



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

Motivation till att träna på gym – Vilka faktorer påverkar?

Lisa Karlberg & Elna Andersson

2013/2014

Uppsats, Grundnivå (kandidatexamen), 15hp
Pedagogik
Pedagogik 61-90hp
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Wieland Wermke
Examinator: Peter Gill

Karlberg, L., & Andersson, E. (2014). Motivation till att träna på gym - Vilka faktorer påverkar? Kandidatuppsats i pedagogik. Högskolan i Gävle, akademien för utbildning och ekonomi.

Abstrakt

Den ökade fokusen kring träning och utseende är något som uppmärksammas mer under senare tid och därmed uppstod tanken kring vad som motiverar till styrketräning.

Nyfikenheten kring just styrketräning grundar sig i att den är individuell och motivationen som finns ligger hos individen och inte hos en grupp människor då det inte är en lagidrott.

Den ökade fokusen på träningen väckte ett intresse för hur de som styrketränar motiveras och vad som motiverar dem. Undersökningen gjordes på Friskis&Svettis Gävle på grund av att de menar att de lever efter en verksamhetsidé och värderingar som flyttar fokusen från

träningshetsen till att det ska vara roligt att träna, vilket vi finner väldigt intressant. **Syftet** med studien var att undersöka vad som motiverar motionärer till att träna på gym. Som **metod** användes en webbaserad enkät som skickades ut till medlemmarna. I **resultatet** framkom att de tre vanligaste motiven till att man går till gymmet är för att förbättra sin fysik, i skade- och sjukdomsförebyggande syfte och för att förbättra sitt utseende. Motionärerna som går till gymmet känner sig gladare, piggare och på bättre humör när de går därifrån än vad de gör när de kommer dit. **Slutsatsen** blev att de flesta motionärerna på gymmet motiveras av yttre faktorer oftare än av inre faktorer.

Nyckelord: Motivation, gym, Friskis&Svettis

Keywords: Motivation, gym, Friskis&Svettis

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Syfte.....	2
3. Bakgrund	3
3.1 Begrepp	3
3.2 Gymmets historia	3
3.3 Friskis&Svettis	4
4. Tidigare forskning.....	6
4.1 Teoretiska perspektiv	7
4.1.1 Motivation.....	7
4.1.2 Inre motivation.....	8
4.1.3 Yttre motivation	9
4.1.4 Maslows behovstrappa	10
5. Metod.....	12
5.1 Datainsamlingsmetod.....	12
5.2 Utformning av enkäten	12
5.3 Genomförande av enkätundersökning	14
5.4 Urval	15
5.5 Bearbetning av data och resultat	16
5.6 Validitet och reliabilitet.....	16
5.7 Forskningsetiska aspekter	17
6. Resultat och analys.....	19
6.1 Inre och yttre motivation	21
6.2 Gymmiljö	30
6.3 Före och efter träning	32
6.4 Sammanfattning av resultatet.....	35
7. Diskussion.....	37
7.1 Resultatdiskussion.....	37
7.2 Metoddiskussion	39
7.2.1 Valet av metod	39
7.2.2 Validitet och reliabilitetsdiskussion.....	40
7.2.3 Att samarbeta tillsammans med en förening.....	40
8. Förslag till framtida forskning	41

9.Referenser	
10.Bilagor.....	
10.1Bilaga 1: Missivbrev.....	
10.2Bilaga 2: Enkätfrågor	

1. Inledning

Forskning under senare år visar att fokuset kring kropp och utseende i samhället har ökat (González-Cutre & Sicilia, 2012). Besattheten av att ha en snygg eller vältränad figur har lett till ökad psykisk ohälsa som exempelvis anorexia, bulimi och träningsberoende (ibid.). Idrott och motion tillhör de populäraste aktiviteter som svenskarna ägnar sig åt på sin fritid (Riksidrottsförbundet, 2011). Enligt Riksidrottsförbundet (2001) har svenskarnas motionerande på gym ökat kraftigt och år 2001 uppges det att 800 000 svenskar tränar på gym. Enligt Riksidrottsförbundets rapport 2011 styrketränar 23 % av befolkningen minst en gång i månaden vilket motsvarar 1 714 000 personer. De två vanligaste motiven till att träna på gym år 2001 var för att må bättre och för att bibehålla/förbättra hälsan medan det 2011 var att hålla sig i form samt för att det är roligt (ibid.). Denna statistik gjorde oss nyfikna på att undersöka en förening som har som uttalat mål att finnas för alla. Friskis&Svettis är en idrottsförening som vill att individen ska styras av lusten när det kommer till träning (Friskis&Svettis, 2013). Träningen ska ge motionärerna ett leende på läpparna och detta leende ska vinna över alla tankar om hur man borde träna. Träningen ska även vara styrd av lusten till att röra på sig (ibid.). Frågan är hur motiveras deras motionärer till att träna på gym? Yttre motivation kan komma i form av påtryckningar och krav medan inre motivation är något som människor upptäcker inom sig själva (Granbom, 1998). Allt detta har väckt ett intresse hos oss gällande motivation till fysisk aktivitet på just gym, då vi båda är intresserade av att träna på gym. Då det finns tidigare forskning gällande vad som motiverar till fysisk aktivitet är vi mer intresserade av att ta reda på vad som motiverar motionärer att träna på gym. Värderingarna som Friskis&Svettis står för går emot den fokus som finns kring kroppen och dess utseende som González-Cutre & Sicilia (2012) menar har ökat de senaste åren. Detta är något som intresserar oss och vi har därför valt att göra denna studie tillsammans med Friskis&Svettis Gävle för att undersöka hur deras motionärer på gymmet tänker kring motivation till träning. Anledningen till att vi just valt Friskis&Svettis är dels att det är en förening med många motionärer i olika åldrar men även att de är intressanta på grund av deras värderingar. Förmedlas Friskis&Svettis känsla och finner motionärerna motivationen inom sig själva, eller har motionärernas fokus kring kroppen tagit över?

2. Syfte

Syftet är att undersöka vad som motiverar motionärerna till att träna på gym. Detta kommer undersökas på gymmet hos Friskis&Svettis Gävle.

- Vad är främsta anledningen till att motionärerna tränar på gym?
- Vilka inre och yttre motivationsfaktorer finns hos motionärerna?
- Finns det skillnader kring motivation mellan olika kön och olika åldrar?

3. Bakgrund

Följande avsnitt börjar med definitioner och förklaringar av viktiga begrepp för studien och övergår sedan till att presentera gymmets historia samt Friskis&Svettis som förening.

3.1 Begrepp

Vår begreppsförklaring är att ett *gym* är en anläggning för fysisk träning i form av både *styrketräning* och *konditionsträning*. Styrketräning är träning av kroppens muskler och då med hjälp av olika redskap som exempelvis maskiner, stänger och hantlar. Konditionsträning är när man tränar kroppens uthållighet och syreupptagningsförmåga. Detta kan göras med olika intensitet och genom exempelvis promenader, jogging och cykling. I gymmet finns olika redskap för både styrke- och konditionsträning som maskiner, hantlar, stänger, gå band, crosstrainers och motionscyklar. Gym kan vara en del av en verksamhet där det förutom gymträning erbjuds schemalagd gruppträning av olika former såsom exempelvis aerobics och spinning. Det är i den ovannämnda beskrivningen som begreppen kommer användas i denna studie.

3.2 Gymmets historia

Ekström (2001) menar att träning och kroppsvård inte är ett nytt fenomen, utan att tidiga former av styrketräning har funnits i många kulturer i tusentals år. Gymträning har inte alltid sett lika ut men så tidigt som under antiken ägnade människor sig åt styrketräning och kroppsutövningar som idag kan liknas med övningar som sker på gymmen. Ett exempel på det är läkaren Klaudios Galenos. Han skrev en bok som hette ”Om hälsans vidmakthållande” cirka år 150 e. kr. och han var då den förste i Europa att göra genomtänka program för att utveckla och förbättra kroppens krafter. Det var exempelvis övningar som krävde kraft som att lyfta en tyngd. Träningen som sker på gymmen idag är något som kommit fram genom många års forskning (ibid.).

Från mitten av 1800- talet och till sekelskiftet 1900 betraktades muskler inte vara något eftersträvansvärt bland de högre klasserna av befolkningen, utan att ha muskler hörde till de med lägre klass som arbetade med kroppsarbete. Musklerna var något som arbetaren fick av sitt arbete och inte något denne eftersträvade. Intresset för vårda sin kropp kom mer under 1920-talet då Arbetarnas gymnastikförening och Arbetarnas idrottsförbund bildades. Att motionera genom simning, cykling och skidåkning ökade också i denna tid. På 1930- talet

kom genombrottet för att ha en sundare och en mer tränad kropp och det genom veckotidningar och annonser (ibid.).

I mitten av 1930- talet öppnades dels en kroppsbyggarlokal i Göteborg, och i Stockholm fanns något som hette Friskportarnas gym. På Friskportarnas gym tränade både kroppsbyggare och friidrottare. Sveriges första kommersiella gym öppnades i Helsingborg år 1959 och det första kommersiella gymmet i Stockholm öppnades år 1960. I dessa gym var skivstänger, hantlar och dragapparater de vanligaste redskapen. Dessa gym hade dock svårt att fästa sig hos medborgarna och gick därför ganska snabbt i konkurs. År 1972 fanns endast fyra i Stockholm och det största av dem var det tidigare nämnda Friskportarnas gym där både kroppsbyggare och friidrottare tränade. I början av 1980-talet ökade antalet gym i landet. Allt fler gym utvecklades från att ha varit i källarlokal, där det endast fokuserades på manlig styrketräning och bodybuilding till att ha ett mer varierat utbud av aktiviteter som var inbjudande för både män och kvinnor. Med tiden har det blivit viktigare att ha fräscha lokaler. Antalet gym ökar stadigt och det har numera blivit ett träningsställe för styrketräning, friskvård och rehabilitering (ibid.).

3.3 Friskis&Svettis

Anledningen till att just Friskis&Svettis valts till denna studie är på grund av att denna idrottsförening har blivit en sådan folkrörelse som många i befolkningen känner till, samt att vi finner dem väldigt intressanta på grund av deras mål och värderingar. Dessutom går de ifrån den fokus som finns kring kropp och utseende i dagens samhälle och fokuserar mer på känslan individen får av träningen. På Friskis&Svettis erbjuder de både gruppträning och gym men utifrån eget intresse av gym valde vi att göra studien på endast gymmet då detta är ett relativt outforskat område.

Friskis&Svettis startades år 1978 av Johan Holmsäter i Stockholm (Friskis&Svettis, 2013). Tanken som låg bakom starten var att skapa en brygga mellan sjukvård och friskvård och att sjukvården och idrottsrörelsen skulle kunna utnyttja varandras kunskaper. Föreningen i Gävle startades 1984 av Ulla-Gerd Löfgren på samma initiativ och Gävles förening har idag 8470 medlemmar. Det finns 159 stycken Friskis&Svettis föreningar och några av dem ligger i andra länder. I Sverige har Friskis&Svettis totalt 521 628 stycken medlemmar. Verksamheten är en ideell idrottsförening vilket betyder att den bedrivs av frivilliga funktionärer, exempelvis ledare, instruktörer, värdar och styrelse.

I och med att verksamheten är en idrottsförening har alla medlemmar möjlighet att påverka och eventuellt överskott går tillbaka till verksamheten. Friskis&Svettis har en idé om att träningen ska vara styrd av lusten och inte av att man borde träna. Träningen ska lämna ett leende på läpparna och när det är kul att träna vill man göra det igen och längtar till nästa gång man får gå och träna. De menar att viljan till att träna kan gå så långt att individen kan stå och le mitt i vardagen på ett helt annat ställe. Personen ska känna sig nöjd med sig själv och med sin kropp, och må bra (ibid.). Friskis&Svettis har utformat tolv värderingar som funktionärerna bär omkring i sina träningssjälar. Värderingarna är: träning ska vara fri från krav, träning ska utveckla hela människan, gränser ska testas, varje enskild medlem och varje idé är viktig, träning ska vara lustfylld, att mötas är lika viktigt som att träna, människor kan ta ansvar för sin hälsa, hög kvalitet är viktigt på alla områden, det ska vara lätt att börja och lätt att fortsätta, att stå fri är värdefullt, att träna är inget märkvärdigt och alla ska kunna träna (ibid.).

4. Tidigare forskning

För att finna relevant tidigare forskning inom området har sökningen skett genom ett stort antal databaser. Databaserna Academic Search Elite, libris, ERIC ProQuest, psycINFO, SveMed+ och SwePub användes för att finna tidigare forskning. Sökorden har varit *motivation, gym, styrketräning och bodybuilding*. All tidigare forskning vi sökte skulle handla om motivationens betydelse, och vad det finns för motiv hos motionärer som tränar på gym. Många artiklar och avhandlingar har lästs men det fanns dock inte många som var relevanta för studien. De flesta handlade om motivation till fysisk aktivitet i allmänhet och vad som motiverar motionärer med olika sjukdomar till att träna på gym samt vilka effekter gymträning har på deras hälsa. Den tidigare forskningen som till slut valdes handlar om vad det finns för motiv hos motionärer som tränar på gym och de hittades i databaserna Academic Search Elite och libris. Två vetenskapliga artiklar valdes ut, en var gjord i Sverige och en i Australien. Även avhandlingen som valdes är gjord i Sverige. Eftersom detta är ett relativt outforskat område vill vi att denna studie ska bidra till forskningen då den mer belyser vad som motiverar människor som tränar på gym.

Söderström (1999) har i sin avhandling "Gymkulturens logik: Om samverkan mellan kropp, gym och samhälle" försökt förstå och redogjort om kultur på två gym i relation mellan samhälle, gym och kropp. Undersökningen gjordes på två gym och data samlades in genom både observationer och enkäter. Enkäten var kvantitativ och med huvudsakligen slutna frågor. Totalt besvarades 974 enkäter, varav 655 stycken var besvarade av män och 319 stycken av kvinnor. I resultat framkom det bland annat vad som motiverar människorna som tränar på gym. Att bli starkare var den främsta anledningen men även att de vill bli mer vältränade, få mer muskler, bli hälsosammare, för att det ger en inre tillfredsställelse och för att det är roligt. För kvinnorna var det även viktigt att få fastare former. Söderström (1999) poängterar att i stor utsträckning handlar gymträning om att bli vacker och få en mer attraktiv kropp vilket resultatet även påvisar.

Lübcke, Martin & Hellström (2012) har gjort en kvalitativ undersökning om vilka faktorer som påverkar äldre vuxna att börja - och fortsätta träna på ett seniorgym. Åtta personer mellan 65-81 år intervjuades. Undersökningen visade att för att äldre ska vilja prova styrketräning på gym är det viktigt att gymmet uppfattas som en trygg och fördomsfri miljö som anpassas till varje enskild individs behov.

Fortsättningsvis menar Lübcke et al. (2012) även att faktorer som att få träna i sin egen takt, kompetent personal, bra och tillgängliga maskiner och att träffa andra människor var viktigt för att vilja fortsätta träna på gym.

Stewart, Smith & Moroney (2012) har studerat fördelar med att träna på gym. Studien var kvalitativ och det genomfördes djupintervjuer med 13 respondenter. Resultatet av Stewart et al. (2012) studie visar att samtliga deltagare poängterar att faktorer som att bygga en finare och bättre fungerande kropp hör till de viktigaste fördelarna för gymarbete. För män handlade det om att bygga en atletisk kropp med synliga muskler, medan det hos kvinnorna mer handlade om att ha en smal kropp (ibid.). Resultatet påvisar även att gymträning har stärkt respondenterna psykiskt genom en starkare självkänsla, och detta har i sin tur lett till att deltagarna känner sig mer självsäkra i olika sociala roller utanför gymmet. Många av informanterna upplevde att de mådde bra av att träna på gym och de menar att de känner sig lyckliga när det gjorts (ibid.).

4.1 Teoretiska perspektiv

I följande avsnitt kommer det presenteras olika pedagogiska och teoretiska perspektiv som legat till grund för studien. Ett av perspektiven är motivation vilket är största grunden till studien. Motivation är något som är viktigt oavsett vad man gör. Den behövs för att man exempelvis ska fortsätta utöva en aktivitet eller ett arbete. Vad som motiverar och hur en individ motiveras finner vi väldigt intressant, särskilt när det kommer till gymträning. I olika idrotter tävlar personer och motivationen hos människan kan då ligga i själva tävlingen men frågan är vad som motiverar till individuell gymträning?

4.1.1 Motivation

Faskunger & Hemmingsson (2005) menar att motivationen kan beskrivas som motorn och själva drivkraften för att börja och fortsätta en handling, som exempelvis en förändring. Motivationen är något som hela tiden är föränderligt och den kan skifta i olika situationer och sammanhang (ibid.). Revstedt (2002) beskriver motivation som en strävan hos människan. Vad människan strävar efter är att leva ett så självförverkligande och meningsfullt liv som möjligt. För att leva ett liv som är självförverkligande och meningsfullt tar människan tillvara på olika möjligheter denne får och väljer att ta ansvar för sig själv (ibid.). Granbom (1998) menar att motivation är någon som aldrig tar slut utan är konstant.

När ett begär tillfredsställs dyker det upp nya och detta pågår livet igenom. Genom att ha önskningar och mål håller man motivationen på en hög nivå (ibid.).

Deci & Ryan (2000) beskriver motivation som en behovsteori i deras self-determination theory (SDT) som kan översättas med självbestämmande teorin. Som namnet indikerar går teorin ut på att individen själv får bestämma i största möjliga mån. Denna teori menar att det finns olika former av motivation. Den ena är en inre motivation och den andra är en yttre motivation och dessa två olika sorter ska påverka hur människan motiveras i olika saker (ibid.).

4.1.2 Inre motivation

Faskunger & Hemmingsson (2005) anser att den starkaste motivationen kommer inifrån individen där det finns en inre vilja med avsikten att utvecklas, stimuleras eller uppnå olika mål i livet. Granbom (1998) menar att inre motivation är något naturligt som är grunden till handlingar och kommer från de inre personlighetsfaktorerna. En inre motivation är inte något man skapar utan någon som man upptäcker att den finns. Den inre motivationen är ofta kopplat till det intresse man har. Om man ska göra någon slags förändring i sin livsstil krävs det att det är en inre motivation som är drivkraften i förändringen då den kommer med förståelse och inflytande. För att hitta en individs inre motivation måste man inrikta sig på individens intresse då det är där den inre motivationen ofta finns. Det kan handla om olika aktiviteter som individen engagerar sig i som den tycker är intressant eller viktigt (ibid.).

Deci & Ryan (2000) menar att aktiviteter som motiveras av det inre är något som individen själv tycker är intressant. Enligt tidigare forskning kan den inre motivationen delas in i två definitioner. Den ena är inte i behov av förstärkning i form av praktiska följder eftersom att aktiviteten i sig är tillräckligt givande. Den andra härleder från de grundläggande fysiologiska behoven hos individen. Här är de motiverande beteendena i sig en funktion av de grundläggande fysiologiska behoven. Deci & Ryan (2000) menar att dessa två definitioner av inre motivation kompletterar varandra. Dels från idén om att vissa beteenden inte behöver förstärkning är en användbar definition av inre motivation och dels från idén om att psykologiska behov gav motivation till engagemanget i den motiverande processen. Ändå har dessa skapat förvirring gällande huruvida intresse eller psykologiska behov är vad som kännetecknar motivation. Aktiviteter som individen engagerar sig i utav intresse är vad som kännetecknas som inre motivation. Beroende på hur mycket tillfredsställelse en individ

upplever av en aktivitet avgörs om individen kommer bli mer eller mindre intresserad av att fortsätta med just denna aktivitet. Vidare menar Deci & Ryan (2000) att om en belöning erbjuds vid en aktivitet man utövar av eget intresse kan motivationen gå från att vara en inre motivation till att bli en yttre motivation (ibid.).

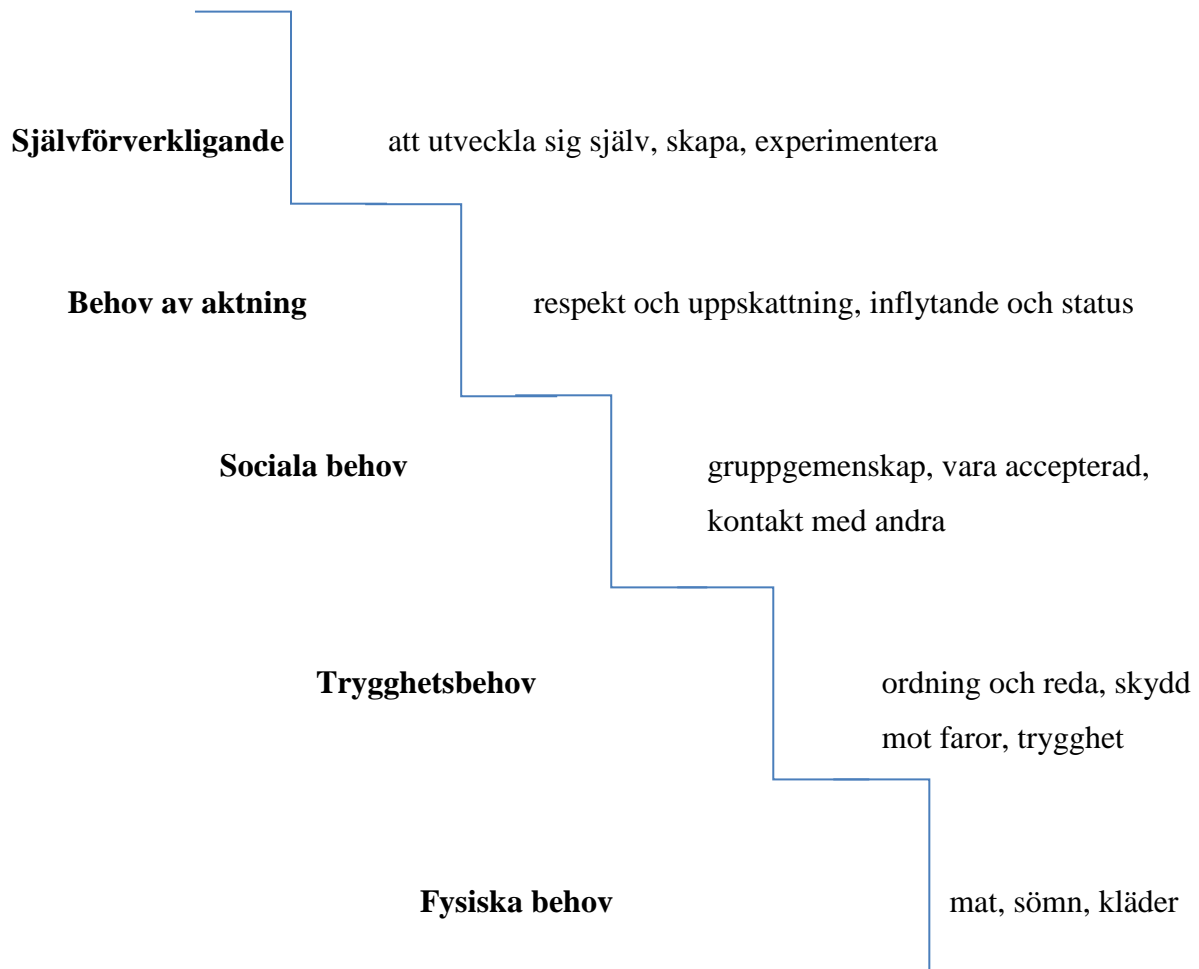
4.1.3 Yttre motivation

Den yttre motivationen hålls vid liv genom att individen får en belöning för den aktivitet den ägnar sig åt (Granbom, 1998). Det kan exempelvis vara att man pluggar för att få ett bra betyg eller tränar för att gå ner i vikt. En yttre motivation kan handla om en känsla av krav och någonting som man borde göra (ibid.).

Deci & Ryan (2000) menar att en yttre motivation styrs av att individen hoppas på att få en belöning efter utövad aktivitet eller för att undvika möjliga straff. Deci & Ryan (2000) menar även att den yttre motivationen kan delas in i fyra olika varianter. Yttre påverkan från andra personer i form av deras bestämmelser och normer är vad den första varianten styrs av. Dessa kan vara i form av exempelvis krav, hot eller ängslan. Vad som motiverar vid ett sådant tillfälle är möjligheten att komma undan dessa olika former. Denna form av motivation kan leda till att den inre motivationen sätts åt sidan. Den andra varianten kallas för introjektion. Denna typ av motivation styrs av konsekvenser som eventuellt kan bli följden av en handling eller ett beteende. Det kan exempelvis vara risken för att få skuldkänslor, skämmas eller stolthet. Denna typ av yttre motivation finns inom individen men anses ändå inte som självbestämmande då den inte blivit en del av individens motivation och tänkande. Att acceptera ett beteende och kunna identifiera sig med det är det tredje varianten av yttre motivation. Exempelvis kan en individ få positiva effekter på sin hälsa av att motionera vilket kan leda till att individen känner en motivation till att motionera. Detta beteende kan bli en del av individens personlighet och det anses vara en yttre motivation då beteendet styrs av yttre kunskap och inte av en inre vilja till att motionera. Den fjärde och sista definitionen kallas för integration. Här har individen identifierat vad som är bra i ett beteende och integrerat detta med sig själv. Av de fyra olika definitionerna av yttre motivation är detta den definition som är minst kontrollerande (ibid.).

4.1.4 Maslows behovstrappa

Maslow (1954) är en amerikans psykolog som har bidragit till att förstå motivationens betydelse för människans prestation (Maltén, 1992). Han menar att människan har behov som han delat upp i fem olika grupper och att människan strävar efter att tillfredsställa dessa behov. De fem olika grupperna delas in följande: fysiska behov, trygghetsbehov, sociala behov, behov av aktning samt självförverkligande.



Figur 1. Maslows behovstrappa

Vidare skriver Maltén (1992) att Maslow menar att dessa olika grupper bygger på varandra ungefär som en trappa, därför kallas dessa ofta för Maslows behovstrappa. I och med detta kan det vara svårt att kliva vidare om något steg skulle vara bristfälligt. Innan individen kan sträva mot nästa steg eller nästa nivå behöver underliggande behov i de olika stegen vara tillgodosedda. De flesta människor i vårt land blir försedda med de fysiska behoven som

kläder och mat. När vi sedan hamnar i en ny miljö, exempelvis börjar skolan behöver barnen lära sig att ha ordning och reda och lära sig saker som schema och raster. Det är viktigt för barn att ha rutiner då de skapar en trygghet för barnet. Läraren har oftast inget problem med att ge barnet detta. Det kan bli svårare att ge barnen en känslomässig trygghet och dessutom skiljer sig utgångsläget för olika barn. Att lära känna kamraterna i skolan och veta vilka man kan leka med har stor betydelse. En bra och kunnig lärare kan få gemenskaps känslan att öka snabbt. Ingen blir utanför och alla leker med alla. Detta steg i trappan kan vara ett ställe där många fastnar då de grundläggande behoven inte har blivit tillgodosedda. De flesta tycker om att få uppskattning och beröm av exempelvis en lärare. På detta vis upplever sig eleven eller barnet sig uppskattad och respekterad vilket leder till att individen känner mer självförtroende och får mer status. Det är i regel inte alla som kommer upp till det högsta trappsteget som är självförverkligande under skoltiden. Vissa människor kommer aldrig till det steget och får aldrig uppleva den tillfredsställelsen som finns i att utveckla sig själv, vara skapande och kreativ och lära sig att möta olika former av utmaningar. När ett behov har blivit tillfredsställt är det inte längre detta behov som driver en individs utveckling utan man siktar på att klara av ett högre steg som är de nästa på behovsnivån (ibid.).

5. Metod

För att nå studiens syfte och frågeställningar har en enkätstudie genomförts. I detta avsnitt presenteras hur studien genomfördes och de val som gjordes innan enkäten lämnades ut. Även de forskningsetiska aspekterna samt validitet och reliabilitet kommer klargöras. Metoden och arbetet innan enkäten lämnades ut har varit en lång process. Då detta är en kvantitativ studie har mycket tid lagts ner på enkäten innan den lämnades ut. Detta för att man endast får en chans när man lämnar ut en enkät till skillnad från exempelvis en intervju som man kan styra under intervjuens gång.

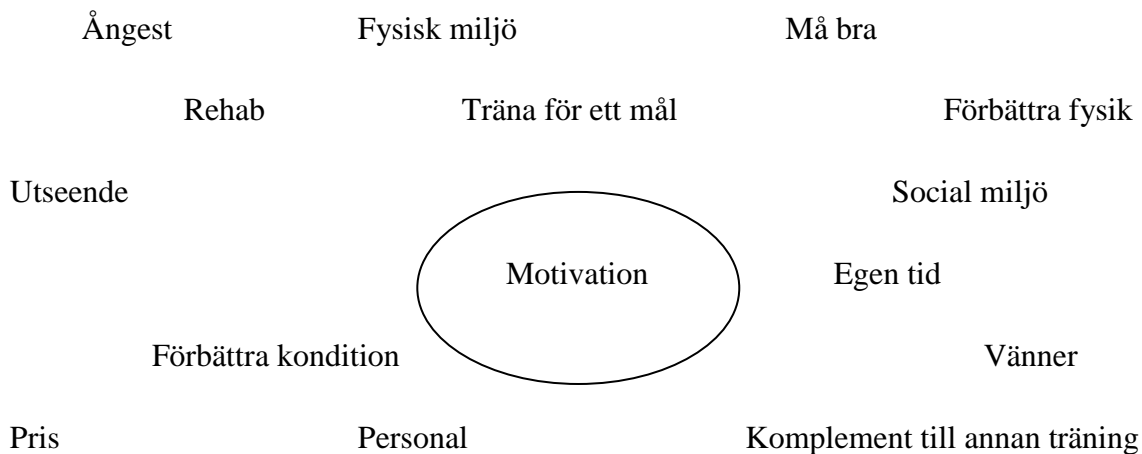
5.1 Datainsamlingsmetod

Sammanfattningsvis kan en kvantitativ undersökning beskrivas som något som kan mätas i siffror, medan en kvalitativ undersökning handlar mer om uppfattningar och tänkande (Trost, 2007). Om forskarens frågeställning utgår från att mäta något och att forskaren vill komma fram till att en viss procent av medborgarna tycker på det ena eller andra sättet ska denne göra en kvantitativ studie. Om forskaren däremot är intresserad av att försöka förstå hur människor resonerar, reagerar och hitta mönster skall denne välja en kvalitativ undersökning. Det är viktigt att se till vad syftet med undersökningen är och det får i sin tur avgöra vilken metod som ska användas i studien (ibid.). Denna studie är en kvantitativ undersökning då intresset ligger i att undersöka och mäta vad som motiverar motionärer till att träna på gym och få ut ett genomsnitt av det. Metoden som använts i studien är enkät. Cohen, Manison & Morrison (2011) menar att enkäter är en bra metod för att samla in data i större urvalsgrupper. Valet av använda enkät som metod baserades på att vi önskade att ha så många respondenter som möjligt på kort tid. Att använda oss av intervju hade varit nästintill omöjligt med tanke på tiden som stod till vårt förfogande samt antalet respondenter vi fått. Genom att använda oss av en webbenkät krävde detta inte att respondenten var på plats utan kunde sitta vid sin egen dator och svara på frågorna i lugn och ro. Detta är några anledningar till att vi ansåg att enkät var den mest lämpade metoden till just denna studie.

5.2 Utformning av enkäten

Till en början studerades forskningsfältet för att få en inblick i vad som undersökts tidigare för att få tips till den egna enkäten. Därefter gjordes en tankekarta på vad som kunde tänkas vara relevant att ha med i enkäten för studiens syfte. För att bredda synen på vilka frågor som kunde behövas i enkäten gjordes mindre öppna intervjuer med två olika personer i vår närhet

som tränar på gym, där syftet var att få fram olika saker en motionär tänker på gällande att träna på gym. Efter att ha fått mer idéer kring motivation till gymträning utvecklades frågorna i tankekartan som fortfarande låg till grund för enkätfrågorna. Nedan finns tankekartan i figur 2 där ni kan se hur vi försökte få fram vad som kan påverka motivationen till att träna på gym.



Figur 2. Tankekarta

När enkätfrågorna kändes genomarbetad genomfördes en pilotstudie på fem personer för att se hur enkäten skulle fungera och hur lång tid den skulle ta att genomföra innan den lämnades ut. Enkäten har utöver pilotstudien även prövats på anställda på Friskis&Svettis Gävle och sedan har frågorna omarbetats och utvecklats utifrån deras synpunkter. Efter detta har den färdigställda enkäten skickats till verksamhetschefen på Friskis&Svettis Gävle för att få den godkänd då det är deras motionärer som kommer ta del av enkäten samt att deras namn står bakom studien. Vi som forskare har fått möjligheten att på fria händer forma frågorna och styrt enkäten med godkännande från Friskis&Svettis Gävle. Samtliga frågor i enkäten utgår från syftet och frågeställningarna som ligger till grund för studien. Då motivation är vad som är av intresse är frågorna inriktade på motivationsfaktorer utan att nämna ordet motivation. Exempel på en sådan fråga är: *Vad är främsta anledningen till att du går till gymmet?* Här har informanten sedan fått välja tre alternativ av sex och rangordnat dem. Informationen som framkom under intervjuerna har omvänt till motivationsfaktorer som enkäten utformats från. Svarsalternativen i enkäten innehåller olika former av upplägg.

Några frågor består av alternativ där informanten väljer det enskilda alternativ som passar bäst in. På en fråga ska informanten välja tre alternativ som passar bäst in och rangordna dem. De övriga frågorna utgår från att det finns ett påstående och informanten ska sedan välja bland fyra alternativ vilket som passar bäst in. Exempelvis kan de välja bland oviktigt, viktigt, ganska viktigt och mycket viktigt. En av frågorna lyder: *På gymmet upplever jag att det finns människor i alla åldrar*. Där ska deltagaren svara om de anser att de, stämmer inte alls, stämmer ibland, stämmer ofta eller stämmer helt och hållet. Vi som forskare har delat in svaren inom de områden vi anser höra till inre motivation och yttre motivation för att se var informanternas motivation kommer från. I tabell 1 följer några exempel på vad vi räknar som inre respektive yttre motivation:

Inre motivation	Yttre motivation
Socialt umgänge	Förbättra fysik
Att må bra	Skadeförebyggande syfte
Känna sig pigg	Förbättra utseende
Roligt	Förbättra kondition

Tabell 1. Inre och yttre motivation

Enkäten är vad Trost (2007) kallar för strukturerad enkät. Det vill säga att de flesta svarsalternativen är fasta bortsett från några där informanten även kan ge ett eget alternativ på frågan. Enkäten är även strukturerad i avseendet att frågorna i enkäten handlar om vad vår studie önskar undersöka (ibid.). Trost (2007) menar även att det spelar stor roll vilket språk man använder sig av i en enkät. Vi har därför försökt använda ett enkelt språk som ska vara lätt att läsa och lätt att förstå. Detta har varit extra viktigt då enkäten vänder sig till människor i olika åldrar.

5.3 Genomförande av enkätundersökning

Enkäten är utskickad i form av en webbenkät till informanterna. Webbenkäten gjordes i dataprogrammet *webropol* som Friskis&Svettis använder som verktyg i exempelvis

medlemsundersökningar. Samtliga deltagare i undersökningen fick ett mejl från Friskis&Svettis Gävle. I mejlet framkom information om undersökningen via missivbrevet (Se bilaga 1), men även att det hade en vecka på sig att besvara enkäten. I mejlet fanns det en bifogad länk till enkätundersökningen där de sedan kunde svara på frågorna direkt via datorn. Eventuella frågor gällande undersökningen besvarades via mejl.

5.4 Urval

Eftersom att Friskis&Svettis är en folkrörelse och väl känt bland befolkningen valde vi att göra vår studie på deras gym. Deras värderingar och verksamhetsidé är också något som gjort dem extra intressanta att undersöka. Efter att ha fått information om att även Friskis&Svettis skulle göra enkätundersökningar inom föreningen inleddes ett samarbete. Det slutgiltiga urvalet i studien är motionärer som tränar på Friskis&Svettis Gävles gym från 13 år och uppåt. Enkäten skickades först ut till totalt 240 personer med olika slags träningskort där hälften var män och hälften var kvinnor. Ett klusterurval gjordes av elva grupper med olika träningskort, detta för att få en bred spridning på åldrarna. Enligt Trost (2007) är ett klusterurval då man delar in populationen i delar och väljer strategiskt ut vilka som skall delta. Träningskorterna som valdes var följande i både årskort och terminskort: Allkort, Allkort student, Allkort dag, Gymkort och Gymkort student samt Ung 13-15 år som endast finns för tre månader. I dessa grupper gjordes sedan ett slumpmässigt val av 20 män respektive 20 kvinnor inom de olika grupperna, och då har det gjorts vad Trost (2007) menar är ett flerstegsurval. Ett flerstegsurval är när man först utför ett klusterurval och sedan ett slumpmässigt urval (ibid.). Efter några dagar skickades en påminnelse ut till de motionärer som inte svarat på enkäten. Några dagar senare upptäcktes det att svarsfrekvensen var relativt låg och ett beslut togs om att skicka ut ytterligare 300 enkäter till nya respondenter. Genomförandet av urvalet skedde på samma sätt som det gjordes vid första utskicket. Programmet som användes för att skicka ut enkäterna kunde känna av vilka mejladresser som använts tidigare och därmed kunde det uteslutas att någon blev inräknad fler gånger. Enkäten skickades totalt ut till 540 personer och totalt deltog 112 personer i studien, varav 60 kvinnor och 52 män. I undersökningen finns samtliga åldersgrupper representerade. Åldersgrupperna 21-30 år har flest svarande med 27 stycken medan åldersgruppen 13-20 år har lägst med 11 respondenter. Däremellan hade åldersgruppen 41-50 år 24 deltagare, 31-40 åringarna hade 21 stycken, 51-60 åringarna 17 stycken och de som är mer än 60 år hade 12 respondenter. Kvinnorna dominerade i åldersgrupperna 13-20 år, 21-30 år, 41-50 år samt mer än 60 år,

medan männen dominerade i åldersgrupperna 31-40 år och 51-60 år. Anledningen till att fokuset har varit på motionärer som tränar på gym är för att det inte finns särskilt många studier inom just det området, däremot finns det tidigare studier gjorda på fysisk aktivitet och motivation i allmänhet. Detta resultat kan dock inte generaliseras utan representerar endast undersökningen som gjorts på Friskis&Svettis Gävle.

5.5 Bearbetning av data och resultat

Som tidigare nämnt konstruerades webbenkäten i programmet *webropol* och det var även i det dataprogrammet all data från respondenterna registrerades. Det insamlade materialet från enkäten analyserades med hjälp av beskrivande statistik i form av olika tabeller och diagram i samma dataprogram. Den beskrivande statistiken kunde läsas genom antal, procent, medelvärde och medianvärde. På samtliga frågor kunde det utläsas hur många deltagare som svarat och hur fördelningen såg ut mellan män, kvinnor samt hur de olika åldersgrupperna svarat. Svarefrekvensen var hög på samtliga frågor. Då det var olika antal män, kvinnor och personer från de olika åldersgrupperna som besvarat enkäten användes ansatserna procent och medelvärde i analysen av resultatet. Detta för att få en korrekt och rättvisande bild av hur de olika könen och åldersgrupperna svarat. Vid en av enkätfrågorna skulle respondenterna själva skriva i ett svarsalternativ och de svaren analyserades med hjälp av en kategorisering av deltagarnas svar. Ejlertsson (1996) menar att det är bra att skriva ut alla svar på öppna frågor och därefter söka kategorier då många svar ofta liknar varandra. I denna studie var det mycket liknande svar och samtliga svar från den öppna frågan lästes och analyserades. Fyra kategorier analyserades fram och det var löpning, promenader, ensamidrott och lagidrott. När materialet hade analyserats presenterades ett resultat i form av tabeller, stapeldiagram och löpande text. Många av huvudfrågorna redovisas först med ett stapeldiagram, en tabell eller de båda för att sedan presenteras med löpande text. Jämförelsen mellan män, kvinnor och de olika ålderskategorierna presenterades endast i form av löpande text.

5.6 Validitet och reliabilitet

Begreppet validitet handlar om att studien och frågorna endast skall mäta det som studien är avsedd att mäta (Trost, 2007). Enligt Eliasson (2010) är det viktigt att ställa sig frågan om undersökningen är giltig och om den verkligen mäter det som den är avsedd att mäta då detta handlar om hur hög validitet en undersökning har. Reliabilitet handlar om att undersökningen

skall vara pålitlig (ibid.). Trost (2007) menar reliabilitet är viktigt och att en mätning i en undersökning ska vara stabil och inte vara något som görs av en slump (Trost, 2007). Det betyder exempelvis att situationen och frågorna ska vara lika för samtliga deltagare. Vid enkätfrågor skall det tas hänsyn till komponenten *kongruens*. Det betyder att det ska finnas en likhet mellan frågorna och att de avser att mäta samma sak. Exempelvis att man ställer ett antal frågor om nästan samma sak just för att få med alla olika vinklar på det (ibid.). Eliasson (2010) menar även att undersökningen ska vara väl beskriven och att den skall kunna upprepas och ge förhållandevis lika resultat vid likartade förhållanden.

I denna studie genomfördes en pilotstudie på fem personer för att se om enkäten fungerade och var begriplig. Dessutom är många av enkätfrågorna inspirerade från tidigare enkäter inom området motivation till fysisk aktivitet, vilket gör att många av enkätfrågorna tidigare provats i undersökningar och där igenom påvisar en hög validitet. Samtliga deltagare i studien får samma enkät skickade till deras mejladress vid samma tidpunkt, vilket gör att alla får samma förutsättningar när det gäller enkäten vid frågor samt att de har lika lång tid på sig att besvara denne. Alla frågor i enkäten handlar om faktorer som relateras till motivation till att träna på gym. Studiens genomförande är väl beskrivet så möjligheten finns att upprepa denne. Genom att det tagits hänsyn till ovannämnda faktorer gör det att studien påvisar en hög reliabilitet.

5.7 Forskningsetiska aspekter

Vetenskapsrådet (2002) menar att det finns fyra allmänna huvudkrav som det skall tas hänsyn till vid forskning; *Informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet*. *Informationskravet* handlar om att forskaren ska informera deltagarna om syfte och dess innebörd av forskningen. Det ska även ges information om att informanten när som helst kan avbryta sin medverkan i undersökningen (ibid.). I denna studie medföljs ett missiv till enkäten där syftet med undersökningen tydligt framkommer och det understryks att deltagandet i studien är frivilligt samt att personen när som helst kan välja att avsluta sin medverkan. I missivet står det även att resultatet från enkäterna kommer att användas av Friskis&Svettis i syfte att förbättra och utveckla verksamheten. Enligt Vetenskapsrådet (2002) handlar *samtyckeskravet* om att deltagaren själv har rätt att bestämma över sitt medverkande i undersökningen. Vid postenkäter och liknande behövs inget samtycke från deltagaren i förhand förutsatt att information medföljer till enkätformuläret (ibid.). Då enkäten i denna studie skickas ut via e-post har inget samtycke från deltagarna tagits i förväg utan när

informerarna får enkäten väljer det själva om de vill svara på den via en webbenkät och därmed vara med i undersökningen. Med *konfidentialitetskravet* menar vetenskapsrådet (2002) att uppgifter om individer i undersökningen ska behandlas konfidentiellt och deras personuppgifter skall förvaras så obehöriga inte kan ta del av dem. Alla uppgifter om enskilda individer i undersökningen behandlas konfidentiellt och deras svar förvaras så inga obehöriga kan ta del av dem. Det sistnämnda kravet, *nyttjandekravet* handlar om att insamlade uppgifter om enskilda personer endast används för forskningsändamål (ibid.). Samtliga insamlade uppgifter om individerna i undersökningen används endast till forskningen.

6. Resultat och analys

Nedan kommer studiens resultat beskrivas samt analyseras i form av löpande text, tabeller och diagram. Detta kommer besvara de frågeställningar som utformats utifrån syftet. Analysen sker genom koppling mellan studiens resultat och de teoretiska perspektiven och tidigare forskning. Vi vill förtydliga att resultatet är endast utifrån de informanter som tillfrågats på Friskis&Svettis Gävle och kan inte generaliseras.

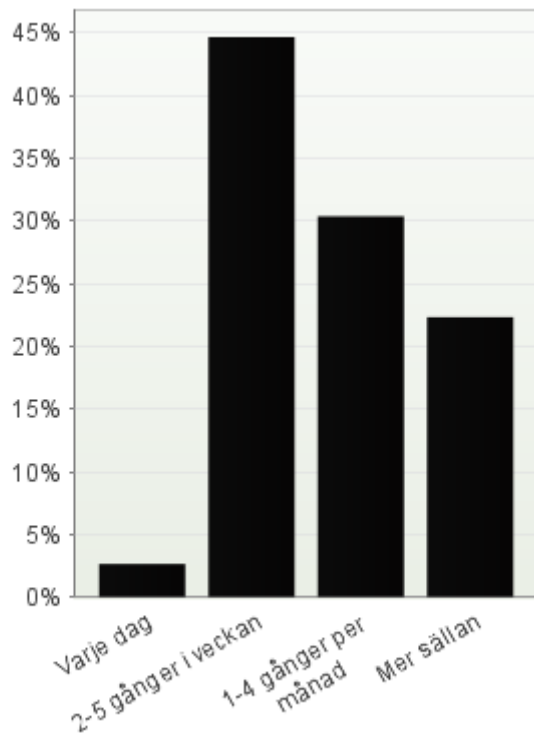
Totalt deltog 112 personer i studien, varav 60 kvinnor och 52 män. De flesta respondenterna tillhörde gruppen som tränat på gym i två till fem år men många av dem hade även tränat i mer än fem år, följt av de som tränat på gym i mindre än ett år samt ett år.

Resultatet visar att det är många av motionärerna har tränat på gym i två till fem år eller mer än fem år, vilket kan kopplas till Granbom (1998) som menar att motivationen aldrig tar slut utan är konstant. Med tanke på att de flesta har tränat på gym en längre tid kan det antas att de har ett mål med sin träning och Granbom (1998) menar att genom att ha mål håller man motivationen på en hög nivå.

Ålder	Antalet motionärer i procent
13-20 år	9,82%
21-30 år	24,11%
31-40 år	18,75%
41-50 år	21,43%
51-60 år	15,18%
Mer än 60 år	10,71%

Figur 3. Ålder (n=112)

I studien finns samtliga åldersgrupper representerade. Åldergrupperna 21-30 år har flest svarande, medan åldersgruppen 13-20 år har lägst. Kvinnorna dominerade i åldersgrupperna 13-20 år, 21-30 år, 41-50 år samt mer än 60 år, medan männen dominerade i åldersgrupperna 31-40 år och 51-60 år.

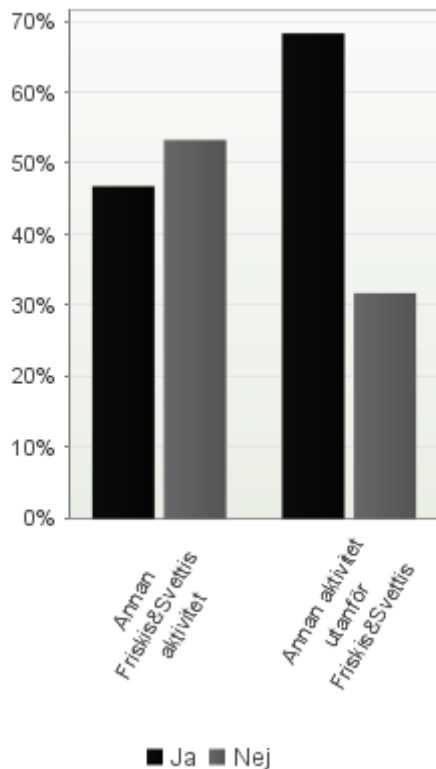


Figur 4. Hur ofta besöker du Friskis&Svettis gym? (n= 112)

Att träna två till fem gånger i veckan är vanligast i fyra av de totalt sex åldersgrupperna. I åldersgruppen 41-50 år dominerar det att träna mer sällan medan de flesta i åldersgruppen 51-60 år tränar en till fyra gånger per månad. Bland de yngsta är det en signifikant skillnad mellan de som tränar två till fem gånger i veckan och de som tränar en till fyra gånger per månad samt mer sällan. I den åldersgruppen är det endast ett fåtal som svarat att de tränar en till fyra gånger per månad och mer sällan. I den nästkommande åldersgruppen, 21-30 år är skillnaden också ganska stor medan det i resterande åldersgrupperna inte är lika stor skillnad. Det som skiljer åldersgrupperna är hur vanligt det är att träna en till fyra gånger per månad och mer sällan. Hos både män och kvinnor är det vanligast att träna två till fem gånger i veckan medan de endast ett fåtal som tränar varje dag. Hos männen är det vanligare att träna en till fyra gånger per månad medan det är vanligare att kvinnor tränar mer sällan.

Faskunger & Hemmingsson (2005) menar att motivation är som en motor och en drivkraft att börja och fortsätta en handling. Revstedt (2002) menar att motivation är en strävan hos människan och att individen kan ta ansvar för sig själv. Resultatet visar att de allra flesta går till gymmet två till fem gånger i veckan. Vi vet inte vad de gör på gymmet men genom att de ändå tar sig dit så pass ofta kan det antas att människan har en strävan och en drivkraft av något slag att gå dit och även efter att ta hand om sig själv och ta ansvar för sig egen hälsa.

6.1 Inre och yttre motivation



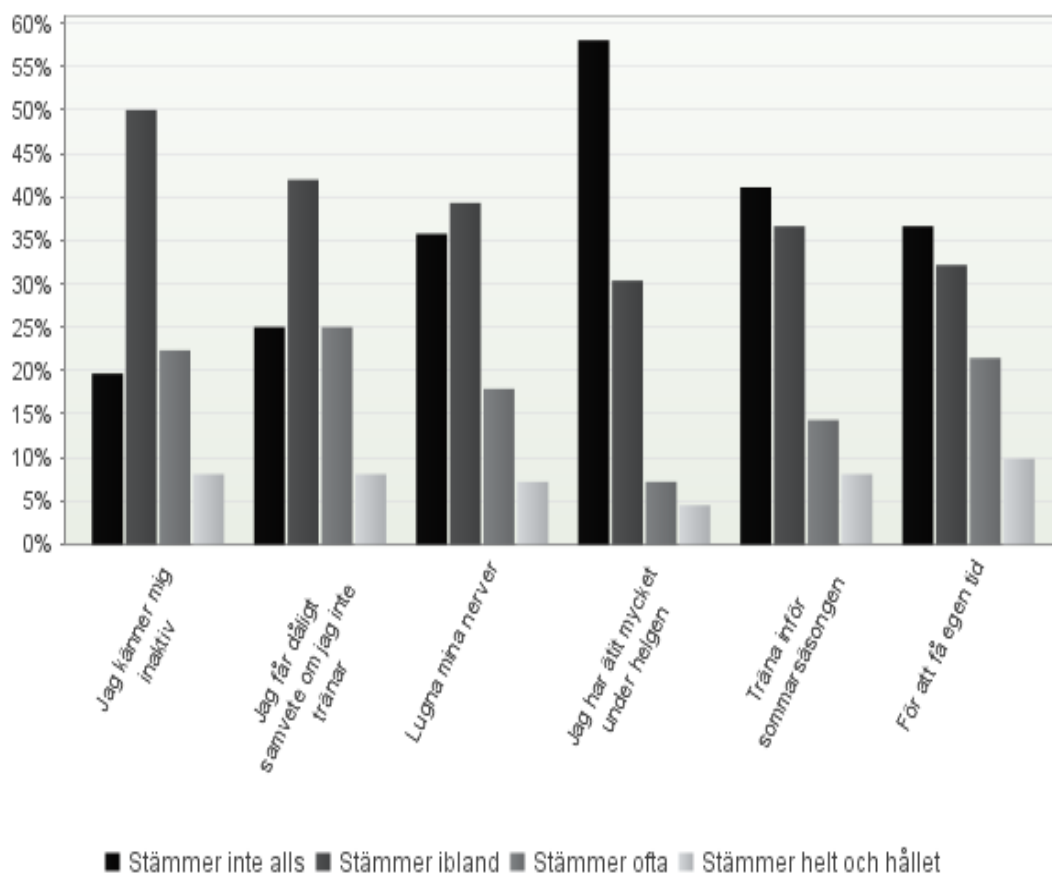
Figur 5. Tränar du på gym som komplement till annan fysisk aktivitet? (n=108)

Studien visar att många av respondenterna tränar på Friskis&Svettis gym som komplement till annan fysisk aktivitet. Dels via annan aktivitet inom Friskis&Svettis men även aktiviteter utanför deras verksamhet, och det är den sistnämnde som dominerar. Löpning är den vanligaste aktiviteten som gymträning är ett komplement till. Promenader, ensamidrott som exempelvis friidrott, golf och mountainbike och lagidrott i form av bandy, fotboll och ishockey var också bland de vanligaste aktiviteterna. Löpning var något som alla åldersgrupper utom de äldsta och yngsta ägnade sig mycket åt. De yngsta ägnade sig istället främst med ensam- och lagidrott, medan de äldsta visade sig ta mycket promenader och ensamidrotter och då främst golf.

Fler kvinnor än män tränar annan Friskis&Svettis aktivitet medan männen i något större utsträckning än kvinnorna tränar annan aktivitet utanför Friskis&Svettis. Åldersgruppen 31-40 år hade flest som tränade annan Friskis&Svettis aktivitet sedan kom 51-60 åringarna följt av 41-50 åringarna och 21-30 åringarna. De yngsta och de äldsta åldersgrupperna var dem som

hade lägst antal personer som tränade annan aktivitet inom verksamheten. Att träna på gym som komplement till annan fysisk aktivitet dominerades av åldersgruppen 41-50 följt av de som är mer än 60 år, 31-40 år, 13-20 år och 21-30 år. De som är mellan 51-60 år hade lägst antal motionärer som hade gym som komplement till annan fysisk aktivitet utanför Friskis&Svettis.

Faskunger & Hemmingsson (2005) beskriver att motivation är en drivkraft och som en motor till att börja och fortsätta göra en handling. Granbom (1998) menar att om en människa har mål och önskningar med något är det lättare att hålla motivationen på en hög nivå. I och med att många tränar på Friskis&Svettis gym som komplement till annan fysisk aktivitet utanför deras verksamhet kan det antas att de har ett specifikt mål med gymträningen. Det kan exempelvis vara att gymträningen ska hjälpa dem att bli bättre på de andra aktiviteterna som de sysslar med och då kan motivationen att träna på gym ligga i just detta. Då många tränar på gym som komplement till annan fysisk aktivitet utanför Friskis&Svettis verksamhet kan de även ses som att de har vad Faskunger & Hemmingsson (2005) menar är en inre motivation. De menar att den inre motivationen är väldigt stark och den kommer inifrån individen själv där det finns en inre vilja av att uppnå olika mål. Deci & Ryan (2000) poängterar att aktiviteter som motiveras av det inre är något som människan själv tycker är intressant. Målet i det här fallet kan exempelvis vara som tidigare nämnt, att bli bättre på den aktivitet de gör utanför gymmet. Det kan även antas att individen själv styrs av den inre motivationen då de själva ser en vinning i det och tycker att det är intressant.



Figur 6. Det händer att jag går till gymmet för att. (n=112)

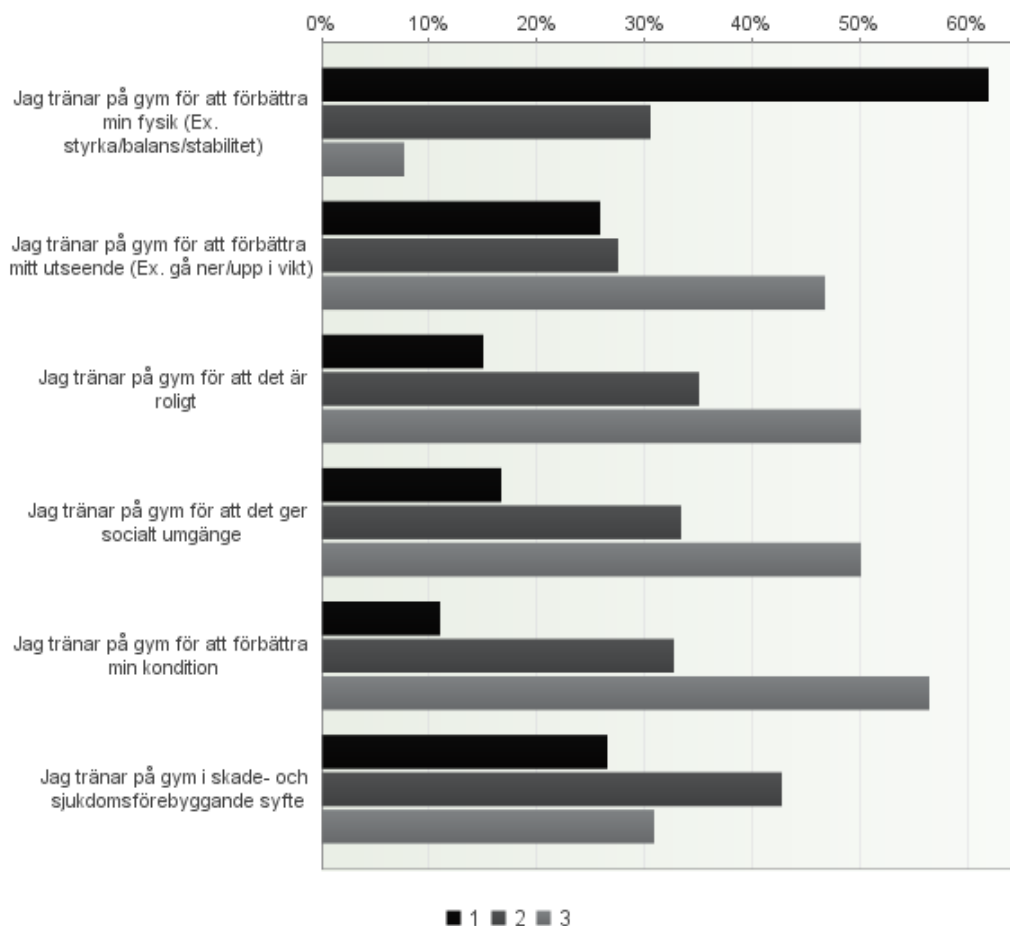
	Medelvärde
Jag känner mig inaktiv	2,19
Jag får dåligt samvete om jag inte tränar	2,16
För att få egen tid	2,04
Lugna mina nerver	1,96
Träna inför sommarsäsongen	1,89
Jag har ätit mycket under helgen	1,58
Totalt	1,97

Figur 6.1. Det händer att jag går till gymmet för att. Baserat på medelvärde (n=112)

Det som mest stämmer in hos motionärerna på Friskis&Svettis Gävle gällande ovanstående fråga är för att de känner sig inaktiva, de får dåligt samvete om de inte tränar samt för att få egen tid. De som stämmer minst är för att de har ätit mycket under helgen.

Mellan könen är det ganska jämt gällande frågorna men i samtliga frågor utom en har kvinnorna något högre. Att få dåligt samvete om man inte tränar är något som männen svarat något högre utsträckning än kvinnorna. Att gå till gymmet för att de känner sig inaktiva är det flest 51-60 åringar som gör, följt av de mellan 21-30 år. De som tillhör ålderskategorin 41-50 är de som gör det minst. Åldersgruppen 21-30 år är de som får mest dåligt samvete om de inte tränar och därefter kommer de som är mer än 60 år och sist de som är 31-40 år. Att gå till gymmet för att få egen tid och för att lugna sina nerver är något som mest förekommer hos de tre första ålderskategorierna och allra minst hos 51-60 åringarna. Både att träna inför sommarsäsongen och för att man har ätit mycket under helgen domineras av den yngsta åldersgruppen. De två äldsta åldersgrupperna tycker inte att detta fenomen stämmer så mycket på dem.

Inget av svarsalternativen har fått anmärkningsvärt högt utslag vilket vi anser positivt då fler av dessa svarsalternativ kan kopplas till en yttre motivation som bland annat handlar om vad Granbom (1998) beskriver som en känsla av krav. Friskis&Svettis (2013) har en värdering där de menar att träningen ska vara fri från krav vilket här verkar spegla sig i motionärerna. De två svarsalternativ som ändå fick högst utslag var att individerna känner sig inaktiv om de inte tränar och att de får dåligt samvete om de inte tränar. Dessa kan kopplas till vad Deci & Ryan (2000) menar är en yttre motivation i form av att individen riskerar att få skuld känslor vilket inte är en självbestämmande motivation utan påverkas av yttre krav.



Figur 7. Vad är främsta anledningen till att du går till gymmet? Rangordna från 1-3 där 1 är det alternativ som passar bäst in. (n=112)

Resultatet visar att den främsta anledningen till att gå till gymmet är för att förbättra sin fysik, följt av att motionärerna gör det i skade- och sjukdomsförebyggande syfte, för att förbättra sitt utseende, förbättra konditionen, för att det är roligt samt för att det ger socialt umgänge. Att förbättra sin fysik är en faktor som dominerar bland respondenterna medan det vid andra till fjärde vanligaste faktorerna är något jämnare.

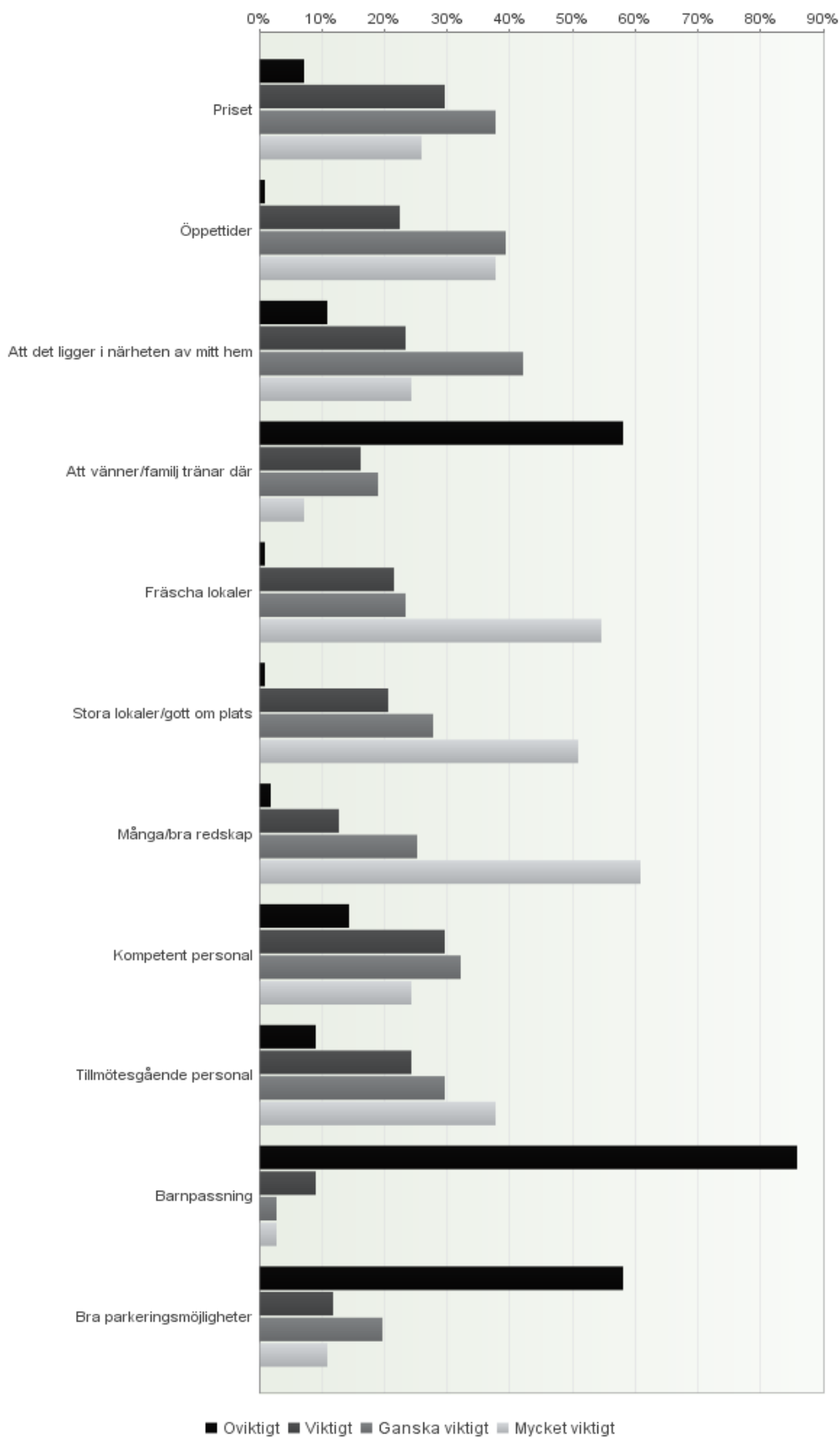
Som ovan nämnt är den främsta anledningen för att träna på för att förbättra sin fysik, och de hos både män och kvinnor. Männerna har i något större utsträckning än kvinnorna tagit det som rangordning ett, medan kvinnorna i större utsträckning tagit detta alternativ som både nummer två och tre. Den andra vanligaste faktorn för att träna på gym är att motionärerna gör det i skade- och sjukdomsförebyggande syfte. Där är det jämt fördelat mellan könen utom vid rangordning två där männen i större utsträckning valt det alternativet. Den tredje faktorn var som tidigare nämnt för att förbättra sitt utseende. Där dominerar kvinnorna vid rangordning

ett och tre, medan männen har valt detta alternativ som två i något större utsträckning. Att förbättra sin kondition visade sig vara den fjärde främsta faktorn för att gå till gymmet, och där har kvinnorna valt det oftare än männen vid rangordning ett och två, medan männen oftare tagit det som nummer tre. Att träna på gym för att det är roligt är ett alternativ som domineras av kvinnorna vid alla tre alternativ i rangordningen. Det sistnämnde alternativet, att träna på gym för att det ger socialt umgänge visade sig inte vara en faktor som får många motionärer att gå till gymmet. Ingen man hade valt detta alternativ som nummer ett i rangordningen medan någon enstaka kvinna hade gjort det. Som rangordning två och tre var det desto jämnare via könen.

Lika som att könen skiljer sig från hur de rangordnat de olika alternativen skiljer de olika ålderskategorierna sig från varandra. Det främsta motivet för att gå till gymmet är som tidigare nämnt för att förbättra sin fysik. De som är mer än 60 år är de som tycker att det är allra viktigast, medan de yngsta är de som rangordnat de lägst. Däremellan är det tätt mellan de andra ålderskategorierna. För det yngsta är den främsta anledningen att gå till gymmet i skade- och sjukdomsförebyggande syfte medan de som är mellan 21-30 år inte tycker det är lika viktigt. Motionärerna i den ålderskategorin påvisar istället att de går till gymmet för att förbättra sitt utseende, tätt följt av personerna mellan 31-40 år. De två äldsta åldersgrupperna tycker inte att utseendet är ett viktigt motiv för att besöka gymmet. Att förbättra konditionen är något som främst 13-20 åringarna går till gymmet för medan de som är mer än 60 år inte gör det. De tre första åldersgrupperna är de som främst går till gymmet för att de är roligt medan 51-60 mer går till gymmet för att det ger socialt umgänge.

De tre främsta anledningarna till att träna på gym var att förbättra sin fysik, träna skade- och sjukdomsförebyggande och att förbättra sitt utseende. Söderström (1999) har i sin undersökning kommit fram till att de främsta anledningarna till att träna på gym var att bli starkare, bli mer vältränad och att få mer muskler. Även Stewart et al. (2012) har i sin undersökning fått fram att främsta anledningen till att gå på gym är att bygga en finare och bättre fungerande kropp. Männen strävar efter en kropp med synligare muskler och kvinnorna strävar efter en smal kropp (ibid.). Även vår studie visar att utseende är en av de främsta anledningarna till gymträning. Männen vill i något större utsträckning förbättra sin fysik medan kvinnorna oftare svarar att de vill förbättra sitt utseende, och det påvisar även tidigare forskning som Stewart et al. (2012) gjort. Detta styrker även vad Gonzáles-Cutre & Sicilia (2012) skriver om att fokuset och besattheten kring att ha en finare kropp och ett bra utseende i samhället har ökat under senare år. Det kan kopplas till den yttre motivation som Granbom

(1998) beskriver där individen strävar efter att exempelvis gå ner i vikt eller förbättra sitt utseende.



Figur 8. Hur viktiga är följande aspekter när du väljer gym? (n=112)

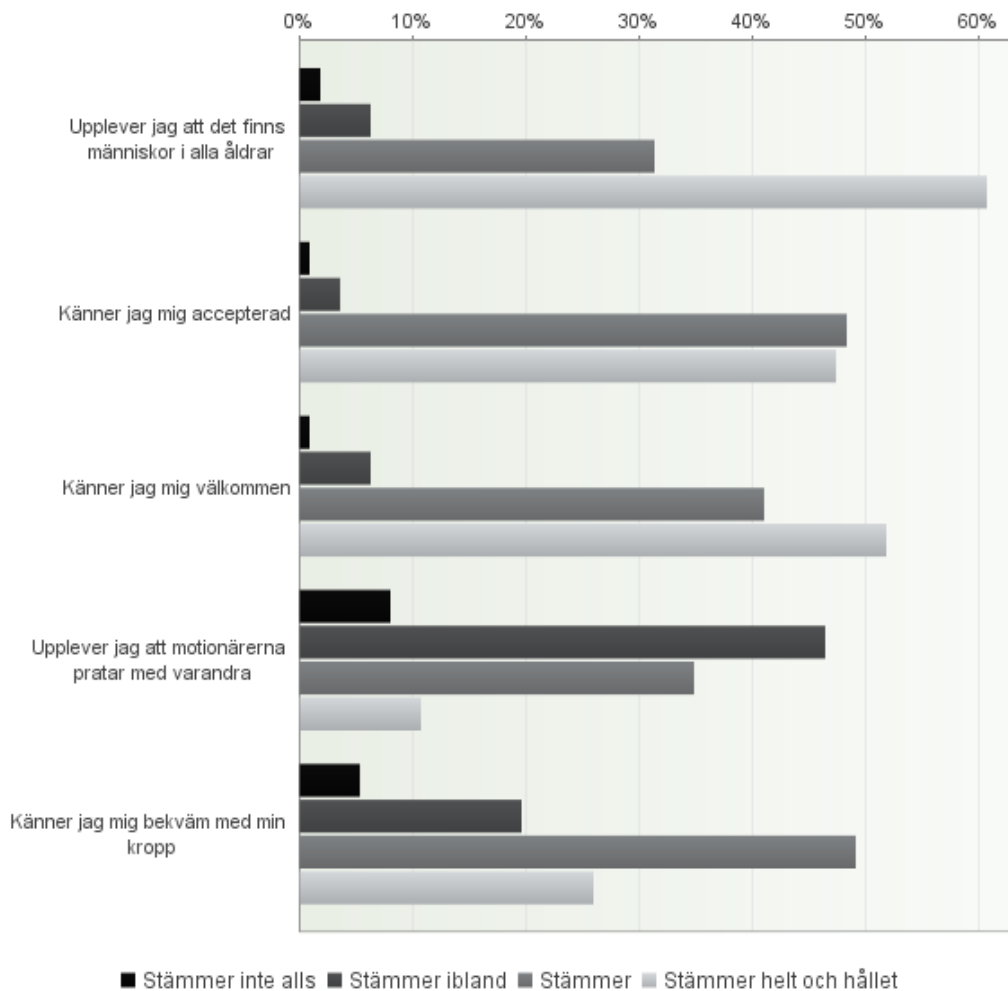
	Medelvärde
Många/ bra redskap	3,45
Fräscha lokaler	3,31
Stora lokaler/gott om plats	3,29
Öppettider	3,13
Tillmötesgående personal	2,96
Priset	2,82
Att det ligger i närheten av mitt hem	2,79
Kompetent personal	2,66
Bra parkeringsmöjligheter	1,83
Att vänner/familj tränar där	1,75
Barnpassning	1,22
Totalt	2,66

Figur 8.1. Rangordning av vad som är viktigt när du väljer gym. Baserat på medelvärde. (n=112)

De tre främsta aspekterna som är viktiga när motionärerna på Friskis&Svettis Gävle väljer gym hör till lokalen. Att ha många/bra redskap ses vara det som flest menar är mycket viktigt när de väljer gym. Fräscha lokaler tätt följt av stora lokaler/gott om plats är också något som många motionärer ser som mycket viktigt när de väljer gym.

Både kvinnor och män är eniga om att många/bra redskap är mycket viktigt när de väljer gym, även om kvinnorna tycker de är något viktigare än männen. På samma sätt är det när det gäller vikten av att ha fräscha lokaler och stora lokaler/gott om plats. De tre främsta aspekterna som är viktiga när motionärerna väljer gym speglar sig även i ålderskategorierna.

6.2 Gymmiljö



Figur 9. På gymmet. (n=112)

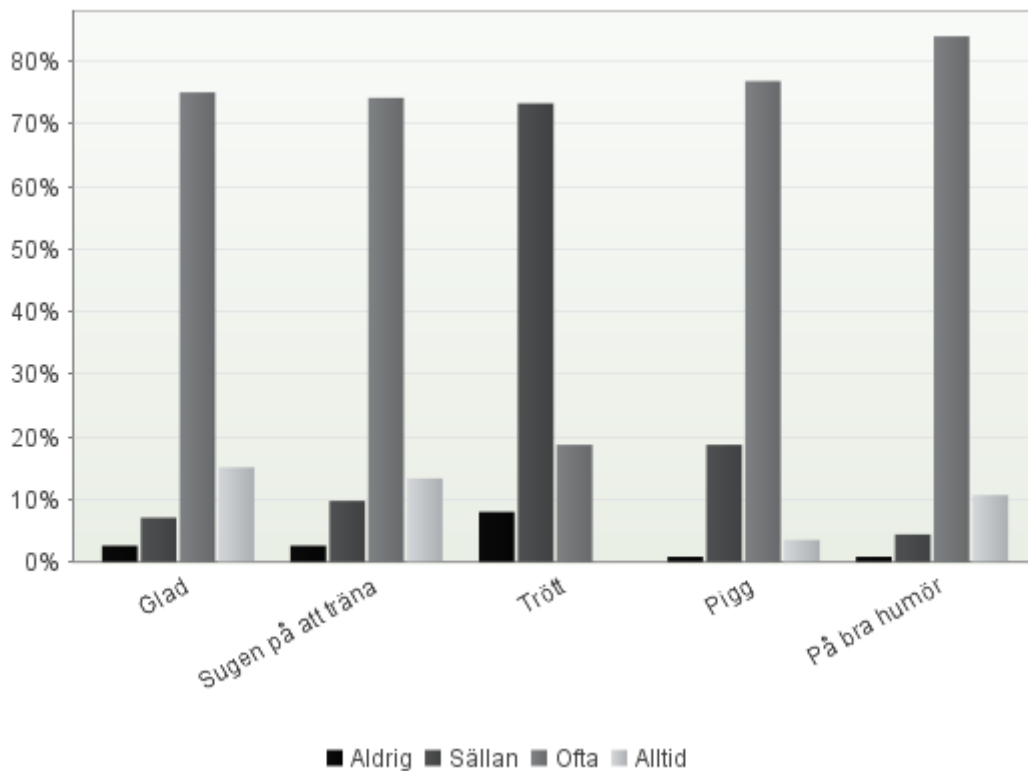
Mer än hälften av motionärerna upplever att det stämmer helt och hållet att det finns människor i alla åldrar på Friskis&Svettis gym i Gävle. Ungefär hälften av människorna upplever även att de känner sig välkomna och accepterade på gymmet. Det som inte upplevs stämma lika mycket är att motionärerna själva känner sig bekväma med sin kropp och att motionärerna pratar med varandra.

De båda könen har svarat ganska lika på frågorna. Det som syns är att kvinnorna i större utsträckning än männen tagit alternativet ”stämmer helt och hållet” på samtliga fem frågor, medan männen istället mer tagit alternativet ”stämmer”. Kvinnorna upplever något mer att de finns människor i alla åldrar, att de känner sig välkomna och accepterade på gymmet. Männen

upplever däremot att de är bekväma med sin kropp och att motionärerna pratar med varandra. Åldersmässigt är det också relativt jämt mellan vad de svarat. 21-30 åringarna upplever mest att det finns människor i alla åldrar, medan de som är mer än 60 upplever de minst av alla. Att känna sig välkommen upplever de som är mer än 60 år minst och den yngsta åldersgruppen 13-20 upplever de mest. De yngsta känner sig mest accepterade medan 21-30 åringarna känner sig minst accepterade. 41-50 åringarna är de som upplever att motionärer pratar med varandra mest samtidigt som 51-60 åringarna upplever de minst. Att känna sig bekväm med sin kropp är något som 13-20 och 51-60 åringar gör mest och 21-30 gör minst.

Lübcke et al. (2012) fann i sin undersökning att aspekter som att gymmet ska vara en trygg och fördomsfri miljö och att träffa andra människor var viktigt för att 65–81-åringar ska börja och fortsätta träna på gym. I vår undersökning kan man se att de flesta upplever att det finns människor i olika åldrar, att de känner sig accepterade och välkomna, dock kan man se att de som är 60 år och äldre upplever detta lite mindre än resterande åldrar. Deci & Ryan (2000) menar att desto mer tillfredsställelse en människa upplever av en aktivitet desto mer intresserad och motiverad blir denne av att fortsätta med den. Om man kopplar det till de aspekter som Lübcke et al. (2012) kom fram till i sin undersökning kan det tänkas att dessa aspekter viktigt för att äldre ska bli motiverade till att fortsätta träna på gym.

6.3 Före och efter träning



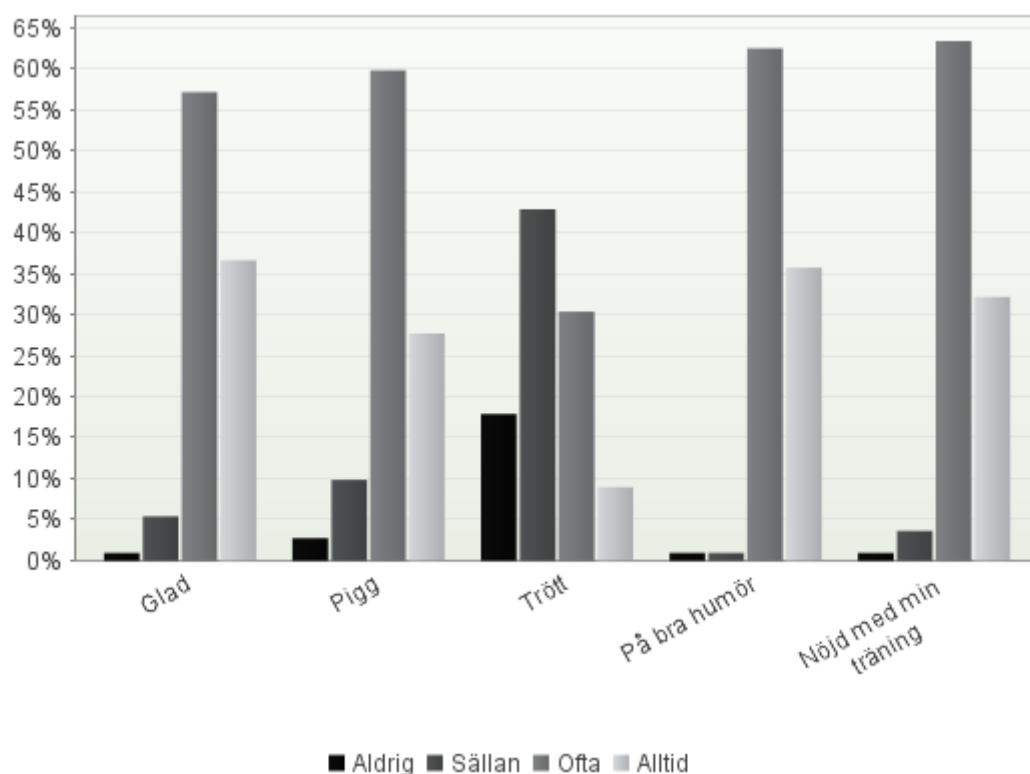
Figur 10. Hur motionärerna känner sig när de kommer till gymmet. (n=112)

	Medelvärde
På bra humör	3,04
Glad	3,03
Sugen på att träna	2,98
Pigg	2,83
Trött	2,11
Totalt	2,8

Figur 10.1. Hur motionärerna känner sig när de kommer till gymmet. Baserat på medelvärde. (n=112)

Det främsta och det som motionärerna ofta känner när de kommer till Friskis&Svettis gym är att de är på bra humör, glada och att de är sugen på att träna. Det är jämt mellan hur män och

kvinnor känner sig när de kommer till gymmet men kvinnorna är på något bättre humör och känner sig gladare än männen, medan det är lika gällande hur sugen de är på att träna. Åldersmässigt är det de två yngsta och den äldsta åldersgruppen som är på bäst humör när de kommer till gymmet medan 41-50 åringarna inte är på lika bra humör. Att känna sig glad och vara sugen på att träna ser lika ut åldersmässigt. Det är den äldsta åldersgruppen och 21-30 åringarna som påvisar att de är gladast och mest sugen på att träna medan 41-50 åringarna är minst- glada och sugen på att träna.



Figur 11. Hur motionärerna känner sig när de går från gymmet. (n=112)

	Medelvärde
På bra humör	3,33
Glad	3,29
Nöjd med min träning	3,27
Pigg	3,13
Trött	2,3
Totalt	3,06

Figur 11.1 Hur motionärerna känner sig när de går från gymmet. Baserat på medelvärde. (n=112)

När motionärerna går från gymmet känner de sig främst på bra humör, glada och nöjda med sin träning. Kvinnorna känner i högre grad sig på bra humör, glada och nöjda med sin träning än vad männen gör. De två äldsta ålderskategorierna känner sig på bäst humör när de går från gymmet och 21-30 åringarna känner sig på sämst humör mellan alla åldersgrupper. Att känna sig glad är väldigt jämt mellan samtliga men de som är mer än 60 år och 21-30 åringarna känner sig gladast medan 41-50 åringarna känner sig minst. 51-60 åringarna och 41-50 åringarna känner sig mest nöjda med sin träning medan de som är mellan 21-30 år känner sig minst nöjd.

Resultatet visar att motionärerna känner lika när de kommer - och går från gymmet. Vid båda tillfällena känner de sig främst på bra humör och glada. Det tredje som de känner sig när de kommer till gymmet är att de är sugen på att träna och när de går därifrån känner de sig nöjda med sin träning. Jämförelsevis påvisar motionärerna ändå en högre grad av samtliga alternativ, sett ur medelvärde. Det är alltså på bättre humör, gladare, piggare men även tröttare när de går från gymmet. De känner sig även mer nöjda med sin träning än vad de var sugen på att träna.

Deci & Ryan (2000) menar att de aktiviteter man utövar av eget intresse kommer från den inre motivationen. Vidare är det hur mycket tillfredsställelse en individ känner efter en aktivitet som avgör huruvida denne kommer fortsätta utöva aktiviteten eller inte. I vår

undersökning syns det att motionärerna är på bättre humör, piggare, gladare och att de känner sig nöjda med sin träning när de går från gymmet. Vi kan då anta att de känner en tillfredsställelse som gör att de vill fortsätta med aktiviteten och finner motivationen från sitt inre. Det kan även vara att det motiveras av vad Granbom (1998) menar är den yttre motivationen, den som ofta styrs och hålls vid liv av belöningar. Eftersom det visat att den främsta anledningen till att gå till gymmet är att förbättra fysiken, kan motionärerna uppleva en slags lycka när de har tränat, och kanske att de kommit en bit på väg med sitt mål med träningen och det en belöning i sig.

6.4 Sammanfattning av resultatet

De flesta motionärerna i undersökningen har tränat på gym i två till fem år. Både män och kvinnor besöker Friskis&Svettis gym två till fem gånger i veckan, vilket också gäller hos alla åldersgrupper förutom hos motionärerna som är 41-60 år. De främsta anledningarna till att gå till gymmet för motionärerna är tre yttre faktorer i form av att förbättra sin fysik, i skade- och sjukdomsförebyggande syfte och för att förbättra sitt utseende där den förstnämnde faktorn dominerar och det är lika hos båda könen. I rangordningen har männen i något större utsträckning tagit den förstnämnde anledningen som rangordning ett, medan kvinnorna istället tagit det som rangordning två och tre. Att träna i skade- och sjukdomsförebyggande syfte är jämt mellan könen utom vid rangordning två, där männen dominerar något. Det tredje vanligaste alternativet, att träna för att förbättra sitt utseende dominerar kvinnorna vid rangordning ett och tre och männen vid rangordning två. De som är mer än 60 år tycker att det är viktigast att träna för att förbättra sin fysik medan de mellan 13-20 år tycker att det är viktigast att träna i skade- och sjukdomsförebyggande syfte. Att gå till gymmet för att förbättra sitt utseende är det flest 21-30 åringar som gör.

Det händer att motionärerna går till gymmet för att de känner sig inaktiva, de får dåligt samvete om de inte tränar och för att få egen tid. Mellan könen är det relativt jämt men det är något vanligare att kvinnorna går till gymmet för att de känner sig inaktiva och för att få egen tid, medan männen oftare gör det för att de får dåligt samvete om de inte tränar. Att gå till gymmet för att de känner sig inaktiva är vanligast hos 51-60 åringarna. Åldersgruppen 21-30 år är de som får mest dåligt samvete om de inte tränar och att gå till gymmet för att få egen tid är det flest motionärer i de tre första åldersgrupperna som gör.

När motionärerna kommer till gymmet känner de framför allt sig på bra humör, glada och sugna på att träna. Detta är något som båda könen upplever men kvinnorna påvisar att de är på lite bättre humör och känner sig gladare än männen, medan det är lika gällande hur sugen de är på att träna. Det är de yngsta och de äldsta motionärerna som är på bäst humör när de kommer till gymmet. Både att känna sig glad och vara sugen på att träna ser lika ut i de olika åldersgrupperna. På båda upplever de som är mer än 60 år och de mellan 21-30 år att de är gladast och mest sugna på att träna. När motionärerna går från gymmet känner de sig på bra humör, glada och nöjda med sin träning och samtliga känslor har stigit till det bättre från att de kom till gymmet. Kvinnorna påvisar en högre grad av samtliga tre upplevelser än vad männen gör. De två äldsta åldersgrupperna känner sig på bäst humör när de går från gymmet. Att vara glad när man går från gymmet var väldigt jämt mellan åldrarna men den äldsta ålderskategorin och de som är mellan 21-30 år påvisar att de är gladast. Nöjda med sin träning känner sig främst de motionärer som är 41-60 år.

7. Diskussion

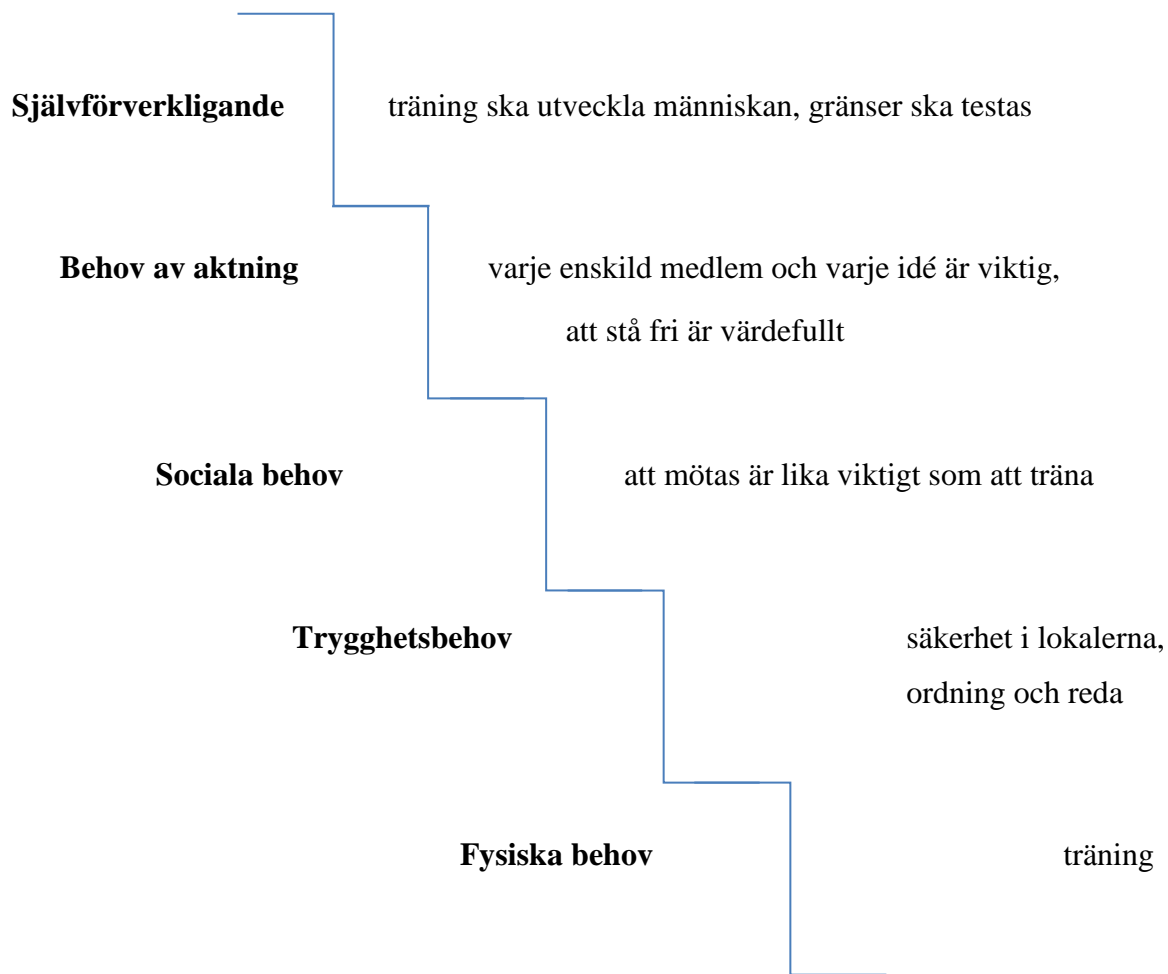
I detta avsnitt kommer det föras en diskussion kring resultatet samt kring metoden som använts i studien.

7.1 Resultatdiskussion

Vi vill återigen tydliggöra att resultatet från denna studie endast är baserat från respondenterna som deltagit i undersökningen och kan inte generaliseras.

Sammanfattningsvis kan vi från denna undersökning se att de flesta motionärerna tränar två till fem gånger i veckan. Att man går till gymmet för att man känner skuldansor eller krav är relativt ovanligt. Dock kan man se att det finns en fokus kring kropp och utseende då de flesta tränar för att förbättra sin fysik, skade- och sjukdomsförebyggande och att förbättra sitt utseende. Dessa tre faktorer har satt att träna för att få kondition, för att det är roligt, för att må bra och för socialt umgänge åt sidan. Överlag känner motionärerna på gymmet att det finns människor i alla åldrar och att de är accepterade och välkomna. När motionärerna kommer till gymmet känner de sig oftast att de är pigga, glada och på bra humör och man kan se att när de går där ifrån har samtliga känslor ökat.

Friskis&Svettis lever efter en tolv värderingar som ska ligga till grund för deras verksamhet. De tolv värderingarna är: träning ska vara fri från krav, träning ska utveckla hela människan, gränser ska testas, varje enskild medlem och varje idé är viktig, träning ska vara lustfylld, att mötas är lika viktigt som att träna, människor kan ta ansvar för sin hälsa, hög kvalitet är viktigt på alla områden, det ska vara lätt att börja och lätt att fortsätta, att stå fri är värdefullt, att träna är inget märkvärdigt och alla ska kunna träna (Friskis&Svettis, 2013). Dessa värderingar är något som vi kan koppla till Maslow's behovstrappa som vi tidigare presenterat som Maltén (1992) skriver om. Nedan har vi kopplat behovstrappan till Friskis&Svettis några av värderingar.



Figur 12. Maslows behovstrappa kopplat till Friskis&Svettis värderingar

Behovstrappan utgår från att man först har de grundläggande fysiska behoven såsom sömn, kläder och mat vilket vi i Friskis&Svettis fall kopplar till träning och fysisk aktivitet. Därefter kommer trygghetsbehoven som är ordning och reda, skydd mot faror och trygghet (ibid.). Redan här kan vi se en koppling till Friskis&Svettis värderingar som vi bör stå för en trygg miljö för motionären och att det exempelvis är ordning och reda i lokalerna. Nästa behov i trappan är det sociala behovet som är gruppgemenskap, att vara accepterad och att ha kontakt med andra (Maltén, 1992). Detta kan kopplas till bland annat Friskis&Svettis värdering att mötas är lika viktigt som att träna. Det fjärde trappsteget är behov av aktning vilket innebär respekt och uppskattning, inflytande och status (ibid.). Detta kopplar vi till värderingarna varje enskild medlem och varje idé är viktig och att stå fri är värdefullt. Det sista steget i trappan är självförverkligande vilket innebär att individen ska utveckla sig själv, skapa och experimentera (ibid.). Här kan vi se en tydlig koppling till värderingarna träning ska utveckla människan, gränser ska testas.

Maltén (1992) menar att när ett behov uppfylls är detta inte längre det behov som driver en individs utveckling utan denne satsar då på att komma till nästa steg i behovsnivån. Vi kan även se detta som något som ger motivation till individen. Att individen i sin omedvetna strävan efter att komma längre upp på denna behovstrappa drivs av motivationen till att nå nästa steg. Maslow själv menar att denna behovsstege bidrar till att förstå motivationens betydelse för människans prestation (ibid.). Att Friskis&Svettis, vad vi tror är omedvetet, har fått med många av dessa trappsteg i sina värderingar får oss att tänka att dessa värderingar inte bara står som grund för föreningen utan även är en grund till att motionärerna ska finna motivation till att både börja och fortsätta träna.

7.2 Metoddiskussion

7.2.1 Valet av metod

Studien syftar till att undersöka vad som motiverar motionärerna som tränar på gymmet hos Friskis&Svettis Gävle. Utifrån detta syfte känns valet att genomföra en kvantitativ studie passande. I och med detta val har vi kunnat nå ut till fler respondenter än vad som varit möjligt om valet varit en kvalitativ studie. På detta vis har vi kunnat ta del av flera personers tankar kring motivation. Enkäten (se bilaga 2) skapades utifrån syftet och har tagits fram med hjälp av tidigare forskning och litteratur vilket stärker validiteten och reliabiliteten i studien. Antalet frågor som fanns i enkäten upplever vi som tillräckligt många för att kunna få en insikt kring motionärernas motivation samt att det inte var för många vilket kunde ha lett till att motionärerna hade ledsnat på att besvara dem. Ett fåtal svarsalternativ till några av frågorna var dock sådana som Friskis&Svettis ville ha med i enkäten men som inte är till så stor vikt för oss. Ett medvetet val gjordes när enkäten skickades ut till lika många kvinnor och män. Detta för att kunna se skillnader mellan könen. På samma vis försökte vi även se till att ha respondenter i alla åldrar för att även där kunna se skillnader mellan åldrarna. De som fått enkäten skickad till sig hade lämnat en mejldress sedan tidigare vilket gjorde att vi med större säkerhet kunde anta att de använde mejl och dator. Urvalet var från början 240 motionärer men utökades efter några dagar med ytterligare 300 deltagare då relativt få hade besvarat webbenkäten. I efterhand kan det ha varit bättre att redan från början skicka enkäten till fler deltagare då det skulle gett oss större möjlighet till att fler besvarade enkäten redan från början.

7.2.2 Validitet och reliabilitetsdiskussion

Vad som kan lyftas fram är att resultatet från studien kan inte generaliseras och representerar inte alla Friskis&Svettis föreningar i Sverige. För att stärka reliabiliteten har en noga metodbeskrivning framförts. I och med samarbetet med Friskis&Svettis och möjligheten att använda programmet *webropol* kan det säkerställas vilka motionärer som svarat på enkäten och att de har svarat. Förhoppningen är att respondenterna har svarat ärligt på frågorna. Eftersom att de haft möjligheten att besvara frågorna i sin egen miljö kan det tänkas att de har fått svara på frågorna i sin egen takt och i lugn och ro. På det viset har de inte heller blivit påverkade av oss som forskare. Nackdelen kan ha varit att vi inte funnits på plats om de har haft funderingar kring frågorna. De har dock haft möjligheten att kontakta oss via mejl och vår förhoppning är att de har gjort de när det har behövts, vilket även några respondenter gjorde. Detta för att undvika missförstånd kring frågorna. Dock så tänker och fungerar vi alla olika vilket kan leda till att alla frågor kanske inte har uppfattats som det var tänkt. Tanken bakom frågorna var att de skulle vara enkla att förstå och att ett enkelt språk användes då respondenterna var i olika åldrar. Detta för att försöka undvika missförstånd kring frågorna. Webbenkäten gjordes i programmet *webropol* och det var även där all data från enkäterna registrerades. Det insamlade materialet avlästes och analyserades sedan med hjälp av beskrivande statistik i samma program. Detta leder till att vi som forskare inte har gjort några egna tolkningar från det insamlade materialet, dock förekommer tolkningar i analysen när resultatet analyserats med de teoretiska perspektiven och tidigare forskning.

7.2.3 Att samarbeta tillsammans med en förening

Möjligheten att få samarbeta tillsammans med en förening och få en inblick i deras verksamhet är något som vi är väldigt tacksamma för. I och med att Friskis&Svettis är en sådan pass stor aktör i Sverige har det varit roligt att få samarbeta med just dem. Vi har genom denna studie fått inblick i en av våra största föreningar. Vi har träffat såväl anställda som motionärer och funktionärer när vi varit på plats i lokalerna. Bemötandet från de som arbetar i föreningen har varit mycket bra och vi har fått hjälp med det vi har behövt. Vi upplever endast detta samarbete positivt. Genom detta samarbete har vi även fått möjligheten att nå ut till fler medlemmar än vad vi kunnat göra på egen hand, vilket gjort att vi kunnat göra en större undersökning som gett högre validitet och reliabilitet för studien.

8. Förslag till framtida forskning

Som tidigare nämnt är detta ett relativt outforskat område vilket betyder att det behövs mer forskning inom området motivation till gymträning. Ett alternativ till framtida forskning är att jämföra om motivationen ser lika ut- eller om den skiljer sig mellan motionärer som tränar på olika gym, exempelvis ett gym som drivs av en idrottsförening eller ett privat gym. Ett annat alternativ kan vara att undersöka om motivationen skiljer sig hos motionärer beroende på hur länge de tränat på gym och vad det är som motiverar motionärerna att fortsätta trän

9. Referenser

- Cohen, L., Manison, L., & Morrison, K. (2011). *Research methods in education*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000) The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. Vol 11. No 4, 227-268.
- Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken; En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Ekström, G. (2001). *Frisk, stark och vacker: Gym förr och nu*. Stockholm: Tekniska museet.
- Eliasson, A. (2010). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.
- Faskunger, J., & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion, vägen till hållbar hälsa; Fysisk aktivitet, viktkontroll och beteendeförändring*. Stockholm: Forum.
- Friskis&Svettis. (2013). Om Friskis&Svettis idé. Hämtad: <http://web.friskissvettis.se/om-friskis-svettis/ide> (2013-11-20)
- González-Cutre, D., & Sicilia, A. (2012). Motivation and Exercise Dependence: A Study Based on Self-Determination. *Research Quarterly for Exercise and sport*. 83:2, 319-329, DOI: 10.1080/02701367.2012.10599863
- Granbom, A.K. (1998). *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur
- Lübcke, A., Martin, C., & Hellström, K. (2012). Older Adults' Perceptions of Exercising in a Senior Gym. *Activities, Adaptation & Aging*. 36:2, 131-146, DOI: 10.1080/01924788.2012.673157
- Maltén, A. (1992). *Grupputveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Revstedt, P. (2002). *Motivationsarbete*. Stockholm: Liber.
- Riksidrottsförbundet. (2001). Svenska folkets träning med motionsgymna, aerobics och styrketräning. Hämtad: <http://www.rf.se/Lastasidor/Sok1/?q=svenskarnas+folkets+tr%c3%a4ning+med+motionsgymna,+aerobics+och+styrketr%c3%a4ning> (2013-12-02)

Riksidrottsförbundet. (2011). Svenska folkets idrotts- och motionsvanor. Hämtad: http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_34084/cf_394/Svenska_folkets_motionsvanor_2011.PDF (2013-11-11)

Stewart, B., Smith, A., & Moroney, B. (2012). Capital building through gym work. *Leisure Studies*. 32:5, 542-560, DOI: 10.1080/02614367.2012.697183

Söderström, T. (1999). *Gymkulturens logik: Om samverkan mellan kropp, gym och samhälle*. Avhandling, Umeå universitet, Pedagogiska institutionen.

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

Vetenskapsrådet. (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Hämtad: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (2013-11-14)

1. Bilagor

1.1 Bilaga 1: Missivbrev

Hej!

Vi är två studenter som läser sista terminen på Hälso pedagogiska programmet vid Högskolan i Gävle. Just nu skriver vi vårt examensarbete i pedagogik.

Syftet är att tillsammans med **Friskis&Svettis Gävle** undersöka vad som motiverar motionärerna till att träna på deras gym.

Eftersom att du har ett träningskort på **Friskis&Svettis Gävle** vänder vi oss nu till dig med en förfrågan att svara på en enkät som kommer att ta cirka 5-10 minuter. Enkäten handlar **endast** om din relation till **gymmet**, vilket **inte** inkluderar några pass utan enbart styrketräning på själva gymmet.

Dina enkätsvar kommer att **behandlas konfidentiellt, inga uppgifter** om dig som deltagare kommer att nämnas i examensarbetet. Ditt deltagande är **helt frivilligt** och du kan välja att **avbryta din medverkan** när som helst. Om du upplever någon fråga som obekvämt att svara på kan du **hoppa över** den och gå vidare till nästa fråga. **Data** från enkäterna kommer **delvis** att användas till denna **studie** men kommer även användas av **Friskis&Svettis** i syfte att **förbättra och utveckla** verksamheten.

Vid frågor eller funderingar kring studien får du gärna kontakta oss

Elna Andersson

hhp11ean@student.hig.se

Lisa Karlberg

hhp11kg@student.hig.se

Tack på förhand! Vänligen Elna & Lisa.

1.2 Bilaga 2: Enkätfrågor

1. _____

Hur ofta besöker du Friskis&Svettis gym?

Kryssa endast i ett alternativ

Varje dag 2-5 gånger i veckan 1-4 gånger per månad Mer sällan

2. _____

Hur länge har du tränat på gym?

Kryssa endast i ett alternativ

Mindre än ett år Ett år Två till fem år Fler än fem år

3. _____

Tränar du på gym som komplement till annan fysisk aktivitet?

Ja Nej

01. Annan Friskis&Svettis aktivitet.....

02. Annan aktivitet utanför Friskis&Svettis.....

Om ja, vilken aktivitet? _____

4.

Välj de tre alternativ som passar bäst in och rangordna dem.

Vad är främsta anledningen till att du går till gymmet?

Rangordna från 1-3 där 1 är det alternativ som passar bäst in

-
- | | |
|---|--------------------------|
| 01. Jag tränar på gym för att förbättra min fysik (Ex. styrka/balans/stabilitet)..... | <input type="checkbox"/> |
| 02. Jag tränar på gym för att förbättra mitt utseende (Ex. gå ner/upp i vikt)..... | <input type="checkbox"/> |
| 03. Jag tränar på gym för att det är roligt..... | <input type="checkbox"/> |
| 04. Jag tränar på gym för att det ger socialt umgänge..... | <input type="checkbox"/> |
| 05. Jag tränar på gym för att förbättra min kondition..... | <input type="checkbox"/> |
| 06. Jag tränar på gym i skade- och sjukdomsförebyggande syfte..... | <input type="checkbox"/> |

5.

Hur viktiga är följande aspekter när du väljer gym?

Endast ett kryss per rad

Oviktigt Viktigt Ganska viktigt Mycket viktigt

-
- | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. Priset..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 02. Öppettider..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. Att det ligger i närheten av mitt hem..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. Att vänner/familj tränar där..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. Fräscha lokaler..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. Stora lokaler/gott om plats..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07. Många/bra redskap..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08. Kompetent personal..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09. Tillmötesgående personal..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Barnpassning..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Bra parkeringsmöjligheter..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6.

Ta ställning till följande påståenden och välj det alternativ som passar bäst in. Alla påståenden börjar med:

På gymmet....

Endast ett kryss per rad

Stämmer
inte alls

Stämmer
ibland

Stämmer
ofta

Stämmer
helt och
hållet

-
- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. Upplever jag att det finns människor i alla åldrar..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. Känner jag mig accepterad..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. Känner jag mig välkommen..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. Upplever jag att motionärerna pratar med varandra..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. Känner jag mig bekväm med min kropp..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7.

Ta ställning till följande påståenden och välj det alternativ som passar bäst in. Alla påståenden börjar med:

Det händer att jag går till gymmet för att.....

Endast ett kryss per rad

Stämmer
inte alls

Stämmer
ibland

Stämmer
ofta

Stämmer
helt och
hållet

-
- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. Jag känner mig inaktiv..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. Jag får dåligt samvete om jag inte tränar..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. Lugna mina nerver..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. Jag har ätit mycket under helgen..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

05. Träna inför sommarsäsongen.....

06. För att få egen tid.....

8.

Ta ställning till följande påståenden och välj det alternativ som passar bäst in. Alla påståenden börjar med:

När jag kommer till gymmet känner jag mig.....

Endast ett kryss per rad!

	Aldrig	Sällan	Ofta	Alltid
01. Glad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. Sugan på att träna.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. Trött.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. Pigg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. På bra humör.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annat? _____

9.

Ta ställning till följande påståenden och välj det alternativ som passar bäst in. Alla påståenden börjar med:

När jag går från gymmet känner jag mig.....

Endast ett kryss per rad!

	Aldrig	Sällan	Ofta	Alltid
01. Glad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. Pigg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. Trött.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. På bra humör.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. Nöjd med min träning.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annat? _____

10.

Till sist, vänligen svara på följande frågor om dig själv.

01. Är du...

Man

Kvinna

02. Ålder...

13-20 år

21-30 år

31-40 år

41-50 år

51-60 år

Mer än 60 år

Tack för din medverkan!

/Elna & Lisa

