



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Motivationsfaktorer som påverkar en viktninskning

Catrine Blomgren

Rapportnummer:	VT14-80
Uppsats/Examensarbete:	Hp 15
Program/kurs:	Idrottsvetenskapliga programmet
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Ht/2014
Handledare:	Peter Korp
Examinator:	Marianne Pipping Ekström



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
**INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP**

Rapportnummer:	VT14-80
Titel:	Motivationsfaktorer som påverkar en viktminskning
Författare:	Catrine Blomgren
Uppsats/Examensarbete:	Hp 15
Program/kurs:	Idrottsvetenskapliga programmet
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Peter Korp
Examinator:	Marianne Pipping Ekström
Antal sidor:	35
Termin/år:	Ht/2014
Nyckelord:	Inre och yttre motivation, motion, självförtroende, självkänsla, stöd, utseende, viktminskning.

## **Sammanfattning**

Syftet med studien är att beskriva vad som motiverar individer till att gå ner i vikt, och vilken upplevelse deltagarna menar att Family Sports Clubs viktminskningskurs har på motivationen. Många människor har en önskan om att gå ner i vikt, men många upplever svårigheter med att lyckas. Av den orsaken är förståelsen av motivation, och hur den påverkar en individ ett intressant ämne. Studien omfattar fyra deltagare mellan 46-54 år, tre kvinnor och en man. Viktminskningskursen anordnades hösten 2013 på Family Sports Club i Oslo. Författaren är även ledare för studiens forskningsprojekt och därmed uppstod ett intresse kring motivation i förhållande till viktminskning. Forskningsmetoden som används för att undersöka deltagarnas motivation är kvalitativa intervjuer. Resultaten analyserades genom Kvaless (2009) kategoriseringsmetod som gav underlag till struktureringen av rapporten och till studiens resultat. Resultaten visar att motivation till en initial viktminskning påverkas i första hand av yttre faktorer. Det kan handla om ett missnöje kring det egna utseendet eller en anbefallning om viktminskning av en läkare. För någon har övervikten blivit ett hinder i det vardagliga livet och upplevs som besvärlig. Alla de här faktorerna motiverar till en förändring. Informanterna själva menar att struktur och vilja är två viktiga redskap för att lyckas med en viktminskning. Det är av orsakerna till att deltagarna väljer att medverka i en viktminskningskurs. En viktminskningskurs upplevs som stöttande med en disciplinerande effekt som höjer chanserna för goda resultat, och höjer motivationen hos deltagarna.

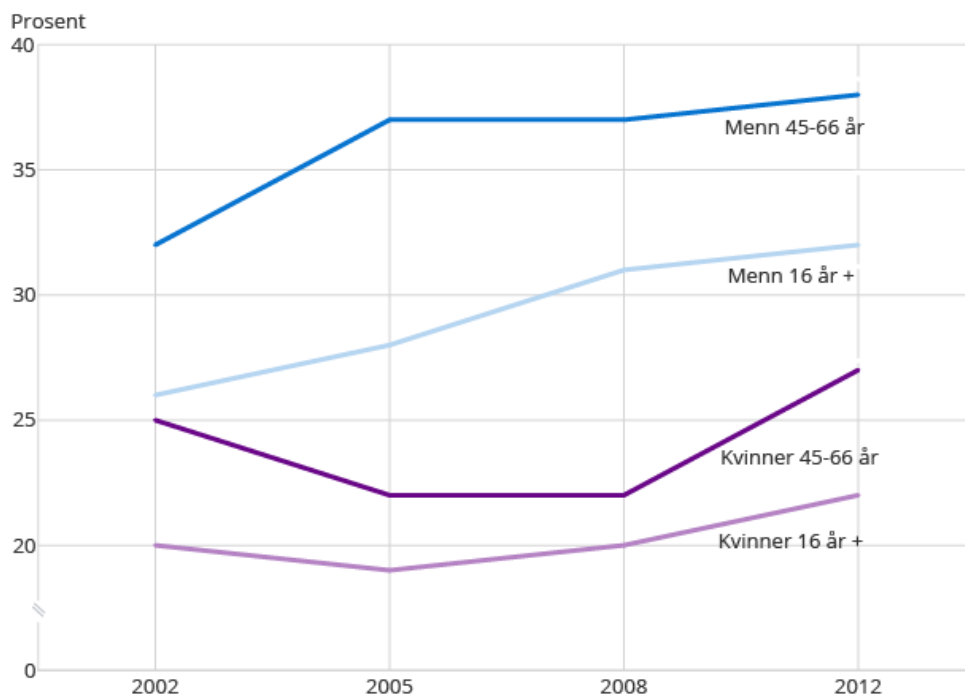
Förord .....	4
Introduktion .....	5
Syfte .....	6
Frågeställningar .....	6
Bakgrund .....	6
Övervikt .....	6
Motivation .....	6
Utseende och hälsa .....	7
Självförtroende och självkänsla .....	8
Stöd .....	8
Motivation till fysisk aktivitet .....	9
Den transteoretiska modellen .....	10
En norsk undersökning .....	11
Metod .....	12
Design .....	12
Urval .....	13
Datainsamling .....	13
Databearbetning och analys .....	14
Metodologiska överväganden .....	15
Etiska regler .....	15
Resultat .....	15
Övervikt .....	15
Utseende och hälsa .....	16
Självförtroende och självkänsla .....	17
Stöd .....	18
Family Sports Clubs viktningskurs .....	20
Diskussion .....	21
Resultatdiskussion .....	21
Reflektioner efter avslutad kurs .....	23
Metoddiskussion .....	24
Slutsatser och implikationer .....	28
Referenser .....	29
Bilaga 1 .....	33
Bilaga 2 .....	34

# Förord

Jag vill börja med att tacka informanterna som var villiga att dela med sig av sina tankar och känslor i intervjuer som berör ett personligt ämne. Att vara ledare för en viktnedgångskurs har gett mig en bättre förståelse varför en viktnedgång kan vara svårt att uppnå, och varför den är svår att upprätthålla i ett långsiktigt perspektiv. För mig har detta inte bara blivit en teoretisk förankring, utan även en personlig lärdom för att arbeta vidare inom träning och hälsa. Det har varit både spännande och lärorikt att ta emot deltagarnas berättelser om överviktsproblematiken, och hur kampen kan se ut för dem som lever med övervikt.

# Introduktion

Enligt norska Statistisk sentralbyrås rapport Levekårsundersøkelsen (2012), ses en ökning av övervikt bland den norska befolkningen. Se figur 1. Antalet överviktiga har ökat för båda könen åldrarna 16 till 66 år. Idag är 27 procent av den norska befolkningen definierad som överviktig med ett BMI över 27. BMI är ett mått som beräknas genom vikt genom längd i kvadrat. Mätverktyget BMI skiljer inte mellan fett och muskelmassa.



Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Figur 1. Andel kvinnor och män som är överviktiga (<http://www.ssb.no/helse/statistikker/helseforhold>, figur 2).

Ovanstående statistik visar att det finns ett behov för behandling av övervikt. Många överviktiga har ett missnöjda med sitt utseende, och för många påverkas livskvaliteten. Det kan handla om minskad eller ingen fysisk aktivitet, dålig självbild och försämrad hälsa (Espnes & Smedslund, 2009). Som hälsopedagoger eller kursledare kommer vi regelbundet möta individer med övervikt eller fetma, människor som önskar hjälp till viktminskning. På Family Sports Club (FSC) på Rommen i Oslo, anordnas regelbundet viktminskningskurser. Kurserna bygger på obligatoriska aktiviteter för att öka deltagarnas motivation och skapa förpliktelser. Efterfrågan av viktreduktionskurser är stor och det finns många aktörer som erbjuder metoder för att uppnå en viktminskning. Däremot är resultaten av viktkurser i liten grad undersökt (Heikius, 2011).

# Syfte

Syftet med studien är att beskriva vad som motiverar individer till att gå ner i vikt, och vilken upplevelse deltagarna menar att Family Sports Clubs viktningskurs har på motivationen.

## Frågeställningar

Vilka faktorer motiverar till en viktningskurs?

Hur upplever deltagarna att FSCs viktningskurs påverkar motivationen?

# Bakgrund

## Övervikt

Vad är det som avgör om en individ växer upp smal, normal eller överviktig? Dagens forskare arbetar fortlöpande med att finna svaret på varför och vem som drabbas av övervikt. Forskare är eniga om att fetma har en ärftlig faktor. Genom en genkartläggning kan forskare bekräfta 14 genregioner som var kända sedan tidigare, samt identifiera 18 nya genregioner associerade med högt BMI. Forskarna kunde också visa till att vissa biologiska mekanismer är överrepresenterade när det gäller utveckling av fetma. Exempelvis neuroendokrinologiska signalvägar bakom aptitregleringen, samt signalvägar som styr tarmen och bukspottkörteln. Forskarna uppskattar att dessa 32 genregioner som hittats står för 2-4 procent av de genetiska orsakerna till fetma, men fortfarande finns det mycket kvar att upptäcka (Karolinska Institutet, 2014). Övervikt leder ofta till begränsningar för den enskilda individen. Det kan handla om svårigheter som att förflytta sig, hitta passande kläder eller att vara social (Rissanen, 1998). Övervikt handlar om mer än bara minskad fysisk aktivitet och ett oförändrat intag av kalorier. Stahre (2002) menar att hennes patienter berättar att övervikt sällan bara handlar om mat, utan om en kompensation för något annat. De menar att känslor i form av negativt tänkande påverkar ätandet, som medför en viktuppgång.

## Motivation

Varför gör vi de valen vi gör, och vad är det som avgör vår intensitet och uthållighet i ett beteende? Hur kan det komma sig att två individer som skall utföra samma uppgift gör olika ansträngningar (Kaufmann & Kaufmann, 1998)? Det handlar om hur motiverad en person är till att utföra en handling som dessutom styr hur vi väljer att prioritera behov. En individ kan prioritera en lista av behov i en speciell ordning, medan en annan individ kan prioritera i helt motsatt ordning. Därför varierar intensiteten och motivationen till den samma handlingen (Mjell, Natvig, Thorsen, & Winge, 1994).

Motivation ger på så sätt styrka, riktning och energi till en handling vilket är betydelsefullt för upprätthållande av aktiviteter och beteenden (Abrahamsen & Gitsø, 2014, Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). För att påverka motivationen hos en individ, är det viktigt att individen upplever en motiverande miljö och att det finns en inre motivation för att lyckas (Mjell et al., 1994). Studerade viktningsförsök visar att viktningsfunktion fungerar bäst om personen själv är tillräckligt motiverad till att delta med förutsättningen att programmet genomförs i en tillräckligt lång tidsperiod (Heikius, 2011, Kostenius & Lindqvist, 2006).

Många antar att en hälsomässig risk borde höja individers motivation till en hälsofrämjande förändring. Detta stämmer inte alltid. Andra prioriteringar som kan skapa mer motivation än ett sjukdomstillstånd, är skönhet eller ungdomlighet. Motivation är något som uppstår av olika händelser och påverkar attityden mot förändring. Attityden styr sedan handlingsmönstret som ger resultaten. Motivation handlar därför om behovstillfredsställelse, värderingar, sociala signaler från omgivningen och en bestämd prioriteringsordning. Bortsett från det här, måste personen själv finna en mening med förändringen för att den skall äga rum (Mjell, et al., 1994).

Inre motivation handlar om att göra något för egen del och inte för andras. En inre motiverad person utför därför en handling för själva nöjet och tillfredsställelsen som utförandet ger. Det är inte resultaten som spelar roll, utan själva ansträngningen. Att överträffa sig själv och den egna förmågan är viktigt, men inte att jämföra sig med andras prestationer. Personen vill även uppnå känslomässiga belöningar som glädje och njutning genom sina handlingar (Hassmén et al., 2003).

Yttre motivationen handlar om den externa påverkan på motivationen (Håkonsen, 2009, Kostenius & Lindqvist, 2006). I de tillfällen en handling är styrt av yttre motivationsfaktorer handlar det om att personen gör något som är förväntat av honom eller henne. Handlingarna utförs inte för individen själv önskar det. Det är pressen från yttre faktorer som påverkar individen till att genomföra en specifik handling. Det kan också handla om att försöka förstärka den egna självkänslan, eller att handlingen är belönande (Håkonsen, 2009, Kostenius & Lindqvist, 2006). Belöningen kan vara av social eller materiell art. Om belöningen är högt värdesatt av individen kan handlingen komma till att genomföras, även om den inte upplevs som varken trevligt eller positiv av individen själv (Håkonsen, 2009).

## Utseende och hälsa

Många i samhället har en negativ uppfattning av överviktiga. En överviktig person kan ofta känna sig uttittad och risken för ångest är stor. Det kan leda till isolation eller bara umgänge med de närmaste. Trots detta tycks många överviktiga klara sig relativt bra, vilket kan bero på att de skyddar sig genom att undvika situationer där övervikten kan bli ett problem. (Espnes & Smedslund, 2009).

Personer med en störd kroppsuppfattning ser med förakt på kroppen och på sitt utseende. Detta kan ses hos kvinnor som varit överviktiga redan som barn (Rissanen, 1998). Många överviktiga är som tidigare nämnt missförynöjda med sin situation och deras bild av sig själv består av att de bara ser på sig själva som en överviktig person. I tillägg blir dem ständigt påmind om avståndet mellan sig själv och den perfekta kroppen som förmedlas genom media. Känslan av att inte kunna påverka sin situation kan leda till hjälplöshet och en känsla av att vara misslyckad som person. I synnerhet av den orsaken att det är känt att fetma medför risker för ett antal sjukdomar (Johnston & Moreno, 2014, World Health Organization, 2014). Det innebär att många i dagens samhälle är medvetna om riskerna med övervikt och därför drabbas av oron, ångest och rädsla för att utveckla en sjukdom. Oavsett verkar det som att vikten antingen accepteras eller leder till en förändring (Espnes & Smedslund, 2009).

## Självförtroende och självkänsla

Hassmén et al. (2003) väljer att skilja på självkänsla, och självförtroende. Självkänsla handlar om uppfattningen av sig själv och utvecklas i barnåldern. Därför är den svårare att förändra i vuxen ålder. Självförtroendet speglar däremot den egna självuppfattningen av ens egen kapacitet i en färdighet. Vid ett eller flera misslyckanden, kan både självförtroendet och självkänslan skadas. Känslor som uppstår vid misslyckat försök kan lätt skapa negativa tankemönster som är svåra att hantera. När vi däremot lyckas, skapas positiva känslor och ett positivt tänkande, både om oss själva och om prestationerna. En viktninskning kan ofta förbättra sinnesstämningen och öka självförtroendet, Detta kan däremot motverkas av konsekvenserna vid ett tillbakafall. Om personen får ett tillbakafall där vikten ökar skapas negativa känslor som ilska, skamkänsla, frustration och hopplöshet. Känslorna kan utgöra ett anseeligt hinder för både självförtroendet och självkänslan, något som behöver hållas starkt för att klara en fortsatt vikttnedgång (Rissanen, 1998). En viktökning kan också uppfattas som en form för misslyckande med en känsla av inkompetens vilket kan försätta en person i ett deprimerat tillstånd (Mjell et al., 1994).

## Stöd

Att ingå i en grupp innebär social gemenskap. Stöd är ett grundläggande behov enligt Maslows behovspyramid. Genom möten med andra likasinnade kan människan uppleva både stöd och förståelse. Individen upplever inte längre vara ensam med sina problem. En grupp kan alltså fungera som en sinnesöppnare där de innersta tankarna och problemen kan komma till ytan (Kostenius & Lindqvist, 2006). När en individ väljer att delta i en viktninskningkurs är gruppens gemensamma mål känt. I tillägg skapar individen ett enskilt mål som skall uppnås under kursen. Tillsammans kan de här målen skapa en konkurrerande instinkt som kan bli ett viktigt kontrollorgan och en drivande faktor vid sidan om stödet från gruppen (Espnes & Smedslund, 2009).



Förutom stödet från gruppen är det viktigt att titta på vilken miljö som omger en person. Det kan handla om ledare, en tränare, familjemedlemmar eller vänner. Det är viktigt att personerna som befinner sig i personens närmiljö har en önskan om att hjälpa, men inte jämförs med andras mål eller prestationer (Hassmén et al., 2003). Genom positiva kommentarer från personer i närmiljön, leder det ofta till ett bättre upprätthållande av fysiska aktivitetsvanor som byggts upp hos den inaktive. Människor uppger även att träning är lättare att genomföra i grupp, än att träna på egen hand. Genom en träningspartner eller en grupp upplevs stödet som formas som värdefullt och motivationshöjande för individen (McAuley, Blissmer, Katula, & Duncan, 2000). Det är också viktigt att personer som ska utföra träning tillsammans är på samma fysiska nivå. Vid stora skillnader i prestationsförmåga mellan två personer, kan upplevelsen av träningen lätt vändas till något negativt. Personen kan uppleva en sämre fysisk kapacitet än sin partner och av den orsaken välja att sluta med den fysiska aktiviteten eftersom känslan av att mästra en aktivitet försvinner. Risken är därför stor att personen mister stödet från gruppen eller sin träningspartner som kan vara avgörande för att upprätthålla motivation till fysisk aktivitet (Faskunger, 2001).

## Motivation till fysisk aktivitet

För att lyckas gå ner i vikt är positiva upplevelser kring träning och förändring viktigt. Enligt Wester-Wedman (1988) ökar motivation till träning när individen kan se och uppleva fysiska förändringar. Fysisk aktivitet är alltså ett viktigt redskap för att kunna motivera under en viktnedgång. Fysisk aktivitet ökar även energiförbrukning som kommer att påverka viktnedgången och upprätthållelsen av viktnedgången (Helsedirektoratet, 2011, Kostenius & Lindqvist, 2006).

Motiven till att en individ börjar med fysiska aktiviteter redogörs i en studie av Wester-Wedman (1988). Uttryck som *"önskar gå ner i vikt"* eller *"önskar må bättre psykiskt och fysiskt"* är de mest förekommande motiven. Norska Helsedirektoratet med studien, *Fysisk inaktive vuxna i Norge* har undersökt hur potentiellt aktiva människor överväger olika alternativ för att börja med fysiska aktiviteter. Resultaten visar att de flesta väljer vänner eller familj för att komma sig i fysisk aktivitet, för att i andra hand använda sig av olika träningscenter. Studien visar också att idrottsanläggningar och privata aktörer som erbjuder kurser eller liknande, är ett vanligt förekommande alternativ (Ommundsen & Aadland, 2009). Varför människor har svårt för att inleda fysisk aktivitet kan studeras i Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007). De menar att förklaringen ligger i att många upplever tidsbrist och underskott på energi. Även detta påverkar motivationen och förmågan att motionera (Kostenius & Lindqvist, 2006). För andra kan motivation till träning handla om ett beroende. Träningen ger en form för psykiskt välbefinnande som personen inte önskar vara utan och därför prioriteras träningen. Om träning är något som värderas i hög eller i liten grad, är det fler studier som tar upp. Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan (2012) skriver om hur vi väljer att värdera och prioritera motion. Teixeira et al. menar att fysiska aktiviteter konkurrerar med andra krav i livet. Krav som utbildning, umgänge med vänner eller familjeliv är företeelser vi prioriterar före att motionera. Det är först när betydelsen av att

motionera stiger i värde, som individen låter den fysiska aktiviteten konkurrera med andra förpliktelser. Ett annat tillstånd som är avgörande för om individen är tillräckligt motiverad till motion eller viktnedgång, är om aktiviteten kan förhindra eventuella framtida sjukdomstillstånd (Williams, Grow, Freedman, Ryan & Deci, 1996). När personer kommit igång med fysiska aktiviteter är det trots allt många människor som kännetecknas av kortvariga, men regelbundna perioder av träning. Motivationen hos de här människorna styrs yttre motivationsfaktorer. Motivationsfaktorerna bygger på en känsla av måsten, snarare än en önskan av att motionera. De styrs inte av en inre glädje, utan för att uppnå ett mål eller ett motiv som kan handla om att förändra ett utseende eller ta emot en belöning.

Svårigheter som en inaktiv person kan uppleva i samband med träning är att inte känna sig tillräcklig gällande sin fysiska förmåga. En inaktiv person kan också uppleva okunskap kring vilka fysiska aktiviteter som bör väljas utifrån den fysiska förmågan för att påbörja träning (Teixeira et al., 2012). Många inaktiva upplever att startfasen av träningen kan upplevas som tung. Salomons` s opponent- process- teori beskriver hur en process måste äga rum över tid, före effekten av invänjningen kan ses. När detta sätts i ett sammanhang kring hur motionsvanor upprättas kommer individen först att möta en känsla av smärta och olust, för att senare känna lust och njutning (Kostenius & Lindqvist, 2006). Eftersom regelbunden och långsiktig träning är svårt att upprätthålla (Wing & Jakicic, 2000) finns det alltid en risk att invänjningsperioden blir för kort och personen hinner aldrig utveckla en inre motivation i form av glädje eller njutning förbundet till motion.

## Den transteoretiska modellen

Den transteoretiska modellen utvecklad av Prochaska, DiClemente och Norcross utgår från hälsopedagogiken (Kostenius & Lindqvist, 2006, Faskunger, 2001). Den visar hur en mindre förändring tar form, för att senare utökas till en större. Modellen exemplifierar hur en individ vandrar mellan fem olika steg under en och samma förändring. Det kan förväntas att en person ofta återgår till ett tidigare stadium under en pågående förändringsprocess.

Modellen består i början av *förnekelsestadiet*. En förändring är inte aktuell eftersom nackdelarna med att motionera väger tyngre än fördelarna som motionen hade gett. I alla stadier är individen väl medveten om farorna med den nuvarande livssituationen. Ändå upplever individen att fördelarna med den nuvarande livsstilen är för många för att göra en förändring. I *Begrundandestadiet* har individen däremot börjat tänka på vilka risker som finns med den nuvarande livsstilen. Personen tänker av och till på en förändring, men förändringen planeras först inom en period av sex månader. I *Förberedelsestadiet* har individen gått över till att planlägga en förändring. Förändringen förväntas att bli verklighet inom ca en månads tid. Därefter kommer individen till *handlingsstadiet*. Handlingen är nu påbörjad och här befinner sig personen i ca sex månader, men det finns fortfarande en risk för återfall till något av de tidigare stadierna. *Aktivitetsstadiet* är det sista steget i en förändring. Om individen inte gått tillbaka till en av de tidigare nivåerna är individen nu redo för att försöka upprätthålla

rutinerna och de nya vanorna. En förändring handlar alltid om hur redo individen är för att genomföra en förändring. En person som är redo, har också hög motivation mot en förändring och omvänt (Kostenius & Lindqvist, 2006, Faskunger, 2001).

## En norsk undersökning

I Norge såväl som Sverige, är behandling och förebyggande åtgärder av sjuklig fetma en hälsopolitisk prioritet. För att ta reda på mer om orsak och behandling, kan *Lærings- og mestringssenter* (LMS) vara till hjälp. LMS är ett center med obligatoriskt upplärningsprogram för personer med olika former för sjukdomar eller funktionsnedsättningar. Ett område innanför LMS, är sjuklig fetma. Syftet med ett av centrets projekt handlade om att skaffa djupare kunskap om vad som ökar eller minskar motivationen till livsstilsförändring hos personer med sjuklig fetma. I upplärningsprogrammet möttes deltagarna fyra timmar varannan vecka, totalt tio gånger. Tre av samlingarna bestod av information kring behandlingsmetoder, och sju av tillfällena handlade om förändringar kring vanor och livsstil. Programmet lade vikt vid den kognitiva metoden som handlar om hur känslor och tankar påverkar en persons handlande. Studien använde den kvalitativa intervjumetoden för att få insikt i informanternas förståelse, handlingsätt och erfarenheter, vilket har betydelse för mästring i vardagliga situationer. Resultaten visar vilka faktorer som är viktiga för informanternas motivation, både före kursen och efter. Undersökningen skulle även ge svar på vad som upplevdes som ett hinder vid en livsstilsförändring.

De flesta av intervjupersonerna hade ett flertal försök till viktminskning bakom sig. Alla med varierande resultat. Förklaringarna till övervikten och igångsättande av åtgärder, var främst att övervikten upplevdes som ett hinder i vardagen. Det handlade också om ett sjukdomstillstånd som blev påpekat av en läkare eller annan hälsopersonal. Deltagarna uppger att övervikten inte varit något problem före de fysiska nedsättningarna. Endast åsynen av sig själv på film eller bild kan ha upplevts som plågsamma. När kroppsvikten ökade uppger informanterna att ursäkterna blev fler, och den fysiska aktivitetsnivån minskade drastiskt. Många av deltagarna har prövat olika bantningsmetoder, men alltid fallit tillbaka till den gamla vikten. Detta har påverkat viljestyrkan, känslan av mästring och gjort personerna omotiverade.

Konklusionen är att överviktiga är väl medvetna om vad maten bör bestå av, eller vad som behöver göras, men att invanda vanor tar överhanden. Beskrivningarna från deltagarna är att vanan medför en impuls till att handla på ett visst sätt, nästan som en form för beroende.

Att bli bemött av hälsopersonal på ett värdigt sätt och få skraddarsydd hjälp, men även social stötta genom självhjälpsgrupper verkar öka motivationen och förståelsen kring de egna vanorna och sammanhanget mellan övervikt och livsstil. Motivation till att sätta igång stimulerades starkt när de upplevde erfarenhetstillnärmad teori från andra som haft övervikt, men som lyckats gå ner i vikt. Alla uppgav inte samma resultat eller utbyte av kursen, men många menade att ny kunskap kan stimulera till medvetenhet och reflektion som kan fångas upp och bli med vidare (Borge, Christiansen & Fagermoen, 2012)

# Metod

## Design

Denna studie är en fallstudie där syftet var att studera ett fåtal personer som deltar i en viktnedläggningsgrupp. En fallstudie passar till forskning som syftar till att få djupare förståelse i ett specifikt ämne. I detta fall handlar det om motivation och viktnedläggning samt hur den upplevs av en individ. Fallstudien skall ge detaljerade uppfattningar om känslor och upplevelser, vilket uppnås genom ett mindre antal intervjupersoner. För att lyfta fram svar har författaren valt att använda en kvalitativ intervjumetod med semistrukturerade frågor.

Det finns en skillnad mellan kvalitativa och kvantitativa forskningsmetoder. Kvalitativa studier kan vara riktade mot en målsättning om att förstå verkligheten som den uppfattas av de personer som forskaren studerar (Thagaard, 1998). Kvalitativ forskning ger oftast textdata och syftar på att ge en djupare förståelse för det tema som skall studeras. Den kvantitativa metoden handlar i större grad om att mäta något. Den producerar numeriska tal och svarar på frågor som hur mycket, hur stort och mängden av något (Ringdal, 2001, Kvale, 1997). En skillnad mellan den kvantitativa och kvalitativa metoden är att den kvantitativa omfattar undersökningar med variabler från ett stort urval av enheter, medan den kvalitativa metoden lämpar sig bättre till en grundligare undersökning av ett litet antal enheter (Ringdal, 2001). Därför är det naturligt att använda sig av den kvalitativa metoden i denna studie.

För att samla fakta kring informanternas motivation och upplevelser användes semistrukturerade intervjufrågor. Intervjuer handlar om att erhålla kvalitativa beskrivningar från den intervjuade personens livsvärld, i avsikt att tolka deras mening (Kvale, 1997). När vi inte har möjligheten att observera en individs handlingar eller känslor och ännu mindre förstå deras val, måste vi ställa frågor genom intervjuer (Merriam, 1994, Tjora, 2012).

Tankegång och uppbyggnad av intervjuguidens frågor hämtades ur den transteoretiska modellen av Prochaska, DiClemente & Norcross (Kostenius & Lindqvist, 2006), (Faskunger, 2001). Den transteoretiska modellen ger en förklaring på hur en individ kan vandra mellan olika stadier och vilka aktiviteter eller handlingssätt människor använder i respektive förändringsstadium för att förflytta sig till ett annat stadium. Därför var det intressant att ta reda på hur informanternas handlingssätt och förklaring till sitt handlande stämmer överrens med modellen. En testintervju genomfördes för att testa frågornas relevans för att senare eventuellt göra justeringar i intervjuguiden. De första frågorna i intervjuguiden skall lyfta fram informantens bakgrund. Vad har informanten för förklaring till sin viktökning, och vilka erfarenheter eller upplevelser har informanten från tidigare viktnedläggningsförsök? Det är viktigt att försöka skapa en bild av informantens motivation till förändring och vad som har påverkat motivationen tidigare. Detta hjälper oss att tolka och försöka förstå hela situationen till informanten.

Det finns flera sätt att utforma en kvalitativ intervju på. Intervjuer med en fast struktur (nästan som en enkät) och ostrukturerade intervjuer (Merriam, 1994). Ostrukturerade intervjuer tillåter forskaren att anpassa frågorna efter teman som informanten eventuellt tar upp under en pågående intervju. Fördelen är att det finns många möjligheter för intervjuaren att följa upp ett nytt tema och erhålla fler svar som nödvändigtvis inte var påtänkta före intervjun. I strukturerade intervjuer är frågorna och följdordningen fastlagda på förhand. Fördelen är att intervjuerna blir enklare att jämföra och bearbeta. Den semistrukturerade intervjumetoden är ett mellanting av de två ovanstående metoderna. Temana eller frågor är fastställda på förhand, men ordningen på när frågorna ställs avgörs under en pågående intervju. Det tillåter forskaren att följa upp informanternas svar genom följdfrågor eller hoppande mellan frågorna. Samtidigt lyfter metoden fram information från de temana som var bestämda på förhand (Thagaard, 1998). Intervjuer i ett forskningssammanhang handlar till stor del om att intervjupersonerna skall känna sig trygga. Trygghet handlar om att kunna prata fritt om känslor och upplevelser i förhållande till ett känsligt ämne. Detta kan upplevas som svårare vid gruppintervjuer. Därför valde författare individuella intervjuer (Kvale, 1997).

## Urval

Totalt var det sexton personer som deltog på FSC viktningskurs. Kursen genomfördes i perioden 2013-02-06 t.o.m. 2014-02-30. Det var tre kvinnor och en man som meddelade att de var intresserade att delta i studien. Åldern på informanterna varierade mellan 46 år till 55 år. Det var inte nödvändigt att exkludera någon eftersom urvalet inte var större än fyra frivilliga. Vid fler intressenter hade författaren startegiskt valt ut lämpliga kandidater efter fenomenet som skall beskrivas (Thagaard, 1998). Troliga urvalskriterier hade varit deltagare med flertalet viktningsförsök bakom sig och större spridning bland könen.

## Datainsamling

För att rekrytera deltagare presenterades studien och syftet (bilaga 1) på ett av seminarierna. Fristen var satt till en vecka, och deltagarna uppmanades att sända svar på e-post, eller muntligt direkt till författaren. Intervjuerna genomfördes i perioden 2013-05-15 t.o.m. 2013-08-31. Tidsåtgången per intervju varierade mellan 1-1,5 timme. Det genomfördes en intervju per deltagare och tidpunkten för intervjuerna avtalades mellan informanten och intervjuaren. Intervjuerna utfördes i ett avskilt rum i Family Sport Clubs lokaler. Inledningsvis beskrivs syftet, och det informerades om att en bandspelare (Olympus digital voice recorder, Dm 450) skulle användas för att ta upp svaren. Eftersom intervjupersonen/författaren även är kurshållare för informanten, krävdes ingen vidare formell inledning för att skapa en avslappnad relation till informanterna (Kvale, 2009).

## Databearbetning och analys

Intervjuguiden bygger på studiens syfte om att finna faktorer som påverkar motivation till viktninskning. Intervjuguiden fick därför tre teman: motivation, stöd och kursens betydelse (bilaga 2). En testintervju genomfördes ett par veckor före informanternas intervjutillfälle. Testintervjun genomfördes med en kvinnlig deltagare från en tidigare kurs i 2011. På så sätt kontrollerades intervjuguidens relevans för studiens syfte.

Efter intervjuerna sammanfattades materialet till dataskrivna texter som var 8-11 sidor långa. Därför genomfördes transkriberingen så noggrant och i så ordagrann ordning som möjligt. Att transkribera en intervju ger flera utmaningar. Materialet skall ge en rättvis tolkning av en persons upplevelser som skapas genom ord och kroppsspråk. Det kan handla om tårar, skratt eller ansiktsuttryck. Material av mindre betydelse sorterades bort, det kunde handla om utvidgade beskrivningar om hur en informant träffade sin partner, och hur det påverkade viktökningen. Hur informanten har pendlat upp och ner i vikt är av intresse, men inte hur hon mötte sin partner. Metoden som används för att analysera intervjuerna bygger på Kvaless (2009) meningskategorisering. Vid första sorteringen uppstod huvudrubriker på bakgrund av svaren från informanterna. Svaren sorterades efter samstämmighet in under den mest passande rubriken. Se figur 2. Sorteringen följer en alfabetisk ordning.

Huvudrubriker	Meningar
Family Sports Clubs viktninskingskurs	<i>"Om jag inte hade gått kurs hade jag blivit stöttemedlem och hade jag inte blivit vägd hade jag nog fuskat med maten"</i> <i>"Jag är glad vi fick dig som ledare, andra ledare har inte följt upp så som du"</i>
Hälsa	<i>"Jag har bl.a. högt blodtryck och tendenser till diabetes, det motiverar mig till att gå ner i vikt"</i>
Motivation	<i>"Jag hamnade i en jobbig period med skilsmässa. Då gick jag upp i vikt och orkade inte ta tag i vikten. Just då tänkte jag mer på andra än mig själv"</i>
Stöd	<i>"Jag behöver någon som styr tills vanorna är på plats"</i>
Utseende	<i>"Jag var trött på att vara tjock och se hur man såg ut"</i>
Viktninskning	<i>"Livet blir lättare fysiskt men också mentalt, för jag känner mig mer tillfreds med mig själv. Man får en bättre självkänsla"</i>

Figur 2. Meningskategoriseringsmetod.

## Metodologiska överväganden

Eftersom studien handlar om att beskriva och tolka människors uppfattningar i ett tema hjälper intervjuer oss att skapa en förståelse kring en persons erfarenheter som anses vara en persons tänkesätt av hans eller hennes situation (Tjora, 2012). En individs erfarenheter speglar tillbaka på personens beteende som återföljs av en handling. Detta är intressant ur ett viktningsperspektiv. Beteenden formas alltså av en persons förhållningsätt till situationer, människor och händelser. Den varierande erfarenheten bland människor leder till att upplevelsen av den samma händelsen kan bli olik från en individ till en annan. Därför kan en och samma upplevelse bli olik uppfattad och beskriven vilket bör tas hänsyn till. (Morse & Richards, 2002).

## Etiska regler

Författaren har tagit hänsyn till de fyra forskningsetiska principerna. Genom att deltagarna informerades om att deltagandet var frivillig och att de kunde dra sig ur när som helst är detta i enighet med informationskravet och samtyckeskravet (Vetenskapsrådet, u.å.). Informanterna informerades om att samtalet och materialet som framkom under intervjuerna skulle behandlas konfidentiellt, men att innehållet kan publiceras på nätet eller läsas av andra detta enligt konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, u.å.). All informationen har förvarats hos författaren och ingen annan har haft tillgång till materialet. Materialet kommer att förstöras efter att arbetet med studien är avslutad. Materialet eller upplysningarna om informanterna kommer inte användas av Family Sports Club och deras verksamhet enligt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, u.å.).

## Resultat

Studiens slutliga huvudrubriker är inte de samma som i första sorteringen. Efter första sorteringen kunde författaren se fler och nya huvudrubriker som hade betydelse för studiens syfte. Därför valde författaren att skapa nya rubriker genom att sätta ihop de befintliga från första sorteringen, och lägga till de nya. De slutliga huvudrubrikerna sorterade efter frågeställningarna i studiens syfte och huvudrubrikerna som framkom var utseende och hälsa, självförtroende och självkänsla, stöd samt Family Sports Clubs viktningskurs. Resultaten startar med en generell introduktion kring övervikt och vad som initialt startar en viktningskurs. Detta var information som framkom under intervjuerna och som samlats upp under olika rubriker i sorteringen.

## Övervikt

Resultaten visar på en gemensam önskan hos informanterna. För alla informanterna hade övervikten gått från att bara vara övervikt, till att numera vara ett problem i vardagen något de

önskade förändra. Alla informanterna har svarat att viktningsförsöken började i ungdomsåren mellan tjugo till trettio års ålder. Antalet viktningsförsök har varierat från en till femton gånger. Under en längre tid har alla informanterna övervägt att göra något med vikten, men alltid valt att flyttat beslutet till en närmare framtid som uppges som ”på måndag”. Alla informanterna berättar att stressamma situationer som brutna förhållande, barn som orsaker till tröstätning i perioder som varit bidragande faktorer till viktökning över tid. De berättar att efter tidigare viktningsförsök har dem systematiskt gått tillbaka till sina gamla rutiner och sitt gamla sätt att leva utan att kunna förklara orsak. De menar att de bara långsamt har gått tillbaka och att de knappt har märkt tillbakagången. För att ta sig ur situationen eller för att en förändring skall uppstå, menar informanterna att ”triggande” omständighet behövs och att den egna viljan är viktig för att lyckas.

## Utseende och hälsa

För alla deltagare har utseendet varit i fokus vid tidigare viktningsförsök. När frågan ställs om vad det är som avgör om en viktnings skall påbörjas, är svaren entydiga. Det är fortfarande utseendet som är viktigast och påverkar tre av fyra. För alla är saknaden av att kunna klä sig i mindre storlekar och uppleva ett större urval i butikerna en starkt motiverande faktor. Tre av fyra var trötta på att se en överviktig person i spegeln och en av tre menar att utseendet är viktigt för att passa in i samhällets ideal detta trots att hon tycker att hon är nöjd eftersom hon kan köpa kläder i vanliga butiker. För en av informanterna går berättelsen i motsatt riktning. Hon menar att i takt med ökad ålder har viktningsförsöken gått från att vilja se bra ut för andra, till att vilja känna sig nöjd för egen del.

*Man var trött på vara tjock, och se hur man såg ut. Att inte kunna gå i vanliga butiker och köpa vanliga kläder. Jag kommer aldrig mer gå på KappAhl och köpa tjockiskläder. Jag går aldrig dit mer, och det är ju motiverande i sig att kunna köpa vanliga kläder.*

Två av informanterna hade fått en uppmaning av sina läkare att en viktnergång var viktig med tanke på informanternas hälsa. Högt blodtryck, risk för diabetes eller slitage på leder var tillstånd som behövde behandlas. Informanterna berättar att uppmaningen ökade förståelsen för riskerna och höjde därmed motivationen till att gå ner i vikt. En av informanterna berättade att hon aldrig tänkte på att övervikten kunde vara ett hälsoproblem. Det var först när läkaren gjorde henne uppmärksam på riskerna som hälsan blev intressant och motiverande.

*Nej, då tänkte jag bara att jag är tjock och fet. Träning låg väl bak i huvudet, men du orkar inte fokusera på det. Du har kanske nog av skit i livet annars, jag vet inte.*

Informanterna som inte hade en påpekad hälsorisk funderade inte på att övervikten kunde påverka hälsan. Av den orsaken var hälsan inte en tillräckligt motiverande faktor för att gå ner i



vikt. För dem handlade det i första hand om utseende eller upplevelsen av att vardagsaktiviteterna blivit tunga att utföra.

*Det som motiverar mig mest för att gå ner i vikt är att jag inte vill se tjock ut längre. Jag är färdig med att bära på dessa tjugo kilona. Så jag tror fortfarande det är de där yttre grejerna som motiverar mig till att gå ner i vikt. Jag har aldrig haft några sjukdomar förbundet med min övervikt, så det är inte det som motiverar mig. Om det var så att läkarna liksom sa att jag skulle dö om jag inte gick ner, så skulle ju det motivera mig.*

## Självförtroende och självkänsla

Alla informanterna är eniga i att deras psykiska välmående var bättre när de vägde mindre. Ingen av informanterna var glada i att se sig i spegeln och de flesta undvek speglar om det fanns möjlighet. Ett exempel är en informant som berättar att hon mår illa av sin egen spegelbild och menar att hon inte tycker om sig själv. Därför förväntar hon inte heller att andra skall tycka om henne. Självkänslan tolkas av författaren som något som kan förändras genom en viktningskurs. Informanterna berättar att deras självkänsla varit präglad av negativa tankar både före kursens start och i början av kursen. När intervjuerna genomförs tre månader in i kursen, berättar dem att självkänslan upplevs mer positiv än före kursen, och de ser på sig själva med lite andra ögon.

*Jag tror att dem som sliter med sin vikt har en väldigt dålig självbild. De har egentligen lust att göra något med sin vikt, men de har egentligen inte lust att ge upp belöningarna de ger sig själva. Du sliter med att andra ser på dig och du säger, jag skall ta tag i det i morgon.*

Två av informanterna berättar om vänner med övervikt som ett exempel på hur en dålig självkänsla kan döljas. De menar att vännerna gömmer sig bakom falska leenden och skämtar bort sin viktproblematik. Detta är något de känner igen eftersom de själva har använt den tekniken för att dölja en dålig självkänsla.

*Det är fortfarande tjugo kilo kvar till att folk tycker man är tunn nog liksom. Så man vet ju att man har för mycket att bära på liksom. Det är ju en halv kusin man går och bär på. Ska jag bära på han varje dag? Det är sådana saker jag blivit lite mer medveten om.*

En annan kvinna berättar om rädslan för att visa sig på offentliga träningsanläggningar. Tanken på att träna på gym där det enligt henne bara finns människor med fina kroppar och moderna kläder känns inte speciellt lockande. Därför har hon inte varit i stånd till att träna på gym eller andra offentliga aktiviteter. Hon berättar att övervikten har skapat begränsningar i den grad att hon har undvikit att vara med på bilder tillsammans med vänner eller familj under större delen av sitt liv. De andra informanterna har inte de samma upplevelserna som kvinnan

även om övervikten påverkat deras syn på sig själva. För dem har motion på offentliga träningsanläggningar fungerat, men för någon är fortfarande speglar och tryggheten på andra gym än FSC inte speciellt hög.

*Jag såg reklam för den här kursen, så har jag ju tänkt på detta här i lång tid, att jag skall gå ner i vikt. Och så var det lite för barna och sådana saker. Jag skall ha konformation nu i september, för den yngsta och då skall jag laga en sådan PowerPoint presentation med bilder, för det har jag gjort till de två andra ungarna. Så satt jag och letade efter kort som jag skulle använda till powerpointen, och då fann jag två eller tre bilder med mig under en femtonårsperiod. He he. Jag finns inte. Ja, det var mitt val att inte vara med, det är trist se i efterkant, för det du är överviktig. Ja det är för att jag inte gillar se mig själv på bilder, jag gillar inte att se mig själv i spegeln.*

Efter tre månader med förändrad kost tillsammans med träning har informanterna uppgett att de upplever kroppsliga förändringar som skapar positivitet kring deras utseende och menar att förändringarna har ökat motivationen till att kämpa vidare med sin viktninskning. Genom de kroppsliga förändringarna har även personligheten påverkats positivt. Självkänslan har förstärkts och informanterna ser numera inte bara en tjock kropp i spegeln. Muskler och styrkeökningar har börjat blivit mer märkbart och kläderna har blivit allt större. Det skapar en bra upplevelse och en förbättrad känsla kring den egna kroppen och det egna utseendet. En av informanterna är däremot inte enig i att övervikten behöver påverka varken självförtroende eller självkänsla. Hon har valt att accepterat sig själv oavsett vikt och så länge det inte påverkar vardagsaktiviteterna eller möjligheten att hitta kläder trivs hon med sig själv. De andra informanterna är på ett vis eniga. Alla menar egentligen inte att vikten är ett problem bara den inte leder till påtagliga problem.

*När jag bantade i ungdomsåren var målet bara att se så bra ut som möjligt för andras skull. Jag är mer tillfreds med mig själv nu, även om jag inte är så plågad av att inte känna mig som alla andra. Har det ganska bra med mig själv, men jag märker ju att jag känner mig lite mer tillfreds när jag är slankare, men det är inget som plågar mig. Jag har mera lust till att vara social, det har jag nog. Jag är inte så social av mig till vanligt, men lite mer social blir jag nog när jag väger lite mindre.*

## Stöd

Ett tema som visade sig spela roll för deltagarnas motivation, men som inte var ett påtänkt i intervjuguiden var betydelsen av en god ledare. Det framkom att en ledare hade större betydelse för informanterna än först antytt. Ledaren beskrivs som viktig både för trivsel och för en känsla av acceptans. Tre av deltagarna berättar att en ledare måste vara äkta i sina ord och handlingar för att skapa tillit. En ledare måste ha viljan till att hjälpa menar informanterna. Informanterna berättar också om vikten av det personliga bemötandet vid kursens start och upplevelsen av god uppföljning under kursen. Flera av informanterna har vid

tidigare viktkurser valt att avsluta kursen om de uppfattat kurshållaren som mindre hygglig eller mindre tillmötesgående

*För mig är det väldigt viktigt att du är som du är. Om det bara är en person som står och läser igenom dessa powerpoint, bara läser det utan att mena det och egentligen bara skiter i hur det går för oss så är det trist. Jag tror du vill att vi ska bli sunda.*

*Det är viktigt för mig att ha någon som följer upp dig och som sparkar dig i rumpen, precis som i arbetslivet. Det är viktigt att ha någon som säger att nu är du inne på rätt spår och nu är du inne på fel spår. Detta tror jag inte att jag fått med en vän eller en sambo, det blir annorlunda. Det blir bara massa tjat om det är någon från privatlivet.*

När det gäller betydelsen av stöd från vänner eller familj varierar åsikterna. Ingen nämner att familjen fungerar som ett omedelbart stöd. En av informanterna menar att familjen bara kräver, vilket leder till en känsla av tvång istället för frivillighet. Informanten menar detta har stor betydelse för vilka resultat som kommer till att uppnås, både på lång och kort sikt.

*Det var familjen som förväntade att jag gjorde något med vikten. Min ex sambo sa att jag hade blivit för stor och åt helt fel, så hon menade jag borde göra något. Så jag började på en Grete Rhode kurs bara för att bevisa att jag kunde klara gå ner i vikt, jag är ju envis. Men det var inte något jag tyckte var okej för min egen del. Jag hade egentligen ingen lust själv att gå på den kursen.*

Två av informanterna menar att vänner har en viss betydelse för motivationen. Vänner fungerar som en påtryckningskraft till att utföra fysiska aktiviteter. En av informanternas mål med kursen var förutom viktnedgång finna en träningspartner. Informanten menar att en träningspartner hjälper motivationen till att upprätthålla fysiska aktiviteter över tid. Utan yttre press blir träning endast genomfört i perioder enligt informanten själv. För att sammanfatta vad som motiverar till en viktnedgång visar resultaten att informanterna i första hand önskar att reducera sin vikt för att förbättra utseendet. Hälsa nämns som viktig för alla informanterna, men bara så länge det föreligger en hälsorisk.

Undersökningen tydliggör också viktkursens betydelse för motivation. En kurs ställer krav som skapar disciplin och struktur vilket informanterna menar de inte hade klarat på egen hand. Att ledaren av kursen uppfattas som trevlig och hjälpsam är viktigt för trivsel och för en känsla av acceptans. Ledaren tillsammans med gruppdeltagarna skapar därför både trygghet och inspiration som påverkar informanternas motivation. Tre av informanterna vill påpeka att det finns nackdelar med viktnedgångskurser och det är att de har ett slut. När kurs är över försvinner kraven och därmed motivationen till att sköta kost och träning som leder informanterna tillbaka till sina gamla rutiner och vanor. Två av informanterna medger att dem är medvetna om svårigheterna som möter dem efter kursen, men ingen har en enkel förklaring

till varför en viktnedgången är svår att upprätthålla. De menar att det är svårt att komma tillbaka på rätt spår vid ett tillbakafall även att de inte önskar att vara överviktiga.

## Family Sports Clubs viktningskurs

Kursen innehåller ett antal aktiviteter som skall öka motivationen hos deltagarna. Alla beskriver kursen som viktig för att klara upprätthålla fokus i förhållande till kost och träningsrutiner. Kursens rutiner visar sig öka motivationen till att verkligen försöka genomföra en viktnedgång. En av informanterna menar att en kurs är viktig för det är alltid svårare att svika en grupp, än att svika sig själv.

*Du får fokus på det. Du klarat hålla fokus på ett helt annat sätt än på egen hand. Så har du ingen som fångar upp dig, då är det lättare att det glider ut. Du kunde hamnat i den sitsen där du går ut och äter pizza varje dag, men det gör du ju inte när du är med i denna kurs, man vet ju man skall gå och väga sig, så det har ju en uppdragande effekt att gå på det här.*

För tre av fyra upplevs vägningen som en av de viktigaste aktiviteterna för att behålla motivationen. Vägningen påverkar förmågan att vara disciplinerad med kosten. Den fjärde informanten tycker att vägningen kan upplevas som stressig och omotiverade speciellt om vikten stått stilla. Hon menar att vägningen inte är en av de viktigaste aktiviteterna för motivation och viktnedgång. Hon menar att den obligatoriska träningen är mer motiverande och påverkar motivation i större grad än vägningen. Det är fler som är eniga i att träningen har en positiv effekt på självförtroende och välmående. Tre av fyra menar att träningen höjer motivationen och ger en mästringskänsla. För att träningen skall upplevas som rolig, hanterbar och positiv skall träningen ha ett kort tidsperspektiv och upplevas som inspirerande för att kunna upprätthållas. Mästringskänslan ökade självförtroendet som sedan gav mer motivation till egen träning både på gymmet och på egen hand i naturen. En av informanterna deltog inte på den obligatoriska träningen eftersom arbetstiderna inte passade med träningstiden. Informanten hade därför inga kommentarer till den obligatoriska träningen i förhållande till motivation. Däremot har informanten alltid tränat och menar att träning ger energi och välmående oavsett vikt.

*Ja, hade vi inte blivit vägda på detta året så kunde jag nog fuskat mer med maten, det motiverar mig. Det är ju det att man åker hit och du skriver ner och passar på oss, jag behöver det.*

*Det motiverar att du måste gå på träning. Så jag borde gå två gånger i veckan, så jag hade önskat du hade två sådana helvetes träningar i veckan istället för en. Och den där vägningen blir jag nästan omotiverad av. Jag har ju stått still men inte hemma på min våg dagen innan, men det är väl mitt egna fel. Jag önskar vi inte behövde väga oss mer än en gång i slutet av kursen.. För om det fortsätter som nu, så känner jag mig bara stressad.*

Motivationen påverkas inte bara av det kroppsliga. Deltagarna motiveras även av de andra deltagarna. Att se fler som kämpar för ett mål upplevs som en motivationskälla. Informanterna menar att seminarierna skapar en känsla av att vara delaktiga i ett gäng, vilket ökar tilliten till att en förändring går att genomföra. Två av informanterna beskriver att de andra deltagarna ger en trygghetskänsla. Genom att känna igen varandra inne i gymlokalerna utanför den obligatoriska träningen, har medfört att det känns tryggare att träna på egen hand i studio. En skillnad på hur de kände för egen träning före och i början av kursen. Det handlar inte längre om att vara ensam i en okänd miljö, säger en av informanterna.

*Jag tycker det är trevligt komma hit och träna för det är alltid någon från kursen som tränar här samtidigt. Det gör att jag inte känner mig ensam i en okänd miljö. Det är motiverande att se fler som strävar med de samma målen som jag. Så hoppades jag genom kursen finna en träningspartner, vilket jag har på ett sätt.*

På frågan om hur de tänker upprätthålla viktninskningen och träningsrutinerna efter kursen menar en av informanterna att rädslan för att gå till tillbaka till den gamla kroppen skrämmer och därför kommer hon fortsätta med träningen även efter kursen. En annan menar att den här kursen är annorlunda än tidigare kurser. FSC kurs är längre och därför finns tid det mer tid för att verkligen förändra gamla och dåliga vanor. Alla är eniga i att den egna viljan är viktig och hälften av informanterna har som mål att finna sig en vän eller utomstående som kan fungera som en träningspartner efter kursen.

## Diskussion

### Resultatdiskussion

Kaufmann & Kaufmann (1998) beskriver motivation som en drivkraft. Motivation får oss till att handla och ger energi för att fortsätta handlingen. Deltagarna definierar sin motivation på ett likvärdigt sätt.

*Motivation ger energi för att klara av en uppgift och motivation är grunden till att du gör det.*

Informanternas beskrivning är enkel, samtidigt som teorin ger en grundligare beskrivning och delas in i två begrepp, inre och yttre motivation. För att en handling eller en förändring skall uppstå menar informanterna att en triggande omständighet behövs. På bakgrund av uppsatsens teorimaterial tolkar författaren informanternas beskrivning ”triggande” som en yttre motivationsfaktor eftersom det handlar om utseende, dålig hälsostatus, svårigheter att hitta kläder eller att vardagen upplevs som ansträngande (Rissanen, 1998, Håkonsen, 2009).

Utseende, självbild och självförtroende har ett sammanhang. Det ena bygger på att det andra. Övervikt leder ofta till ett missnöje med kroppen. Det leder till en negativ självkänsla och en sämre tillit till egen kapacitet och tron på att situationen kan förändras. Det är först när en händelse med stark inverkan inträffar som motivationen till en förändring ökar och en handling blir aktuell. För en person med övervikt är en viktreduktion ett framtida hopp om ett bättre utseende. Därför är utseende en form för yttre press. Utseende var den faktorn som tre av fyra menade hade störst betydelse för att starta en viktninskning. Att utseende har stor betydelse är inte ovanligt. Samhällets förväntningar till utseende exponeras i både tv och tidningar. För många kan det leda till ett missnöje, både med sig själv och med sin situation. (Espnes & Smedslund, 2009, Johnston, 2013).

Effekten av yttre press eller yttre motiverande faktorer kan uppfattas i två av informanternas berättelser. De fick båda en läkares uppmaning till viktreduktion. Det ökade motivationen för att delta i en viktninskningsskurs. Det innebär att livsstilsråd som ges av personer med god kunskap, trovärdighet och auktoritet visar sig spela en viktig roll i arbete med att hjälpa människor till att bli fysiskt aktiva (Leijon & Jacobson, 2006). Skillnaderna mellan informanterna som fick besked av en läkare att gå ner i vikt och dem som inte hade en påvisad hälsorisk var att hälsan inte var en tillräckligt motiverande faktor för att påverka motivationen. Detta trots att det är allmänt känt att övervikt ökar riskerna för att utveckla hjärt-kärlkomplikationer och andra följsjukdomar (Peterson, 2014).

Enligt Christenson och Eckerbom (2003) är det värdefullt att ta reda på så mycket som möjligt kring patientens tidigare erfarenheter med viktninskning. Uppfattningen från Christenson och Eckerbom (2003) och Borge et al. (2012) är att ju fler försök till viktninskning en patient har bakom sig, ju mindre tror han eller hon på sig själv och sin förmåga att lyckas. Detta var en av grunderna till bakgrundsfrågorna om tidigare viktninskningförsök i intervjuguiden. Att motivation till viktninskning är varierande är något som Christenson och Eckerbom (2003) analyserar i sin studie. De ser att patienterna börjar slarva med hemuppgifterna, tappar fokus i takt med färre möten och mindre entusiasm än i starten av viktkursen. Det är oklart om det är en enskild faktor eller flera faktorer som leder till den sviktande motivationen (Christenson och Eckerbom 2003). Det här kan vara de samma upplevelserna som informanterna prövar att förklara på frågan om varför de har lyckats eller misslyckats på tidigare viktninskningförsök. Att ge uttryck för vad som kan upplevs som inre motivation måste sättas i ett mycket större sammanhang. Inre motivation tar tid att uppbygga och sätta ord på, men kan uppfattas i informanternas förklaringar om ökade energinivåer som gjorde att informanterna ökade sin fysiska aktivitet vilket kan ses i Leijon och Jacobsons (2006) studier. Troligen är detta ett resultat av viktförlust, förbättrad fysisk status och positiva upplevelser kring kroppsförändringen, något som har stärkt både självkänslan och självförtroendet. Informanterna har därför börjat göra fler aktiviteter av egen fri vilja och för njutningens skull, inte bara för den yttre pressen (Hassmén et al., 2003).

McAuley et al. (2000) och Johnston (2013) menar att grupper har betydelse för självhjälp och kan många gånger vara mer effektiva än individuella bantningsförsök. Informanterna

bekräftar påståendet av McAuley och Johnston genom upplevelser som att gruppen skapar trygghet, inspiration och en känsla av att inte vara ensam i en ny miljö. En grupp med likvärdiga mål och med upplevelser om likvärdiga situationer skapar tillhörighetskänsla och trygghet. Det handlar om att det är svårare att svika en grupp, än vad det är att svika sig själv. En grupp ökar självförtroendet till egen kapacitet som därmed förstärker möjligheterna till fortsatt fysisk aktivitet på egen hand. Informanterna beskriver starten av kursen som tung. Tre månader in i kursen när intervjuerna genomförs, är informanterna i större grad positiva både till träningen och till sig själva. Det stämmer överens med Rissanen (1998) om att en vikttnedgång kan förbättra sinnesstämningen och öka självförtroendet hos överviktiga. När det gäller stöd i förhållande till motivation är inte detta avgörande för den egna motivationen enligt informanterna. Teori visar till det motsatta. Stöd från familj eller vänner är en viktig faktor för att lyckas (Hassmén et al., 2003). Informanterna vill däremot lyfta fram betydelsen av en god ledare. Många psykologiska studier visar att styrkan i den terapeutiska relationen mellan ledare och deltagare är viktig för ett framgångsrikt resultat (Johnston, 2013). Espnes och Smedslund (2009) tillsammans med Ommundsen och Aadland (2009) är eniga i att anordnade aktiviteter är viktiga för att påbörja fysisk aktivitet. Därmed bekräftas betydelsen av stöd både från en grupp och från en ledare för att lyckas med en viktnedgång. Detta gäller både i den initiala fasen och under pågående kurs eftersom avhopp, tillbakafall eller brist på motivation är vanligt förekommande vid viktstagneringar (Christenson & Eckert, 2003, Faskunger, 2001, Hassmén et al., 2003 och Kostenius & Lindqvist, 2006).

Genom FSCs aktiviteter som obligatorisk träning och vägning, uppger flertalet av informanterna att det skapar disciplin som leder till motivation. En ledare som visar stöd och förståelse är en förutsättning för trivsel och motivation under en viktnedgångskurs. Att känna igen de övriga deltagarna på gymmet uppger informanterna har skapat både trygghet och inspiration. Genom att känna igen personer på träning vågar deltagarna vara mer aktiva på egen hand och det har ökat den totala graden av fysisk aktivitet. Enligt Wester-Wedman (1988) är motivation till viktnedgång varierande och svår att upprätthålla i ett långsiktigt perspektiv, men en viktnedgångskurs kan ge den överviktige bättre självkänsla och ett starkare självförtroende. Viktnedgångskurser kan därför förhindra inaktivitet oavsett viktförlust och därmed förebygga dålig självkänsla och depressiva tillstånd som är vanligt förekommande hos överviktiga (Mjell et al., 1994). Kurser som anordnas i samarbete med lokala träningscenter kan därför fungera som en förebyggande åtgärd som leder till avdramatisering av fördomar om träningsbranschen, men också förebygga otrygghet relaterat till kunskaper om fysiska aktiviteter (Teixeira et al., 2012). Gymbranschen bygger även på individualitet och är inte känslig för faktorer som väderskiftningar som kan vara en barriär för fysisk aktivitet och vikttnedgång (Wing & Jakicic, 2000).

## Reflektioner efter avslutad kurs

Sju månader efter kursen berättar tre av fyra av informanterna om återfall och bristande motivation, precis som vid tidigare viktnedgångskurser. Författaren har haft kontakt med tre av informanterna eftersom de fortfarande är medlemmar på FSC. Tre av de fyra

informanterna berättar om att de fallit tillbaka i sitt gamla beteende och också gått upp i vikt igen. För att förklara vad som har förändrats sedan intervjuerna, berättar två av informanterna att yttre omständigheter som dödsfall, semester, förändrade fritidsintressen, kärleksförhållanden och förändrade arbetssituationer är orsaker till viktökningen. En av informanterna berättar även att den inre viljan egentligen inte var tillräckligt stor vid starten av FSC kurs, något som först informanten förstått efter kursen. En annan av informanterna berättar att viktnedskningskurser inte fungerar för henne. Att vara duktig under pågående kurser är enkelt, men att det blir alltid ett återfall efter att kursen är slut. En antagande kring de här förändrade förklaringarna, kan vara att informanterna har egentlig lust till förändring, men eftersom de styrs av yttre faktorer som utseende, fysiska upplevelser eller krav från andra är den inre viljan till förändring inte tillräckligt stark för att klara av att hantera viktnedskningen utanför kursens motiverande och disciplinerade omgivning. Problemen verkar vara störst tillsammans med ändrade livssituationer som tar fokus och energi från informanterna, eller som kompenseras med ökad konsumtion av mat eller godsaker.

En viktnedskning är oavsett längd eller innehåll svår att upprätthålla över tid. Vilka resultat som kan uppnås både under en viktnedskningskurs och efter, bygger till stor del på individers prioriteringar och värderingar av den egna livssituationen vilket också studiens teoretiska bakgrund beskriver. Trots en tillbakagång av vikten hos tre av fyra har en viktnedskningskurs ett viktigt syfte att fylla. Nästan alla av informanterna uppger att de kommer fortsätta med den fysiska aktiviteten på gymmet. Därför kommer viktnedskningskurser vara viktiga i förhållande till att få fler överviktiga eller inaktiva människor i aktivitet. Med en bakgrund som kursledare och personlig tränare menar jag att träning bör vara i större fokus än själva viktnedskningen. Att gå ner i vikt och behålla viktreduktionen kommer alltid vara svårt för individer, men studien visar ändå att inre motivation i förhållande till fysisk aktivitet går att påverka. Glädjen i att träna har växt hos informanterna genom kursen och nästan alla har valt att fortsätta träna regelbundet trots en viktökning. Därför bör träning presenteras i ett tidigt stadium och kontinuerligt följas upp efter att kursen har avslutats. Vinsten vill vara det forskning visar till, att fysisk aktivitet även om individen är överviktig och inte uppnår någon större viktreduktion uppnås positiva effekter på hälsan. Därför är det logiskt att en person med övervikt som är i fysisk aktivitet, är bättre än en överviktig person utan fysisk aktivitet (Thompson, 1996).

## Metoddiskussion

Trovärdigheten i en studie förutsätter att framgångssättet vid insamlingen och analysen av data skall kunna efterprövas av andra forskare. I en kvalitativ studie blir detta svårt eftersom intervjupersonens roll formas i ett samspel mellan informanten och den aktuella situationen. Det innebär att både individen och omständigheterna förändrar sig från intervju till intervju och därför gör det extra komplicerat för en annan forskare att pröva uppnå de exakt samma resultaten. Därför är det viktigt att tillnärma sig trovärdigheten i en kvalitativ studie på andra sätt. Att vara noggrann i beskrivningen i hur de olika forskningsstegen har blivit gjorda, gör det ändå lättare för andra att ta del av resultaten och se resultatet med egna forskarögon



(Dalen, 2011).

En kvantitativ studie eller en surveystudie som baserar sig på frågeformulär ställer gärna frågor om hur enig en person är i ett specifikt tema med hjälp av skalor, t.ex. 1-7. Bakom talen finns en subjektiv värdering, en form för personlig grad av sympati/antipati. Detta sker när vi ber informanten redogöra för vad de tänker om, och hur de reagerar på det aktuella påstående. Därför är den kvantitativa forskningsmetoden många gånger lika subjektiv som den kvalitativa (Tjora, 2012).

## **Kvantitativa enkätstudier kontra kvalitativa intervjustudier**

Författarens relation till informanterna kan ses ur två perspektiv när det kommer till trovärdighet. Till studiens fördel är informanterna redan välbekanta med intervjuaren. Tillitsförhållanden är något som utvecklas över tid och intervjuerna tar plats först tre månader in i kursen. Det har gett informanterna tid för att etablera tillit och förtroende för att kunna prata fritt om sina egna upplevelser och känslor. Det kan ses på som en fördel i motsats till intervjuer där intervjupersonen och respondent inte har mött varandra tidigare. Tillit gör det möjligt för respondenten att öppna sig så intervjuaren får större tillgång till personens värld, upplevelser och meningar (Kvale, 2009). Det andra perspektivet handlar om hur den nära relationen kan påverka informantens svar. Det kan finnas en risk att informanten försöker svara ”riktigt” på frågorna. Det vill säga på ett sätt som får respondenten att framstå i ett gott ljus i forskarens projekt (Tjora, 2012). Från intervjuarens perspektiv upplevdes intervjuerna som naturliga. Upplevelsen var att informanterna var villiga till att prata länge och mycket på varje fråga. Enligt Thagaard (1998) tyder det på att informanten har en självständig position och inte känner sig underordnad i situationen.

## **Urvalets betydelse för slutresultatet**

Svarsfristen för deltagande i studien var satt till en vecka. Endast fyra svarade att de var intresserade av att delta i studien. Ett problem i undersökningar där informanterna själva väljer att medverka är att informanterna troligen känner att de mässtrar situationen som de befinner sig i. Det kan framkalla missvisande resultat och påverka trovärdigheten. På den andra sidan är det trots allt studiens syfte att ta fram faktorer som fungerar motiverande och inte hindrande. Genom ett större urval hade fler påståenden av det samma kunnat urskiljas och stärkt trovärdigheten i informanternas svar. Däremot hade fler informanter varit mer tidskrävande och djupintervjuer svårare att utföra inom ramarna för detta arbete (Thagaard, 1998).

## **Testintervjun och intervjuguiden**

Det är svårt att utan erfarenhet ställa de rätta frågorna i en intervjuguide. Det krävs erfarenhet för att bli en god intervjuperson. För varje intervju som genomfördes blev det lättare att förstå intervjusituationen och lättare att ställa följdfrågor. För att få en uppfattning om frågorna i intervjuguiden var relevanta i förhållande till studiens syfte genomfördes en testintervju

(Kvale, 2009). Om fler testintervjuer hade genomförts, kunde svaren jämföras med varandra vilket kunde gett studien större tillförlitlighet och säkerhet om att relevanta frågor har använts i intervjuguiden.

## **En eller två intervjuare**

Relationen mellan forskare och informant är viktig för kvalitén på materialet. Om kontakten är svag får forskaren mindre information, och information av sämre kvalitet. Det är rimligt att anta att en situation blir mer utmanande gällande etablering av tillit vid två intervjupersoner istället för en. Vid två intervjupersoner kommer informanten i ett talmässigt underläge och det måste utvecklas ett tillitsförhållande till två personer, istället för en. Till fördel för denna studie var att informanterna redan hade upparbetat ett tillitsförhållande till intervjupersonen. I vissa intervjusituationer kan det ändå vara en fördel att vara två intervjupersoner. Vid dålig kommunikation mellan den ena forskaren och intervjupersonen, kan den andre forskaren ta över och ge intervjun en ny gnista (Thagaard, 1998).

## **Datainsamlingsmetod och semistrukturerad metod**

Intervjuerna följde den semistrukturerade metoden. Kombinationen ger både struktur och frihet som gör det möjligt att skapa jämförbara resultat, men också utrymme för att ta emot information som inte varit fastlagda på förhand (Thagaard, 1998). Att växla mellan fastställda frågor och spontana uppföljningsfrågor tillåter intervjuaren att uppmana informanten om att konkretisera eller exemplifiera tankar och erfarenheter vid behov, någonting som informanter ofta inte gör på egen hand. Informanterna tror nämligen inte att deras berättelser är av stor betydelse eller önskar hålla information om sensitiva teman för sig själv (Tjora, 2012).

## **Transkriberingen och tolkning av resultat**

I intervjuerna användes ljudupptagning för att garantera att svaren från informanterna bevaras och att författaren får med sig vad som blir sagt som senare kan transkriberas (Tjora, 2012). Genom ljudupptagning kan svaren analyseras och spelas upp obegränsat med gånger för en noggrann tolkning. Däremot kan bandupptagning, inte visa personens skiftande ansiktsuttryck eller kroppsspråk och låter sig därför inte transkriberas (Kvale, 2009). Det skrivna och det talande språket är två olika språkliga medier. Talspråk har ofta ofullständiga meningar och det finns inga punkter eller komma i talet. Därför är det svårt att veta var komma eller punkt skall placeras i en mening vid en transkription (Tanggaard & Brinkmann, 2012). Trovärdigheten av det färdigställda materialet som har skapats genom intervjumaterial och transkribering är alltid en forskares sätt att tolka vad informanterna prövar att berätta. Olika forskare kommer alltid att tolka och översätta en och samma intervju på mer eller mindre olika sätt. Därför är det omöjligt att svara på vad en korrekt transkription och tolkning är och hur den skall utföras för största trovärdighet. Däremot bör en transkription skrivas ner ord för ord, för att uppnå en översiktlighet och för att det skall kunna genomföra en korrekt tolkning av materialet. Meningar bör heller inte komprimeras och upprepade ord eller ljud bör inte tas bort. Om detta görs kan resultaten få en helt annan betydelse, vilket är viktigt att ta hänsyn till enligt Kvale

(2009).

## **Vad kunde gjorts annorlunda**

Att ställa ledande frågor är omdiskuterat i intervjumetoder. Temat motivation är ett komplicerat ämnesområde. Författaren upplevde att informanterna hade svårigheter med att beskriva motivation. Att få informanterna till att berätta om motivation och motivationsfaktorer i förhållande till viktninskning utan att ställa ledande frågor, var en svår uppgift. Författaren upplevde många likvärdiga svar under intervjuerna. En orsak kan vara att informanterna hade dålig kunskap om begreppet motivation och vad det faktiskt innebär. Det kan vara en orsak till varför många av svaren blev relativt korta och enkla. Av den orsaken kunde ledande frågor varit ett alternativ i denna studie. Syftet bakom de ledande frågorna hade varit att hjälpa informanterna förstå skillnaderna på inre och yttre motivation och hur det påverkar oss. Intervjuaren hade kunnat ge informanten exempel på olika motivationsfaktorer taget från teorin, som sedan kunde bekräftats eller förnekats av informanten i förhållande till frågorna. Intervjuguiden bygger ändå på principer som föreslås i metodisk forskning, som att frågor skall delvis vara öppna i en beskrivande form som varför, vad och hur, för att få en heltäckande bild (Kvale, 2009).

# Slutsatser och implikationer

Motivation varierar över tid och påverkas ständigt av olika omständigheter. Det finns ingen enkel förklaring till varför en viktninskning är svår att upprätthålla, men att en triggnande omständighet måste existera är ett faktum för att påbörja en viktninskning. Utseende, hälsa och självkänsla är de faktorer som nämns. Informanterna lyfter fram att struktur och egen vilja är viktiga redskap för att lyckas med en viktninskning. En viktninskningsskurs kan genom krav och regelbundna kontroller öka deltagarnas disciplin, som de själva menar de inte klarar uppnå på egen hand. Kraven och att vara kontrollerad av någon utanför sätter viktninskningen i fokus enligt informanterna. En ledare är också viktig för att skapa motivation och trygghet under en kurs. Här finns en uppmaning till alla hälsopedagoger, om att uppvisa ärliga och förståelsefulla bemötanden och inte underskatta de positiva effekterna som en ledare faktiskt kan uppnå hos individer som önskar gå ner i vikt.

Att en viktninskningsskurs innehåller obligatorisk träning, fasta möten och viktkontroller, är faktorer som upplevs motiverande och är viktiga enligt deltagarna. Viktförlusten, men framförallt träningen ser ut till att bidra i stor grad till deltagarnas generella välmående och motivation. Att bli presenterad för träning via en viktninskningssgrupp kan avdramatisera både osäkerhet och fördomar kring träning på gym. Utan viktninskningsskurser och den tryggheten som viktninskningsskurser erbjuder, hade troligen många fler aldrig vågat prövat fysiska aktiviteter. Detta förstärker betydelsen av att viktkurser existerar. Ett känt och tryggt ställe kan öka chanserna för en vidare fortsatt aktiv fritid efter att en kurs avslutats och möjligen förhindra tillbakafall i form av viktökning. Gruppkonstellationer har visat sig ha ett värde i form av gemenskap och det uppmuntras att andra hälsopedagoger/sjukvårdspersonal ser på möjligheten att använda gruppen som ett instrument för att öka motivationen hos individer.

Den här studiens resultat kan användas som ett komplement till hälsopedagogers arbete för att förstå hur människor motiveras och hur motivation kan påverkas. Det finns anledning till att tro att förbättringar i hälsa och utseende är motivationsfaktorer som många kommer uppge som viktiga, både vad det gäller viktninskning och andra hälsorelaterade frågor. Det har visats i studien att motivation kan påverkas med olika aktiviteter eller styrningsverktyg, men vi måste komma ihåg att motivation till förändring styrs av det individuella.

För att verifiera denna studies resultat skulle det varit värdefullt med fler forskningsprojekt som undersöker liknande viktninskningsskurser, men med ett större antal respondenter och större åldersspridning. Att studera människor som redan har deltagit i livsstilsförändringar är intressant för att se om de lyckats upprätthålla några av de motiverande teknikerna som har tillämpats på dem, till exempel regelbunden träning och vägningar för att se om de klarar att använda dem på egen hand. Mer forskning kan avslöja om det är gemenskapen i kursen eller aktiviteterna i kursen som används som är den avgörande framgångsfaktorn.

# Referenser

Abrahamsen, F. E., & Gitsø, E. O. (2014). *Den coachende treneren – om å coache begynnere*. Oslo: Akilles.

Borge, L., Christiansen, B., & Fagermoen, M. S., (2012). Motivasjon til livsstilsendring hos personer med sykkelig overvekt. *Sykepleien Forskning*, 7(1), 14-22. doi: 104220/sykepleienf.2012.0024

Christenson, A., & Eckerbom L. (2003). *Överviktsbehandling i grupp – Slutrapport*. Nacka: RehabCentrum, Nacka Närsjukhus.

Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode - en kvalitativ tilnærming*, 2. utgave. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Espnes, G. A., & Smedslund G. (2009). *Helsepsykologi*, 2. utgave. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Faskunger, J. (2001). *Motivation till motion*. Farsta: Sisu Idrottsböcker.

Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Heikius, A. (2011). Allt fler kommersiella aktörer erbjuder viktninskning via nätet. *Läkartidningen*, 108(49), 2590-2593.

Helsedirektoratet. (2011). *Nasjonal faglig retningslinje for forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne*. Oslo: Helsedirektoratet.

Håkonsen, K. M. (2009). *Innføring i psykologi*, 4. utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Johnston, C. A. (2013). Predictors of Successful Weight Loss. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 7(2) 115-117. doi: 10.1177/1559827612469762

Johnston, C. A., & Moreno, J. P. (2014). Promotion of Long-Term Adherence to a Healthy Lifestyle. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(4), 239-241. doi:10.1177/1559827614530074

- Karolinska Institutet. (2014). Storskalig kartläggning pekar ut 32 genregioner för fetma. Hämtad 2013-12-15, från <http://ki.se/nyheter/storskalig-kartlaggning-pek-ut-32-genregioner-for-fetma>
- Kaufmann, G., & Kaufmann, A. (1998). *Psykologi i organisasjon og ledelse*, 2. utgave. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kostenius, C., & Lindqvist, A-K. (2006). *Hälsovägledning - från ord och tanke till handling*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitative forskningsintervju*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*, 12. opplag. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Leijon, M., & Jacobson, M. (2006). *Fysisk aktivitet på recept - fungerer det? En utvärdering av Östgötamodellen*. Linköping: Folkhälsovetenskapligt centrum i Östergötland.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., & Duncan, T. E. (2000). Exercise environment, self-efficacy, and affective responses to acute exercise in older adults. *Psychology & Health*, 15(3), 341-355. doi: 10.1080/08870440008401997
- Mjell, J., Natvig, B., Thorsen, O., & Winge, O. (1994). *Risiko og motivasjon, den forebyggende helsesamtalen*. Oslo: Tano.
- Merriam, S. B. (1994). *Fallstudien som forskningsmetode*. Lund: Studentlitteratur.
- Morse, J. M., & Richards, L. (2002). *Readme first for a user's guide to qualitative methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Ommundsen, Y., & A., Aadland, A. A. (2009). *Fysisk inaktive blant voksne i Norge. Hvem er inaktive – og hva motiverer til økt fysisk aktivitet?* Oslo: Helsedirektoratet, Kreftforeningen & Norges Bedriftsidrettsforbund.
- Peterson, P. (2014). *Skillnad på fett och fett – bilder visar sjukdomsrisk*. Hämtad 2014-05-27, från <http://www.vetenskaphalsa.se/skillnad-pa-fett-och-fett-avancerade-bilder-kartlagger-sjukdomsrisk/>
- Ringdal, K. (2001). *Enhet og Mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget.

Rissanen, A. (1998). Psykologiska aspekter på fetma och andra ätbeteendestörningar. I T. Andersen, A. Rissanen & S. Rössner (Red.), *Fetma/fedme – en nordisk lärobok* (s. 205-212). Lund: Studentlitteratur.

Stahre, Lisbeth. (2002). *Kognitiv behandling vid övervikt och hetsätning*. Lund: Studentlitteratur.

Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU). (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet, en systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: SBU.

Statistisk sentralbyrå (Statistics Norway). (2012). *Helseforhold, levekårsundersøkelsen, 2012*. Hämtad 2014-03-15, från [www.ssb.no/helse/statistikker/helseforhold](http://www.ssb.no/helse/statistikker/helseforhold) (figur 1 & 2).

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2012). Intervjuet: Samtalen som forskningsmetode. I S. Brinkmann & L. Tanggaard (Red.), *Kvalitative Metoder. Empiri og teoriutvikling* (s. 17-46). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Teixeira, P. J., Carraça E.V., Markland, D., Silva M. N., & Ryan R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 9(78), 1-30. doi: 10.1186/1479-5868-9-78

Thagaard, T. (1998). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen-Sandviken: Fagbokforlaget.

Thompson, J. K. (1996). *Body Image, Eating, Disorders, and Obesity*. Washington: American Psychological Association.

Tjora, A. H. (2012). *Kvalitative Forskningsmetoder i praksis, 2. utgave*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Vetenskapsrådet. (u.å.). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wester-Wedman, A. (1988). *Den svårfångade motionären: En studie avseende etablerandet av regelbundna motionsvanor* (Doctoral thesis, Akademiska avhandlingar vid Pedagogiska institutionen, Umeå universitet, ISSN 0281-6768; 22). Umeå: Umeå universitet. Tillgänglig: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-16600>

Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci E. L. (1996).  
Motivational Predictors of Weight Loss and Weight-Loss Maintenance.  
*Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 115-126.

Wing, R. R., & Jakicic, J. M. (2000). Changing Lifestyle: Moving From Sedentary to Active.  
I C. Bouchard (Ed.), *Physical activity and obesity*. Champaign, IL.: Human Kinetics  
Publishers, Inc.

World Health Organization, (WHO). (2014). *Obesity and overweight*.  
Hämtad 2014-02-07, från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>





GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

Bilaga 1

## **Förfrågan om medverkan i intervjustudie.**

Forskning visar på att motivation styrs av många olika faktorer. Vilka faktorer som är viktiga vid en viktnedgång är i högsta grad individuellt. Som personlig tränare och föreläsare för människor som önskar gå ner i vikt, är det viktigt med kunskap om vad som är motiverande faktorer för att lyckas gå ner i vikt.

Syftet med studien är att ta reda på hur deltagarna i Family Sports Clubs viktnedgångskurs upplever sin egen motivation i relation till att gå ner i vikt och hur ni ser på kursen som motivationsverktyg.

Resultaten kan ge andra personer som arbetar med människor och viktnedgång en djupare förståelse för vad som motiverar en person till att gå ner i vikt och på så sätt hjälpa de här personerna ännu bättre.

Att medverka i denna intervjustudie är i högsta grad frivilligt. Inga namn eller annan privat information kommer finnas med studien som kan avslöja identiteter. Däremot kan studien komma att publiceras på nätet och läsas av andra.

Om du önskar delta, skicka en mail inom en vecka till [catrine.blomgren@fsc.no](mailto:catrine.blomgren@fsc.no). Jag kommer slumpmässigt att dra mellan 4-6 namn av dem som önskar att delta. Därefter kommer jag att ta kontakt med dig för att avtala en tidpunkt och en plats för intervju. Intervjun kommer ta mellan 30-60 min.

Vid andra frågor vänligen ta kontakt på ovanstående mail.

Tack för din medverkan

Catrine Blomgren

# Intervjuguide

## Information till informanten

- Intervjun tar ca en timme.
- Bandspelare
- Anonymitet

### **Berättar för intervjupersonen om vad som skall hända.**

Vi ska prata om fyra teman i dag.

## Tema 1 Motivation (Inre & Yttre motivationsfaktorer)

### **Hur skulle du beskriva ordet motivation? Vad betyder det ordet för dig?**

(Informantens tolkning och uppfattning av ordet motivation.)

### **Berätta om din motivation till att gå ner i vikt?**

(Begrundandestadiet) *Transteoretiska modellen*

### **Hur kände och tänkte du före du tog beslutet om att gå ner i vikt?**

(Förnekelsestadiet) *Transteoretiska modellen*

### **När var första gången du började tänka på att förändra livsstilen?**

(Förnekelsestadiet & Begrundandestadiet) *Transteoretiska modellen*

### **Kan du sätta ord på processen från tanken om att gå ner i vikt, till att du fattade beslutet att vara med i Familys viktnedgångskurs?**

(Förberedelsestadiet) *Transteoretiska modellen*

### **Har du provat gå ner i vikt tidigare? Vid ja ställs följdfrågor.**

- Vad tror du det var som gjorde att du inte lyckades?
- Vilka faktorer tror du det var som gjorde att du lyckades?

(Författaren vill veta mer om deltagarens tidigare erfarenheter, motivationsfaktorer och upplevelser om viktnedgång)

**Hur såg dina motionsvanor ut innan du började kursen?**

**– Vad var orsaken till att du inte motionerade?**

**– Vad var orsaken till att du motionerade?**

(Information om informanten har erfarenhet av motion sedan tidigare och hur informanten upplever detta) *Motivation till motion.*

**Berätta vad som har förändrats för dig sedan du började gå ner i vikt på denna viktnedskningskurs?**

(Informantens generella och eventuella förändringar)

## Tema 2 Kursens betydelse (Yttre motivationsfaktorer)

**Berätta vad det var som fick dig att välja en kurs istället för en viktnedskning på egen hand?**

**I kursen har vi olika obligatoriska aktiviteter. Det handlar om att väga sig regelbundet, obligatorisk träning en gång i veckan och mötas på seminarier. Upplever du att detta har påverkat din motivation?**

**Vad motiverar dig till att gå på träning och hur håller du motivationen uppe?**

**Vad i kursen motiverar dig mest?**

**Något du saknar i kursens upplägg som du tror skulle motivera dig ännu mer?**

## Tema 3 Betydelsen av stöd

**Har du stöd från någon närstående?**

**Påverkar det dig och din motivation? I så fall hur?**