



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

En metaanalys om samband mellan motivation och fysisk aktivitet

Helena Söderberg

2012

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Pedagogik
Pedagogik C
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Elisabet Hedlund
Examinator: Peter Gill

Söderberg, H. (2012). *En metaanalys om samband mellan motivation och fysisk aktivitet*. C-Uppsats i Pedagogik. Högskolan i Gävle, akademien för utbildning och ekonomi.

Abstrakt

Syftet med studien är att via tidigare utförd forskning undersöka om det finns och hur eventuella samband ser ut mellan motivation och motion. Studien utfördes genom en metaanalys, insamlingen av artiklar var ifrån databaser vilket Högskolan i Gävle ger studenter tillgång till. Utsällning av artiklar skedde utifrån sökkriterier som skrevs utifrån syftet och målgruppen vilket är vuxna människor generellt sett. Vidare analyserades de funna artiklarna och ett resultat trädde fram. Resultatet visar på att samband mellan motivation och motion träder fram i studiens belysta artiklar samt att motivation är föränderligt och påverkningsbart genom olika metoder. Slutsatsen är att ett eventuellt samband mellan motivation och motion finns samt att den är påverkningsbar, det som visar sig enligt resultatet binda samman motivation och fysisk aktivitet är vilja och beteende. Resultaten visar exempelvis på att individer anser utseende, uppmuntran, förebyggande av skador, viktninskning och skapande av kunskap och sociala kontakter är motiverande

Nyckelord

Motivation, Motion, fysisk aktivitet, vuxna män och kvinnor, beteende & metaanalys

Förord

Jag har under min studietid funderat på om det finns något som motiverar samtliga individer och om detta kan nyttjas för att öka hälsofrämjande beteenden hos individer. Därför har skapandet och skrivandet av denna uppsats varit givande och lärorik. Att få ett tillfälle att fördjupa mig i ett ämne som jag finner intressant och sedan dela med mig av är en helt otrolig resa. Det är allt ifrån spännande till tungt, panik till flyt, flyt som skapar motgångar och motgångar som skapar flyt i skrivandet. Ett steg i taget var mitt motto under skrivprocessen vilket förmodligen är vad som är grunden till denna uppsats. Jag har flertalet personer jag vill tacka för uppmuntran, råd, stöd och konstruktiv kritik.

Till att börja med vill jag tacka min handledare Elisabet Hedlund. Du har väglett mig, puttat mig tillrätta när jag funnit ett allt för intressant sidospår. Du gav mig råd, tips och stöd längsmed hela processen.

Stort tack till Ida Andersson som gett mig stöd, råd och idéer till uppsatsen. Dina funderingar och kommentarer kring uppsatsen har verkligen hjälpt mig att utveckla uppsatsen på bästa sätt.

Även ett stort tack till Martin Johansson som gett mig råd och stöd under uppsatsens gång, speciellt när motgångarna spelade högt och flytet i uppsatsen kändes långt bortom räckvidd. Du har även gett mig ett perspektiv på tillvaron gällande vad som är rimlig distans till uppsatsen.

Göteborg, juni 2012

Helena Söderberg

"Aldrig tidigare i människans historia har så många varit så stillasittande och så otränade som idag"

(Faskunger & Hemmingsson 2005:13)

Innehållsförteckning

1. Inledning	7
2. Bakgrund.....	7
2.1 Motion och fysisk aktivitet som begrepp	7
2.2 Motivation som begrepp	8
2.3 Begreppet Motivationsteori.....	9
2.4 Begreppet beteendeförändring.....	9
2.5 Motivationsmodeller	10
2.6 Statistik i Sverige	11
2.7 Hälsointervention.....	11
2.8 Problemformulering	12
3. Syfte och frågeställning	12
4. Metod.....	12
4.1 Metaanalys.....	12
4.1.1 Sökkriterier och målgrupp	13
4.1.2 Databaser	13
4.1.3 Sökord och databearbetning	13
4.1.4 Urval.....	14
4.2 Databearbetning och analysförfarande - kategorisering	15
4.3 Validitet och reliabilitet	16
4.4 Etiska aspekter	17
5. Resultat och analys	17
5.1 Tidsbaserade interventioner som strävar efter förebyggande.....	17
5.2 Öka frekvensen av fysisk aktivitet.....	19
5.3 Motivation och beteende relaterat till fysisk aktivitet	20
6. Diskussion.....	23
6.1 Resultatdiskussion	23
6.1.1 Tidsbaserade interventioner som strävar efter förebyggande.....	23
6.1.2 Öka frekvensen av fysisk aktivitet.....	24
6.1.3 Motivation och beteende relaterat till fysisk aktivitet	25
6.1.4 Allmän resultatdiskussion om samtliga artiklar.....	26
6.2 Metoddiskussion.....	27
6.3 Slutsats	28

7. Framtida forskning	29
8. Referensförteckning.....	30

1. Inledning

Ur ett historiskt perspektiv är våra gener skapta för hårt arbete, det var ansträngande att skaffa mat, värma upp sitt hushåll och förflytta sig mellan olika platser (Statens folkhälsoinstitut, 2008:4). Den industriella revolutionen skapade allt fler möjligheter till att undvika dessa påfrestningar våra kroppar utsattes för. Det är positivt i utmärkelsen för människans teknologiska och intellektuella framgång och utveckling, dock är det inte lika positivt när detta drabbar människans fysiska sammansättning vilket riskerar att utvecklas till en välfärdsjukdom. Vill en individ sitta stilla hela dagen är detta praktiskt sett helt möjligt med hjälp av bil, hissar, datorer och hemleverans. Det existerar även problem i vardagen för motionären, det kan vara allt ifrån oupplysta gång- och cykelbanor, långt till lämplig miljö för fysiskt utövande etcetera (Faskunger, J. & Hemmingsson, E., 2005). Att förändra sina vanor, levnadsstil och livsmönster till ett mer hälsofrämjande leverne är en stor utmaning. Förändringsframgång kräver energi, vilja, motivation och styrka att orka resa sig upp och ta nya tag om hälsan gått in på fel spår eller tillfälligt besöker ett oönskat sidospår. I Faskunger och Hemmingsson (2005) samt i FYSS (Statens folkhälsoinstitut, 2008:4) framgår det att den fysiska aktiviteten är grundstenen för ett hälsofrämjande levande samt för att kunna nå de hälsosamma vinsterna som exempelvis minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar (a.a.).

2. Bakgrund

Nedan presenteras begreppsförklaringar, beteendeförändringar samt dagens hälsoläge i Sverige. Detta material valdes ut efter det mest förekommande i litteratur och tidigare studier samt anpassningsbarheten till motivation och beteendeförändring. Avsnittet avslutas med problemformulering.

2.1 Motion och fysisk aktivitet som begrepp

Motion syftar till strukturerad aktivitet vilket utförs vanligen ombytt till träningskläder där svett och viss andfåddhet uppnås (Faskunger, J. & Hemmingsson, E., 2005). Nationalencyklopedin förklarar begreppet motion som en "aktivitet främst för att förbättra hälsa, fysisk kapacitet och välbefinnande. Den kan ses som en produkt av förändrade levnadsförhållanden i det moderna västerländska samhället, där allt mindre direkta krav ställs på fysisk prestationsförmåga" (Nationalencyklopedin, 2012). Motion skiljer sig mot fysisk aktivitet då det är enligt Faskunger och Hemmingsson (2005) ett begrepp vilket berör alla kroppsrörelser som leder till energiförbrukning. Många människor uppfattar fysisk aktivitet med träning vilket innefattar strukturerade motionsformer vilket inte är helt överrensstämmande. Fysisk aktivitet är främst kopplad till miljö, kultur, samhälle och identitet. Statens folkhälsoinstitut (2008:4, s. 11) skriver att "... fysisk aktivitet avses all kroppsrörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning.". Även World Health Organization (2012) definierar fysisk aktivitet: "Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure." (WHO 2012) (Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse som produceras av muskler som kräver energiförbrukning) (a.a.).

2.2 Motivation som begrepp

Husén (1960) skriver att "All personlig utveckling sker i samspel mellan mognad och inlärande" (Husén (1960:18). Husén (1960) anser att motiv är i regel bundet till ett behov och att det behovet är önskvärt att tillfredställas. Grunderna till att ha ett motiv är oräkneliga, det kan vara allt ifrån medvetna behov som exempelvis kan vara viljan att gå ner i vikt, bygga muskler eller skapa nya kontakter, Husén skriver även att ordspråket "man lär så länge man lever"(Husén 1960:16) ligger helt rätt i tiden då både människan och samhället utvecklas vilket gör att behoven förändras. Därmed bör inlärande och motiv ändras då människans behov i samhället förändras (a.a.). Ahl (2004) skriver att Siebert anser att det är motiv som leder till lärande och utförande. Vidare skriver Ahl om Knowles andragogik vilket är pedagogik för vuxna, andragogik syftar till att det finns en skillnad mellan vad som motiverar och lär barn och vuxna. Vuxna vill veta varför de skall lära sig och motiveras vanligen av yttre stimuli exempelvis belöningar, beröm och andra faktorer som ger ett ökat självförtroende, livskvalité samt arbetstillfredsställelse. En mer problembaserad och erfarenhetsbaserad pedagogik skall enligt denna teori vara mer lämplig för vuxnas lärande. Även om det diskuteras om teorin skall ses som en teori eller om det i verkligheten är någon skillnad i hur människan lär sig finns det spekulationer som visar på att Knowles ändå befinner sig i rätt riktning, men att Knowles antaganden inte är uppbyggda på rätt grund (a.a.). Boshier (1985) menar på att motivation och pedagogik går hand i hand, många vuxna tenderar att skylla ifrån sig på motivation genom att säga att de inte är tillräckligt motiverade. Därmed anser Boshier att pedagogik är vikten av upprätthållandet av motivationen (a.a.). Tough har lanserat en modell som Ahl (2004) väljer att ta med i sin text, enligt Tough väljer människor att utbildas för att själva tjäna något av det. Denna modell är i fem steg och går ut på engagemang, nyttjandet och användandet av kunskap samt olika slags belöningar. Det som modellen slutligen skall ge är positiva känslor vilka är kategoriserade i tre grupper, glädje, självuppskattning och uppskattning från andra. Med andra ord anser Tough "att motivation är ett resultat av interaktion mellan individ och miljö" (Ahl 2004:68) samt de situationsbundna krafterna om individens positiva eller negativa uppfattning (a.a.).

Faskunger och Hemmingsson (2005) skriver att motivation är det som startar upp och driver individen till att påbörja eller bibehålla en förändring. Motivation är föränderlig beroende på flertalet faktorer, dessa är bland annat situation, sammanhang och förhållanden. Hollyforde och Whiddett (2002) skriver att motivation är något personligt som inte kan skapas av någon annan, men att det däremot går att förse omgivningen med stöd och råd som kan influera och påverka motivationen. Vidare förklarar Revstedt att motivation är människans eftersträvan till att leva ett meningsfullt och självförverkligande liv, att detta i vidare bemärkelse skall vara konstruktiv, målinriktad och aktivt. Detta skall komma ifrån människans innersta natur (Revstedt, 2000). Heckhausen och Heckhausen skriver att motivation skapas när en person har viljan att driva ett visst bestämt mål utifrån situations baserade stimuli, personliga preferenser och samverkan mellan dessa två. Det som skapar motivationen är sammansättningen av de olika stimulanserna som är sammanbundna med verksamheten, dess resultat och dess interna och externa konsekvenser som är bundna till individens personliga motivprofil (Heckhausen, J. & Heckhausen, H., 2008).

2.3 Begreppet Motivationsteori

En motivationsteori förklarar Hollyforde och Whiddett (2002) utifrån Campbell, de skriver att motivationsteori skall vara något på angivet sätt som är utfört verbalt och symboliskt, detta skall förklara vilka variabler som är viktiga för olika orsaker, sammanhang och identifierar dessa för att se om de är relevanta eller ej (Hollyforde, S. & Whiddett, S., 2002). Revstedt (2000) skriver att motivations teorier inte kan nyttjas som en läxa, alltså att läsa sig in på området för att sedan kunna tillämpa den i verkligheten. Revstedt menar på att motivationsarbetet hos individen måste bli en del av individen för att kunna fungera på längre sikt, alltså känslomässigt integrera detta inom sig (Revstedt, 2000).

2.4 Begreppet beteendeförändring

Faskunger och Hemmingsson (2005) beskriver begreppet beteendeförändring som en förändringseffekt gällande att ändra eller införa vanor som har hälsofrämjande följder och som kan påverka kroppsmassan. Ett beteende blir till en vana när det upprepas flertalet gånger, beteendeförändring är något som tar tid och är inte ett 'allt eller inget' projekt. Det gör att motivationen och beteendeförändringen måste samarbeta för att lyckas uppnå ett hållbart resultat, vilket i längden visar på en regelbunden förändring av gamla vanor (a.a.). Heckhausen och Heckhausen (2008) skriver att känslor spelar en viktig och stor roll när det gäller motivation till förändring. Känslorna är sammankopplade oavsett om det är en liten eller stor förändring samt om individen får stöttning eller ej. Känslor som är hjälpsamma vid förstärkning av motivation är bland annat kärlek, nyfikenhet och känslomässigt intresse (a.a.).

Maslow (1970) skriver att människans beteende är beroende av mening och slutmål, Maslow förklarar det genom att allt människan utför, utförs beroende av ett mål, existerar inte detta mål tappar människan motivationen till att lyckas med utförandet. Förekomsten av att en individ utför något som inte resulterar i ett målinriktat slut är ytterst ovanligt. Vidare menar Maslow på att individen är en integrerad organiserad helhet och syftar då till att motivation inte kommer ifrån en specifik del eller händelse utan att hela kroppen hör samman. För att ha god motivation måste kroppens helhet samordna (Maslow, 1970).

Maslow (1970) skriver att människan är ett djur som alltid väntar och sällan når full tillfredställelse, om tillfredställelse uppnås är detta bara för en kortvarig period. Han skriver även att beteende bestäms utifrån olika faktorer varav en av dessa faktorer är motivation (a.a.). I Lewis och Sutton (2011) studie visar resultatet på att sambandet mellan en individs personlighet och motion inte samverkar. Resultatet visar på att motivation påverkar individen på olika personliga nivåer, exempelvis att den som motionerar regelbundet har ett stärkare självförtroende, personlig utveckling samt flera positiva relationer med människor i dess närhet än icke-motionärer (a.a.). I en annan studie (González-Cutre, Sicilia, & Águila, 2011) belyses det att fysisk träning är viktigt och därmed borde ses som en fritidsaktivitet eftersom detta enligt studien ökar individens motivation och studiens slutsats är att hälsa, fritid och motion är relaterade till varandra. Resultatet tyder på att den självbestämda (self-determined) motivationen är relevant till motion samt att om de grundläggande psykologiska behoven tillfredställs stärks den självbestämda motivationen. Det framgår även att den manliga motivationen stärkts i större enlighet upp av fritidsutövandet medans den kvinnliga motivationen har i högre grad en stärkande motiverande koppling till hälsa (a.a.). En tredje

studie (Moreno, González-Cutre, Sicilia, & Spray, 2010) visar på samband mellan upplevda känslor och självbestämmande teorier vilket kan ligga till grund för individens beslut att motionera. Resultatet visar på att de idrottsutövare som har ett mål och en vilja till att förbättras kommer att uppnå personlig förbättring då strävan är en stark motivation (a.a.).

"Individuellt förändringsarbete är effektivast för att öka människors fysiska aktivitet." (Ekblom & Nilsson 2000:22). I boken Motivation för motion, hälsovägledning steg för steg (J. Faskunger, 2001) står det att förändringen av ett beteende och/eller en vana inte är något som sker över en natt, detta är inte speciellt ovanligt då det tar lång tid att skapa en vana och därmed tar det lång tid att påverka och förändra denna vana/beteende. Angelöw (1991) skriver om förändringsvilja vilket hänger samman med faktorer som självförtroende och tilltro etcetera. Denna förändringsvilja är sammanlänkad med en vilja till förändring och individens tro på sin egen förmåga till förändring. Angelöw tar upp sex olika förutsättningar för motivation och dessa är; vilja, delaktighet tilltro, självförtroende, information om kunskap och trygghet. Dessa sex faktorer är grundstenarna i förändringsarbetet och enligt Angelöw kan de förekomma i olika skeden. Vidare skriver han att viljan till att genomföra en förändring förknippas med engagemang och stimulans, känner individen även ett behov till att uppnå förändringen ökar chanserna att klara av att genomföra det, samt ökar även chanserna om omgivningens tilltro på individen är god och positiv. Angelöw skriver även att grunden i motivation är strävan efter ökad självkänsla, detta skall alltså vara den självklaraste förutsättningen för förändringsvilja (a.a.).

2.5 Motivationsmodeller

Hinderteorier är teorier om motivation och vuxnas generella lärande, de "förutsätter att människan har en inneboende lust att lära, men att hinder av olika slag kan komma i vägen" (Ahl 2004:10). Dessa hinder kan vara av dåliga erfarenheter eller bero på strukturella hinder, teorin går ut på att undanröja hindrena och därmed skall även individens motivationsproblem undanröjas. Enligt Ahl är orden motiv, motivation och motionsfaktor ord som inte har någon bestämd betydelse utan dessa ords förklaringar är förknippade till det som får människan att utföra något. Ahl beskriver att "ordet motivera betyder följaktligen att förse sig själv eller någon annan med denna substans." (Ahl 2004:20). Substansen är självaste motivationen, det som går att ha, sakna, skaffa sig eller ge till någon annan. Enligt Ahl bör motivation ses som ett relationellt begrepp. Ahl skriver om motivation utifrån behavioristerna som anser för att skapa motivation skall man nyttja ett användbart stimulus, dvs. belöning eller uppmuntran gällande beteende för att systematiskt skapa ett nytt beteende. Vidare skriver Ahl om pedagogerna Dewey och Vygotskij, de fick en apa att förlänga en pinne genom insikt. De anser att lärdom kommer via insikt och att detta sker när individer utsätts för problem som behöver lösas. Dock kan de situationer som människan redan befunnit sig i förut leda till att tidigare insikter påverkar de nya, detta gör att två personer kan tolka en och samma sak helt olika (Ahl, 2004).

Herzberg, Mausener och Snyderman (1959) skapade vad vi i Sverige kallar för motivationsfaktorer, det är resultatet av en undersökning på ingenjörer och redovisare samt deras anledningar till arbetstillfredsställelse. De ting som inte påverkade arbetstillfredsställelsen som ledde till missnöje valde Herzberg et. al. att kalla för

hygienfaktorer (a.a.). Ahl (2004) tolkar utifrån en tidigare upplaga av Herzberg att motivationsfaktorerna är bundna "till arbetsuppgifterna eller människans förhållande till det hon gör." (Ahl 2004:44). Herzberg (1966) anser att arbetsgivare enbart bryr sig om de hygienfaktorer vilka är inriktade på att undvika smärta och obehag, detta ställer sig Herzberg kritisk till då deras åsikter är att detta gör individen enbart nöjd för stunden (a.a.). Herzberg et. al. (1959) samt Herzberg (1966) anser att det finns två behov som behöver kompletteras upp av varandra, behoven kan inte var för sig fylla den andres plats utan konsekvenser. Människan behöver få växa och utvecklas med känslan av att växa som individ vilket ställer nya krav på omgivningen. Det skall finnas plats för att lära och förstå nya saker och kunna vidga sin kreativitet, erkännande att det som åstadkoms ifrån en individ är rätt och att det finns möjlighet att få göra något annat, kanske något som är svårare (a.a.).

2.6 Statistik i Sverige

Statens folkhälsoinstitut (2008) skriver att fysisk aktivitet har hälsofrämjande och förebyggande egenskaper, en ökning inom fysisk aktivitet skulle generera stora positiva effekter på det svenska folkets hälsa. Om landets befolkning valde att följa rådet om minst 30 minuter per dag skulle detta resultera i minskad sjukvårdskostnad och förbättra den generella folkhälsan avsevärt (a.a.). År 2002 beräknades kostnaderna för folkhälsomål 9 (fysisk aktivitet) att uppnå till 6 miljarder svenska kronor. Det är de sammanställda samhällsekonomiska kostnader som berör de direkta och indirekta orsakerna för sjukdomar som orsakas av fysisk inaktivitet, dessa faktorer som inräknas är " tjocktarmscancer, bröstcancer, högt blodtryck, kärlkramp, ischemisk hjärtsjukdom, stroke, depression och ångest, diabetes typ 2 samt benskörhet."(Statens folkhälsoinstitut, 2011:20). Enbart kostnaderna för tjocktarmscancer och bröstcancer uppnådde till 200 miljoner vardera, resterande faktorers kostnader låg omkring kring 10 miljoner eller mindre vardera (Statens folkhälsoinstitut, 2011:20).

Positivt är att folkhälsan i Sverige utvecklas och att under de senaste tjugo åren har hjärt-kärlsjukdomar minskat, dock är det trots allt den vanligaste dödsorsaken i Sverige med cancer tätt inpå. Metabola syndrom, övervikt, fetma och typ 2-diabetes ökar kraftigt under början av 2000-talet, allt fler män blir överviktiga, övervikt hos barn i tio års ålder ökar. Cirka 8 % av tidiga dödsfall beror på stillasittande, vilket motsvarar cirka 7000 personer per år. Omkostnader gällande sjukskrivningar och produktionsbortfall ökar på grund av ohälsa (Faskunger, J. & Hemmingsson, E., 2005). SOU (2000:91) skriver att det är två tredjedelar av de vuxna i Sveriges befolkning som utför 30 minuters pulshöjande aktivitet per dag. De skriver även att det är allt färre barn som går eller cyklar till skolan och detta har minskat sedan år 2004.

2.7 Hälsointervention

Wijk (2003) skriver att hälsointerventioner vanligen är framtagna via tillskrivna risker eller förmodade problem. Interventionerna kan vara organiserade på flertalet sätt, de kan vara ifrån en vecka till flertalet år, den kan gå ut på en eller flera risker. Intervention kan gälla för en population eller individ och kan vara planerad att ge direkt effekt eller domino effekt (a.a.). Valet av ämne är därmed viktigt i anspråk för att kartlägga om det finns eventuella samband mellan motivation och motion, detta utifrån vad det presumerade resultatet presenterar. Detta

kan i förmodan placeras in i ett riskperspektiv och sedan användas som underlag för att skapa en hälsointervention för att minska risken för att vuxna människor slutar med sin fysiska aktivitet eller att hälsointerventionen har en inriktning på att de vuxna skall öka sin fysiska aktivitet.

2.8 Problemformulering

Hälsa är idag högt prioriterat och det är svårt att undvika påverkan ifrån media och olika publikationer. Jag vill med denna studie undersöka vad som är och ger motivation till motion och om något sådant samband går att finna. Detta är redan ett område som är väl utforskat och därför vill jag se över publicerad forskning för att finna ett gemensamt svar i studierna som skall kunna verka som inspirationskälla för uppmuntran av icke-motionärer.

3. Syfte och frågeställning

Syftet är att via tidigare utförd forskning undersöka om det finns och vad det är för eventuellt samband mellan motivation och fysisk aktivitet (fysisk aktiv syftas i detta fall till att vara aktiv via kroppsrörelser som leder till ökad ansträngning utifrån individens synpunkt, ex. promenad, kratta gräs, jogging tur).

Frågeställningen är enligt följande:

Finns det något eventuellt samband mellan motivation och fysisk aktivitet och i så fall vad det är?

4. Metod

Nedan presenteras metod val, vilka sökkriterier studien är utförd ifrån samt datainsamling, tillvägagångssätt inom artikelsök. Avsnittet avslutas med validitet och reliabilitet samt kort om etiska överväganden.

4.1 Metaanalys

Metaanalys är analysering av tidigare studier, detta innebär att analyser ifrån flera studier analyseras och sammanställs i en ny studie, detta är ett sätt att binda samman olika resultat ifrån olika studier (Cohen, Manion, & Morrison, 2000). I liknande mening skriver Goodman att metaanalys utgår på att studera tidigare forskning för att undersöka andra forskningsmetoder istället för att göra en egen undersökning ifrån grunden (Goodman, 1993).

Cohen et. al. (2000) beskriver olika varianter av metaanalys metoder, olika steg som skall följas vid genomförandet av metaanalys. Jag har valt att använda en kombination av en femstegsmodell som Cohen et. al. (2000) har hämtat ifrån Cook et. al. samt en modell som Wijk (2003) använder i sin avhandling, skillnaden mellan dessa metoder är inte speciellt stor. Modellen jag tänker följa ser ut enligt följande;

1. Val av ämne, inriktning.
2. Utforma problemformulering.
3. Datainsamling - Utsortering av studier för översiktlig granskning och lämplighet till syftet. Material sök i databaser.

4. Datahämtning och kategorisering.
5. Analys och tolkning.
6. Presentation av resultat.

Jag har valt att utföra en metaanalys för att forskning inom motivation för motion redan finns i stor utsträckning. Dock är det många bud på vad som är bra och fungerande motivation för motion, därmed vill jag skapa en sammanställning för att ge en klarare sikt om vad som anses i största grad som mest motiverande eller ej. Detta är av intresse för att se om resultaten skiljer sig studierna emellan samt om det finns motiverande samband eller ej.

4.1.1 Sökkriterier och målgrupp

Kriterierna till denna undersökning är att artiklarna som presenteras i undersökningen skall innefatta motivation till motion. De valda artiklarna skall vara utförda från år 2000 fram till rådande stund, samtliga artiklar skall även vara peer-reviewed (vetenskapligt granskade) och fulltext, samtliga skall vara skrivna på engelska. Med att studierna skall innefatta motivation och motion syftar jag till att forskningen skall inkludera båda begreppen, meningen med undersökningen är inte att finna forskning inom respektive område utan att finna forskning som undersökt sambandet mellan dessa begrepp. Anledningen till detta val är att forskningen kan ha åstadkommit olika resultat, samband, eller ej. Jag har även valt att inrikta mig på en målgrupp bestående av vuxna människor generellt sett.

4.1.2 Databaser

Jag har valt att använda mig av följande databaser;

Academic Search Elite	} Lämpar sig bra inom pedagogisk forskning.
Eric (CSA)	

Jag använde mig även av Discovery som är en samsökningstjänst som sammanfogar bibliotekets (Högskolan i Gävle) engelskspråkiga databaser, främst artiklar, konferensbidrag och e-böcker (Högskolan i Gävle 2012).

4.1.3 Sökord och databearbetning

Sökorden som huvudsakligen nyttjades i sökningen efter artiklar var: Motivation och Exercise. Dessa ord förekom i varje sökning eftersom jag ansåg att det var de två viktigaste sökorden i undersökningen. Målet var att få fram olika kombinationer till motivation för fysisk aktivitet och motion för att undersöka annan forskning inom dessa kriterier. För att ytterligare begränsa sökkriterierna och minska antalet träffar valde jag att även använda mig av orden; intervention och behavior. Sökningen i databasen såg ut enligt följande;

"Motivation and exercise AND intervention AND behavior"

Databasen som genomsökts via denna kombination var Academic Search Elite 2012-03-29 som lämpar sig bra inom det pedagogiska forskningsområdet. Sökningen resulterade i 41 träffar. Abstrakten på dessa artiklar lästes igenom och jämfördes mot sökkriterierna och åtta stycken valdes ut, valet av artiklarna utfördes utifrån sökkriteriernas lämplighet samt syftet i uppsatsen. Dessa åtta artiklar läses ännu en gång dock hela artiklarna för att undersöka om de fortfarande lämpade sig för kriterierna.

Sökningen i Eric (CSA) (databas inom pedagogisk forskning) genomfördes den 2012-03-30 och resulterade i noll träffar på kombinationen av Motivation and exercise AND intervention AND behavior. Därför gjordes en till sökning med endast begreppen motivation and exercise och resultatet gav fyra träffar. Abstrakten på dessa fyra artiklar lästes igenom och sorterades ut efter de artiklar som lämpade sig till sökkriterierna, vilket var två stycken. Dessa två lästes igenom i sin helhet för att avgöra om de fortfarande lämpar sig för kriterierna. Ytterligare en sökning utfördes i databasen 2012-04-18 på sökorden Motivation AND Exercise, denna sökning resulterade i 163 peer-reviewed artiklar. Ett urval gjordes genom att jag läste rubrikerna. Det jag sökte i rubrikerna var en koppling till sökkriterierna, jag sökte efter rubriker med orden; motivation, intervention, exercise samt behavior och dessutom sökte jag extra efter ett sammanhang för motivation och exercise. Därefter läste jag abstrakten på de 25 artiklar som verkade vara förenliga med sökkriterierna, jag insåg att detta tillvägagångssätt inte var det bästa. Till följd av detta valde jag att även läsa abstrakten på de tre första sidorna och jämförde med sökkriterierna, jag sållade ut tre artiklar ifrån första tillvägagångssättet samt tre ifrån det andra. Totalt sex stycken artiklar som lästes i sin helhet för att kunna utföra ett omdöme av lämpligheten till studien genom sökkriterierna och därefter kvarstod nu en.

Sökningen i Discovery genomfördes 2012-04-18 med sökorden Motivations AND Exercise och resulterade i 3403 träffar. Jag valde att läsa abstrakten på de två första sidorna och jämförde de mot sökkriterierna. Totalt valdes fem artiklar ut och dessa läses i sin helhet för att ytterligare jämföra mot sökkriterierna och återstående efter denna sållning är en artikel utvald. Därför utfördes ytterligare en sökning 2012-04-20 med sökorden Motivation, Exercise, Behavior, Intervention och resultatet blev 422 träffar. Abstrakten på artiklarna på sidorna 1-3 läses och urvalet blev sju artiklar som efter att ha läst i sin helhet nu är på tre artiklar.

Totalt valdes 25 artiklar ut och de lästes igenom flertalet gånger. Efter en ytterligare kontrollering gentemot kriterierna kvarstod nu 10 artiklar, de resterande artiklarna bestod av delar som inte passade in i förhållande till kriterierna och valdes därför bort. Anledningen till att dessa valdes bort beror bland annat på att de hade en stark medicinskt förankring och berörde allt för väl de medicinska delarna i forskningsprocessen mer än tyngden på motivationen för fysisk aktivitet. Samt uppgav tre artiklar i abstraktet att de använder sig av motivationsteorier som forskarna tillämpar i studien, vilket inte var verkligheten. Det visade sig att forskarna egentligen hade motivationsteorier som ett rättesnöre och inte som någon använd modell eller teori. En artikel feltolkade jag i abstrakten vilket visade sig handla om hur sjuksköterskor och undersköterskor skall vidareutbilda sig inom motivation för preventivt arbete, vilket inte gav någon koppling mot sökkriterierna. De utvalda artiklarna läses igenom ytterligare ett antal gånger samt översattes stora delar av artiklarna för att minska risken för misstolkning samt för att skapa kategoriserande tabeller.

4.1.4 Urval

Nedan presenteras de 10 artiklar som är utvalda för vidare analyser och bearbetning.

- Andersson, E. K., & Moss, T. P. (2011). Imagery and implementation intention: A randomised controlled trial of interventions to increase exercise behaviour in the general

population. *Psychology of Sport & Exercise*, 12(2), 63.

- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology & Health*, 24(1), 29-48.
- Ford, M. A., & Torok, D. (2008). Motivational signage increases physical activity on a collage campus. *Journal of American Collage Health*, 57(2), 242-244.
- Hurling, R., Fairley, B. W., & Dias, M. B. (2006). Internet-based exercise intervention system: Are more interactive designs better? *Psychology & Health*, 21(6), 757-772.
- Kuroda, Y., Sato, Y., Ishizka, Y., Yamakado, M., & Yamaguchi, N. (2012). Exercise motivation, self-efficacy and enjoyment as indicators of adult exercise behavior among the transtheoretical model stages. *Global Health Promotion*, 19(1), 14., 19(1), 14.
- Hamlington, K., & White, K. M. (2011). Original research: Identifying key belief-based targets for promoting regular physical activity among mothers and fathers with young children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 135-142.
- Lochbaum, M. R., Bixby, W. R., & Wang, C. K. J. (2007). Achievement goal profiles for self-report physical activity participation: Differences in personality. *Journal of Sport Behavior*, 30(4), 471-490.
- Resnick, B., Orwig, D., Wehren, L., Zimmerman, S., Simpson, M., & Magazinger, J. (2005). The exercise plus program for older women post hip fracture: Participat perspectives. *Gerontologist*, 45(4), 539-544.
- Zhang, Y., & Cooke, R. (2012). Using a combined motivational and volitional intervention to promote exercise and healthy dietary behaviour among undergraduates. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 95, 215-223.
- Yoh, T. (2009). Motivational attitudes toward participating in physical activity among international students attending colleges in the United States. *College Student Journal*, 43(3), 931-936.

4.2 Databearbetning och analysförfarande - kategorisering

De 10 utvalda artiklar lästes igenom och sökning efter samband och samhörigheter utfördes genom att sortera fram liknande resultat och vinklingar i artiklarna, samt även genom upprepande ord och begrepp som belyses i respektive artikel. Artiklarna delades därefter in i 3 olika kategorier. Detta utfördes för att underlätta jämförandet av artiklarna då artiklarna har olika utgångssätt (Cohen et al., 2000; Wijk, 2003) . Kategorierna är:

1. Förebyggande av fysisk aktivitet

2. Öka frekvensen av fysisk aktivitet
3. Motivation och beteende relaterat till fysisk aktivitet

4.3 Validitet och reliabilitet

Cohen et al. (2000) skriver validitet och reliabilitet är två olika ord och därmed har de två olika betydelser. Validitet är känt som giltighet och är enligt Cohen et al. starkare i sin betydelse än reliabilitet, men det gör inte att reliabilitet är onödig. För att ytterligare förklara vad validitet är skriver Cohen et al. att validiteten är nyckeln till en effektiv forskning och att utan giltigheten är forskningen värdelös. Detta kan i kvalitativa studier mätas inom ärlighet och djupet i studien eller i kvantitativ studie vara noggrannheten i insamlingen av data. Därför är validitet grundstenen i all pedagogisk forskning (a.a.). I och med att jag i sökkriterierna har valt till peer-reviewed vilket innebär att artiklarna är vetenskapligt granskade, vilket går ut på att de redan genomgått en granskning av validitet och reliabilitet det tillförlitar jag mig på. Däremot är validiteten i mina tolkningar av dessa artiklar det intressanta att spekulera kring. Jag har valt att läsa igenom artiklarna flertalet gånger för att minska risken för misstolkning av artiklarna. Jag har därtill även valt att översätta de flesta delar av dem för att ytterligare minska risken för misstolkning och öka chanserna för giltigheten i studien. Artiklarna är blandade i enkäter och intervjuer vilket kan försvåra rätt tolkning, enkäter är inte lika svåra att misstolka som intervjuer, samt existerar de tidigare forskarnas tolkning bakom intervjuerna och därtill är mina i det presumtiva resultatet. I Cohen et al. (2000) tar de bland annat upp att generalisering (extern validitet) ökar validiteten i studien. Generaliseringen i denna studie är av låg grad då de använda studierna kommer ifrån ett fåtal olika länder i världen (Japan, USA, Storbritannien och Australien). Poängen är att artiklarna är från västvärlden eller stater som är otroligt influerade av västvärlden. Mer globala studier som hade varit representativa för hela jordens befolkning hade dock kunna gett ett helt annat resultat, vilket är bra att ha i åtanke när det gäller människor i stort. Dessutom är det olika studier med olika syften och därmed olika tillvägagångssätt, dock har de flesta studierna runt +100 deltagare i sina studier och de flesta är studenter eller äldre vuxna. Trots detta är en generalisering av studien inte möjlig (a.a.).

Cohen et al. (2000) skriver att reliabilitet är en synonym för konsekvens och tillförlitlighet över tiden för de nyttjande redskapen och över grupperna av respondenter. Detta avgörs med precision och exakthet, med detta innebär det att om studien utförs igen genom samma vetenskapliga principer och tillvägagångssätt skall därefter ett liknande resultat återfinnas. Därmed finns det tre principer av reliabilitet; *stability*, *equivalence* och *internal consistency*. *Stability* anses som ett mått av consistency över tiden och dess liknande forskning. Det innebär att resultatet skall hålla en jämn stabilitet över tiden och att efterliknande forsknings resultat skall vara likvärdig det presenterade. *Equivalence* förklaras genom att undersökningen skall genomföras på samma sätt för alla deltagare i studien, detta går ej att tillämpa i denna studie då deltagare saknas. Om jag tittar på deltagarna i artiklarna är förhållandena på studierna för olika för att jag skall yttra mig om att de kunde vara av *equivalence* gemensamt. Det är olika studier med olika syften och mål, därför blir det en felkälla i denna metaanalys, dock kan resultatet fortfarande granskas och användas. *Internal consistency* menas på att deltagarna i studien skall genomföra två test för att öka reliabiliteten, även detta blir en felkälla i denna studie då studien varken är kvantitativ eller kvalitativ. Det gör att det blir svårare att ta

ställning till de tre ovanpresenterade punkterna samt även validiteten vilket även är svårt att anpassa studien till.

4.4 Etiska aspekter

Jag valde bort att titta på de etiska aspekterna i artiklarna då jag i sökkriterierna valde att använda mig av peer-reviewed artiklar och då skall de redan vara granskade. Detta är självfallet något som kan göras igen för att jämföra om de etiska aspekterna håller samma höga grad av trovärdighet. De forskningsetiska principerna som skall ses över är Informationskravet, Samtyckeskravet, Konfidentialitetskravet och Nyttjandekravet. Dessa är skapta av vetenskapsrådet som anser att forskning är det som utvecklar individer och samhället, därför behövs förhållningsregler för att forskningen skall upprätthålla hög kvalitet (Vetenskapsrådet, 2012-04-15).

5. Resultat och analys

Nedan presenteras resultatet från de genomförda analyserna av de 10 valda artiklarna. Artiklarna har delats in i kategorier och jämfördes inbördes inom vardera kategori. Under namnet på kategorin presenteras vilka artiklar som tillhör kategorin samt ges en kortare beskrivning om artikeln, därefter presenteras analysen av resultatet, avsnittet avslutas med en tabell som presenterar en kort sammanfattning av resultatet. Detta för att underlätta överblicken över resultatet.

5.1 Tidsbaserade interventioner som strävar efter förebyggande

1. Zhang, Y., & Cooke, R. (2012). Using a combined motivational and volitional intervention to promote exercise and healthy dietary behaviour among undergraduates. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 95, 215-223.
2. Kuroda, Y., Sato, Y., Ishizka, Y., Yamakado, M., & Yamaguchi, N. (2012). Exercise motivation, self-efficacy and enjoyment as indicators of adult exercise behavior among the transtheoretical model stages. *Global Health Promotion*, 19(1), 14., 19(1), 14.
3. Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology & Health*, 24(1), 29-48.

Zhang och Cooke (2012) har utfört en studie om att undersöka kombinationen av motiverande intervention som baseras på protection motivation theory (PMT) med en viljemässig intervention baserad på action planning (handlings planering) och coping planing (hanterande av planering), detta skall vara ett sätt att förebygga diabetes typ 2 hos elever i Storbritannien.

Studien genomfördes av motiverande interventioner som sedan följdes upp med enkäter. Deltagarna i studien är 84 stycken grundskoleelever som placerades slumpmässigt in i 4 olika grupper varav en är kontrollgrupp. Resultatet visar på att kombination mellan motivation och viljemässiga insatser leder till ett signifikant reducerat fettintag, ökat motions frekvens i jämförelse med de andra grupperna, samt en ökad frukt och grönsaks konsumtion hos eleverna i jämförelse med kontrollgruppen och viljemässiga interventionsgruppen. Detta

resulterar i att en lyckad förändring kräver både en intervention baserad på både motivation och vilja (a.a.).

Kuroda et al. (2012) studie utfördes för att undersöka om motiverande reglering av motion skilde mellan de olika stadierna av förändring och ifall det har ett förhållande till motionsstegs övergångar. Detta undersöktes via kvantitativa enkäter på 385 deltagare varav 183 stycken kompletterade undersökningen. Deltagarna var bland annat studenter, heltidsarbetare och är ifrån Mitsui sjukhus, Tokyo, Japan. Snittåldern på deltagarna är 55 år. Forskarna kom fram till att individer motiveras mer av externa stimuli som leder till motion, samt att motionsmotivation är mångdimensionell och är en inneboende faktor i varje individ som befinner sig i underhållsstadiet. Forskarna fann ett positivt samband mellan self-efficacy (själv-effektivitet) och njutning. Resultatet visar även på att patienter som befinner sig i åtgärdssteget hade sämre motiverande reglering och njutning av motionen än de som befann sig i planeringssteget. Detta ses av forskarna som ett hinder för stegen mellan handling och underhåll (a.a.).

Chatzisarantis och Hagger (2009), deras undersökning baseras på self-determination theory (självbestämmande teorin), studien utvecklar och bedömer användbarheten hos en skolbaserad intervention till att förändra elevers fysiska fritidsaktivitets behov. Studien utfördes på en 5 veckors intervall genom manipulering av anatomilära under lektioner. Data insamlingen utfördes via intervjuer och rapporter på de 215 slumpmässigt utvalda elever från 10 olika skolor som även de är slumpmässigt framtagna. Resultatet visar på att de elever med lärare som är utbildad inom anatomi, som lär ut och uppmuntrar eleverna ger eleverna starkare vilja till att motionera under fritiden än de elever vars lärare inte besitter samma kunskap (a.a.).

De tre tidigare presenterade artiklarna har alla gemensamt studerande deltagare i sina studier, även om åldern på dessa deltagare skiljer sig åt. Zhang och Cooke (2012) samt Kuroda et al. (2012) har båda använt sig av enkäter, dock har Chatzisarantis och Hagger (2009) använt sig av en tidsbaserad intervention samt intervjuer och rapporter. Alla tre artiklarna har gemensamt att de undersöker olika perspektiv till att påverka fysisk aktivitet hos deltagarna, de är alla tre ute efter att finna ett sätt att förebygga den fysiska aktiviteten hos deltagarna i respektive studie. Bortfallet i Kuroda et al. (2012) är av ett högt antal på 202 stycken deltagare, dessa deltagare valde att inte komplettera den uppföljande enkäten som skickades ut tre månader efter det första undersökningstillfället. Zhang och Cooke (2012) hade 173 deltagare vid starten på studien, dock behövde de sälla bort de deltagare som inte hade något samband med diabetes och detta var 89 stycken elever. Vilket resulterar i att 84 deltagare kvarstod och kompletterade undersökningen. Chatzisarantis och Hagger (2009) har det lägsta antalet i bortfall på 20 deltagare, dessa deltagare var i studiens gång inte med på något av de tre tillfällen då undersökningen utfördes.

Figur 1

Översikt av artiklar inom kategori 1; land, urval, deltagare, bortfall, metod & syfte.

	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3
Land	Storbritannien	Japan	Storbritannien

Urval	173 st. elever.	385 vuxna deltagare.	235 elever.
Deltagare	18-24 år, medelålder 20,56 år.	Medelålder 55 år (bland annat studenter).	Elever i ålder 14-16 år.
Bortfall	-89 st. = 84 st. kompletterade undersökningen.	-202 st. = 183 st. kompletterade undersökningen.	-20 st. = 215 st. elever kompletterade undersökningen.
Metod	Motiverande intervention + enkäter.	Kvantitativ enkät.	5 veckors intervall intervention, + intervjuer & rapporter.
Syfte	Undersöka kombinationen av motiverande intervention + en viljemässig intervention för att förebygga diabetes typ 2 hos elever.	Undersöka om motiverande reglering på motion skilde mellan de olika stegen av förändring samt ifall det har ett förhållande till motions stegs övergångar.	Undersöka om self-determinations theory fungerar genom att utveckla och bedöma användbarheten hos en skolintervention till att öka/förändra elevers fysiska fritidsaktivitets behov.

5.2 Öka frekvensen av fysisk aktivitet

1. Ford, M. A., & Torok, D. (2008). Motivational signage increases physical activity on a collage campus. *Journal of American Collage Health*, 57(2), 242-244
2. Hurling, R., Fairley, B. W., & Dias, M. B. (2006). Internet-based exercise intervention system: Are more interactive designs better? *Psychology & Health*, 21(6), 757-772.
3. Hamlington, K., & White, K. M. (2011). Original research: Identifying key belief-based targets for promoting regular physical activity among mothers and fathers with young children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 135-142.

Ford och Torok (2008) studie undersöker om motiverande signaler influerar i antalet användare av trappor i relation till hiss användning på ett student campus. Det gjordes genom en statistisk insamling via observation under övervakning som delades upp i 3 delar.

Deltagarna är de individer som befann sig i campusbyggnadens trapp under undersökningstillfället vilket innebär att de är studenter, adjunkter och andra människor med ärenden i campusbyggnaden. Resultatet visar på att de motiverande skyltarna gjorde en markant skillnad i användningen av trappan, ökningen resulterade i 18,6 % (a.a.).

Hurling et al. (2006) studie utgår på att utvärdera ett internetbaserat träningsprogram med motivationspåverkan i form av ett supportsystem. Undersökningen utfördes via en kvalitativ samt en kvantitativ enkät som fylldes i av 75 deltagare ifrån Unilever's Port Sunlight Forskningslaboratorium. Resultatet visar på att deltagarna som befann sig i gruppen som var i det styrda supportsystemet hade högre förväntningar på motion, ökad tillfredsställelse med motivation och ökad egenuppfattning om deras kondition. Resultatet visar att efter uppföljningen (7 månader senare) hade en ökning i motionerande skett jämfört med kontrollgruppen och referensgruppen (a.a.).

Hamlington och White (2011) undersöker de viktigaste antaganden till att rikta interventioner som syftar till att öka fysisk aktivitet bland mödrar och fäder som har små barn.

Undersökningen utfördes med hjälp av Theory of Planned Behavior (TPB) enkät för antaganden om metoderna för fysisk aktivitet. Deltagarna i studien är som tidigare nämnt föräldrar till små barn där det minsta barnet är under 5 år. Resultatet visar på en mängd beteendemässiga, normativa och kontrollföreställningar som var sammankopplat med föräldrarnas avsikt och beteende gällande fysisk aktivitet. Föräldrarnas avsikt med fysisk aktivitet grundar sig oftast i beteendeföreställningar om att förbättra föräldraskapet (a.a.).

De tre ovannämnda artiklar är utförda i olika länder med olika syften och tillvägagångssätt, dock har dessa tre artiklar ett gemensamt tema om att öka fysisk aktivitet. Detta undersöks genom olika tillvägagångssätt, två studier (Hurling, Fairley, & Dias, 2006; Kyra Hamilton (□) & White, 2011) undersöker via enkäter vilket ger ett lägre antal deltagare men ändå skiljer dessa sig åt med 75 respektive 580 deltagare. Den tredje (Ford & Torok, 2008) använder sig av observationer vilket gav ett högt antal deltagare på 18 389 (Ford & Torok, 2008). Alla artiklarna finner olika nämnare för att kunna öka den fysiska aktiviteten hos deltagarna, deltagarna i studierna är alla vuxna.

Figur 2

Översikt av artiklar inom kategori 2; land, urval, deltagare, bortfall, metod & syfte

	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3
Land	USA	Storbritannien	Australien
Urval	-	-	-
Deltagare	18 389 observationer	75 deltagare ålder 23-54 år	580 deltagare
Bortfall	-	-	-
Metod	Statistisk insamling via observations övervakning uppdelad i 3 delar.	Kvantitativ samt kvalitativ enkät.	TPB Webbaserad enkät och enkät
Syfte	Undersöka om motiverande signaler influerar antalet användare av trappor i relation till hiss användning.	Undersöka ett internetbaserat träningsprogram med motivationspåverkan i form av ett supportsystem.	Undersöka de viktigaste antaganden till att rikta interventioner som syftar till att öka fysisk aktivitet bland mödrar och fäder till små barn.

5.3 Motivation och beteende relaterat till fysisk aktivitet

1. Andersson, E. K., & Moss, T. P. (2011). Imagery and implementation intention: A randomised controlled trial of interventions to increase exercise behaviour in the general population. *Psychology of Sport & Exercise, 12*(2), 63.
2. Lochbaum, M. R., Bixby, W. R., & Wang, C. K. J. (2007). Achievement goal profiles for self-report physical activity participation: Differences in personality. *Journal of Sport Behavior, 30*(4), 471-490.

3. Resnick, B., Orwig, D., Wehren, L., Zimmerman, S., Simpson, M., & Magazinger, J. (2005). The exercise plus program for older women post hip fracture: Participat perspectives. *Gerontologist*, 45(4), 539-544.
4. Yoh, T. (2009). Motivational attitudes toward participating in physical activity among international students attending colleges in the United States. *College Student Journal*, 43(3), 931-936).

Andersson och Moss (2011) undersöker potentiella regler för pre-conscious (för-medvetna) processer i motionsbeteendeförändring genom att jämföra effektiviteten av två motionsinterventioner; guidat bildspråk och manipulation av genomförande avsikt. Detta undersöktes genom en slumpmässig kontrollstudie av 50 deltagare med en medelålder på 29 år, ifrån tre universitet i västra Storbritannien. För att analysera framställd data valde forskarna att använda sig av en multipel analyseringsverktyg MANCOVA. Resultatet visar på att skillnader finns mellan interventionsgrupperna samt mellan interventionsgrupperna och kontrollgruppen, vilket tyder på att bildspråk och manipulering påverkar beteendet och därmed leder till ökad fysisk aktivitet (a.a.).

Lochbaum et al. (2007) undersöker om det existerar personlighetsskillnader mellan grupper av tränade motiverande individer. Studien utfördes på ett universitet med 670 volontärer de flesta i åldrarna 18-24 år. Undersökningen bestod av bland annat mätning av målsträvan, fysisk rörlighet och självrapportering samt en enkät som var skapad av ett antal påståenden och antaganden som deltagarna skulle ta ställning till. Resultatet visar på att det finns en skillnad mellan 7 av 10 variabler. Män har i regel högre egoinriktning och uppfattning av sin fysiska förmåga, samt en mer energisk vilja att rapportera sin fysiska aktivitet under loppet av en 7 dagars period jämfört med kvinnliga deltagare. Resultatet visade även på könsskillnader gällande motivation och rapporteringen av motivationsvariabler (a.a.).

Resnick et al. (2005) undersöker erfarenheten hos äldre kvinnor med höftfraktur som deltagit i en motiverande intervention, The exercise Plus Program, med syfte till att öka deltagande till motion. Studien är utförd i USA och genomförandet av undersökningen gjordes via kvalitativa semistrukturerade intervjuer, forskarna nyttjade en intervjuguide. De 70 äldre damer som deltog i studien hade haft höftfraktur i 12 månader. Resultatet visar på positiva framsteg hos deltagarna. Intervjuerna gav teman som förklarar damernas motivation till motion, vilket visar på att programmet ger stöd, hjälp och engagemang hos kvinnorna trots att det ibland fanns skilda åsikter. Programmet visar sig fungera som stöd och uppmuntran, samt hjälper till att hålla träningen regelbunden via att skapa scheman (a.a.).

Yoh (2009) undersöker motivationsattityder för deltagare i fysisk aktivitet bland internationella studenter i skolor i USA. 521 slumpmässigt utvalda studenter deltog i studien och dessa kom ifrån 5 olika universitet/högskolor i Midwestern USA. Undersökningen genomfördes via kvantitativa enkäter. Resultatet visar på att faktorer som utförs via struktur (för att bevara god hälsa, ex. regelbunden träning) samt livstidsanvändning (framkalla erfarenhet för livet) är de motiverande faktorer som studenterna prioriterar som högst till viljan att delta i fysisk aktivitet (a.a.).

Dessa fyra artiklar har gemensamt att de undersöker motivation och beteende för förändring av fysisk aktivitet. Andersson och Moss (2011) har 50 volontärdeltagare och dessa var slumpmässigt placerade in i 4 olika grupper. Resnick et al. (2005) har nästintill lika många deltagare på 70 stycken äldre damer framtagna sedan en tidigare utförd intervention av ett träningsprogram, de båda ovannämnda studierna anger inte bortfall. Likaså anger inte Yoh (2009) det, dessa studier använder sig av olika tillvägagångssätt och ingen av dem anger bortfall. Lochbaum et al. (2007) anger att de hade ett bortfall på 61 stycken av 670 volontärer, vad bortfallet beror på framgår ej.

Figur 3

Översikt av antalet artiklar inom kategori 3; land urval, deltagare, bortfall, metod & syfte.

	Artikel 1	Artikel 2	Artikel 3	Artikel 4
Land	Storbritannien	USA	USA	USA
Urval	50 deltagare	670 deltagare	70 deltagare	521 deltagare
Deltagare	Stillasittande, ålder 19-56 år med ett medelvärde på 29 år.	Studenter som volonterat, mesta dels i ålder 18-24 år.	Äldre damer i snittålder av 80,9 år.	Slumpmässigt utvalda studenter
Bortfall	-	-61 stycken Totalt kompletterade 609 deltagare undersökningen	-	-
Metod	Slumpmässig kontrollstudie	Mätning av fysiska faktorer så som rörlighet och prestation samt en enkät skapad efter påståenden och antaganden.	Kvalitativa semistrukturerade intervjuer. (Använde intervju guide).	Kvantitativ ansats enkäter
Syfte	Undersöka potentionella regler för pre-conscious (för-medvetna) processer i motions beteendeförändring genom att jämföra effektiviteten av två motions interventioner.	Undersöka om det existerar personlighetsskillnader mellan grupper av tränade motiverande individer.	Undersöka erfarenheten hos äldre kvinnor med höftfraktur som medverkat i en motiverande intervention, The Exercise Plus Program, med syfte till att öka deltagandet till motion.	Undersöka attityder för deltagande i fysisk aktivitet bland internationella studenter i skolor i USA.

6. Diskussion

Nedan följer diskussion om resultatet jag analyserat fram samt metoden som jag använt mig av.

6.1 Resultatdiskussion

Nedan diskuteras resultatet i denna studie med indelning i de olika kategorierna. I den allmänna resultatdiskussionen diskuteras alla resultat mot varandra.

6.1.1 Tidsbaserade interventioner som strävar efter förebyggande

Zhang och Cook (2012) vill förebygga och öka den fysiska aktiviteten hos elever som har en koppling till diabetes typ 2. Resultatet i studien visar på att en kombination av motivation och vilja är det optimala för att skapa en förändring hos eleverna. Kuroda et al. (2012) kom fram till att individer motiveras mer av externa stimuli som skall leda till ökad motion, forskarna fann även att motivation är mångdimensionell och en inneboende faktor i varje individ som befinner sig i vad de kallar för underhållsstadiet. Underhållsstadiet är stadiet en individ befinner sig i om denna/denne utför regelbunden träning för bibehållande av kondition. Chatzisarantis och Hagger (2009) resultat visar att elever med lärare som är kunnig inom anatomi och ger uppmuntran till eleverna fungerar som förebyggande för fysisk aktivitet på fritiden, då dessa elever ökat sin fysiska aktivitet. Mellan Kuroda et al. (2012) resultat och Chatzisarantis och Hagger (2009) resultat finns ett samband, det är att de båda erhållit ett resultat som tyder på att extern stimuli är förebyggande för fysisk aktivitet vilket resulterar i ökat motionerande. Denna koppling kan bindas samman med Zhan och Cook (2012) då en individ innehar motivation är vilja något som deras studie visar att det ökar chanserna för ökad fysisk aktivitet (a.a.).

Kuroda et al. (2012) hade höga siffror i bortfall, mer än hälften. Vilket ger en känsla av att deltagarna gav upp i slutet av studien eller att enkäten som skickats ut varit för komplicerad. Även Zhang och Cooke (2012) hade mer än hälften i bortfall, anledningen till bortfallet är att deltagarna som inte har diabetes personligen eller i släkten var ej av intresse för studien och därför sållades bort. Chatzisarantis och Hagger (2009) hade enbart 20 personer som inte kompletterade undersökningarna under studiens gång och därmed gav oanvändbar data, de sållades bort. När en studie som Kuroda et al. (2012) tappar hälften av deltagarna halvvägs in i studien känns studien trots peer-reviwed mindre pålitlig, trots detta gav studien ett trovärdigt resultat.

Vid sammanslagning av dessa ovannämnda (Chatzisarantis & Hagger, 2009; Kuroda, Sato, Ishizaka, Yamakado, & Yamaguchi, 2012; Ying Zhang (□) & Cooke,) artiklar går det att fastslå att ett samband mellan motivation och motion existerar, samt att förebyggande för fysisk aktivitet kräver inte bara individens motivation och vilja utan även motivation genom stimuli ifrån omgivningen. Genom dessa artiklar framgår även att det går att förändra och påverka individer, samt att det kan utföras på olika tillvägagångssätt; allt ifrån manipulation till att utgå ifrån teorier. Ahls (2004) teorier om att motiv, motivation och motionsfaktor inte har någon bestämd betydelse framträder i dessa artiklar, de använder ordet motivation men de har olika åsikter om var motivation egentligen är och hur det skall användas. I dessa artiklar anses motivation vara allt ifrån yttre stimuli, uppmuntran och något som är inneboende faktor

i varje individ (Kuroda et al., 2012). Enligt Ahl (2004) skulle då denna faktor kunna kopplas till Dewey och Vygotskijs teorier om att lärdom är en insikt, eftersom insikt även finns inom oss och utvecklas när individer försätts i problematiska situationer. Detta kan även föras samman med Maslow (1970) då han syftar till att individer i vanliga fall inte utför något utan en anledning, att beteendet är beroende utav mening och slutmål, slutmålet i dessa fall är vilja till att utföra fysisk aktivitet med olika individuella mål för respektive deltagare.

6.1.2 Öka frekvensen av fysisk aktivitet

Ford och Torok (2008) studie visar på att motiverade skyltar ökar trappanvändningen på campus i USA i relation till hiss användning. Deras skyltar var av text (ex. stig upp för en hälsosammare livsstil, "step up to a healthier lifestyle" Ford & Torok 2008:243) som inspirerade eller gav ren fakta om fysisk aktivitet. Denna studie utfördes bland annat av anledningen att många väljer att ta hissen istället för trapporna, detta anser jag inte enbart beror på tidsbrist eller bekvämlighet utan att i dagens samhälle är hiss användandet en vana. I och med skyltarna tänker människorna till som läser dem och reagerar, i detta fall positivt och flertalet valde att använda trappan. Detta sätt att använda skyltar går att koppla samman till Hurling et al. (2006), deras internetbaserade träningsprogram innehar ett supportsystem vilket är likvärdigt med skyltarna. Det är motiverande genom glada tillrop och påminnelser etc., deltagarna som befann sig i Hurling et al. (2006) studie och var i den styrda supportgruppen visade sig ha högre förväntningar på motion. De hade ökad tillfredställelse med deras motivation och ökade egenuppfattning om deras kondition, detta gav ett högre snitt i utförandet av fysisk aktivitet även 7 månader efter studien, i jämförelse med studiens kontroll och referensgrupp. Det Hamlington och White (2011) undersökte var antaganden för att rikta interventioner som skall öka fysisk aktivitet hos småbarnsföräldrar. De vill alltså skapa det som Ford och Torok (2008) samt Hurling et al. (2006) redan har vilket är support. Hamlington och White (2011) vill få fram ett resultat på hur de skall ge motiverande support till interventioner för ökad fysisk aktivitet hos småbarnsföräldrar. I resultatet framgår att fysisk aktivitet kunde öka via beteendemässiga möjligheter exempelvis att umgås med andra och att upprätthålla smärta och värk. Samt tron om viktnedgång, denna var högre hos kvinnorna än männen och att upprätthålla för skada var tron större hos männen, dock är dessa skillnader inte märkvärdigt stora i marginalen.

Dessa tre artiklar (Ford & Torok, 2008; Hurling et al., 2006; Kyra Hamilton (□) & White, 2011) vill öka den fysiska aktiviteten hos olika grupper av individer genom olika tillvägagångssätt, internet, skyltar eller skapande av riktade interventioner. Det som samtliga har är ett tema av att support som motivation är givande för lyckat resultat. De visar även på att support kan se olika ut i olika miljöer och vilken effekt de ger vid rätt tidpunkt. Även i dessa artiklar framgår det att ett samband mellan motivation och motion existerar och att detta samband går att förstärka (a.a.). Frågan är hur länge en motiverandesupport fungerar? I Hurling et al (2006) håller det i sig efter 7 månader, dock kan det efter ytterligare några månader behövas något mer som stärker upp motivationen, än support via skyltar och internetprogram. Människan förändras med tiden måste dessa motiverande support varianter förändras med dem för att inte verka upprepanande eller tråkiga. Till dessa artiklar passar hinderteorier (Ahl, 2004)in, människorna i dessa studier visar på en lust till att vilja utföra

fysisk aktivitet men att något har hindrat eller hindrar dem. Lusten visas genom att de själva medgett det exempelvis i Hurling et al. (2006) och Ford och Torok (2008) genom att välja trapporna i stället för hissen samt i intervjuerna för höftfrakturer medgett att vissa deltagare velat träna. Samt visar föräldrarna på att de vill träna för att främja deras föräldraskap samtidigt som resultatet visar på att det finns hinder som sätter stopp för detta (Kyra Hamilton (□) & White, 2011). Samtliga ovannämnda artiklar visar på sökandet efter en hinder röjning vilket hinderteorier går ut på (Ahl, 2004).

6.1.3 Motivation och beteende relaterat till fysisk aktivitet

Andersson och Moss (2011) undersökte två interventioner, guidad bildspråk och manipulation av genomförande avsikt. Det som ansågs som motiverande till fysisk aktivitet i studien var njutning, kompetens/utmaning, utseende och socialt. Gruppen guidat bildspråk ökade sin motivation i utmaning och kontrollgruppen var starkast gällande utseende. Dessa motiverande faktorer i förhållande till Lochbaum et al. (2007) som undersöker om det existerar personlighetsskillnader hos grupper av tränade individer och resultatet visar på att det finns vissa skillnader. Dessa skillnader är bland annat egen uppfattning om ego, fysisk förmåga eller hur pass energisk inrapportering av fysisk aktivitet skett. Båda dessa ovannämnda studier tyder på att motivation är olika och skiljer sig åt mellan olika personer, dess miljö och påverkan. Yoh (2009) studie stärker ytterligare upp personlighetsskillnader men påpekar att individer gemensamt i det stora hela står på en gemensam grund, via resultatet som tyder på att faktorer som utförs via struktur och kan nyttjas hela livet är de viktigaste motivationsfaktorerna för fysisk aktivitet för studenterna i studien. Resnick et al. (2005) ger även ett resultat som visar på att individer har olika sätt att bli motiverade på gällande motion men att de flesta står på samma grund, den grunden är för damerna i studien stöd och uppmuntran. Detta har givits till damerna via internetprogrammet The Exercise Training Plus Program där de fått stöd, scheman och träningsanvisningar. Utöver detta har damerna även fått uppmuntran ifrån deras tränare som utvecklat personliga träningsprogram för damerna samt skapat en rehabiliterande relation via att berömma, lyssna och skapa trygghet mellan tränare och patient.

Alla dessa fyra artiklar (Andersson & Moss, 2011; Lochbaum, Bixby, & Wang, 2007; Resnick et al., 2005; Yoh, 2009) bygger upp motivation för deras deltagare för att lyckas öka den fysiska aktiviteten. Ett tydligt samband mellan motivation och motion träder fram genom artiklarna och visar även på att detta samband är påverkningbart genom att påverka individens motivation. Detta görs via påverkan av personliga beteenden exempelvis via uppmuntran vid fysisk aktivitet, trygghetsskapande vid orosituationer, manipulation, sociala kontakter och självförtroende förstärkande åtgärder (a.a.). Ahl (2004) skriver om Husén som anser att motiv i regel är bundet till ett behov som behöver tillfredställas detta framgår i artiklarna som nämns under denna rubrik. Alla dessa artiklar är uppbyggda på motiv, det finns ett behov till varför studierna är utförda. Detta framgår som tydligast i Resnick et al. (2005) där behovet ligger i att damerna i undersökningen skall återfå sin tidigare styrka och rörlighet. I Andersson och Moss (2011) framgår det i utseendeaspekter och beteendemässiga aspekter vilket även framgår i Hamlington och White (2011) specifikt för kvinnornas del. Ekblom och Nilsson (2000) skriver att för att skapa en förändring på lämpligaste sätt inom fysisk aktivitet

är det genom individuellt arbete vilket även visar sig i Resnick et al. (2005) studie då damerna lyckas uppnå en hållbar förändring samt även Lochbaum et al. (2007), där resultatet visar på att det personlighetskillnader hos tränade individet, vilket tyder på att motivering skall individanpassas (a.a.).

6.1.4 Allmän resultatdiskussion om samtliga artiklar

Samtliga artiklar som är presenterade i resultatdelen (Andersson & Moss, 2011; Chatzisarantis & Hagger, 2009; Ford & Torok, 2008; Hurling et al., 2006; Kuroda et al., 2012; Kyra Hamilton (□) & White, 2011; Lochbaum et al., 2007; Resnick et al., 2005; Ying Zhang (□) & Cooke, ; Yoh, 2009) lyfter gemensamt fram att en koppling mellan motivation och motion existerar samt att den är påverkingsbar. Att påverka kopplingen mellan motion och motivation kan göras på ett flertal tillvägagångssätt, bland annat via motiverande skyltar (Ford & Torok, 2008), manipulation (Chatzisarantis & Hagger, 2009), uppmuntran och vägledning (Resnick et al., 2005) osv. Artiklarnas resultat visar på att faktorer som påverkar motivationen är; extern stimuli, kombination av motivation och vilja, lärande inom anatomi, förändringens påverkan, supportsystem, trygghetsskapande, sociala kontakter, utseende och uppmuntran. Dessa är faktorer som forskarna kommit fram till är grunden för ökad motivation för motion, även om detta inte är syftet i vardera av artiklarna. Detta visar även på att Ahls (2004) teori om att motivation samt motivationsfaktorer inte har någon bestämd betydelse stämmer, då artiklarna visar på olika slags motivation och samt att de pekar på att motivation är individuell. Fakta är dock att vad nu än som anses vara motivation har det ett samband till fysisk aktivitet och framgår att vara föränderlig och påverkingsbar samt framgår det att förändringen inte sker över en natt vilket även Faskunger (2001) anser.

Motivation framställs som att det är ett beteende och därmed är det logiskt att det är beteendeförändring som en individ bör utsättas för om viljan till ökad motivation skall nås. Maslow (1970) skriver att en beteendeförändring kräver mening och slutmål vilket de flesta artiklar även kräver av deltagarna eller för undersökningen. Genom denna spekulering är Faskungers (2001) antagande förhållandevis korrekt då han anser att motivation och beteende skall gå hand i hand för att skapa en hållbar beteendeförändring. Förändringen behöver inte vara strikt och hårt hållen utan bevisligen går det ypperligt bra att finna ett konsensus mellan förändringen och det nuvarande för att på långsikt skapa en bibehållande förändring, det framgår tydligt i två artiklar (Hurling et al., 2006; Resnick et al., 2005). Jag finner det även intressant att det är flertalet kvinnor som medverkar i studierna samt att det framgår vissa könsskillnader mellan motivation mellan man och kvinna. Att flertalet är kvinnor som medverkar anser jag grundar sig i vart studien är utförd, flertalet studier är utförda inom universitet eller högskola och på dess studenter. Beroende på vilket program forskarna riktat sina undersökningar till eller vilka program högskolan eller universitetet har är avgörande för könsfördelningen hos deltagarna, då flertalet utbildningsprogram är könsdominerade av kvinnor eller män.

I Hamlington och White (2011) studie lyfter de fram att kvinnan motiveras mer till fysisk aktivitet av utseendemässiga och beteendemässiga själ gentemot männen och att mäns motivation grundar sig mer i att förebygga eller stärka upp skador. Detta framkommer även i Resnick et al. (2005) resultat där beteende väger tungt för att utföra den fysiska aktiviteten

vardera dam har fått sig tilldelad. Tränarna i studien fick uppmuntra, peppa, skapa trygghet för att kvinnornas beteende skulle ändras till att vilja utföra träningsprogrammet. För många av de kvinnor handlar träningen om att bygga upp kroppen för att få tillbaka den normala kapaciteten igen, flertalet av damerna trodde att de kunde sluta träna när de väl nått deras mål (a.a.). Även Andersson och Moss (2011) resultat visar på att utseende är en motiverande faktor för att motionera. Att skapa ny kunskap och nya sociala kontakter är även de motiverande, men utifrån resultaten i artiklarna visar det sig inte vara den främsta anledningen till att motionera. Den faktor vilket träder fram som mest motiverande för motion gemensamt i samtliga artiklar är beteendemässiga faktorer. Jämsides med beteendemässiga faktorer är fysiska faktorer exempelvis viktning, styrka, förebyggande av skador och hälsofrämjande anledningar. Faktorer som påverkar tankeförmågan och inställningen till motion, belöning genom egenskaper av nytt socialt kontaktnät och kunskap prioriteras en aning lägre. Resultat visar även på att motivation är individuellt och är föränderligt samt att varje individ som upprätthåller en god fysisk aktivitet innehar en inre motiverande faktor. I och med dessa ord anses behavioristernas antaganden stämma bra in, de anser för att kunna skapa motivation skall man nyttja ett användbart stimulus, belöning eller uppmuntran gällande ett beteende för att skapa ett nytt beteende, samt stämmer Hertzberg teorier in gällande behov att få utvecklas och växa (Ahl, 2004).

6.2 Metoddiskussion

Valet av att utföra en metaanalys var inte självklart då det inte finns speciellt mycket forskning inom metoden. Metoden lämpar sig väl till den studien jag ville utföra. Studien skall undersöka om det finns och vad det är för samband mellan motivation och motion. När jag sökte inom databaserna fann jag många publicerade artiklar med samband mellan motivation och motion. Därmed kom jag fram till att jag vill läsa dessa artiklar och analysera dess innehåll. Därför togs beslutet att utföra en metaanalys, metoden där tidigare forskning undersöks och analyseras. I största utsträckning användes Wijks (2003) avhandling då hon använder sig av metaanalys som metod. Jag har granskat hennes tillvägagångssätt och sökt upp referenser som hon använt sig av gällande metoden. Jag anser att Wijks (2003) sätt att arbeta med metoden var tydligt och hanterbart, därmed valde jag att ta till mig hennes metodsätt till en viss del. Jag strukturerade upp en mall på hur Wijk (2003) gått tillväga och sedan kompletterade jag den med Cohen et al. (2000) där även förslag på hur metaanalyser kan gå till ges. Utifrån Wijk (2003) och Cohen et al. (2000) skapade jag en egen mall och utgick ifrån denna. Jag ville undersöka vad för samband forskare fann mellan motivation till motion och om sambandet existerar, jag anser att detta lämpar sig bäst att presentera resultatet med förklarande text och sammanfattade tabeller som underlättar för läsaren.

För att genomföra metoden samlandes flertalet vetenskapliga artiklar in, närmare bestämt har 450 rubriker, 255 abstrakt och 25 artiklar lästes. De 25 artiklarna som valdes ut lästes i sin helhet flera gånger om, vilket slutade på 10 utvalda artiklar som lämpar sig till sökkriterierna. Många av artiklarna handlade inte om sambandet mellan motivation och motion eller vad som är motiverande för motion, därför sållade jag bort dessa. Ett flertal artiklar undersökte även olika slags motiverande teorier och hur dessa lämpar sig på individer och om de kunde användas för att uppmuntra till ökad motion. Jag valde bort dessa av anledningen att jag söker

efter sambandet och inte vilken teori som påverkar beteendet bäst för att öka en individs fysiska aktivitet. Efter många timmars läsande fann jag artiklarna som jag anser i högsta grad är lämpliga artiklar för studien jag ville genomföra.

Vad jag hade kunnat utföra annorlunda är att vid ena tillfället inte gjort en första sällning via rubriker utan gjort som på de andra sökningarna det vill säga läst abstrakten. Jag valde att pröva på detta tillvägagångssätt i tron att det skulle underlätta mitt sökande, svaret på det är nej. Jag har insett att rubrik, abstrakt och innehåll inte alltid är överrensstämmande, vilket förmodligen beror på olika tolkningssätt. Jag hade även kunna valt att inrikta mig på artiklar ifrån närliggande länder för att få en insyn om hur sambandet ser ut i norden, detta kanske hade gett ett annat resultat. Dock valde jag att inte göra denna begränsning då jag vid första sökningen fann många intressanta artiklar och ingen av dem var ifrån norden. Att inte enbart använda mig av nordiska artiklar ger ett större utbud på artiklar samt en insikt om vilka länder som lägger vikt på att forska inom motivation och fysisk aktivitet, detta är för mig intressant då Faskunger och Hemmingsson (2005:13) skriver så här: "Aldrig tidigare i människans historia har så många varit så stillasittande och så otränade som idag".

Av de undersökningar som ingått i min studie är de flesta enkätundersökningar, men även intervjuer och en observation. Att använda undersökningar med lika metoder hade underlättat arbetet och om dessa metoder hade varit kvantitativa enkäter hade validiteten i studien kunnat stärkas upp ytterligare. Dock valde jag de artiklar jag valt för jag anser det vara av intresse att reflektera över hur undersökningarna skiljer sig emellan de olika metoderna, eftersom det kan träda fram intressant fakta i intervjuer som kvävs undan i en enkät. Den data som träder fram kan vara av intresse för mig trots att den redan tolkas av andra forskare och sedan jag på det. Jag har valt bort åldersbegränsningar för att inte låsa in sambanden i en ålderskategori, detta för att jag ville få fram hur det ser ut generellt och inte inom en viss ålder.

6.3 Slutsats

I resultatet av artiklarna framgår det att ett eventuellt samband mellan motivation och motion finns samt att motivation är påverkningbart. Det som visar sig enligt resultatet binda samman motivation och fysisk aktivitet är vilja och beteende. Resultatet visar exempelvis på att individer anser utseende, uppmuntran, förebyggande av skador, viktnedgång och skapande av kunskap och sociala kontakter är motiverande. Resultatet visar även på att olika typer av support är effektiv för en längre beteendeförändring (Hurling et al., 2006; Resnick et al., 2005). Att förebygga och/eller stärka upp skador är stärkande faktor och en anledning till start på fysisk aktivitet. Att skapa en beteendeförändring mellan motivation och motion tar tid, det sker inte över en natt. Förändringen kan som tidigare nämnt ske genom olika metoder och dessa metoder förändrar individen på olika sätt, vilket tyder på att motivation inte har någon bestämd nämnare. Resultatet pekar på att motivation är individuellt vilket gör att det även blir individuellt inom vilken beteendeförändringsfaktor som är mest lämplig för varje enskild individ. När denna faktor väl är funnen och med hjälp ifrån extern stimuli är det lättare att upprätthålla fysisk aktivitet, dvs. att individer med inneboende motivationsfaktor utför i större utsträckning regelbunden fysisk aktivitet (Kuroda et al., 2012).

7. Framtida forskning

Detta forskningsområde anser jag kan utvidgas genom att undersöka könsskillnader och miljöns påverkan på den fysiska aktiviteten och dess motivation. Under mitt sökande fann jag ytterst få artiklar som tittar på dessa aspekter (dock är det inte var jag främst letade efter). Jag anser därför att en metaanalys inom dessa områden är intressant för att upptäcka om området är utforskat eller ej. Jag anser även att forskning mellan fysisk aktivitet och motivation kan utforskas mer inom fält som ej berör utbildningsverksamhet, det vore intressant att undersöka hur olika yrken ser på motivation till fysisk aktivitet. Hypotetiskt sett är det med rätt hög sannolikhet en skillnad mellan hur en vägarbetare och ingenjör ser på ämnet, eller säljare och florist osv. Eller att undersöka om interventioner som utförs i samhället ger någon effekt på individers motivation till motion, exempelvis vid utbyggandet av cykelbanor och parkområden inom en kommun.

8. Referensförteckning

Ahl, H. (2004). *Motivation och vuxnas lärande. en kunskapsöversikt och problematisering* (forskning i fokus, nr 24 ed.). Kalmar: Lenanders Grafiska AB.

Andersson, E. K., & Moss, T. P. (2011). Imagery and implementation intention: A randomised controlled trial of interventions to increase exercise behaviour in the general population. *Psychology of Sport & Exercise, 12*(2), 63.

Angelöw, B. (1991). *Det goda förändringsarbetet, om individ och organisation i förändring*. Lund: Studentlitteratur.

Boshier, R. (1985). *Motivation for adult education*. In J. H. Knoll (Ed.), *Motivation for adult education*. München: Saur.

Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology & Health, 24*(1), 29-48.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2000). *Research methods in education* (5th ed.). London: Taylor & Francis e-Library, 2005.

Faskunger, J. (2001). *Motivation för motion, hälsovägledning steg för steg*. Elanders skogs grafiska.

Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion, vägen till hållbar hälsa, fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Falun: ScandBook AB.

Ford, M. A., & Torok, D. (2008). Motivational signage increases physical activity on a college campus. *Journal of American College Health, 57*(2), 242-244.

González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Águila, C. (2011). Interplay of different contextual motivations and their implications for exercise motivation. *Journal of Sports Science & Medicine, 10*(2), 274-282.

Goodman, C. (1993). *Literature searching and evidence interpretation for assessing HealthCare practices*. Stockholm: The Swedish council on technology assessment in HealthCare.

Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2008). *Motivation and action*. USA: Cambridge University Press.

Herzberg, F., Mausner, B., & Snyderman B.B. (1959). *The motivation to work*. New York: Wiley.

Herzberg, F. (1966). *Work and the nature of man*. New York: World Publishing.

Hollyforde, S. & Whiddett, S. (2002). *The motivation handbook*. Great Britain: The Cromwell Press, Trowbridge Wiltshire.

- Hurling, R., Fairley, B. W., & Dias, M. B. (2006). Internet-based exercise intervention systems: Are more interactive designs better? *Psychology & Health, 21*(6), 757-772.
- Husén, T. (1960). *Vuxna lär, Förutsättningar och metoder i vuxenundervisningen*. Örebro: Nerikes Allehandas Tryckeri.
- Högskolan i Gävle (2012). Bibliotek söktjänst *Discovery*. Hämtad 2012-04-18; <http://hig.se/Ext/Sv/Biblioteket/Soka.html>
- Kuroda, Y., Sato, Y., Ishizaka, Y., Yamakado, M., & Yamaguchi, N. (2012). Exercise motivatin, self-efficacy and enjoyment as indicators of adult exercise behavior among the transtheoretical model stages. [Exercise motivatin, self-efficacy and enjoyment as indicators of adult exercise behavior among the transtheoretical model stages] *Global Health Promotion, 19*(1), 14., 19(1), 14.
- Kyra Hamilton (□), & White, K. M. (2011). Original research: Identifying key belief-based targets for promoting regular physical activity among mothers and fathers with young children. *Journal of Science and Medicine in Sport, 14*, 135-142.
- Lewis, M., & Sutton, A. (2011). Understanding exercise behaviour: Examining the interaction of exercise motivation and personality in predicting exercise frequency. *Journal of Sport Behavior, 34*(1), 82-97.
- Lochbaum, M. R., Bixby, W. R., & Wang, C. K. J. (2007). Achievement goal profiles for self-report physical activity participation: Differences in personality. *Journal of Sport Behavior, 30*(4), 471-490.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* Addison-Wesley Educational Publishers Inc.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Spray, C. M. (2010). Motivation in the exercise setting: Integrating constructs from the approach–avoidance achievement goal framework and self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(6), 542-550.
- Nationalencyklopedin, D. (2012). *Motion*. Retrieved Februari 19, 2012, from <http://www.ne.se/motion/259469>
- Resnick, B., Orwig, D., Wehren, L., Zimmerman, S., Simpson, M., & Magaziner, J. (2005). The exercise plus program for older women post hip fracture: Participant perspectives. *Gerontologist, 45*(4), 539-544.
- Revstedt, P. (2000). *Motivations arbete*. Falköping: Elanders Gummessons.
- Statens folkhälsoinstitut, A. (2008:4). *FYSS, fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Elanders.
- Statens folkhälsoinstitut, B. (2011:20). *Ekonomiska beräkningar och bedömningar, kunskapsunderlag för folkhälsopolitisk rapport*

2010

. Stockholm: Strömberg.

Vetenskapsrådet. (2012-04-15). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- och samhällsvetenskaplig forskning* Elanders Gotab.

Wijk, K. (2003). *Planning and implementing health interventions, extrapolating theories of health education and constructed determinants of risk-taking*. Stockholm: Elanders Gotab.

World Health Organization (2012). Physical activity. Hämtad 2012-05-07;
http://www.who.int/topics/physical_activity/en/

World Health Organization (B) (2012). Data and statistics. Hämtad 2012-05-16;
<http://www.who.int/research/en/>

Ying Zhang (□), & Cooke, R. Using a combined motivational and volitional intervention to promote exercise and healthy dietary behaviour among undergraduates. *Diabetes Research and Clinical Practice*,

Yoh, T. (2009). Motivational attitudes toward participating in physical activity among international students attending colleges in the united states. *College Student Journal*, 43(3), 931-936.