

Vilka attityder unga män och kvinnor på gym har till dopning och kosttillskott

- En enkätundersökning i Gästrikland

Ida Rådberg

2014

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Folkhälsovetenskap
Hälsopedagogiska programmet
Folkhälsovetenskap C: Teori och metod med tillämpning och examensarbete C

Handledare: Hans Richter
Examinator: Leah Okenwa och Albert Crenshaw

Rådberg, I (2014). Which attitudes young men and women at gym have to doping and supplements – a survey in Gästrikland. Bachelor's thesis in public health, University of Gävle, Department of Occupational and Public Health Sciences.

Abstract

The **aim** of this study was to investigate which attitudes young men and women at gym have to doping and supplements in Gästrikland. **Method:** This study is based on a cross sectional study design where a quantitative approach was used by 60 questionnaires which were distributed at different gyms in Gästrikland. **Result:** It was found that the majority had a relative negative attitude to doping, those who used supplements had a slightly more positive attitude to some of the statements compared with those who did not use supplements. Overall, the results showed a positive attitude to supplements. Compared with previous studies, it was found in the study that a smaller proportion didn't agree that it is up to each one to use doping substances. Some differences regarding attitudes could also be seen among the genders. **Conclusion:** Those who used supplements had a slightly more positive attitude toward doping, this implies that preventive work should be deposited at an earlier stage with the aim of reducing the use of supplements. It's also important to work with a support in the form of information about doping and supplements so more individuals get insight of the risks that exist.

Keywords: Attitude, doping, supplement, public health.

Rådberg, I (2014). Vilka attityder unga män och kvinnor på gym har till dopning och kosttillskott – en enkätundersökning i Gästrikland. Kandidatuppsats i folkhälsa. Högskolan i Gävle, akademien för hälsa och arbetsliv.

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka vilka attityder unga män och kvinnor på gym har till dopning och kosttillskott i Gästrikland. **Metod:** Denna uppsats baseras på en tvärsnittsstudie där en kvantitativ ansats använts genom att 60 enkäter delades ut på olika gym i Gästrikland. **Resultat:** Det framkom att majoriteten hade en relativt negativ attityd till dopning, de som använde kosttillskott hade en något mer positiv attityd till vissa av påståendena jämfört med de som inte använde kosttillskott. Överlag visade resultatet en positiv attityd till kosttillskott. Jämfört med tidigare studier framkom det i undersökningen att en mindre andel inte instämde i att det är upp till var och en att använda dopningspreparat. Vissa skillnader gällande attityder kunde även ses mellan könen. **Slutsats:** De som använde kosttillskott hade en något mer positiv inställning till dopning, detta medför att preventivt arbete bör sättas in i ett tidigare skede med syfte att minska användandet av kosttillskott. Det är också viktigt att arbeta med ett stöd i form av information kring dopning och kosttillskott så fler individer får kunskap i vilka risker som finns.

Nyckelord: Attityd, dopning, kosttillskott, folkhälsa.

Förord

Jag vill tacka de personer som medverkade i enkätundersökningen. Ett stort tack till alla de personer som stöttat mig under den här tiden.

Ett varmt tack till min handledare, Hans Richter, som alltid funnits till hands och stöttat mig vid bearbetning av uppsatsen.

Ida Rådberg
Gävle, 2014-05-27

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	1
1.1 Definiering av begrepp	2
1.2 Fakta om dopning och kosttillskott.....	2
1.2.1 Anabola androgena steroider (AAS)	2
1.2.2 Kosttillskott	2
1.2.3 Vilka använder dopningspreparat och kosttillskott?.....	2
1.2.4 Vad händer med kroppen vid intag av AAS och kosttillskott?.....	3
1.3 Teoretiska perspektiv/utgångspunkter	3
1.3.1 Social cognitive theory	3
1.3.2 Socialt stöd och sociala nätverk.....	3
1.4 Attityder till dopning och kosttillskott	4
1.4.1 Internationellt	4
1.4.2 Nationellt.....	4
1.5 Problemformulering.....	6
2. Syfte och frågeställningar.....	6
3. Metod	6
3.1 Litteraturgenomgång.....	6
3.2 Val ansats	6
3.3 Urval	7
3.4 Datainsamling	7
3.4.1 Pilotstudie	8
3.5 Dataanalys.....	8
3.7 Forskningsetiska överväganden.....	9
4. Resultat.....	10
4.1 Förekomst av dopning och kosttillskott.....	10
4.2 Attityder till dopning och kosttillskott mellan könen	11
4.3 Attityder hos de som använt och inte använt kosttillskott	13
4.4 Sammanfattning resultat	15
5. Diskussion	15
5.1 Resultatdiskussion	15
5.1.1 Attityder hos män och kvinnor	15
5.1.2 Attityder hos de som använt kosttillskott och de som inte använt kosttillskott.....	16
5.1.3 Dopning jämfört med narkotika	17
5.2 Metoddiskussion	18
5.2.1 Validitet och reliabilitet	19
5.2.2 Bias	19
5.3 Slutsats	20
5.4 Förslag till framtida forskning	20
Referenser	21
Bilaga 1, tabellförteckning	
Tabell 9	
Tabell 10	
Bilaga 2	
Missivbrev	
Bilaga 3	
Enkät om attityder till dopning och kosttillskott.....	

1. Bakgrund

Doping förekommer i flera delar av världen och inte enbart i Sverige, exempelvis Danmark, där en lag framställts för att minska användandet av dopning som existerar i samhället (1). World Anti-Doping Agency (WADA) är en organisation som arbetar för att minska förekomsten av doping inom idrottssammanhang i en världsomfattande del (2). WADA samverkar med en rad aktörer och använder sig av olika strategier för att förebygga doping (3). Dopning har länge funnits inom idrottens värld, men i nutid förekommer det inte bara i inom idrotten utan även i samhället (4). Eftersom användandet av dopningspreparat inte enbart är en problematik inom idrottsrörelsen utan även ett problem i samhället tillsattes en lag (SFS 1991:1 969) om dopning år 1992 (5). I Sverige är det cirka 0,5 % kvinnor och 1 % män som använt dopningsmedel, vilket främst förekommer på gymanläggningar (5). Det framgår även en uppgång av försäljningen gällande kosttillskott i Sverige (6).

Intag av dopning är ett problem då det är skadligt för hälsan, de biverkningar som finns vid intag av steroider är både psykiska och fysiska (4). Dels kan hallucinationer, förändring av personligheter, skadligt bruk och depressioner uppkomma. Fysiska biverkningar som kan uppstå är hjärtproblem som exempelvis hjärtstopp, vilket kan leda till död (4). Det är inte riskfritt att använda kosttillskott då det kan finnas farliga preparat i produkten som inte nämns på förpackningen på grund av att tillsyn gällande tillskott inte finns i Sverige (6). Faktorer till varför individer använder dopning och kosttillskott tros bland annat bero på de normer kring hur individer ska se ut för att anses som attraktiva (5). Gällande män och deras användning av dopningspreparat är en anledning att öka muskelmassan och få en mer attraherande kropp utifrån den norm som finns i samhället (7). Det är alltså inte enbart individer som använder dopning för att förstärka den fysiska förmågan i tävlingar, utan även för att skapa en attraktiv kropp (8). Ett problem som existerar är den otillåtna handeln gällande dopning (5). Dopningsmedel säljs över internet, vilket gör att de som beställer i större utsträckning kan vara anonyma jämfört med om de skulle köpa dopningsmedel utanför internet. Det är även lätt att hitta ett stort utbud av olika dopningspreparat och det är dessutom inget ålderskrav när beställning görs (5). Studier tyder även på att det finns koppling mellan intag av kosttillskott och intag av dopningsmedel (9). Undersökningen utgår från folkhälsomål 11 som är inriktat på beroendeproblem gällande bland annat dopning (10). Dopning är en fråga som beaktas av regeringen där ett mål är att minska förekomsten av preparaten i samhället. För att lyckas med det är några av åtgärderna exempelvis att arbeta förebyggande på gymanläggningar. Ambitionen är att bland annat påverka individers inställningar till dopning. En annan viktig del som målet tar upp gällande förebyggande arbete är att lägga mer fokus på kosttillskott då koppling finns till dopning. Det är väsentligt att ställa mer krav på att kosttillskott inte ska innehålla farliga preparat (10).

Det är viktigt att arbeta preventivt kring ämnet för att på så sätt minska användandet av dopning (4). För att skapa ett bra preventivt arbete finns det vissa komponenter som är viktiga att tänka på. Dels är arbetet mellan kommuner och aktörer en viktig faktor för att på så sätt kunna minska användandet av dopning. En annan väsentlig faktor är att arbeta för att skapa starkare individer, det är angeläget att dagens unga individer blir starka i sig själva och att de får stöd från sin omgivning (4). Unga individer som känner trygghet och mår bra faller inte in i ett beroende i lika stor omfattning jämfört med individer som är otrygga. En tredje viktig faktor i det förebyggande arbetet är att stötta föräldrar genom att exempelvis ge dem verktyg till att kunna handskas med den tillgång av dopningspreparat som finns i dagens samhälle. Sista faktorn är att arbeta kring attityder. Det handlar om att få unga människor till att ha en förnuftig inställning gentemot dopning. Det är även betydelsefullt att arbeta preventivt med

omgivningen på olika platser där unga människor befinner sig. Det kan till exempel vara träningsanläggningar (4)

1.1 Definiering av begrepp

Dopning och doping

Begreppet dopning härleder från det engelska ordet doping (11). Enligt nationalencyklopedin (NE) innebär begreppet dopning användning av läkemedel eller droger i syfte att öka prestationen hos individer. Dopning beskrivs som ett förbjudet intag av läkemedel eller andra droger, enligt de föreskrifter som finns inom idrotten. Dopning är förbjudet på grund av att användning av dessa läkemedel eller droger klassas som fusk, men även för att det kan vara skadligt för individen (11). Dopning är det begrepp som benämns i samhället, medan doping främst förekommer inom sportrörelsen (5).

Kosttillskott

Förklaring av begreppet kosttillskott används utifrån livsmedelsverkets begreppsförklaring: ”Kosttillskott är livsmedel vars syfte är att komplettera normal kost och som är koncentrerade källor för vitaminer, mineraler eller andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk verkan. Kosttillskott är avsedda att intas i uppmätta små enheter” (2 § LIVSSFS 2003:9) (12, s. 5).

Attityd

Med attityd menas ”inställning” till något och/eller hur individer betar sig gällande olika händelser eller situationer. Attityd kan även innebära ställningstaganden till vissa påståenden, vad individer tycker eller tänker om en viss företeelse (13).

1.2 Fakta om dopning och kosttillskott

1.2.1 Anabola androgena steroider (AAS)

Anabola androgena steroider, förkortningen AAS kommer användas härnäst, är ett onaturligt framställt preparat som påminner om hormonet testosteron (14). Anabola androgena steroider är ett dopningspreparat som används till stor del, och då vanligtvis av personer som styrketränar på gymnasium (15).

1.2.2 Kosttillskott

Kosttillskott kan delas in i tre kategorier (6). Dels finns det tillskott i form av olika vitaminer, en annan form av tillskott är sådant som tillför energi, till exempel proteinshakes. Tredje kategorin är preparat som består av högkoncentrerade ämnen vilket finns i den mat vi äter (6). Oftast är det inte farligt att använda kosttillskott, men det finns vissa tillskott som inte är hälsosamma (16). Kosttillskott som framställs fördelaktigt genom reklam ska beaktas varsamt, det finns ofta sidoeffekter som det inte alltid upplyses om. Beställa kosttillskott från internet är också något som ska undvikas med anledning av de dolda ohälsosamma preparat som kan finnas i tillskotten (16).

1.2.3 Vilka använder dopningspreparat och kosttillskott?

Individer som använder dopningspreparat brukar indelas i tre olika kategorier (5). Dels de som tar preparaten för att göra bättre ifrån sig resultatmässigt inom någon sport. En annan kategori är de individer som använder dopning för att utföra våld i samhället. När de brukar dopningspreparat blir dels den fysiska styrkan i kroppen större, sedan förändras även deras beteende, de blir mer utåtagerande. Deras bruk syftar helt enkelt till att skada andra individer.

Den sista kategorin är esteter. Esteterna är de individer som med hjälp av dopningspreparat vill skapa kroppar som når upp till de normer som finns i dagens samhälle. Det är främst styrketränande män i åldrarna 18-34 år som brukar dopningspreparat, det finns även kvinnor som använder doping men inte i lika stor omfattning som män. Det är ett relativt vanligt förekommande att de som brukar dopningspreparat även intar olika former av tillskott. Individer som först börjar med kosttillskott kan också börja bruka dopningspreparat för att de vill nå ett större resultat på deras styrketräning (5). I en studie gjord i Sverige påvisades det att mer än var fjärde individ intar tillskott utöver sin ordinarie kost och då främst män i åldrarna 21-24 år som tränar på gym (17).

1.2.4 Vad händer med kroppen vid intag av AAS och kosttillskott?

Det som sker med kroppen när individer använder anabola androgena steroider är dels att musklerna växer och blir större, vilket den anabola steroiden orsakar (5). Kroppen förändras också genom att individen bland annat kan få extra tillväxt av hår, främst i ansiktet. Orsakerna till att detta sker beror på den androgena steroiden. Vid användning av dopningspreparat tillkommer en del biverkningar, hos män är det bland annat vanligt att kroppen drabbas av svår acne och bröst kan även börja utvecklas. Kvinnor får andra biverkningar, det som bland annat kan ske är bröstminskning samt kan ökad behåring förekomma. Det finns även andra allvarliga biverkningar till följd av doping-användandet, det kan hända att individen drabbas av blodproppar, hjärtstopp och cancer (5). Användning av kosttillskott innebär också en risk för olika biverkningar (6). I en del kosttillskott kan det finnas spår av dopningspreparat och vissa mediciner, bland annat preparat som verkar lugnande. Det kan även finnas preparat som utgör en risk till att bli beroende av tillskotten (6).

1.3 Teoretiska perspektiv/utgångspunkter

1.3.1 Social cognitive theory

Bartholomew et.al hänvisar till Bandura's (1986) teori "*social cognitive theory*" vilket är en väsentlig teori som ligger till grund för den här undersökningen. Teorin baseras på tre viktiga delar: "*Beteende, individ och miljö*" (18, s. 102). Vidare hänvisar McAlister et. al till Bandura's teori och de tre ovan nämnda faktorerna som teorin bygger på där dessa interagerar med varandra (19, s. 170). Miljön är en faktor som kan generera i ett visst uppförande hos en individ. Ett exempel kan vara att miljön som finns på gym kan påverka beteendet hos de individer som tränar på gymmet. Om kosttillskott är något som uppmuntras i omgivningen på gymmet skulle det kunna påverka individernas beteende till kosttillskott (19). Nutbeam et. al anvisar till en viktig del i Bandura's teori, där ett individuellt lärande kan ske genom att uppmärksamma andra individers handlande eller situationer (20, s. 18). Det kan förslagsvis handla om vad media signalerar ut för reklam, via reklamen kan individer observera och lära sig ny kunskap (19). Som exempel kan reklam om att kosttillskott är viktigt för kroppen, skapa ett lärande hos individer genom att observera denna reklam vilket sedan kan komma att påverka deras beteende eller attityd gentemot kosttillskott (19).

1.3.2 Socialt stöd och sociala nätverk

Heaney et. al hänvisar till Barnes's (1954) teori socialt stöd och sociala nätverk (21, s. 192). Inom teorin finns det olika former av stöd. Dels kärleksfulla handlingar som ger stöd i form exempelvis trygghet. Informellt stöd innebär handledning och upplysning kring exempelvis doping och kosttillskott. Stöd genom respons och materiellt stöd är andra former av support. Exempel på stöd i dopingammanhang kan vara informationsstödet, att individer får information kring doping och kosttillskott samt dess påföljder vid användning, detta för att förebygga intaget av kosttillskott och doping. Informationen kan som exempel utges genom

broschyrer eller affischer gällande dopning och kosttillskott. Stöd kan också ges i form av trygghet och att ha någon att vända sig till om ett beroende till dopningspreparat finns eller riskerar att infalla. Det kan vara någon närstående eller en person som arbetar med sådana frågor (21).

1.4 Attityder till dopning och kosttillskott

1.4.1 Internationellt

En studie gjordes i Italien bland unga människor med hjälp av en enkät där frågor bland annat handlade om deras inställning till dopning (22). I undersökningen ingick 3498 personer där genomsnittsåldern var ca 16 år. Det framkom att idrottsmän hade en mer positiv inställning till dopningspreparat jämfört med de individer som inte var inom idrottsrörelsen. Det framkom även skillnader kring attityder mellan könen, där män ansågs ha en positivare inställning till dopning (22).

En studie undersökte attityder kring dopning och kosttillskott hos idrottande individer där datainsamlingen utgick från ett frågeformulär (23). I studien fick 212 personer svara ja eller nej på frågor och framtagna händelser som handlade om kosttillskott och dopning. Det som påvisades i studien var att de personer som använde kosttillskott i högre grad hade en positiv inställning gällande dopningspreparat än de som inte använde tillskott. En del individer ansåg att intag av dopningspreparat skulle ge ett tydligare resultat på deras träning. Det framkom att de individer som hade ett intag av kosttillskott också i större mån använde dopningspreparat än de individer som inte hade ett intag av tillskott. I den här studien påvisades det att män i större utsträckning hade ett positivt synsätt till dopningspreparat än kvinnor. Anledningen till att män använde dopningspreparat eller skulle kunna tänka sig att göra det var på grund av att de ville skapa en attraktiv kropp. Gällande attityder till kosttillskott framkom det att de som använde kosttillskott var mer benägna att inta dessa preparat om det skulle försäkra en vinst inom någon tävling, än de som inte hade ett intag av tillskott. Det var fler respondenter (16 %) som hade en negativ attityd till kosttillskott om det påvisades ha ohälsosamma påföljder (23).

I Norge utfördes en kvantitativ studie med syfte att undersöka om inställningarna till dopning och andra tillskott skiljde sig åt mellan idrottare på tävlingsnivå och individer i samhället (24). I den första gruppen ingick 234 individer i åldrarna 16-51 år som på något sätt var aktiva i tävlingssammanhang inom olika sporter. Formuläret handlade om frågor gällande att minska användandet av dopning, men även attityder kring ämnet. I den andra urvalsgruppen ingick en grupp av personer (428 individer) som var över 15 år, vilket hade som syfte att företräda Norges övriga medborgare. I den här urvalsgruppen användes intervjuer men även enkäter för att ta reda på deras attityder. Resultatet som framkom i studien var att fler individer i den andra urvalsgruppen var positiva till att stärka arbetet med att minska användningen av dopning till skillnad från individerna i den första urvalsgruppen. Det framkom också en skillnad mellan män (52,9 %) och kvinnor (42,9 %), där fler män var positiva till samma fråga som ovan nämnt (24).

1.4.2 Nationellt

En inställning som finns till dopning idag är att skadligt intag av dopningspreparat inte är samma sak som skadligt intag av andra droger (5). Intag av dopningspreparat verkar vara mer acceptabelt än droger. En vanlig attityd som existerar i samhället är att dopning är något individer intar för att fuska och på så sätt nå olika resultat inom exempelvis bodybuilding (5).

En studie genomförd i Sverige, Halland, hade som mål att studera om inställningarna till dopning skiljde sig åt mellan användare och icke-användare (25). Elever i åldrarna 14, 16 och 18 år fick svara på en enkät för att ta reda på om det fanns skillnader kring attityder gentemot anabola androgena steroider (AAS) inom olika grupper. Studien kom fram till att det finns olikheter gällande inställningar till AAS hos de individer som har ett intag av dopningspreparat jämfört med de som inte har det. En skillnad som påvisades i studien var att de som angett ett intag av AAS, hade i mindre grad inställningen att det är skadligt (21 %), i jämförelse med de som inte använder AAS, där 64 % svarade att det är skadligt (25).

En studie gjordes i Sverige, Norrbottens län, där undersökningen ingick i projektet ”Samverkan Antidoping Nätverk Norrbotten” (S.A.N.N.) (26, s.4). Undersökningen baserades främst på att ta reda på hur stor andel som hade ett intag av dopning och kosttillskott samt ta reda på vilka synsätt som existerade. Studien baserades på en kvantitativ metod där frågeformulär delades ut till elever på skolor samt till individer som tränade på gym. I studiens resultat framkom det att majoriteten inte instämde i påståendet ”*dopning borde vara laglig*” (26, s. 29). Det var fler respondenter i de lägre åldrarna som instämde i frågan. Av de individer som var yngre än 20 år instämde 7 % i påståendet, jämfört med 3 % av de som var äldre än 35 år. Det var fler kvinnor än män som inte höll med om att de skulle ta ett piller för att snabbt få större muskler, 91 % av kvinnorna var negativa till påståendet, jämfört med 77 % av männen. En annan relevant fråga i undersökningen är ”*det är var och ens privatsak att dopa sig utanför idrotten*” där 21 % av männen var positiva till påståendet jämfört med 13 % kvinnor. Varav 63 % av männen inte var positiva jämfört med 73 % av kvinnorna. (26, s. 36)

Ytterligare en studie i ämnet har utförts av länsstyrelsen i Östergötlands län (27). Där var syftet att utforska inställningar samt förekomst av dopning och kosttillskott, på gym som ingår i projektet ”100 % ren hård träning” (27, s. 4). Studien var en kvantitativ metod och frågeformulär utdelades på gymanläggningar i Östergötland. Det var 47 % av respondenterna som inte instämde i påståendet ”*det är upp till var och en om man vill använda dopningspreparat*”, jämfört med 24 % som hade en positiv inställning (27, s. 12).

En kvalitativ studie utförd i Sverige gjorde intervjuer med 6 individer som använt dopningspreparat där de fick berätta om sin uppväxt och varför de började använda dopningspreparat (28). Informanterna i studien valdes ut från en psykiatrisk mottagning gällande missbruk av dopningspreparat. Ett synsätt som infann sig i studien var att om de skulle börja använda dopningspreparat skulle de också hjälpa dem att skapa större muskler, för att på så sätt kunna tävla med andra bodybuilders i olika kroppstävlingar. En annan attityd som framkom i studien var en tro om att de flesta muskelbyggare som deltog i tävlingar använde dopningspreparat (28)

En kvantitativ studie utförd i Kalmar syftade till att undersöka synsätt till dopning hos elever och personer som tränade på gym (17). Ett frågeformulär delades ut till 591 studerande personer på olika skolor i Kalmar samt till 327 personer på olika träningsanläggningar. Studien visade att inställningen till dopning ändrats från 90-talet till nutidens samhälle, enligt studien är det idag fler som är intresserade av att testa dopningsmedel för att kunna nå den kropp de strävar efter. Det var också en del individer i studien som hade inställningen att det är varje individs ensak om de vill använda dopning, främst var det killar som angav en positiv inställning till påståendet. En faktor till varför en del individer har en positiv inställning och börjar använda dopningspreparat kan bero på de ideal som existerar. Det finns individer som känner en hets kring att se bra ut och ha den perfekta kroppen utifrån normen, för att uppnå detta ses dopningsmedel som ett lättillgängligt redskap. En fråga studien undersökte var om

individerna kunde tänka sig att börja bruka dopningsmedel om det i sin tur skulle leda till att de skulle få sin drömkropp. Det var ett större antal killar än tjejer som instämde i denna fråga, däremot var det inte markanta skillnader (17).

1.5 Problemformulering

Ämnet för detta arbete är relevant på grund av att användandet av dopningspreparat inte enbart används inom idrottsrörelsen utan numera används i större utsträckning även i samhället, främst på gym (5). Eftersom det finns hälsorisker med att använda dopning och beroende på att fler ställer sig positiva till ämnet är det viktigt att uppmärksamma problemet (4, 17). Motivering till varför kosttillskott är viktigt att undersöka ytterligare beror på att det finns vissa risker med att använda det (6), men främst på grund av att ett samband kan ses, bland annat att de som använder kosttillskott kan börja använda till dopningspreparat (9). Dessutom för att de som använder kosttillskott påvisas ha positivare attityder till dopning än de som inte använder tillskott (23). Eftersom det inte finns tillräcklig mycket forskning inom ämnet är det ytterligare en motivering till att undersöka det valda syftet (29). Som nämnts tidigare kan ett sätt att förebygga användningen av dopning vara genom att förändra de attityder som finns, detta utgör en viktig anledning till varför denna undersökning fokuserar på attityder (4). En hypotes med undersökningen är att de som använder kosttillskott har en mer positiv inställning till dopningspreparat jämfört med icke-användare. Även att män har en mer positiv inställning till dopning än kvinnor (23).

2. Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka vilka attityder unga män och kvinnor på gym har till dopning och kosttillskott i Gästrikland.

- Hur stor andel unga män och kvinnor på gym använder dopning och kosttillskott i Gästrikland?
- Har de som äter kosttillskott en positivare attityd till dopning jämfört med de som inte äter kosttillskott?

3. Metod

3.1 Litteraturgenomgång

För att hitta relevanta artiklar kring området har sökning gjorts med hjälp av databaser. De databaser som använts för att hitta artiklarna är Discovery, Cinahl och Eric (EBSCOhost) och Swepub. Sökorden som bland annat har använts är doping, dopning, supplement, enchaning supplement, anabolic steroids, attitudes toward doping, attitudes toward supplement, anabolic steroids and body image, attitudes among doping, doping illegal. Den svenska studien gjord av Hoff (17) hittades via Swepub med sökordet dopning. Rapporterna från Östergötland och Norrbotten hittades via PRODIS hemsida i samband med sökningen efter befintliga enkäter (26, 27), dessa är inga artiklar men anses ändå vara av stor vikt att ha med i denna undersökning för att kunna jämföra resultaten emellan. Artiklar om kosttillskott och attityder var svårt att hitta, på grund av det presenteras inte tidigare forskning kring attityder till kosttillskott i lika stor omfattning.

3.2 Val ansats

Undersökningen baseras på en tvärsnittsstudie där designen grundas på att utforska och jämföra olika frågeställningar (30). En kvantitativ metod har använts, vilket innebär att uppskatta och beräkna olika frågor med siffror, vid användning av en kvantitativ metod kan

enkäter vara ett sätt att samla in data på (31). Undersökningen baseras på en kvantitativ metod eftersom det går att nå många respondenter (32). Det är väsentligt i undersökningen att nå många individer för att genom det få en bred data kring hur attityder och förekomst ser ut gällande dopning och kosttillskott. En annan viktig anledning till att enkäter valdes till undersökningen är att respondenterna vågar svara mer ärligt på frågeställningar som rör jobbiga ämnen, exempelvis dopning. Det blir en annan sorts anonymitet jämfört med intervjuer där respondenten måste sitta och svara på frågor, som kan vara jobbiga, inför en okänd människa (32).

3.3 Urval

Undersökningsgruppen bestod av unga män och kvinnor i åldern 18-35 år, som styrketränar på gym. Detta på grund av att tidigare forskning kommit fram till att det är unga människor i åldrarna 18-34 år med anknytning till gym, som är den största gruppen i samhället där dopningsbruk förekommer främst (5). Det var inget krav att de som deltog i undersökningen skulle använda dopningsmedel eller kosttillskott eftersom det huvudsakliga syftet med undersökningen inte var att kartlägga användningen utan att fråga respondenterna om deras inställning till dopning och kosttillskott. Då det fanns kriterier för att kunna delta i undersökningen, att det endast skulle vara unga människor i en ålder 18-35 år som tränar på gym, kallas urvalet för *icke slumpmässigt urval* (33). Icke-slumpmässiga urval består bland annat av något som benämns för kvoturval, vilket denna uppsats avser att utgå från. Vid kvoturval strävas det efter att ha individer som speglar den valda befolkningen, till exempel utifrån ålder. Genom att ha utgått från kvoturval är förhoppningen att respondenterna som deltog i denna undersökning ska representera den population i samhället som mest är i kontakt med ämnet dopning och kosttillskott (33).

3.4 Datainsamling

För att utforma enkäten gjordes först en genomsökning kring syftet (se bilaga 3). Detta för att eventuellt hitta redan befintliga enkäter inom samma område. Det är en styrka att använda redan befintliga enkäter på grund av att de tidigare använts, och genom det kan en högre kvalitet frambringas i undersökningen (32). Befintliga enkäter var något som kändes viktigt i denna undersökning, på grund av den anledning som nämnts ovan (32). För att hitta enkäter användes Google som sökverktyg. Efter ett tag hittades två enkäter inom samma område som svarade bra till syftet som denna undersökning utgår från. Ena enkäten har framställts av projektledaren inom projektet, Samverkan Antidoping Nätverk Norrbotten (S.A.N.N.) och en forskare vid Luleå universitet (26). Den andra enkäten har framställts av forskare inom projektet, Prevention av dopning i Sverige (PRODIS) (27). Den förstnämnda utfördes i Norrbotten i syfte att kartlägga och undersöka attityder till dopning och kosttillskott (26). Den sistnämnda enkäten utfördes av Länsstyrelsen i Östergötland där syftet också var att kartlägga användningen av dopning samt undersöka vilka attityder som finns till dopning och kosttillskott (27). Båda enkäterna är relativt lika varandra, däremot finns det vissa frågor i den ena enkäten som är mer intressanta till denna undersökning. De flesta enkätfrågorna är baserade från enkäten i Östergötland och resterande från enkäten i Norrbotten (26, 27). Några frågor är framtagna från det befintliga syftet. Enkäten består både av yttranden, där respondenterna ska instämma eller ta avstånd genom en skala, kryssfrågor samt frågor där respondenten får utrymme att skriva ned sitt svar med text (33). Vid utformning av frågorna från det befintliga syftet var en viktig grund att ha enkla och relativt korta frågeställningar där de syftade till att undersöka ett och samma ämne (33).

Efter att enkäten hade framställts utarbetades ett missivbrev (se bilaga 2). Utformningen av missivbrevet har utgått från ett antal relevanta punkter som Ejlertsson beskriver (32). Först

presenterades syftet med studien i missivbrevet, för att ge respondenten en god överblick kring vad som skulle undersökas. Det gjordes även en redogörelse till varför just den respondenten var intressant samt vilken målgrupp som undersökningen grundades på. I missivbrevet beskrevs det att undersökningen utförs på grund av ett examensarbete, att medverkan i undersökningen är frivillig och att all data behandlas konfidentiellt, vilket innebär att respondenten är anonym (32).

3.4.1 Pilotstudie

Innan datainsamlingen gjordes en pilotstudie, i syfte att prova enkäten och göra om eventuella ändringar (32). Detta för att få en så tydlig och bra enkät som möjligt som i sin tur kan ge rättvisa svar. Pilotstudien delades ut till fem personer som alla var inom 18-35 år och som tränade på gym. Efter att pilotstudien hade genomförts ändrades några frågor och formuleringar i enkäten. Vissa frågor justerades för att bli tydligare och få de svar som önskades (32).

Enkäterna delades ut på två gym i Gästrikland till både kvinnor och män, 30 enkäter vardera, sammanlagt blev det 60 enkäter som besvarades. Utdelningen av enkäterna skedde under 4 tillfällen på de olika gymmen. Först var målet att samla in 40-50 enkäter, men antalet ändrades då det gick smidigt att samla in fler enkäter än förväntat. Anledningen till varför två gym valdes grundades på att nå så olika personligheter som möjligt. För att nå den målgrupp undersökningen avser, presenterades först syftet för de som blev tillfrågade. De som var över 35 år eller under 18 år fick gå vidare utan att delta i enkätundersökningen. Till vissa informanter tillfrågades även vilken ålder de hade för att på ett snabbt sätt se om de tillhörde målgruppen eller inte. Miljön på gymmen var inte stressig och det fanns möjlighet för respondenterna att gå iväg och sätta sig i lugn och ro vid besvarandet av enkäten.

3.5 Dataanalys

En dataanalys av informationen som samlats in via enkäterna genomfördes med statistikprogrammet SPSS (34). Varje enkät markerades med ett ID-nummer innan inmatning, för att på så sätt hålla reda på vilka svar som hörde till vilken enkät. Först skrevs varje fråga från enkäten in i SPSS, när det var klart kodades svarsalternativ, med hjälp av siffror kopplades de ihop med de olika svarsalternativen. Vissa frågor hade svarsalternativ där respondenterna kunde ange fler svar. Dessa frågor, med flera alternativ, fick omformateras för att på ett smidigt sätt kunna analyseras i SPSS. Enligt Wahlgren ska frågor som har möjlighet att fyllas i med flera kryss göras om till enskilda frågor (34). Därefter kodades svarsalternativen nej=0 och ja=1, på varje fråga, för att kunna se hur många svarsalternativ varje respondent svarat ja på. De som svarat ja på vissa frågor och ingenting på resterande frågor blev ett nej (34). Till exempel omformaterades fråga 15 till 5 ja/nej frågor utifrån de befintliga svarsalternativen (se bilaga 3). Genom att göra på detta sätt kunde de som kryssat för fler alternativ kodas in på ett smidigt vis och det blev enkelt att se vilka som svarat på flera svarsalternativ. Samma sak gjordes med fråga 10 och 13 (se bilaga 3). När det finns öppna frågor i enkäten är det smidigaste sättet, enligt Wahlgren, är att läsa alla de öppna svaren, för att sedan se om kategorier kan framställas, då de svarande oftast anger liknande svar (34). Kategorier skapades utifrån de svar som förekom mest grundat på materialet som samlades in med hjälp av enkäterna. Efter att detta hade genomförts matades varje enkät in under den kategori som stämde bäst in. För de svar som var udda eller inte passade in i någon av de befintliga kategorierna skapades även en kategori med ”annat” eller ”övrigt”. Alla de öppna svaren analyserades och matades in på detta sätt. På de flesta frågorna i enkäten användes nominalskala, vilket innebär att svarsalternativen är kategorier, exempelvis man eller kvinna (34). Attitydfrågorna längst bak i enkäten är markerade som ordinalskala, vilket betyder att

svarsalternativen är i en logisk ordning, som exempelvis: aldrig, ibland och ofta. Efter att alla frågor var kodade matades siffror in i SPSS, på varje enkät, beroende på vilket svarsalternativ respondenten angett. Till slut kontrollerades alla siffror som matats in då det är lätt hänt att skriva in fel siffra på fel enkät (34).

När all data var inmatad och kodad utarbetades tabeller. Främst frekvenstabell, korstabell med och utan chi-två test, korrelation samt binär logistisk regression (35). Den sistnämnda tabellen används för att räkna ut oddskvoten (OR), som innebär oddset för att en association finns mellan en viss exponering och egenskap, som exempelvis ålder. Tabellerna används för att redovisa resultaten på olika sätt och kunna hitta signifikanta värden. Endast de frågor som var intressanta och hade en tydlig koppling till syftet användes till tabellerna. Frekvenstabell över bakgrundsfrågorna genomfördes först och främst, detta för att ge en överblick kring vilka individer som deltagit, exempelvis, hur många män respektive kvinnor det var. Korstabeller har använts mest i denna undersökning, då vissa frågor i enkäten är intressanta att korsa med varandra. De frågor som presenterades främst i tabeller var attitydfrågorna kring kosttillskott och dopning, detta för att ge tydliga statistiska svar på syftet med denna undersökning (35).

Samtliga 60 enkäter som delades ut på gymmen besvarades, svarsfrekvensen var därmed hög (100 %), visst internt bortfall förekom då vissa av respondenterna inte svarade fullständigt på alla frågor (32). Internt bortfall förekom på de frågor som handlade om dopning och kosttillskott, vad de använder, varför de använder det och hur ofta de använder det. Detta på grund av att de som angav att de inte använt kosttillskott ombads gå vidare till en fråga längre fram. Hantering av internt bortfall genomfördes genom att i SPSS skriva in två olika bortfall. Detta för att kunna skilja på de som inte svarat alls eller som hade otydliga svar, jämfört med de som inte svarat på frågor om kosttillskott på grund av att de hade svarat att de inte använde kosttillskott (34). Internt bortfall för de som inte svarat eller svarat otydligt på vissa frågor kodades 99, och bortfall på grund av att de inte använde kosttillskott eller dopning kodades med 98 (34). Selektionsbias är något som funnits i beaktande gällande resultatet (30). Det innebär att de respondenter som medverkat i en undersökning bland annat kan ha vissa intressen eller drag, som kan utgöra vissa typer av svar vilket kanske inte representerar övrig population. Därmed kan missvisande resultat frambringas (30).

3.7 Forskningsetiska överväganden

Den här undersökningen har utgått från etiska aspekter (36, 37). Varje respondent har själva gjort ett val om att delta i undersökningen, hänsyn har tagits till de som sagt nej till att medverka. Undersökningen har lagt beaktning på den autonoma principen (36). Informationskravet är ytterligare något som undersökningen tagit hänsyn till (37). Det innebär att respondenten ska få anvisning om undersökningen och även informeras om att deras medverkan är av fri vilja samt att de kan avsluta undersökningen när de vill. Utifrån informationskravet beskrevs undersökningens syfte för respondenterna i missivbrevet, vilken målgrupp, hur lång tid det skulle ta att fylla i enkäten samt att undersökningen utförs på grund av examensarbete med inriktning folkhälsa. Förtydligande information om undersökningen framfördes även muntligt vid utdelningen av enkäterna då det bland annat presenterades att enkätundersökningen utförs i syfte att framställa denna uppsats (37). Samtyckeskravet är en annan etisk aspekt som undersökningen utgått från. Först tillfrågades ett samtycke, genom mail, från verksamhetscheferna på de gym där enkäterna delades ut. Sedan tillfrågades ett samtycke från respondenterna, om de ville delta eller inte i undersökningen. All data som har samlats in behandlas under konfidentialitetskravet, inga obehöriga har kunnat ta del av informationen som använts. Då respondenterna i undersökningen inte behövt fylla i personuppgifter har de varit anonyma. När enkäterna delades ut lades de direkt ned i en mapp,

för att på så sätt inte kunna urskilja enkäterna. Materialet har endast använts i ett lärande syfte med grund för detta examensarbete och kommer inte föras vidare till andra ändamål, därmed har även nyttjandekravet varit något som beaktats (37).

4. Resultat

4.1 Förekomst av dopning och kosttillskott

Tabell 1 redovisas andel och procent över bakgrundsfrågor som bland annat utbildning, ålder och sysselsättning. De flesta respondenterna var vid tidpunkten för undersökningen i åldern 25-29 år och en dominerande del angav att de studerar på högre utbildningar (30 %). Av de tillfrågade angav de flesta att de tränar 3-4 gånger i veckan (58 %).

Tabell 1. Frekvenstabell över bakgrundsfrågor

N=60 n=60		Frekvens	%
Kön	Man	30	50
	Kvinna	30	50
	Totalt	60	100
Ålder	18-24	19	31,7
	25-29	27	45
	30-35	14	23,3
	Totalt	60	100
Sysselsättning	Pågående gymnasieutbildning	1	1,7
	Pågående högskoleutbildning	18	30
	Pågående högskoleutbildning och arbetar – annat	2	3,3
	Arbetar kontor	5	8,3
	Arbetar – skola	3	5
	Arbetar - samhälle/miljö	2	3,3
	Arbetar – media	5	8,3
	Arbetar – trafik	2	3,3
	Arbetar – ingenjör	2	3,3
	Arbetar – praktiskt arbete	3	5
	Arbetar – vård	6	10
	Arbetar – övrigt	9	15
	Annat - praktik och annan utbildning	2	3,3
	Totalt	60	100
Boende	Själv	26	43,3
	Med partner	31	51,7
	Med föräldrar/vårdnadshavare	2	3,3
	Annat – klasskamrat	1	1,7
	Totalt	60	100
Högsta utbildning	Slutförd grundskoleutbildning	1	1,7
	Slutförd gymnasieutbildning	34	56,7
	Slutförd högskoleutbildning	25	41,7
	Totalt	60	100
Hur ofta styrketränar du på gym?	1-2 gånger i veckan	8	13,3
	3-4 gånger i veckan	35	58,3
	5 gånger i veckan eller mer	17	28,3
	Totalt	60	100

Tabell 2 redovisar hur många av respondenterna som använt kosttillskott och/eller dopningspreparat. I tabellen påvisas det att de flesta av respondenterna använder kosttillskott, något fler män (83 %) än kvinnor (76 %) angav att de använt eller använder kosttillskott. En man (3 %) angav att han testat dopningspreparat.

Tabell 2. Korstabulerad tabell, användning av kosttillskott och dopningspreparat

N=60		Man		Kvinna	
		Frekvens	(%)	Frekvens	(%)
Använt dopningspreparat?	Nej	29	96,7 %	30	100,0 %
	Ja	1	3,3 %	0	0,0 %
n=60					
Använt kosttillskott?	Nej	5	16,7 %	7	24,1 %
	Ja	25	83,3 %	22	75,9 %
n=59					

Tabell 3 visar om det finns association mellan kön och faktorer till att använda kosttillskott. Det är ca 7 gånger större sannolikhet att män använder kosttillskott för att få större muskler än annan orsak jämfört med kvinnor. Tabell 9 (se bilaga 1) visar vilken andel av män och kvinnor som svarat ja på frågan, där fler män angett ja. Det är 15 män som svarat ja på frågan om de använder kosttillskott för att få större muskler jämfört med 4 kvinnor. Det är säkerställt att det finns en association mellan kön och användning av kosttillskott på grund av att få större muskler eftersom p-värdet är lägre än signifikansnivån, 7,125 ($p < 0,05$). Då konfidensintervallet inte innehåller 1 kan associationen säkerställas. Det finns även en association mellan kön och användning av kosttillskott för att bli starkare, 4,25 ($p < 0,05$). Det är ca 4 gånger större sannolikhet att män använder kosttillskott för att bli starkare än annan orsak i jämförelse med kvinnor.

Tabell 3. Binär logistisk regression. Jämförelser mellan kön och anledningen till att använda kosttillskott N=60 n=47

	OR	95 % CI
Varför kosttillskott		
Annan orsak	referensgrupp	
Snyggare kropp	1,007	0,324 - 3,128
Större muskler	7,125	1,861 - 27,284
Bli starkare	4,25	1,246 - 14,502
Orka träna mer	0,8	0,247 - 2,586

4.2 Attityder till dopning och kosttillskott mellan könen

I tabell 4 påvisas det att en skillnad finns mellan könen. Resultatet påvisar ett fler andel män (60 %) än kvinnor (27 %) angav att de instämmer absolut i att det är okej att gym säljer kosttillskott. Det är ingen av respondenterna som inte instämmer i påståendet ovan. Majoriteten instämmer inte i att dopning borde vara lagligt, men en andel (3 %) hos både männen och kvinnorna ställer sig positivt till påståendet. Det är också en del av respondenterna som är tveksamma till om det bör vara lagligt. Ett flertal män (20 %) instämmer absolut i att kosttillskott kan vara en inkörsport till dopning, jämfört med kvinnor (0 %). Det är fler män (20 %) som absolut inte instämmer i påståendet ovan jämfört med kvinnor (7 %).

Tabell 4. Korstabell Kön * Attityder till dopning och kosttillskott

N=60 n=60	Frekvens	(%)	Frekvens	(%)
	Man	Man	Kvinna	Kvinna
Okej att gym säljer kosttillskott				
Instämmer absolut	18	60	8	26,7
Instämmer	9	30	20	66,7
Tveksam	3	10	2	6,7
Dopning borde vara lagligt				
Instämmer absolut	1	3,3	1	3,3
Tveksam	3	10	1	3,3
Instämmer inte	6	20	6	20
Instämmer absolut inte	18	60	22	66,7
Ingen åsikt	2	6,7	0	0
Användning av kosttillskott kan vara en inkörsport till användning av dopningsmedel				
Instämmer absolut	6	20	0	0
Instämmer	4	13,3	9	3
Tveksam	8	26,7	10	33,3
Instämmer inte	5	16,7	7	23,3
Instämmer absolut inte	6	20	2	6,7
Ingen åsikt	1	3,3	2	6,7

Tabell 5 redovisar om det finns association mellan kön och attityderna till påståendena nedan. Majoriteten av männen (30 %) instämmer i det första påståendet och något färre angav att de instämmer absolut (17 %). En mindre andel kvinnor instämmer (20 %) samt instämmer absolut (10 %) jämfört med männen. I påståendet om det är upp till var och en att använda kosttillskott är det fler män (90 %) än kvinnor (70 %) som instämmer absolut. Tabellen visar att det finns en signifikant association mellan kön och påståendet då $\chi^2 = 6,205$, $p < 0,05$. Eftersom p-värdet är lägre än 0,05 är det därmed statistiskt säkerställt att fler män än kvinnor instämmer. Det är lika många män (3 %) och kvinnor (3 %) som instämmer absolut i tredje påståendet.

Tabell 5. Korstabell och chi-Square Kön * Attityder till dopning och kosttillskott

N=60 n=60	Frekvens	(%)	Frekvens	(%)	P-värde
	Man	Man	Kvinna	Kvinna	
Upp till var och en om man vill använda dopningspreparat					0,663
Instämmer absolut	5	16,7	3	10	
Instämmer	9	30	6	20	
Tveksam	5	16,7	5	16,7	
Instämmer inte	5	16,7	9	30	
Instämmer absolut inte	6	20	6	20	
Ingen åsikt	0	0	1	3,3	
Upp till var och en om man vill använda kosttillskott					0,045
Instämmer absolut	27	90	21	70	
Instämmer	2	6,7	9	30	
Instämmer inte	1	3,3	0	0	
Hellre ta ett piller och få stora muskler på en dag istället för att äta och träna rätt					0,626
Instämmer absolut	1	3,3	1	3,3	
Instämmer	0	0	1	3,3	
Tveksam	3	10	4	13,3	
Instämmer inte	5	16,7	4	13,3	
Instämmer absolut inte	21	70	18	60	
Ingen åsikt	0	0	2	6,7	

4.3 Attityder hos de som använt och inte använt kosttillskott

I tabell 6 påvisas det att något fler av de som använt kosttillskott (4 %) instämmer absolut i att dopning borde vara lagligt, jämfört med den gruppen som angett att de inte använt kosttillskott (0 %). I den förstnämnda gruppen är det något fler som instämmer absolut i att det är upp till var och en att använda dopning om de vill (n=7) jämfört med de som inte använder kosttillskott (n=1). Majoriteten bland de som använt kosttillskott (85 %) och de som inte använt kosttillskott (67 %) instämmer absolut i att det är upp till var och en att använda kosttillskott.

Tabell 6. Korstabell och chi-Square Använt kosttillskott * Attityder till dopning och kosttillskott

N=60 n=59	Frekvens	(%) Nej	Frekvens	(%) Ja	P-värde
Dopning borde vara lagligt					0,153
Instämmer absolut	0	0	2	4,3	
Tveksam	0	0	4	8,5	
Instämmer inte	0	0	11	23,4	
Instämmer absolut inte	11	91,7	29	61,7	
Ingen åsikt	1	8,3	1	2,1	
Upp till var och en om man vill använda dopningspreparat					0,375
Instämmer absolut	1	8,3	7	14,9	
Instämmer	5	41,7	10	21,3	
Tveksam	1	8,3	8	17	
Instämmer inte	1	8,3	13	27,7	
Instämmer absolut inte	4	33,3	8	17	
Ingen åsikt	0	0	1	2,1	
Upp till var och en om man vill använda kosttillskott					0,087
Instämmer absolut	8	66,7	40	85,1	
Instämmer	3	25	7	14,9	
Instämmer inte	1	8,3	0	0	

Tabell 7 redovisar en korsning mellan de som använt/inte använt kosttillskott och en rad påståenden. I båda grupperna angav majoriteten att de absolut inte instämmer i att ta ett piller för viktminskning än att träna. En stor andel av de som inte använt kosttillskott (75 %) instämmer absolut inte i påståendet ovan jämfört med de som använt kosttillskott (43 %). En andel av de som använt kosttillskott (4 %) angav att de absolut inte instämmer i påståendet om att det går att bli världsbäst i någon sport utan dopning jämfört med den grupp som inte använt kosttillskott (0 %). Gällande påstående tre i tabellen angav de som inte använt kosttillskott (100 %) att de absolut inte instämmer i påståendet om att hellre ta ett piller och få muskler än att träna. En andel av de som använt kosttillskott (4 %) angav att de absolut instämde i påståendet ovan jämfört med de som inte använt kosttillskott (0 %).

Tabell 7. Korstabell använt kosttillskott * attityder till dopning och kosttillskott

N=60 n=59	Frekvens		Frekvens	
	Nej	(%) Nej	Ja	(%) Ja
Hellre ta ett piller och bli smal på en dag istället för att träna och äta rätt				
Instämmer absolut	1	8,3	4	8,5
Instämmer	0	0	6	12,8
Tveksam	1	8,3	6	12,8
Instämmer inte	1	8,3	9	19,1
Instämmer absolut inte	9	75	20	42,6
Ingen åsikt	0	0	2	4,3
Går att bli världsbäst i styrke- och snabbhetsidrotter utan att dopa sig				
Instämmer absolut	7	58,3	20	42,6
Instämmer	2	16,7	9	19,1
Tveksam	1	8,3	8	17
Instämmer inte	1	8,3	6	12,8
Instämmer absolut inte	0	0	2	4,3
Ingen åsikt	1	8,3	1	2,1
Tveksam och instämmer inte	0	0	1	2,1
Hellre ta ett piller och få stora muskler på en dag istället för att äta och träna rätt				
Instämmer absolut	0	0	2	4,3
Instämmer	0	0	1	2,1
Tveksam	0	0	7	14,9
Instämmer inte	0	0	9	19,1
Instämmer absolut inte	12	100	26	55,3
Ingen åsikt	0	0	2	4,3
Kosttillskott kommer bli vanligare i framtiden				
Instämmer absolut	3	25	13	27,7
Instämmer	4	33,3	19	40,4
Tveksam	4	33,3	8	17
Instämmer inte	0	0	1	2,1
Ingen åsikt	1	8,3	3	6,4
Instämmer och tveksam	0	0	3	6,4

Tabell 8 redovisar korrelation mellan kön och om dopning borde vara lagligt. I tabellen påvisas en svag negativ korrelation mellan variablerna, då $r = -0,227$. Eftersom värdet är -1 blir korrelationen negativ. Variablerna i tabellen korrelerar negativt med varandra. Då p-värdet är lägre än signifikansnivån ($p < 0,05$) är den negativa associationen mellan variablerna signifikant, alltså statistiskt säkerställt.

Tabell 8. Bivariat/korrelationstabell. Använt kosttillskott * Dopning borde vara lagligt

N=60		Använt kosttillskott	Dopning borde vara lagligt
Använt kosttillskott	Pearsons korrelationskoefficient	1	-, 277
	P-värde		0,034
	n	59	59
Dopning borde vara lagligt	Pearsons korrelationskoefficient	-, 277	1
	P-värde	0,034	
	n	59	60

Majoriteten av männen (63 %) och kvinnorna (67 %) anser att kosttillskott är något som varken är onödigt/nödvändigt. I frågan om dopning är lika ohälsosamt som narkotika anser majoriteten av männen (70 %) samt kvinnorna (67 %) att det är lika ohälsosamt. De flesta av männen (90 %) menar att dopningsmedel är något som är skadligt för hälsan, jämfört med kvinnorna (87 %), (Se tabell 10, bilaga 1).

4.4 Sammanfattning resultat

Resultatet visar att majoriteten av männen (83 %) och kvinnorna (76 %) i undersökningen använder kosttillskott. En stor andel män (80 %) och kvinnor (87 %) instämmer inte i att dopning borde vara lagligt men samtidigt har många i undersökningen en attityd till att det är var och ens ensak att bruka dopningspreparat. En skillnad kan ses mellan män och kvinnor där fler män instämmer i att det är upp till var och en att äta dopningspreparat, även i påståendet gällande kosttillskott där en signifikant association finns mellan påståendet och kön. Sammanfattningsvis påvisar resultatet att majoriteten har en negativ attityd till dopning, däremot kan skillnader ses hos de som är mer positiva till dopning och kosttillskott då främst de som använt kosttillskott har en positiv inställning. Det finns också en viss procent som har en positiv attityd till dopning. De som använder kosttillskott verkar vara mer positiva till att ta piller för att minska i vikt eller att få större muskler jämfört med de som inte använder kosttillskott. Jämförs istället kön med påståendet att få större muskler med ett piller är det något fler kvinnor än män som instämmer i påståendet.

5. Diskussion

5.1 Resultatdiskussion

Resultatet visar att hypoteserna med undersökningen stärks något då viss skillnad kan utgöras mellan de som använt kosttillskott och de som inte använt. På vissa påståenden är det en något större andel av de som använt kosttillskott som har en positiv attityd jämfört med de som inte använt kosttillskott. En liten skillnad kan även ses mellan män och kvinnors attityder till dopning och kosttillskott. Överlag påvisades en relativt negativ inställning till dopning, oroväckande är däremot att en viss andel skulle kunna äta piller för att antingen bygga muskler eller minska i vikt, vilket kan kopplas till de ideal som finns i samhället (5).

Det är väsentligt att diskutera utifrån tabell 2 och 3 då de utgör en grund för vilka attityder som finns. I tabell 2 redovisas att majoriteten använder kosttillskott. I tabell 3 redogörs det att ett signifikant värde finns gällande att respondenterna i undersökningen använder kosttillskott med anledning av att bygga muskler eller för att få en snyggare kropp. Tabell 3 visar att det är en större sannolikhet att män äter kosttillskott för att få större muskler än kvinnor jämfört med andra orsaker. Dessa ideal och synsätt är något som det bör arbetas mer med för att på så sätt förhoppningsvis minska användandet. För att ändra dagens ideal kan preventiva insatser exempelvis vara att börja diskutera mer kring idealen, försöka ändra den norm som infinner sig i samhället (5, 17). Det kan vara av vikt att diskutera mer med unga människor i skolmiljö, exempelvis idrotten för att på så sätt kunna normalisera att alla ser olika ut och att det viktigaste med träningen är att ha kul och må bra.

5.1.1 Attityder hos män och kvinnor

En tänkvärd aspekt påvisas i tabell 5, där kön i relation till påståendet, ”Hellre ta ett piller och få stora muskler på en dag istället för att äta och träna rätt” redovisas (26). Tabell 5 påvisar att något fler kvinnor var positiva till påståendet jämfört med män. En koppling kan göras till en studie som benämns i bakgrund där fler män hade en positiv inställning till dopning med anledning av att skapa en mer attraktiv kropp utifrån normen (23). Resultatet skiljer sig lite

jämfört med den studien då det var fler kvinnor (7 %) än män (3 %) som instämde eller absolut instämde i påståendet gällande denna undersökning. En jämförelse kan även göras med studien som utfördes i Norrbotten där det var färre kvinnor (5 %) än män (11 %) som instämde i påståendet ovan nämnt (26). Varför är kvinnor i denna undersökning mer positivt inställda till påståendet ovan än män? En anledning skulle kunna vara de ideal som finns i dagens samhälle (5,17). Idealet kring hur kvinnor anses ska se ut kan ha ändrats under de senaste åren. Idag kanske kvinnor ska ha en mer muskulös kropp snarare än smal (17).

Tabell 5 i denna undersökning redovisar att männen (37 %) och kvinnorna (50 %) inte instämmer eller absolut inte instämmer i påståendet ”upp till var och en om man vill använda dopningspreparat” (27). En jämförelse kan göras med undersökningen som utfördes av Länsstyrelsen i Östergötland där både män och kvinnor (47 %) inte instämde i påståendet ovan (27). Det är därmed något fler i denna undersökning som har en negativ attityd till påståendet jämfört med studien som utfördes av Länsstyrelsen (27). Utifrån dessa siffror kan en skillnad ses mellan könen då fler kvinnor har en negativ attityd till påståendet, vilket kan styrkas från en studie som nämns i bakgrund (23). I en likvärdig fråga, som studien i Norrbotten undersökte, angav majoriteten av männen (63 %) samt kvinnorna (73 %) att de inte instämde. I jämförelse med studien i Norrbotten kan resultatet i den här undersökningen visa att det är färre individer som inte instämmer i påståendet jämfört med den studien, vilket är intressant (26). I denna undersökning angav en andel av männen (37 %) och kvinnorna (50 %) att de absolut inte instämmer och inte instämmer i att det är upp till. Varför är det så? En tanke kan vara att det beror på miljön där en koppling kan göras till teorin social cognitive (18-20). Den miljö som infann sig på gymmen där denna enkätundersökning skedde kan ha varit annorlunda jämfört med de miljöer som var på gymmen där studien i Norrbotten undersökte samma syfte. På grund av detta är det viktigt att undersöka samma syfte i flera städer runt om i Sverige för att sedan göra en jämförelse mellan studierna. Omgivningen på gymmen som besökts i denna undersökning kan ha haft en atmosfär där var och en får bestämma. Miljön på gymmen kan förmodligen spela en stor roll gällande vilka beteenden och attityder som skapas till dopning. Ifall omgivningen på gymmen är som sådan att tillskott av olika slag framstår som något bra, kan det utifrån det säkerligen skapas en positivare attityd till olika tillskott (18-20). Därför kan det vara viktigt att även arbeta preventivt med miljön på gym runt om i Sverige. Ett exempel kan vara att inte sälja eller göra reklam för kosttillskott. Förbättras miljön kan det tänkas att de positiva attityderna till kosttillskott minskas (18-20), vilket i sin tur kan minska de positiva attityderna till dopning. Utifrån det kan förhoppningsvis en minskning ske gällande användandet dopning eftersom studier visar att det finns samband mellan dessa preparat (9). Eftersom miljön är en viktig faktor gällande individers beteende (18-20) kan en tanke vara att omgivningen påverkar till ett visst beteende eller attityd, vilket kan förklara skillnaden mellan attityderna hos männen och kvinnorna. Det kan tänkas att kvinnorna levit i en miljö där de påverkats till att ha en mer liberal attityd, medan männen kanske är uppväxta med att våga säga sina åsikter (18-20).

I tabell 5 kan en skillnad ses gällande attityder till kosttillskott, där ett signifikant värde framkom. Det finns därmed en association mellan kön och påståendet ”upp till var och en om man vill använda kosttillskott”, där fler män än kvinnor instämde. Detta stärks från en studie som presenterades i bakgrund där fler män än kvinnor var positiva till dopningspreparat (23), vilket ger en logik kring varför de även har en positivare attityd till kosttillskott.

5.1.2 Attityder hos de som använt kosttillskott och de som inte använt kosttillskott

En intressant del i resultatet som framkom är att de som använt kosttillskott överlag har en något mer positiv attityd till dopning. I tabell 6 redovisas det att de som använt kosttillskott

instämde absolut i påståendet ”dopning borde vara lagligt” i större utsträckning jämfört med de som inte använt kosttillskott (26). I denna undersökning angav en andel av de som använt kosttillskott (4 %) att de absolut instämde i påståendet jämfört med de som inte använt kosttillskott (0 %). Det är inga markanta skillnader, däremot är det viktigt att uppmärksamma detta. Resultatet kan kopplas till en studie som beskrevs i bakgrund där det framkom att de som använt/använder kosttillskott har en positivare attityd till dopning (23). Med anledning av detta resultat är det en viktig åtgärd att börja arbeta mer preventivt för att minska användandet av dopning samt de positiva attityderna. Eftersom en association kan ses både i tidigare forskning men även i denna undersökning kan det vara av vikt att sätta in resurser i preventivt arbete i ett ännu tidigare skede (23). Genom att arbeta förebyggande för att ändra de positiva attityderna till kosttillskott kan förhoppningsvis en minskning ses, vilket därmed förmodligen kan minska de positiva attityderna till dopning (23). Då dopning tycks öka i samhället (5), måste åtgärder implementeras inom en snar framtid. I folkhälsomålet gällande dopning redovisas att regeringen prioriterar detta område, vilket är bra (10). Det kan tänkas att mer resurser kring dopning behövs och dessvärre verkar dopning vara det som uppmärksammas minst i folkhälsomålet (10). Vilket nämndes i bakgrund ska reklam om kosttillskott beaktas varsamt då ohälsosamma effekter kan skapas i och med att vissa tillskott kan innehålla farliga preparat (6,16). På grund av detta kan det vara av vikt att uppmärksamma detta i folkhälsomålet, men även tillsätta en lag där kosttillskott inte får innehålla ohälsosamma preparat samt säljas utan tillsyn på internetsidor och liknande (10, 16, 6). Det kan också vara väsentligt att folkhälsomålet lägger fokus på att information ska ges till unga vuxna, om kosttillskott och dess risker, så att färre förhoppningsvis börjar använda det. Vilket i sin tur förmodligen kan minska positiva attityder och användning av dopning då samband finns (9, 23)

Gällande attityder till kosttillskott redovisas det i tabell 6 att det inte finns någon markant skillnad mellan de som använt eller inte använt kosttillskott. Majoriteten i båda grupperna instämmer absolut i påståendet ”upp till var och en om man vill använda kosttillskott”. Detta kan jämföras med det som beskrevs i bakgrund, där en studie kommit fram till att det finns skillnader i attityder till kosttillskott mellan de som använt kosttillskott och de som inte använt kosttillskott. Varpå den förstnämnda gruppen hade en positivare inställning till kosttillskott (23). Det utgörs därmed en skillnad mellan den här undersökningen och den studien. Däremot är det svårt att generalisera detta då det rör sig om olika påståenden. Logiskt sätt kan det förmodligen tänkas att de som använder kosttillskott också har en positivare inställning i och med att de själva har ett intag av tillskotten. Viktigt att nämna återigen att studier visar på samband mellan de som använder kosttillskott och attityder till dopning (9, 23). Därför är det av stor vikt att sätta in preventiva åtgärder tidigare för att förebygga användning av dopning.

5.1.3 Dopning jämfört med narkotika

I bakgrund nämndes det att en vanlig inställning i samhället till dopning är att det inte är samma risk att ha ett skadligt bruk av dopning som droger (5). I resultatet redovisas det att majoriteten av både kvinnor (67 %) och män (70 %) anser att användning av dopningspreparat är lika ohälsosamt som att använda narkotika, (se tabell 10 bilaga 2). Där av skiljer sig resultatet i denna undersökning jämfört med det som nämndes ovan (5). En tanke till varför det kan vara så, att det är fler av respondenterna i denna undersökning som har inställningen att dopning är lika ohälsosamt som narkotika, kan bero på att denna undersökning är gjord några år senare. Det kan tänkas att synen på dopning kan ha ändrats eftersom dopning idag även finns i samhället (4, 5). Information om dopning kanske har förmedlats mer jämfört med tidigare år, en tanke kan vara att fler individer idag är insatta i

vad dopning innebär och vilka hälsorisker som kan utgöras (4). Det kan tänkas att det sociala stödet i form av information, som benämns i teorin sociala stöd och nätverk i bakgrund, har en betydande del i det här (21). Respondenterna i denna undersökning kan ha fått ett mer påtagligt stöd gällande information kring dopning genom exempelvis skolor eller andra arenor. Utifrån att individer får stöd i form av information kring dopning och kosttillskott kan det tänkas att attityderna förändras. De som har okunskap om dopning kanske också har mer positiva attityder, genom att få information om riskerna med att använda preparaten kan förmodligen attityderna ändras. Föreläsningar på skolor kan vara ett sätt att arbeta preventivt med det sociala stödet, men något nytänkande kan vara att koppla stödet till gymmiljön (21). Eftersom dopning främst förekommer på gym är det viktigt att det finns rätt typ av stöd på dessa anläggningar (5). Stöd i form av information genom exempelvis olika reklamblad kanske inte bör innehålla bilder av smala och vältränade individer, detta kan vara något som kanske ökar hetsen kring idealen i samhället (21).

Trenden i samhället och idealen som finns kan utgöra en risk som gör att allt fler börjar använda kosttillskott och dopningspreparat (5, 17), vilket är skadligt för hälsan och till och med kan leda till dödlig utgång (4). Eftersom resultatet i undersökningen också påvisar att det är något fler av de som använt kosttillskott som ställer sig positiva till vissa påståenden, är det viktigt att arbeta förebyggande med åtgärder som även är inriktade på kosttillskott. Annars kan det tänkas att fler börjar använda dopningspreparat och genom det öka användningen samt försämra hälsan i samhället ytterligare.

5.2 Metoddiskussion

Tabellerna i resultatet har presenterats på ett överskådligt sätt för att lättare kunna visa det resultat som är relevant. Åldersfördelning i tabell 1 har delats in på grund av att ge en mer översikt kring vilka åldersgrupper som ingick i undersökningen. Detta för att ålder inte är något som ligger i fokus, där av är det inte relevant att presentera hur många respondenter som deltog i varje födelseår. Kvinnor och män undersöks för att kunna urskilja eventuella skillnader kring attityder. Detta för att jämföra resultatet med tidigare studier. Motivering till varför tabellen om vilka som använder kosttillskott och dopning är med beror på att kunna identifiera associationer mellan attityderna till dopning hos de olika grupperna. Detta för lättare kunna arbeta preventivt med användning av och attityder till kosttillskott samt dopning, då studier visar samband mellan dessa preparat (9, 23). Anledningen till att rapporterna från Östergötland och Norrbotten togs med beror på att det är viktigt att jämföra deras resultat mot resultatet i denna undersökning då det kan skilja sig mellan olika orter. Det är väsentligt att ha med de studierna då de tar upp samma frågor eftersom enkäten i denna undersökning baseras från enkäterna i dessa studier (26, 27).

Syftet som har undersökts med hjälp av en kvantitativ ansats anses ha varit en styrka då det går att nå fler individer (32). Eftersom den här undersökningen utgår från en kvantitativ metod kan en bredare bild ges gällande attityder då fler respondenter nås, vilket är en styrka (32). De frågeställningar som utarbetades från det befintliga syftet kan förmodligen ha varit både en fördel och nackdel för den här undersökningen. Fördel, för att då lättare kunna koppla till syftet. Eftersom de två befintliga enkäterna inte hade attitydfrågor till kosttillskott gjordes beslutet att framställa egna, för att på så sätt mäta det syftet avser. Det kan ha varit en nackdel att framställa egna frågor, då de inte har testats tidigare (32).

Frågorna i enkäten kunde varit formaterade på ett annat sätt för en ännu smidigare inkodning av datamaterialet. Vissa frågor tog tid att mata in i SPSS på grund av den uppbyggnad de hade, om de istället hade varit kryssfrågor skulle antagligen inte lika mycket tid ha gått till att

mata in frågorna. Frågeställningarna som var svåra att mata in var några av de frågor som redan fanns i de befintliga enkäterna, därför omformaterades inte dessa frågor då en styrka är, som nämnts tidigare, att ta samma frågor som redan använts i andra undersökningar (32). Matriserna i slutet av enkäten (se bilaga 3) skulle ha kunnat innehålla färre svarsalternativ för att få mer tydliga svar. Enkätens uppbyggnad kan säkerligen ha frambringat en del tveksamheter och otydligheter gällande vilket svar respondenterna ställer sig till (33). Däremot kan det ha gynnat undersökningen med att ha ”ingen åsikt” som ett svarsalternativ, då vissa informanter kanske inte ställer sig till någon utgångspunkt i just den frågan.

Det hade säkerligen varit smidigt att slå ihop svarsalternativen ”instämmer absolut och instämmer inte” samt ”instämmer absolut inte och instämmer inte” och istället enbart ha ”positiv attityd” och ”negativ attityd”. Däremot är det intressant att kunna ha alla svarsalternativ redovisade utan att slå ihop dem då resultatet går att specificeras på ett annat sätt. Det är väsentligt att i denna undersökning kunna se vilka som angett instämmer absolut jämfört med instämmer, då det kan tänkas att det finns en anledning till att respondenterna valde instämmer absolut framför instämmer. Däremot adderades procentansatsen på en del svarsalternativ i och med vissa kopplingar i resultatdiskussion. Detta för att kunna jämföra resultaten med vissa av de tidigare studierna på ett mer rättvist sätt.

5.2.1 Validitet och reliabilitet

Reliabilitet är något som funnits i beaktande gällande denna undersökning, vilket innebär att studien ska kunna genomföras flera gånger och ändå komma fram till samma svar som i den tidigare studien (33). För att skapa en hög reliabilitet kan ett sätt vara att ha tydliga frågeställningar i enkäten för att alla respondenter ska kunna förstå frågans innebörd. I den här undersökningen har enkäten varit utformad på ett sådant sätt att frågorna är tydliga, för att på så sätt öka reliabiliteten genom att få svar på det som söks. Pilotstudien som genomfördes anses ha gett en styrka i undersökningen då frågorna kunde testas. Genom pilotstudien framkom otydligheter och ändringar kunde utföras innan enkäten delades ut på gymmen, detta för att skapa tydligare frågor och utifrån det ett bättre resultat då reliabiliteten höjs. Eftersom endast 60 enkäter delades ut kan resultatet bli mindre pålitligt då det inte representerar hela populationen som valts ut i undersökningen. Ju större urval som undersöks ju tillförlitligare blir resultatet (33). Därför är det av vikt att påpeka att resultatet i undersökningen inte kan generaliseras till övriga Sverige, utan resultatet är endast från de 60 respondenter som medverkat i denna undersökning. Validitet är också något som funnits i beaktandet kring undersökningen, vilket betyder att enkätundersökningen har frågor som mäter det studien syftar till. För att skapa en hög validitet har en viktig punkt genom undersökningens gång varit att hela tiden återkoppla till syftet. När enkäten utformades fanns ständigt en baktanke med att ha en koppling till syftet för att inte få ett avstånd mellan syftet och de frågor som enkäten består av. Eftersom undersökningen baseras på redan befintliga enkäter har enkätfrågorna testats innan och därmed höjs validiteten i studien (33).

5.2.2 Bias

Gällande bias i undersökningen är det viktigt att ha detta i beaktande då resultaten kan bli missvisande (30). I och med att de som medverkat i undersökningen har vissa egenskaper, som exempelvis träning på gym, kan skillnader uppstå mellan den gruppen och övriga befolkningen. Därför är det viktigt att poängtera att resultatet i undersökningen inte kan generaliseras till den övriga befolkningen. Resultatet som påvisats i undersökningen gäller endast de medverkande. De som deltagit har kanske haft en viss attityd beroende på vilka gym de tränade på. Därav kunde enkäten med fördel delats ut till fler gym för att få en bredare

variation av personligheter. Att enbart dela ut enkäterna på två gym kan ha gett ett visst resultat då dessa gym kan tänkas ha kunder med vissa egenskaper (30)

5.3 Slutsats

I denna uppsats framkom det att den utvalda populationen överlag hade en negativ attityd till dopning och en relativt positiv attityd till kosttillskott. Intressant är att det är något fler av respondenterna (vilket använder kosttillskott) som ställer sig positivt till dopning. Det är också intressant att kvinnor, i något större andel än män, skulle kunna tänka sig att ta piller för att öka muskelmassan, istället för att vara fysiskt aktiv med en bra kosthållning. Detta är något som kan bero på idealen i samhället. Normerna i samhället gällande hur en kvinnas kroppsbyggnad anses ska se ut kan tänkas gå mot en riktning där idealet är att kvinnan ska vara muskulös istället för smal (17). Detta ger anledning till att försöka påverka idealen och attityderna i samhället som existerar till preparaten. En stor grund till att dopning förekommer, och varför vissa av respondenterna ställer sig positivt till dopning, är förmodligen på grund idealen (5, 17). Det finns en sådan press idag på hur både killar och tjejer ska se ut för att anses vara attraktiva. För att börja minska användningen av dopning och kosttillskott kan en viktig åtgärd vara att försöka påverka de unga individernas syn till dopning och hur människor anses ska se ut. Om idealen ändras kan säkerligen en minskning ske av både användandet och positiva attityder. Resultatet påvisar även att något fler respondenter som använder kosttillskott ställer sig positiva till vissa påståenden. Därmed utgör det en viktig motivering till att arbeta med preventiva åtgärder kring kosttillskott på grund av de associationer som finns mellan individer som använder kosttillskott och attityder till dopning (23).

5.4 Förslag till framtida forskning

Förslag till framtida forskning är främst att undersöka samma syfte inom fler orter i Sverige. Attityderna kan säkerligen skilja sig från stad till stad. Därför är det viktigt att kartlägga och undersöka attityderna till dopning och kosttillskott i en större del av Sverige, för att sedan kunna arbeta preventivt genom olika åtgärdsprogram i syfte att minska dopningen i samhället. Eftersom denna undersökning tagit reda på attityderna till dopning kan framtida forskning utifrån det här resultatet undersöka preventiva åtgärder för att minska användandet av dopning och kosttillskott. Detta genom att framställa strategier utifrån de attityder som existerar. En annan intressant frågeställning är om det finns preventiva åtgärder för att påverka de ideal som finns i samhället och hur fungerar dem i så fall? Vilka arbetssätt finns i Sverige för att minska dopning, behövs fler strategier eller bör förbättring ske? Vilka områden gällande strategier kan utvecklas i preventivt syfte?

Referenser

1. Bojsen-Möller J, Christiansen A.V. Will steroids kill me if I use them once? A qualitative analyses of inquires submitted to the Danish anti-doping authorities. *Performance enhancement and health* 2012; 1(1): 39-47.
2. World Anti-Doping Agency (WADA). About WADA (Elektronisk) (2011) Tillgänglig: <http://www.wada-ama.org/en/About-WADA/>. 2014-05-21.
3. World Anti-Doping Agency (WADA). Priorities (Elektronisk) (2009) Tillgänglig: <http://www.wada-ama.org/en/About-WADA/History-Mission-Priorities-and-Strategic-Plan/Priorities/>. 2014-05-21
4. Moberg T, Hermansson G. Mandom, mod och morske män. Anabola androgena steroider – medicinskt, rättsligt och socialt. Göteborg: Författarna och Mediahuset, 2007.
5. Statens folkhälsoinstitut. Doping i samhället- vad? Hur? Vem? Varför? (Elektronisk) (2011) Tillgänglig: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationer/Dopning-i-samhallet---Vad-Hur-Vem-Varfor/>. 2014-02-13.
6. Statens folkhälsoinstitut. Ren träning – en handbok kring doping (Elektronisk) (2011) Tillgänglig: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationer/Ren-traning-En-handbok-kring-doping-for-personal-pa-traningsanlaggningar/>. 2014-02-28.
7. Moradi B, Parent M.C. His biceps become him: A test of objectification theory's application to drive for muscularity and propensity for steroid use in college men. *Journal of counseling psychology* 2011; 58(2): 264-256.
8. Berning J.M, Adams K.J, DeBeliso M, Stamford B.A, Newman I.M. Anabolic androgenic steroids: Use and perceived use in nonathlete college students. *Journal of American college health* 2008; 56(5): 499-504.
9. Dodge T.L, Jaccard J.J. The effect of high school sports participation on the use of performance-enhancing substances in young adulthood. *Journal of adolescent health* 2006; 39(3): 367-373.
10. Statens folkhälsoinstitut. Målområde 11, doping – kunskapsunderlag för folkhälsopolitisk rapport 2010 (Elektronisk) (2011) Tillgänglig: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationer/Dopning-Kunskapsunderlag-for-Folkhalsopolitisk-rapport-2010/>. 2014-05-06.
11. Nationalencyklopedin. Doping (Elektronisk) (2014) Tillgänglig: <http://www.ne.se.webproxy.student.hig.se:2048/lang/doping/155621>. 2014-05-07.
12. Livsmedelsverket. Vägledning till kontrollmyndigheter m.fl. Kosttillskott (Elektronisk) (2013) Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kosttillskott/>. 2014-05-07.
13. Nationalencyklopedin. Attityd (Elektronisk) (2014) Tillgänglig: <http://www.ne.se.webproxy.student.hig.se:2048/lang/attityd>. 2014-05-26.

14. Graham M.R, Davies B, Grace F.M, Kicman A, Baker J. Anabolic steroid use. *Sports medicine* 2008; 38(6): 505-525.
15. Bojsen-Möller J, Christiansen A.V. Use of performance- and image- enhancing substances among recreational athletes: Quantitative analyses of inquiries submitted to the Danish anti-doping authorities. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 2010; 20(6): 861-867.
16. Livsmedelsverket. Finns det risker med hälsokost? (Elektronisk) (2013). Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kosttillskott/Finns-det-risker-med-halsokost/>. 2014-05-05.
17. Hoff D. Dopning utanför idrotten – individualisering och muskulösa skönhetsideal. *Scandinavian sport studies forum* 2013; 4: 1-24.
18. Bartholomew L. K, Parcel G.S, Kok G, Gottlieb N. H, Fernandez M.E. Planning health promotion programs – an intervention mapping approach. San Francisco: Jossey-Bass, 2011
19. McAlister Alfred L, Perry Cheryl L, Parcel Guy S. How individuals, environments and health behaviors interact. I: Glanz Karen, Rimer Barbara K, Viswanath K (red). *Health behavior and health education - Theory, research and practice*. San Francisco: Jossey – Bass, 2008. s. 169-188. (Elektronisk) Tillgänglig: http://www.higgins.hig.se/opac/opac/show_holdings.aspx?bokid=97087&wichpage=3&NumberOfHits=5&Paging=True&RadioDisplayResult=1&host_nr=. 2014-05-05.
20. Nutbeam D, Harris E, Wise M. *Theory in a nutshell – a practical guide to health promotion theories*. Australian: McGraw – hill, 2010.
21. Heaney Catherine A, Israel Barbara A. Social networks and social support. I: Models of interpersonal health behavior. I: Glanz Karen, Rimer Barbara K, Viswanath K (red). *Health behavior and health education - Theory, research and practice*. San Francisco: Jossey – Bass, 2008. s. 189-207. (Elektronisk) Tillgänglig: http://www.higgins.hig.se/opac/opac/show_holdings.aspx?bokid=97087&wichpage=3&NumberOfHits=5&Paging=True&RadioDisplayResult=1&host_nr=. 2014-05-05.
22. Mallia L, Lucidi F, Zelli A, Violani C. Doping attitudes and the use of legal and illegal performance-enhancing substances among Italian adolescents. *Journal of child & adolescent substance abuse* 2013; 22(3): 179-190.
23. Backhouse S.H, Whitaker L, Petroczi A. Gateway to doping? Supplement use in the context of preferred competitive situations, doping attitude, beliefs, and norms. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 2013; 23(2): 244-252.
24. Breivik G, Hanstad D.V, Loland S. Attitudes towards use of performance-enhancing substances and body modification techniques. A comparison between elite athletes and the general population. *Norwegian School of Sport Sciences* 2009; 12(6): 737-754.

25. Nilsson S, Spak F, Marklund B, Baigi A, Allebeck P. Attitudes and Behaviors with Regards to Androgenic Anabolic Steroids Among Male Adolescents in a County of Sweden. *Substance use & misuse* 2005; 40(1): 1-12.
26. Hertting K, Öhman J. Dopning och kosttillskott – en kartläggning av tillgänglighet, användande och attityder bland gymnasieelever och gymbesökare i Norrbotten år 2011. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.prodis.se/material/rapporter-och-vetenskapliga-artiklar>. 2014-05-05.
27. Länsstyrelsen Östergötland. 100 % hård träning. Användning av dopningspreparat, kosttillskott och narkotika bland gymtränande – en kartläggning. 2013:2 (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.lansstyrelsen.se/ostergotland/Sv/manniska-och-samhalle/folkhalsa/dopning/Pages/default.aspx>. 2014-05-05.
28. Skårberg K, Nyberg F, Engström I. The development of multiple drug use among anabolic-androgenic steroid users: six subjective case reports. *Substance Abuse Treatment Prevention and Policy* 2008; 3: 1-10.
29. En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken (Prop. 2010/11:47). Stockholm: Socialdepartementet.
30. Bonita R, Beaglehole R, Kjellström T. Grundläggande epidemiologi. Lund: Studentlitteratur, 2010.
31. Backman J. Rapporter och uppsatser. Lund: Studentlitteratur, 2008.
32. Ejlertsson G. Enkäten i praktiken – En handbok i enkätmetodik. Lund: studentlitteratur, 2005.
33. Trost J. Enkät-boken. Lund: Studentlitteratur, 2012.
34. Wahlgren L. SPSS – steg för steg. Lund: Studentlitteratur, 2012.
35. Ejlertsson G. Statistik för hälsovetenskaperna. Lund: Studentlitteratur, 2012.
36. Liss Per-Erik. Den goda avsiktens gränser. I: Svederberg Eva, Svensson Lennart, Kindeberg Tina (red). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur, 2001. s. 97-116.
37. Vetenskapsrådet. Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (Elektronisk) (2002) Tillgänglig: <http://libris.kb.se/bib/8636354>. 2014-05-05.

Bilaga 1, tabellförteckning

Tabell 9

Tabell 3 Svansfrekvens gällande varför de använder/ använt kosttillskott.

	Ja	Nej
Större muskler		
Man	15	10
Kvinna	4	19

Tabell 10

Tabell 10 Korstabell Kön * Synsätt till dopning och kosttillskott

N=60 n=60	Frekvens	Man %	Frekvens	Kvinna %
Intag av kosttillskott är enligt dig				
Onödigt	5	16,7	6	20
Nödvändigt	5	16,7	2	6,7
Varken onödigt/nödvändigt	19	63,3	20	66,7
Vet ej	0	0	1	3,3
Onödigt och varken onödigt/nödvändigt	0	0	1	3,3
Nödvändigt och varken onödigt/nödvändigt	1	3,3	0	0
Intag av dopningsmedel är jämfört med intag av narkotika enligt dig				
Lika ohälsosamt	21	70	20	66,7
Inte lika ohälsosamt	4	13,3	5	16,7
Mer ohälsosamt	2	6,7	1	3,3
Vet ej	3	10	4	13,3
Intag av dopningsmedel är enligt dig				
Oskadligt för hälsan	1	3,3	1	3,3
Skadligt för hälsan	27	90	26	86,7
Varken oskadligt/skadligt	1	3,3	3	10
Vet ej	1	3,3	0	0

Bilaga 2

Missivbrev

2014-04-03

Attityder till dopning och kosttillskott, inbjudan till dig som tränar på gym!

Hej!

Jag studerar sista terminen på det hälsopedagogiska programmet vid Högskolan i Gävle och skriver just nu mitt examensarbete med inriktning folkhälsa.

Syftet med denna enkätundersökning är att ta reda på vilka attityder unga vuxna på *gym* har till dopning och kosttillskott. De som kommer delta i undersökningen är både kvinnor och män, i åldrarna 18-35 som styrketränar på gym, motionspass ingår inte. Enkäten kommer att delas ut till 40-50 personer, hälften män och hälften kvinnor.

Det tar ca 5 minuter att fylla i enkäten och den grundar sig på frågor som rör din syn gällande dopning och kosttillskott. Svara så utförligt som du kan på frågorna. Kosttillskott avser i denna enkät bland annat energigivande tillkost som proteinshakes och liknande. Beträffande dopningsmedel är det främst anabola androgena steroider som avses.

Du kommer vara anonym vid medverkan av undersökningen och kan välja att avbryta ditt deltagande när du vill, innan du lämnar in enkäten. Informationen som samlas in via enkäterna kommer bearbetas konfidentiellt. Att delta i undersökningen är frivilligt, du bestämmer själv om du vill medverka eller inte. Din medverkan skulle vara betydelsefull för denna undersökning och bidra till ökad kunskap gällande vilka attityder unga vuxna på gym har till dopning och kosttillskott.

Har du frågor kring undersökningen kan du höra av dig till,
hpl1lirg@student.hig.se

Tack på förhand!

Ida Rådberg

Bilaga 3

Högskolan i Gävle
Hälsopedagogiska programmet 2014-04-03

Enkät om attityder till dopning och kosttillskott

Några frågor om dig själv:

1. Jag är:

Man Kvinna

2. Vilket år är du född? År: _____

3. Bor?

Själv Med partner Med föräldrar/vårdnadshavare Annat, ange vad: _____

4. Din främsta sysselsättning? (Endast ett alternativ).

Pågående gymnasieutbildning
 Pågående högskoleutbildning
 Arbetar → → Vad arbetar du med? _____
 Arbetslös
 Sjukskriven
 Pensionär
 Annat, ange vad: _____

5. Vilken högsta utbildning har du?

Slutförd grundskoleutbildning Slutförd gymnasieutbildning Slutförd högskoleutbildning

6. Hur ofta styrketränar du på gym?

Aldrig
 Mer sällan än en gång i veckan
 1-2 gånger i veckan
 3-4 gånger i veckan
 5 gånger i veckan eller mer

Här kommer ett antal frågor om dopning och kosttillskott. Frågorna rör bland annat dina egna erfarenheter och attityder. Med dopning menas anabola androgena steroider, tillväxthormon eller annat dopningsmedel. Med kosttillskott menas muskelökande tillskott (ex. proteinpulver, kreatin), prestationshöjande tillskott (ex. sportdryck, taurin), fettförbrännande kosttillskott (ex. fettförbränningspiller) eller andra tillskott.

7. Vad är kosttillskott enligt dig?

8. Vad är dopning enligt dig?

9. Har du någon gång använt anabola androgena steroider, tillväxthormon eller annat dopningsmedel utan läkares inrådan?

- Ja
 Nej → gå till fråga nr 12

10. Vad har du använt? Här kan du sätta flera X

- Anabola androgena steroider
 Tillväxthormon
 Annat, ange vad: _____

11. Varför har du använt/använder du dopningsmedel? Här kan du sätta flera X

- Uppnä bättre idrottsresultat
 Få snyggare kropp
 Få större muskler
 Bli starkare
 För att orka träna mer
 Snabbare återhämtning från skador
 Annan orsak, nämligen: _____

12. Har du någon gång använt kosttillskott?

- Ja Nej Vet ej

Om du har svarat nej eller vet ej på fråga 12, gå direkt till fråga 16

13. Om ja, vilket/vilka preparat? Här kan du sätta flera X

- Muskelökande kosttillskott (ex. *proteinpulver, kreatin*) Vilket/vilka preparat: _____
 Prestationshöjande kosttillskott (ex. *sportdryck, taurin*) Vilket/vilka preparat: _____
 Fettförbrännande kosttillskott (ex. *fettförbränningspiller*) Vilket/vilka preparat: _____
 Andra kosttillskott Vilket/vilka preparat: _____

14. Hur ofta använder du kosttillskott?

- Mer sällan än en gång i månaden
 En gång i månaden
 Ett par gånger i månaden
 Ett par gånger i veckan
 Varje dag

15. Varför har du använt/använder du kosttillskott? Här kan du sätta flera X

- Få snyggare kropp
 Få större muskler
 Bli starkare
 För att orka träna mer
 Annan orsak: nämligen: _____

16. Kryssa i det alternativ som stämmer bäst utifrån ditt synsätt.

Intag av kosttillskott är enligt dig:

- Onödigt Nödvändigt Varken onödigt/nödvändigt Vet ej

17. Kryssa i det alternativ som stämmer bäst utifrån ditt synsätt.

Intag av dopningsmedel är jämfört med intag av narkotika enligt dig:

- Lika ohälsosamt Inte lika ohälsosamt Mer ohälsosamt Vet ej

18. Kryssa i det alternativ som stämmer bäst utifrån ditt synsätt.

Intag av dopningsmedel är enligt dig:

- Oskadligt för hälsan Skadligt för hälsan Varken oskadligt/skadligt Vet ej

19. Här nedan anges några påståenden som du antingen ska instämma i eller ta avstånd ifrån.

Kryssa för det alternativ som stämmer bäst. Sätt ett X på varje rad.

	Instämmer absolut	Instämmer	Tveksam	Instämmer inte	Instämmer absolut inte	Ingen åsikt
Det är upp till var och en att bestämma om man vill använda kosttillskott						
Det är ok att gym i Sverige säljer kosttillskott						
Kosttillskott kommer bli mer vanligt i framtiden						
Användning av kosttillskott kan vara en inkörsport till användning av dopningsmedel						

20. Här nedan följer ett antal påståenden som du antigen ska instämma i eller ta avstånd ifrån. Kryssa för det alternativ som stämmer bäst. Sätt ett X på varje rad.

	Instämmer absolut	Instämmer	Tveksam	Instämmer inte	Instämmer absolut inte	Ingen åsikt
Det är ok att genomföra oanmälda dopningstester av tränande på gym.						
Det är rätt att stänga av tränande som använder anabola steroider eller andra otillåtna preparat.						
Jag kan tänka mig att skriva på ett avtal då jag köper träningskort om att jag kan bli avstängd från gymmet om jag tar otillåtna preparat.						
Det är viktigt att gymmet som jag tränar på arbetar aktivt för att motverka dopning.						
Det är upp till var och en att bestämma om man vill använda dopningspreparat.						
Dopning borde vara lagligt.						
Dopning kommer att bli mer vanligt i framtiden						
Det går att bli världsbäst i styrke- och snabbhetsidrotter utan att dopa sig.						
Om jag ville få stora muskler skulle jag hellre ta ett piller och få dessa muskler på en dag än att äta och träna rätt under flera år						
Om jag hade övervikt skulle jag hellre ta ett piller och bli smal på en dag än att träna och äta rätt under flera år.						
Dopning är vanligt på gym.						

STORT TACK FÖR DIN MEDVERKAN