



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Gymträning i det dagliga livet.

Målsättning, kosthållning och fritid.

Annika Jenssen och Anna Pettersson

Kandidatuppsats, 15 hp

Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp

Handledare: Stefan Pettersson

Examinator: Kerstin Bergström

Datum: Juni, 2009



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Titel: Gymträning i det dagliga livet. Målsättning, kosthållning och fritid.
Författare: Annika Jenssen och Anna Pettersson
Typ av arbete: Kandidatuppsats, 15 hp
Handledare: Stefan Pettersson
Examinator: Kerstin Bergström
Program: Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp
Antal sidor: 53 inklusive bilagor
Datum: Juni, 2009

Sammanfattning

Dagens växande antal gymanläggningar med stort utbud av träning och kroppsvård torde vara en indikation på ett ökat intresse för friskvård och hälsa. Denna utveckling sker i ett samhälle där en individs utseende kopplas till andra egenskaper så till vida att en vacker människa anses som en lyckad människa. Gymmet är en arena som erbjuder möjligheter att främja inte bara hälsa utan även utseende och prestation.

Syftet med detta arbete var att undersöka vad erfarna gymbesökare har för målsättning med sin träning. Vidare var det intressant att se om det påverkar det dagliga livet, då med fokus på kosthållning och fritidsaktiviteter och såväl genus- som åldersperspektiv.

En enkätundersökning genomfördes på den aktuella arenan med totalt 146 deltagare mellan 18 och 75 år. Resultaten visade att den vanligaste målsättningen med gymträningen är förbättrad hälsa, följt av förbättrat utseende. Detta gällde för såväl män som kvinnor, men yngre individer angav i högre grad än äldre förbättrat utseende som en viktig målsättning. Hälsan blir viktigare med stigande ålder. De flesta ansåg att kosthållning anpassas efter målsättningen med träningen, och att denna påverkan är positiv. Vanligast var ett ökat intag av protein medan mängden kolhydrater och fett minskas. Man valde också mer nyttig och mindre onyttig mat till följd av målsättningen med gymträningen. Gymträningen tilläts ta mer tid och pengar än övriga fritidsaktiviteter men ansågs inte påverka tiden för andra aktiviteter negativt. Många var fysisk aktiva utöver gymträningen på sin fritid, vilket var ett positivt fynd vad gäller förbättrad hälsa.

Nyckelord: Gymbesökare, hälsa, utseende

Förord.....	4
1. Inledning	5
2. Bakgrund.....	6
2.1 Gymmets historia.....	6
2.1.1 Gymkulturens utveckling.....	6
2.1.2 Gymverksamheten i Sverige idag.....	7
2.2 Kost och träning.....	7
2.2.1 Fysisk aktivitet.....	7
2.2.2 Kost för träning.....	10
2.2.3 Livsstil och mål.....	12
2.2.4 Träning och kost i det dagliga livet	12
2.3 Kropp och hälsa	13
2.3.1 Synen på hälsa	13
2.3.2 Kroppen i det moderna samhället.....	14
2.3.3 Missnöjets logik.....	15
2.4 Forskning kring motiv för träning.....	15
2.5 Sammanfattning av bakgrunden.....	17
3. Syfte	18
3.1 Frågeställningar.....	18
4. Metod.....	18
4.1 Beskrivning av målgruppspopulation	18
4.2 Val av metod	18
4.3 Pilotstudie	19
4.4 Enkätundersökning.....	19
4.4.1 Utformning av enkäten	19
4.4.2 Urval	19
4.4.3 Genomförande	20
4.4.4 Databearbetning.....	20
5. Resultat.....	21
5.1 Deltagarna	21
5.1.1 Val av träningsform	21
5.1.2 Träningsfrekvens	22
5.1.3 Träningserfarenhet.....	23
5.1.4 Ekonomi.....	23
5.2 Resultat från enkätundersökningen.....	24
5.2.1 Målsättning	24
5.2.2 Kosthållning.....	27
5.2.3 Fritidsaktiviteter.....	30
6. Diskussion	32
6.1 Metoddiskussion	32
6.1.1 Utförande och avgränsningar.....	32
6.1.2 Risken för felkällor	32
6.1.3 Svårigheter och självkritik.....	33
6.2 Resultatdiskussion.....	34
6.2.1 Deltagarna.....	34
6.2.2 Målsättning	34
6.2.3 Kosthållning.....	35
6.2.4 Fritidsaktiviteter.....	37
6.3 Sammanfattning	39
6.4 Förslag till framtida forskning	40
7. Referenser	41
8. Bilagor	43
Bilaga A Följebrev till enkäten	- 1 -
Bilaga B Följebrev till pilotstudien.....	- 1 -
Bilaga C Enkät	- 1 -

Förord

Vi har under hela vår arbetsprocess fått stöd och handledning av Stefan Pettersson som bidragit med stor erfarenhet och kunskap. Vi vill därför tacka Stefan för att han på ett vänligt men bestämt sätt styrt oss på rätt väg.

Vi vill även tacka alla nära och kära som stöttat oss på vägen och haft förståelse för vårt engagemang i denna uppgift - då särskilt Lars Sparv, Marit Jenssen, Monica Pettersson och Åke Pettersson som bidragit till vårt arbete rent praktiskt.

Slutligen ett tack till deltagarna i såväl pilotstudie som enkätundersökning, samt till gymnanläggningarna som gav oss möjlighet att utföra undersökningen på den arena vi önskade.

Arbetet har fördelats lika mellan båda författarna och samarbetet har fungerat mycket bra. Det känns fördelaktigt att medverkat i samtliga delar då en förståelse för hela forskningsprocessen har erhållits.

Vi känner att vi under denna lärorika tid lyckats knyta samman de olika delarna som ingått i vår utbildning till kost- och friskvårdspedagoger och tror att vi i vår framtida profession kommer att ha stor nytta av denna erfarenhet.

Göteborg den 1 juni, 2009

Annika och Anna

1. Inledning

Till grund för vår utbildning till kost- och friskvårdspedagoger ligger det faktum att kost och fysisk aktivitet tillsammans kan bidra till en god hälsa. För att kunna arbeta med hälsa är det viktigt att kunna definiera vad begreppet står för och att veta vad ”en god hälsa” egentligen är. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är hälsa ”*ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp*” – en definition som sattes 1946 och som än idag används, tillsammans med flera andra begrepp (Ewles och Simnett, 2005, s. 19). Även om WHO’s definition kanske inte är perfekt så kan den ändå fungera som en utgångspunkt i strävandet efter en förklaring till vilka faktorer som kan bidra till en god hälsa.

Om man ser till alla de gymanläggningar som finns runt om oss kan man tänka sig att intresset för fysisk aktivitet och friskvård ökar, något som kan tänkas hänga samman med strävandet efter en god hälsa. Denna typ av verksamheter har stort utbud av såväl träningsformer som behandlingar för kroppsvård. Även mer kunskapsbetonade inslag såsom tränings- och kostrådgivning erbjuds. Denna utveckling sker samtidigt som vårt moderna samhälle tar formen av en konsumtionskultur, där utseendet till allt större del får spegla hur man är som människa – en vacker människa jämföras med en lyckad människa. Kan gymträning¹ vara vägen till den sunda, slanka och välmående människan? Och är detta verkligen lika med en lycklig människa? För oss som blivande kost- och friskvårdspedagoger finns en viss skepticism gentemot att utseendet speglar individen snarare än inre egenskaper och såväl fysiskt som psykiskt välmående.

Vi var inför vårt examensarbete intresserade av huruvida folk tränar på gym för att öka och/eller bevara sin hälsa, eller om målet i första hand är att se bra ut. Det finns många studier gjorda på vad som är de bakomliggande motiv till träning, men vad är egentligen målet med gymträning idag? Hur mycket tid och pengar är man villig att betala för att nå sitt mål, och inkräktar träningen på övriga fritidsaktiviteter och social samvaro? Vad spelar kosthållningen för roll på vägen mot målet? Till detta kommer också tankar om målbilden i sig – kommer man verkligen att vara nöjd när man uppnått det man vill med sin träning?

Denna studie riktar sig till alla som har ett intresse av vad dagens gymbesökare vill uppnå med sin träning samt hur träningen påverkar individens övriga liv. Fokus ligger på kosthållning samt ekonomisk- och tidsmässig påverkan på övriga fritidsaktiviteter.

Vi anser att detta spelar en stor roll i vår kommande profession då kost och fysisk aktivitet troligtvis kommer att utgöra ett stort intresse hos personer vi möter i vår yrkesroll. Därtill kommer också vikten av att ha en insikt i målsättningar med gymträning och livsstil – är gymträning och bra mat en del av en hälsosam livsstil, eller tar målet med träningen överhand så till vida att missnöje uppstår? Sambandet individ, kost och träning knyts därmed samman av målbild och anpassning i det dagliga livet. Gymmet är arenan och målgruppen består av dess besökare – den röda tråden utgörs av målsättning, kosthållning och fritid.

¹ Med gymträning menas all typ av träning som genomförs på en gymanläggning, d.v.s. styrketräning och konditionsträning samt gruppträningspass och rehabiliteringsträning.

2. Bakgrund

Bakgrunden delas in i fyra delar som var och en beskriver olika områden av intresse för undersökningen. Den första delen är en kortfattad historik över gymkulturens utveckling samt en beskrivning av arenan som den ser ut idag. Den andra delen beskriver ämnet kost och träning ur ett hälsomässigt perspektiv. Del tre beskriver synen på kroppen och hälsan, hur denna har förändrats med tiden och vilka konsekvenser detta kan ge. Den sista delen är en kort översikt av tidigare gjorda svenska studier inom samma ämne samt vilka de relevanta resultaten – för detta arbete - varit. Tillsammans leder dessa fyra delar fram till en övergripande problemformulering för arbetet.

2.1 Gymmets historia

Gymmet som arena har under århundradena utvecklats i sin karaktär och förändrat utbud. Gemensamt är dock den kultur som följer med gymanläggningen, nedan följer en genomgång av gymmets utveckling och verksamheten idag.

2.1.1 Gymkulturens utveckling

Uttrycket ”gym” härstammar från den antika grekiskans gymnasium (Blom och Lindroth, 1995). Gymnasium var under antiken en anläggning för fysisk aktivitet och träning, vilket visar att man redan då hade ett intresse för den fysiska hälsan och människans prestationsförmåga.

Grunden till dagens gymkultur anses ha utvecklats under 1800-talet genom den kristna ideologin *muscular christianity* som växte fram i England under århundradets senare del (Johansson, 1997). Själva uttrycket nämndes i litteratur först 1857 (Putney, 2001). Ideologin förespråkar ett hälsosamt och gudfruktigt leverne. Grundtanken är att en stark och vältränad kropp utgör ett redskap som ska användas i det dagliga livet, men som även ska användas till att utföra Guds arbete – att vårda sin kropp är att ära Gud. Styrketräning och ett hälsosamt leverne räknas som karaktärsdanande och genom att leva disciplinerat och vårda kroppen ville förespråkarna för *muscular christianity* motverka de negativa effekterna som den moderna tiden förde med sig, framförallt det moraliska förfall som ansågs råda. Samtidigt fanns även en nationalistisk del i ideologin genom att en vältränad, frisk man bättre kunde tjäna sitt land. *Muscular christianity* kunde således delas in i tre lika delar bestående av *athleticism*, *patriotism* och *religion*; det vill säga fysisk prestation och utseende, att försvara sitt land och att hedra gud.

Det är sedan under 1900-talet som gymkulturen börjar likna den vi ser idag, både i Sverige och i övriga världen (Johansson, 1997). Så kallade atletklubbar bildas där styrketräning bedrivs och intresset för träningen ökar, både som livsstil och som sport. Ett ökat intresse för muskler kan också märkas inom den kommersiella sfären, framförallt inom amerikansk film men även i samband med tävlingar som *Mr America* och *Mr Universe*. Även under denna tid finns ett samband mellan nationalism och kroppskultur. Extra tydligt blir detta under krigstider då tankar om att ett starkt, friskt folk krävs för att försvara landet förs fram i form av propaganda.

Under 1900-talets senare del minskar sambandet mellan kroppskultur, nationalism och religion för att istället till större del förknippas med framgång, skönhet och ungdom (ibid.). Grunden till detta är att förebilder som Arnold Schwarzenegger och Jane Fonda blir symboler för att vem som helst kan vinna skönhet - och därmed framgång - genom träning. I samband med Jane Fondas popularitet ökar även intresset för den kvinnliga träningen, främst då i form av aerobics eller så kallad *workout*; en kombination mellan konditionsträning och styrketräning som ska forma de delar som anses typiskt kvinnliga.

Gymträningen - inklusive styrketräning som tidigare varit främst en manlig arena - får därmed en kvinnlig inriktning och 1981 hålls den första SM-tävlingen i bodybuilding för kvinnor (ibid.). Men även om intresse för kvinnlig styrketräning finns anses sporten fortfarande vara maskulin och för de flesta kvinnorna är det andra träningsformer som lockar – i västvärlden ska man som kvinna ska man ha en slank, fast kropp och inte samma hårda muskulösa kropp som är idealet för männen.

2.1.2 Gymverksamheten i Sverige idag

Sedan 1970-talet har antalet gym ökat markant i Sverige (Söderström, 1999) och även om den traditionella styrketräningen finns kvar på nästan alla typer av anläggningar så har den i stor utsträckning fått konkurrens av andra träningsformer och typer av kroppsvård.

Genom att undersöka hemsidorna till fem av de största² gymkedjorna i Sverige ser man att de förutom styrketräning i traditionella gymavdelningar även erbjuder en rad gruppträningspass i olika former. Till exempel hittar man spinning, danspass, aerobics, step-up, yoga, kampsportsinfluerade pass samt olika former av styrketräningspass. Det är vanligt att kroppsvård som massage och solarium erbjuds, och i vissa fall kostrådgivning och/eller personlig träning. I undantagsfall finns även tillgång till simbassänger i anslutning till gymanläggningen. Många anläggningar erbjuder barnpassning under träningstiden, och då åldergränsen för att köpa träningskort ofta är 16 år finns ibland alternativ för de yngre i form av gemensam träning med målsman och/eller ungdomsgrupper.

Enligt en undersökning som riksidsrottsförbundet genomförde 2001 i samarbete med statistiska centralbyrån tränar ca 800 000 svenskar regelbundet styrketräning (Riksidsrottsförbundet, 2001). Detta kan jämföras med siffror från 1990 som angav att 350 000 aktivt tränade styrketräning (Johansson, 1997).

Enligt Statistiska Centralbyråns undersökning av levnadsförhållanden (ULF) för 2006-2007 tränar var femte man och kvinna på gym mer än 20 gånger per år (Statistiska centralbyrån, 2009). Samma undersökning visar att nästan var tredje (31,4 %) svensk någon gång under det året tränat på gym/träningscenter. Idag finns flera olika typer av verksamheter som erbjuder motion i organiserad form, exempelvis tränings- och friskvårdsanläggningar och olika typer av idrottsföreningar (Riksidsrottsförbundet, 2004). 77 % av Sveriges befolkning motionerar – det vill säga genomför någon form av fysisk aktivitet - minst en gång i veckan.

Gymträning är vanligast bland de yngre, 16-24 år, där ca 40 % tränar ofta (med ”ofta” menas minst 20 gånger under perioden eller varje vecka) på gym (ibid.). Förekomsten går sedan ned något med åldern. Ser man till äldre åldrar, 75 – 85 år, är det mindre än 5 % som varit på gym under 2006-2007.

2.2 Kost och träning

Avsnittet kring kost och träning redogör för hur fysisk aktivitet kan påverka kroppen samt vilken betydelse kosthållningen har för träningsresultat.

2.2.1 Fysisk aktivitet

Att vara fysiskt aktiv medför en mängd positiva faktorer för hälsan och välmående, såväl fysiskt som psykiskt (Henriksson, 2004). Regelbunden fysisk aktivitet påverkar kroppen, både

² Enligt [gymnsverige.se](http://www.gymsverige.se), <http://www.gymsverige.se/Gymkedjor.html>

direkt och ur ett längre perspektiv. Det finns olika sätt att träna på beroende på vilka effekter och resultat man vill uppnå med sin fysiska aktivitet.

Hjärta och blod

Träning gör hjärtmuskulaturen starkare (ibid.), vilket resulterar i ökad slagvolym. Detta leder till att hjärtat inte behöver slå lika ofta och vilopulsen sjunker. Vidare blir den inre volymen i hjärtat större och väggarna tjockare varvid kontraktionskraften ökar och hjärtat kan tömma sig bättre vid varje slag.

Träning påverkar blodkärlen så att tjockare artärer får en större volym och mindre artärer lättare utvidgar sig (ibid.). Vidare ökar antalet kapillärer till såväl hjärta som muskulatur på grund av ett ökat krav på syreförsörjning – med fler kapillärer kan mer blod transporteras till vävnader som behöver det och kroppen kan lättare hantera kraven vid fysisk aktivitet och underlätta de vardagliga aktiviteterna.

Uthållighetsträning ökar blodvolymen, såväl genom mer plasma som fler blodkroppar (Annerstedt och Gjerset, 1992). Ökad blodvolym är fördelaktigt eftersom hjärtats slagvolym kan öka ytterligare. Vidare har fysisk aktivitet positiv påverkan på sammansättningen i blodet, då främst vad gäller nivåer av fett och glukos (Abrahamsson et al, 2006).

Blodfettssammansättningen i blodet förbättras med träning då enzymet lipoproteinlipas – som bland annat finns i muskulatur och vars uppgift är att sänka andelen triglycerider och öka andelen HDL (det ”goda kolesterolet”) – stimuleras av muskelarbete och därmed ökar det goda kolesterolet på bekostnad av det onda (LDL). Därtill kan eventuellt produktion av VLDL (fettpartiklar av negativ karaktär) minska på grund av energibristen orsakad av den fysiska aktiviteten. Träning gör också att glukos lättare tas upp från blodet eftersom behovet av energi i kroppen ökar, något som gör att blodglukosnivån kan hållas stabil.

Lungkapacitet

Vid träning förbättras gasdiffusionen i lungorna – det vill säga transporten av syrgas till blodet – framförallt genom ökat blodflöde till lungornas övre del (Henriksson, 2004). Fysisk aktivitet gör också att andningsmuskulaturen blir mer uthållig, och såväl andningsfrekvens som andningsvolym sjunker. Sammanfattningsvis gör denna påverkan att lungorna behöver arbeta mindre för att syresätta blodet varvid vävnaderna blir mer hållbara.

Muskulatur och skelett

Styrketräning och uthållighetsträning påverkar muskulaturen på olika sätt – styrketräning ökar muskelfibrernas storlek medan uthållighetsträning på sikt förändrar balansen mellan de olika muskelfibertyperna för att bättre passa ändamålet (Annerstedt och Gjerset, 1992). Andelen mitokondrier ökar också vid konditionsträning, framförallt för att mer effektivt förse vävnaderna med energi. Ökat antal kapillärer förbättrar ämnesutbyte i arbetande muskulatur. Glukostransportörer i muskelcellernas väggar ökar direkt i samband med träning och en tid efter, vilket gör att cellen blir mer känslig för insulin. Detta kan sänka insulinnivån i blodet vilket är positivt då ett lågt insulinvärde motverkar fettbildning och blodfettsubbnig.

Genom att belasta skelettet med fysisk aktivitet kan man stärka detta då balansen hålls mellan nedbrytning och uppbyggnad (Henriksson, 2004). Detta minskar risken för exempelvis benskörhet senare i livet. Även övriga vävnader – såsom senor och leder - blir mer hållfasta och stabila när de utsätts för belastning vid fysisk aktivitet vilket innebär fördelar ur rörelsesynpunkt.

Hormonsystem och psykologiska effekter

Hormonsystemet påverkas genom fysisk aktivitet så att man exempelvis klarar av att hantera stresshormoner bättre - kroppen anpassas sig för de hormonella förändringar den utsätts för (ibid.). Vidare påverkas ett antal funktioner i nervsystemet som bland annat kan leda till förbättrad reaktionsförmåga, koordination och balans. Regelbunden fysisk aktivitet har visat sig höja halterna av exempelvis endorfiner, ett ”må-bra-hormon” som ökar välbefinnande och tillfredsställelse (Willis och Campbell, 1992). Att uppnå en målsättning med sin träning – exempelvis ett visst fysiskt krävande resultat - eller positiva effekter på utseendet kan också öka självkänslan och självförtroende, varvid fysisk aktivitet kan ha flera goda effekter på den psykiska hälsan.

Kroppssammansättning och ämnesomsättning

Fysisk aktivitet – det vill säga regelbunden träning - ökar bland annat andelen mitokondrier vilket leder till en ökad energiförbrukning (Annerstedt och Gjerset, 1992). I mitokondrierna finns fettsyrenedbrytande enzymer som gör att fettvävnad enklare bryts ner och används som energikälla vid fysisk aktivitet. Muskler kräver mer energi än fettvävnad, även i vila, vilket gör att ämnesomsättningen ökar vid fysisk aktivitet. Detta är en av de viktigaste förebyggande faktorerna mot övervikt – ett folkhälsoproblem som idag ökar i västvärlden (Abrahamsson et al, 2006)

Olika typer av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan utövas på flera olika sätt beroende på vilket syfte och mål man har med sin träning (Annerstedt och Gjerset, 1992). Vardagsmotionen är viktigt för alla och bör finnas med i det dagliga livet, men framförallt personer som i övrigt är fysiskt inaktiva har mycket att vinna på att exempelvis välja trapporna istället för hissen eller att gå/cykla till jobbet. Konditionsträning innefattar en pulshöjande aktivitet där framförallt hjärtat tränas till att på ett mer effektivt sätt kunna försörja kroppen med syre, därmed kan den arbeta mer uthålligt. Styrketräning genom belastning med yttre vikter eller egen kroppsvikt ger en muskulär utveckling i form av ökad kraft och tillväxt. Rörlighetsträning har som syfte att förbättra rörlighetsutslaget i leder och ledband och kan för individen innebära en känsla av ökad smidighet. De flesta typer av träning innebär kombinationer av de olika träningsformerna, men oftast finns en utpräglad inriktning mot antingen styrka, uthållighet eller rörlighet.

Faktorer som påverkar resultatet

Hur stor effekt den fysiska aktiviteten har på hälsan beror på flera saker, bland annat hur ofta man tränar, hur långa träningspassen är och hur hårt man tränar (Henriksson, 2004). Den bästa effekten av sin fysiska aktivitet får man genom att träna regelbundet och med en intensitet som ger individen en mer eller mindre stor ansträngning.

Via gener kan man ha förutsättningar för en viss typ av muskelarbete, då via den uppsättning muskelfibrer man ärver (Annerstedt och Gjerset, 1992). Till viss del kan denna påverkas via träning men inte fullt ut varvid genetik är en bidragande faktor till träningsresultat.

Kosthållningen har stor betydelse för vilka resultat man får av sin fysiska aktivitet (Abrahamsson et al, 2006). För önskvärda förändringar av exempelvis kroppssammansättning krävs ett energiintag som motsvarar den önskvärda målsättningen, liksom för utvecklande av muskulatur samt bibehållen uthållighet. Kosthållningen måste därmed anpassas efter träningstyp och målsättning för att erhålla önskvärda resultat.

Träningsrekommendationer

Enligt rekommendationer från American College of Sports Medicine bör dels konditionsträning (30 minuters moderat konditionsträning, fem dagar i veckan eller 20 minuters intensiv konditionsträning tre dagar i veckan) och styrketräning (åtta till tio styrkeövningar, åtta till tolv repetitioner två gånger i veckan) ingå som en regelbunden rutin i det dagliga livet för att behålla hälsan och minska risken för kroniska sjukdomar (ACSM, 2007).

I Sverige rekommenderar Statens folkhälsoinstitut (FHI) fysisk aktivitet i minst 30 minuter med moderat intensitet dagligen, eller minst tre gånger per vecka om aktiviteten är av högintensiv karaktär (Statens folkhälsoinstitut, 2009).

2.2.2 Kost för träning

Vid regelbunden fysisk aktivitet är det viktigt med en adekvat kosthållning för att bibehålla hälsa och nå de resultat man önskar med sin träning (Abrahamsson et al, 2006).

Kosthållningen i samband med träning bör utformas så att den kan tillföra individen tillräckligt med energi för maximal prestation samt förse densamme med en tillräcklig mängd näringsämnen och vätska för återhämtning och eventuell muskeltillväxt (Burke, 2007). En bristfällig kosthållning i samband med hård träning kan medföra sänkt immunförsvar och öka risken för sjukdomar och infektioner, därför bör kosten anpassas för att främja hälsan såväl kort- som långsiktigt.

Energi och energibalans

Fysisk aktivitet innebär en ökning av energiomsättningen i kroppen. Storleken på den ökningen beror på typ av träning, uthållighet, kroppsstorlek och kroppssammansättning (Abrahamsson et al, 2006). För flera målsättningar med fysisk aktivitet kan kroppsvikt och kroppssammansättning ingå. Ökad metabolism i samband med ett lågt energiintag leder till vikt förlust. En långsiktig negativ energibalans - med ett bristande intag av näringsämnen - kan dock leda till minskad prestation och brister på exempelvis vitaminer och mineraler. Denna typ av tillstånd stressar kroppen och kan på sikt skada hälsan. Vidare kan ett för högt energiintag påverka negativt via oönskad viktuppgång. Kosten bör därför anpassas så att energiintaget motsvarar träningsdosen och de effekter man vill uppnå av sin träning. Ett ökat energiintag till följd av träning medför vanligtvis att ett eventuellt ökat behov av andra näringsämnen tillfredsställs utan någon form av supplement till den ordinarie kosten.

De energigivande näringsämnena – kolhydrater, fett och protein - har en central del i en tränande persons kosthållning genom att tillföra nödvändig energi samt bidra till olika funktioner hos den fysiskt aktiva kroppen (ibid.).

Energigivande näringsämnen

Kolhydrater står för den främsta energiförsörjningen till muskler och det centrala nervsystemet (Abrahamsson et al, 2006). Vid fysisk aktivitet är således kolhydraterna viktiga för prestation och resultat. En ständig tillförsel krävs då kroppens depåer (i muskler och lever) är begränsade. Förbrukningen av kolhydrater ökar med träningsintensitet och mängden kolhydrater är viktigare än vilket livsmedel kolhydraterna kommer ifrån. Behovet styrs också av kroppsstorleken, och välfyllda glykogendepåer (lagring av kolhydrater) gynnar såväl återhämtning som prestation, främst i träningstyper där uthållighet är av betydelse men också vid intervallarbeten.

Protein har i första hand en anabol effekt för muskulaturen (alternativt förhindrar nedbrytning), men endast då energibehovet täckts av kolhydrater och fett (Abrahamsson et al,

2006). Vid hård träning – framförallt av styrkekaraktär – stimuleras nysyntes av proteiner varvid ett ständigt tillskott av aminosyror från kosten anses nödvändigt. Vid fysisk aktivitet ökar det totala behovet av protein eftersom energiomsättningen ökar. Detta täcks oftast av ett totalt ökat energiintag, även om det idag är vanligt att vid tyngre träning vilja komplettera med någon form av tillskott baserat på just protein. Särskilt personer som styrketränar tycks tro att ett högt proteinintag krävs för att kunna bygga maximalt med muskelmassa och därmed få ut det mesta av sin träning (Burke, 2007).

När behov av kolhydrater och protein tillfredsställts kan återstående energibehov täckas med fett, som också kan verka som energireserv vid längre tids arbete (Abrahamsson et al, 2006). Fettdepåerna i kroppen är obegränsade (i motsats till kolhydrater) och bidrar till stor del med energi framförallt vid lägre intensitet. Både för lite fett i kosten som för mycket kan innebära nackdelar för träningen och intaget bör därför planeras och anpassas till intag av protein och kolhydrater. Det är ännu inte klarlagt vilken funktion olika typer av fett har i samband med prestationsförmågan.

Vitaminer och mineraler

En person som är fysiskt aktivt på en högre nivå kan ha ett ökat behov av vitaminer och mineraler, framförallt via ökad ämnesomsättning och förbrukning av energi och syre (ibid.). Dock tillfredsställs detta vanligtvis med kosten på grund av ett ökat energiintag.

Måltidsordning

Utöver planerat energiintag behöver en tränande individ för maximal prestation ofta planera sina måltider så att dessa sammanfaller tidsmässigt med träning och vila (ibid.). Huvudmålen bör innehålla den största delen av energin men planeras så att de inte ligger för nära inpå träningen, då det finns en ökad risk för sänkt prestation på grund av ”full mage”. Ett mindre mål innan träning samt ett större efteråt har visat ge goda effekter för såväl resultat som återhämtning.

Kost för resultat

Oavsett mål med träningen kräver prestation och resultat en kosthållning som tillfredsställer behov kopplade till den fysiska aktiviteten (Burke, 2007). För att maximera träningen krävs planering så att kosten – då inkluderat exempelvis livsmedelsval och tidpunkter för måltider - tillgodoser behov kopplade till önskat resultat av träningen. Detta gäller oavsett om man eftersträvar förbättrad hälsa (minskad vikt eller sänkt stressnivå), förbättrat utseende (mer muskler eller mindre fett) eller ökad prestationsförmåga (starkare, snabbare eller mer uthållig).

Svenska folkets kostvanor

Undersökningen Riksmaten 1997-98 (Livsmedelsverket, 2003) - med deltagare mellan 18 och 74 år - visar att energiintaget i Sverige generellt är något lägre hos yngre åldersgrupper (17-24 år). Procentuell andel fett ligger något över dagsrekommendationerna från samma instans, även här med undantag för yngre individer som äter mindre fett. Det procentuella intaget av kolhydrater är högre hos den yngre delen av befolkningen, medan äldre individer (45-54 år) äter mer protein. Behoven av vitaminer och mineraler uppfylls på det stora hela i samtliga kategorier.

Inga signifikanta skillnader i näringsintag finns mellan män och kvinnor (ibid.). Dock dras slutsatsen att kvinnor är mer hälsomedvetna än män då intaget av frukt och grönt är större. Denna undersökning visar också att många (80 % av de deltagande 1200 personerna) tycker att det är viktigt att maten är hälsosam.

Ovanstående undersökning tar inte hänsyn till specifik nivå av fysisk aktivitet, och därmed kan det ej sägas om energiintaget motsvarar behovet vid hårt träning (ibid.). Övervikt och fetma har dock ökat i Sverige och västvärlden under de senaste decennierna, där överskott av energi och en stillasittande vardag är starkt bidragande faktorer (Abrahamsson et al, 2006). Adekvat kosthållning och daglig fysisk aktivitet är således viktigt i förebyggandet av övervikt och eventuella följsjukdomar.

2.2.3 Livsstil och mål

Fysisk prestationsförmåga och hälsa är knutna till individen via kön, ålder och genetiska förutsättningar (Annerstedt och Gjerset, 1992). Därtill kommer livsstilsfaktorer – dels träningen, men även kosthållningen har en stor roll i om och när en fysisk aktiv person kan nå de mål man önskar med sin träning. Vad gäller kosthållningen måste denna därför kunna anpassas till livsstilen och det vardagliga livet, exempelvis arbete/studier och liknande (Burke, 2007). Ofta blir ett träningsrelaterat mål en del av livsstilen då andra kulturella faktorer som umgänge med likasinnade och litteratur inom den utövade träningsformen ingår på daglig basis. Sociala aspekter och övriga faktorer i livet kan påverkas både positivt och negativt i förhållande till individens målsättning med träningen - denna kan innebära en social aktivitet i sig men också inkräkta på andra relationer och händelser då den tillåts ta en allt för stor del i det dagliga livet.

Att nå ett resultat via fysisk aktivitet ger individen en känsla av välmående då han eller hon har kunnat kontrollera sina vanor och klarat av att uppnå ett önskvärt mål (Willis och Campbell, 1992). Att träna målmedvetet kräver en anpassning av flera faktorer i livet och att uppnå ett träningsrelaterat mål beror på flera psykologiska faktorer hos individen såsom personlighet, attityd mot kost och träning, motivation och kunskap (att se fördelarna i beteendet). Det sociala stödet har också betydelse för utfallet.

Att träna för hälsa eller för ett mål kan ofta gå hand i hand, men ett högt uppsatt mål med träningen kan leda till påverkan på det dagliga livet både vad gäller vanor och sociala relationer (Mosley, 2008). Ett resultat som kräver mycket av individen vad gäller anpassning av faktorer i livsstilen kan leda till att det önskvärda resultatet tar överhand i det dagliga livet. Hälsan kan då hamna i andra hand, liksom andra faktorer som att njuta av god mat eller att utöva andra aktiviteter på sin fritid.

2.2.4 Träning och kost i det dagliga livet

Fritid kan definieras som ” *den del av dygnet och veckan som inte upptas av arbete(skola), måltider och sömn*” (Nationalencyklopedin, 2009) . Statistiska Centralbyråns undersökning om levnadsförhållanden (Statistiska centralbyrån, 2009) från 2006-2007 visar att cirka 30 % av män respektive cirka 35 % av kvinnor i åldrarna 16-84 år besökt ett gym- tränings eller fitnesscenter någon gång eller ofta, räknat på en 12-månaders period. Samma undersökning visar att hela 85 % respektive 90 % motionerar på fritiden, vilket påvisar att fysisk aktivitet tar en relativt stor del av människors fritid. Samtidigt ser man att mer än 90 % (män och kvinnor) lägger tid på att besöka en restaurang, café eller pub och hela 80 % respektive strax över 70 % sitter framför dator i hemmet, något som visar att kost som en typ av social aktivitet och fysisk inaktivitet finns representerad i människors vardagliga liv.

Åldersmässigt varierar tiden för fysisk aktivitet på fritiden då ungdomar är mer rörliga än äldre. Vid familjebildande minskar tiden för aktiviteter på fritiden vilket även inkluderar fysisk aktivitet. Äldre individer ägnar sig åt lugnare aktiviteter och motionsformer, främst på grund av hälsoproblem eller nedsatt funktion i exempelvis rörelseorganen. Totalt sett idrottar

män mer än kvinnor men då involveras andra former av fysisk aktivitet än träning på gym, exempelvis idrott utomhus och golfspelade.

Fysisk aktivitet och god kosthållning är ur ett hälsoperspektiv viktigt för alla (Henriksson, 2004). För att dessutom få de resultat man önskar av sin fysiska aktivitet krävs att man kombinerar träningen med en adekvat kosthållning (Abrahamsson et al, 2006). Att vilja uppnå ett visst resultat - exempelvis ett önskvärt utseende eller prestation – kan för personer som är mycket starkt benägna att nå sin målsättning innebära att exempelvis en viss diet eller bestämt kostprogram hålls. I dessa extremfall är detta något som utöver tiden för träning tar en större del av vardagen med tanke på föreberedelse och planering av vad som ska ätas och när (Mosley, 2008). Denna typ av begränsande kosthållning i samband med träning har också visat sig kunna öka risken för ätstörningar samt påverka andra delar av livet då kost och träning tar tid från övriga fritidsaktiviteter, arbete/studier och sociala relationer. Ett ekonomiskt perspektiv finns också då en person som är starkt motiverad att nå sitt mål kan vara villig att lägga en större mängd pengar på exempelvis mer eller mindre verksamma kosttillskott.

2.3 Kropp och hälsa

Dagens konsumtionssamhälle och synen på hälsa kan kopplas till målsättningar med fysisk aktivitet genom exempelvis missnöjets logik - ett uttryck som nedan kopplas till just gymträning.

2.3.1 Synen på hälsa

Grunden till dagens folkhälsopolitik finner vi redan under 1700-talet då tankegångar om en frisk och antalsmässigt stor befolkning som en ekonomisk och militär tillgång för landet förs fram (Palmlblad och Eriksson, 1995). Den ökande befolkningen medför dock en försämring av hälsan eftersom en majoritet av landets medborgare lever i fattigdom och misär. Sambandet mellan den dåliga hälsan i landet och den medicinska vetenskapens framfart under 1800-talet leder till ett nytt tankesätt; det samhällshygieniska tankesättet som föregår folkhälsopolitiken.

Först under 1900-talet blir hälsan ett samhällsprojekt, och folkhälsan blir ett politiskt område då man inser att befolkningens kvalitet är viktigare än dess kvantitet (ibid.). Befolkningens hälsa ses som en samhällsangelägenhet – det är statens uppgift att sörja för en frisk och stark befolkning. Detta vill man uppnå genom den så kallade ”dubbla strategin”: samtidiga insatser för att dels främja en hälsosam livsstil hos befolkningen, dels samhällsreformer som erbjuder en mer hälsofrämjande miljö. Befolkningens livsstil ska förbättras genom att öka kunskapen. Detta leder till en våg av hälsoupplýsning i form av kampanjer och propaganda gällande områden som till exempel personlig hygien, bostadshygiene och sexualupplýsning.

Under senare delen av 1900-talet försvagas den dubbla strategin genom att de sociala reformerna minskar - fokus förflyttas mer mot hälsoupplýsning och den enskilda individens livsstil (ibid.). Det egna ansvaret blir då mer tydligt, man blir ”skyldig samhället och sina medmänniskor att hålla sig frisk”. Så kallade ”självpåtaga sjukdomar” blir en benämning på konsekvenser av en mindre hälsosam livsstil och något som individen själv bär ansvaret för. Sådana sjukdomar kan till exempel vara näringsbrist eller följdkomplikationer av rökning eller alkoholmissbruk.

Allt eftersom tiden går förändras hälsoupplýsningens format (Palmlblad och Eriksson, 1995, Palmlblad, 2008³). Det som startat som propaganda går bitvis över till mer sublima budskap i

³ Föreläsning Eva Palmlblad, 29/1 2008

reklamform, inspirerade av den så kallade livsstilsreklamen ("life-style marketing") som uppstår i USA runt 1960-talet. Den nya formen av hälsoupplýsning syftar till att påverka människornas känslor och attityder till ett hälsosamt beteende, något som uppnås genom att koppla samman hälsobudskapet med bilder av framgång, lycka, skönhet och ungdom.

Samtidigt som folkhälsopolitikens mål är främja en god hälsa hos befolkningen framkommer viss kritik mot densamma, framförallt mot den paternalism⁴ som infaller. Medan samhället tillhandahåller de resurser (upplýsning, reformer) som krävs för individen att nå en god hälsa läggs samtidigt en moralisk skyldighet på individen att utnyttja dem (Palmlblad och Eriksson, 1995).

2.3.2 Kroppen i det moderna samhället

För att beskriva dagens samhälle och den syn på kropp och hälsa som råder kan man vända sig till kultursociologin⁵. En beteckning inom kultursociologin som bland annat tar upp just detta fenomen är konsumtionssamhället. Det är beteckningen på det samhälle som värderar konsumtion och materiella ting högre än andra värden, så som kulturella och andliga (Johansson, 1997).

Konsumtionssamhällets framväxt under 1900-talet förde med sig en betoning på kroppens utseende, främst på grund av modeindustrin och reklamindustrins framväxt (Johansson och Miegel, 2002). Den vackra kroppen får marknadsföra varor och tjänster och förknippas med positiva värden som exempelvis välgång, lycka och rikedom.

Den brittiske sociologen Mike Featherstone (1994) talar om hur kroppen blir en symbol för jaget, och hur utseendet speglar individens värde. I och med det fokus som riktas mot kropp och utseende växer en marknad för kroppsunderhåll fram. Det handlar om produkter och tjänster vars syfte är att försköna kroppen; allt från smink och hudvårdsartiklar till träningsprogram, träningsprodukter och kosmetisk kirurgi. Featherstone talar även om hur den moderna hälsoupplýsningen bidrar till denna utveckling genom att föra ut ett budskap som sammanknippar en hälsosam kropp med en ung, vacker kropp. För att marknadsföra hälsobudskap sammankopplar man de hälsofrämjande aktiviteterna med ett förbättrat utseende. För konsumenten kommer de utseendemässiga fördelarna därmed förknippas samman med övriga önskvärda egenskaper såsom ungdom, energi, kraft, vitalitet och god karaktär.

Det är i konsumtionssamhället en moralisk skyldighet att ha en vältränad och vacker kropp (Johansson och Miegel, 2002). Hälsobudskap i massmedier och reklam understryker det egna ansvaret för ens utseende och därmed ens framgång eftersom ett vackert yttre är så intimt förknippat med lycka och välgång. Enligt Featherstone har även medvetandet om det egna utseendet ökat. Detta framförallt på grund av utseendets symboliska värde men även på grund av en ökad jämförelse med de idealiserade bilder av vackra kroppar som finns överallt i massmedia och i det övriga samhället.

I och med kroppens värde som symbol för individen samt den ökade medvetenheten om utseendets vikt har en plastisk syn på kroppen utvecklats; genom att på olika sätt omforma kroppen söker man det perfekta utseendet som då avspeglar den perfekta individen (Johansson, 1997). Johansson talar om synen på kroppen som en maskin – där man med hjälp

⁴ "...lagar och myndighetspolitik som begränsar medborgarnas frihet "i deras eget intresse"" (Nationalencyklopedin, 2009).

⁵ "Ett kunskapsområde i skärningspunkten mellan humaniora och samhällsvetenskap, där analysen av människors tankar och livsformer knyts till samhällets struktur" (Nationalencyklopedin, 2009).

av olika tekniker kan påverka och försköna de detaljer man inte är nöjd med. Att söka den perfekta kroppen blir i många fall en livsstil, som styrks av det faktum att träning och kroppsunderhåll i de flesta sammanhang anses hälsosamt och moraliskt rätt. Johansson påpekar risken i en sådan livsstil; att man börjar värdera inte bara sig själv men även andra efter deras utseende snarare än inre kvaliteter.

2.3.3 Missnöjets logik

Johansson (1997, s. 83) beskriver missnöjets logik som ”ett resultat av en samverkan mellan den självbild och självkänsla individen bär med sig när han eller hon börjar träna på gymmet och de föreställningar och bilder som utvecklas på gymmet”. Han talar om uttrycket ”kroppen som maskin” och menar att det borde kompletteras med ytterligare ett uttryck; kroppen som konstverk. Genom det samband som råder mellan synen på en vältränad kropp som en symbol för en vällyckad människa och samma kropp som en symbol för en hälsosam livsstil föreligger en tydlig risk att man inom gymkulturen kan bli besatt av att skaffa sig den perfekta kroppen. Kroppen delas in i olika delar (muskelgrupper) och för varje del finns ett ideal att eftersträva. Kroppen blir ett projekt som med hjälp av olika träningsmetoder, dieter och andra tekniker ska formas till perfektion. Det stora utbudet i dagens samhälle av produkter och tekniker för ”kroppsvård” gör möjligheterna för hur man kan påverka sin kropps utseende gränslösa. Johansson menar att strävan efter perfektion kan leda till ett tillstånd av missnöje där varje uppnått resultat omedelbart ersätts med ett nytt mål: ett begär efter ständig förändring uppstår hos de individer som låter gymträning ta en allt för stor del av egna jaget.

Även Söderström (1999) talar om missnöjets logik - han drar paralleller till en syn på människans habegär; att man i den moderna konsumtionskulturen ständigt vill ha mer. I sin avhandling undersöker han bland annat missnöjet hos gymbesökare och finner att missnöjet är utbrett bland respondenterna. Det är främst olika kroppsdelar man är missnöjd med och därför vill omforma, men man vill även prestationsmässigt påverka och förändra egenskaper.

2.4 Forskning kring motiv för träning

Att motiven bakom varför människor väljer att träna på fritiden är ett intressant område att studera blir tydligt när man ser på den mängd studier som gjorts, både i Sverige och i andra länder. Bara i Sverige har ett flertal undersökningar gjorts, med olika omfattning och med olika inriktningar. Resultatet visar att trots att många olika motiv till träning finns är det ofta samma typ av motiv som är vanligast.

I en undersökning som Riksidrottsförbundet genomförde 2001 i samarbete med Statistiska Centralbyrån ville man ta reda på bland annat motiv till träning bland svenskar som tränar motionsgymna, aerobics eller styrketräning (Riksidrottsförbundet, 2001). Antalet respondenter var ca 1800, och resultatet visar att må bättre var det vanligaste motivet till träning, 81 % av de svarande angav det som motiv. Näst vanligast var att man ville bibehålla/förbättra hälsan, och därefter att man ville förbättra konditionen. Estetiska motiv som att få snyggare kropp kom först på plats nr 7, med 43 %. Att träna för att det är roligt var det sjätte vanligaste, och sociala aspekter kom på plats nr 11; träffa kompisar. Övriga motiv var till exempel skönt att träna, bli starkare, koppla av, mår dåligt utan träning, gå ned i vikt, ordinerad av läkare, och nya bekantskaper.

I sin doktorsavhandling undersöker Tor Söderström (1999) bland annat motiven bakom träningen bland gymdeltagarna på två gym. Den kvantitativa delen av studien omfattade en enkätundersökning där 976 personer svarade. Söderström fann att de centrala motiven där var (i fallande ordning) att bli starkare, att bli vältränad, att det är hälsosamt, det ger inre

tillfredsställelse, att få muskler, att få fastare former, att det är roligt. I sin diskussion poängterar han att de vanligaste motiven handlade om kroppen och utseendet, men inte uttalat som för att se attraktiv ut – det motivet hamnar först på plats nr 9.

Söderström nämner också en skillnad mellan motiv för träning på gym och motiv för föreningsidrott; tidigare studier har visat att de vanligaste motiven för att delta i föreningsidrott är social gemenskap, rekreativsvärde, naturupplevelser, prestation, självförverkligande, och sedan välbefinnande och hälsa.

En undersökning på C/D-nivå vid Luleå tekniska universitet visar även den att gymbesökare har flera olika motiv för att träna på gym (Kristofferson, 2004). Här var det starkaste motivet att förbättra hälsan. Sedan följer i fallande ordning det är kul, att förbättra konditionen, att bli starkare, få fastare former, få mer muskler, att minska stress och att förbättra utseendet.

I en annan studie med fokus på socialpsykologiska aspekter (Reis, 2008) gjordes både en kvantitativ och en kvalitativ undersökning av 100 respondenters motiv till motion. Det motiv som i den kvantitativa undersökningen värderades högst var att motionen var positiv för hälsan. Övriga motiv som värderades högt var återhämtning, styrka & uthållighet, nöje, stresshantering, rörlighet, utmaning och utseende. Resultaten av den kvalitativa delen visade bland annat att det både fanns sociala motiv och motsatsen; de som ser motionen som ett tillfälle att få vara ifred en stund. Man kom också fram till att de viktigaste motiven till motion kan variera vid olika stadier i livet; ett motiv som anses viktigt vid en viss ålder kanske inte alls anses lika viktigt tidigare/senare i livet.

En kvantitativ undersökning gjord i Landskrona 2000-2001 visar bland annat vilka motiv som ansågs viktiga för motion och fysisk aktivitet (Nilsén, 2007). Målgruppen var regelbundet fysiskt aktiva mellan 20 - 75 år, och antalet respondenter på enkäten var 365. Resultatet i denna studie visar att vid frågan ”varför utövar man idrott/motion” är de vanligaste svaren; för att röra på kroppen, för att hålla mig vid god hälsa, för att det ger välbefinnande, för att det är roligt/trevligt, för att det ger kraft och energi till vardagen, för att koppla av, och för att hålla koll på vikten.

2.5 Sammanfattning av bakgrunden

Grunden till dagens gymkultur utvecklades främst under 1800-talet (Blom och Lindroth, 1995). Gymträningen började som en typiskt manlig aktivitet, men med tiden kom även feminina inslag som fick ta en allt större plats. Gymträningen blev från 1900-talet allt mer populär (Johansson, 1997).

Träning påverkar hälsan positivt, såväl fysisk som psykiskt (Henriksson, 2004). Det finns olika former av fysisk aktivitet beroende på vilket syfte och vilken målsättning individen har (Annerstedt och Gjerset, 1992). För att erhålla resultat av sin träning är kosthållningen viktig, särskilt med avseende på vad man äter men också tidpunkter för måltider (Abrahamsson et al, 2006). Regelrätt kost och träning kan bli en del av individens livsstil (Burke, 2007).

Synen på hälsa har varierat genom tiderna – från ett folkhälsoperspektiv till en mer individuell nivå (Palmblad och Eriksson, 1995). I dagens konsumtionssamhälle tillkommer också att en vacker och estetiskt tilltalande kropp anses som något hälsosamt och eftersträvansvärt (Johansson och Miegel, 2002). Som en koppling mellan gymkulturen och kroppssynen i dagens samhälle finner man att kroppen verkar som en maskin, lyckade resultat kan kopplas till framgång (Johansson, 1997).

Det finns många studier gjorda på bakomliggande motiv till träning. En sammanställning av ett antal svenska studier visar att det vanligaste motivet är kopplat till hälsan, anledningen till att man tränar är att främja eller bibehålla en god hälsa.

Att fysisk aktivitet hänger samman med hälsa, kosthållning och fritid kan påverka hur och varför människor tränar. Med vår studie vill vi ta reda på vilken målsättning som är den viktigaste och om gymträningen påverkar det övriga livet, då med fokus på kosthållning och fritidsaktiviteter.

3. Syfte

Syftet är att ta reda på vad erfarna gymbesökare vill uppnå med sin träning och om målsättningen påverkar kosthållning och fritid.

3.1 Frågeställningar

- Har gymbesökaren en eller flera målsättningar med sin träning?
- vilken är den viktigaste, och hur viktigt är det att uppnå denna?
- Är den önskade målsättningen beroende av ålder och/eller kön?
- Om kosthållningen påverkas – på vilket sätt och upplevs detta positivt eller negativt?
- Tar gymträningen en större del av fritiden än andra aktiviteter?

4. Metod

Syftet styrde metoden till detta arbete - valet av denna finns beskrivet nedan tillsammans med en bild av målgruppspopulationen och en kortare sammanfattning av den pilotstudie som genomfördes innan enkätundersökningen.

4.1 Beskrivning av målgruppspopulation

Den aktuella målgruppen är människor som befinner sig på den valda arenan, det vill säga personer som tränar på gym. Här inkluderas alla de som utför fysisk aktivitet på en gymverksamhet, vilket innebär att utövare av såväl gruppträning som individuell träning av styrke- och/eller uthållighetskaraktär eller någon annan träningsform kvalificeras till studien.

Urval för vilka som fick ingå i sammanställningen av enkätsvaren gjordes efter ålder och träningsvana – det senare inkluderade såväl träningsstid (i år) samt ett visst antal timmar per vecka. Dessa kriterier valdes utifrån litteratur och finns beskrivna nedan. Undersökningen genomfördes på två träningsanläggningar inom samma kedja. Den ena anläggningen har ungefär 4000 medlemmar och den andra 3300 medlemmar . Totalt antal medlemmar på de båda gymmen är 7300 individer⁶.

4.2 Val av metod

För det aktuella syftet valdes en kvantitativ metod med en enkätundersökning som främsta källa till information. Databearbetning skedde sedan via deskriptiv statistik (beskrivning av inkomna data) samt försök till god statistisk inferens (analys och jämförelse av data) varvid resultatet kunde diskuteras.

Metoden valdes då en bredare bild av målgruppen önskades. Som grund för den huvudsakliga undersökningen genomfördes en pilotstudie i form av intervjuer. Detta för att kunna utnyttja fördelen av ett kvalitativt inslag och eventuellt få nya perspektiv inför utformning av den slutliga enkäten.

Enligt Patel och Davidsson (2003) är validitet och reabilitet centrala begrepp i alla typer av undersökningar. Även i denna studie har ansträngningar gjorts för att säkerställa vad som undersöks samt att metoden ger tillförlitliga resultat. Därtill har hänsyn tagits till de forskningsetiska principerna (Vetenskapsrådet, 2002) med fokus på etik och moral. Vad studien handlade om, att deltagandet var frivilligt, vad informationen skulle användas till samt att alla svar var anonyma har framförts till de deltagande individerna, såväl från författarna som av enkätens följebrev (se bilaga A).

⁶ Information erhållen från personal på de aktuella anläggningarna

4.3 Pilotstudie

Pilotstudien utgjordes av tre intervjuer av kvalitativ art med individer som väl svarade mot utvalda kriterier (inklusionskriterier för deltagande i enkätstudien, se nedan). Syftet var att vidga perspektivet och eventuellt få nya infallsvinklar som kunde användas för att utveckla enkäten ytterligare samt belysa delar som redan fanns med.

Inför genomförandet utformades, utifrån enkätutkastet, ett intervjuunderlag med frågeställningar och förslag till följdfrågor (se bilaga B). Underlaget skulle fungera som en försäkran på att alla frågor och teman blev avhandlade under intervjun. Förhoppningen var dock att respondenten skulle tala relativt fritt kring ämnet (Patel och Davidson, 2003).

Alla tre respondenter godkände ljudupptagning av samtalet och eventuell citering.

Materialet från pilotstudien transkriberades och analyserades tematiskt utifrån ett empiriskt synsätt (Widerberg, 2002). Temarubrikerna – *målsättning, kosthållning och fritidsaktiviteter* - bestämdes utifrån syfte och frågeställningar för arbetet.

4.4 Enkätundersökning

Denna studie bestod av en enkätstudie på ett stickprov av den önskade populationen. Hur enkäten utformades samt vilka som ingick i studien finns beskrivet nedan, tillsammans med redogörelse för hur genomförande och databearbetning skett rent praktiskt.

4.4.1 Utformning av enkäten

Sedan en problemformulering bestämts kunde en enkät (se bilaga C) utformas utifrån de intressanta frågeställningarna. Enkäten delades in i tre delar; *personuppgifter, mål med träningen och påverkan på kosthållning och fritid*. Ett antal frågor formulerades med syfte att belysa de relevanta aspekterna under respektive del. Enkäten utformades delvis med inspiration från tidigare studier, exempelvis användes resultat från undersökningar av motiv till träning för att utforma kategorier för målsättning. Enkäten var totalt 4 sidor (inklusive följebrev) och innehöll 19 frågor (se bilaga C).

För att redan från början kunna minimera bortfallet formulerades frågorna på ett enkelt och lättförståeligt sätt (Ejlertsson, 2003). Ett flertal testgenomgångar genomfördes på utomstående individer ur målgruppen för att ytterligare minimera risken för missförstånd. Även ett följebrev till enkäten utformades. Detta beskrev syftet med undersökningen samt förtydligade den etiska hanteringen av informationen (Vetenskapsrådet 2002).

4.4.2 Urval

För att få en bestämd målgrupp sattes vissa inklusions- och exklusionskriterier upp. Syftet var att endast inkludera de individer som ansågs vara vana gymbesökare, sett till träningsvana och träningsfrekvens. Träningsvanan bestämdes till minst två års gymträning och frekvensen bestämdes till minst tre timmar per vecka. Gränsen för träningsfrekvens baserades på ACSM's rekommendationer för fysisk aktivitet för vuxna. Båda könen inkluderades i enkätundersökningen då lika många kvinnor som män tränar på gym (Statistiska centralbyrån, 2009).

Även en viss åldersgrupp ansågs mer intressant att studera och därför sattes ett ålderskriterium på 18 – 75 år för undersökningen. 18 år är myndighetsåldern i Sverige, dessutom krävs ofta en minimiålder på 16 år för att få teckna medlemskap på gym – för att fylla

inklusionskriteriet om träningsvana är 18 år därmed den lägsta åldern som blir aktuell. Den övre åldersgränsen bestämdes utifrån en rapport som visar att den fysiska aktiviteten minskar efter 75 års ålder, något som gör äldre deltagare mindre intressanta med tanke på träningsfrekvens (Statistiska Centralbyrån, 2009).

Denna studie är endast ett stickprov av den aktuella populationen då samtliga inom denna inte kan tänkas uppfylla de önskvärda kriterierna för deltagande. Hur många individer av det totala antalet medlemmar på de både gymanläggningarna som faktiskt ingår i urvalet är oklart då det information kring exempelvis träningsvana och frekvens inte finns registrerad och därmed hade krävt en större insats för att kunna klargöra. Att kategorisera samtliga medlemmarna efter ålder hade möjligtvis kunnat ordnas, men då via uppgifter som personalen på de aktuella anläggningarna inte hade befogenhet att lämna ut. Denna undersökning kan således ses som ett stickprov av den totala populationen

4.4.3 Genomförande

Enkäterna delades ut under närvaro av författarna. Undersökningen genomfördes under ett flertal tillfällen på gymanläggningarna och deltagarna hade därmed chans att fylla i dessa i samband med sin träning. Detta val gjordes av bekvämlighet för båda parter, då deltagarna kunde delta i undersökningen i samband med sin träning medan författarna kunde träffa målgruppen direkt på arenan. Alla som önskade fick fylla i enkäten, och enligt inklusionskriterierna gjordes ett urval vid databearbetningen. Alla enkäter delades ut och samlades in av författarna personligen.

Tidpunkterna för enkätutdelandet varierade för att så många som möjligt ur målgruppen skulle ges möjlighet att delta. Flertalet enkäter fylldes under kvällstid, framförallt i samband med gruppträningspass då många respondenter passade på att fylla i sin enkät medan de väntade på att passet skulle börja.

4.4.4 Databearbetning

Resultatet från enkätundersökningen kodades och matades in i dataprogrammet SPSS (version 16.0, SPSS inc.). Var för sig analyserades resultaten och sammanställdes i figurer och tabeller.

Vissa frågor - ålder, träningsform samt träningsfrekvens - kategoriserades för att underlätta framställningen. Frågan om ålder kategoriserades i intervall om tio år, där endast det åldersspann som inkluderades via urvalskriterierna ingick. Kategorierna formulerades utifrån SCB's undersökning om levnadsförhållanden (Statistiska Centralbyrån, 2009) eftersom den, liksom denna studie, bland annat undersökte träningsvanor och motiv till träning. Frågan om träningsfrekvens kategoriserades i intervall om två år, där den lägsta intervallen utgörs av den önskade målgruppens lägsta träningsfrekvens (enligt inklusionskriterierna). Den högsta intervallen anges som 9 till 10 eller fler timmar per vecka.

Även frågan om träningsform kategoriserades. Deltagarna fick i enkäten kryssa för vilka gruppträningspass de deltog i (om de tränade i grupp). Dessa pass grupperades sedan i sex olika grupper efter inriktning, exempelvis dansinfluerade pass, konditions- eller styrkeinriktade pass, kampsportsinfluerade pass, etcetera. Indelningen i grupper gjordes utifrån passbeskrivningen på gymmets hemsida. Träningsformer som inte var gruppträning hamnade i grupper som styrketräning, konditionsträning eller uthållighetsstyrka (som inbegriper både styrke- och konditionsmoment). Här fanns även en öppen fråga, "övrigt", där respondenten kunde specificera om han/hon höll på med någon träningsform som missats i enkätformuleringen. När enkäterna sedan kodades delades respondenterna in i kategorier efter

den träningsform som dominerade, fanns exempelvis både styrke- och konditionspass med hamnade man i kategorin ”uthållighetsstyrka”. De deltagare som angett flera olika träningsformer lades in i gruppen ”blandat”.

5. Resultat

Resultaten av den genomförda enkätundersökningen finns nedan redovisade i form av tabeller, figurer och beskrivande texter.

5.1 Deltagarna

Totalt deltog 197 personer i undersökningen. Av dessa blev bortfallet 51 stycken på grund av att ovanstående inklusionskriterier inte uppfyllts. Bortfallet bestod främst i bristande träningsvana då 39 stycken respondenter angav en erfarenhet på under två år. Sju enkäter togs bort på grund av ålderskriteriet - av dessa understeg sex stycken åldersgränsen på 18 år och den sista saknade åldersangivelse. Resterande fem enkäter uppfyllde inte kriteriet för träningsfrekvens på minst tre timmars gymträning per vecka. Totalt gick det alltså att bearbeta och analysera 146 enkäter.

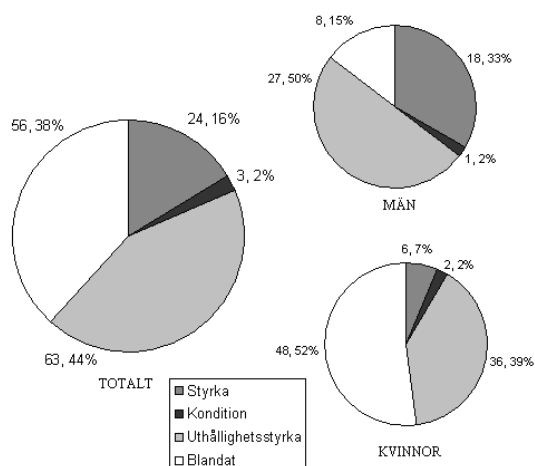
Av de 146 deltagarna i studien var 92 stycken (63 %) kvinnor och 54 (37 %) män. Åldersfördelningen framgår av tabell 1 - majoriteten (58 personer, 40 %) av deltagarna låg i åldersintervallet 25-34 år. Sett till ålder och kön ligger fördelningen relativt jämnt i de olika ålderskategorierna. De flesta deltagarna (ca 60 % totalt) är under 45 år. Från 55 och uppåt finns endast ett fåtal (8 personer totalt) deltagare. Se även tabell 1 nedan.

Tabell 1. Deltagarna fördelade på ålder och kön, i antal (st) och andel (%). N=146

Ålder	Män		Kvinnor		Totalt	
	Antal	Andel	Antal	Andel	Antal	Andel
18-24	7	13	23	25	30	20
25-34	24	44	34	37	58	40
35-44	12	22	17	18,5	29	20
45-54	7	13	14	15	21	14
55-64	3	6	4	4,5	7	5
65-75	1	2	-	-	1	1
Totalt:	54	100	92	100	146	100

5.1.1 Val av träningsform

Träningsformerna som dominerade hos deltagarna var uthållighetsstyrka (en kombination av styrketräning och konditionsträning), blandad träning (exempelvis gruppträningspass av olika slag) och styrketräning. Sett till könsfördelningen mellan de olika träningsformerna - enligt figur 1 nedan - är styrketräning mer vanlig bland män (18 personer, 33 %) än bland kvinnor (6 personer, 7 %). Uthållighetsstyrka är en relativt utbredd träningsform hos både män och kvinnor (27 personer, 50 % respektive 36 personer, ca 40 %), medan kategorin blandat är mer än tre gånger så vanlig bland kvinnor (48 personer, 52 %) som bland män (8 personer, 15 %).



Figur 1. Träningsstyp fördelat på kön, antal (st) och andel (%). N=146

Totalt sett var den vanligaste träningsformen uthållighetsstyrka (63 personer, 44 %) och näst vanligaste blandad träning (56 personer, 38 %), enligt tabell 2. Styrketräning var vanligare bland de yngre deltagarna (18-44 år) medan det bland de äldre (45-75 år) endast var en person som tränar ”ren” styrketräning. Konditionsträning är den minst utbredda träningsformen då totalt 2 % (3 personer) av alla deltagare bara tränar kondition.

Tabell 2. Träningsstyp fördelat på ålder, angivet i andel (%). N=146

	Styrka	Kondition	Uthållighetsstyrka	Blandat
Ålder				
18-24	20	3	37	40
25-34	19	2	45	34
35-44	21	3	48	28
45-54	5	-	38	57
55-64	-	-	43	57
65-75	-	-	1	-
Totalt	16	2	44	38

5.1.2 Träningsfrekvens

Det vanligaste - totalt sett - bland deltagarna var att träna 3-4 ggr i veckan, enligt tabell 3. Fördelningen på träningsfrekvens sett till kön är relativt jämn. Största skillnaden är att något fler kvinnor - procentuellt sett – tränar 3-4 ggr i veckan (49 % kvinnor, respektive 39 % män) medan något fler män tränar fler än fyra gånger i veckan. När det gäller åldersfördelningen är det mycket få av de äldre deltagarna (55 – 75 år) som tränar fler än 3-4 gånger i veckan (4 personer). Endast nio personer (6 %) tränar fler än 8 gånger per vecka. Av dessa är de flesta (5 personer) mellan 25 – 34 år.

Tabell 3. Träningens frekvens fördelat på ålder och kön, angivet i andel (%). N=146

		<u>3-4h/v</u>	<u>5-6 h/v</u>	<u>7-8 h/v</u>	<u>9-10 h/v</u>
Ålder	18-24	47	30	20	3
	25-34	47	36	8,5	8,5
	35-44	38	45	10	7
	45-54	47,5	28,5	19	5
	55-64	57	43	-	-
	65-75	-	100	-	-
Kön	Man	39	39	13	9
	Kvinna	49	35	12	4
	Totalt	45	36	12	6

5.1.3 Träningserfarenhet

Majoriteten av deltagarna (41 personer, 28 %) hade en träningsvana på 2-3 år, se tabell 4. Det var dock nästan lika vanligt att ha tränat i 4-5 och 10 eller fler år (35 personer, 24 % respektive 32 personer, 22 %). Könsfördelningen är relativt jämn, något fler män (procentuellt sett) har tränat 3-4 år (31 %, respektive 26 % för kvinnor) och 10 eller fler år (26 %, respektive 20 % för kvinnor).

Tabell 4. Deltagarnas träningsvana fördelat på ålder och kön, angivet i andel (%). N=146

		<u>2-3 år</u>	<u>4-5 år</u>	<u>6-7 år</u>	<u>8-9 år</u>	<u>10-10< år</u>
Ålder	18-24	50	27	20	3	21
	25-34	19	29	21	10	34
	35-44	28	10	14	14	43
	45-54	24	19	9,5	4,5	-
	55-64	28,5	43	28,5	-	100
	65-75	-	-	-	-	-
Kön	Man	31	20	9	13	26
	Kvinna	26	26	23	5	20
	Totalt	28	24	18	8	22

5.1.4 Ekonomi

De flesta (84 personer, 59 %) i vår undersökning spenderar 0 – 400 kronor på gymträning varje månad, enligt tabell 5 nedan. Något fler män än kvinnor anger att de spenderar mer än 800 kronor per månad (13 män respektive 7 kvinnor).

Tabell 5. Utgifter för gymträning per månad, fördelat på ålder och kön, angivet i andel (%). N=142

		<u>0-400kr</u>	<u>400-800kr</u>	<u>800-1200kr</u>	<u>1200-1600kr</u>	<u>1600kr<</u>
Ålder	18-24	68	25	7	-	-
	25-34	52	23	16	7	2
	35-44	52	38	7	3	-
	45-54	76	19	-	5	-
	55-64	71	29	-	-	-
	65-75	-	100	-	-	-
Kön	Man	49	26,5	15	9,5	-
	Kvinna	65	27	6	1	1
	Totalt	59	27	9	4,3	0,7

5.2 Resultat från enkätundersökningen

Nedan finns för syftet samt för vidare diskussioner relevanta resultat från enkätundersökningen. Resultaten redovisas i form av tabeller och figurer med tillhörande kommentarer, eller enbart text. I ett flertal redovisade resultat finns ett visst bortfall. Detta anges under respektive tabell/figur.

5.2.1 Målsättning

Vad gäller målsättningen rör resultaten huruvida en eller flera målsättningar med gymträningen finns samt vilken som är den vanligaste målsättningen. Vidare redovisas hur viktigt det anses uppnå den viktigaste målsättningen och om man tror att man kommer att vara nöjd när detta skett.

Den vanligaste målsättningen

Vid undersökning om varför man tränar på gymmet visar det sig att de flesta (136 personer, 93 %) har flera målsättningar med sin träning. Det vanligaste var att ha fyra målsättningar (56 personer, 38 %). Endast tio stycken (7 %) angav att de hade en enda målsättning, se tabell 6.

Tabell 6. Antal målsättningar med gymträningen, angivet i andel (%). N=146

En målsättning	7
Två målsättningar	21
Tre målsättningar	27,3
Fyra målsättningar	38
Fem målsättningar	6
Sex målsättningar	0,7
<hr/> Totalt	<hr/> 100

Tabell 7 visar att det mest angivna alternativet - oberoende om man hade en eller flera målsättningar - var förbättrad hälsa (må bättre/gå ner i vikt/gå upp i vikt/minska stress etc.) vilket totalt 92 % (135 personer) av deltagarna angav som en av sina målsättningar. Nästan alla kvinnor (91 av 92) angav detta som en av sina målsättningar med träningen. Ungefär 82 % av männen (44 personer) hade den förbättrade hälsan som ett alternativ. Det näst mest angivna alternativet vad gäller varför man tränar på gym var förbättrat utseende (smalare/större muskler/mer muskler/fastare former etc.) vilket var något mer förekommande hos kvinnorna (75 personer, 82 %) än hos männen (39 personer, 72 %).

Tabell 7. Mest angivna målsättningar med gymträningen, angivet i andel (%). N=146

	Män n=54	Kvinnor n=92	Totalt n=146
Förbättrad hälsa (må bättre/gå ner i vikt/gå upp i vikt/minska stress etc.)	82	99	92
Förbättrat utseende (smalare/större muskler/mer muskler/fastare former etc.)	72	82	78
Ökad prestationsförmåga (starkare/snabbare/mer uthållig/bättre kondition etc.)	78	72	74
Ha roligt (rolig träningsform/umgås med människor/koppla av/spana på folk etc.)	60	65	63
Komplementsträning till annan träning/idrott	6	7	6
Övrigt (rehabilitering etc.)	2	8	5

Den viktigaste målsättningen och hur viktigt det är att uppnå den

Genom att deltagarna fick gradera sina målsättningar efter hur viktiga de ansågs vara (från 1 för den viktigaste och sedan i fallande ordning beroende på hur många målsättningar man angett) kunde en skattning av resultatens värde genomföras.

Förbättrad hälsa (må bättre/gå ner i vikt/gå upp i vikt/minska stress etc.) angavs av över hälften av deltagarna (75 personer, 52 %) som den viktigaste målsättningen med gymträningen, enligt tabell 8. Näst viktigast (32 personer, 22 %) ansågs ett förbättrat utseende

(smalare/större muskler/mer muskler/fastare former etc.) vara, följt av ökad prestationsförmåga (starkare/snabbare/mer uthållig/bättre kondition etc. – 18 personer, 13 %) och att ha roligt (14 personer, 10 %). Den minst viktiga målsättningen med gymträningen (enligt denna undersökning) är dess funktion som komplementsträning (3 personer, 2 %) till annan träning/idrott eller någon utöver angivna anledningar, här rubricerat som övrigt (rehabilitering etc. – 2 personer, 1 %).

Tabell 8. Den viktigaste målsättningen. N=144

1	Förbättrad hälsa (må bättre/gå ner i vikt/gå upp i vikt/minska stress etc.)	52
2	Förbättrat utseende (smalare/större muskler/mer muskler/fastare former etc.)	22
3	Förbättrad prestationsförmåga (starkare/snabbare/mer uthållig/bättre kondition etc.)	13
4	Ha roligt (rolig träningsform/umgås med människor/koppla av/spana på folk etc.)	10
5	Komplementsträning till annan träning/idrott	2
6	Övrigt (rehabilitering etc.)	1

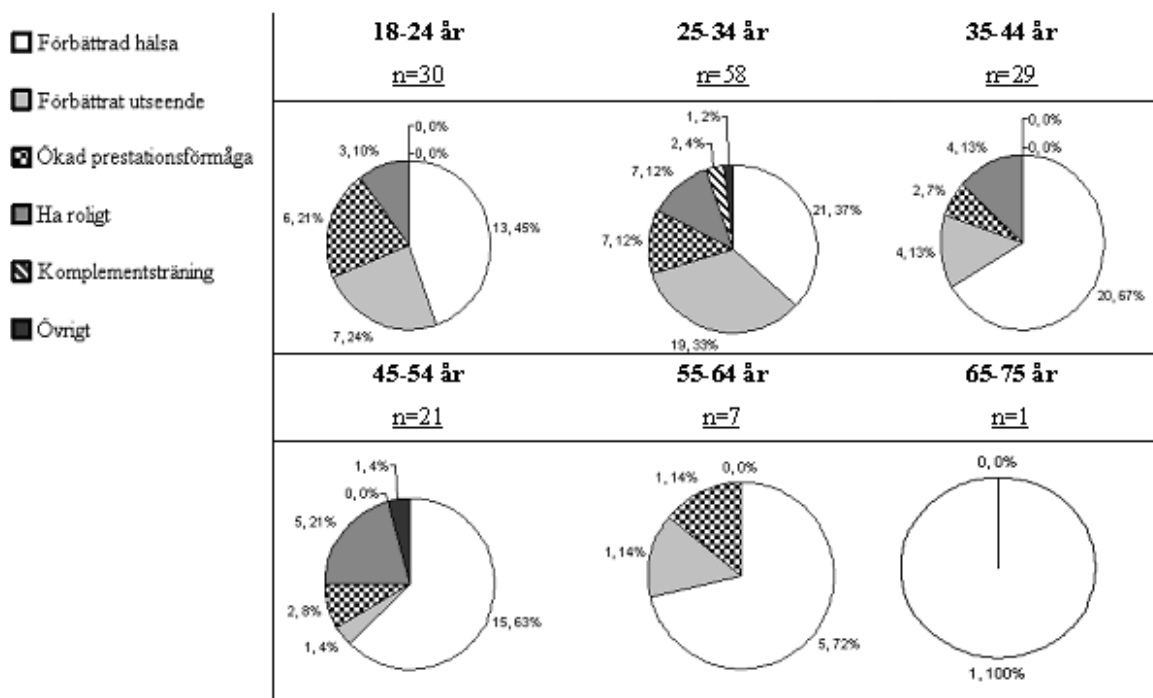
Nedanstående tabell, tabell 9, visar att den viktigaste målsättningen - förbättrad hälsa (må bättre/gå ner i vikt/gå upp i vikt/minska stress etc.) – är största anledningen till gymträning hos såväl män som kvinnor. Dock anger kvinnor i något större grad (62 % av alla kvinnor och 39 % av alla män) att detta är det allra viktigaste medan männen skattar förbättrat utseende 28 % av männen och 20 % av kvinnorna) och ökad prestationsförmåga (22 % av männen och 7 % av kvinnorna) något högre. Att ha roligt anges i mindre grad (7 % respektive 10 %) som främsta målsättning med träning. Komplementsträning eller övriga målsättningar ligger i minoritet (2 % respektive 1 %) hos båda grupperna.

Tabell 9. Den viktigaste målsättningen fördelad på kön, angivet i andel (%). N=141

	Män <u>n=54</u>	Kvinnor <u>n=87</u>
Förbättrad hälsa	39	62
Förbättrat utseende	28	20
Ökad prestationsförmåga	22	7
Ha roligt	7	10
Komplementsträning	2	-
Övrigt	2	1

*observera visst bortfall, det totala antalet kvinnor i undersökningen var 92

Nedanstående figur 2 visar att samtliga ålderskategorier anger förbättrad hälsa som den viktigaste målsättningen. Procentuellt sett ser man dessutom en ökning av hälsans betydelse med stigande ålder. I den yngre generationen (18-34 år) är förbättrat utseende den näst viktigaste målsättningen med gymträningen. Observera dock att deltagarantalet i respektive åldersgrupp är lågt till mycket lågt. Figuren är därför främst till för spekulativ jämförelse mellan de olika ålderskategorierna.



Figur 2. Deltagarnas viktigaste målsättning fördelat på ålder, angivet i antal (st) och andel (%). N=146

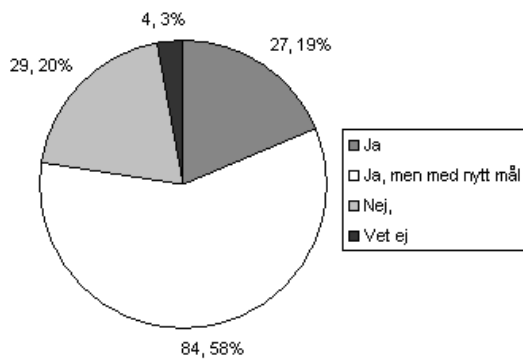
Ser man till fördelningen på olika träningsformer, tabell 10, så är en förbättrad hälsa viktigast för alla kategorier. Det är en större andel av dem som styrketränar som anser ett förbättrat utseende som viktigast, 33 %, jämfört med 26 % för dem som tränar uthållighetsstyrka och 15 % för dem med blandade träningsformer (antalet som angett konditionsträning är endast 3 personer, varför jämförelse av procentsatser blir missvisande).

Tabell 10. Den viktigaste målsättningen, fördelat på träningstyp, angivet i andel (%). N=141

	Styrka N=24	Kondition N=3	Uthållighetsstyrka N=61	Blandat N=53
Förbättrad hälsa	38	67	51	62
Förbättrat utseende	33	-	26	15
Ökad prestationsförmåga	17	33	15	8
Ha roligt	8	-	8	11
Komplementsträning	4	-	-	2
Övrigt	-	-	-	2

Att uppnå den målsättning man angett som viktigast visar sig hos merparten (113 personer, 78 %) vara mycket viktigt, (se bilaga D för fullständiga resultat). Detta gäller för både män och kvinnor (76 % respektive 80 %). Att uppnå ens målsättning tycks allra viktigast i åldersgruppen 35-44 år där nästan alla (26 personer, 90 %) anger alternativet mycket viktigt. Ungefär en femtedel (30 personer, 21 %) säger att det är ganska viktigt att nå sin målsättning och en minimal andel (1 person, 1 %) anger att inte är så viktigt.

Enligt figur 3 svarade de flesta (111 personer, 77 %) ja på frågan om han eller hon tror sig bli nöjd om/när målsättningen med gymträningen uppnåtts, men de flesta (27 personer, 19 %) då med ett nytt mål. En femtedel (29 personer, 20 %) anger att de inte tror att de kommer att bli nöjda, trots att den viktigaste målsättningen uppnåtts. Kvinnorna tror sig i större utsträckning än männen bli nöjda (21 % respektive 15 %). Aldermässigt finns den största andelen som inte tror att de kommer bli nöjda i åldern 25-34 år (32 %), se bilaga D för fullständiga resultat. I åldern 44-54 tror sig de allra flesta (86 %) bli nöjda, med eller utan ett nytt mål.



Figur 3. Tillfredsställelse då målsättningen med träningen uppnåtts, angivet i antal (st) och andel (%). N=144

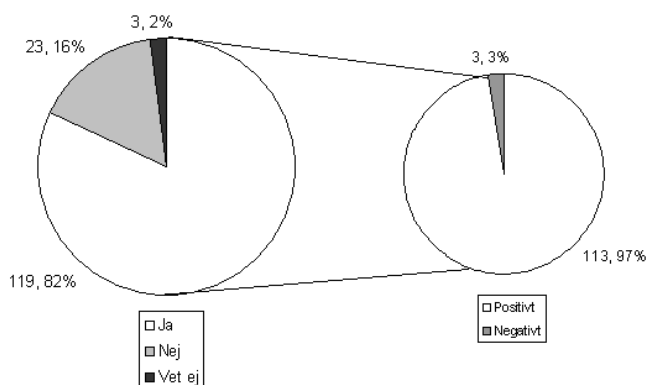
5.2.2 Kosthållning

Resultaten kring kosthållningen redovisar huruvida man anser att kosten påverkas av målsättningen med träningen samt om man på grund av densamma väljer att äta mer eller mindre nyttig och onyttig mat. Vidare undersöks uppfattning om anpassning av de energigivande näringsämnen, bruk av kosttillskott samt om en anpassad kosthållning upplevs problematisk eller hade sett annorlunda ut med annan målsättning.

Påverkan på kosthållning

Figur 4 visar att merparten (119 personer, 82 %) av deltagarna anger att de på något sätt påverkar eller anpassar sin kost för att få de resultat de önskar av gymträningen. En mindre del (23 personer, 16 %) anser att målsättningen med gymträningen inte påverkar kosthållningen. Procentuellt sett anser ungefär lika många män som kvinnor (81 % respektive 82 %) att kosten påverkas (se bilaga D för fullständiga resultat). Även åldersmässigt är det relativt jämn mellan kategorierna (80-88 % i samtliga kategorier). Största gruppen som svarat att kosten inte påverkas är mellan 18 och 24 år (6 personer, 20 %).

Samma figur (4) visar en fördjupad undersökning för huruvida de som anser att kosthållningen påverkas upplever denna förändring som positiv eller negativ. I princip alla (113 personer, 97 %) upplever anpassningen som positiv. Fördelningen mellan könen är även här relativt lika – 81 % av männen och 80 % av kvinnorna upplever påverkan på kosthållningen till följd av önskade målsättningar som positiv.

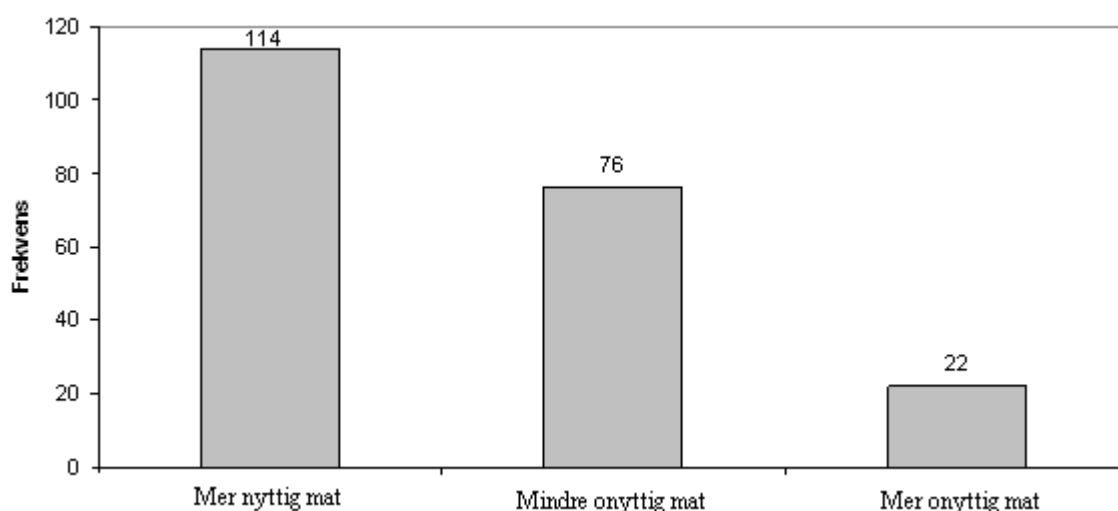


Figur 4. Påverkan på kosten på grund av gymträning, angivet i antal (st) och andel (%). N=145

Nyttig och onyttig mat

Nedanstående figur, 5, visar en sammanställning av en flersvalsfråga och därmed stämmer inte antalet svar med antalet respondenter – antalet respondenter är 144 personer och antalet svar 212. Där skulle deltagaren uppskatta om han eller hon på grund av målet med träningen tänker på att äta mer nyttig mat (frukt/grönsaker/fullkornsprodukter/fisk etc.), mindre onyttig mat (pizza/pommes frites/godis/glass/kakor/chips etc.) och/eller mer onyttig mat (med motivation att man kan unna sig extra på grund av träningen).

Det visar sig att en stor del (114 svar, 54 % av alla svar och totalt 78 % av deltagarna) på grund av målsättningen med gymträningen väljer att äta mer nyttig mat, exempelvis frukt, grönsaker, fullkornsprodukter och fisk. Ungefär 36 % av alla svar (76 svar) visar att man väljer att äta mindre av onyttiga livsmedel såsom pizza, pommes frites, godis, glass, kakor och chips. Några (22 svar, 10 % av alla svar) väljer att äta mer onyttig mat såsom pizza och godis med motivation att man kan unna sig eftersom man tränar, men det är vanligare att äta mindre av dessa livsmedel.



Figur 5. Påverkan på kosthållningen, angivet i antal (st). N=144

Observera att antalet respondenter som angett att kosthållningen påverkas av målsättningen med träningen är 119 personer (se figur 4). Likaväl har 144 personer (se figur 5) angett att de tänker på att äta mer nyttig och/eller mer/mindre onyttig mat på grund av målsättningen med gymträningen.

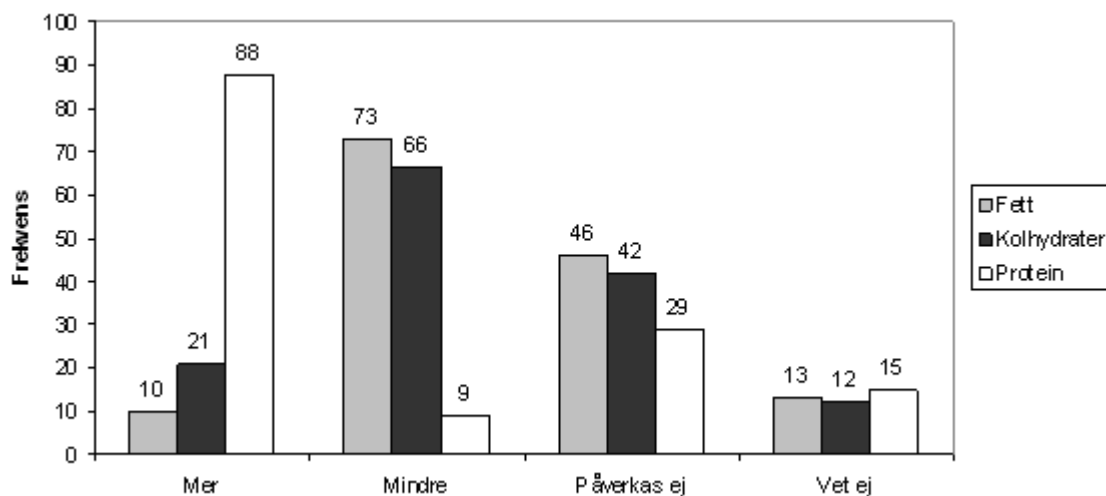
Anpassning av energigivande näringsämnen

Även nedanstående figur 6 är resultat av en flervalsfråga där antalet respondenter är 142 personer och det totala antalet svar 424. Uppgiften avsåg fördelningen av näringsämnen i kosten och deltagarna fick ange om de på grund av målsättningen med träningen tänker på att äta mer eller mindre av kolhydrater, fett och/eller protein, eller ange om näringsfördelningen i kosten inte påverkas. Denna fråga avser alltså en förändring av näringsämnena sedan man börjat träna på gymmet för att nå sitt mål.

Vad gäller intag av fett anger den största andelen att man intar mindre av detta näringsämne - 73 svar (ungefär 51 %) av totalt 142 (kopplade till fett) anger ett lägre fettintag. Fördelningen är relativt jämn mellan män och kvinnor (55 % respektive 50 %), och tydligast är det att de yngre ålderskategorierna (18-24 år, 25-34 år och 35-44 år) är de grupper som procentuellt sett i största grad minskar på fettintaget (41 %, 53 % respektive 43 %).

Även intaget av kolhydrater ser i den undersökta gruppen ut att minska med träningen. 66 svar av totalt 141 (ungefär 47 %) anger en minskning – kvinnor i något större grad än män (52 % respektive 38 %).

Intaget av protein ses däremot öka, till skillnad mot övriga näringsämnen. 88 svar av totalt 141 (ungefär 62 %) visar på en ökning av detta näringsämne i kosthållningen. Männerna visar denna ökning i något högre grad än kvinnorna (68 % respektive 58 %), och yngre åldersgrupper (18-24 år och 25-34 år) i relativt stor grad (62 % respektive 76 %). Man ser också enligt de fullständiga resultaten av denna fråga (se bilaga D) att personer som styrketränar i stor grad äter mer protein; 79 % (19 av 24 personer) av de styrketränande visar på denna ökning. Jämförelse kan ske med exempelvis de som tränar blandad träning där 50 % (27 personer) har ökat sitt proteinintag sedan de började träna mot sin målsättning.



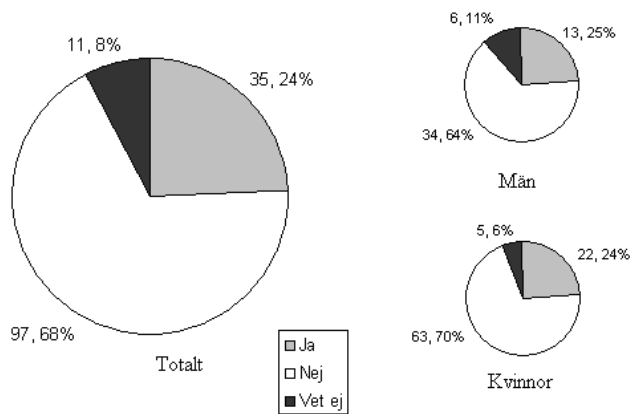
Figur 6. Anpassning av näringsämnen på grund av gymträningen, angivet i antal (st). N=142

Kosttillskott

Strax över hälften av deltagarna (79 personer, 56 %) äter någon form av kosttillskott (proteinpulver/kreatin/gainer/fettförbränningsprodukter etc.) för att nå den önskade målsättningen med gymträningen. Män använder kosttillskott i större grad än kvinnor (36 personer, 69 % respektive 27 personer, 30 %) och bruket är störst inom ålderskategorin 25 till 34 år där 60 % använder någon form av kosttillskott. Sett till träningstyp (se bilaga D för fullständiga resultat) äter 70 % (16 av 24 personer) av dem som styrketränar någon form av kosttillskott jämfört med exempelvis 20 % (12 personer) av dem som utför blandad träning.

Problem och målsättning

Nedanstående figur 7 visar att en övervägande andel (97 personer, 68 %) av deltagarna anser att det inte medför problem i vardagen att välja livsmedel, mängd mat och/eller anpassa tidpunkter för de olika måltiderna på grund av gymträningen, kvinnorna i något högre grad än männen (70 % respektive 64 %). Nästan en fjärdedel (35 personer, 24 %) anger dock att kosthållningen ur detta avseende blir problematisk.



Figur 7. Problem i vardagen till följd av kosthållningen i förhållande till gymträningen, angivet i antal (st) och andel (%). N=143

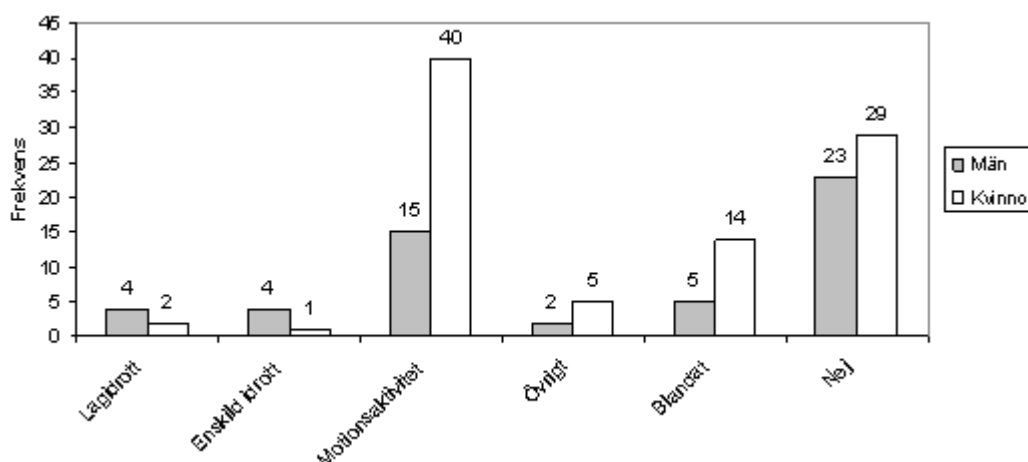
På frågan om huruvida deltagarna tror att de skulle ha ätit på samma sätt om de haft en annan målsättning med gymträningen - då med avseende på val av livsmedel, mängd mat och/eller tidpunkter för de olika måltiderna – anger strax över hälften (75 personer, 52 %) att de *inte* ätit på samma sätt om de inte haft sin målsättning. Män anger i något större grad att de inte ätit på samma sätt (57 %) än kvinnorna (49 %).

5.2.3 Fritidsaktiviteter

I detta avsnitt rör resultaten gymbesökarnas övriga fritidsaktiviteter samt jämförelse mellan gymträningen och övriga aktiviteter i förhållande till tid och pengar. Vidare behandlas social och tidsmässig påverkan på fritiden.

Övrig fysisk aktivitet

Enligt figur 8 utför ungefär två tredjedelar (92 personer, 64 %) av deltagarna någon annan typ av träning eller fysisk aktivitet på sin fritid utöver gymträningen. Det vanligaste (55 av dessa, 60 %) är då någon form av motionsaktivitet, exempelvis löpning, simning, cykling, promenader eller ridning – något som är lite vanligare hos kvinnor än män. Det näst mest förekommande alternativet är att inte utföra någon form av fysisk aktivitet alls på sin fritid (utöver gymträningen). Även fördelat på ålder är det vanligast att antingen syssla med någon motionsaktivitet eller att inte träna på fritiden, utöver gymträningen (se bilaga D för fullständiga resultat).



Figur 8. Annan träning, utöver gymträningen, som bedrivs på fritiden, angivet i antal (st). N=144

Tid och pengar för gymträning

Vid jämförelse mellan gymträning och övriga fritidsaktiviteter (med annan form av fysisk aktivitet inräknad) läggs fokus på huruvida gymträningen tar mer eller mindre tid respektive pengar än andra fritidsaktiviteter, sett per vecka.

Den största delen (86 personer, 62 %) av deltagarna anger att de lägger mindre tid på övriga fritidsaktiviteter jämfört med gymträningen. Detta resultat är jämnt fördelat mellan män och kvinnor (62 % för båda könen), dock är det, enligt det fullständiga resultatet i bilaga D, flest 18-24-åringar som tillbringar mer tid på gymmet än övriga fritidsaktiviteter (21 personer, 72 %) jämfört med övriga åldersgrupper (ca 57-63 %).

Liksom för tiden anger de flesta (96 personer, 69 %) att de lägger mindre utgifter på övriga fritidsaktiviteter än på gymträningen. Procentuellt sett är uppfattningen relativt jämn mellan båda könen (66 % för män respektive 71 % för kvinnor). 18-24-åringar samt 45-54-åringar spenderar i större utsträckning mer pengar på gymträningen än andra aktiviteter (76 % totalt, 22 personer i åldern 18-24 år och 16 personer i åldern 45-54 år), se bilaga D för fullständiga resultat.

Social och tidsmässig påverkan på fritiden

På frågan om huruvida gymträningen påverkar tiden för sociala aktiviteter på fritiden - det vill säga tid med vänner och familj - svarar knappt hälften (70 personer, 49 %) av deltagarna att gymträningen påverkar tiden för sociala aktiviteter. Dock tycker de flesta (57 personer, 40 %) att man hinner med båda delar. Resterande (61 personer, 51 %) anger att gymträningen inte påverkar tiden för sociala aktiviteter. En del av dessa - ungefär en femtedel totalt (32 personer, 23 %) - ser träningen som en social aktivitet i sig. Kvinnor tycks i större grad än män anse att gymträningen påverkar tiden för sociala aktiviteter (50 personer, 56 % av kvinnorna respektive 20 personer, 37 % av männen). Man ser också (bilaga D) att påverkan på sociala aktiviteter verkar upplevas större i yngre ålderskategorier och sedan avta med stigande ålder.

Tre fjärdedelar (107 personer, 75 %) anger att gymträningen inte påverkar tiden för övriga fritidsaktiviteter. Av dem som anser att gymträning faktiskt påverkar tiden för andra fritidsaktiviteter (35 personer, 25 %) och sett till åldern så är det den yngsta åldersgruppen (18-24 år) som anser att övriga aktiviteter påverkas mest (11 personer, 37 %) men majoriteten i alla grupper anser att det inte påverkas (se bilaga D). Ingen nämnvärd skillnad mellan könen föreligger. Av dem som tycker att gymträningen påverkar fritiden anser merparten (32 av 35 personer och 23 % av 25 %) att det är på ett sätt som uppfattas negativt för individen.

6. Diskussion

Diskussionen är uppdelad så att första delen behandlar den valda metoden, därefter avhandlas de resultat som framkommit via framförallt enkätundersökningen. Slutligen finns en sammanfattande del som knyter ihop intressanta resultat och samband enligt syfte och frågeställningar. Diskussionen avslutas med förslag på framtida undersökningar.

6.1 Metoddiskussion

Valet att genomföra en enkätundersökning gjordes då önskan var att undersöka information från ett större antal individer. Pilotstudiens intervjuer gav ytterligare underlag vid utformning av enkäten och uppfyllde således sitt syfte.

6.1.1 Utförande och avgränsningar

Enkätundersökningen genomfördes vid ett flertal tillfällen, alla med författarna närvarande. Detta gav deltagarna en möjlighet att ställa eventuella frågor.

Vad gäller vilka personer som fick ingå i enkätundersökningen gjordes först vid databearbetningen en avgränsning efter de önskade exklusions- och inklusionskriterierna. Innan dess fanns inga ramar för vilka som fick svara på enkäten och inte – samtliga individer som befann sig på den aktuella verksamheten kunde delta. Urvalet gjordes efter insamlandet. Detta ansågs som bästa valet för att få en högre svarsfrekvens och ingen skulle känna att de inte hade möjlighet att delta i den pågående undersökningen.

Av tidsskäl befann sig författarna på två gymanläggningar inom samma kedja. Då gymmen följer samma koncept vad gäller exempelvis utbud och marknadsföring slogs alla insamlade enkäter samman och analyserades som en helhet. De resultat som presenteras kan endast gälla för en avgränsad del av medlemmarna på dessa två anläggningar och inte hela målgruppspopulationen.

6.1.2 Risken för felkällor

Vid en undersökning av denna storlek går det inte att generalisera då respondenterna på enkäterna endast utgör en liten del av den totala populationen. Fler respondenter hade kunnat ge en klarare bild. En undersökning gjord på fler anläggningar/olika gymkedjor hade kanske visat en annan spridning av resultatet. Tolkningen av resultatet i sken av bakgrunden kan ge en felaktig bild, då den litteraturstudie som gjorts inte kunnat innefatta all relevant litteratur i ämnet. Val av bakgrundsfaktorer och källor påverkar det slutliga resultatet.

Felkällor vid denna typ av undersökningsmetod föreligger också i själva enkäten – även om en grundlig litteraturstudie, en pilotstudie i form av intervjuer samt testomgångar av enkäten ligger till grund för det slutliga utformandet finns det alltid risk för att formuleringar inte är optimala. Frågor eller svarsalternativ kan missförstås eller feltolkas, därtill finns alltid en risk att inte alla respondenter svarar sanningsenligt på frågor som kan anses känsliga. Även vid kodning och bearbetning av enkätsvaren kan felkällor föreligga.

En annan felkälla skulle kunna vara tidpunkten för enkätutdelandet, beroende på vilken tid man befinner sig på arenan får olika personer möjlighet att delta i undersökningen då inte alla väljer samma dagar och tider för sin träning. Trots att enkäterna delades ut vid ett flertal tillfällen och vid olika tider på dagen kan denna felkälla inte uteslutas.

6.1.3 Svårigheter och självkritik

Den största svårigheten under undersökningens genomförande var att antalet respondenter – trots ett flertal undersökningstillfällen och stort eget engagemang - blev lägre än det förväntade. Efter diskussion med anställda på träningsanläggningarna kan detta delvis kopplas till årstiden, då framförallt finare väder med varmare temperaturer gör att många väljer att utföra sin träning utomhus alternativt prioriterar andra aktiviteter framför gymträningen. Detta var en gemensam nämnare på båda anläggningarna och en enighet fanns såväl enligt statistik över inpasseringar som enligt gympersonalens uppfattning.

Ett annat problem var det faktum att många vid tillfrågan inte hade tid eller lust att fylla i en enkät. Detta tros kunna bero på det faktum att enkäten var relativt lång och omfattande – då man besöker sin gymanläggning vill man kanske fokusera på sin träning och undvika avbrott. En kortare, enklare enkät hade kanske lockat fler respondenter men risken hade då varit ett mindre omfattande resultat.

De flesta enkäterna besvarades i samband med gruppträningspass och många respondenter valde att fylla i en enkät medan de väntade på att passet skulle börja. Detta resulterade i att en stor del av materialet består av svar från en viss del av populationen, nämligen kvinnor (främst) som går på gruppträningspass.

Man kan också diskutera huruvida undersökningar på fler anläggningar hade gett ett annat resultat. Dock valdes anläggningar ur samma kedja varvid man kan anta att en viss likhet i kundkrets föreligger - något som kan styrka funna resultat som gällande för den aktuella populationen (medlemmarna på dessa två gymanläggningar). En undersökning gjord på olika gymanläggningar hade blivit ett större och annorlunda projekt. Syftet med denna studie var trots allt inte att jämföra målsättningar mellan olika gymkedjors medlemmar och den eventuella likheten mellan kunderna anses därför fördelaktig för en undersökning av denna storlek och inriktning.

Samtliga enkäter samlades ihop och sågs som en helhet. Att syna de olika anläggningarna var för sig kanske hade gett intressanta skillnader, men ovanstående resonemang kring likheter får motivera varför en sammanslagning gjordes.

Vid genomgång av enkäterna upptäcktes att flera av dessa var ofullständiga, varvid bortfall föreligger på flertalet frågor. Anledningen till detta kan vara formuleringen av frågorna eller svarsalternativen, att de var komplicerade eller svårförståeliga. En medveten insats att förhindra ett sådant bortfall gjordes i och med att författarna fanns tillgängliga under enkätundersökningen för att svara på eventuella frågor och förtydliga oklarheter. Detta räckte tydligen inte och vid framtida undersökningar av liknande typ bör man därför överväga att förenkla frågor och svarsalternativ ytterligare.

I efterhand kan man se att den genomförda pilotstudien gav bra material, både i form av bekräftelse på egna tankar men också nya perspektiv. Huvudsaklig metod i denna undersökning var en kvantitativ del i form av enkäter men det hade nog varit en god idé att involvera kvalitativa intervjuer som en större del än pilotstudie. Då hade troligtvis en större bredd erhållits och eventuellt ytterligare synsätt på de aktuella frågorna tillkommit.

Man kan också i efterhand se att enkätundersökningen gav ett mycket stort material att arbeta med, kanske mer information än vad som var väntat. Mycket intressant information som breddar såväl resultat som perspektivet har funnits via en undersökning som från början

kändes mer riktad. Därför har en fokuserad insats varit nödvändig för att belysa de resultat som är av störst intresse för arbetets syfte och omfattning.

Då det enligt ovanstående visade sig att resultaten blev än mer användbara än vad som antagits från början hade eventuellt kodning och bearbetning i dataprogrammet SPSS kunnat göras annorlunda, för att tydligare se samband mellan olika resultat. Det bör också nämnas att alla resultat beräknat i procentsatser avrundats uppåt – något som också till en liten del kan påverka helheten.

Författarnas reflektioner över den egna insatsen involverar diskussioner om hur arbetet kunnat göras ännu säkrare och gett ett bredare perspektiv. I framtiden kan såväl djupare arbete med enkätfrågor som noggrannhet i insamling och analys av material utvecklas. Dock anses insatsen motsvara arbetets storlek och tidsmässiga planering.

6.2 Resultatdiskussion

Nedan följer diskussioner kring de relevanta resultaten funna i undersökningen. En sammanfattning på slutet knyter samman dessa resultat med undersökningens syfte och frågeställningar. Slutligen redovisas tankar kring framtida studier inom samma område.

6.2.1 Deltagarna

Av det totala antalet deltagare i undersökningen var endast en dryg tredjedel män, vilket tros bero på det faktum att de flesta enkäterna besvarades i samband med gruppträningspass. Mest kvinnor deltog i gruppträningen, detta kan tydligt ses i resultatet eftersom kategorin ”blandat” utgörs av gruppträning i olika former. Att främst kvinnor deltar i gruppträning tyder på att de traditioner som tidigare varit tydliga i gymkulturen fortfarande gäller; kvinnor går på gruppträning och män tränar styrketräning. Endast en liten del av kvinnorna i vår undersökning anger att de tränar ”ren” styrketräning, men samtidigt ingår styrkemoment i många av de gruppträningspass som erbjuds på gymanläggningen.

Det finns dock en tydlig risk att ovanstående resultat kan vara något missvisande - just eftersom det var i samband med gruppträningen som de flesta enkäterna besvarades. Den del av kvinnorna som faktiskt tränar styrketräning kanske valde att inte fylla i någon enkät?

Ser man till träningsformerna fördelat på både kön och ålder så finns de största frekvenserna i blandad träning och uthållighetsstyrka, något som tyder på att det är populärt att kombinera olika träningsformer (exempelvis olika gruppträningspass med ”vanlig” träning, eller att kombinera styrketräning med konditionsträning). Den rena styrketräningen tycks ovanlig bland de äldre deltagarna, men det är svårt att dra några slutsatser ur det eftersom den åldersgruppen utgör en relativt liten del av respondenterna.

Bland deltagarna i vår undersökning var det vanligaste att träna 3-4 timmar i veckan, men nästan lika många tränar 5-6 timmar. Det är ingen större skillnad i träningsfrekvens mellan ålderskategorierna, något som skiljer sig från tidigare studier (Statistiska centralbyrån, 2009) där yngre visats träna oftare än äldre. Däremot ses ett samband mellan tidigare resultat och vår studie i att män och kvinnor tycks träna lika ofta på gymmet.

6.2.2 Målsättning

Oberoende på hur många målsättningar man har så är det vanligaste att man vill förbättra sin hälsa, framförallt bland kvinnor. Så gott som alla kvinnor i vår undersökning anser att en förbättrad hälsa är en målsättning med träningen medan en något mindre andel av männen anser detsamma. Än mer intressant är det faktum att hälsan också ansågs som den viktigaste

målsättningen med gymträningen när deltagarna själva fick värdera sina olika målsättningar.

Ser man till målsättning med träningen fördelat på åldersintervall finns ett mönster som tyder på att hälsan blir viktigare med stigande ålder, medan utseendet är viktigare för de yngre generationerna. Detta är inget man med säkerhet kan utläsa ur vår studie på grund av de låga svarsfrekvenserna i vissa åldergrupper. Detta kan även kopplas till den tidigare studie (Reis, 2008) som visar att motiv till träning kan förändras med åldern. Även om man i yngre år skattar hälsan som mindre viktig kan uppfattningen förändras med tiden. Det är dock intressant att se att även en stor del av de yngsta deltagarna i studien (18-24 år) anger en förbättrad hälsa som den viktigaste målsättningen.

Ett förbättrat utseende är den näst vanligaste målsättningen, något som var väntat efter den litteraturstudie som genomförts. Dels finns kopplingar till tidigare studier men även till kultursociologin som bland annat behandlar vikten av ett estetiskt tilltalande yttre i dagens konsumtionssamhälle (Johansson, 2007). Här kan man kanske också finna en förklaring till varför målsättningen att ha roligt kommer så sent som på fjärde plats - kanske anses de övriga motiven (hälsa, utseende, prestation) som viktigare på grund av den syn som råder gällande kropp och hälsa i samhället? Att skaffa en tilltalande kropp kan ses som viktigare än att välja en träningsform som i första hand är rolig. Samtidigt så kan man ju tycka att träningen i sig är rolig, även om det inte anges just som den viktigaste målsättningen.

Ett fynd i våra resultat är det faktum att majoriteten av deltagarna tror att de kommer bli nöjda när de nått sitt mål med träningen, de flesta dock med följd att de sätter ett nytt mål att sträva efter. Enligt Johansson (1997) finns en "missnöjets logik" på gymmet som resulterar i ett ständigt missnöje med kroppen och ett strävande efter nya resultat. En femtedel av våra respondenter anger att de - trots att de uppnått sin målsättning - inte tror sig bli nöjda med resultatet. Något som även förstärktes under pilotstudien;

"Det är mycket viktigt för mig att nå min målbild! Fast jag vet inte om man någonsin blir nöjd.. Jag tror det sitter mycket i huvudet också, att man har en målbild och när man kommer dit så skaffar man en ny.."

Man, 31 år

Detta stämmer väl överens med Johanssons (1997) teori, men det är intressant att se att endast en relativt liten del av våra respondenter upplever detsamma.

En sak att fundera över är att medan majoriteten svarat att deras främsta målsättning är att förbättra hälsan är även strävandet efter nya mål vanligt. Hur sätter man nya mål för en förbättrad hälsa? Missnöjets logik och strävandet efter ett ideal blir lättare att förklara i samband med målsättningar som ett förbättrat utseende och en ökad prestationsförmåga.

6.2.3 Kosthållning

De flesta i vår studie anser att kosthållningen påverkas av målsättningen med gymträningen, det vill säga att man anpassar vad man äter för att kunna få de resultat man vill. Detta faktum förstärks av uttryck från pilotstudien, exempelvis

"Det var träningen som ledde till att jag lade om kosten"

Kvinna, 22 år

Denna uppfattning verkar lika hos män och kvinnor och även mellan åldrar. Endast en mindre del av de undersökta personerna anger att kosthållningen inte påverkas eller anpassas av målsättningen med gymträningen, och där i något större grad de yngre personerna (18-24 år). Här finns en tendens till att inte låta kosthållningen påverkas lika mycket som hos äldre

individer. I samband med detta kan faktorer såsom mognad och livserfarenhet diskuteras då personer över 24 år kanske har större ekonomisk och praktisk möjlighet och kunskap att anpassa kosthållningen efter målsättningen med gymträningen.

I princip alla som anger att kosthållningen påverkas eller anpassas efter målet med gymträningen uppfattar denna förändring som positiv. Detta gäller hos såväl män som kvinnor. Man kan kanske diskutera huruvida regelbunden gymträning leder till ett annat tänk vad gäller de delar i livet som påverkar utfallet av träningen – en förhoppning är att då att en person som är fysiskt aktiv ”automatiskt” anpassar sin kost så den blir mer adekvat för ändamålet och i det längre perspektivet påverkar hälsan positivt.

På frågan om man på grund av sin målsättning tänker på att äta mer nyttig mat eller mer/mindre onyttig mat anger fyra femtedelar av alla respondenter att de faktiskt väljer att äta mer nyttig, såsom frukt, grönsaker och fullkornsprodukter. Detta stämmer överens med Riksmatens (Livsmedelsverket, 2003) resultat som säger att många anser det viktigt att äta hälsosam mat. Ungefär en tredjedel väljer att äta mindre onyttiga livsmedel – exempelvis pizza och godis – medan en tiondel äter mer av dessa livsmedel med motivationen att de kan unna sig eftersom de tränar. Detta kan nog också vara ett gott argument för fysisk aktivitet - med tanke på den stora mängd "skräpmat" som konsumeras i dagens samhälle och de negativa effekter det medför kan en dos träning till viss del uppväga riskerna. Med andra ord skulle en fysiskt inaktiv person som gillar onyttig mat kunna kompensera sina matvanor med träning.

Vad som är framstående i detta resultat är dock att det är fler personer som svarat på om hur de anpassar andelen nyttiga och onyttiga livsmedel än vad det är som angett att kosten påverkas, det vill säga flera av dem som anser att kosthållningen *inte* påverkas av målsättningen med gymträningen äter ändå på ett annat sätt. Man kan här diskutera möjligheten att en person som har en bestämd målsättning med gymträningen väljer att äta mer nyttiga livsmedel men anser inte att detta är en förändring i kosthållningen. Kanske är detta ett naturligt steg när man är ambitiös med sin fysiska aktivitet?

Män väljer i något större grad än kvinnor att öka intaget av protein, och yngre ålderskategorier (18-34 år) mer än äldre. Det faktum att det är en vanlig uppfattning hos styrketränande individer att måste äta mer protein för att uppnå resultat med sin träning (Burke, 2007) bekräftas av dessa resultat då det är tydligt att det framförallt är de deltagare som mer utpräglat styrketränar som anser att de ökar sitt proteinintag, framför exempelvis de som genomför blandad träning på gymmet för att nå sin målsättning.

Vetenskapligt grundade fakta för hur man generellt bör äta om man är fysiskt aktiv och vill uppnå goda träningsresultat talar i de flesta fall emot ovanstående fördelning – framförallt vad gäller mindre fett och kolhydrater - av näringsämnen i kosten. Dock bör man komma ihåg att detta är rekommendationerna för individer som tränar mer intensivt - det vi vet om deltagarna i vår studie är bara att deras lägsta nivå är tre timmar gymträning i veckan och egentligen inget om hur mycket de tränar utöver det. För en genomsnittlig svensk – vilket skulle kunna involvera deltagarna i denna studie likaväl som att de tränar på en högre nivå - kan ett minskat intag av kolhydrater och fett motiveras med bakgrund i dagens överviktsproblematik och förhindrandet av denna. Man bör dock reflektera över sambandet mellan denna fråga i en enkätundersökning då deltagarnas kunskap kring de olika näringsämnena i samband med livsmedelsval kanske inte motsvarar frågans bredd. Dessutom var frågan av flersvarskaraktär, vilket innebär att samma person inte nödvändigtvis intar näringsämnena enligt resultatet. En individ kan med andra ord inta mer av ett eller två av alternativen, medan en annan kan ha angett ett mindre intag av samtliga näringsämnen.

Man såg i undersökningen att lite mer än hälften av deltagarna äter någon form av kosttillskott för att nå sin målsättning med träningen – män i större grad än kvinnor och vanligast i ålderskategorin 25-34 år. Man ser också att bruket procentuellt sett är vanligast bland de personer som styrketränar, och även om detta inte är specifikt kontrollerat skulle man kunna tänka sig att det har att göra med ovanstående resultat kring ökat proteinintag och att det därmed rör sig om någon form av proteinpulver eller liknande i samband med sin gymträning.

De flesta av deltagarna anser att det inte medför problem i det vardagliga livet att välja livsmedel, mängd mat och/eller anpassa tidpunkterna för de olika måltiderna för att optimera möjligheten att nå målsättningen med gymträningen, kvinnor i något högre grad än män. Ett positivt resultat är ju att deltagarna generellt inte tycker att det är problematiskt att äta så att målsättningen med gymträningen uppnås enklare. Framförallt känns detta positivt med tanke på att majoriteten av deltagarna anger att de äter mer nyttigt. Dock kan det vidare diskuteras vilket mål man har med sin träning och hur stor kunskapen om hur man bör äta för att optimera chansen till ett resultat faktiskt är.

Ett annat intressant resultat kopplat till kosthållningen är att lite mer än hälften av deltagarna angav att de inte ätit på samma sätt om de haft ett annat mål med gymträningen, män i större grad än kvinnor. Tankar om hur kosten kopplas till målsättningen kommer upp, och man kan till viss del anta att kosten för flertalet individer används som ett ”verktyg” till att nå sin önskade målsättning.

6.2.4 Fritidsaktiviteter

I denna undersökning utför ungefär två tredjedelar av deltagarna – trots att de tränar minst 3 timmar i veckan på gym - någon annan typ av träning eller fysisk aktivitet på sin fritid, utöver gymträningen. Det vanligaste är då någon form av motionsidrott. Därmed skulle man kunna säga att gymmet är en del av en aktiv fritid, alternativt att gymträningen tar plats som en fritidsaktivitet där fysisk aktivitet är i fokus.

Enligt tidigare resultat (Riksidrottsförbundet, 2004) motionerar 77 % av Sveriges befolkning. Ungefär lika många män som kvinnor tränar på gym och totalt sett idrottar män mer än kvinnor, då med exempelvis utomhusidrotter inräknat. I denna undersökning fanns dock ett annat resultat, då kvinnorna visade sig vara mer fysisk aktiva via andra fritidsaktiviteter än gymträning. Även om inga generella slutsatser kan dras på grund av undersökningens ringa omfattning är det intressant att se att denna undersökning skiljer sig från Riksidrottsförbundets studie.

Gymträningen utgör enligt bakgrunden endast en liten del hos befolkningen men man kan ändå se att flertalet gymbesökare även i övrigt har en aktiv fritid. Därmed är gymmet en del i den totala fysiska aktiviteten för befolkningen. Det bör också förtydligas att begreppet ”motion” – som nämns i Statistiska Centralbyråns (2009) undersökning om levnadsförhållanden – inte har någon definition, vilket innebär att gymträning även här kan ingå i större eller mindre utsträckning.

Man ser i vår studie att gymträningen jämfört med andra fritidsaktiviteter tillåts ta mer tid och pengar hos den största delen av deltagarna, och därmed kan tolkas som den viktigaste träningstypen (eftersom annan fysisk aktivitet räknas in bland övriga fritidsaktiviteter). Det är ungefär lika många män som kvinnor som anser att gymträningen får ta mer tid, men flest i ålderskategorin 18-24 år. Man kan här diskutera såväl självständighet som sociala faktorer – kanske är yngre individer i större utsträckning intresserade av att finna något som ger egen tid

och samtidigt möjligheten och utmaningen med att uppnå en viss målsättning. Gymmet kan – i likhet med andra typer av regelbunden träning (Annerstedt och Gjerset, 1992) - också ses som en social plats där man möter såväl vänner som nya kontakter.

Även vad gäller utgifter så tar gymträningen en stor del jämfört med andra fritidsaktiviteter, hos såväl män som kvinnor. Även här är åldern 18-24 år något överrepresenterad tillsammans med 45-54-åringar som i större utsträckning spenderar mer pengar på sin gymträning än på andra fritidsintressen. Bland de yngre deltagarna kan man kanske finna ett samband till att en stor del av tiden för fritidsaktiviteter läggs på gymmet och därmed är det ett viktigt intresse som få lov att ta del även ekonomiskt. Vad gäller 45-54-åringar kanske dessa har en annan ekonomisk möjlighet att lägga pengar på gymträningen.

Knappt hälften av deltagarna anser att gymträningen påverkar tiden för sociala aktiviteter (tid med familj och vänner), men de flesta anser att man ändå hinner med båda delar. Endast en liten del anser att påverkan är negativ. Detta tyder på att gymträningen är en fritidsaktivitet som tillåts att ta en viss del av fritiden. Kvinnor upplever i större grad än män att gymträningen påverkar tiden för sociala aktiviteter. Även detta kan möjligtvis kopplas till att de motionerar mer på den övriga fritiden, vilket sammanlagt gör att fysisk aktivitet tar en stor del – kanske på bekostnad av sociala aktiviteter med nära och kära. Att påverkan på sociala aktiviteter upplevs större i yngre ålderskategorier borde ha samband med att denna grupp lägger både mer tid och mer pengar på gymträningen än på andra fritidsaktiviteter och därmed låter detta påverka övriga delar av fritiden.

Vad gäller tiden för övriga fritidsaktiviteter anger merparten av deltagarna att gymträningen inte påverkar, men av dem som faktiskt tycker att den gör det finner man även här de yngre individerna (18-24 år). Detta är inte förvånande då man liksom ovan kan koppla detta till den procentuellt sett stora andel tid och utgifter som läggs på gymträningen jämfört med övriga fritidsaktiviteter. Här upplever dock merparten av dem som tycker att tiden för övriga aktiviteter påverkas att det är på ett negativt sätt då andra aktiviteter blir lidande på grund av gymträningen.

Det är en övervägande majoritet av deltagarna i denna undersökning som anger att gymträningen tar mer tid och pengar än övriga fritidsaktiviteter samt få som tycker att övriga aktiviteter och/eller sociala aktiviteter påverkas negativt av gymträningen. Detta tyder på att gymträningen - trots att den tar upp mycket resurser - passas in i vardagen och tillåts ta den tid som behövs. Det talas ibland om att gymträningen är mer av en livsstil än en hobby, bland annat uttryckte en av våra respondenter på pilotstudien att..

"..jag anpassar andra saker efter träningen, den är i fokus"
Kvinna, 22 år

Att gymträningen blir en del av livet och tillåts ta tid är ju i sig positivt om man ser till alla de hälsomässiga fördelar en regelbunden träning medför.

6.3 Sammanfattning

Med förbehåll för undersökningens ringa omfattning kan resultaten sammanfattas. Slutsatserna kan dock endast gälla för den grupp som deltagit i studien och inte generaliseras för en större population.

Resultaten visar att de allra flesta gymbesökarna har fler än en målsättning med sin träning. Den viktigaste målsättningen är övervägande förbättrad hälsa – något som till synes blir mer viktigt med stigande ålder. Yngre deltagare anger i större grad än äldre att förbättrat utseende är av betydelse. Målsättningen med förbättrad hälsa är viktigast oavsett kön – dock i något större grad för kvinnor medan män skattar ökad prestation och förbättrat utseende något högre. Det är för de flesta mycket viktigt att uppnå målsättningen. Majoriteten tror att de kommer bli nöjda om/då de når sin målsättning, men att de troligtvis då kommer att sätta upp ett nytt mål.

De flesta deltagarna i undersökningen anser att målsättningen med gymträningen påverkar kosthållningen, och då på ett positivt sätt. Man anpassar till stor del fördelning av näringsämnen så till vida att intaget av kolhydrater och fett minskar medan mängden protein blir större. Därtill kännetecknas deltagarnas livsmedelsval av mer nyttig mat och mindre onyttig mat, vilket skulle kunna ses som ytterligare en indikator på influens från målsättningen med träningen.

Gymträningen tar enligt denna studie en stor del av gymbesökarnas fritid, med avseende på tid och pengar som läggs på denna aktivitet jämfört med övriga fritidsaktiviteter. Gymträningen upplevs dock inte påverka tiden för övriga aktiviteter negativt. Man ser också att de flesta av deltagarna på sin fritid är fysiskt aktiva med något annat utöver gymträningen.

Som kommande yrkesprofessionella inom områdena kost och hälsa känns resultatet av denna undersökning sammanfattningsvis glädjande med tanke på att respondenterna upplever kosthållningen förändras positivt. Gymträningen tillåts ta tid och pengar men den påverkar inte övriga fritidsaktiviteter negativt. Detta tyder på en sund och realistisk inställning till kost och träning som en del av livsstilen, utan att ta överhand så att negativa effekter upplevs. Att gymträningen i sig står för fysisk aktivitet och dessutom bidrar till förbättrad kosthållning tyder på goda framtidsutsikter ur ett hälsoperspektiv, såväl på individ- som gruppnivå.

6.4 Förslag till framtida forskning

Man ser att tidigare forskning på motiv till träningen stämmer ganska bra samman med angivna målsättningar i denna studie och det hade därmed varit intressant att i framtiden se liknande undersökningar av större omfattning. Att låta kvalitativa intervjuer ta en större del känns också relevant, då en annan typ av material kan ge en annan bild av ämnet.

Kosthållning och fritid är en betydande del av människans dagliga liv och sambandet till den allt växande gymträningsskulturen skulle vara intressant att utreda närmare. Övriga faktorer som kan påverka målsättning och träningens påverkan på fritiden - exempelvis civilstånd och inflytande från vänner och familj - vore intressant att undersöka.

Det hade också varit intressant att veta mer detaljerat hur kosthållningen påverkas på grund av träningen; vad äter man mer/mindre av, varför, och hur stor är den faktiska kunskapen bakom dessa förändringar?

Kost och fysisk aktivitet kan tillsammans bidra till en god hälsa men samtidigt finns risker med för stor fixering av att äta och träna ”rätt” – hur bildas egentligen en hälsosam livsstil? Vilka faktorer ligger bakom om man låter sin gymträning ta för stor del av livet och hur ska man som yrkesprofessionell kunna vägleda till en rimlighet i dessa frågor?

7. Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber AB.

ACSM (2007). *Guidelines for healthy adults under age 65*. Hämtad 2009-04-25 från http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&TEMPLATE=/CM/HTMLDisplay.cfm&CONTENTID=7764

Annerstedt, C. & Gjerset, A. (1992). *Idrottens träningslära*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Burke, L. (2007). *Practical Sports Nutrition*. Illinois: Human Kinetics.

Blom, K.A. & Lindroth, J. (1995). *Idrottens historia. Från antika arenor till modern massrörelse*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Ejlertsson, G. (2003). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Engström, L-M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag.

Ewles, L & Simnett, I (2005). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Featherstone, M. (1994). *Kultur, kropp och konsumtion*. Stockholm/Stehag: Brutus Östlings Bokförlag Symposium.

Henriksson, J. (2004). *FYSS för alla*. Stockholm: Apoteket AB.

Johansson, T. (1997). *Den skulpterade kroppen*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.

Johansson, T. & Miegel, F.(2002). *Kultursociologi*. Lund: Studentlitteratur.

Kristoffersson, I. (2004). *Gymkulturen och kroppen. En jämförelse mellan två gym och dess kunder*. Luleå: Institutionen för Arbetsvetenskap, Luleå Tekniska Universitet.

Livsmedelsverket (2003). *Riksmaten 1997-98*. Hämtad 2009-03-22 från <http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/kostundersokningar/riksmat.pdf>

Mosley, P. (2008). Bigorexia: Body Building and Muscle Dysmorphia. *European Eating Disorder Review*, 16, 302-316.

Nationalencyklopedin (2009). *Fritid*. Hämtad 2009-05-10 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/fritid>

Nationalencyklopedin (2009). *Kultursociologi*. Hämtad 2009-05-10 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/kultursociologi>

Nationalencyklopedin (2009). *Paternalism*. Hämtad 2009-05-26 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/paternalism>

Nilsén, Å (2007). Upptrampade stigar och nyfunna vägar — motionsvanor i det senmoderna samhället. Ingår i Nilsén, Å & Wikdahl, M (Red.), *Idrott i förändring*. Lund: Idrottsvetenskapligt Centrum vid Lunds Universitet.

- Palmlblad, E. & Eriksson, B-E. (1995). *Kropp och politik*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Putney, C. (2001). *Muscular Christianity: Manhood and Sports in Protestant America, 1880-1920*. Cambridge: Harvard University Press.
- Reis, H. (2008). *Motiv till motion ur ett köns- och socialpsykologiskt perspektiv*. Stockholm: Samhällsvetenskapliga fakulteten, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet.
- Riksidrottsförbundet (2001). *Svenska folkets träning med motionsgympa, aerobics och styrketräning*. Hämtad den 17 april 2009 från http://rf.se/ImageVault/Images/id_183/scope_128/ImageVaultHandler.aspx
- Riksidrottsförbundet (2004). *Svenskarnas idrottsvanor - en studie av svenska folkets idrotts- och motionsvanor 2003*. Hämtad den 15 april 2009 från http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_139/scope_128/ImageVaultHandler.aspx
- Statistiska Centralbyrån (2009). *Fritid 2006-07*. Hämtad den 5 april 2009 från http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0101_2006I07_BR_LE118BR0901.pdf
- Statens folkhälsoinstitut (2009). *Fysisk aktivitet*. Hämtad 2009-05-26 från <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/>
- Svedenberg, E., Svensson, L. & Kindeberg, T. (2001). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Söderström, T. (1999). *Gymkulturens logik. Om samverkan mellan kropp, gym och samhälle*. Umeå: Pedagogiska institutionen, Umeå universitet.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2009-03-25 från http://www.vr.se/download/18.7f7bb63a11eb5b697f3800012802/forskningsetiska_principer_t_f_2002.pdf
- Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Willis, J. & Campbell, L. (1992). *Exercise Psychology*. Illinois: Human Kinetics.

8. Bilagor

Bilaga A Följebrev till enkäten

Tack för Din medverkan!

Uppgifterna Du lämnar kommer att ingå i vårt examensarbete på Kost- och Friskvårdsprogrammet vid Göteborgs Universitet. Syftet med studien är att ta reda på vad gymbesökare vill uppnå med sin träning och om detta påverkar kosthållning och fritid.

Alla enkäter kommer att behandlas anonymt, och när arbetet är färdigt kommer de att förstöras.

Om Du har några frågor eller funderingar, eller är intresserad av att se det färdiga arbetet är Du välkommen att kontakta oss!

Tack igen, och många vänliga hälsningar från

Annika Jenssen
gusjenssa@student.gu.se

Anna Pettersson
guspettera@student.gu.se

Bilaga B Följebrev till pilotstudien

Tack för Din medverkan i vårt examensarbete!

Uppgifterna Du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt, och när arbetet är färdigt kommer vi att förstöra dem.

Vi ber härmed om tillåtelse att

spela in samtalet på band?

Ja Nej

använda citat(anonymt) från samtalet i det skrivna arbetet?

Ja Nej

Personuppgifter

- Kön Man Kvinna
- Ålder _____ år
- Vikt _____ kg
- Längd _____ cm
- Hur ofta tränar du? _____ ggr/vecka
- Hur mycket tränar du? _____ h/vecka
- vad tränar du (gym/typ av gruppträning/kondition etc.)?

Är Du intresserad av ett exemplar av det färdiga arbetet?

Lämna en e-mailadress så vi kan nå Dig när arbetet är klart!

Återigen, tack för Din hjälp!

Annika Jenssen, Anna Pettersson
Kost- och Friskvårdsprogrammet, Göteborgs Universitet

Intervjufrågor

1. Vad har du för mål med din träning?
 - bättre hälsa
 - bättre estetik
 - det är roligt
 - rehabilitering
 - annat alternativ?
2. Om flera anledningar, vad är viktigast?
3. Anpassar du andra faktorer i ditt liv efter träningen?
 - äter du på ett visst sätt?
 - Undviker du någon sorts mat?
 - Äter du mer/mindre av något?
 - Har du ändrat måltidsordning? (fler/färre mål om dagen)
 - Någon annan förändring?
 - påverkas andra fritidssysslor?
 - Missar du något?
 - Tackar du nej till saker för träningens skull?
 - Umgås du mindre med familj/vänner p.g.a. träningen?
4. Hur mycket pengar lägger du på träningen/månad?
Gymavgift, kost/kosttillskott, kläder, utrustning, transport..
5. Har du några andra ”hobbies”?
 - Tar detta mer/mindre tid och pengar än träningen?
6. Upplever du att det är någon skillnad mellan hur folk tränar på ditt gym?
 - killar/tjejer?
 - äldre/yngre?
7. Upplever du att du utvecklas mot din önskade målbild?
8. Hur viktigt är det att uppnå den?
9. Vad är nästa steg mot att uppnå ditt träningsmål?
(vad tror du att du skulle du behöva ”offra”/förändra/utveckla)?
10. Upplever du att du mår bra av att träna? (fysiskt/psykiskt)

Bilaga C Enkät**Del 1 - personuppgifter**

Kön

 Kvinna Man

Ålder

_____ år

Hur länge har Du tränat på gym?

_____ år

Hur många timmar i veckan tränar du på gym?

_____ timmar/vecka

1. Vad tränar Du på gymmet?*Kryssa för ett eller flera alternativ*

- | | | | |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aerobics | <input type="checkbox"/> BodyStep | <input type="checkbox"/> Dansaerobic | <input type="checkbox"/> S-Challenge |
| <input type="checkbox"/> AfroPowerDance | <input type="checkbox"/> BodyToning | <input type="checkbox"/> DansStep | <input type="checkbox"/> S-Senior |
| <input type="checkbox"/> BodyBalance | <input type="checkbox"/> BodyVive | <input type="checkbox"/> MRL | <input type="checkbox"/> Step (Step/Styrka) |
| <input type="checkbox"/> BodyCombat | <input type="checkbox"/> BodyWork | <input type="checkbox"/> PowerYoga | <input type="checkbox"/> Styrketräning i gymmet |
| <input type="checkbox"/> BodyJam | <input type="checkbox"/> Box (basic/impact) | <input type="checkbox"/> ProVib | <input type="checkbox"/> Konditionsträning i gymmet |
| <input type="checkbox"/> BodyPump | <input type="checkbox"/> Core (s-core/coreball) | <input type="checkbox"/> Spinning | <input type="checkbox"/> Rehabträning i gymmet |
| <input type="checkbox"/> Annat: _____ | | | |

2. Hur mycket pengar lägger Du i genomsnitt på gymträningen varje månad, *förutom* kostnaden för gymkortet? *T.ex. kosttillskott, transport, träningskläder, utrustning etc.*

- 0 – 400 400 – 800 800 – 1200 1200 – 1600 1600 eller mer

Del 2 – varför Du tränar**3. Varför tränar Du på gym?***Kryssa för ett eller flera alternativ!*

- Jag vill förbättra min hälsa (må bättre/förbättra hälsan/gå ner/upp i vikt/minska stress etc.)
- Jag vill förbättra mitt utseende (smalare/större muskler/mer muskler/fastare former etc.)
- Jag vill öka min prestationsförmåga (starkare/snabbare/mer uthållig/bättre kondition etc.)
- Jag vill ha roligt (rolig träningsform/umgås med människor/koppla av/spana på folk etc.)
- Komplement till annan träning (t.ex. lagidrott)
- Övrigt (rehabilitering etc.)
- Annat: _____

4. Hur viktiga är resultaten ovan? Gradera genom att skriva en siffra på raden för respektive alternativ! *Nr 1 är det viktigaste resultatet, nr 2 är näst viktigast etc. Varje siffra får bara förekomma en gång.*

Lämna blankt för de alternativ som inte är aktuella för Dig!

- | | |
|-------------------------------|-------|
| Förbättrad hälsa | _____ |
| Förbättrat utseende | _____ |
| Ökad prestationsförmåga | _____ |
| Att ha roligt | _____ |
| Komplement till annan träning | _____ |
| Övrigt | _____ |
| Annat (enligt ovanstående) | _____ |

5. Hur viktigt är det att uppnå det resultat Du graderat som nr 1?

- Mycket viktigt
- Ganska viktigt
- Inte så viktigt
- Oviktigt
- Vet ej

6. Hur viktigt är det att uppnå de övriga resultaten?

- Mycket viktigt
- Ganska viktigt
- Inte så viktigt
- Oviktigt
- Vet ej

7. Om/när Du nått ditt mål, tror du att Du kommer att vara nöjd?

- Ja, det tror jag
- Ja, men jag kommer nog att sätta upp ett nytt mål
- Nej, jag kommer nog inte vara nöjd
- Jag vet inte

Del 3 – hur träningen påverkar kosthållning och fritid

Kosthållning

8. Påverkar/anpassar Du din kost för att få de resultat Du önskar av din träning?

- Ja
- Nej
- Vet ej

9. Om ja, anser Du att kosten påverkas positivt eller negativt?

- Positivt
- Negativt

10. Tycker du att det medför problem i det dagliga livet att äta de livsmedel, antal måltider och mängd mat som krävs för att nå de resultat du önskar?

- Ja
- Nej
- Vet ej

11. Fördelning av näringsämnen i min kost

På grund av mitt mål med träningen tänker jag på att äta mer/mindre av..

- | Fett | Kolhydrater | Protein |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mer | <input type="checkbox"/> Mer | <input type="checkbox"/> Mer |
| <input type="checkbox"/> Mindre | <input type="checkbox"/> Mindre | <input type="checkbox"/> Mindre |
| <input type="checkbox"/> Påverkas ej | <input type="checkbox"/> Påverkas ej | <input type="checkbox"/> Påverkas ej |
| <input type="checkbox"/> Vet ej | <input type="checkbox"/> Vet ej | <input type="checkbox"/> Vet ej |

12. Nyttig och onyttig mat

Bilaga C

För att nå mitt önskade mål med träningen tänker jag på att äta.. Kryssa ett eller flera alternativ.

- Mer ”nyttig” mat (frukt/grönsaker/fullkornsprodukter/fisk etc.)
- Mindre ”onyttig” mat (pizza/ pommes frites/godis/glass/kakor/chips etc.)
- Mer ”onyttig” mat – jag kan unna mig eftersom jag tränar
- Min träning påverkar inte vilken typ av mat jag äter

13. Kosttillskott

För att nå mitt önskade mål med träningen..

- Äter jag någon typ av kosttillskott (proteinpulver/kreatin/gainer/fettförbränningsprodukter etc.)
- Jag äter ingen typ av kosttillskott för att nå mitt önskade mål

14. Tror Du att Du hade ätit på samma sätt om du hade haft ett annat mål med din träning?
Avser val av livsmedel, mängd mat och/eller tidpunkter för de olika måltiderna.

- Ja
- Nej

Fritid

15. Håller Du på med någon annan typ av träning på fritiden?

D.v.s träning/fysisk aktivitet som inte utförs på gymmet

- Ja, någon lagidrott (fotboll/ishockey/innebandy/basket/volleyboll/handboll etc.)
- Ja, någon enskild idrott (friidrott/skytte/golf/orientering/tennis/kampsport etc.)
- Ja, någon motionsaktivitet (löpning/simning/cykling/promenader/ridning/stavgång etc.)
- Ja, något annat
(dans/bowling/boule/segling/kanot/kajak/bordtennis/badminton/skidor/snowboard etc.)
- Övrigt:

-
- Nej

16. Hur mycket pengar lägger Du på andra fritidsaktiviteter än gymträning, varje vecka?

Hit räknas även annan träning/fysisk aktivitet

- Mer pengar än jag lägger på gymträningen
- Ungefär lika mycket pengar som på gymträningen
- Mindre pengar än jag lägger på gymträningen

17. Hur mycket tid lägger Du på andra fritidsaktiviteter än gymträning, varje vecka?

Hit räknas även annan träning/fysisk aktivitet

- Mer tid än jag lägger på gymträningen
- Ungefär lika mycket tid som på gymträningen
- Mindre tid än jag lägger på gymträningen

18. Upplever Du att träningen påverkar tiden för sociala aktiviteter (d.v.s. tid med vänner & familj)

- Ja, mitt sociala liv påverkas negativt p.g.a. träningen
- Ja, mitt sociala liv påverkas, men jag upplever att jag hinner med båda delar tillräckligt
- Nej, jag upplever inte att mitt sociala liv påverkas negativt av träningen
- Nej, jag upplever träningen som en social aktivitet i sig

19. Upplever Du att träningen påverkar tiden för övriga fritidsaktiviteter

- Ja, andra aktiviteter blir lidande p.g.a. gymträningen
- Nej, jag hinner med både gymträningen och mina övriga aktiviteter

Bilaga D Kompletterande resultat**Målsättning**

		Hur viktigt är det att uppnå resultatet?				
		Uppgift saknas	Mycket viktigt	Ganska viktigt	Inte så viktigt	Total
Kön	Man	0	41	12	1	54
	Kvinna	2	72	18	0	92
	Total	2	113	30	1	146

		Hur viktigt är det att uppnå resultatet?				
		Uppgift saknas	Mycket viktigt	Ganska viktigt	Inte så viktigt	Total
Ålder	18-24	0	23	7	0	30
	25-34	2	40	15	1	58
	35-44	0	26	3	0	29
	45-54	0	17	4	0	21
	55-64	0	6	1	0	7
	65-75	0	1	0	0	1
	Total	2	113	30	1	146

		Kommer Du vara nöjd?					
		Uppgift saknas	Ja, det tror jag	Ja, men jag kommer nog sätta upp nytt mål	Nej, jag kommer inte vara nöjd	Vet ej	Total
Kön	Man	0	8	30	15	1	54
	Kvinna	2	19	54	14	3	92
	Total	2	27	84	29	4	146

		Kommer Du vara nöjd?					
		Uppgift saknas	Ja, det tror jag	Ja, men jag kommer nog sätta upp nytt mål	Nej, jag kommer inte vara nöjd	Vet ej	Total
Ålder	18-24	1	6	18	5	0	30
	25-34	1	8	30	18	1	58
	35-44	0	2	23	4	0	29
	45-54	0	9	9	2	1	21
	55-64	0	2	3	0	2	7
	65-75	0	0	1	0	0	1
	Total	2	27	84	29	4	146

Kosthållning

Påverkan på kosthållning

		Påverkas kosthållning				
		Uppgift saknas	Ja	Nej	Vet ej	Total
Kön	Man	0	44	8	2	54
	Kvinna	1	75	15	1	92
	Total	1	119	23	3	146

		Påverkas kosthållning				
		Uppgift saknas	Ja	Nej	Vet ej	Total
Ålder	18-24	0	24	6	0	30
	25-34	0	51	5	2	58
	35-44	0	24	4	1	29
	45-54	1	17	3	0	21
	55-64	0	3	4	0	7
	65-75	0	0	1	0	1
	Total	1	119	23	3	146

Anpassning av näringsämnen

		Förändrat fettintag				
		Uppgift saknas	Mer	Mindre	Påverkas ej	Total
Kön	Man	1	4	29	13	54
	Kvinna	3	6	44	33	92
	Total	4	10	73	46	146

		Förändrat kolhydratintag				
		Uppgift saknas	Mer	Mindre	Påverkas ej	Total
Kön	Man	2	10	20	15	54
	Kvinna	3	11	46	27	92
	Total	5	21	66	42	146

		Förändrat proteinintag				
		Uppgift saknas	Mer	Mindre	Påverkas ej	Total
Kön	Man	1	36	4	7	54
	Kvinna	3	52	5	23	92
	Total	4	88	9	30	146

Bilaga D

		Förändrat fettintag					
		Uppgift saknas	Mer	Mindre	Påverkas ej	Vet ej	Total
Alder	18-24	1	1	12	10	6	30
	25-34	1	6	30	17	4	58
	35-44	0	3	13	12	1	29
	45-54	1	0	15	4	1	21
	55-64	1	0	3	3	0	7
	65-75	0	0	0	0	1	1
	Total		4	10	73	46	13

		Förändrat kolhydratintag					
		Uppgift saknas	Mer	Mindre	Påverkas ej	Vet ej	Total
Alder	18-24	1	3	11	11	4	30
	25-34	1	10	30	13	4	58
	35-44	0	5	13	10	1	29
	45-54	2	3	9	5	2	21
	55-64	1	0	3	3	0	7
	65-75	0	0	0	0	1	1
	Total		5	21	66	42	12

		Förändrat proteinintag					
		Uppgift saknas	Mer	Mindre	Påverkas ej	Vet ej	Total
Alder	18-24	1	18	0	5	6	30
	25-34	0	44	4	6	4	58
	35-44	0	17	3	8	1	29
	45-54	2	7	1	8	3	21
	55-64	1	2	1	3	0	7
	65-75	0	0	0	0	1	1
	Total		4	88	9	30	15

Kosttillskott

		Nyttjande av kosttillskott			
		Uppgift saknas	Ja	Nej	Total
Ålder	18-24	0	13	17	30
	25-34	1	34	23	58
	35-44	0	10	19	29
	45-54	2	6	13	21
	55-64	1	0	6	7
	65-75	0	0	1	1
	Total	4	63	79	146

		Nyttjande av kosttillskott			
		Uppgift saknas	Ja	Nej	Total
Träningsstyp	Styrka	1	16	7	24
	Kondition	0	1	2	3
	Uthållighetsstyrka	1	34	28	63
	Blandat	2	12	42	56
	Total	4	63	79	146

Fritidsaktiviteter**Övrig fysisk aktivitet**

		Övriga motionsvanor								
		Uppgift saknas	Ja, lagidrott	Ja, enskild idrott	Ja, motionsaktivitet	Ja, något annat	Ja, blandad träning	Nej	Total	
Ålder	18-24	0	2	0	9	2	6	11	30	
	25-34	2	3	1	19	3	8	22	58	
	35-44	0	1	2	10	0	2	14	29	
	45-54	0	0	2	12	2	2	3	21	
	55-64	0	0	0	4	0	1	2	7	
	65-75	0	0	0	1	0	0	0	1	
	Total	2	6	5	55	7	19	52	146	

Tid och pengar för gymträning

		Utgifter övriga aktiviteter jfr gymträning				
		Uppgift saknas	Mer	Ungefär lika mycket	Mindre	Total
Alder	18-24	1	3	4	22	30
	25-34	4	10	8	36	58
	35-44	2	3	7	17	29
	45-54	0	2	3	16	21
	55-64	0	2	0	5	7
	65-75	0	0	1	0	1
	Total	7	20	23	96	146

		Tid övriga aktiviteter jfr gymträning				
		Uppgift saknas	Mer	Ungefär lika mycket	Mindre	Total
Alder	18-24	1	3	5	21	30
	25-34	4	11	12	31	58
	35-44	2	3	7	17	29
	45-54	0	1	7	13	21
	55-64	0	2	1	4	7
	65-75	0	1	0	0	1
	Total	7	21	32	86	146

Social och tidsmässig påverkan på fritiden

		Påverkar gymträningen tiden för sociala aktiviteter					
		Uppgift saknas	Ja, negativt	Ja, men jag hinner med båda delar	Nej, påverkas inte	Nej, träningen är social	Total
Alder	18-24	0	3	15	5	7	30
	25-34	4	5	24	19	6	58
	35-44	1	2	11	9	6	29
	45-54	0	2	5	5	9	21
	55-64	0	1	2	1	3	7
	65-75	0	0	0	0	1	1
	Total	5	13	57	39	32	146

		Påverkar gymträningen tiden för övriga aktiviteter				
		Uppgift saknas	Ja, negativt	Ja, negativt periodvis	Nej, jag hinner med båda delar	Total
Alder	18-24	0	11	1	18	30
	25-34	2	13	1	42	58
	35-44	2	6	0	21	29
	45-54	0	1	1	19	21
	55-64	0	1	0	6	7
	65-75	0	0	0	1	1
	Total	4	32	3	107	146

Observera att vid sammanräkning av resultat där bortfall förekommer har procenten räknats på antal svarande på aktuell fråga, inte det totala antalet respondenter i undersökningen.