



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

---

# Intervjuer om hinder och motiv med fjorton tidigare gymtränande fysiskt inaktiva individer

Jonatan Dahlbo

2014

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

Handledare: Erika Björklund  
Examinator: Peter Gill

---

Dahlbo, J. (2014)

Intervjuer om hinder och motiv med fjorton tidigare gymtränande fysiskt inaktiva individer.

Högskolan i Gävle, Akademin för Utbildning och Ekonomi, Avdelningen för Kultur-, Religions- och Utbildningsvetenskap.

## Abstract

Att vara motiverad till att vara fysiskt aktiv kan vara svårt, vilket uppmärksammats av anläggningar där individer som skaffar gymkort ofta säger upp dem innan första året gått. Detta gjorde mig intresserad av att undersöka detta fenomen, motivation i samband med träning. **Syftet** med studien var att studera vilka upplevda motivationsfaktorer som hämmar/främjar fysisk aktivitet på gym. Den valda **metoden** till studien var kvalitativ intervju, där både telefonintervjuer och intervjuer ansikte mot ansikte genomfördes. Informanterna som sagt upp gymkortet under 2013 blev randomiserat utvalda och telefonkontakt användes för att undersöka intresset i att delta i undersökningen. **Resultatet** gav en uppfattning om hur behoven förändras med ålder, vid yngre ålder var motivet till träningen att förbättra utseende, om det så nu handlade om att gå ned i vikt eller att bygga mer muskler, men ju högre ålder desto mer prioriterades främjandet av sjukdom. Trivseln, tid och kostnaden var ett av de större hindren för kontinuerlig träning då många var osäkra på gymmets miljö och självförtroendet inte var starkt nog. **Slutsats**, problemet inte ligger i att börja, det är att fortsätta att träna kontinuerligt som individer har svårare för. Det som dessa individer är i behov av är yttre påverkan, det vill säga från social gemenskap och social bekräftelse av en träningspartner.

## Nyckelord

Motivationsfaktorer, träning, fysiskt inaktiv, träningspartner, stress, tid

## **Tack!**

Ett stort tack till Medley Sim- och Sporthall i Linköping för ert intresse att samarbeta och för all hjälp. Vill även tacka informanterna som medverkade i studien, utan er hade studien inte blivit av och till sist med inte minst vill jag tacka min handledare Erika Björklund och Daniel Pettersson för all hjälp under studiens lopp.

Jonatan Dahlbo

## Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	1
<b>2. Bakgrund</b> .....	3
<b>3. Teoretiska perspektiv</b> .....	7
3.1. Motivation.....	7
3.1.1. Inre Motivation .....	8
3.1.2. Yttre Motivation.....	9
3.2. Självbestämmande teori .....	9
<b>4. Problemformulering</b> .....	11
4.1 Syfte .....	11
4.1.1 Frågeställning.....	11
<b>5. Metod</b> .....	12
5.1. Urvalsprocess.....	12
5.2. Datainsamlingsmetod .....	13
5.3. Utformning av intervju.....	13
5.4. Förpilotstudie.....	14
5.5. Genomförande av intervju .....	14
5.6. Databearbetning & Dataanalys.....	15
5.7. Validitet och reliabilitet.....	17
5.8. Etiska aspekter.....	17
<b>6. Resultat och analys</b> .....	19
6.1. Information om respondenter .....	19
6.2. Sambandet mellan träning och motivation .....	19
6.3. Motivation.....	19
6.4. Motiv till träning i samband med ålder .....	19
6.5. Träning i samband med upplevd fritid, stress och trivsel .....	21
6.6. Upplevd hälsa och ork i samband med träning .....	23
6.8. Sammanfattning av resultat .....	23
<b>7. Diskussion</b> .....	25
7.1. Med tidigare forskning .....	26
7.2. Samband mellan resultat och motivationsteorier.....	28
<b>8. Slutsats</b> .....	29
<b>9. Förslag på vidare forskning</b> .....	30
<b>10. Källförteckning</b> .....	31
<b>11. Bilagor</b> .....	33
11.1 Intervjufrågor.....	33
11.2 Missiv .....	35

## 1. Inledning

Det finns många bakomliggande faktorer till varför individer slutar med kontinuerliga och sunda vanor som att vara fysiskt aktiv och varför människor tappar motivationen. Detta är ett ämne som jag själv har funderat mycket över, varför och hur motivationen försvinner. Det flesta människor har egna erfarenheter och även uppfattningar gällande vad motivation är och detta skulle jag vilja undersöka, vad motivation är för individer som avslutar sin träning och på vilket sätt de ska vinna tillbaka den.

Jag föreställer mig att motivationen även försvinner då individen vill ha så snabba och enkla vägar till goda resultat som möjligt. När resultaten inte syns under en viss tids tränande sjunker motivationen och försvinner gradvis, detta i stället för att lägga upp små delmål som nås under slutmålets gång. De snabba resultaten är svåra att se, vilket jag också uppfattar påverkar motivationen negativt. Detta är även en känsla som jag själv har fastnat i ett antal gånger, att motivationen blir sämre när träningen inte ger de resultat individen förväntat sig och målen inte uppnås. Det man som individ gör då är att man hamnar i en ”formsvacka” och därifrån är det inte lätt att få tillbaka motivationen.

Detta har gjort mig nyfiken på varför de egentligen slutar med träningen och vilka bakgrundsfaktorer det var som spelade in i deras beteendeförändring. Vad det var som gjorde att motivationen till träning försvann och hur en friskvårdsarena ska kunna främja motivationen hos sina medlemmar. Detta är aspekter som jag skulle vilja undersöka. Med denna undersökning vill jag även kunna bidra med en bredare förståelse till varför individer slutar att träna och hur detta ska kunna främjas.

Under fältstudierna som hälsopedagog under hösten 2013 framgick det av en friskvårdare med namnet Johnny Solie som arbetar på Medley Sim- och sporthall (Personlig kommunikation, 11 November – 11 December 2013) att det varje år köps nya medlemskort som sedan sägs upp redan innan det första året har gått. Mellan 40 – 70 procent av alla som skaffar medlemskort säger upp dem inom första året som medlem. Enligt statistik från Medley (2013-2014) så är den största faktorn att dem säger upp sina kort på grund av att de inte tränar. Den andra faktorn som ses som intressant av Medley som organisation är att många byter träningsanläggning.

Den vanligaste orsaken till att individer säger upp sina gymkort är, som jag tidigare nämnt, på grund av att de inte tränar eller att de byter arena. Enligt Svensk idrottsforskning är individer påverkade av sitt arbete, tidsbrist och beroende på om de till exempel har barn som ska hämtas på dagis och tiden inte räcker till för annat än det absolut nödvändiga (Ericson., 2003). Dessa faktorer är väldigt intressanta i min undersökning, gällande varför individer slutar träna. Tidigare statistik och undersökningar under 2013 på Medley så var det ungefär 1100 personer som sade upp sina medlemskort. Under 2013 var det ungefär 20 % som sa upp sina kort på grund av de flyttat till en annan ort, 48 % sade upp sina kort för att de inte tränade, 13 % för att de bytt till annan arena. Det finns även små procentliga orsaker som att individen var missnöjd med servicen, priset eller utbudet, obetalda fakturor och andra som inte har svarat på frågan etc. Ett problem som uppstår med dessa svar och statistik är att det inte finns några konkreta svar på den egentliga frågan, varför?

Efter undersökningen föreställer jag mig kunna bidra till att främja folkhälsan, öka förståelsen av motiverande faktorer och få individer att se positivt på de redskap som kan användas för att öka motivationen till träning.

## 2. Bakgrund

Effekterna på fysiska och psykologiska plan av kontinuerlig fysisk aktivitet är positiva och forskning anser att det finns många fördelar med motion, men samtidigt som det är väl dokumenterat så avslutar ungefär 50 procent av alla utövare ett träningsprogram efter sex månader (Thøgersen-Ntoumanis & Ntoumanis, 2006; Kirklanda, Karlina, Babkes Stellinob; Pulosa, 2011 & Faskunger, 2007). Ur ett folkhälsoperspektiv är denna statistik nedslående eftersom de långvariga och positiva effekterna endast uppnås genom kontinuerliga träningsvanor (ibid). Kontinuerliga träningsvanor minskar risken för dödlighet gällande alla möjliga orsaker med 20 – 30 procent, till exempel genom att motverka benskörhet och minska på antalet fallolyckor i samhället (Faskunger, 2007). På senare år har studier visat att en stillasittande livsstil belastar samhället i form av hälso- och sjukvårdskostnader, minskad produktivitet och mänskligt lidande (Faskunger, 2002). Fysisk aktivitet har vidare visat ha stor betydelse för förebyggandet och behandlingen av många livsstilssjukdomar som till exempel fetma, hjärt- och kärlsjukdom samt diabetes. Fysisk aktivitet påverkar även människans mentala hälsa, men är inte ensam om att vara lösningen till alla välfärdssjukdomar (ibid). En svensk beräkning visade nyligen att den årliga kostnaden för en stillasittande livsstil kostar samhället minst sex miljarder kronor (Faskunger, 2007).

Att individer inte är kontinuerligt fysiskt aktiva kan bero på vad de har för personlighet som individ, utbildningsnivå, stressfaktorer, tillgångar, sysselsättningsstatus, levnadsvillkor, inkomst och prioriteringar på annat de tycker är viktigare för att deras vardag ska gå ihop (Droomers, Schrijvers, Van De Mheen & Mackenbach, 1998) eller att de inte ser allvaret i att inte vara fysiskt aktiv. En inaktiv individ kan värdera allvaret att drabbas av ohälsa och sjukdom som liten vilket gör att de inte engagerar sig i hälsosamma beteenden (Cronquist & Johansson, 2010). Thøgersen-Ntoumanis och Ntoumanis (2006) ger ett exempel på individer som försöker hålla sig till ett träningsprogram, där 20 procent av 1800 utövare avslutar sin träning och sedan startar igen efter någon månad. Detta kan bero på att individer som tränar för instrumentala skäl som utseende, att bli bättre eller få bekräftelse av närstående är mindre benägna att kontinuerligt träna. Individer som istället tränar för att de får en njutning av det har en större benägenhet till kontinuerlig träning. Ett resultat av deras studie var att självbestämda träningsregler ökar motivationen, vilket i sin tur tyder på en hög grad av självkontroll, vilket är en viktig egenskap för att kunna bemästra hinder (ibid).

Självförtroende för fysisk aktivitet skulle kunna definieras som en persons tro på sin egen förmåga att kunna genomföra specifika fysiska aktivitetsformer under specifika förhållanden (Faskunger, 2002). Även om en individs potential är högre till fysisk aktivitet eller hårdare former av träning begränsas personen av självförtroendet. Självförtroendet har visat sig vara den viktigaste faktorn som påverkar aktivitetsvanorna hos en människa. För att människan ska påbörja en livsstilsförändring krävs i allmänhet tre insikter. Insikt till hur det är i nuvarande läge och att förstå att det innebär hälsorisker, att en livsstilsförändring kan reducera riskerna och till sist att individen är kapabel till förändringen som är beroende av dess självförtroende (Faskunger, 2002). Svedberg, Svensson & Kindeberg (2001) indikerar att de flesta av oss människor har kunskapen om den fysiska aktivitetens positiva effekter vilket gör att många strävar efter ett fysiskt aktivt liv. Men information om det och kunskapen om det räcker inte till. Alltså vetskapen om att fysisk aktivitet bidrar med att uppnå bättre kondition, mer muskler, orka mer, gå ned i vikt och må bättre i största allmänhet. Det är lika viktigt att veta att dessa effekter inte tillkommer omedelbart, det förekommer intressekonflikter av motionsövandet och andra hinder från att fortsätta. Hinder brukar försvinna efter en tid har gått och individen har blivit mer bekväm med träningen (ibid).

I Thøgersen-Ntoumania och Ntoumanis (2006) studie hittades ett sammanband mellan social och fysisk ångest och motivation, vilket är beroende på osäkerheten till utseendet. Detta då tyder på att många individer får motivation att träna på grund av inre tryck eller skuld som är kopplat till känslor om ens osäkerhet gällande sin sociala kroppsbyggnad på grund av normer och media (Ibid). I tidigt vuxenskede var den sociala identifikationen en betydande faktor att motivera hälsorelaterade beslut och beteenden (Rivis & Sheeran, 2010). Individer som är fysiskt aktiva för att få en social bekräftelse och är fysiskt aktiva för att förbättra sitt utseende är i de flesta fallen yngre vuxna i åldrarna mellan 18 – 25 år (Brunet & Sabiston, 2010). Den vanligaste rekommendationen till god hälsa är att vara fysisk aktiv, men det är endast 30 procent av äldre männen och 15 procent av äldre kvinnorna som deltar i kontinuerliga motionsvanor. Självbestämmande teorin som användes i deras undersökning säger att den starkaste effekten på individen är den inre motivationen för äldre motionärer, den som tyder på njutning. Fysiskt utövande individer är i behov av uppmuntran till fortsatt träning till exempel genom uppsatta mål och utmaningar och på så sätt vara socialt stödjande (beroende på individ/kund). Äldre individer som är fysiskt aktiva drivs av både inre och yttre motiv samt har tillfredsställelsen av grundläggande fysiska behov (Kirklanda, Karlina, Babkes Stellinob



& Pulosa, 2011). Samhällsutvecklingen har lett till att motionsaktiviteter i stort har förskjutits från arbetsplatsen och den senaste ”motionsvågen” och intresse för strukturerade motionsaktiviteter (till exempel styrketräning på gym) kunde inte ur ett folkhälsoperspektiv kompensera minskningen av traditionella källor till energiförbrukning (Faskunger, 2007).

Det viktigaste för att äldre vuxna skulle njuta av att vara fysiskt aktiva var att få träna i sin egen takt, få nya kamrater, ha tillgång till bra redskap och en kompetent personal (Brunet & Sabiston, 2010). Skälen till att börja träna var inte desamma som att fortsätta med träningen, från början var skälet till träning att ta kontroll över livet som till exempel fysiskt eller tidsmässigt. Men för att fortsätta med träningen handlade det hela om att ha hälsan i bra skick med framtiden i fokus, en social aktivitet och att det var något att de njöt av att göra. För att ha fortsatt motivation till att träna var vissa individer i behov av att få stöd av familj, vänner och för att se fördelarna med verksamhetens påverkan uppvägde de ekonomiska kostnaderna. För att öka en persons motivation är det viktigt att veta vad som motiverar just denna individ. De vuxna (25 – 44 år) eftersträvar en ny utmaning genom den fysiska aktiviteten, de värderar träningen genom att vara en kompetent individ som kan vara fysisk aktiv. En större tonvikt ligger i dess fysiska funktion, förmåga och förmåner som erbjuds genom att delta i fysisk aktivitet snarare än att fokusera på dess utseende (ibid).

Det visade sig att individer som har en inre reglerad motivationsprofil och målsättningar tränar oftare än de individer som har en extern motivationsprofil och målsättningar (Lindgren, 2010). Resultatet visade att de individer som fokuserar mer på utvecklingsförmåga och mindre socialt erkännande sannolikt utövar motion på en mer ansträngande nivå. Med detta skulle kunna kopplas med att den inre motivationen leder till att individen motionerar på en mer ansträngande nivå och att de yttre målsättningarna har en negativ effekt på den intensiva motionen. Men samtidigt ska inte de yttre målsättningarna helt uteslutas eftersom de i vissa fall kan ha en positiv effekt, det kan vara att till exempel ha prestationsmål och resultatmål (ibid). Fysiskt inaktiva individer tror sig att det skulle vara ett bra sätt att få motivation om de hade haft någon att träna med, för att få lite push och inspiration för att de själva känner sig orkeslösa och inte har någon som helst lust med träning (Cronquist & Johansson, 2010). Många individer som är fysiskt inaktiva och vill börja träna kan känna en viss osäkerhet i sin träning och vet inte riktigt vad dem ska göra, det blir en obekvämlig miljö som de inte vanligtvis är vana vid (ibid). Det finns både samhälleliga och individuella orsaker som samverkar till en stillasittande livsstil, till exempel kan äldre människor tänka att en fysisk aktiv livsstil inte är

lämplig i den åldern eller att många har tidsbrist i samband med familj och barn (Faskunger, 2002).

Tidigare har en systematisk kunskapsöversikt över hinder för fysisk aktivitet och forskning identifierat fyra former av hinder hos anläggningar som främjar motion och träning av Faskunger (2007). Dessa fyra former är kostnaden, avståndet, trygg och säker transport till anläggning och brist på utbud i lokalsamhället. Dessa försämrar förutsättningarna och tillgängligheten för fysisk aktivitet, men det är inte endast detta som spelar roll. Även anläggningars utseende och kvalitativa egenskaper (oroligheter runt platsen) och utformningen av anläggningar kan även påverka motivation och självförtroende för fysisk aktivitet. En studie visade till exempel att anläggningar som var utrustade med speglar från golv till tak medförde en önskad exponering av kroppen inför andra besökare. Detta ökade orosmomentet för motion och hade en negativ inverkan på fysisk aktivitet och självförtroendet. Motivation är ett sinnestillstånd av mer eller mindre förändringsbenägenheten eller angelägenheten till förändring som kan skifta mellan olika situationer över tid (ibid). Vilket några teoretiska perspektiv kommer att presenteras i nästa avsnitt.

### 3. Teoretiska perspektiv

För att en insikt av de pedagogiska och teoretiska perspektiven ska behandlas i undersökningen kommer detta avsnitt presentera dem. Studien är inriktad till motivation för att det är någonting som påverkar en individs beteende och handlande i många situationer, även i träning. Om inte individer har motivationen till att träna kommer de heller inte att göra det eller kontinuerligt fortsätta med träningen. Motivation är en stor del av individers vardag och utan kunskap om ämnet vet vi inte heller hur det ska samtala om eller att förebygga och främja. Om en individ det vill säga, har högre prioriteringar än att träna så handlar det om motivation i samband med det aktuella ämnet och känslan, upplevelsen av psykologisk samt fysiologiskt tillfredsställelse i upplevd motivation.

#### 3.1. Motivation

Motivation är det som utlöser en person till handling mot ett önskat mål och kan beskrivas vara orsaken till ett visst beteende (Lübckeab, Martina & Hellströma, 2012). Det finns olika teorier om vad motivation är, ett par individer som har beskrivit motivation är: Maslow (1970), Herzberg (1969) och Locke (2000). Den ena teorin som Maslow (1970) redogör är att en individs behov är styrda av dennes psykologiska drifter. För att kunna förklara denna teori använder han sig av en modell som är utformad till en behovstrappa som innehåller fem olika steg med behov. De olika stegen är fysiologiska behov, vilket är det lägre behovet i ”trappan”, trygghetsbehov, sociala behov som kärlek och gemenskap, behov av status och uppskattning och till sist behov av självförverkligande som är det högre behovet i trappan (Maslow, 1970). Denna modell utgår ifrån att en individ ska tillfredsställa de lägre behoven på trappstegen innan en satsning på de högre ställda nivåerna kan tillfredställas. Men Maslow (1970) menar inte att det första behovet av tillfredsställelse ska vara helt uppnått innan en individ kan börja med nästa steg, utan att det går att uppfylla det ena medan en start på det andra har påbörjats. En teori som framkom av Herzberg (1969) handlar om två dimensioner eller faktorer, där han försökte förstå sig på hur arbetsaktiviteter påverkar individers motivation samt prestation. En modell som han använde sig av visar att motivationen gällande om arbetet är utmanande och erbjuder möjligheter till utveckling ökar motivationen. De två dimensionerna Herzberg (1969) pratar om är motivationsfaktorer och underhållsfaktorer och om dessa uppfylls så ökar motivationen. De olika dimensionerna (motivationsfaktorer & underhållsfaktorer) förklaras under olika omständigheter, motivationsfaktorerna förklaras som prestationer, ansvar och uppskattning på arbetet medan den andra dimensionen förklaras som ekonomisk belöning,

status, trygghet och relationer (ibid). Motivation kan även ytterligare förklaras på ett sätt, detta görs av Locke (2000). Där han beskriver motivation genom att dela in det i fyra centrala begrepp: behov, värden/värderingar, målsättning samt känslor. Det Locke vill ha ut av detta är att förklara hur strävan att nå ett mål grundas av värden och känslor. Dessa motiv kan påverka individer på tre olika sätt, för det första skapas det anledningar till att agera när individer har ett mål. För det andra så påverkar val av mål individens agerande utifrån hur viktigt själva målet är för stunden. För det sista så påverkar svårighetsgraden på målets agerande, ett enklare mål kräver mindre ansträngning än ett svårare mål (ibid).

Det finns två varianter av motivation som sägs vara de mest ledande begreppen inom motivation, dessa begrepp är den inre respektive den yttre motivationen (Vallerand, 2012).

### **3.1.1. Inre Motivation**

I *The "what" and "why" of goal pursuits: Humna needs and the Selfdetermination of* (2000); *From Motivation to passion: in search of the motival processes involved in a meaningful life* (2012) så beskrivs denna motivation som dem drivkrafter som får en individ att utföra aktiviteter av sin fria vilja, något av eget intresse som utvecklar tillfredsställelse och glädje. Alltså att en aktivitet som utgörs av en individ som ser aktiviteten som intressant och roligt utan att vara påverkad från yttre faktorer (Vallerand, 2012; Deci & Ryan, 2000). Enligt *The "what" and "why" of goal pursuits: Humna needs and the Selfdetermination of* (2000) så kan den inre motivationen delas in i två huvudkategorier där den ena inte är i behov av förstärkning, beroende av att aktiviteten en individ är intresserad av är tillräckligt givande. Den andra delen är de grundläggande fysiologiska behoven hos individen. Dessa två kategorier kompletterar varandra, en idé av att vissa beteenden inte behöver förstärkning är per definition en inre motivation som driver en individ (Deci & Ryan., 2000).

I *Att motivera till hälsa* (1998) har den inre motivationen beskrivits som någonting naturligt, någonting som är grunden till våra handlingar som förändras genom våra egna personlighetsfaktorer. Den inre motivationen är ingenting vi kan skapa, det är någonting som bara finns inom oss, beroende på vilken personlighet och intressen en individ har. Den inre motivationen sägs också vara den viktigaste formen av motivation om en individ på något plan bestämmer sig för att göra en livsstilsförändring. Den största drivkraften kommer inifrån eftersom en egen inre förståelse och inflytande påverkar individen positivt. Om den inre motivationen inte är tillräcklig för att göra en livsstilsförändring kan de yttre vara avgörande (Granbom, 1998).

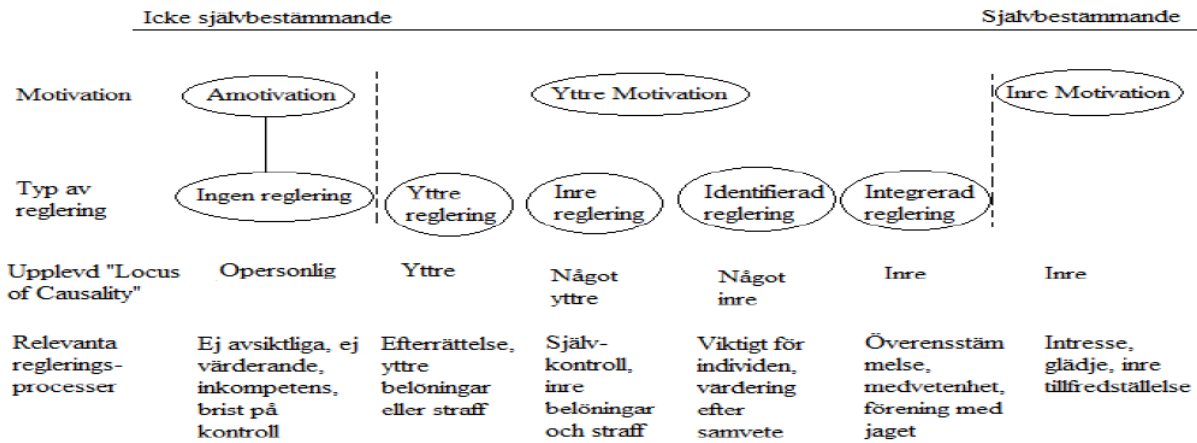
### 3.1.2. Yttre Motivation

Av Deci & Ryan (2000) har den yttre motivationen beskrivits som en kontrast mot den inre motivationen, det skulle kunna vara att uppnå ett visst mål, tillfredsställa ett behov eller att få en belöning efter utfört arbete. Det Granbom (1998) menar är att den yttre motivationen hålls vid liv om individen får en yttre belöning. Exempelvis skulle det kunna vara att individen har satt ett delmål som den vill uppnå, när det enklare målet är uppnått får individen sin belöning. Ett mål skulle till exempel kunna vara att gå ned något kilogram i kroppsvikt. Den yttre motivationen kan delas in i fyra olika varianter (Deci & Ryan, 2000). Den första varianten är yttre påverkan, det vill säga av andra personer i miljön och dess normer. Den andra varianten är en typ av motivation som styrs av konsekvenser som eventuellt kan bli följden av ett visst beteende. Den tredje varianten är kunna acceptera ett beteende och själv kunna identifiera sig med det och den sista varianten är att individen själv kan identifiera vad som är bra i ett beteende och integrera det med sig själv (ibid).

### 3.2. Självbestämmande teori

Teorin delar in motivation i två olika former som är icke självbestämmande och självbestämmande. Utöver de redan ovan beskrivna teorierna, inre- och yttre motivation så innehåller den självbestämmande teorin amotivation (Deci & Ryan, 2000) som då innebär ”avsaknaden av självbestämmande”. Detta menas att en individ inte ser någon som helst fördel eller meningsfullhet i samband med resultatet och själva uppgiften (ibid). I denna undersökning så är det intressanta sambandet mellan resultat och uppgift, hälsa och träning. I teorin behandlas tre centrala begrepp, autonomi, kompetens och tillhörighet.

I självbestämmandeteorin drivs en persons motivation av tre faktorer som är kompetens, autonomi och tillhörighet. Kompetens är beskrivet som ”att utveckla sina rutiner”, autonomi är när individen känner ett ansvar för sitt eget liv och tillhörighet är den sociala delen och att sociala gemenskapen gör att individen känner sig bekväm (Kirklanda, Karlina, Babkes Stellinob & Pulosa, 2011). Se bild nedan.



Figur 1. Av Deci & Ryan (2000), självbestämmandeteori (översättning av mig som författare).

Denna teori har använts till att kategorisera olika mönster samband av motivation och vad för sorts motivation det är. Om det nu handlar om yttre eller inre motivation samt om individen är helt utan motivation (amotivation).

## 4. Problemformulering

Det tillkommer många positiva effekter av fysisk aktivitet men motivation saknas hos många individer, både till att börja med fysisk aktivitet också till att fortsätta med träningen.

Problemet ligger där individer inte känner motivation som att till exempel träna enbart för att förbättra utseendet är enligt *Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan* (2010) inte tillräckligt för att motivera individen till kontinuerlig träning. Alla individer i olika åldrar upplever motivation av olika faktorer och påverkas av olika faktorer. Hur kommer det sig att så många individer förlorar motivationen till fortsatt träning och avslutar sina sunda vanor i form av fysisk aktivitet?

### 4.1 Syfte

Syftet med studien är att undersöka motivationsfaktorer i samband med träning, till varför informanterna började eller slutade med träning och vad som skulle kunna främja deras motivation till att förbättra träningsvanorna på gym.

#### 4.1.1 Frågeställning

Vad blir individer motiverade av och inte motiverade av i samband med gymträning?

Vad är individer i behov av till att främja motivation till ökad fysisk aktivitet på gym?

Vad är det som hämmar individerna i deras gymträning?

## 5. Metod

För att få tillgång till informanternas upplevelser utfördes en kvalitativ intervju (Gillham, 2011). Med de öppna frågorna var det meningen att informanten, med egna erfarenheter, upplevelser och tankar skulle dela med sig av den information som var relevant till studien. Intervjun formade jag och testade genom en förpilotstudie. Fördelen med intervjufrågor istället för enkätfrågor var att med hjälp av intervjuer kunde jag som intervjuare ställa följdfrågor om svaren kändes bristfälliga, samtidigt som jag kunde vara med och styra svaren mot rätt spår till undersökningens syfte (Andrén & Rosenqvist, 2006).

### 5.1. Urvalsprocess

Det jag gjorde i första hand var att ta kontakt med tänkbara informanter genom telefon för att undersöka tillgängligheten och intresset att delta i studien. Jag som forskare försökte hålla telefonkontakten så kort som möjligt för att inte det skulle kännas som att jag gjorde intrång med ett oönskat samtal eller att de skulle få en känsla av tvång eller försök till övertalning (Gillham, 2011). För att ha resurser till att kunna ta kontakt med dessa individer samarbetade jag med Medley som gav mig en kundlista efter ett godkännande av deras chef. Chefen visade och valde vilka som hade sagt upp sina kort under föregående år 2013 och skickade en randomiserad lista med ungefär 150 individers kontaktuppgifter, för att nå ut till individer som precis har avslutat sin träning på en friskvårdanläggning. Ungefär 1100 personer per år säger upp sina kort (Sohlie, Personlig Kommunikation, 2014), av den storleken valde jag att ringa till de som sagt upp sina medlemskort under det senaste året 2013. I den valda metoden som behandlar kvalitativ data föreställde jag mig att en intervju med 150 individer var för många, eftersom en kvalitativ studie inriktar sig till hur stor variationen i det undersökta fenomenet motivation är. Färre informanter deltar i kvalitativa studier, om data av få informanter är representativt efter att fem till tio stycken deltagare är tillräckligt, jag fick lov att utöka antalet med en informant på grund av brist på data. Urvalet av informanter som gjordes har beskrivits som ett riktat urval (Rosenqvist & Andrén, 2006). Med riktat urval menas det att undersökningsfrågan är formulerad så att undersökningen måste göras till en specifik målgrupp som uppfyller vissa kriterier (ibid) vilket jag gjorde med hjälp av Medleys register. Jag ringde till en början till ungefär 120 stycken individer och elva av dessa ville delta och var representativa i studien. Individerna som deltagit i studien var och har varit fysiskt inaktiva med träningen en längre tid och valdes ut av bekvämlighet i oberoende av ålder för att få tillräckligt med data till studien.



## 5.2. Datainsamlingsmetod

Jag ville med undersökningen få en förklaring på sambandet mellan motivation och träning, därför valde jag att göra en kvalitativ studie i form av en intervju (Justesen & Mik-Meyer, 2010). Av *Forskningsintervju: Tekniker och genomförande* (2011) hävdas det att den halvstrukturerade intervjun är den bästa typen av forskningsintervju, eftersom den inrymmer flexibilitet som balanseras av struktur som ger data en god kvalitet (Gillham, 2011). Denzin och Lincoln definierar i *Kvalitativa metoder* av Justesen & Mik-Meyer (2010) det kvalitativa som:

Ordet *kvalitativ* innebär att betoningen ligger på entiteternas kvaliteter och på processer och betydelser som inte kan undersökas experimentellt och inte heller mätas i förhållande till kvantitet, mängd, intensitet eller frekvens – i den mån de alls kan mätas (Denzin & Lincoln, 2010:13).

Det syfte som undersökts i denna studie är väldigt specifikt på målgrupp och ämne (Justesen & Mik-Meyer, 2010). Det jag var ute efter var ett resultat som visar uppfattningar och tankar som går kring just motivation och träning. Det användes en halvstrukturerad intervju i studien som med hjälp av informanternas svar på frågorna kunde utvecklas och följdfrågor kunde ställas (Gillham, 2011). Intervjuguiden var halvstrukturerad för att jag ställde alla grundläggande frågor till respektive respondent. Men beroende på hur de svarade kunde jag ställa utvecklingsfrågor (ibid) utöver de frågor som behandlades i intervjuguiden.

## 5.3. Utformning av intervju

För att kunna skapa en uppfattning om frågor som skulle vara till fördel för undersökningen tog jag del av forskning som hade liknande inriktning på studier och såg ett mönster av frågor. Efter det fick jag en uppfattning om hur och vad som var lämpligt och nödvändigt att fråga utifrån studiens syfte. Idén var att intervjun skulle bli en berättelse som skulle omfatta informanternas träningsstart tills att de slutade träna. Detta gjordes för att se de olika aspekter och faktorer som kan ha påverkat deras motivation när de tränade och inte tränade för att undersöka syftet i studien. En idé till utformningen var också att starta med uppvärmningsfrågor som ålder, dessa följdes sedan upp av frågor som behövde allt mer betänketid hos informanten. För att det skulle bli en djupare intervju av informanternas upplevelser kring motivation och träning (Gillham, 2011).

## 5.4. Förpilotstudie

En så kallad förpilotstudie är beskrivet av Gillham (2011) som ett sätt att få en kritisk återkoppling från själva respondenten på frågornas begriplighet och relevans i studien, för att kunna svara på frågeställningar och undersöka syftet i studien. När intervjuguiden var färdigställd var det dags att göra en förpilotstudie. När förpilotstudien gjordes använde jag mig av intervjuguiden som var den slutgiltiga formen av guiden på två individer. Dessa två individer gav mig sedan feedback och kommentarer på intervjuguidens upplägg och förståelse av frågorna. Själva observerades deras svar på frågorna och samtidigt kände jag efter hur hanterbarheten i intervjuguiden var. Detta gjordes innan de intervjuer som samlade data till undersökningen för att förbättra olika detaljer i intervjuguiden och för att öka relevansen av datainsamlingen för informanterna till denna studie. Detaljerna som förbättrades efter den kritiska återkopplingen av ”experiment”-personerna var frågornas ordning, vilka som borde ställas först, vissa frågor innehöll flera frågor i en och samma fråga. Dessa särades på så att det enbart var en fråga och det gjordes några extra i stället. En del av frågorna behövde specificeras då de kunde tolkas som en allmän fråga, utöver vad de trodde att samhället upplevde och inte enbart vad de själva upplevde.

## 5.5. Genomförande av intervju

Till en början skickades missivbrev samt intervjuguiden (se bilaga) till deltagarna, intervjuguiden skickades till informanterna för att de skulle känna sig mer bekväma under intervjun. Att de skulle vara lite mer förberedda för vad som skulle frågas efter och att även få en insikt om vad som kan tänka vara viktigt att fundera över till intervjun (Gillham, 2011). Det var många av deltagarna som var glada över att få ta del av lite information i förväg vilket de berättade vid intervjutillfället. Under de flesta intervjuerna spelades allt material in med hjälp av en inspelare på en mobiltelefon, detta gjordes med godkännande av informanterna. Eftersom undersökningen är en episod ur informanternas liv är det viktigt att informera deltagarna så att de är medvetna om vad vi kommer att tala om. Om intervjuerna har en tydlig bild av vad samtalet handlar om så kommer informanternas förtroende och uppriktighet påverkas positivt (ibid). Under intervjuerna som var ”ansikte mot ansikte” så kallpratade vi även under inspelningarna, om exempelvis skador, vad som kunde göras för att främja smärtor och så vidare. Jag som forskare kände mig betrodd och många frågor från respondentens sida besvarades, även detta spelades in men var inte relevant i undersökningens syfte.

Alla intervjuer blev inte inspelade då sex stycken av de elva informanterna av olika skäl inte kunde delta i en vanlig intervju ansikte mot ansikte. Det som gjordes då var att jag som forskare anpassade mig efter deras behov och vi bokade istället in en telefonintervju. Samma intervjuguide användes och skickades ut i förväg och samma procedur för deras förberedelse tillämpades. Dessa intervjuer blev inte inspelade, men i stället för inspelning så fördes det anteckningar under samtalet. Eftersom vi bokade tid till intervjun föreställde jag mig att många irritationsfaktorer försvann och vi kunde talas vid en längre stund utan att behöva stressa oss igenom intervjun.

Under intervjuerna så återkopplade jag svaren genom att visa att jag förstod det som sades på rätt sätt, jag som intervjuare lyssnade till om de tyckte att jag inte lyssnat tillräckligt noga och de fick då förklara sig ännu en gång så att jag senare skulle kunna lyssna på de inspelade intervjuerna och förstå så bra som möjligt. När jag antecknade till telefonintervjuerna bad jag om förståelse för mina fördröjda svar för att de inte skulle uppfatta min tystnad som att jag inte lyssnade. Jag ville även att de skulle veta att jag samtidigt som jag lyssnade förde anteckningar under varje fråga med hjälp av en laptop. Innan jag gick vidare till nästa fråga så återkopplade jag det som antecknats för att se om det stämde överrens även om jag använt mig av egna ord och förkortningar för att hinna anteckna så mycket som möjligt för att underlätta databearbetningen och analysen.

## **5.6. Databearbetning & Dataanalys**

Som tidigare nämnt så spelades fem av de elva intervjuerna in på en telefon, inspelningarna lyssnades sedan på utan att några som helst anteckningar fördes. Bara för att jag skulle kunna lyssna igenom inspelningarna ytterligare en gång för att kunna föra anteckningar. Jag sammanställde och skrev ned alla svar under respektive fråga från samtliga informanter, både från intervjuerna och ifrån telefonintervjuerna för att få en överblick över vad respondenterna hade sagt. Bearbetningen gjordes för det första till en sammanställning för att få all data på en och samma plats, processen att få ned allt på ett och samma ställe var lång, men jag fick ned all data till slut. Jag som forskare lyssnade på inspelningarna och antecknade ned det relevanta till undersökningen, inte kallprat, lyssnade ännu en gång för att säkerställa att jag inte missat något viktigt som blivit sagt. Jag transkriberade inte intervjuerna för att jag ansåg att kallprat inte var relevant i min undersökning och skulle ta för mycket tid transkribera. I en transkription är den mest uppenbara förlusten den mänskliga röstens semantiska egenskaper som till exempel betoningar, tempo och tonläge som kan förändra ordens betydelse, som är

svårare att avgöra i en transkription (Gillham, 2011). Jag antecknade i stället ned varje svar i separata dokument efter varje fråga och respondent i rätt ordning. När jag fick elva dokument med all data så öppnade jag ett nytt dokument för att kunna samla all data på ett ställe. Då använde jag mig av ett dokument i taget och överförde varje svar under korrekt fråga med samtliga svar från en enskild respondent i taget till dokumentet med det tänkta sammanställningsdokumentet.

När jag skulle analysera data av intervjuerna använde jag mig av sammanställningen och kategoriserade data för att dela in resultatet i huvudkategorier. När jag analyserade data kategoriserades resultatet utifrån de samband och mönster som kunde ses. Med hjälp av sammanställningen och dess uppstaplade form kunde jag se skillnader och samband ganska snart genom att läsa en fråga i taget och sedan undersöka svaren av respondenterna på en och samma gång. När ett upptäckt mönster eller samband påträffades förde jag anteckningar och förklarade upptäckten för att sedan berätta och förklara fyndet i resultatet. När jag hade analyserat data så använde jag mig av de olika teorierna för att få ett sammanhang av resultatet med annan forskning och för att få en inblick av respondenternas upplevelser och handlingar. Teorierna användes i den mån att förklara individernas behov till motivation och vad som var viktigt och varför just vissa faktorer var viktiga för deltagarna för att börja och fortsätta med kontinuerlig träning.

Av undersökningens syfte så ville jag kunna förstå ett socialt fenomen, jag som forskare var intresserad av att uppnå beskrivningar av direkta upplevelser i en speciell kontext, i detta fall var det motivation i samband med träning. Som enkelt kan beskrivas som att jag har studerat orsaker och motiv till varför individer slutar och vad som skulle hjälpa informanterna till att förbättra deras motivation. Under resultatet och analysen har jag förhållit mig till de realistiska och fenomenologiska ansatserna som då använder sig av orsak och motiv som begrepp (Justesen, & Mik-Meyer, 2011). Inom det realistiska perspektivet var det att identifiera orsaker och upptäcka kausala situationer relationer i resultatet, med det fenomenologiska perspektivet ville jag se olika motiv som ligger till respondenternas grund till handling (ibid). Att använda mig att dessa perspektiv hjälpte mig som forskare att öppna ögonen, till att se och beskriva, se olika mönster och samband i data, olika orsaker till varför individer slutat med träning och varför de inte kommit igång med träningen igen.

## 5.7. Validitet och reliabilitet

Studien har gjorts från ett urval med en riktad urvalsmetod, med det vill säga att informanterna har haft kriterierna för att delta i studien och relevansen i data som samlats in kan ses vara väl sanningsenlig. I förutsättning att individerna som deltagit delat med sig av en sann historia. Eftersom informanterna har kunskaper och erfarenheten av att inte vara fysiskt aktiva så föreställs det att andra individer som lever under samma omständigheter har en liknande livsstil och/eller liknande beteende gällande träning. Detta gör att studien är tillförlitlig ur denna aspekt, att studien är fokuserad på ett visst antal individer och en specifik plats i det svenska samhället gör att studien inte kan tala för alla individer runt om i landet. Men med hjälp av valet av metod så har den data som behövts för att slutföra studien varit så tillförlitlig som möjligt, med hjälp av det riktade urvalet. Det förekom att det blev missförstånd mellan intervjuare och informant, men tack vare den direkta kontakten i intervjun kunde en direkt förklaring och vinkling till frågan utvecklas så att informanten förstod och intervjun fortsatte. Det kan diskuteras huruvida verklighetstrogen bakgrunden är till denna studie, då jag även har arbetat med många utländska studier. Det är inte alls säkert att alla länders invånare har samma orsaker eller motiv till träning som vi har i Sverige.

Vid undersökningen tog jag och funderade över om det erhållna resultatet var korrekt, om det var tillräckligt tillförlitligt inom detta område. Vad resultatet representerade, hur frågorna har framställts och om frågorna lämnats ut till fel individer. Med validitet i en intervju menar Gillham (2011) att frågornas förmåga att ta fram relevant data. Reliabilitet är ett ord som symboliserar hur upprepande mätningar ger ett ungefärligt lika resultat. För att förstärka validiteten och reliabiliteten i studien gjordes ett specifikt urval och en förpilotstudie.

## 5.8. Etiska aspekter

Enligt vetenskapsrådet (2002) är forskning en viktig och nödvändig process för både individernas och samhällets utveckling. Därefter är det även viktigt att samhället är informerat om forskningens relevans och dess kvalitet. Respondenter ska inte utsättas för någon form av psykisk eller fysisk skada, förödmjukelse eller kränkning och därför är det viktigt att forskaren i sin tur använder sig av de forskningsetiska principer som finns. De forskningsetiska principer kan konkretiseras i fyra allmänna huvudkrav på forskningen, vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet handlar om att forskaren ska informera respondenten om deras uppgift i undersökningen och vilka villkor som gäller för deras deltagande. Vilket jag följde genom det

missiv som tillkom till intervjun. Där framkom det tydligt vad syftet var och att det var frivilligt och att de kunde välja att inte delta, vilket av mig uppfattades som ett godkännande av respondenten. Samtyckeskravet menar att forskaren ska inhämta respondentens samtycke, med det menar vetenskapsrådet att varje deltagare i undersökning har rätt att själva bestämma om de vill medverka eller inte. När intervjun var genomförd så godkändes deltagandet, som ett samtycke frågade jag som forskare en sista gång om det var okej att materialet användes till studien. Konfidentialitetskravet, uppgifter om respondenterna i undersökningen skulle behandlas med största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skulle förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte skulle kunna ta del av dem. Nyttjandekravet säger att insamlade uppgifter om personer endast får användas i forskningsändamål. Dessa uppgifter får inte användas eller utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften (ibid). Samtliga uppgifter i denna studie används enbart för denna forskning.

## 6. Resultat och analys

I detta avsnitt kommer en representation av resultatet från intervjuerna som kommer att besvara syftet samt frågeställningarna till denna studie.

### 6.1. Information om respondenter

Åldersskillnaden mellan informanterna har varit ganska bred då den yngste varit 20 år och den äldste 61. I den yngre kategorin av vuxna (18-25 år) är det fyra stycken deltagare därav två stycken varit män respektive två kvinnor, av de vuxna (26-44 år) har fyra stycken deltagit därav en varit man och resterande tre varit kvinnor, äldre vuxna (44+ år) har tre stycken deltagit där två var kvinnor och en var man. De flesta av respondenterna hade haft en tidigare relation till träning förutom en av dem, två av dem hade ingen större lust att träna. Nio stycken sägs vilja vara kontinuerligt fysiskt aktiva av någon form men att flertalet av individerna tycks vara så kallade ”periodare” som tränar ett tag och sedan slutar och känner att de har kommit av sig med träning. Förutom en individ som säger sig vara helt inaktiv medan en annan är aktiv i vardagen, det vill säga den vanliga vardagsmotionen. Av elva informanter så var det tio stycken av dessa som haft en tydlig aktiv bakgrund.

### 6.2. Sambandet mellan träning och motivation

Samtliga informanter ansåg att motivationen var en av de viktigaste faktorerna för att fortsätta med träning i den mån att utan motivation så kommer de inte att träna alls. Motivation och motivationsfaktorer beskrivs som en drivkraft som driver individerna att träna. Även då informanterna hade olika faktorer som motiverade dem till träning så var motivationen lika viktiga i samtliga fall, inre som yttre motivation, självbestämmandet och självdisciplinen var beroende av motivationsfaktorer för att fungera.

### 6.3. Motivation

Det som framkom av intervjuerna var att de yttre motivationsfaktorerna till största del till träning var utseende, social gemenskap, belöning, social bekräftelse, planering och att uppnå något med träningen som till exempel ett mål att gå ned i vikt eller att få mer muskler. Andra faktorer var främjande av sjukdom eller skada. Den inre motivationen som tydligt framkom var att det skulle vara roligt och att de själva mådde bra av att träna, då det minskade ångest, depression, lathet och deras vardag blev en gladare sådan.

### 6.4. Motiv till träning i samband med ålder

Det syntes till en början inte så stora skillnader mellan kön och ålder i motivationsfaktorer, varför de själva fick kännedom om att de var i behov av träning och varför de handlade. Men

längre in i intervjun kom desto fler skillnader i samband mellan ålder och kön. I tidig vuxen ålder (18-25) det konstateras att motivet och orsaken för männen handlade om att få mer muskler på kroppen för att bli starkare och att utseendet skulle förbättras. En yngre vuxen man började träna för sin sambos skull, för att se bättre ut för henne och för att de skulle göra någonting tillsammans. Den andra yngre mannen tänkte lite mer på viktnedgång. Den andre tänkte också på att det var någonting som gjorde att han kunde göra av med energi och tänka på annat. De två unga vuxna kvinnorna (18 – 25) tänkte däremot till största del till utseende och mådde psykiskt dåligt av sina utseenden och ville göra någonting åt det och började träna. De var mest peppade till att träna under vårsäsongen, eftersom de på sommaren skulle vara fysiskt anpassade till att känna sig mer bekväma att gå i bikini.

Mellan den yngre målgruppen och den vuxna åldern (26-44) kunde inte större skillnader ses mellan kvinnorna, mycket handlade om utseendet, att gå ned i vikt och kunna känna sig mer bekväm eller nöjd med sig själv. Men en signifikant skillnad var att sjukdomar och skador var mest motiverande för en av dessa tre kvinnor. Hon var inte alls motiverad till att träna, för det var inte alls stimulerande eller roligt och kändes bara ansträngande. Men ansträngningen var inte förgäves, då hon upplevde en förbättrad hälsa och frånvarande av sjukdom vilket var motivation för henne. Mannen i vuxen ålder var inte ute efter att få bättre utseende och hade inte heller som första mål att bli stark när han påbörjade sin träning. Han hade inga komplex för hur han såg ut, men att han kände sig piggare och gladare av träningen var det som gjorde att han började träna och för att han kände att han mådde bättre under perioderna då han tränade. Han påstod att utseende och styrkan kom på köpet när han tränade och mådde bättre.

I den äldre vuxnas (44+) kategori kunde tydligare skillnader ses då både kvinnorna och mannens mål var att kunna hålla igång så länge som möjligt, ”skjuta” skador till en allt senare ålder och förhoppningsvis inte drabbas i sjukdom. Det viktigaste var att hålla kroppen i rörelse för att slippa besvär, men det var även någonting som gjorde dessa individer piggare och gladare. Det som stod ut lite bland en av kvinnorna var även att utseendet var en motiverande faktor och att kunna må som hon gjorde i yngre dagar.

De individer som tränade som en social gemenskap (oberoende av ålder), där någon var med och peppade eller fick bekräftelse i form av glädje av en motpart, upplevde det roligare att träna och att det var motiverande för individerna att fortsätta. För de resterande handlade det



mesta om att ha självdisciplin och få fram en planering att följa, de kände även att tävla var motiverande, som till exempel en gångtävling.

### **6.5. Träning i samband med upplevd fritid, stress och trivsel**

Någonting som samtliga respondenter hade gemensamt var att de upplevde att de inte hade tillräckligt med tid till träning, att träningen tog upp viktig tid då de hade mycket annat på schemat. Att deras arbeten gjorde att de inte ”orkade” ta sig till träningen då de kände sig trötta efter en arbetsdag och att de prioriterade att vara tillsammans med sambo eller familj. För de över 44 år sa majoriteten att de prioriterade att göra aktiviteter med familjen istället för att själv ta på sig träningskläderna och ta sig tid till att gå till gymmet. Detta gjorde att det skapade en ekonomisk stress, att informanterna kände att de måste iväg, ta sig tid till att träna för att inte ha ett gymkort i onödan. Att inte hinna utnyttja kortet och få ”valuta för pengarna”. Stressen har upplevts vara en faktor som gjort att individen blivit lat, slö, kroppen lägger av och de hinner/orkar inte med att göra någonting i stort sett. Saker som gjorde att respondenterna avtagit sin träning var brist på tid, tiden var då en betydande motivationsfaktor till att de inte tränade. De uttalar sig att träning tar tid och att de hinner med så mycket annat om de tränar. Detta kan bland annat vara att sköta hemmet, ha tid till att socialisera med familjen, vänner eller med sambon som de lever med, de tyckte även att det var skönt att kunna ta det lugnt.

Det ansågs vara skönt att inte vara bunden till ett träningskort, det blev ett måste eller rättare sagt ett krav att träna för att utnyttja det kort de hade på gymmet. Detta gjorde att de kände sig ekonomiskt stressade och stressade av bokningen för att kunna få en plats till ett gruppträningspass. Vissa kunde inte finna några som helst fördelar med att vara inaktiv, men var det till viss del ändå, vilket berodde på lathet, brist på ork efter en dags arbete till exempel eller att den rutin som funnits hade försvunnit på grund av olika skäl, som att familj hade skaffats eller ett förhållande hade etablerats.

Trivseln på gymmet var även en viktig motivationsfaktor till om en individ valde att gå dit eller inte och av informanterna var det ett flertal som inte trivdes särskilt bra i gymmiljö. De kände sig obekväma på ett gym, de var obekväma för att de inte riktigt visste hur det skulle göra, hur mycket och vad. En känsla av att bli iakttagen av personer runtomkring hade en negativ påverkan på individen på grund av en osäkerhet i aktiviteten. En annan var osäker på om huruvida han/hon passade in i miljön, tankar som till exempel ”undra om jag har fel kläder på mig eller har jag för små muskler” framträdde ofta. Det fanns även andra orsaker till att de

inte trivdes, bland annat att musiken inte var bra, utseendet på vissa individer var ”groteskt mycket muskler”, att det ofta var dålig luft och lukt vilket resulterade i att det kändes instängt och att gymmet upplevdes vara orent. Det upplevdes också att det kunde vara svårt att koncentrera sig på träningen när det fanns ”stönande och gapande” individer i lokalen. Träningen kunde avslutas på grund av att den inte var tillräckligt stimulerande. Informanterna nämnde att träning på gym var tråkigt och ansträngande, att de inte såg en mening med det och tänkte för sig själv ”är det värt allt besvär?”. Att träna med en annan person gav motivation, men när de sedan började träna ensamma så förlorade de motivationen. Träningsformen blev enformigt och tråkigt för att lusten att fortsätta träna skulle infinna sig. Det blev mer som ett måste än en hobby. När de gick på gruppträningspass så uppskattades inte fasta tiderna eftersom de ville kunna planera vardagen själva. En upplevde att träningens miljö förändrades, genom att ha kul i yngre ålder, till att träna för att tävla i äldre ålder och eftersom det blev seriöst istället för någonting roligt så försvann även motivationen.

En ren och ”fräsch” miljö spelade stor roll och skulle öka trivseln på gymmet och om det fanns nyare maskiner att använda och inte gammalt skrot. En idé som en av intervjupersonerna gav förslag på var att införa något sorts poängsystem, som skulle visa hur mycket individen hade tränat och när den uppnått en viss poäng så skulle den belönas med ett erbjudande av något slag. Andra erbjudanden utanför poängsystemet upplevdes också saknas, som bättre priser. Det som skulle vara motiverande i samband med vistelsen i träningslokalen var att ha en person tillgänglig på plats som var kunnig inom träning och kost. En person som medlemmar kostnadsfritt kan ställa frågor till som till exempel hur, vad och till vilken nytta personen i fråga skulle göra si eller så. Att ha möjlighet att få ett kost -och/eller träningschema i handen som var anpassat efter individen. Det skulle finnas varierade gruppträningspass under fler olika tider så att individer som arbetade oregelbundna tider skulle ha större chans att delta samt att även lugnare pass skulle erbjudas. Pass som inte var på så hög och intensiv nivå och är anpassat efter nya medlemmar och för äldre om så var möjligt. Tillgängligheten var viktigt, om inte gymmet var tillgängligt för alla så var i stället parkeringsplatser viktiga samt dess priser, om parkeringen var gratis så skulle fler åka dit oftare. Personerna som jobbade och tränade på gymmet kunde påverka om individen blev motiverad eller inte, om det var ett flertal ”machomän” i träningslokalen så minskade trivseln för respondenterna och om personalen inte var särskilt trevliga. I träningslokalen var det viktigt att alla fick plats utan att behöva trängas eller behöva vänta överdrivet lång tid på att få

använda en specifik maskin. Om det fanns en variation av människor i lokalen så kände sig de informanterna som var osäkra av någon anledning sig säkrare med sig själva och kunde träna på sin egen nivå.

## **6.6. Upplevd hälsa och ork i samband med träning**

Hur känslorna går gällande informanternas inaktivitet är till största del negativ. Alla elva informanter upplevde att kroppen fungerade sämre när de inte var fysiskt aktiva, den största följdverkan av att vara inaktiv upplevdes vara att de blev ännu latare, slöare och får mindre ork till att göra saker. De kan bli deprimerade och med hjälp av fysisk aktivitet så förbättrades symptomen genom att de blev piggare och det dåliga humöret försvann en aning. En del av informanterna var inte alls intresserade av fysisk aktivitet i form av träning, men även de kunde se positiva effekter av träningen. Den ena informanten upplevde att den blev trött av att anstränga sig, men att om den inte gjorde det blev det ännu värre. Andra upplevde en positiv påverkan på dennes sambo, som blev glad när de kunde göra någonting tillsammans utanför hemmet. Respektive respondent upplevde en förbättrad psykisk hälsa efter att ha tränat, känslan av att ha gjort någonting som gynnar dem själva gjorde dem piggare, gladare. Upplevelsen att vara psykiskt utmattad efter ett träningspass var en härlig känsla för individen som hade mer ork till andra saker och såg mer positivt på saker i omgivningen.

## **6.7. Sammanfattning av resultat**

Efter att samtliga respondenter hade tränat kände de sig gladare och piggare, men även nöjda med känslan av att de hade gjort någonting bra för att främja hälsan. Utseendet var en av de större motivationsfaktorerna i de yngre vuxnas vardag, men ju äldre informanterna blev desto mer lutade träningen åt att hålla sig frisk och fysiskt aktiv för att minska på skador och sjukdom. En träningspartner upplevs vara viktig för att få motivation till att träna kontinuerligt eftersom många av informanterna slutade när de tränade ensamma då de blev mindre stimulerade och ”ha kul” känslan var inte lika stor. Brist på tid och ork var en vanlig faktor till att informanterna inte tränade för att de hade mycket att göra i hemmet och att de var orkeslösa efter jobbet. Beroende på vilken ekonomi respondenterna hade så skapades en stressfaktor genom att ”ett måste att använda gymkortet” känsla tillkom genom stressen och på grund av stressen så försvann orken ytterligare. De flesta nämnde att de blev gladare och piggare av träning och trötta, lata, slöa och kunde bli deprimerade av att inte träna och inte hann med så mycket ”hemarbete” på grund av det. Om de tränade skulle de ha mer energi till att sedan utföra saker i hemmet och få mycket gjort i stället för att känna sig orkeslösa och

inte göra någonting som planerat. Osäkerheten och känslan av att vara obekväma på träningen gjorde att motivationen till glädjen och känslan som upplevdes efteråt inte räckte för att träna kontinuerligt, men med hjälp av en träningspartner eller gyminstruktör skulle osäkerheten minska. Motivet till att börja träna var i de flesta fall av förhoppningar om fysiska förändringar, framförallt att förbättra utseendet genom att gå ned i vikt eller att få mer muskler. Den sekundära effekten av fysisk aktivitet var den psykologiska förändringen, som till exempel att minska eller främja sjukdom. Under den perioden informanterna tränade kände de sig psykiskt gladare och piggare i sinnet för att de gjort någonting som haft en positiv inverkan på hälsan, där de gjort någon annan eller dem själva en god gärning. Men trivseln på gymmet påverkade individen negativt då de kände sig obekväma och att det inte var värt mödan.

## 7. Diskussion

Resultatet kom utifrån få individer i varje åldersgrupp, men ett samband kunde ändå synas. Om studien använt fler deltagare hade resultatet kunna blivit en aning annorlunda. Enligt min åsikt så är resultatet av data en sann bild på hur sambandet mellan motivation inte bara är beroende på att jag känner igen mig i vissa situationer i det aktuella ämnet utan även att jag sammanställde undersökningens resultat med tidigare forskning. Innan intervjutillfället skickade jag ut ett missivbrev och intervjuguide om deltagarna var intresserade att kolla igenom och komma till intervjun lite förberedda. En av deltagarna märkte jag använde sig av invecklade och allt för fysiologiska begrepp. Jag som forskare och kritiker hade en känsla av att sökningar på internet hade gjorts innan intervjun, för att vara förberedelsen skulle vara 100 procent och detta kan ha påverkat resultatet negativt. I övrigt var det en bra idé att låta informanterna ha möjlighet att förbereda sig en aning och jag personligen tror inte att intervjuerna hade blivit lika bra om de inte hade fått göra det. Antalet frågor som ställdes under intervjun skulle ha kunnat begränsas, men tanken med många frågor som liknade varandra en aning var till för att ställa en ungefärlig fråga en gång till för att säkerställa att personen i fråga inte tänkte på något mer än vad som sades på en tidigare fråga. För att verkligen låta dem tänka ut den minsta detalj de kunde komma på. På grund av databearbetningsmetoden, det vill säga att jag som forskare bearbetande data med egna ord och återkopplingar från respondenterna, så kan resultatet blivit en aning manipulerat mot en uppfattning jag själv hade och tänkte att det skulle vara. Men ett försök till att koppla bort föreställningar jag hade innan har gjorts och resultatet är så sanningsenligt som möjligt.

Valet att göra intervjuer i stället för att skicka ut enkäter gjordes ganska tidigt i undersökningens gång. Enkäter var det först tänkta valet på grund av att kunna skicka ut enkäter till en större grupp människor och få tillgång till en bredare data, det vill säga med fler informanter. Men ju längre jag som forskare formade frågorna till enkäten kändes det som att jag ställde öppna frågor. Eftersom jag inte ville ge deltagaren svarsalternativ och styra enkäten på så sätt blev det fel, det blev kvalitativa frågor som kunde ge långa och djupa svar. Därför valde jag att göra en intervjustudie istället. Om jag hade använt mig av en enkät med svarsalternativ anser jag som forskare att det inte är deltagarnas upplevelser av problemet som blir resultat. Resultatet formas då av mina föreställningar och mitt förutfattade, vilket jag inte anser är ett korrekt resultat av verkligheten, endast min verklighet. Om enkäter hade skickats ut hade jag inte heller kunnat träffa dem personligen och ställt följdfrågor vilket även är viktigt i en kvalitativ metod eftersom det i undersökningen var meningen att gå in lite mer på

djupet av deltagarnas upplevelser. Om jag hade använt mig av en kvalitativ enkät, som det var tänkt från början, föreställer jag mig att individerna i fråga inte orkat ta sig igenom hela enkäten med skärpan i behåll. Att svaren då blivit mer och mer ytliga under enkätens gång och att data som samlats ihop inte varit tillräcklig.

Telefonintervjuerna gjorde det svårare att formulera och göra sig förstådd, all data skrevs också ned direkt utan inspelning vilket gjorde att jag förde kortare anteckningar och förkortade meningar på vad som sades, detta minskade min möjlighet till att lyssna på intervjun igen för att kontrollera att all data som antecknades var rätt. Men av olika omständigheter var telefonintervju det bästa möjliga alternativet och jag gjorde det bästa av det. Helst skulle jag enbart velat ha intervjuer (ansikte – ansikte) då jag lättare gjorde mig förstådd och kunde spela in och lyssnat på intervjun senare. Men telefonintervjuerna var genomförbara och jag fick bra data ifrån de flesta deltagare. Som tidigare nämnts hade jag 11 deltagare i studien och i en kvalitativ studie är 5-10 en normal siffra. Anledningen till att jag utökade antalet var på grund av en brist på relevant data. Men med dessa deltagare har jag haft lagom med data för att få rikligt med information till min studie.

Det som var planerat innan var att transkribera data som framkom under intervjuerna för att exakt bearbeta vad som sades. Men på grund av allt kallprat igenom intervjuerna gjordes inte denna process. Detta kan ha gjort att mina anteckningar inte alltid varit specifika eftersom anteckningarna som fördes gjordes av egna ord och återkopplingar. Resultatet hade troligtvis inte sett annorlunda ut men att en mer fullständig bild kanske hade visat sig vara annorlunda. Det kanske hade visat sig vara enklare att kategorisera resultat och tydligare mönster. Men i efterhand är jag nöjd med mitt val av metod och har gjort det bästa möjliga av all data.

### **7.1. Med tidigare forskning**

I *The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviors, cognitions and physical self-evaluations* (2006); *Basic psychological needs satisfaction, motivation, and exercise in older adults* (2011) har de sett många fysiska samt psykologiska fördelar med fysisk aktivitet vilket också har upplevts av intervjupersonerna där till exempel styrka, utseende och pigghet, glädje var deras fördelar. Men att min undersökning också tog reda på dess negativa påverkan, som ekonomisk stress på grund av priser, stress från arbete och tid. Fysisk inaktivitet kan dessutom bero på prioriteringar, vad individen har för yrke och hur personen är som individ samt kompetens till träning som Droomers, Van de Mhee och Mackenbach (1998) behandlar som levnadsvanor, vad som själva individen anser vara det

viktigaste för att få vardagen att gå runt. Det har framkommit i resultatet att till exempel prioriteringarna var att stanna hemma och ta det lugnt efter en lång dag på jobbet eller att individen själv uppger sig vara lat. Särskilt de vuxna (26-44 år) prioriterade att umgås med familj och göra saker med dem i stället för att ta sig tid till att träna själv, vilket de menade var ett distraherande moment som påverkade negativt på individen i samband med träning. Svedberg, Svensson och Kindeberg (2001) antyder att de flesta av oss människor har kunskapen om den fysiska aktivitetens positiva effekter och det syntes tydligt att informanterna var medvetna om den fysiska aktivitetens positiva effekter, när de endast tränade för instrumentala skäl som utseende, bli bättre eller få bekräftelse av närstående var de mindre benägna att kontinuerligt träna.

De individer som var under 25 år i undersökningen och som inte tränade kontinuerligt hade tidigare varit fysiskt aktiva för att få ett förbättrat utseende och en social bekräftelse. Dessa faktorer beskrivs även i *Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan* (2010) ha mindre benägenhet för en kontinuerlig träning då mycket av träningen handlar om att ha kul och att individen ska bli positivt stimulerad. Blev intervjupersonerna inte tillräckligt pushade av yttre faktorer som familj och/eller vänner så förlorades motivationen till träning vilket gällde samtliga åldrar. Ångest, depression, osäkerhet och att vara obekvämt påverkade individernas motivation till stor del. Om informanterna kände några eller något av dessa saker så hade de ingen större glädje av vistelsen på gymmet vilket resulterade i att de inte heller tog sig mödan att gå dit (Thøgersen-Ntoumanis & Ntoumanis, 2006; Cronquist & Johansson, 2010). Det visade sig även att ju längre upp i åldern man kom desto mer lutade sig motivationen till att träna mer och mer ifrån utseende och social bekräftelse som vid yngre åldrar och riktade sig mer mot att hålla kroppen funktionell och användbar (Brunet & Sabiston, 2010). När individen blir obekvämt och osäker på träningen förlorar den självförtroendet för aktiviteten och ser inte alla fördelar med en livsstilsförändring utan går tillbaka till det mer ohälsosamma beteendet, Faskunger (2002) beskriver att osäkerheten till sitt eget utseende kan medföra ångest och får motivation från ett socialt tryck från media och normer. Men om individen skulle träna med en annan individ skulle denna påverkan hämmas och en säkerhet i träningen skulle med tiden utvecklas positivt, till exempel kunna ge en större säkerhet i sina sociala relationer (Thøgersen-Ntoumanis och Ntoumanis, 2006; Ravis & Sheehan, 2010).

Motivet att träna för att främja sjukdomar ökade samtidigt som ålderskillnaden. Enligt Karlina, Babkes Stellinob och Pulosa (2011) upplevde äldre att de helst ville träna utifrån sin egen kompetens och takt, många informanter upplevde att vissa gruppträningspass var allt för intensiva för att de skulle trivas, vilket minskade lusten att ta sig dit. För att öka motivationen var till exempel den sociala gemenskapen viktigt, för att få yttre bekräftelse och få motivationen på så vis. Något som även beskrevs motiverande i undersökningen var ett mål eller något individen kunde delta i, som en tävling för att öka motivationen (Lindgren, 2010). Faskunger (2002) nämnde att hälso- och sjukvårdskostnader ökar på grund av en stillasittande fritid är förstäligt eftersom informanterna själva kan bedöma att de mår bättre av träning, minskad risk för diabetes depressioner minskar, andningsbesvär (astma) hämmas och att de upplever att kroppen i rörelse gör att skador minskar (muskelvärk och stelhet).

Det som var viktigt i början av träningen var att ta kontroll över vardagen och hälsan. Men för att fortsätta med träningen var de i behov av socialt stöd, av till exempel familj, släkt eller vänner för att se fördelarna med aktiviteten och värdet på de ekonomiska kostnaderna (Brunet & Sabiston, 2010). Detta ansågs enbart vara för de äldre, men i denna studie visade resultatet att samtliga åldrar var i behov av socialt stöd. Det som var annorlunda var att de yngre också ville ha en utmaning med aktiviteten (Brunet & Sabiston, 2010). Hinder från att träna var trivsel på anläggningen, kostnaderna och brist på utbud, vilket försämrade förutsättningarna och tillgängligheten för att träna (Faskunger, 2007). Det handlade också om vilka andra individer som var där och tränade samtidigt, om miljön var obehaglig för ett antal informanterna ville de hellre vända sig om och skipa träningen än att göra någonting som de upplevde som positivt.

## **7.2. Samband mellan resultat och motivationsteorier**

Maslow (1970), behovstrappan förklarar vilka psykologiska behov en individ behöver för att få motivation (se Teoretiska perspektiv, motivation). Trivseln och miljön är det andra behovet i trappan vilket inte uppfylldes på alla punkter av informanternas behov, när behovet inte uppfylldes minskade motivationen till att fortsätta träna. Denna trygghet var som Maslow (1970) beskrev en viktig motivationsfaktor. Herzberg (1969) beskriver även i sin teori om olika dimensioner att trygghetsbehovet är en viktig faktor till att ha kvar motivationen. När detta behov inte kunde uppfyllas så spelade de nästkommande behoven inte in, vilket gjorde att individen avslutade med den fysiska aktiviteten, till exempel var ett trygghetsbehov att ha en träningspartner som också uppfyllde det sociala behovet. Uppskattning och belöning hade



en uppmuntrande effekt på individen och motivationen ökade (Herzberg, 1969). Den ekonomiska stressen som individer utsattes av på grund av träningskortens pris minskade motivationen eftersom individen upplevde att ha ett kort inte var prisvärt. Locke (2000) antyder att känslan och strävan av mål är motiverande, men om individen inte upplever det lönsamt att träna eller har långsiktiga mål så försvinner motivationen, efter att återigen inte ett av dessa motiverande behov upplevs.

Utifrån den självbestämmande teorin har en kunskap om fenomenet motivation blivit mer förståelig. Utifrån modellen är den inre motivationen i denna studie ett exempel på vikt, utseende och sjukdom. Dessa exempel är någonting som helt utan andra yttre faktorer fått individen i fråga att bestämma sig för att börja träna för att sträva mot ett mål. Att gå ned i vikt eller främja sjukdom. Detta gjordes för att de kände en stimulans och värderade målet högt för stunden. Men beroende av andra faktorer som trivsel, ekonomi och stress så minskade motivationen och individen var i behov av yttre faktorer för att fortsätta med träningen. När informanterna började med träningen så utvecklade de sina rutiner (till exempel för utseendet) för att de kände att de har ett eget ansvar för sitt eget liv (till exempel för att förbättra utseendet), och med den sociala gemenskapen skapades en trygghet hos individerna. Men av den enkelhet som att ett av behoven saknades skapades en amotivation som är avsaknaden av självbestämmande och respondenterna förlorade motivation.

## **8. Slutsats**

Deltagarna blev motiverade av att ha någon att träna med, att träna inför något, som till exempel en tävling eller sommaren. Även att kunna minska på chansen att drabbas av sjukdom var en motiverande faktor. Det som minskade motivationen till träning var ofta tidsbrist, ekonomisk stress ifrån priser och att informanterna upplevde att gymmiljön var obekvä. Informanterna var i behov av en yttre påverkan från andra i sin omgivning för att bli uppskattad och hålla motivationen de hade till träning positiv. Samtliga deltagare hade en positiv syn till träningen och hade alltid en härlig känsla i kroppen efter ett träningspass men den yttre påverkan var en av de större faktorer de var i behov av för att fortsätta med kontinuerlig träning.

## **9. Förslag på vidare forskning**

Ett område som skulle vara intressant att undersöka är att få en bild på vad som skulle kunna hjälpa individer att börja träna kontinuerligt. Att göra ett experiment på ett antal individer, som till exempel genom att ha motiverande samtal en gång i veckan och se hur beteendemönster och handlingar förändras, om det gör det eller om det inte gör det. Det var en av deltagarna till denna undersökning som nämnde att ett liknande samtal skulle behövas för att minska stress. Jag som forskare i detta ämne anser att ett sådant experiment skulle behöva en tid på i alla fall ett år för att man verkligen ska kunna beskriva hur en individ påverkas av inaktivitet, träning och olika motivationsfaktorer.

## 10. Källförteckning

- Brunet, J. & Sabiston, CM. (2010) Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of sport and exercise*. Volume 12, Issue 2, March 2011, 99 – 105.
- Cohen, L. Manion, L. & Morrison, K. (2011). *Research methods in education*. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.
- Cronquist, E. & Johansson, H. (2010) Bakomliggande Faktorer som kan påverka till en fysiskt aktiv livsstil respektive fysiskt inaktiv livsstil. Halmstad, Sektionen för Hälsa och Samhälle.
- Deci, EL. & Ryan, RM. (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. (2005) *Enkäten I praktiken – en handbok i enkätundersökningsmetodik*. Lund, Studentlitteratur.
- Ericson, C. (2003) *Svensk idrottsforskning*. (Temanummer 2003:3). Örebro, Institutionen Idrott och Hälsa, Örebro Universitet.
- Faskunger, J. (2002) *Motivation för motion. Hälsovägledning steg för steg*. Sisu idrottsböcker.
- Faskunger, J. (2007) *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet*. Sisu idrottsböcker.
- Gillham, B. (2011) *Forskningsintervjun: Tekniker och genomförande*. Lund, Studentlitteratur AB.
- Granbom, AK. (1998). *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur
- Herzberg, FI. (1969). *Work and the nature of man*. (3rd ed.). Cleveland, OH: World Publishing. (Original work published 1959).
- Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2010) *Kvalitativa metoder – Från vetenskap till praktik*. Lund, Studentlitteratur.
- Kirklanda, AL. Karlina, MV. Stellinob, MB & Pulosa, S. (2011) Basic Psychological Needs Satisfaction, Motivation, and Exercise in Older Adults. *Activities, Adaptation & Aging*, Volume 35, Issue 3, 2011.
- Lindgren, S. (2010) *Motivation och målsättningar för motion: Ett självbestämmande perspektiv*. Högskolan i Halmstad, Sektionen för hälsa och samhälle
- Locke, J. (2000). Motivation, cognition, and action: An analysis of studies of task goals and knowldge. *Applied Psychology*, 49, 408-429.

- Lübckeab, A. Martin, C & Hellström, K. (2012) Older Adults' Perceptions of Exercising in a Senior Gym. *Activities, Adaptation & Aging*, Volume 36, Issue 2, 2012.
- Maslow, AH. (1970). A theory of human motivation. (3rd ed.). New York: Harper & Row. (Original work published 1954).
- Rasmussen, F. Bohman, P. Tynelius, P & Johansson, M. (2000). *Fysisk aktivitet och övervikt i Stockholms län och riket under de senaste decennierna*. Stockholm: Alfa Offset produktion AB.
- Rivis, A. & Sheeran, P. (2010) Social Influences and the Theory of Planned Behaviour: Evidence for a Direct Relationship Between Prototypes and Young People's Exercise Behaviour. *Psychology & Health*, Volume 18, Issue 5, 2003.
- Rosenqvist, MM. & Andrén, M. (2006) *Uppsatsens mystik – om konsten att skriva uppsats och examensarbete*. Uppsala, Hallgren & Fallgren Studieförlag AB.
- Ryan, RM. & Deci, EL. (2000) Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Santoft, M. (2005) *Idrottens sociala betydelse*. (FoU – rapport 2005:5). Stockholm, Riksidrottsförbundet.
- Svedberg, E. Svensson, L. & Kindeberg, T. (2001) *Pedagogik i ett hälsofrämjande arbete*. Lund, Studentlitteratur AB.
- Thøgersen-Ntoumania, C. & Ntoumanis, N. (2006) The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of sports sciences*. Volume 24, Issue 4, 2006.
- Vallerand, RJ. (2012). From motivation to passion: in search of the motivational processes involved in a meaningful life. *Canadian Psychology*, 53, 42-52.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (8 april 2014).

## 11. Bilagor

### 11.1 Intervjufrågor

1. Ålder?
2. Man eller kvinna (Bara för att reflektera över, kommer inte fråga rakt ut).
3. Vilka fördelar finns det med att vara inaktiv för dig?
4. Vilka nackdelar -||-?
5. Har du haft en tidigare relation till träning?
  - 5a. Om ja: Vilka skillnader kan du se har förändrat situationen? (Då/Nu.)
  - 5b. Om nej: (Gå till nästa).
6. Vad har du för relation till träning idag?
7. Vad/vilka (faktorer) fick dig att börja träna?
8. Vad hade du då för mål med träningen?
9. Hur ser du till relationen mellan träning och motivation? Viktig, inte viktigt? På vilket sätt?
10. Är du en ”periodare”?
  - 10a. Om ja:
    1. Vad skulle hjälpa dig att ha kvar motivationen och träna kontinuerligt?
    2. Vilka skillnader i din miljö påverkar dig till träning under en period och vad påverkar dig till att inte träna andra perioder?
  - 10b. Om nej: (Gå till nästa).
11. Vad hindrar dig från att komma igång med träningen?
12. Vad skulle hjälpa dig att få tillbaka motivationen till träning?
13. Vad var det viktiga för dig i din träning?
14. Hur trivdes du på gymmet?

15. Vad var det som saknades i din träning?

16. Vad fick dig att säga upp gymkortet?

17. Fortsätt meningen, "När jag kom till gymmet kände jag mig..."

17a. "När jag gick från gymmet kände jag mig..."

18. Vilka faktorer skulle vara till hjälp att öka motivationen?

19. Vad skulle en friskvårdsarena kunna göra för att hjälpa dig att få bättre motivation?

20. Vad är det viktiga i ditt val av gym?

Är det någonting du tänker på som kan vara relevant för denna undersökning utanför intervjufrågorna få du gärna dela med dig av informationen nu efteråt.

## 11.2 Missiv

Hej!

Jag heter Jonatan Dahlbo och studerar på Högskolan i Gävle, jag utbildar mig till Hälso pedagog på Hälso pedagogiska Programmet. Denna undersökning är mitt kandidatexamensarbete (C – Uppsats) då jag gjort mina fem terminer och är inne på min sjätte och sista termin. Min inriktning till undersökningen är pedagogik, men mer specifikt så inriktar sig mitt arbete mot motivation.

Att just du blivit kontaktad är för att du nyligen har avslutat ett gymkort på en friskvårdsanläggning (Medley Sim- och Sporthall) och därför vänder jag mig till dig med en förfrågan om att delta i en intervju som kommer att ta mellan 30 - 45 minuter. Intervjun handlar om motivation och träning.

Syftet med studien är att undersöka motivationsfaktorer i samband med träning, till varför informanter slutar och vad som skulle kunna främja deras motivation till bättre träningsvanor.

Deltagandet i studien är helt frivilligt, i samband med genomförd intervju och med samtycke har Du godkänt att data får användas i studien. I intervjun kommer informationen Du angett vara helt anonym och i uppsatsen beskrivs inte en person med namn och all data kommer att behandlas konfidentiellt. Om Du inte godkänner att intervjun spelas in, kommer anteckningar att föras vid intervjutillfället. Informationen används enbart i forskningsändamål till denna studie.

Vid frågor är Du välkommen att kontakta mig via:

Mail: [hjp11jdo@student.hig.se](mailto:hjp11jdo@student.hig.se)

Mobil: 0739-37 31 55

Min handledare är:

XXXXXX x xx x x x x x x x

Med Vänlig Hälsning och Tack På Förhand

Jonatan Dahlbo