att fokusera på och skapa goda vanor.

2. Bakgrund

2.1 Definition av fysisk aktivitet, motion och personlig tränare

Enligt folkhälsovetenskapligt lexikon (2000) definieras fysisk aktivitet som: ”*Verksamhet som innefattar kroppsrörelse oavsett om detta sker på fritiden eller i arbetet*”(s.107) medans motion som ”*aktivitet för att förbättra hälsan, välbefinnande och fysisk kapacitet, särskilt då man vill framhålla avsaknad av tävlingsambitioner*”(s.217). En annan definition av fysisk aktivitet är all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning dvs all typ av muskel aktivitet så som städning, trädgårdsarbete, hobbyverksamheter, fysisk belastning i arbete och träning (Folkhälsorapporten, 2005). Motion innebär en medveten fysisk aktivitet, en organiserad träning med ett visst avsikt/mål exempelvis att ge ett ökat välbefinnande (ibid). En personlig tränare definieras som en person som lägger upp och utför individuellt anpassad träning med en klient.(wikipedia.se) Den bör dessutom ha kunskaper inom anatomi, fysiologi och näringslära(ibid). Caspersen är ytterligare en talesman inom detta område som har formulerat sig på följade sätt:

”alla former av kroppsrörelser producerade av kroppens muskler som leder till energiförbränning”

”planerade, strukturerade och upprepande kroppsrörelser med målet att förbättra eller bibehålla en eller flera komponenter av fysisk och mental hälsa”

(Faskunger, 2001, s.15)

2.2 Beteendet kring fysisk aktivitet förr och nu

Människan har en kropp som är byggd för att vara fysisk aktiv. Förr var människan tvungen att jaga för att få mat på bordet, nu tar vi bilen till mataffären (Faskunger & Hemmingson, 2005). Förr använde människan kroppen som verktyg i arbetet, nu använder vi maskiner. Människans ursprungliga funktion och syfte är snart helt borta. I dag är människan en bekväm varelse som alltid väljer den lättaste vägen såsom stillasittande jobb, bilåkande och passiva fritidintressen

(ibid). Vi har aldrig tidigare haft så låga krav i vår vardag på fysisk aktivitet som nu (Faskunger, 2004). I dag finns det ett överflöd av tekniska hjälpmedel såsom diskmaskiner, tvapparater, fjärrkontroller, hissar, rulltrappor och datorer. Listan kan göras lång men stannar man upp ett tag och funderar på vad alla dessa apparater tillsammans har för effekt på vår energiförbrukning är det skrämmande fakta (ibid). I dagens samhälle förknippas oftast fysisk aktivitet med en strukturerad träningsform men definitionen på fysisk aktivitet är kroppsrörelse som leder till energiförbrukning i all dess form (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2003). Motion däremot riktar sig mer till att man utför ett lite mer krävande arbete under strukturerande former (Faskunger & Hemmingson, 2005). Det som skiljer omfattningen och graden på motionen är:

- *Frekvensen (hur ofta vi rör på oss)*
- *Durationen (hur länge vi håller på)*
- *Intensiteten (hur hårt vi anstränger oss)*
- *Typ av aktivitet (vad vi gör)*
- *Volym (hur mycket vi gör)*

(Faskunger & Hemmingsson, 2005, s.19)

2.3 Hälsorisker i samband med fysisk inaktivitet

Sambandet mellan levnadsvanor och hälsotillstånd är starkt. Enligt Världshälsoorganisationen anser det att 80 % av kardiovaskulär sjukdom (sjukdomar som drabbar cirkulationsorganen), 90 % av typ 2 diabetes och 30 % av cancer kan förhindras genom bättre kostvanor, ökad fysisk aktivitet och undvika att röka(Lindström, 2008). Fysisk inaktivitet har uppskattats årligen till ca 1,9 miljoner dödsfall världen över. En stillasittande livsstil kan förorsaka en ökad risk för sjukdom och förtidig död. Detta är en stor belastning för hälso- och sjukvården(ibid). En alltför stillasittande vardag kan medföra stora hälsorisker för människan(Faskunger & Hemmingson, 2005). Exempelvis rygg- och led besvär, benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes och högt blodtryck. Detta är bara en handfull av alla negativa effekter som fysisk inaktivitet kan föra med sig(ibid). Var fjärde man och varannan kvinna har en risk att drabbas av nedstämdhet och depression någon

gång i sitt liv, detta kan motverkas med regelbunden motion (Hassmén & Hassmén, 2005)

2.4 Positiva effekter av motion och fysisk aktivitet

Att individer är regelbundet fysiskt aktiva har sina fördelar för samhället genom ökad produktivitet och lägre frånvaro på arbetsplats och skola (Berlin, Storti & Brach, 2006). En annan synfallsvinkel är den preventiva effekten som fysisk aktivitet för med sig, såsom förebygga eller sänka högt blodtryck, förebygga eller behandla hjärt- och kärlsjukdomar, förbättra benhälsan och blodfetter, förebygga depression (Faskunger, 2001). Tittar man på det föregående är det kanske inte så konstigt att personer som börjar röra på sig känner att de mår bättre bara efter ett par gånger. Enligt Fischer och Bryant (2008) bör man träna regelbundet för att uppnå välbefinnande.

2.5 Hinder för motion och fysisk aktivitet

De vanligaste barriärerna för motionsutövande är tidsbrist och trötthet, andra anledningar kan vara ont om lokaler, hälsoproblem, ekonomiska skäl eller ingen att motionera med (Faskunger, 2001). För vissa individer behöver det inte bara handla om tidsbrist utan om låg självkänsla, dålig tillgänglighet eller att man värderar andra fritidssysselsättningar högre (Faskunger & Hemmningsson, 2005). Det har visat sig att i de flesta fallen är det tidsbrist som är orsaken till att fler inte motionerar mer. Detta kan bero på låg prioritering och eftersom motion är en organiserad form av träning kan detta skapa problem för många (Faskunger, 2004).

2.6 Rekommendationer för fysisk aktivitet och motion

En undersökning gjord av Berlin et al. (2006) visade att 30 minuters fysisk aktivitet per dag kan ge en positiv hälsoeffekt och motverkar kroniska sjukdomar. Är man däremot intresserad av att gå ner i vikt eller vill bibehålla vikten bör man vara aktiv 60-90 minuter per dag (Cassetta, Boden-Albala, Sciacca & Giardina.

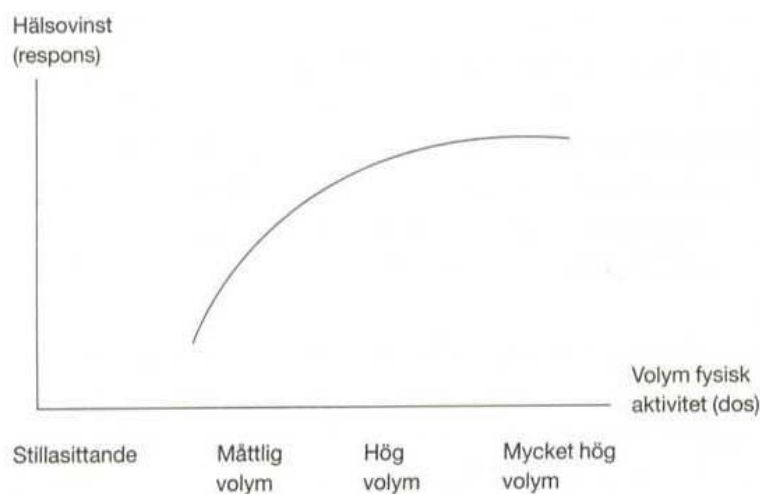
2007). En nyhet med detta är att dessa minuter inte behöver vara sammanhängande (Faskunger & Hemmingson, 2005). Med andra ord räcker det att promenera 10 minuter på morgonen, 10 minuter vid lunchen och 10 minuter på kvällen för att uppfylla dessa mål. Det har dessutom visat att man bör gå 10 000 steg per dag vilket många idag inte kommer upp till, det motsvarar ca 8 km eller ca 90 minuters promenad (Faskunger & Hemmingson, 2005).

Fysisk aktivitet: Alla människor bör varje dag ägna 30-60 minuter åt måttlig intensiv fysisk aktivitet (exempelvis raska promenader). Denna volym kan ackumuleras under flera kortare pass (Faskunger & Hemmingsson, 2005).

Motion: Alla människor bör motionera 3-5 dagar per vecka, 15-60 minuter varje gång. Motionsformen bör vara aerob med aerob träning menas sådan träning som inte framkallar syrebrist och mjölksyra och man ska utnyttja 50-85 procent av sin maximala syreupptagningsförmåga (ibid).

2.7 Dos - Respons - kurvan

I forskning talas det om en *dos-respons-kurva* som visar att ökad fysisk aktivitet ger större hälsovinst (Cassetta et al. 2007).



Figur 1 (Faskunger & Hemmingsson, 2005, s.22)

Dos-respons kurvan representerar förhållandet mellan fysisk aktivitet (dosen) och fördelar för hälsan (respons) (Faskunger,2004). Forskningens rekommendationer om fysisk aktivitet och motion stödjer sig på den här kurvan som visar hur stor hälsovinna en volymökning ger, vilket visar att människor som lever ett mer stillasittande liv har mer att vinna på att öka sin fysiska aktivitet. De människor som idag motionerar kan förbättra sin hälsa ytterligare(ibid). I dag finns det ett tydligt samband mellan att vara fysisk aktiv och förebygga sjukdomar(Lindström,2008). Den svenska rekommendationen för fysisk aktivitet, har tagits fram av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) och Statens Folkhälsoinstitut utifrån detta antog Svenska läkarsällskapets nämnd rekommendationen som lyder:

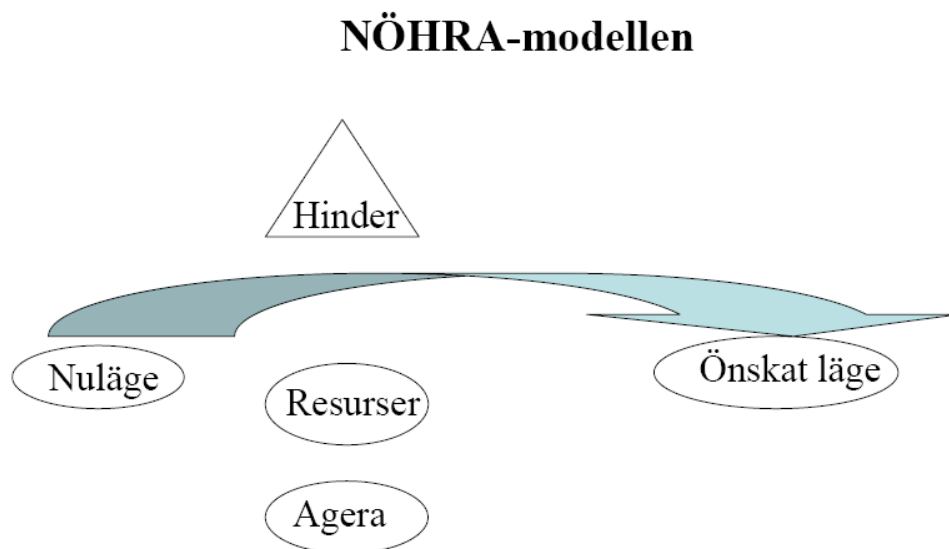
”Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, exempelvis rask promenad. Ytterligare hälsoeffekter kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten. Fysiskt aktiva individer löper hälften så stor risk att dö av hjärt-kärlsjukdom som sina stillasittande jämnåriga. Fysisk aktivitet minskar också risken för att få högt blodtryck, åldersdiabetes och tjocktarmscancer. Också livskvaliteten förbättras av fysisk aktivitet på grund av ökat psykiskt välbefinnande och bättre fysisk hälsa. Det föreligger även starka belägg för att fysiskt aktiva individer löper lägre risk att drabbas av benskörhet, benbrott framkallade genom fall, blodpropp, fetma och psykisk ohälsa. Mot denna bakgrund bör alla kliniskt verksamma läkare ge patienterna råd angående fysisk aktivitet anpassad till hälsotillstånd och personlig livsstil”(fhi.se s.6).

2.8 Beteendeförändring

”Målet med beteendeförändring är att uppnå hälsosamma förändringar som medför positiva hälsoeffekter för människor i stort” (Faskunger, 2004, sid 21)

Beteendeförändring handlar om att lägga om eller föra in vanor som har hälsofrämjande effekter och som kan påverka kroppsmassan(Faskunger, 2001).

En förändring i beteendet bör ses som en process som gradvis går från ett problembeteende till ett hälsosammare beteende(ibid). Ett problem som ofta uppkommer vid en förändring är vägen från ”sagt till gjort”. Många pratar och vill göra en förändring men få är beredda att ta detta till handling (Faskunger, Hemmingsson,2005). Nyårslöften är ett känt fenomen där vi lovar oss själva att förändra ett beteende men oftast är det lättare sagt än gjort(ibid).



Figur 2. M. Söderström (Personlig kommunikation på en föreläsning som ägde rum 1 September, 2008 på Högskolan i Gävle. Som i sin tur kommer ifrån föreläsningmaterial av Kjell Enhager, 2007)

Nöhra modellen – grunden för modellen är att man ska gå från tanke till handling. NÖHRA är ett sammansattord där N står för nuläge, Ö önskat läge, H för hinder, R för resurser och A för agera(Gjerde, 2004). Adeptern står på en plats i livet(nuläge) och vill uppnå ett mål (önskat läge). Vilka hinder och resurser finns det för att de ska nå sitt mål och hur ska de agera för att komma dit dem vill(ibid).

2.9 Projektbeskrivning

Högskolan i Gävle har under hösten 2008 startat ett projekt i samarbete med Fjärran Högderbadet. Projektet går ut på att 27 stycken inaktiva personer som

arbetar inom landstinget ska få varsin personlig tränare till sitt förfogande under 15 veckor (högskolan hösttermin). Målet är att skapa en beteendeförändring hos dessa personer. De utvalda personerna kommer från tre större företag i Gävle; Banverket, Länsstyrelsen och från Lantmäteriet. Det är studenter som utbildar sig till personliga tränare på Högskolan i Gävle som kommer arbeta med dessa utvalda personer. Studenterna ska försöka hjälpa dessa personer till att öka sin fysiska aktivitet genom motivation och stöd. Det är en upplevelsebaserat lärande för dessa studenter därav att varje student blev tilldelad varsin klient. I kursplanen för personlig tränare ingår det att studenterna ska utföra en fältstudie vilket innebär att de ska arbeta med en klient minst en gång i veckan under hösten 08(hig.se). Detta för att få möjligheten att praktisera sina färdigheter, få erfarenheter av att coacha och vägleda. Fjärran Högderbadet som var arenan för projektet är ett badhus som erbjuder sina kunder gym, relaxavdelning, simhall, solarium, konferens och massage(gavle.se). De stod även till tjänst med lokaler och personal. Företagen stod för hela eller en del av kostnaden för träningskortet på Fjärran Högderbadet under den aktuella tiden.

3. Problemområde och syfte

Nedan följer en beskrivning av det sammanhang studiens problem ingår i och vad studien avser att undersöka.

3.1. Problemområde

Många lever idag ett fysisk inaktivt liv, arbete innebär stillasittande för många och när det kommer till fritidsintressen är det tv med den passiva underhållningen som lockar(Faskunger & Hemmingson,2005). Det största folkhäoproblemet i dagens samhälle är hjärt- och kärlsjukdomar, vilket man kan koppla ihop med fysisk inaktivitet och dåliga kostvanor. Att vara fysisk aktiv ger positiva effekter på hälsan såsom förlänger den aktiva livslängden och fördröjer kroniska sjukdomar(ibid. Människor vet att de bör vara mer fysisk aktiva än vad de är idag men de hindras av olika barriärer(Faskunger,2001). Tidsbrist är en enkel bortförklaring till att inte aktivera sig mer än vad man gör, andra hinder kan vara ingen att motionera med, trött, dåligt väder eller att det kostar mycket(ibid).Att förändra ett beteende är inte en lätt match utan är en lång resa men man måste börja någonstans och belöningen kan vara stor för dem som lyckas(Faskunger & Hemmingson,2005). Förändringsarbetets centrala del är att undanröja klientens upplevda barriärer för fysisk aktivitet och motion.Människan har en kropp som är anpassad till att vara fysisk aktiv, rör vi inte på oss så drabbas vi lättare av typ 2-diabetes, högt blodtryck, cancer, depression och fetma samt kardiovaskulära sjukdomar(ibid.).

3.2 Syfte

Vårt syfte är att undersöka vad en personlig tränare har för effekter på en adepts förmåga att motivera och inspirera till ökad fysisk aktivitet. Vi vill se om beteendet till fysisk aktivitet kommer att förändrats under denna period.

- Vad har en personlig tränare för inverkan på att öka fysisk aktivitet hos en adept?
- Vilka hinder har varit orsak till den fysiska inaktiviteten?
- Kommer adepterna uppnå sina mål och öka träningsdosen?

4. Metod

Enkäterna utformades med hjälp av en modell som kallas NÖHRA som i sin tur kommer från en modell som heter Grow (Gjerde, 2004). Modellen är ett verktyg inom coaching där tanken är att man går från tanke till handling. NÖHRA är ett sammansatt ord där N står för nuläge, Ö för önskat läge, H för hinder, R för resurser och A för agera. Adepterna står på en plats i livet (nuläge) och vill uppnå ett mål (önskatläge), vilka hinder och resurser finns det för att de ska nå sitt mål och hur ska de agera för att komma dit dem vill(ibid).

4.1 Urval

Företagen valde Fjärran Högderbadet ut efter att ha skickat ut en inbjudan till ett flertal företag i Gävle. Premissen var att företagen hade ett behov att få hjälp eftersom många medarbetare på företagen hade ett stillasittande arbete. Det var sedan de utvalda företagen som utifrån anvisningar från Fjärran Högderbadet valde ut deltagarna till projektet. Personerna som efterlystes till projektet skulle vara i behov av extra stöd för att få träningen att fungera. Undersökningsgruppen bestod av 27 stycken personer från Banverket, Länsförsäkringen och Lantmäteriet, deltagandet i enkätundersökningen var frivilligt. Urvalsgruppen för studien föll sig naturligt med tanke på att alla som medverkade i projektet medverkade i enkätundersökningen. Dessa personer utsågs redan från början utifrån projektets syfte (Backman, 1998).

4.2 Tillvägagångssätt

Vi har valt att utföra samma enkätundersökning men vid två olika tillfällen. Den första enkäten ska lämnas ut i början av projektet (v.42) och den andra i slutet av projektet (v.50). Vi anser att detta är den mest passande metoden för att få svar på uppsatsens syfte. För att få en djupare förståelse för den upplevda känslan hos adepterna finns det en tanke att även göra intervjuer på vissa eventuella utmärkande fall. Rent praktiskt kommer vi numrera alla enkäter från 1 – 27 så att vi sedan vid sammanställningen kan para ihop enkäterna. Vi kommer att ha en lista på alla personliga tränare-studenter tillsammans med deras adepter för att sedan kunna se resultaten från individ till individ.

4.3 Validitet och reliabilitet

Vid en kvantitativ studie är man oftast mer intresserad av långsiktiga förändringar där konstans råder, med andra ord att det inte spelar någon roll om personen svarar idag eller imorgon på frågorna för svaret bör bli desamma (Trost, 2007). Enkätfrågorna i undersökningen var just av denna karaktär. Deltagarna får sätta upp långsiktiga mål inom träning och motion. Validiteten uppfylldes eftersom vi mätte det som var avsatt att mäta och annan fakta bortsåg vi från (Ejvegård, 2003). Reliabiliteten anses vara hög vid användandet av enkäter på grund av att undersökningsgruppen är anonyma och därmed blir svaren mer ärliga och mer tillförlitliga till skillnad från intervjuer (Cohen, Manion & Morrison, 2000). En felkälla i studien kan vara att projektdeltagarna förskönar sina svar i enkäterna (ibid).

4.4 Etiska överväganden

Vid utdelningen av enkäterna informerades de utvalda om syftet med undersökningen och vilka som skulle ta del av materialet (informationskravet). De fick också veta att deltagandet var frivilligt (samtycke). Konfidentialitetskravet och nyttjandekravet togs hänsyn till på så sätt att de fick vara anonyma. Vi informerade om till vilket syfte uppsatsen hade och att personuppgifter inte behövde tillges. Vi informerade om att de uppgifter som vi fick bara skulle användas för denna uppsats (vr.se).

5. Resultat

Här nedan följer resultatet av enkäterna. Vi har valt att redovisa det genom att diskutera de enskilda fallen för sig och i slutänden sammanställer vi alla fall för att få en helhet för att se hur om projektet lyckades uppnå sitt syfte eller inte. Syftet var att få fler personer aktiva inom arbetsvärlden. Undersökningsgruppen fick en enkät i början av projektet och en i slutet av projektet. Det är dessa två enkäter som vi kommer att sammanställa i resultatet. Resultatet är uppdelat i två delar en fallredovisning och ett gemensamt resultat som presenteras i diagram.

Fall 3

Personen i fråga upplever att han har börjat motionera mer under projektets gång och att han har uppnått sitt mål som var att komma i gång med träningen. Han uppskattar att hans hälsa har förbättrats, vilket man kan se på en enkätfråga där han fick ringa in en siffra på en tio graders skala (se bilaga 1). Tidsbrist var det som hindrade honom från att motionera tidigare men eftersom han i dag är mer aktiv har han omprioriterat eller tagit sig tid till att träna. På frågan om vad han förväntade sig av sin personliga tränare svarade han att han ville få kostråd, sporra honom till träning och att han skulle få mer kunskap om träning och maskinerna. Hans förväntningar upplever han har besvarats. Han äter bättre idag och känner sig inspirerad till fortsatt träning.

Fall 4

Personen hade som mål med projektet att lära sig äta på rätt sätt, bli inspirerad för att forsställa vara fysisk aktiv och minska midjemåttet. Han har förr känt att tiden inte räcker till med arbete och privatliv samt att hinna med träningen. Nu mår han bättre och har i hälsoskalan gått från en 5 till en 6 (se bilaga 1). Han har nästan uppnått sina mål och att han tar sig tid och prioriterar träningen. Dessutom tränar han mer än 3ggr i veckan nu, vilket är en ökning från innan projektet. Detta projekt har betytt jättemycket för den här personen han har fått det han behövt, blivit uppmuntrad och fått hjälp med träningen.

Fall 6

Denna person hade svårt att få tiden att räcka till, prioriterade annat lite för ofta, men har alltid tyckt det har vart roligt att träna. Hon säger att hon *"gillar inte att ha dålig kondition och dras med övervikt"* så målet var att komma igång med träningen för att fortsätta på egen hand efter projektets slut samt att tänka mer på kosten. Nu känner hon att hon tränar mer och är mer motiverad men inom hälsolivån ligger hon på samma nivå som innan dvs en sju. Hon har dessutom blivit peppad, fått synpunkter inom träningen och har uppnått sina mål med projektet.

Fall 7

Den här personen tränade 2-3 ggr i veckan men kände en viss tidsbrist till träningen. Han har en positiv inställning till träning och anser att det är bra. Hans mål med projektet var att stärka sin kropp eftersom han har problem med sina leder och att lära sig träna på rätt sätt. Hans träningsnivå ligger på samma som innan och anser att projektet har gett honom mycket och lyckats uppnå sina mål. Hans förväntningar på sin personliga tränare var att han ville lära sig att träna rätt vilket han känner att han har fått hjälp med.

Fall 8

Detta är en man som innan projektet tränade en till två gånger i veckan men som har ökat träningsdosen till en dag till i veckan. Detta är något han är glad över eftersom hans mål var att komma igång med träningen och få in rutiner som tidigare. Han upplever precis som tidigare fall att tiden är det som sätter stopp för att vara mer fysisk aktiv. Att träning är viktigt var ingen nyhet för honom innan projektet men han har blivit positivt överraskad över hur det allmänna välbefinnandet har förbättrats. Han upplever sin hälsa som oförändrad enligt den tio gradiga skalan där han uppskattade sin hälsa ganska högt. Han känner att hans personliga tränare har varit en drivkraft och är tacksam över att han fick ett träningsschema som var individuellt anpassat till honom vilket var en av hans förväntningar på sin personliga tränare innan projektet.

Fall 9

Denna person känner att hon har ont om tid och dålig motivation men tycker motion/träning är nödvändigt och positivt för en god hälsa. Hon har satt sig vid projektets början på en trea i hälsoskalan och nu på en femma. Skulle behöva en träningskompis, och hennes mål med projektet var att nå ”normalvikt” och en bättre fysisk och psykisk hälsa. Hon ville att hennes personliga tränare skulle hjälpa henne med att gå ner i vikt och motivera henne till att träna mera.

Fall 10

En fysisk inaktiv kvinna som under projektet har blivit introducerad till träning, som från att aldrig tränat till att motionera 1-2ggr i månaden. Tidsbrist och ovilja var orsakerna till hennes valda livsstil, hon har en positiv inställning till träning i rätt mängd. Idag uppskattar hon sin hälsa som en fyra vilket var en trea i den första enkätundersökningen. Hennes mål med projektet uttrycker hon följande: *”att må bättre i framförallt själen men också i fysiken”*. Hon vill att hennes personliga tränare ska peppa, komma med nya idéer och hitta en träningsform som passar henne. När hon fick frågan vad hennes personliga tränare har haft för betydelse svarar hon: *”någon som tvingar mig på positivt sätt”*.

Fall 13

Här har vi en tjej som i undersökningen visade sig vara en mycket aktiv person. Hon tränar tre eller fler dagar i veckan och anser att hon inte hinner med mer och att det räcker. Hon upplever att hon tränar mer varierat nu jämfört med tidigare. Hennes mål var att få en mer vältränad kropp vilket hon anser sig ha uppnått med hjälp av sin tränare. Hon var ute efter att få tips och råd om träning och kost vilket hon har fått. Hon uppskattade sin hälsa som en nia vilket är ett bra betyg men på uppföljningen av enkäten så uppskattade hon den som en åtta. Anledningen till detta framkommer inte. Hennes inställning till träning och motion är oförändrad med anledning av att hon redan hade en sund inställning innan projektet.

Fall 16

Personen i fråga tränar ca 2-3 ggr i veckan, hon prioriterar annat framför träning samt att hon har ont om tid. Hon tränar fortfarande 2-3ggr i veckan men känner att det har en annan betydelse för henne. Hon hade en positiv inställning till träning och tycker det är nödvändigt vilket hon gör än idag men nu har det blivit ett måste för henne, både fysiskt och psykiskt. I hälsoskalan har hon gått från en sju till en åtta (se bilaga 1). Hennes mål var *"att få "tänket" att motion är lika självklart som att borsta tänderna"* vilket hon har uppnått. Hon ville få hjälp med att anpassa motion/träning till just hennes person och känna glädjen i att motionera. Hon känner att det har betytt jättemycket för henne att få råd och hjälp från en personlig tränare som är kunnig och ser till hennes behov.

Fall 23

Den här personen upplever att den motionerar mer idag än innan projektet och har ökat träningsdosen med en gång i veckan. Tittar man på vad orsakerna till att han inte motionerade mer förr var problem med knäna, ont om tid och prioriterar annat före. Han har samma grundsyn till motion men han tycker att han har fått en spark i baken för att komma igång och att han har lärt sig en del. Han uppskattar sin hälsa som en femma på den tiogradiga skalan vilket han även gjorde på den andra enkätundersökningen. Hans mål med deltagandet i projektet var att bli av med knäsmärtorna eller iallafall lindra smärtorna och det upplever han att han inte riktigt har uppnått men det var ett långsiktigt mål och han anser att han är en bit på vägen.

Fall 24

Detta är en person som tidigare inte har haft någon träningslust och arbetar på distans vilket har gjort att tiden inte räcker till. Han har under hösten 2008 känt sig mer positiv och motiverad till träning. Hans mål med projektet har varit att han vill känna att det är roligt att träna och att han kommer att fortsätta efter projektets

slut. Han upplever att han har fått en bättre hälsa och att hans personliga tränare har hjälpt honom att känna sig mer motiverad. Tidigare tränade han en till två gånger i månaden och i dag så har han i alla fall lagt in en träning i veckan ibland två.

Fall 26

En kvinna som innan projektet aldrig tränade utöver att hon cyklade till och från jobbet varje dag. I dag har hon fått in en till två träningar i veckan. Tidsbrist och att hon alltid sätter andra personer i hennes omgivning först har bidragit till att hon inte har tränat mer tidigare. Hon har en oförändrad inställning men anser att hon i dag känner att hon har mer kunskap om hur hon ska träna. Hon upplever fortfarande att hennes hälsa är god varken, sämre eller bättre. Hennes mål var att stärka ryggen och få mer social samvaro vilket hon anser sig ha uppnått. Hennes förväntningar på sin personliga tränare innan projektet var att få ett träningsprogram som passar henne och hennes behov, stötta och hjälpa så att det känns roligare att träna och inte som ett tvång.

Fall 27

Denna person tränar 3 eller fler ggr i veckan vilket hon gör än idag. Hon har tidigare haft problem med knäsmärtor vilket hon upplever idag har förbättrats och därmed uppnått sitt mål med projektet. En annan positiv effekt av träningen som hon har märkt av är att hennes humör är bättre. Hon uppskattar sin hälsa som en nia vilket hon i första enkäten uppskattade som en åtta. Hennes personliga tränare har hjälpt henne till en god vägledning i träningen.

Fall 28

En man som har haft problem med kroppen vilket har hindrat honom från att träna tidigare, men har nu under projektet tagit tag i sin träning och tränar idag en till två dagar i veckan. Han har fått en positiv inställning till träning. Han uppskattar

sin hälsa som medel bra. Hans mål var att gå ner i vikt och få ett bättre välbefinnande, han känner inte att han riktigt har uppnått sina mål. När han fick svara på frågan vilka förväntningar han hade på sin personliga tränare svarade han:

”Att motivera mig till stordåd”

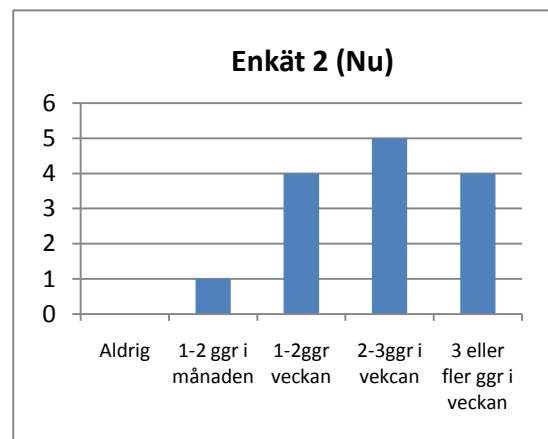
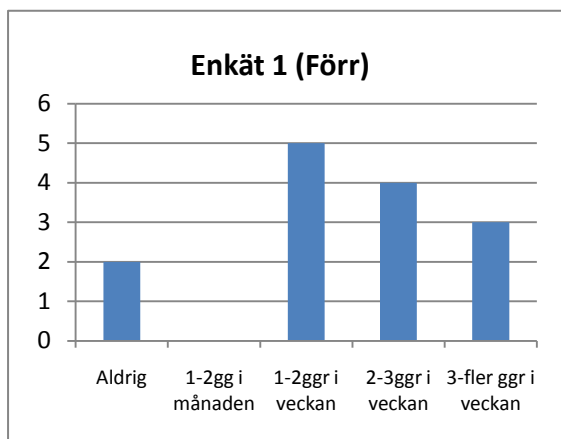
På den andra enkäten fick han svara på vad det har betytt att få ha en personlig tränare, svaret löd:

”Jag har fått en positiv inställning till träning. Det är toppen att med personlig tränare”

5.1 Resultatsammanfattning av projektet

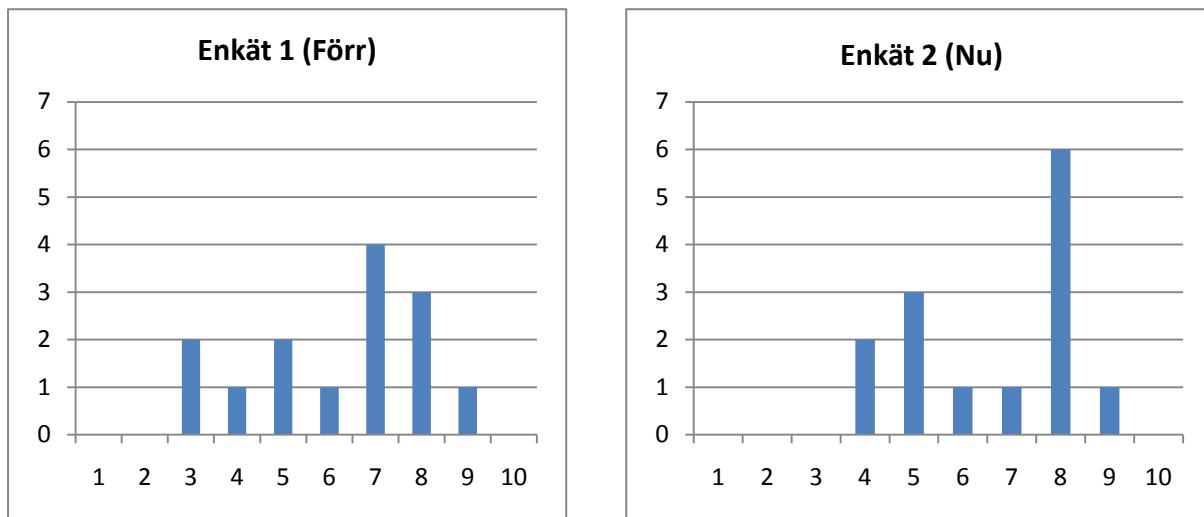
Här nedan presenteras det gemensamma resultatet i diagram för att tydliggöra det sammansatta resultatet. I diagram 1 och 2 presenteras resultatet från enkät 1 och enkät 2 (förr och nu). Diagram 3 presenterar om adepterna upplever sig uppnått sitt mål med projektet och diagram 4 vilka barriärer som tidigare har varit hinder för fysisk aktivitet

Diagram 1. Hur ofta tränar/motionerar du?



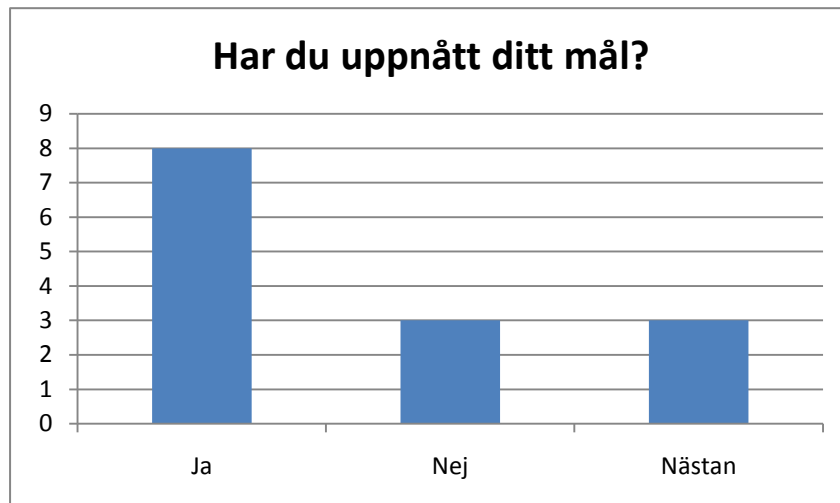
Resultaten av diagrammen visar på att fler personer tränar/motionerar mer nu än förr. Innan projektets start var det 2 stycken som aldrig träna/motionerade, idag är alla deltagare mer eller mindre aktiva (se diagram 1, enkät 2 ovan).

Diagram 2. Uppskatta din hälsa på en 0-10 skala där 0 motsvarar otillfredsställande och 10 mycket tillfredställande?



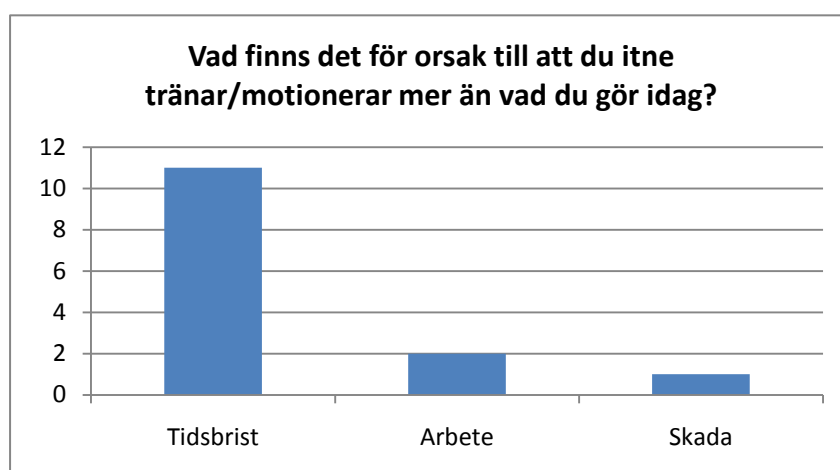
Deltagarna fick uppskatta sin hälsa på en skala från 0-10, diagram 2 enkät 1 visar en mer utspridd fördelning av den upplevda hälsan. Enkät 2 visar en generell förbättring av hälsan hos deltagarna, 6 av 14 deltagare uppskattar sin hälsa till 8 (mycket tillfredställande) på skalan.

Diagram 3. Har du uppnått ditt mål?



Resultatet av diagram 3 visar att 8 av 10 deltagare uppnådde sitt mål med projektet, 3 deltagare upplever sig vara på god väg att uppnå sitt mål.

Diagram 4. Vad finns det för orsak till att du inte tränar/motionerar mer än vad du gör idag?



Diagrammen visar orsakerna till varför adepterna inte träna/motionerade mer vid början av projektet. Tidsbrist var den ledande orsaken hos projektets deltagare.

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

Av resultatet att döma kan man se att projektet har uppnått sitt övergripande syfte. Motivera till ökad fysisk aktivitet. Vi valde att utforma två presentationer av resultatet, ett där vi presenterar fall för fall för dem som är intresserad för individernas egna reflektioner av projektet. Vi numrerade fallen eftersom personuppgifter inte är relevanta i detta sammanhang och för att bevara deltagarna anonyma. Det andra resultatet sammanfattar alla deltagarnas gemensamma synpunkter i diagram som är utformade utifrån Backman (1998) rekommendationer. Diagrammen visar skillnader mellan upplevelser i början av projektet, enkät nummer ett och i slutet av projektet, enkät nummer två. Detta för dem som är intresserade av projektets helhet. Det gemensamma resultatet visar att åtta av fjorton deltagare upplever att de har uppnått sina mål som det hade satt upp i början av projektet. Diagrammet som visar hur ofta deltagarna tränar/motionerar kan man avläsa att idag är alla mer eller mindre aktiva till skillnad från innan där det var två stycken som aldrig motionerade. Det var ingen påtaglig skillnad i den här frågan vilket kan bero på att det var för få svarsalternativ (se bilaga 1 och 2). Vissa kan ha ökat eller minskat träningsdosen utan att det märks på svaren i enkäterna. Exempelvis kan det ha funnits någon som tränade en gång i veckan och som har ökat till två gånger i veckan men som måste välja samma svarsalternativ som innan. En annan fråga där de skulle uppskatta sin hälsa på en tiogradig skala upplever de att i snitt har fått en bättre hälsa än innan. Vi tror att det var en del som inte kommer ihåg vad dem svarade på första enkäten eftersom det gick åtta veckor mellan varje enkät vilket kan ha påverkat resultatet.

Vi var intresserad vad det fanns för bakomliggande faktorer till att deltagarna inte var mer fysisk aktiva, där resultatet visade att tidsbrist var den främsta orsaken. Elva av fjorton svarade att de upplevde att de inte hann med att motionera. Frågornas struktur är grundad utefter en modell som kallas Nöhra som i sin tur är utformad från Growmodellen(Gjerde,2004). Vi var intresserade av vart deltagarna

befann sig i början av projektet, ett såkallat nuläge (n) frågorna av karaktären - *Hur ofta tränar/motionerar du idag? Vad har du för inställning till träning/motion? Uppskatta din nuvarande hälsa?. De Ö*nskade läget (ö)- *Vad har du för mål med detta projekt? Nästa steg i Nöhramodellen är h*inder (h), vilka hinder kan de stöta möta på vägen till det önskade läget, där de fick besvara frågan- *Vad finns det för orsaker till att du inte tränar/motionerar mer än vad du gör idag?. Vilka r*esurser (r) har dessa personer för att kunna uppnå sina mål?- *Vad har du för förväntningar på din personliga tränare?. Sist men inte minst, hur ska deltagarna a*gera (a) för att nå sitt uppsatta mål?- *Vad skulle behöva inträffa för att du ska träna/motioner mer?(ibid)*. Resultatet består av 14 stycken fullföljda enkäter utav 27 stycken utdelade vilket ger ett bortfall på 13 stycken. Vi tror detta beror på tidsperioden för inlämningen av den andra enkäten var lite illa vald med tanke på juletiden som många upplever stressad därav kanske vår enkät inte prioriterades.

6.2 Metoddiskussion

Den valda metoden för undersökningen var enkäter vilket kändes mest relevant för projektet med tanke på gruppens storlek och på projektets syfte. Något som vi har tänkt på i efterhand är att sammanställningen av resultatet blev lite komplicerat eftersom vi hade två stycken enkäter där frågorna skiljde sig en aning från varandra. Detta på grund av att undersökningen gick ut på att se om det skulle ske någon förändring i beteendet kring träning och motion hos dessa adepter under en viss period. Enkät nummer ett bestod av frågor som syftade på hur deras beteende såg ut nu och den andra enkäten bestod av frågor som skulle beskriva deras beteende efter åtta veckor. Dessa enkäter skulle sedan sammanställas för att få fram ett resultat. Planen var att frågorna bara skulle omformuleras så att det sedan skulle bli lätt att sammanställa dem men vi märkte att så var inte fallet. Vi blev tvungna att ta bort några frågor och lägga till andra vilket gjorde det svårare att sedan sammanställa dem. Vi har på bästa sätt utifrån det material vi fick fram försökt att ge en tydlig bild av vad undersökningens resulterade i genom att

sammanfatta varje enskild enkät. Därefter valde vi att sammanställa alla enkätfrågor gällande de kvantitativa frågorna för att se om projektet gav en positiv eller negativ effekt på deltagarna.

En annan aspekt till att vi valde enkäter som metod var att tiden inte skulle ha räckt till om vi skulle ha intervjuat alla adepter två gånger. En metod som kanske hade fungerat bättre skulle ha varit att lämna ut en enkät i början av projektet och utefter den intervjuat adepterna i slutet av projektet. Denna metod anser vi skulle ha gett oss färre bortfall än den metod vi valde att genomföra. Många adepter hann inte eller valde att inte fylla i den sista enkäten. Detta kan ha berott på att många inte prioriterade den eftersom många har så mycket innan jul. Vi planerade utifrån en tidsplan när vi behövde få tillbaka enkäterna för att ha tid på oss att sammanställa dem (Trost, 2007). Vi förstod att det kunde ta lite tid att samla in alla enkäter innan juluppehållet. Vi skickade ut påminnelser för att undvika alltför många bortfall men ändå fick vi inte in tillräckligt många (ibid). Enkäter kan vara en bra metod för att människor får känna sig är mer anonyma. De har möjlighet att vara mer ärliga i sina svar för att de inte behöver försvara dem öga mot öga med någon. Trots alla bortfall kan vi av resultatet läsa att projektet har haft en positiv effekt på deltagarna där många har uppnått sina mål. Enkäterna var utformade efter en modell som kallas NÖHRA (Gjerde, 2004). Modellen är ett verktyg inom coaching där tanken är att man går från tanke till handling. Vi tycker att det var bra att utforma frågorna efter en modell som verkligen beskriver vägen till en förändring men som tidigare nämnts så kunde uppföljningen efter dessa åtta veckor utförts på ett annat sätt.

7. Analys

7.1 Analysdiskussion

Det har tidigare nämnts att fysisk aktivitet är all typ av rörelse som leder till energiomsättning det vill säga all typ av muskel aktivitet såsom städning, trädgårdsarbete och träning (Folkhälsorapporten, 2005). När vi utformade enkäterna ansåg vi att det var svårt att veta hur vi skulle formulera oss så att alla medverkare skulle förstå vad det var som vi var ute efter. Till en början använde vi oss av fysisk aktiv vilket vi sedan förstod har olika betydelse för alla människor. Vi valde istället att bara rikta in oss på träning/motion utöver vardagsmotionen som man exempelvis får av hushållssysslor. Det har visats sig att det aldrig har varit lägre krav på fysisk aktivitet som det är idag (Faskunger, 2004). Vilket vi tycker är en skrämmande fakta med tanke på att människans kropp ursprungligen är konstruerad för att utföra fysiskt arbete för att få föda och att överleva. I dag finns det alla typer av tekniska prylar som ska förenkla vår vardag och ändå visar den föreliggande undersökningen på att det främsta hindret till att inte vara mer aktiv ligger i att det inte finns tillräckligt med tid över. Syftet med arbetet var att undersöka vad en personlig tränare kan ha för effekter på en adept, dens förmåga att inspirera och motivera till ökad fysisk aktivitet. Vi har under vår utbildning lärt oss vilken innebörd träning och motion har för hälsan och vilka konsekvenser som är relaterade till fysisk inaktivitet, därför är det intressant att se vad man skulle kunna göra för att vända denna trend. Tidigare forskning visar att med regelbunden fysisk aktivitet kommer välmående vilket vi också kunde se i vår undersökning (Fischer & Bryant, 2008). Samtliga som deltog i vår undersökning har upplevt en positiv känsla av att delta i projektet och att ha fått chansen att få en personlig tränare till sitt förfogande. Två deltagare uttryckte sig följande:

”Jag har fått en positiv inställning till träning. Det är toppen med en personlig tränare”

”Bra för att komma igång med styrketräning och att diskutera kost. Gör att man får lite ”press” att hålla i träningen”

Det fanns väldigt många olika orsaker till varför de anser att det är givande med en personlig tränare, allt från att de ville ha någon som pressade dem till att de behövde en tränings kompis. Vissa hade dåliga erfarenheter av träning och vissa saknade kunskap om maskiner. Faskunger (2001) beskriver de vanligaste barriärerna till bristande motionsutövande är tidsbrist, ont om lokaler eller ingen att motionera med. Berlin et al. (2006) forskning visar att det räcker med att vara aktiv 30 minuter per dag för att uppnå välbefinnande, vilket vissa som deltog i vår undersökning inte ens var innan projektet. Vi tror att många är medvetna om att det är bra med motion men förstår nog inte att det kan räcka med 30 minuter per dag för att må bra. Man behöver inte vara ombytt och bli svettig för att förbruka energi. Genom att ha en förförståelse för att desto mer volym av fysisk aktivitet som du får in i vardagen ger dig större hälsovinster. Vi har tidigare tagit upp dos-respons kurvan som ger en tydlig bild av det ovanstående(Faskunger, 2004). Kurvan visar att människor som lever ett stillasittande liv har mer att vinna rent hälsomässigt genom att öka sin fysiska aktivitet(ibid). Sammanfattningsvis anser vi att de flesta vilket vår undersökning också kan förstärka har en bra inställning till träning och motion men den prioriteras inte av olika anledningar. Studenterna som medverkade i projektet som personliga tränare hade ett gemensamt mål vilket var att skapa en beteendeförändring . De ville lägga om eller föra in nya vanor som skulle leda till hälsosamma effekter(Faskunger, 2004). I vår undersökning ville vi se om deltagarna uppnådde sina mål vilket åtta av fjorton upplevde att de gjorde. Det intressanta är att diskutera de som inte uppnådde sina mål. Var det en miss som deras personliga tränare gjorde eller var de inte mottagliga för en förändring? Kan det ha varit så att målen var för långsiktiga eller att det är lättare att sätta upp ett mål än att utföra och vara medveten om vad det skulle krävas av en själv? En förändring i ett beteende är en process från ett problembeteende till ett hälsosammare beteende(Faskunger, 2004) Vi anser att dessa personer som deltog hade tagit det första steget på vägen bara genom att anmäla sig till projektet, tittar man på resultatet tycker vi att de flesta hade realistiska mål och inte allt för höga krav på vad deras personliga tränare skulle åstadkomma. Att använda sig av Nöhrmodellerna när man ska sätta upp mål underlättar(Gjerde,

2004). Det ger personliga tränaren en övergripande förståelse för sin klient vart det är han eller hon vill, samtidigt som det ger klienten en förståelse för vad det kommer att krävas av honom eller henne för att nå sitt mål(ibid). Undersökningsgruppen fick sätta upp sina mål utifrån denna modell vilket kan vara en bidragande faktor till att målen hölls på en bra nivå.

En aspekt som inte framkommer i vår uppsats är vad skillnaden mellan att bli tilldelad en personlig tränare innebär jämfört med om man inte skulle fått den möjligheten. Hade man fått samma positiva effekt om man hade fått ett bidrag till ett träningskort och att man på arbetstid skulle få möjligheten att träna? Vi skriver att det skulle kunna vara en fortsatt forskning. Vi tror utifrån resultatet att många människor behöver en träningskompis och stöd för att komma igång med träningen. Vissa behöver någon som kollar att de sköter det dem ska. Vi anser att en personlig tränare kan göra mycket i början för att introducera en person till träning. En personlig tränare är en person som vänder sig till individen och lägger upp ett träningsprogram som är utformat utifrån individens behov(wikipedia.se). I inledningen av denna uppsats kan man läsa att människor väljer den lätta vägen till saker och ting och att fysisk aktivitet inte är något undantag. Ska vi analysera detta tycker vi att detta stämmer bra överrens med verkligheten. Alla människor vill på ett eller annat sätt bli sedda och genom att få en person som avsätter specifik tid bara för att hjälpa en. En person som ser precis vad det är jag behöver för att uppnå mina mål tror vi få skulle tacka nej till. Det kanske är så att det är det sociala som står främst på listan för många, då anser vi att den personliga tränaren har lyckats i fall att klienten känner sig sedd och tillfredställd när den efter träningens slut går ut med en känsla av välbefinnande. Det heter personlig tränare av en anledning och här är det personen i fråga som stor i fokus.

7.2 Framtida forskning

Att granska ett projekt är lättare sagt än gjort, det är många infallsvinklar och alla dessa skulle vi kunna göra varsin uppsats om. Vi tror att vi valde för många aspekter men det har varit väldigt intressant. En framtida forskning skulle vara att bryta ner vår uppsats och bara inrikta sig på en infallsvinkel. En annan forskning som skulle falla sig naturligt är att göra en uppföljning på deltagarna om x antal månader för att se om de fortfarande är regelbundet aktiva. Vi var även inne och nosade på vilken positiv effekt det är för företag att ha en aktiv personal som får förmånen att träna på arbetstid. Detta skulle vara intressant att titta närmare på och någonting som vi som blivande hälsopedagoger i framtiden kommer kunna arbeta för. Att mäta skillnaderna och resultaten på två undersökningsgrupper där ena gruppen har en varsin personlig tränare till sitt förfogande och den andra gruppen är självständiga kan visa på tydligare resultat, vilket vi anser skulle kunna vara en intressant framtida forskning.

8. Referenser

8.1 Litteratur

Backman, J.(1998) *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur

Cohen, L. Manion, L. Morrison, K (2000). *Research methods in education*
Storbritannien: RoutledgeFalmer

Ejvegård, R (2003) *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur

Engsström, L. Redelius, K.(2002) *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Hls förlag
Edita Norstedts Stockholm

Faskunger, J. (2004) *Motion för motivation*. Stockholm: Elanders Berlings

Faskunger, J. & Hemmingson, E. (2005).*Vardagsmotion –vägen till hållbar hälsa*.
Falun: ScandBook AB

Gjerde, S. (2004) *Coaching, vad –varför- hur* Lund: Studentlitteratur

Hassmén, P. & Hassmén, N.(2005). *Hälsosam motion – Lindrar nedstämdhet och depression*. SISU: Stockholm, Bulls.

Janlert, U. (2000) *Folkhälsovetenskapligt lexikon*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur

Trost, J. (2007) *Enkätboken*. Poland: studentlitteratur

Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: studentlitteratur

Socialstyrelsen. (2005) *Folkhälsorapport 2005*. Edita Nordstedts tryckeri

8.2 Artiklar/tidskrifter

Berlin, JE, Storti, KL, Brach, JS. (2006) "Using Activity Monitors to Measure Physical Activity in Free-Living Conditions" *Physical Therapy*, vol 86. Nr 8.

Cassetta, J. Boden-Albala, B. Sciacca, R & Giardina, E-G. (2007). "Association of education and race/ethnicity with physical activity in insured Urban Women" *Journal of women's health*. vol 16 nr6.

Fischer, D. Bryant, J. (2008) "Effect of certified personal trainer services on stage of exercise behavior and exercise mediators in female college student" *Journal of American collage health*, vol 56. Nr 4.

8.3 Elektroniska

http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf 16/11-08

http://sv.wikipedia.org/wiki/Personlig_tr%C3%A4nare 5/12-08

<http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf> 5/12

<http://www.fhi.se/upload/FaR/Rapport%20R%C3%B6relse%20%C3%A4r%20Recept%20S%C3%B6dermalm%202004-2008.pdf> 11/12-08, s. 6.

<http://kursplaner.hig.se/bologna/visakurs.php?IDKP=193294&lista=sista> 20/1-09

<http://www.gavle.se/fjarranhojder/> 20/1-09

Bilaga 1

Missivbrev

Vill Du delta i en studie om dina träningsvanor?

Syftet är att undersöka vad en personlig tränare kan ha för positiva effekter på sin adept under det här projektet. Undersökningen bygger på två stycken enkäter, den andra enkäten kommer att skickas ut vid ett senare tillfälle.

Besvara gärna frågorna så tydligt och utförligt som möjligt. Du behöver inte svara om det inte känns bekvämt. Du svarar bara om du själv vill.

Det är endast vi som utför undersökningen som kommer att använda materialet. Ingen utomstående kommer att veta vem det är som har svarat.

Resultatet som framkommer av enkäterna kommer att redovisas i en uppsats. Vi som genomför denna undersökning studerar Pedagogik C, i Hälso pedagogiska programmet vid Högskolan i Gävle.

Kom i håg att ditt deltagande i studien är helt frivilligt.

Vi vore tacksamma om du tog dig tid att svara på enkäten!

Har du har frågor, kontakta oss:

Gabriella Sjöberg
070-7761115
gabriella_85s@hotmail.com

Violeta Corpeno
073-8223650
vio1999@hotmail.com

Handledare:

Gunnar Cardell, Högskolan i Gävle
Institutionen för Pedagogik, Didaktik och Psykologi
gunnar.cardell@hig.se

Bilaga 2

Enkät 1

1. Hur ofta tränar/motionerar du?

Aldrig 1-2ggr i månaden 1-2ggr i veckan

2-3ggr i veckan 3 eller fler ggr i veckan

2. Vad finns det för orsaker till att du inte tränar/motionerar mer än vad du är idag?

Svar:

3. Vad har du för inställning till träning/motion?

Svar:

4. Uppskatta din hälsa på en 0-10 skala där 0 motsvarar mycket otillfredsställande och 10 mycket tillfredsställande (ringa in ditt svar)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Vad skulle behöva inträffa för att du ska träna motionera mer?

Svar:

6. Vad har du för mål med detta projekt?

Svar:

7. Vad hoppas du att din personliga tränare kommer kunna hjälpa dig med för att uppnå ditt mål?

Svar.

Bilaga 3

Enkät 2

1. Hur ofta tränar/motionerar du?

Aldrig 1-2ggr i månaden 1-2ggr i veckan
2-3ggr i veckan 3 eller fler ggr i veckan

2. Upplever du att du tränar/motionerar mer nu än innan projektet?

Svar:

3. Vad har du för inställning till träning/motion idag? Har den förändrats under projektets gång och i så fall på vilket sätt?

Svar:

4. Uppskatta din hälsa på en 0-10 skala där 0 motsvarar mycket otillfredsställande och 10 mycket tillfredsställande (ringa in ditt svar)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Har du uppnått dina mål med detta projekt?

Svar:

6. Vad har det betytt för dig att ha en personlig tränare?

Svar.

