



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Att motiveras av prestation

**En kvantitativ kartläggning av motivationsfaktorer baserat på prestation
hos kvinnliga gymmotionärer**

**Therese Lundin
Elin Torstensson**

Kandidatuppsats 15 hp
Program: Hälsopromotionsprogrammet, inriktning idrottsvetenskap
Vt 2017
Handledare: Lennart Gullstrand
Examinator: Anders Raustorp
Rapportnummer: VT17-09



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT17-09
Titel:	Att motiveras av prestation – En kvantitativ kartläggning av motivationsfaktorer baserat på prestation hos kvinnliga gymmotionärer
Författare:	Therese Lundin & Elin Torstensson
Program:	Hälsopromotionsprogrammet, inriktning idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Lennart Gullstrand
Examinator:	Anders Raustorp
Antal sidor:	28 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2017
Nyckelord:	Gym, Prestation, Motivation, Self-Determination Theory, Kvinnliga gymmotionärer

Sammanfattning

I dagens samhälle har gym som arena blivit en attraktivare plats att utöva sin fysiska aktivitet. Från början av 1970-talet blev befolkningen mer hälsomedvetna och tog de positiva effekterna av träning på allvar. Det är även på senare tid som allt fler kvinnor börjat söka sig till gymträning, som förr i tiden skapades för män. Motivation är en viktig faktor för fortsatt regelbunden fysisk aktivitet. Vid regelbunden träning kommer troligtvis en viss prestation att upplevas, vilket i sin tur leder till utveckling. Syftet med studien är att kartlägga motivationsfaktorer kopplade till fysisk aktivitet baserade på prestation hos kvinnliga gymmotionärer (19-61 år). En webbaserad enkät användes som datainsamlingsmetod där totalt 103 deltagare svarade. Data från 78 kvinnor som föll inom inklusionskriterierna kunde användas och analyseras. Resultatet visar att den främsta aktivitet som utförs på gym är styrketräning (95 %). Bland motivationsfaktorer så har de inre motivationsfaktorerna störst inverkan på kvinnorna. Majoriteten av kvinnorna har även en målsättning med sin träning och har ökat intensitet, volym och komplexitet. Kvinnorna tenderar även att utvecklas i sin träning även om de är omotiverade. En slutsats är att majoriteten av kvinnorna har ökat i intensitet, komplexitet och volym vilket leder till att de lättare kan nå en progression och prestera bättre. Vad som motiverar dem till detta är främst inre motivation. Vidare forskning krävs för att få en mer djupgående och väsentlig bild och förklaring till hur och varför dessa prestationsvariabler hos individer ökar eller inte.

Förord

Då uppsatsskrivarna finner ett intresse i gymträning och gjorde den verksamhetsförlagda utbildningen på två olika gymanläggningar uppkom idén för ämnet. I början av arbetet stötte vi på flera svårigheter i att fastställa vad egentligen studien skulle syfta till. Men i slutändan kom vi fram till att prestation och motivation är viktiga bidragande faktor för en fortsatt fysisk utveckling. Vi vill tacka deltagarna i studien samt de som hjälp och stötta oss genom denna process. Vi vill även tacka vår handledare Lennart som hjälp oss med kunskap och synpunkter under arbetets gång.

Tack!

Therese Lundin och Elin Torstensson

Arbetsuppgift	Procent utfört av Therese/Elin
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte.....	6
Frågeställningar	6
Bakgrund.....	6
Begreppsdefinitioner	6
Gymmotionär.....	6
Målsättning.....	6
Motivation och Self-Determination Theory	7
Tidigare forskning	8
Gymmets historia och utveckling	9
Progression i fysisk aktivitet.....	9
Prestation i fysisk aktivitet	10
Metod.....	11
Design	11
Urval.....	11
Datainsamling.....	11
Databearbetning och analys	12
Etiska aspekter.....	13
Resultat	13
Generella resultat	13
Motivationsfaktorer	14
Prestation och målsättning.....	15
Bidragande prestationsfaktorer	15
Motivation och utveckling	16
Diskussion.....	17
Metoddiskussion	17
Resultatdiskussion.....	18
Slutsats och implikationer.....	20
Referenser	21
Bilagor	23
Bilaga 1 – Enkät.....	23
Bilaga 2 - Informationsbrev	27
Bilaga 3 – Motivationsfaktorer	28

Introduktion

Det är allt fler människor i dagens samhälle som söker sig till olika gym för att utöva fysisk aktivitet. Detta gör att fler gymanläggningar etableras och valmöjligheterna för utövarna blir allt större (Dogan, 2015). Från början av 1970-talet blev befolkningen mer medveten om varför det var viktigt att ha en god hälsa, vilket gjorde att de positiva effekterna träning gav togs på allvar (Johansson, 1998). Detta medförde en ökning av gymlokaler generellt och bland annat i Sverige öppnades det upp över 300 stycken gym, enbart i Stockholm. Gym som arena ger många individer möjligheter till att utöva en varierande träning. De flesta gym erbjuder styrketräning, konditionsträning, rehabiliteringsträning eller olika former av gruppträning. Detta skapar en utvecklande och viktig roll för främjandet av hälsa både för individen och för samhället (Andreasson & Johansson, 2014).

Rekommendationerna för fysisk aktivitet är 150 minuter i veckan där intensitet bör ligga på minst måttlig (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2015). Vid en hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter i veckan. Aktiviteten som genomförs bör spridas ut på minst tre av veckans alla dagar. Utövas mer fysisk aktivitet än rekommendationerna så är det bara positivt då det ger ytterligare hälsoeffekter. Därmed kan tillgången till gym skapa större chanser till bättre fysisk aktivitetsnivå och större hälsoeffekt. Det har visat sig att styrketräning är den främsta motionsvanan bland svenska folket då en markant ökning har skett, framförallt för kvinnliga styrketränande (Riksidrottsförbundet, 2011). Något som möjligtvis hindrar människor från att ta sig tid till att gå till gym och utöva fysisk aktivitet är motivationen hos individer. Motivationen har en stor betydelse för utövandet av fysisk aktivitet, där många olika motivationsfaktorer kan bidra till varför en individ väljer att gå till gymmet för att träna. Deci och Ryan (2008) tar upp både inre och yttre motivation där inre motivation kan vara individens egna värderingar och intressen medan yttre kan vara saker som belöningar. Finns den motivationen som behövs för att ta sig till gymmet och träna regelbundet så kan det möjligtvis leda till att den egna prestationen ökar vilket leder till en ökad progression som i slutändan ger ytterligare motivation (Bompa & Haff, 2009).

Utifrån dessa ansatser finns det ett intresse att undersöka motivationsfaktorer baserat på prestation hos kvinnliga gymmotionärer. Mycket av dagens forskning är gjord på män då gymmet från början var skapad av män för män (Johansson, 1998). Det är på senare tid som även kvinnor har etablerat sig i denna typ av arena för att utöva fysisk aktivitet. Det är därför relevant att studera uppfattningar av prestation och motivation hos kvinnor kopplat till fysisk aktivitet för att utforska nya aspekter. Kartläggningen av faktorerna kan bidra till mer kunskap, användas inom träningsvärlden och i framtida forskning där gymträning kopplat till motivation är huvudmålen.

Studien använder orden motivationsfaktorer och motivation i stort sett från en allmän uppfattning men har tagit inspiration från teorin Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2008) för att kunna göra en koppling mellan inre och yttre motivationsfaktorer. Men då studiens fokus ligger på begreppet prestation, som grundar sig i träningsutveckling, så bör inte andra aspekter inkluderas.

Syfte

Syftet med studien är att kartlägga motivationsfaktorer kopplade till fysisk aktivitet baserat på prestation hos kvinnliga gymmotionärer.

Frågeställningar

Vilka motivationsfaktorer har störst inverkan på kvinnornas fysiska aktivitet?

Kan kvinnornas målsättning ha en bidragande roll till prestationsutveckling?

Vilka är de mest sannolika bidragande faktorerna till ökad prestation?

Påverkar brist på motivation utvecklingen av kvinnornas gymträning?

Bakgrund

Begreppsdefinitioner

I detta avsnitt presenteras och definieras ord, begrepp och teori så att läsaren får en översiktlig förståelse om innebörden.

Fysisk aktivitet

Med fysisk aktivitet menas all form av kroppsrörelse som sker när skelettmuskulaturen gör en form av sammandragning, och allt resulterar i en ökad energiförbrukning (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Fysisk aktivitet innefattar exempelvis vardagsaktiviteter, friluftsliv, lek, gång, fysisk belastning i arbetet, fysisk träning och motion. Själva effekterna av fysisk aktivitet avgörs bland annat av frekvens (antal pass i veckan), volym (duration, distans, repetitioner eller volymbelastning), intensitet (belastning eller hastighet) och komplexitet (fysisk svårighetsgrad). Även vilken typ av aktivitet som utförs, individens ålder, kön eller omgivningsfaktorer som kall eller varm temperatur.

Gymmotionär

Definitionen av gymmotionär i denna uppsats är en person som tränar på gym minst tre gånger i veckan. Denna person måste även ha tränat på gym regelbundet (3 gånger i veckan eller mer) under de senaste 6 månaderna. Detta för att ju mer en person tränar och håller igång regelbundet kan en träningsmängd som tidigare varit fysiskt stimulerande inte räcka till eller bara ses som en mängd för att behålla den fysiska prestationen (Bompa & Haff, 2009). Då behöver träningsmängden öka för att nå en progression och prestera bättre.

Målsättning

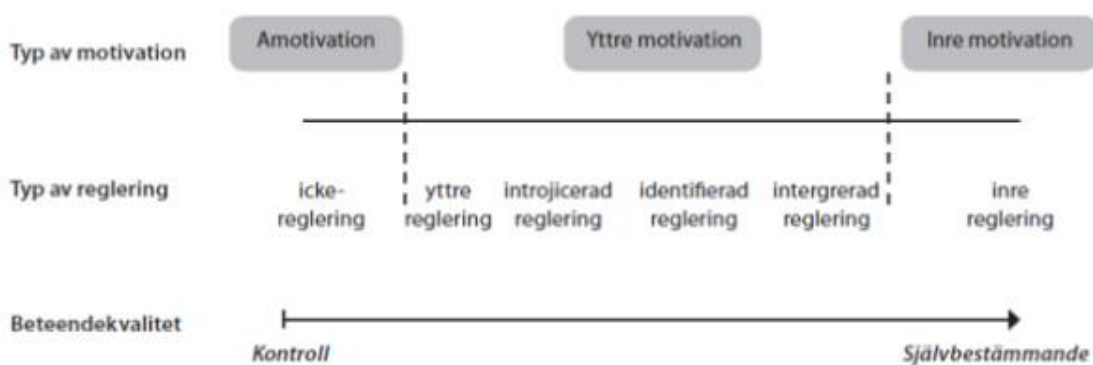
Stratton (2005) menar att det finns tre slags målsättningar inom fysisk aktivitet, dels kan en målsättning bidra till motivation och då främst inre motivation. Målsättningen kan också uppmuntra och bidra till att en individ lär sig nya färdigheter för att förbättra prestationen i träningen, samt hjälper det till att hålla fokus på en specifik uppgift. Det finns flera olika typer av målsättningar men de kan främst delas in i lång- och kortsiktiga mål. Ett kortsiktigt mål kan till exempel vara att klara av att springa en längre distans under kortare tid eller klara av att lyfta en viss vikt inom en snar framtid. Strecher et al. (1995) menar att långsiktiga målsättningar kan leda till en mer stabil utveckling i prestation och vara mer fördelaktigt ur en

hälsoaspekt. Stratton (2005) beskriver långsiktiga mål som att till exempel kvalificera till mästerskap, bli en professionell atlet, få en förbättrad hälsa eller liknande. Kyllö och Landers (1995) analyserade effekterna av målsättning på prestation. Forskarna kunde se att en kombination av lång- och kortsiktiga mål var mer fördelaktigt gällande prestation än att endast använda sig av långsiktiga mål. De fastställde att målsättningen hade stor inverkan på hur atleter presterade. De kom även fram till att om målsättningen är för svår att uppnå kommer det påverka prestationen negativt. I fall där målsättningen är specifik och konkret är verkar prestationen öka.

Motivation och Self-Determination Theory

Motivation är en psykologisk term som avser de faktorer hos en individ som leder mot olika mål (Nationalencyklopedin, 2017). I teorier om motivation så förklaras det varför en individ väljer att göra en viss sak snarare än en annan. Det finns en rad olika motivationsteorier och en av dem är Self-Determination Theory (SDT). Deci och Ryan (2008) står som upphovsmän för teorin SDT, som är en empiriskt baserad teori om motivation, utveckling och välmående. Teorin syftar till olika slags motivationsfaktorer snarare än till mängden motivation. Autonomi, kompetens och social samhörighet är tre komponenter som står som grund för teorin. Autonomi handlar mycket om fri vilja och självkontroll. Individen ska själv kunna agera utifrån sina egna värderingar och intressen och därmed fritt få möjligheten till att bestämma. Kompetens står för att individen själv ska kunna känna sig duglig och ha förmåga att själv klara av uppgifter eller färdigheter. Social samhörighet står för hur individen upplever att något som exempelvis ett beteende påverkar dennes sociala liv. En person vill känna en samhörighet med andra och känna att någon verkligen bryr sig om en.

SDT fokuserar på två kategorier av faktorer som bidrar till motivation som är inre och yttre motivationsfaktorer (Josefsson & Lindwall, 2010). Inre faktorer är till exempel kopplat till självbestämmande och autonomi, att en individ gör saker för att det finns lust. Yttre faktorer är mer kopplade till exempelvis belöningar och ses som mer kontrollerande än de inre faktorerna. Dessa används för att kunna mäta kvaliteten av motivationen och illustreras genom ett kontinuum (se figur 1). Där går motivationen från Amotivation till yttre motivation och till sist mot inre motivation som är den motivationen med högst kvalitet.



Figur 1. Motivationens kontinuum (Josefsson & Lindwall, 2010).

Amotivation innebär en ovilja att engagera sig då individen inte ser någon poäng med det hela (Josefsson & Lindwall, 2010). *Yttre motivation* innefattar fyra olika regleringar. *Yttre*

reglering är den mest kontrollerade formen där beteendet görs enbart för att få en yttre belöning och därmed undvika bestraffning. *Introicerad reglering* är när individen agerar själv för att denne känner att den måste, då skuld känslor annars kan uppkomma. *Identifierad reglering* är när individen tar till sig ett beteende och tycker det är viktigt men det är fortfarande inte lustfyllt. *Integrerad reglering* är när individen helt har tagit till sig beteendet och blivit en del av individen själv. *Inre motivation* innebär att individen gör saker för sin egen vilja och lust då det är tillfredsställande.

Tidigare forskning

World Health Organisation (WHO) definition på hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom (Scriven, 2014). Fysisk aktivitet är en primär källa för hälsofrämjande och förebyggande av folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar (Speck & Harrell, 2003). Utvecklingen av olika insatser är en viktig del för att få kvinnor mer fysiskt aktiva och upprätthålla ett hälsosamt beteende. Från 1980-talet har andelen män och kvinnor som motionerar regelbundet ökat (Folkhälsomyndigheten, 2016). Motionstrenden har utvecklats markant under de senaste åren och enligt statistik verkar denna trend fortsätta öka (Riksidrottsförbundet, 2011). Över 1,2 miljoner svenskar ägnar sig åt aerobics eller motionsgympa och 800 000 styrketränar regelbundet (Riksidrottsförbundet, 2001). En undersökning visar att det är vanligast hos svenskarna att träna 1-2 gånger i veckan. Det går också att se en trend över att yngre personer tenderar att träna oftare än äldre. Svenskars motiv till varför de deltar i någon slags idrott eller motion varierar men de mest förekommande är "för att hålla sig i form" och "för att det är roligt" (Riksidrottsförbundet, 2011). Även Ekblom-Bak, Engström, Ekblom och Ekblom (2011) har funnit att kvinnors främsta motiv till träning och fortsatt fysisk aktivitet är för att de vill "må bättre".

En väsentlig del av gymmets arbete handlar om individens motivation till träning (Dogan, 2015). Ett motiv till att utöva fysisk aktivitet är viljan att uppnå en viss fysik som stämmer in på dagens ideal. För vissa individer är gymmet en flykt från vardagen där det går att stänga av tankar för stunden och lägga fokus på träningen. Majoriteten som tränar på gym nämner att de strävar efter en förbättrad hälsa och att det motiverar dem till att besöka gymmet. Bompa och Haff (2009) nämner att motivationen är en viktig del i en atlets utveckling. Om träningen är krävande och påfrestande då visar det sig att en mer motiverad individ troligtvis tolererar den typen av träning och kommer sträva efter att utvecklas mer än en individ som saknar motivationen.

Keefe och Blumenthal (1980) menar på att många människor inte klarar av att fullfölja ett träningsprogram om det finns kortvariga konsekvenser som till exempel utmattning, tidsåtgång, skador och liknande med träning. Författarna beskriver vidare att det verkar som dessa kortvariga effekter väger tyngre hos vissa individer än de positiva effekter som följer med en god hälsa. Om en individ alltså känner utmattning eller träningsvärk och från början inte är tillräckligt motiverad kommer individen undvika dessa konsekvenser genom att inte träna (Bompa & Haff, 2009). Om individen istället är medveten om hur dessa kortsiktiga konsekvenser kommer påverka individen långsiktigt, så som att det ger en bättre hälsa, viktnedgång, ökad uthållighet och liknande kan detta kan leda till motivation för att fullfölja

ett träningsprogram. Motivation ses som en faktor som både påverkar och påverkas av hur träningens kvalitet till slut leder till hur individen presterar.

Gymmets historia och utveckling

Dagens gymkultur anses ha utvecklats redan under 1800-talet genom den kristna ideologin "muscular christianity" som har sitt ursprung i USA och växte under århundradets senare del (Johansson, 1998). Denna ideologi bygger på tanken att människan, genom att träna sina muskler och då utveckla en mer muskulös kropp, visar att personen tar hand om sin kropp på rätt sätt och då även ärar Gud. I Sverige utvecklades gymmets historia från sjukgymnastiken där Pehr Henrik Ling (1776-1839) hade en stor roll och kallades "fader" av svensk gymnastik (Hansson & Ottosson, 2015). På mitten av 1800-talet började Gustaf Zander utveckla specifika träningsmaskiner vilket återger influensen av Pehr Henrik Lings arbete. Han skapade 76 olika maskiner med syftet att "vrida kroppen i alla möjliga riktningar" som blev kända över hela världen.

Både män och kvinnor i olika åldrar och även från olika sociala klasser har på senare tid blivit mer medvetna och finner det viktigt i att utöva fysisk aktivitet under fritiden (Söderström, 1997). Ända sedan antiken och tidigare i vår historia har många män ägnat sig åt någon form av muskelbyggande (Johansson, 1997). Det var under 1930-talet som det började växa fram atletklubbar i USA men även under senare tid i Sverige. Fokus för dessa klubbar var inte enbart tyngdlyftning utan det handlade även om uppfostran till en helt ny livsstil och skapandet av människan som en idrottsman (Johansson, 2008). Det så kallade muskelbyggandet har länge enbart varit av manligt intresse men på senare tid under 1980-talet började även kvinnor finna ett intresse i sporten. Från att samhället har gått från ett industri- till ett postindustriellt samhälle så har det samtidigt lett till livsstilsförändringar som förde med sig hälsointresset (Söderström, 1997).

Det ökande hälsointresset är ett fenomen som har bidragit till ett större intresse för kroppen (Söderström, 1997). När allt fler kvinnor kom in i träningens värld under 1980-talet så började de kombinera aerobics och styrketräning (Johansson, 2007). Det blev allt fler kvinnor som gav sig in i den manliga världen och började ta till sig den teknik och samtidigt den livsstil som från början var utvecklat av männen. Kvinnorna började därmed skaffa sig mer muskler på kroppen, vilket stod ut från normen.

Progression i fysisk aktivitet

En viktig del i träningen är främst planering, för att längre fram i sin träning kunna nå sitt mål, men även att utvärdera träningsmetoderna (Bompa & Haff, 2009). Vid planering av träning är det viktigt att ta hänsyn till principerna som finns. En viktig princip, för att inte stanna upp i sin träning och utveckling, är principen om progression. Den innebär att efterhand öka volym, intensitet, komplexitet och frekvens i träningen. Det är nödvändigt för att öka individens prestation och utveckling. Bompa och Haff (2009) beskriver allt detta och lägger även en stor vikt på att träning är en process där utövaren strävar efter att nå sin högsta nivå av prestation. Denna process fokuserar på begreppen progression och utveckling av specifika egenskaper som i sin tur korrelerar till utförandet av olika uppgifter. De specifika egenskaperna

inkluderar bland annat fysisk utveckling, idrottsspecifik fysisk utveckling, bibehållen hälsa, teknisk skicklighet, taktiska förmågor, psykiska egenskaper och teoretisk kunskap. Det är viktigt att fokusera på mångsidig fysisk utveckling då det främjar utveckling av biomotoriska förmågor som uthållighet, snabbhet, rörlighet och koordination. En bra grund av dessa egenskaper kommer att gynna till en större potential för vidare progression i träningen.

Prestation i fysisk aktivitet

Enligt Bompa och Haff (2009) finns tre nyckelvariabler som avgör träningens belastning. Dessa variabler är volym (duration, distans, repetitioner eller volymbelastning), intensitet (belastning, hastighet eller output) och frekvens. Variablerna bör styras och anpassas med en bra blandning av träning och återhämtning för att nå uppsatta mål. Vid rätt förändring och anpassning av dessa variabler kan det skapa tydliga resultat som påverkar individens utveckling och prestation. Träningsplaneringen bör därför anpassas efter vad själva individen behöver.

Bompa och Haff (2009) menar på att volym är den primära komponenten i träning då det är en nödvändig förutsättning för att nå tekniska, taktiska och fysiska målsättningar. Volymen i träning baseras på tiden, duration, distans eller den volymbelastning som sker i styrketräning. Det baseras även på antal repetitioner i en övning eller tekniska moment som utförs under en given tid. Volym kan också ses som summan av det totala arbetet som utförs under ett träningspass eller fas. I uthållighetsträning, som till exempel löpning eller cykling, används oftast distans som mått på volym. I styrketräning används istället volymbelastning, antal set, repetitioner eller belastning i form av vikt som mått på volym.

Bompa och Haff (2009) beskriver intensitet som en annan viktig komponent för prestation i träning. Det beskrivs genom ju mer arbete som utförs under en viss tidsperiod desto högre intensitet. Intensitet är en funktion av neuromuskulär aktivering där mer aktivering kommer att krävas vid en högre yttre belastning eller högre kraftansträngning. Intensitet i träning, som innefattar hastighet, används oftast meter per sekund eller hastighet per meter för att avgöra träningens intensitet. När det handlar om styrketräning är ofta intensiteten kvantifierad till kilogram och kan mätas genom hur många kilogram som lyfts och själva kraftansträngningen i förhållande till högsta möjliga vikt som individen maximalt kan lyfta (% kg av 1RM). Träningsplaneringen bör innefatta en variation av intensitet i olika faser för att individen hållbart ska kunna nå progression och därmed prestera i sin träning.

Frekvens är den tredje variabeln som är en viktig del i träningsplaneringen för att uppnå progression och prestation (Bompa & Haff, 2009). Frekvens innebär den träningsmängd, exempelvis antal pass i veckan som utförs. En komponent, utöver de tre nyckelvariablerna, som även den bidrar till att progression och prestation i träning kan uppnås är komplexitet. Komplexitet innebär en biomekanisk svårighetsgrad i en viss färdighet, någon slags övning eller utförande. Utförande av en svårare och mer komplex övning kan göra att det krävs mer arbete i skillnad mot en mindre komplex övning, det för med sig att belastningen arbetet ökar.

Metod

Design

För att kunna besvara syftet bygger studien på en kvantitativ tvärsnittsdesign i form av enkät. En tvärsnittsdesign innebär att data samlas in från mer än ett fall men vid en speciell tidpunkt och det går enbart att studera relationer mellan variabler (Bryman, 2011). Enkät användes för att få en möjlighet till att nå ut till en större urvalsgrupp och därmed få en större svarsfrekvens. Fokus i enkätfrågorna var uppfattningar gällande motivationsfaktorer kopplade till fysisk aktivitet baserat på prestation.

Urval

Målgruppen för studien var kvinnliga gymmotionärer. Urvalet bestod av frivilliga kvinnliga gymmotionärer födda mellan åren 1956 och 1997 som tränar på gym tre eller fler gånger i veckan. Urvalet gjordes genom ett bekvämlighetsurval då respondenterna blev lättillgängliga och kunde få ett större urval (Bryman, 2011). För att delta i studien krävdes det att deltagarna uppfyllde inklusionskriterierna för kandidatuppsatsen. Kriterierna var att kvinnorna behövde träna på gym tre eller fler gånger i veckan och ha gjort det regelbundet under de senaste sex månaderna. Av 103 insamlade webbaserade enkäter var det 78 personer (76 %) som uppfyllde inklusionskriterierna och var användbara för undersökningen. Det blev ett bortfall på totalt 25 personer (24 %).

Datainsamling

Sökningar för relevant fakta och litteratur inför studiens början gjordes i databaserna Google scholar, Supersök, Sport discus, Pubmed och Gupea. Sökord som användes var "motivation", "progress", "development", "goalsetting", "gymtraining", "training", "female" och "self determination theory". Sökningar i Google scholar och Supersök begränsades till refereegranskade artiklar och begränsning för alla sökningar var att de skulle finnas tillgängliga i fulltext.

Datainsamlingsmetoden som användes för studien var en egengjord webbaserad enkät med tre delar som bestod av bakgrund och träningsvanor, målsättning och utveckling samt motivation (se bilaga 1). Det valdes för att säkerställa att enkäten berörde syftet med studien (Bryman, 2011). Den färdiga webbenkäten utformades som ett formulär via verktyget Google docs då det var ett kostnadsfritt och lätthanterligt verktyg. För att göra en validering av enkäten skickades den ut till fyra personer som fick granska den och ge feedback (Bryman, 2011). Enkäten skickades efter granskningen ut via fyra träningsrelaterade grupper på Facebook under april 2017. Forskarna presenterade översiktligt sig själva och syftet med studien (se bilaga 2). Vidare genom formuläret fanns information där syftet och de etiska principerna förklarades för deltagarna. Enkäten fylldes i online och fanns tillgänglig under en vecka innan den stängdes. Svaren från deltagarna samlades in genom en sammanställning i en Excel fil via samma sida, vilket gjorde det enkelt att följa.

Enkäten (se bilaga 1) bestod mestadels av slutna frågor, men även några öppna kvalitativa frågor där respondenten hade möjlighet att själv formulera svaren. Den första delen i enkäten bestod av sju frågor som behandlade träningsvanor och respondentens bakgrund. Fråga två och tre, som behandlade regelbundenhet och frekvens av träning, var med för att se om inkluderingskriterierna uppfylldes. Den andra delen i enkäten behandlade målsättning och utveckling i gymträning hos kvinnorna. Frågorna togs fram genom prestationsvariabler som Bompa och Haff (2009) beskriver som en grund för prestationsutveckling. Begreppets alla delar är av viktig karaktär då det kan ha en påverkan på individens utveckling och prestation i träning. Den tredje och avslutande delen behandlade begreppet motivation, där respondenterna fick påståenden som de skulle ta ställning till. Påståendena var uppdelade från 1-5 där 1 innebar att påståendet inte alls stämmer in och 5 innebär att det stämmer helt. Inspiration togs från Deci och Ryan (2008) modell om inre och yttre motivation. Tabell 1 visar vilken kategori uppsatsskrivarna har bestämt påståendena om motivation hamnar inom. I enkäten är påståendena slumpmässigt utsatta och det nämns inget om varken inre eller yttre motivation för att påverka respondenten. Medelvärde på varje påstående togs fram (se bilaga 3) och de mest väsentliga resultat redovisas.

Tabell 1: Motivations påståenden indelade i allmänna, inre och yttre faktorer från enkät.

Allmänna faktorer	Inre faktorer	Yttre faktorer
För 1 år sedan såg mina träningsvanor likadana ut som nu	Det är viktigt för mig att nå min målsättning	Jag känner press från andra att jag ska träna
Jag har utvecklats i min träning under den senaste månaden	Jag motiveras av att utvecklas i min träning	Jag vill bli duktig på ett specifikt moment inom träning
Jag drivs av att utveckla mina kunskaper/färdigheter inom träning	Jag tränar för att visa mig själv att jag kan	Jag tränar på gym för att träffa vänner och skapa sociala band
	Jag tränar för att öka min energinivå	Jag tränar för att förändra utseendet av min kropp
	Jag tränar för att öka min styrka	Jag tränar för att andra säger att det är bra för mig att träna
	Jag tränar för att förbättra min hälsa	Jag tränar för att få positivt erkännande från andra

Databearbetning och analys

Data som samlades in från enkäterna lades in och bearbetades i statistikprogrammet IBM SPSS Statistics 24 (SPSS). Svartalternativen kodades för att lättare kunna behandlas i programmet och frågorna lades in i samma ordning som enkäten var utformad. För att registrera respondenternas svar i SPSS ändrades svaren till siffror, exempelvis "ja" ändrades till 1 och "nej" till 2 (Ejlertsson, 2012). Då enkäten skickades ut genom Internet, som var gjord genom formulär i Google docs, så sammanställdes alla svar automatiskt i en Excel fil. Detta skapade en lätthet att hitta tillbaka till alla enskilda svar från enkäterna. De öppna kvalitativa frågorna angående intensitet, volym och komplexitet, från andra delen i enkäten

(se bilaga 1), bearbetades separat där gemensamma svarsalternativ kunde fastställas för att hitta tydliga faktorer i vardera variabel.

Vid analyseringen av datamaterialet i statistikprogrammet SPSS användes korstabeller, frekvenstabeller samt Pearson chi-square test. Chi-square testet användes för att kunna se samband mellan olika variabler i korstabellerna då insamlad data inte var normalfördelad. Vid beskrivning av data användes medelvärde, procent och antal. Vid beskrivning av spridningen användes standardavvikelse samt minimum och maximum av det totala antalet. För att få fram medelvärdet från påståendena angående motivation användes frekvenstabeller. I studien är signifikansnivån satt till $p < 0,05$. Det innebär om p-värdet överskrider 0,05 finns det ingen signifikant skillnad (Ejlertsson, 2012).

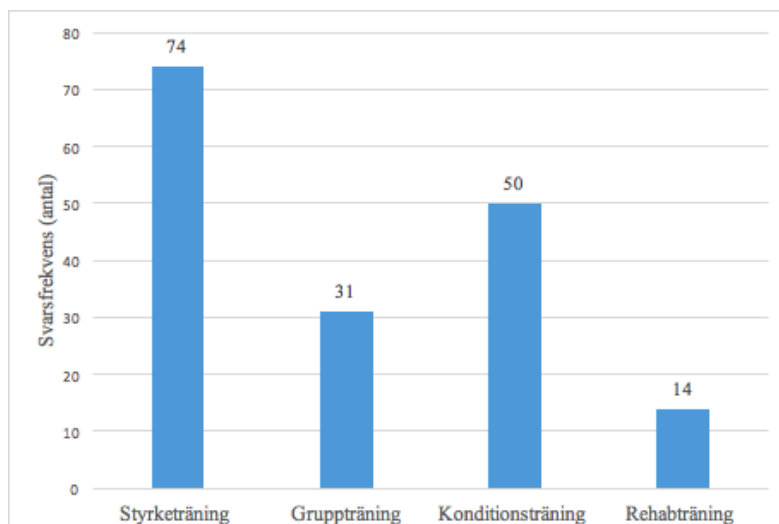
Etiska aspekter

Vid en kvantitativ metod där enkät som instrument används är det väldigt viktigt att de etiska principerna tydligt framgår till deltagarna (Ejlertsson, 2012). Samtliga respondenter informerades om studiens syfte och vad deltagandet i studien innebar. Det informerades skriftligt i enkäten om de fyra etiska huvudprinciperna som är information-, samtycke-, nyttjande-, och konfidentialitetskraven (Vetenskapsrådet, 2002). Respondenterna informerades att svaren kommer att behandlas konfidentiellt och med största möjliga anonymitet, då inga personliga uppgifter fylldes i. Även att deltagandet är frivilligt, informationen kommer endast användas för forskningsändamålet och de kunde när som helst välja att inte fullfölja enkäten.

Resultat

Generella resultat

Insamlade enkäter (n=103) resulterade i ett bortfall på 25 stycken kvinnor som inte uppfyllde inklusionskriterierna. Kvinnorna (n=78) som deltog i studien var födda mellan åren 1956 och 1997. Deltagarna hade en medelålder på 28,5 år (SD, standardavvikelse=7,6) där den yngsta deltagaren var 19 år och den äldsta 61 år. På frågan om hur många dagar i veckan de tränar på gym svarade 48 (62 %) att de tränade 3-4 dagar i veckan och 30 (38 %) svarade 5-7 dagar i veckan. Den främsta aktivitet som utövas på gym bland kvinnorna (n=78), som framgår i diagram 1, är styrketräning som uppgår till 95 % följt av konditionsträning (64 %). Det är färre deltagare som uppgav att de utöva gruppträning (40 %) och rehabträning i gymmet (18 %).



Figur 2. Visar vilken den främsta aktivitet kvinnorna (n=78) utövar på gym. (Här var det möjligt att ange mer än ett svarsalternativ. Diagrammet visar svarsfrekvensen (antalet) för varje alternativ, den totala svarsfrekvensen kan därför överskrida antalet kvinnor (n=78) i studien).

Motivationsfaktorer

De motivationsfaktorer som har störst inverkan är “*jag motiveras av att utvecklas i min träning*” med ett medelvärde på 4,67 (SD=0,64), “*jag tränar för att öka min styrka*” med ett medelvärde på 4,59 (SD=0,73) “*jag tränar för att förbättra min hälsa*” med ett medelvärde på 4,56 (SD=0,75) och “*jag tränar för att öka min energinivå*” med ett medelvärde på 4,35 (SD=0,89). Resultatet visar att det enbart är inre motivationsfaktorerna som har störst inverkan på kvinnornas fysiska aktivitet. I tabell 2 redovisas resultatet, där majoriteten av kvinnorna i genomsnitt (67 %) har valt *stämmer helt* (5) på de fyra motivationsfaktorer som visade sig ha störst inverkan. Det var enbart ett medelvärde på 2 % som kryssade i *stämmer inte alls* (1)

Tabell 2. Resultatet av de fyra motivationsfaktorer som har störst inverkan på kvinnornas (n=78) fysiska aktivitet.

Motivations faktorer		Stämmer inte alls (1)	Stämmer inte (2)	Varken eller (3)	Stämmer delvis (4)	Stämmer helt (5)	Totalt
Förbättra min hälsa	n	0	2	6	16	54	78
	%	0	2,6	7,7	20,5	69,2	100
Utvecklas i min träning	n	0	1	4	15	58	78
	%	0	1,3	5,1	19,2	74,4	100
Öka min styrka	n	1	0	5	18	54	78
	%	1,3	0	6,4	23,1	69,2	100
Öka min energinivå	n	2	1	7	26	42	78
	%	2,6	1,3	9	33,3	53,8	100

Prestation och målsättning

I tabell 3 visas frågan om kvinnorna har någon målsättning med sin gymträning i dagsläget kopplat till prestationsvariablerna intensitet, volym och komplexitet. Fem personer angav att de inte hade en specifik målsättning med sin träning, resterande 73 deltagare angav att de hade en målsättning. Det var 63 (81 %) deltagare som angav att de har en målsättning samt ökat intensiteten i sin träning medan 10 deltagare hade en målsättning men ansåg att intensiteten i deras träning inte hade ökat. Av de 78 deltagarna var det 72 (92 %) som ansåg att de hade en målsättning och samtidigt angav en ökad träningsvolym. Det var 55 (71 %) deltagare som angav att de hade en målsättning och samtidigt ökat komplexiteten i sin träning medan 18 personer inte ökat komplexiteten trots att de hade en målsättning.

Tabell 3. Jämförelse mellan målsättning i dagsläget och prestationsvariablerna intensitet, volym och komplexitet hos kvinnorna (n=78). Pilarna visar om prestationsvariabeln har ökat hos individen eller inte.

Har du i dagsläget någon målsättning med din gymträning?	Intensitet		Volym		Komplexitet	
	↑	↓	↑	↓	↑	↓
Ja (n)	63	10	72	1	55	18
Nej (n)	5	0	5	0	3	2

Bidragande prestationsfaktorer

En tydlig faktor till ökad intensitet hos kvinnorna (n=68), utifrån de öppna kvalitativa frågorna om prestationsvariablerna intensitet, volym och komplexitet, ansågs vara träningspassets längd och intensitet (se tabell 4). Det var 35 (51 %) kvinnor som angav att de hade ökat längden på sina träningspass och även intensiteten allmänt. Vid ökad volym hos kvinnorna (n=77) var det en tydlig majoritet som ansåg sig ökat i volymbelastning (42 %). Den främsta faktorn som angavs för ökad komplexitet hos kvinnorna (n=58) var nya övningar (14 %).

Tabell 4. De mest frekventa faktorerna till ökad prestation inom intensitet (n=68), volym (n=77) och komplexitet (n=58) hos deltagarna.

Prestationsvariabler	Faktor	Antal	n	Utdrag ur enkäten
Intensitet	Träningspassets längd och tempo	35	68	”Längre tid på crosstrainer/stairmaster” ”Längre pass” ”Passen har blivit längre eftersom jag kör fler övningar”
Volym	Ökat i volymbelastning	32	77	”Mycket högre vikter nu” ”Dubblat många av mina vikter” ”Orkar högre vikter”
Komplexitet	Nya övningar	8	58	”Försökt mig på andra övningar jag inte är van vid” ”Genom att prova olika (nya) övningar”

Motivation och utveckling

I tabell 5 visas resultatet av i vilken utsträckning deltagarna angett att de haft brist på motivation och vad de angett på påståendet “Jag har utvecklats i min träning under senaste månaden”. Det var 40 (51 %) av 78 kvinnor angav att de hade stött på “Brist på motivation” i sin träning, 4 (10 %) av dessa angav att de inte utvecklats alls i sin träning under senaste månaden medan 13 (33 %) svarade att det “*stämmer delvis*” att de har utvecklats. Resultatet visar på att det inte finns någon signifikant skillnad då $p=0,269$ mellan grupperna motiverade och omotiverade (se tabell 5).

Tabell 5. Resultat av påståendet “Jag har utvecklats i min träning under den senaste månaden” uppdelat på personer som angett att de haft brist på motivation eller inte. (n=78)

Jag har utvecklats i min träning under den senaste månaden	Stämmer inte alls (1)	Stämmer inte (2)	Varken eller (3)	Stämmer delvis (4)	Stämmer helt (5)	Total (n)
Omotiverade (n)	4	7	8	13	8	40
Motiverade (n)	0	5	12	12	9	38

Diskussion

Metoddiskussion

Anledningen till att en enkätundersökning gjordes var för att kunna nå ut till fler individer under en kortare tid, få en större svarsfrekvens vilket skulle leda till ett större urval (Bryman, 2011). Bryman (2011) nämner en mängd olika fördelar med enkät som instrument bland annat att det är ett billigare verktyg, snabbare tillvägagångssätt att administrera och forskarna påverkar inte deltagarna svar. Men det finns även nackdelar med enkät då deltagarna inte kan ställa följdfrågor ifall de inte förstår frågorna som de annars kan göra vid en intervju. Även att frågorna kan verka ointressanta för deltagarna då de enbart får ett formulär de ska fylla i. Det uppkom dock aldrig några frågor från respondenterna, vilket sannolikt kan tyda på att enkäten var tydlig nog. Att göra en webbaserad enkät och samla in information via Internet valdes på grund av tidsmässiga och miljömässiga skäl. Allt registreras efterhand automatiskt genom datorn och det behöver inte skrivas ut enskilda enkäter. Men det finns även nackdelar med webbaserade enkäter som kan vara att det inte går att veta vem som svarar på enkäten då vår studie enbart riktar sig till kvinnor och deras gymträning, vilket kan leda till att individer som inte faller in under rätt kön svarade på enkäten. Bryman (2011) tar även upp bortfall som en stor punkt i enkätstudier. Bortfallet tenderar att bli större vid enkäter till skillnad från intervjuer vilket kan leda till konsekvenser för resultatets validitet. Inklusionskriterierna som innefattade regelbunden träning under de senaste 6 månaderna baserades på att personen bör hålla igång sin träning regelbundet för att se hur den fysiska prestationen utvecklas (Bompa & Haff, 2009). På grund av studiens inklusionskriterier föll ett bortfall på 25 kvinnor, vilket gav en svarsfrekvens på 76 %. Detta bortfall berodde enbart av inklusionskriterierna och inte på obesvarade frågor eller liknande. Enligt Bryman (2011) faller detta inom accepterad andel svarsfrekvens på 60 - 70 %. Det ansågs som en styrka då vi fick svar på alla enkätfrågor från varje individ. Dock så hade studien behövt undersöka ett större urval för ökad validitet i studien (Bryman, 2011).

Att utforma egna frågor till enkäten var en svår utmaning och tidskrävande. Enkätfrågorna utformades efter syfte och frågeställningar till studien och omarbetades ett antal gånger innan den ansågs vara klar att användas. Målet med frågorna var att få en översiktlig bild av deltagarnas uppfattning gällande prestationsvariablerna från Bompa och Haff (2009). Tre öppna kvalitativa frågor utformades angående intensitet, volym och komplexitet men den fjärde variabeln, frekvens, var en sluten fråga då den endast innefattar antalet pass. Målet var även att kunna se vilka motivationsfaktorer som främst bidrar till fysisk aktivitet. Vilket gjorde att inga djupgående frågeformuleringar uppkom. För att få synpunkter och feedback på enkäten skickades den ut till några vänner där de fick granska enkäten och en bearbetning gjordes. Bryman (2011) menar på att en enkät bör testas innan den skickas ut, vilket de fick göra. Detta anser vi är en fördel med enkäten då det redde ut diverse frågetecken och det hjälpte oss att få frågorna att hänga ihop. Önskvärt hade dock varit att göra en mindre pilotstudie där det hade framkommit om undersökningen i sin stora helhet fungerat på rätt sätt (Bryman, 2011).

Enkäten är uppbyggd i tre delar och för att göra den så intresseväckande som möjligt så handlade avslutande del om påståenden att ta ställning till. Den delen ansåg vi vara en av de bättre i enkäten då den ger många infallsvinklar och resultat. Frågorna var obligatoriska för att minska risken för bortfall, vilket ledde till att alla frågor besvarades. Del 2 av enkäten (se bilaga 1) anses i efterhand kunnat bearbetas, en möjlig ändring hade varit att använda sig av attitydfrågor. Det var ett medvetet val att använda ja/nej frågor då syftet inte var att gå in på djupet. Det ledde till en svårighet vid analyseringen av data och för att kunna se samband mellan variablerna. En ytterligare förändring hade varit att i del 3 av enkäten ta bort “den senaste månaden” i “jag har utvecklats i min träning under den senaste månaden”. Detta då en koppling gjordes mellan påståendet och “har du stött på någon slags motgång i sin gymträning kopplat till din målsättning”. En del av frågorna gick i efterhand inte att analysera för att få fram relevanta resultat och redovisas inte i resultatet.

P-värdet anger om resultatet beror på slumpen eller inte (Ejlertsson, 2012). I resultatet visar p-värdet att det inte finns någon signifikant skillnad mellan variablerna vilket kan bero på ett för litet urval eller att det är en homogen grupp med lite variation (Bryman, 2011). Det statistiska testet visar om det går att generalisera resultatet eller inte utifrån urval. På grund av ett bekvämlighetsurval i studien anses resultatet inte vara generaliserbart, vilket gör att deltagarna inte är representativa för andra grupper.

Resultatdiskussion

Resultatet visar att majoriteten av kvinnorna (n=78) angav att de tränade på gym regelbundet 3-4 dagar i veckan och 30 kvinnor tränade 5-7 dagar i veckan. För att se en progression i prestation anses en träningsfrekvens på tre eller fler dagar per vecka som en lämplig mängd för att ge tillräcklig fysisk stimuli för en prestationsutveckling (Bompa & Haff, 2009). Den främsta aktivitet kvinnorna i studien ägnar sig åt var styrketräning i gymmet (95 %). Vilket även Riksidrottsförbundet (2011) visar i tidigare studier, att styrketräning blir allt vanligare och antalet kvinnor inom denna typ av träning har ökat. Det gick redan att se på senare delen av 90-talet då fler kvinnor skaffade sig muskler vilket var något som stod från normen (Johansson, 2007). Nuförtiden är det allt fler kvinnor som ägnar sig åt styrketräning samtidigt som muskler inte enbart förknippas med män.

Det var fyra motivationsfaktorer som kvinnorna angav hade störst inverkan för deras motivation till fysisk aktivitet. Gemensamt för faktorerna var att alla hade kategoriserats som inre faktorer för motivation av uppsatsskrivarna och de yttre faktorerna var inte lika starka. Enligt Deci och Ryan (2008) vill en inre motivation uppnås då det är den motivation med högst kvalitet. Den största faktorn sågs angående utveckling av träning, att kvinnorna finner en motivation till att utvecklas. Det går att se en likhet i vad Bompa och Haff (2009) hävdar att motivation påverkas av hur individen presterar och utvecklas. Ytterligare två av de största bidragande faktorerna är ökning av individens styrka och energinivå. Bakomliggande orsaker till detta kan handla om egen vilja som driver individen till ökad motivation. Enligt Deci och Ryan (2008) kommer den egna viljan från inre motivation vilket leder till att en individ gör saker för att de känner lust och tillfredsställelse. Förbättrad hälsa är även en stark motivationsfaktor för kvinnorna. Det går inte att säga säkert hur påståendena uppfattades och tolkades av deltagarna. Detta kan ha med att göra att förbättrad hälsa är ett stort begrepp och

kan innefatta många aspekter. Det kan visa sig genom att förbättra något som ger en yttre belöning (Deci & Ryan, 2008), det kan också ses som en inre vilja till att må bättre. I Ekblom-bak et al. (2010) visar tidigare forskning att kvinnor främst tränar för att förbättra sin hälsa, vilket även visar sig i detta resultat. En studie av Duncan, Hall, Wilson & Jenny (2010) som även den använts sig av SDT kom fram till att de inre motivationsfaktorerna var de mest bidragande faktorerna för motivation och prestation hos kvinnor.

Resultatet visar att majoriteten av deltagarna anser sig ha ökat prestationen i sin gymträning gällande intensitet, volym och komplexitet. Samtidigt angav majoriteten att de hade någon målsättning med sin träning. Stratton (2005) menar att målsättning är en viktig aspekt för att prestera och utvecklas inom fysisk aktivitet och idrott. Endast två kvinnor i studien angav att de minskat eller inte utvecklats i komplexitet och samtidigt angett att de inte haft någon målsättning. Ett intressant resultat är att fler deltagare med en målsättning har angett att de inte har utvecklats i sin träning, främst gällande komplexitet och intensitet. Detta skulle kunna bero på vilken typ av målsättning individen har då den kan påverka individens prestation negativt, speciellt om målet är för krävande eller att uppmuntran och stöd saknas (Stretcher et al., 1995). Det går inte att säga vad kvinnornas individuella målsättning med sin träning är och vad det har för koppling till de tre öppna kvalitativa frågorna angående prestation. Det finns studier som tyder på att kvinnor ofta tränar med motivering att de vill "må bättre" och det är istället män som tränar för att prestera, behålla styrka och kondition (Ekblom-bak et al., 2011). Resultatet visar dock att kvinnor även i denna studie motiveras av att prestera och samtidigt öka sin styrka.

Bland majoriteten av deltagarna i studien fanns en form av medvetenhet kring ökningen av prestationsvariablerna intensitet, volym och komplexitet. Då kvinnorna regelbundet utövar fysisk aktivitet på gym bör de finna ett intresse av utveckling. Bompa och Haff (2009) nämner att själva träningsplaneringen bör varieras för ett hållbart utvecklande i sin träning. För komplexitet var det svårare att tyda en gemensam faktor för kvinnornas ökning då många inte nämnde en förklaring till varför. Det var även i denna prestationsvariabel som många kvinnor inte ansågs sig ha en ökning i. Vilket skulle kunna förklaras i att människor stanna i sin bekvämlighetszon och ökar i första hand intensiteten och volymen i sin träning. Dock är detta inget man kan se från resultatet.

Motivation anses vara en viktig del för att utvecklas i sin träning (Bompa & Haff, 2009). De kvinnor som angav att de inte utvecklats alls i sin träning under senaste månaden angav även att de haft brist på motivation. I övrigt går det inte att se några direkta avvikelser i resultatet mellan gruppen av deltagare som varit omotiverade och gruppen som varit motiverade. Majoriteten av alla kvinnorna angav att de till viss del utvecklats i sin träning under den senaste månaden, oavsett om de haft brist på motivation eller inte. Möjligtvis kan det bero på att individerna befinner sig mellan integrerad reglering och inre reglering och att beteendet har blivit en del av de själva (Deci & Ryan, 2008). Genom studien går det inte att säga hur de tolkat och definierat sin brist på motivation. Möjligen skulle deltagarna kunna känna en brist på motivation vid enstaka tillfällen men som inte påverkar träningens långsiktiga utveckling.

Slutsats och implikationer

Slutsatserna som dras från studien kan endast appliceras för den grupp som deltagit i studien och är inte generaliserbart för en större population. Studien visar att majoriteten av de kvinnliga gymmotionärerna drivs av en inre motivation och strävan efter en förbättrad hälsa. Det är främst den inre viljan som motiverar till fortsatt fysisk aktivitet snarare än yttre belöningar och påverkan från andra. En slutsats är att kvinnorna som saknar målsättning tenderar att öka i prestationsvariablerna intensitet, volym och komplexitet. Det är snarare de med en målsättning som inte ansett sig ökat sin utveckling i sin träning. En ökning av variablerna gällande prestation leder till en vidare progression. Resultatet visar dock inga signifikanta skillnader mellan motiverade och omotiverade kvinnor gällande utveckling i träning, inga generella slutsatser kan konstateras.

Inom området hälsopromotion är det viktigt att kunna ge individer kunskap om de positiva fördelarna med fysisk aktivitet. Speciellt inom idrottsvetenskap där fokus efterhand bör vara att öka medvetenheten kring en hållbar utveckling i träning för att på så sätt få individer att vara fortsatt fysiskt aktiva. Deltagarna i studien var kvinnor som redan ägnade sig åt regelbunden fysisk aktivitet och fokus bör därmed ligga på en fortsatt utveckling i träning. Då studien inte mäter några specifika former av utveckling och endast fokuserar på uppfattningar kan inga exakta värden påvisas för fortsatt fysisk aktivitet, vilket visar på att djupare forskning behövs. För framtida studier skulle det vara intressant att följa prestationsutveckling hos en eller flera individer under en längre period. Detta för att kunna få en djupare förklaring till hur och varför prestationsvariablerna ökar eller inte samt vad som motiverar dem till fortsatt träning.

Referenser

- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). *The global gym: Gender, health and pedagogies* (Global culture and sport).
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- Dogan, Ceren. (2015). Training at the Gym, Training for Life: Creating Better Versions of the Self Through Exercise. *Eur J Psychol*, 11(3), 442-458. doi: 10.5964/ejop.v11i3.951
- Duncan, L., Hall, C., Wilson, P., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: A cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 7.
- Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Ekblom-Bak, E., Engström, L-M., Ekblom, Ö., & Ekblom, B. (2011). *LIV 2000. Motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och levnadsvanor bland svenska kvinnor och män i åldrarna 20-65 år*. Stockholm: Idrottshögskolan.
- Folkhälsomyndigheten. (2016). *Folkhälsan i Sverige 2016 Årlig rapportering*. Hämtad 2017-04-11, från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/23257/Folkhalsan-i-Sverige-2016-16005.pdf>
- Hansson, N., & Ottosson, A. (2015). Nobel Prize for Physical Therapy? Rise, Fall, and Revival of Medico-Mechanical Institutes. *Physical Therapy*, 95(8), 1184-1194
- Johansson, T. (1997). *Den skulpterade kroppen*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Josefsson, K., & Lindwall, M. (2010). *Motivation till motion och fysisk aktivitet*. I Hallberg (Red.), *Hälsa & Livsstil – forskning och praktiska tillämpningar*, (s. 207- 225). Lund: Studentlitteratur.
- Keefe, F. J., & Blumenthal, J. (1980). The life fitness program: A behavioral approach to making exercise a habit. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 11(1), 31-34.
- Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(2), 117.

- Nationalencyklopedin. (2017). *Motivation*. Hämtad 2017-05-04, från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/motivation>
- Riksidrottsförbundet. (2001). *Svenska folkets träning med motionsgympa, aerobics och styrketräning*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2011). *Svenskarnas idrottsvanor*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Scriven, A., Schærström, A., Ewles, Linda, & Simnett, Ina. (2013). *Ewles & Simnett Hälsoarbete* (3., rev. uppl.. ed.). Lund: Studentlitteratur.
- Strecher, V. J., Seijts, G. H., Kok, G. P., Latham, G. M., Glasgow, R. W., Devellis, B., . . . Bulger, D. (1995). Goal Setting as a Strategy for Health Behavior Change. *Health Education & Behavior*, 22(2), 190-200.
- Speck, B. J., & Harrell, J. S. (2003). Maintaining Regular Physical Activity in Women: Evidence to Date. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 18(4), 282-293.
- Statens folkhälsoinstitut. (2011). *FaR® Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. Stockholm.
- Stratton, R. (2005). Motivation: Goals and Goal Setting. *Strategies*, 18(3), 31-32.
- Söderström, T. (1997). Gymkulturen: En observationsstudie. *Svensk Idrottsforskning*, (2), 16-19.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Bilagor

Bilaga 1 – Enkät

Enkätundersökning gällande motivationsfaktorer kopplade till fysisk aktivitet baserat på prestation hos kvinnliga gymmotionärer.

Nedan följer några frågor som tar **5-10** minuter att svara på. Svaren kommer att behandlas **konfidentiellt** och med **största möjliga anonymitet** och inga uppgifter om dig som deltagare kommer att nämnas i vårt arbete. Deltagandet är helt **frivilligt och du kan välja att när som helst inte fullfölja enkäten**. Informationen som samlas in kommer **inte att användas till något annat syfte än forskningsändamålet**.

Vi är mycket tacksamma för ditt deltagande!

Fyll i varje fråga och kryssa för det som stämmer in på dig.

DEL I: Bakgrund och träningsvanor.

1. Vilket år är du född? _____
2. Hur många dagar i veckan tränar du på gym?
 1-2 dagar i veckan
 3-4 dagar i veckan
 5-7 dagar i veckan
3. Har du tränat på gym regelbundet (3 gånger i veckan eller mer) under de senaste 6 månaderna?..... Ja Nej

Om du har svarat ja, hur många månader har du tränat på gym regelbundet?

4. Har du tidigare tränat någon annan typ av träning utöver gym?..... Ja Nej
5. Utövar du någon annan slags träning utöver gymträning i nuläget?.. Ja Nej

6. Vad för slags träning ägnar Du dig åt på gymmet?
Kryssa i ett eller flera alternativ.

- Styrketräning i gymmet
- Konditionsträning i gymmet
- Rehabträning i gymmet
- Gruppträning

DEL II: Målsättning och utveckling

7. Har du i dagsläget någon målsättning med din gymträning?..... Ja Nej

8. Om ja, har din målsättning förändrats sedan du började träna på gym? Ja Nej

9. Upplever du att du har tillräckliga kunskaper för att nå ditt mål?..... Ja Nej

10. Har du stött på någon slags motgång i din gymträning som är kopplat till din målsättning? *Du kan välja ett eller flera alternativ.*

Skada/sjukdom Brist på motivation Avsaknad av utveckling i min träning

Jag upplever att jag inte har stött på någon motgång

Annat: _____

11. Känner du att du har utvecklats i din gymträning sedan du började?.. Ja Nej

12. Hur har intensiteten i dina pass förändrats? (*Så som distans, träningspassets längd, tempo och vila mellan set etc.*)

13. Hur har volymen under dina pass förändrats? (*Orkar du mer än du gjorde innan? Det vill säga repetitioner, set och vikter/motstånd.*)

12. Tränar du färre eller fler antal pass i veckan sedan du började gymträna?

Färre pass/vecka

Samma antal pass per vecka

Fler pass/vecka

13. Har du på något sätt utvecklat svårighetsgraden i din träning, exempelvis till mer komplexa och tekniskt krävande övningar?

DEL III: Motivation

Nedan finns några påståenden kopplade till motivation

Ta ställning till påståendena och ringa in den siffra som passar in på dig bäst, där 1 innebär att påståendet inte alls stämmer in på dig och 5 innebär att det stämmer helt.

	Stämmer inte alls		Stämmer delvis		Stämmer helt
För 1 år sedan såg mina träningsvanor likadana ut som nu	1	2	3	4	5
Jag har utvecklats i min träning under den senaste månaden	1	2	3	4	5
Det är viktigt för mig att nå min målsättning	1	2	3	4	5
Jag motiveras av att utvecklas i min träning	1	2	3	4	5
Jag tränar för att visa mig själv att jag kan	1	2	3	4	5
Jag känner press från andra att jag ska träna	1	2	3	4	5
Jag tränar för att förbättra min hälsa	1	2	3	4	5
Jag tränar för att öka min energinivå	1	2	3	4	5
Jag tränar för att öka min styrka	1	2	3	4	5

Jag tränar för att förändra utseendet av min kropp	1	2	3	4	5
Jag tränar på gym för att träffa vänner och skapa sociala band	1	2	3	4	5
Jag tränar för att andra säger att det är bra för mig att träna	1	2	3	4	5
Jag vill bli duktig på ett specifikt moment inom träning	1	2	3	4	5
Jag tränar för att få positivt erkännande från andra	1	2	3	4	5
Jag drivs av att utveckla mina kunskaper/färdigheter inom träning	1	2	3	4	5

Tack för din medverkan!
/ Elin & Therese

Bilaga 2 - Informationsbrev

Hej!

Vi är två studenter från Göteborgs Universitet som läser sista året på Hälsopromotionsprogrammet med inriktning idrottsvetenskap som just nu skriver vår avslutande kandidatuppsats. Syftet med vår studie är att undersöka motivationsfaktorer kopplade till fysisk aktivitet baserat på prestation hos kvinnliga gymmotionärer. Tränar du på gym och är kvinna så vore vi mycket tacksamma om du tog dig tiden till att svara på vår enkätundersökning.

Vidare information och enkäten hittar du via denna länk:

<https://goo.gl/forms/YW0Iht4MulsB0Y92>

Bilaga 3 – Motivationsfaktorer

	Motivations- kategori	Medel- värde	Standard- avvikelse (SD)
För 1 år sedan såg mina träningsvanor likadana ut som nu	<i>Allmänt</i>	3,03	1,38
Jag har utvecklats i min träning under den senaste månaden	<i>Allmänt</i>	3,50	1,15
Det är viktigt för mig att nå min målsättning	<i>Inre</i>	4,18	0,91
Jag tränar för att visa mig själv att jag kan	<i>Inre</i>	4,22	1,00
Jag motiveras av att utvecklas i min träning	<i>Inre</i>	4,67	0,64
Jag känner press från andra att jag ska träna	<i>Yttre</i>	2,24	1,19
Jag tränar för att förbättra min hälsa	<i>Inre</i>	4,56	0,75
Jag tränar för att öka min energinivå	<i>Inre</i>	4,35	0,89
Jag tränar för att öka min styrka	<i>Inre</i>	4,59	0,73
Jag tränar för att förändra utseendet av min kropp	<i>Yttre</i>	4,27	0,91
Jag tränar på gym för att träffa vänner och skapa sociala band	<i>Yttre</i>	1,82	1,08
Jag tränar för att andra säger att det är bra för mig att träna	<i>Yttre</i>	1,65	0,98
Jag vill bli duktig på ett specifikt moment inom träning	<i>Yttre</i>	3,17	1,31
Jag tränar för att få positivt erkännande från andra	<i>Yttre</i>	2,33	1,18
Jag drivs av att utveckla mina kunskaper/färdigheter inom träning	<i>Allmänt</i>	4,13	1,02