



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kosten, motivationen och faktorerna

en kvalitativ undersökning gällande motivationsfaktorer
kring kosthållning inom ett innebandylag

**Joel Andersson
Victor Sköld**

Rapportnummer: VT15-23

Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet inriktning Idrottsvetenskap

Termin/år: VT 2015

Handledare: Magnus Lindwall

Examinator: Christel Larsson

Rapportnummer: VT15-23



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer: VT15-23

Titel: Kosten, motivationen och faktorerna

Författare: Joel Andersson och Victor Sköld

Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet inriktning Idrottsvetenskap

Nivå: Grundnivå

Handledare: Magnus Lindwall

Examinator: Christel Larsson

Antal sidor: 59 sidor (Inklusive bilagor)

Termin/år: Vt 2015

Nyckelord: Innebandy, Kosthållning, Motivation, SDT, Ungdomar.

Sammanfattning

Idrotten kan påverka olika aspekter av livet både positivt och negativt, vilket kan reglera hur en person väljer att hantera dessa olika aspekter i sitt vardagsliv. En problematik finns i idrottens påverkan då denna kan forma utövare till att uppleva sin tillvaro annorlunda, på gott och ont, sett till t.ex. sin kosthållning. Uppsatsen väljer därför att utforska denna påverkan. Syftet med denna studie var att utforska motivationsfaktorer kring kosthållning. Detta genom att utforska ett innebandylags medlemmar på 15 deltagare i Västsverige med ett åldersspann på 13-15 år. Syftet var även att se hur dessa motivationsfaktorer kan påverka kosthållningen i praktiken. Studien utgår från tre frågeställningar som fokuserade på aspekterna motivationsfaktorer samt kosthållning.

Femton stycken enskilda kvalitativa intervjuer med innebandylagets medlemmar har genomförts i form av semistrukturerade intervjuer. I kombination med dessa har 24-timmars kostintervjuer kring de 15 deltagarnas konsumtion inkluderats. Empirin behandlades genom kvalitativ innehållsanalys samt genom användandet av näringsberäkningsprogrammet Dietist XP.

I studien har ett mönster upptäckts att upplevda motivationsfaktorer existerar hos lagets medlemmar och att det råder varierade faktorer hos dessa. Sett till kosthållningen har ett varierat uppskattat energibehov och inrapporterat energiintag dokumenterats. Därtill har en varierad energifördelning av makronutrienterna under en dag dokumenterats. Denna kan motivationsfaktorerna ha bidragit till. Resultatet visade att skilda motivationsfaktorer som reglerar motivationen i förhållande till kosthållningen existerar. Det rapporterade energiintaget i förhållande till det uppskattade energibehovet visade på att ett kaloriunderskott kan förekomma hos varje deltagare. En slutsats i studien är att den upplevda kompetensen och autonomin hos deltagarna skiljer sig från den praktiska, vilket kan skapa en problematik i form av försämrad kosthållning sett till idrottsligt utövande. Ytterligare studier krävs, däremot har denna studie bidragit till en ökad förståelse kring motivationens påverkan på kosthållningen hos yngre idrottare, med fokus på innebandy.

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| 1. Introduktion..... | 1 |
| 2. Syfte | 3 |
| 2.1 Frågeställningar..... | 3 |
| 3. Bakgrund..... | 4 |
| 3.1 Tidigare forskning..... | 4 |
| 3.2 Teoretiskt ramverk..... | 6 |
| 3.2.1 <i>Self-Determination Theory</i> | 6 |
| 3.2.2 <i>Organismic Integration Theory</i> | 7 |
| 3.3 Rekommenderat intag av makronutrienten..... | 8 |
| 3.4 Energiomsättning..... | 9 |
| 4. Metod..... | 10 |
| 4.1 Design..... | 10 |
| 4.2 Urval..... | 10 |
| 4.3 Datainsamling..... | 11 |
| 4.4 Databearbetning och analys..... | 12 |
| 4.5 Metodologiska överväganden..... | 13 |
| 4.5.1 <i>Trovärdighet</i> | 13 |
| 4.5.2 <i>Tillförlitlighet</i> | 13 |
| 4.5.3 <i>Överförbarhet</i> | 13 |
| 4.5.4 <i>Validitet och representativitet</i> | 14 |
| 4.6 Etiska överväganden..... | 14 |
| 5. Resultat..... | 16 |
| 5.1 Vilka faktorer upplever deltagarna existerar hos sig själva och i sin omgivning?..... | 16 |
| 5.2 Hur ser deltagarnas kosthållning ut sett till uppskattad energifördelning av makronutrienterna och uppskattat energibehov under en dag?..... | 19 |
| 5.3 Hur upplevs motivationsfaktorerna påverka motivationskvaliteten kring kosthållningen?..... | 20 |
| 6. Diskussion..... | 23 |
| 6.1 Metoddiskussion..... | 23 |
| 6.1.1 <i>Två metoder, ett resultat</i> | 23 |
| 6.1.2 <i>SDT, fördelaktig eller problematisk</i> | 23 |
| 6.1.3 <i>Kvalitativ vs kvantitativ</i> | 24 |
| 6.1.4 <i>Semi-strukturerad eller strukturerad intervju</i> | 24 |
| 6.1.5 <i>Deduktion, induktion eller abduktion</i> | 24 |
| 6.1.6 <i>Intervjumetod</i> | 25 |
| 6.1.7 <i>Tvärsnittsstudie</i> | 25 |
| 6.1.8 <i>Kvalitativ eller kvantitativ presentation av analys</i> | 25 |
| 6.1.9 <i>Validitet och representativitet i 24-timmars kostintervju</i> | 25 |
| 6.2 Resultatdiskussion..... | 26 |
| 6.2.1 <i>Kompetens eller upplevd kompetens</i> | 26 |
| 6.2.2 <i>Verklig autonomi</i> | 27 |
| 6.2.3 <i>Autonomi- och kompetensförhållande</i> | 28 |
| 6.2.4 <i>Hämmande/Främjande motivationsfaktorer</i> | 29 |
| 6.2.5 <i>Styrkor och Svagheter med studien</i> | 30 |
| 7. Slutsatser..... | 32 |

| | |
|--|----|
| 8. Referenser | 33 |
| 9. Bilagor..... | 36 |
| 9.1 Bilaga 1. Idrottsstudie: Kosten, motivationen och faktorerna | 36 |
| 9.2 Bilaga 2.1 Måltider 24-timmars kostintervjuer..... | 37 |
| 9.3 Bilaga 2.2 Motivationsfaktorer (Okodade)..... | 39 |
| 9.4 Bilaga 3. Intervjuguide..... | 43 |
| 9.5 Bilaga 4. Sammanställning av deltagare..... | 44 |

Förord

Som blivande hälsovetare genomfördes denna studie på Göteborgs universitet inom Institutionen för kost- och idrottsvetenskap. Med sin promotiva syn på hälsa har institutionen förändrat vår syn på kroppen och sinnet. Detta hoppas vi kunna sprida när vi nu kliver ut i arbetslivet efter programmets slut. Det handlar inte bara om frånvaro från sjukdomar för att vara hälsosam, det är både i knopp och kropp allt ska stå rätt till.

Vi har under denna period skrivit en kandidatuppsats och detta har varit givande. En bra grund till forskningsmetodik har skapats och många kurser som vi läst under åren har bidragit med sin beskärda del. En jämn fördelning av arbetet mellan författarna strukturerades för att nå uppsatsens syfte. Med många roliga timmar med innebandylaget och framför datorskärmen i varandras sällskap har uppsatsen kommit till sitt slut.

Vi vill passa på att tacka de personer som inte bidragit till uppsatsprocessen men varit tålmodiga och gett oss stöd under detta arbete. Utan ert stöd hade vårt arbete inte varit lika gediget. Ett stort tack ska ges till handledare Magnus Lindwall som bidragit med information och råd som få i Sverige hade kunnat göra. Ett sista tack går ut till tränaren i sällskap med lag för sin medverkan i uppsatsen.
Tack!

Joel Andersson och Victor Sköld

1. Introduktion

Kosthållning är en essentiell del av livet. Idrott är inte det, trots att vissa individer skulle påstå motsatsen. Att studera idrottens påverkan på de människor som väljer att utöva en specifik idrott är en intressant del av forskningen. Kosthållning är en viktig aspekt i idrottsligt utövande och kan påverkas av olika variabler, behov eller faktorer.

Idrotten har under århundraden besittit en fundamental del av samhällets uppbyggnad och haft funktionen att sysselsätta samt underhålla de individer som ingår i världens befolkning. Utövandet av idrott har fortsatt in i nutidens samhällsordning och besitter fortfarande en betydande del av samhällets struktur. Forskningen kring idrottens betydelse och utövarna inom olika idrotter har utvecklats och studerat variabler som kan spela en viktig roll i vår förståelse för hur detta samhällsfenomen påverkar både utövarna samt åskådarna. Redan i ung ålder har en studie av Carvalho, Moreira, Teixeira och Sousa (2013) visat att idrotten kan påverka utövarna att utveckla olika uppfattningar kring sin omgivning och andra aspekter som händelsevis inte direkt ingår i den specifika idrotten. En sådan aspekt kan vara kosthållningen och det är denna aspekt som denna kandidatuppsats väljer att lägga sitt fokus på inom ett inbandylag.

Gonzalez-Gross, Luzardo-Socorro, Maroto-Sanchez, Mielgo-Ayuso, Palacios och Palacios Gil-Antunano (2015) menar att olika variabler som t.ex. träningsmängd, intensitet, duration och vila kan påverka kosthållningen inom idrott. Beroende på hur högt kaloribehovet är i samband med idrottandet, kommer utövarna behöva konsumera olika mängder kost. Att undersöka kosthållningens energi- och näringsintag i relation till idrotten har studerats genomgående inom enskilda idrotter, gällande lagidrotter är däremot forskningen bristfällig. Detta problem är något som ligger i fokus för kandidatuppsatsen men inte en aspekt som kommer att beröras ingående, snarare fungera som en markör för att understödja syftet. Däremot kommer lagidrotten vara fokusområdet sett till utövarna då lagidrott upplevs vara en mindre prioriterad del av idrottsforskningen.

En problematik kan existera kring att ingen studie valt att fokusera på vilka motivationsfaktorer som gör att utövarna inom idrotter äter på olika sätt. Ett vidare utforskande kring motivationsfaktorerna anses hos författarna till denna uppsats vara nödvändigt och betydelsefullt då kosthållningen är en essentiell del av varje människas liv, inte enbart en aspekt av idrottsligt utövande. Att däremot även genomföra en kostanamnes kring deltagarnas intag av kosten under en dag anses vara en främjande aspekt kring det egentliga syftet. Detta eftersom en dokumentation över kosten upplevs främja en tydligare förklaring över hur motivationsfaktorerna kan upplevas påverka konsumtionen.

För att kunna arbeta mot syftet kommer en bestämd teori att nyttjas. Self-Determination Theory (SDT) är en motivationsteori som blivit en alltmer förekommande teori inom vetenskapliga studier. Teorin syftar till att undersöka motivationen kring t.ex. idrottsligt utövande och fysisk aktivitet. Inom teorin återfinns tre psykologiska behov som man menar bör uppfyllas till viss grad för att motivation ska kunna existera. Dessa tre behov är kompetens, autonomi samt tillhörighet (Deci & Ryan, 2002). Organismic Integration theory (OIT), som är en subteori inom SDT, kommer även att användas. Uppsatsen kommer att använda dessa teorier på ett stödjande och strukturellt vis som förhoppningsvis skall främja utforskandet utav motivationsfaktorer som förekommer hos individerna. Genom att använda

dessa teorier på detta strukturella vis, ser uppsatsen att en tydlig presentation kan uppstå och bidra till att forskningen kan fortsätta kring detta, idag, bristfälliga studieområde.

2. Syfte

Kandidatuppsatsens syfte är att utforska motivationsfaktorer kring ett innebandylags kosthållning. Detta för att få en bättre förståelse för hur kosthållningen kan påverkas av motivationsfaktorer hos den enskilde deltagaren. Studien avser även att utforska hur deltagarna upplever sig besitta motivationsfaktorer i sin vardag, både hos sig själv men även i sin omgivning, samt hur det uppskattade energibehovet och den uppskattade energifördelningen av makronutrienterna ser ut hos respektive deltagare under en dag genom 24-timmars kostintervju.

2.1 Frågeställningar

Frågeställningarna i denna studie ska hjälpa till att fokusera på de två aspekter som studien väljer att fokusera på, vilka är motivationsfaktorerna och kosthållningen. Frågorna ska även underlätta presentationen av resultatet då denna del av arbetet kommer att presenteras separat med faktorer och kosthållning.

Vilka motivationsfaktorer upplever deltagarna existerar hos sig själva och i sin omgivning?

Hur ser deltagarnas kosthållning ut sett till uppskattad energifördelning av makronutrienterna och uppskattat energibehov?

Hur upplevs motivationsfaktorerna påverka motivationkvalitén kring kosthållningen?

3. Bakgrund

3.1 Tidigare forskning

Att kunna hantera kosten i relation till sin idrott eller fysisk aktivitet är idag en faktor som blir mer och mer en standard hos gemene utövare. Det råder däremot fortfarande en okunskap kring vad för näring som bör intas efter träning och den allmänna uppfattningen kring kosten varierar. Detta område ses som intressant och något som kan vara av vikt att genomföra en tydligare och genomarbetad analys kring, särskilt med en färsk infallsvinkel. Denna uppsats syftar till att utforska motivationsfaktorer kring kosthållningen inom ett innebandylag som är i en utvecklingsfas då åldern inom laget varierar mellan 13-15 år.

Tidigare forskning kring kosthållningen och träningen inom enskilda idrotter upplevs vara ett utforskat område, även gällande elitidrottare, och därav står lagidrotten i yngre åldrar i fokus i denna uppsats. Upplevelsen är att lagidrotterna inte har likvärdigt fokus inom forskningen. Att undersöka kosthållningen inom laget samt vad för motivationsfaktorer som kan ge en varierad sådan, upplevs som en främjande insats kring ett i nuläget upplevt bristfälligt kunskapsområde.

I en studie gjord av Gonzalez-Gross et al. (2015) berörs olika idrottares skillnader i kosthållningen på en elitnivå inom enskilda idrotter. Enligt studien påverkas kosthållningen av olika variabler inom olika idrotter. Exempel på dessa menar författarna kan vara vilken typ av aktivitet som idrotten kräver, t.ex. om det är kardiovaskulärt ansträngt eller om de metaboliska processerna är av vikt. Senare diskuterar författarna om spelarpositionerna inom de olika idrotterna kan spela in i energibehovet hos idrottarna. Slutligen vägdes ett par variabler in som författarna ansåg var essentiella för sin forskning och dessa var träningsupplägg, träningsschema, tävlingsperioder och specifika tävlingsmål. Författarna använde sig av näringstabeller i sin forskning liknande de som Livsmedelsverket använder och detta diskuterades kunna ha spelat in i deras tolkning och försvårat forskningen då de olika individerna i studien sannolikt har olika basal metabolism och olika näringsbehov. Studien inkluderas i uppsatsen som följd av att den beskriver variabler och behov som kan påverka kosthållningen, dock nämns inga specifika faktorer som styr motivationen kring denna.

Enligt en annan studie gjord av Petric, Stover och Horswill (2004) finns det olika behov för olika idrottare. Studien menar att uthållighetsutövare har en större risk att råka ut för brist på järn och kalcium medan lagsportsutövare inte riskerar detta i samma mån. Det finns risker med att utöva fysisk träning och ha en bristfällig kost i näringsaspekten enligt studien. Detta kan leda till tillväxtproblem och stressfaktorer bland annat. Lagsportsutövare har ofta inte samma krav på utförande och näringsbehov eftersom sporterna är mer öppna och varierande, en jämförelse kan vara fotboll och maraton där näringsbehoven kan variera markant beroende på position eller t.ex. löpdistan. Denna studie ansågs även den relevant för problemområdet i uppsatsen då den som tidigare nämnd studie belyser att olika behov kan påverka kosthållningen. Dessa behov kan som följd kopplas till motivationen och dess faktorer.

Ytterligare en vetenskaplig studie skriven av Carvalho et al. (2013) studerade kosthållningen kring idrotten enskild dans, med fokus på hur utövarna upplever makronutrienternas betydelse i förhållande till den fysiska aktiviteten, och vad som gör att de konsumerar olika. Studien fann att forskningen kring en dansares kost var bristfällig och att kunskapen kring

kosten i allmänhet har mer att önska gällande yngre idrottare. Forskarna menade även att en tillräcklig kost inte är tillräcklig för en idrottslig, långvarig, prestation. För att kunna prestera på önskad nivå bör även utövaren äta ordentlig kost, vilket specificerades i studien. Enligt studien behövde en dansare konsumera en bestämd mängd olika mikronutrientier som skulle främja den aktiviteten som dansaren ägande sig åt, vilket deras resultat visade att majoriteten inte konsumerade.

Infallsvinkeln i studien var snarlik den som existerar i uppsatsen, att undersöka vad som motiverar utövarna att äta på det befintliga viset. Däremot fokuserade uppsatsen mer på näringsintaget och dess betydelse snarare än att se till motivationsfaktorer som gör att utövarna inte äter den önskade mängden näring. Att undersöka utövarnas beteende kring kosthållning återfinns i studien, dock inte med den infallsvinkeln och den tolkande metoden som uppsatsen väljer att göra.

En motivationsstudie av Ferriz, Gonzalez, Hagger och Sicilia (2015) valde att använda sig utav motivationsteorin SDT, för att undersöka motivationen till att leva ett, enligt forskarna, hälsosamt liv eller inte. Genom att undervisa deltagarna i fysisk kunskap skulle detta främja motivationen till att förändra livsvanor. Studien visade att motivation existerar och kan främjas då de tre behoven inom teorin stimuleras. Dessa tre var kompetens, autonomi samt tillhörighet. Slutsatsen i studien var att motivationen kan underbyggas av specifika faktorer, men inga specifika faktorer nämndes. Detta var en av få studier som upplevdes ha en liknande infallsvinkel som uppsatsen. Däremot valde den som tidigare beskrivna studier att fokusera på motivationen i stort, inte specifika motivationsfaktorer eller självupplevda faktorer.

Kosthållning sett till viktkontroll i relation till SDT diskuteras i en studie skriven av Markland, Mata, Palmeira, Teixeira och Silva (2012). I studien har forskarna använt sig utav SDT i ett försök att förstå hur de olika grundläggande behoven i teorin kan motivera människan att hålla sin vikt balanserad. Även de olika formerna av reglering inom underteorin OIT involverades. Motivationens reglering diskuteras i studien för att se hur olika faktorer inom regleringarna kan påverka hanterandet av den personliga vikten. Studien är även en övergripande sammanfattning över befintliga studier med SDT som stöd och därför anses denna studie ha en snarlik infallsvinkel som uppsatsen. Kosthållning och motivation är involverat i studien, precis som uppsatsens forskningsområde. Återigen tas däremot inte de exakta motivationsfaktorerna in i beräkningarna.

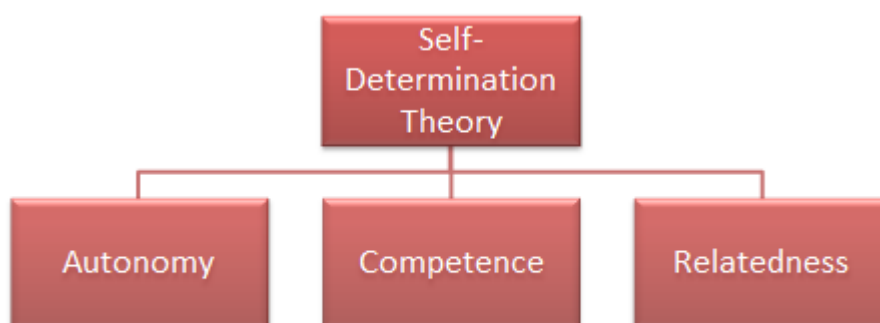
En artikel skriven av Patrick, Teixeira, Vansteenkiste och Verstuyf (2012) diskuterar reglering av konsumtion av mat och viktkontroll. Artikeln nämner som tidigare nämnts att det inte finns mycket forskning i detta område med fokus på motivation kring kost. Den forskningen som genomförts i studien avser att använda SDT för att förklara vad som sker med kroppen när den utsätts för ätstörning och definiera en optimal reglering av mat för viktkontroll. Forskarna är positivt inställda till att använda SDT till att förstå motivationsprocessen för att reglering av konsumtion av mat. Däremot krävs vidare forskning enligt samma forskare. Infallsvinkeln är inte densamma som denna uppsats då inga faktorer undersöks och inget liknande problem studeras. SDT applicerades även här på ett ätstörningsproblem istället för den specifika kosthållningen.

3.2 Teoretiskt ramverk

3.2.1 Self-Determination Theory

I detta arbete kommer motivationsteorin SDT, ligga till grund för vårt teoretiska och strukturella forskningsgenomförande kring empirin. Genom att använda denna teori kan olika motivationsfaktorer utforskas hos de lagidrottande individerna på både ett inre men även ett yttre plan. Även underteorin OIT kommer att användas för att kunna tolka hur de olika faktorerna kan påverka regleringen av motivationen. Teorin tillåter forskarna att se till egna och externa motivationsfaktorer som kan spela en betydande roll i den rådande motivationen till valt forskningsområde (Deci & Ryan, 2002). SDT har blivit en alltmer frekvent nyttjad teori i forskningssammanhang då motivationen ska utforskas och vad som kan främja eller hämma den. I arbetet kommer både egna och externa motivationsfaktorer bejakas utifrån den insamlade empirin och förhoppningsvis ge en grund att utforska närmare var motivationen hos de lagidrottande individerna finns att hitta och analysera.

Inom teorin återfinns tre psykologiska behov som ska fylla syftet att se var individen i fråga befinner sig i nuläget gällande sin egen motivation. Genom att strukturera upp motivationsfaktorer inom de olika behoven kan forskaren se var det kan brista hos individen och även se var de främjande faktorerna finns att hitta. Tillsammans utgör dessa tre psykologiska behov grunden för individens motivation, enligt teorin, och ger riktmärken kring vad som gör att individen känner sig motiverad eller omotiverad (Deci & Ryan, 2002). De tre behoven är autonomi, kompetens och tillhörighet.



Figur 1:2 (Deci & Ryan, 2000). SDT:s tre psykologiska behov.

Det första behovet, autonomi, kretsar kring individens känsla av valfrihet och eget bestämmande. Enligt SDT främjas motivationen genom att individen känner att den är fri att göra vad den vill. Om någonting tvingas på individen kommer motivationen sannolikt att minska till den aktuella aktiviteten eller det aktuella området då individen inte själv valt att delta (Deci & Ryan, 2002). Det egna bestämmandet kränks genom att bestämma åt en annan individ vad den ska genomföra. Genom att t.ex. tillåta individen att välja mellan flera olika alternativ gällande t.ex. fysisk aktivitet ökar den inre motivationen eftersom den egna upplevelsen av autonomi får en bredare möjlighet att utvecklas.

Andra behovet inom SDT är kompetens och detta kretsar kring individens känsla av sin egen hanterbarhet. Om individen inte känner att den hanterar en situation eller en aktivitet kommer

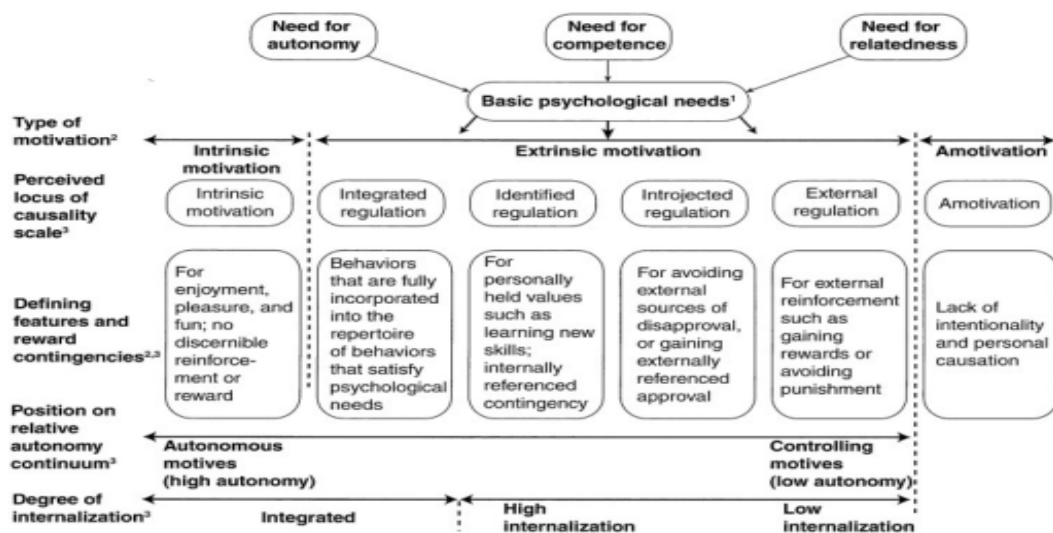
motivationen att minska enligt forskningen då individen t.ex. upplever uppgiften som oöverkomlig eller ett onödigt tidsfördriv (Deci & Ryan, 2002). Genom att individen utför något där den hanterar situationen på ett tillfredställande sätt, främjas därför motivationen.

Det tredje och sista behovet grundläggande psykologiska behovet inom SDT är tillhörighet. Här fokuserar teorin på individens känsla av tillhörighet inom det aktuella området eller situationen. Om individen känner att det inte råder tillhörighet inom det som den är avsatt att genomföra oavsett inre eller yttre faktorer, kommer motivationen sannolikt att vara låg enligt forskningen. Däremot, om tillhörigheten upplevs som påtaglig, kommer motivationen till uppgiften att vara mer markant och individen kommer sannolikt att fortsätta med den aktiviteten som påbörjats genom den stärkta motivationen (Deci & Ryan, 2002).

3.2.2 Organismic Integration Theory

Inom SDT beskrivs tre former av motivation. Dessa olika motivationsformer existerar under de tre grundläggande kategorierna som beskrivits ovan, vilka är de kategorier som uppsatsen väljer att stödja datainsamlingen kring. Empirin kommer sedan att tolkas utifrån OIT för att se var på kontinuumet som deltagarna kan upplevas befinna sig gällande sin motivation. Att sedan relatera den praktiska kosthållningen till var deltagarna befinner sig i teorins ramverk kan komma att resultera i slutsats för motivationsfaktorernas påverkan.

Att ha kännedom gällande motivationens olika stadier och former finner forskarna värde i. Med dessa tre motivationsformer menar forskarna att det existerar en form av motivation som grundar sig i inre drivkraft (Inre motivation). En annan som grundar sig i att utveckla sig själv som människa genom att t.ex. lära sig nya förmågor eller att undvika straff i form av t.ex. underkänt på en tentamen (Yttre motivation). Till sist existerar även amotivation som innebär att ingen motivation existerar gentemot det som åsyftas att studeras av forskningen eller att ägna sin tid åt (Bray et al., 2013). Dessa tre former återfinns i figur 2:2 nedan.



Figur 2:2 (Bray, Lee, Patterson & Sanli, 2013). OIT:s sex olika regleringskomponenter.

För att förklara den yttre motivationen ytterligare har forskarna valt att dela in formen i fyra stadier beroende på vad som reglerar personen att genomföra ett beteende eller handling. Dessa fyra stadier ger en tydligare dimension till olika faktorer som styr den yttre motivationen och om personen befinner sig mer mot tendenser att övergå till inre motivation

eller motsatsen, att nå amotivation och upphöra med beteendet (Bray et al., 2013). De fyra stadierna regleras av olika faktorer vilka skiljer sig från varandra och bidrar till att identifiera personer inom de olika stadierna. De två regleringarna till vänster inom yttre motivation sett utifrån figur 2:2, kan anses beröra självbestämmande, medan de två regleringarna till höger kan diskuteras innebära en mer kontrollerad reglering.

I figur 2:2 presenteras sex olika stadier av reglering varav fyra ingår i yttre motivationen som förklarades tidigare. Sett från höger mot vänster presenteras först amotivationen som baseras på att personen saknar medvetenhet och personlig mening kring existerande område, t.ex. träning eller kost, vilket leder till att ingen motivation existerar. Därefter följer första stadiet av yttre motivation, extern reglering, vilket innebär att motivationen regleras av externa faktorer i form av t.ex. belöning eller undvikandet av straff. Introjicerad reglering innebär att motivationen regleras av att undvika missnöje på ett personligt plan eller att rekrytera beröm som ger en förbättrad självkänsla. Identifierande reglering grundar sig i att personen upplever sin motivation baseras i personligt värdefulla faktorer, t.ex. att utveckla sina förmågor inom ett givet prioriterat område. Integrerad reglering innebär att motivationen regleras av att beteendet eller faktorerna är en del av personens psykologiska behov och ger ett värde till personen. När sedan beteendet sker som en följd av inre drivkraft, då det ger glädje utan att grunda sig i att bringa en belöning osv., befinner sig personen inom inre motivation (Bray et al., 2013).

SDT har utvecklats på senare år att även diskutera skillnaden mellan livsmål hos individen. Dessa kan vara drivna av inre eller yttre drivkrafter och forskningen har valt att dela upp dem inom dessa kategorier. Tidigare studier har forskat kring vad för variabler dessa drivkrafter kan kretsa kring och det som framkom var som följer. Inom den inre kategorin räknas områden som t.ex. tillhörighet, personlig utveckling och produktivitet. De yttre drivkrafterna omfattar t.ex. rikedom, kändisskap och utseende (Kasser & Ryan, 1996). Dessa har upptäckts spela en roll i en individs motivation till olika områden i livet.

3.3 Rekommenderat intag av makronutrientier

Livsmedelsverkets rekommendationer om energifördelning av makronutrientier är de riktlinjer som uppsatsen kommer att arbeta utifrån gällande analysen av kosthållningen. Energifördelningen är hämtad från de nordiska rekommendationerna. Värdena för makronutrienterna är för kolhydrater 45-60E%, fett 25-40E% och protein 10-20 E%. Näringsrekommendationerna är utformade för att hjälpa friska människor planera sin kost (Becker, 2013). Uppgifterna är hämtade ifrån tidigare forskning kring ämnet på vetenskaplig nivå.

Uppsatsen väljer att inkludera kosthållningen hos deltagarna och vikten av att ha en energifördelning av makronutrienterna inom kosten. Att fördela de olika makronutrienterna inom kosten leder till en balanserad fördelning och förhoppningsvis en bättre kosthållning. De tre makronutrientier som fokus ligger på är protein, fett och kolhydrater. Nedan följer en summering av makronutrienternas övergripande betydelse för kosten.

Proteinmolekyler består av 20 olika aminosyror. Beroende på dess kvantitativa och kvalitativa aminosyror avgör proteinets specifika näringsvärde och hur de påverkar proteinsyntesen (Abrahamsson & Hambræus, 2013). Det finns mättade, enkelomättade, fleromättade och omättade fettsyror som har olika egenskaper. Kroppen behöver vissa essentiella fettsyror som finns hos bl.a. fisk, dessa är omega-3 fettsyror. Omega 6 fettsyror är

en annan essentiell fettsyra som finns bl.a. inom vegetabiliska oljor. Fett innehåller ca nio kilokalorier per gram beroende på fettsyra, mer än både kolhydrater och protein. (Becker, 2013). Muskler, hjärna och många processer i kroppen är beroende av glukos som är en beståndsdel av kolhydrater för att kunna utföra sitt arbete. (Sonestedt, 2013).

3.4 Energiomsättning

BMR står för "Basal metabolic rate" och är grundomsättningen för kroppen. Det är kroppens inre organs energiomsättning vid psykisk och fysisk vila i ett vaket tillstånd. Uppsatsen kommer använda BMR för att räkna ut TEE. TEE betyder "Total energy expenditure" och är människans totala energiomsättning. TEE räknas ut genom att multiplicera BMR och Physical activity level (PAL) (Andersson & Löf, 2013).

PAL är en förkortning av "Physical activity level" och motsvarar aktivitetsnivån personen är på. En siffra ges beroende på aktivitetsnivån på ett dagligt aktivitetsmönster som hämtas utifrån en tabell. Ju aktivare desto högre siffra. Sker aktivitet såsom moderat träning eller hög intensitet adderas en mindre summa på siffran hämtad utifrån tabellen. Tabellen går att finna i bland annat litteratur skriven av Lillemor Abrahamsson, Agneta Andersson och Gerd Nilsson (2013).

4. Metod

Metoden strukturerades upp som en kvalitativ undersökning kring kosthållningen och deltagarna samt vad som gjorde att de t.ex. antingen upplevde kosten som en grundsten i vardagen eller inte. Den kvalitativa undersökningen baserades på 15 semi-strukturerade intervjuer som tog inspiration från SDT:s tre grundläggande psykologiska behov, där deltagarna hade ett åldersspann på 13-15 år. Intervjuerna kombinerades med en 24-timmars kostintervju av deltagarnas kosthållning för att ge en tydligare uppskattning av hur motivationsfaktorerna kunde upplevas påverka den egentliga konsumtionen. Se bilaga 3 för den kompletta intervjuguiden.

4.1 Design

Studien som genomförts har utformats som en kvalitativ tvärsnittsstudie med en abduktiv forskningsdesign. Den kvalitativa ansatsen innebar i huvudsak att forskaren blev det primära forskningsverktyget. Med tvärsnittsstudie menas att uppsatsen studerade vardera deltagare vid ett enstaka tillfälle och ingen uppföljning kring datainsamlingen utöver detta genomfördes. Den abduktiva forskningsdesignen innebar att ingen tidigare teori fungerade som utgångspunkt i studien, men att empirin sedan tolkades utifrån två givna teorier, SDT och OIT. Enligt Gratton & Jones (2010) är syftet med abduktion att kunna hitta en eller flera mönster utifrån den egna insamlade datan genom en teori vid analys, istället för att tillåta en teori att fungera som ett statistiskt ramverk i insamlandet av empirin. Se bilaga 3 för komplett intervjuguide.

Frågeställningarna i uppsatsen fungerade då, istället för en befintlig teori, som utgångspunkt i arbetet med den insamlade datan. Empirin tolkades abduktivt utifrån deltagarnas egna upplevelser och kommentarer kring sin kosthållning och motivationsfaktorerna kring denna. Detta för att kunna dra slutsatser utifrån empirin och teorin SDT samt underteorin OIT inom SDT vid arbetet med resultatanalysen.

Uppsatsen grundades i hermeneutiken. Detta innebar att uppsatsen ville utforska hur deltagarna upplever att deras motivationsfaktorer kunde påverka kosthållningen i det vardagliga livet, inte beskriva situationen genom ett rent deskriptivt och positivistiskt förhållningssätt. Möjligheten att främja empirins tolkning i uppsatsen, t.ex. motivationsfaktorerna i relation till kosthållningen, ansågs i uppsatsen främjas av den hermeneutiska utgångspunkten. Den hermeneutiska läran ansågs bidra till att en ökad förståelse för motivationsfaktorerna och kosthållningen hos deltagarna uppstod. Detta jämfört med ett positivistiskt arbetssätt som istället ger en statistisk förståelse för deltagarnas situation (Eliasson, 2013).

4.2 Urval

Inför denna uppsats genomfördes en praktikperiod inom kursen ”Verksamhetsförlagd utbildning”. Praktikperioden genomfördes inom det innebandylag som uppsatsen senare valde att fokusera på och utforska. Under praktiken genomgick innebandylaget introduktion inom olika träningsupplägg som en del av VFU:n. I samband med att uppsatsen påbörjades, föll det naturliga valet på att undersöka samma innebandylag i uppsatsen genom ett bekvämlighetsurval. Ytterligare stöd kring valet att fokusera på innebandylaget som ingick i praktikperioden var genom Bryman. Bryman (2011) menar att det vanligen inte sker i

forskarens natur att använda sig utav t.ex. slumpmässigt urval när kvalitativa intervjuer ska genomföras inom en studie. Detta eftersom det är av fördel mer bekvämt att välja ut ett urval som är intressant ur studien eller uppsatsens syfte samt studiens design. Därav föll valet på att genomföra studien med ett bekvämlighetsurval. Detta urval kan upplevas som ledande och strategiskt, däremot ansåg uppsatsen att detta urval skulle främja syftet.

Inför intervjuerna som genomfördes tilldelades även samtliga föräldrar samt lagmedlemmar ett brev kring medgivande till deltagande i studien. Detta för att säkerställa att inga frågetecken existerade hos de inblandade. Brevet innehöll information om studiens syfte, vad för metod som skulle nyttjas samt att studien kunde resultera i en ökad medvetenhet kring deltagarnas kosthållning och motivation. Brevet innehöll även information om empirins anonymitet och deltagarnas fria deltagande i studien. Se bilaga 1 för det utförliga medgivandebrevet. Antalet deltagare i studien blev slutligen 15 personer av de tilltänkta 25 medlemmarna som samtliga spelar inom innebandylaget. Bortfall förekom som en följd utav tidsbrist hos laget samt att säsongen för laget var i slutskedet med flertalet turneringar. Innan studien kontaktades lagets ledare för att söka tillstånd samt att informera denne om vad studien syftade i och vad den kunde bidra till för lagets framtida arbete.

4.3 Datainsamling

De två olika intervjuformerna i denna uppsats, semi-strukturerade och 24-timmars kostintervju, genomfördes direkt i samband med varandra, den semi-strukturerade först. Intervjuerna genomfördes individuellt med varje deltagare inom innebandylagets lokaler under utsatta träningstider då detta ansågs vara ett smidigt sätt att samla deltagarna och kunna insamla nödvändig empiri på ett effektivare sätt. Semi-strukturerade intervjuer användes för att ha en strukturerad intervjuguide som utgångsläge, däremot ge möjligheten till att ställa följdfrågor vid behov (Gratton & Jones, 2010). Alla intervjuer genomfördes med en intervjuare samt en protokollförare för att inte missa vad som sades och för att ha en struktur kring intervjuguidens syfte. Vid varje intervju användes även en mobiltelefon som spelade in intervjun. Detta skulle än mer säkerställa att inget som sades under intervjuerna missades. Inspelningarna kom sedan att ligga till grund för de transkriberingar som genomfördes efter att all empiri hade samlats in. Tidsåtgången för vardera intervju kretsade kring cirka 20-30 minuter per intervju. Se bilaga 3 för fullständig intervjuguide.

Alla semi-strukturerade intervjuer påbörjades med att informera om frivilligheten att delta i studien samt att deltagaren var fri att inte svara på frågorna eller uppge sin kost inom anamnesen. Även att det som sades under intervjuerna behandlades med total anonymitet samt att all empiri enbart skulle användas för att främja studien. Därefter frågade intervjuaren deltagaren om ålder, vikt, längd osv. När denna information samlats in fortsatte varje intervju med att intervjuguiden följdes, med eventuella följdfrågor vilket en semi-strukturerad intervju tillåter. Genom följdfrågorna kunde deltagaren få kontempera mer än förväntat kring sin egen situation vilket anses gynnat studiens tolkningsmöjlighet.

Slutligen fick deltagarna uppge sin konsumtion under det senaste dygnet i form av en 24-timmars kostintervju. I denna anamnes ingick att uppge hur mycket de upplevde sig ha konsumerat under det föregående dygnet. Användandet av denna dygnsanamnes ansågs mest fördelaktig på grund av studiens begränsade undersökningsperiod då den tillåter en tolkande struktur kring kosthållningen. Genom att använda sig av Livsmedelverkets mall för portionsstorlek kunde deltagarna peka ut upplevd mängd mat på varierande bilder vilket sedan främjade den senare analysen av empirin (Statens livsmedelsverk, 1997). Detta då

mallarna i kombination med en ytterligare kalkyleringsmall från Livsmedelsverket (1999) strukturerats utefter kilokalori- och näringsinnehåll.

24-timmars kostintervjun följde Johnsons femstegsmetod. Intervjuaren tog ett steg i taget med deltagarna. Första steget var att deltagaren fick berätta om gårdagen fritt. Detta följdes upp med nästa steg som var att intervjuaren frågade om deltagaren glömt några livsmedel som t.ex. frukt. Steg 3 var att deltagaren fick specificera när varje konsumtion skett och i vilket sammanhang. De sista två stegen var detailed cycle där deltagaren fick uppge portionsstorlekarna och Final Review probe var en sammanfattning av intervjuaren och undersöker om eventuella livsmedel kan ha konsumerats (Johnson, 2002). Syftet med dessa 24-timmars kostintervjuer var att få uppskattande infallsvinkel kring konsumtionen av kost då deltagarna själva fick uppge sin kost utifrån minnet. Med utifrån minnet menar författarna att alla deltagare fick peka ut och uppskatta sina måltider och mängd mat utifrån sitt minne genom att utgå från Livsmedelverkets mallar för portionsstorlek.

4.4 Databearbetning och analys

Innan bearbetningen av den insamlade datan påbörjades fördes en diskussion mellan de båda författarna. Denna diskussion kretsade kring den befintliga förförståelsen. Att vara medveten om sin förförståelse kring ett befintligt forskningsområde är något som författarna av en studie bör vara medvetna om och inte låta påverka den insamlade empirin (Gratton & Jones, 2010). Detta var en upplevd utmaning men en aspekt som ansågs vara kontrollerad och inte något som speglade sig i forskningsprocessen.

Gällande analysen av empirin användes kvalitativ innehållsanalys för att kunna bearbeta den empiri som studien och intervjuerna samlade in. Kvalitativa innehållsanalysen kan underlätta enligt Bryman (2011) arbetet med att se mönster och teman i empirin och genom dessa kunna tolka hur deltagarna själva tolkar sin situation. Att strukturera upp arbetet med att först hitta meningsbyggande enheter i det transkriberade materialet gjorde det möjligt att sedan arbeta vidare ytterligare med intervjuaren. Efter att ha hittat meningsbyggande enheter kondenserades dessa ner till mindre enheter som gav ytterligare mening till vad som åsyftades undersökas i dem genomförda intervjuerna.

Då analysen visade att det tilltänkta tillhörighetsbehovet utvecklade sig till att beröra meningsfullheten i större grad hos deltagarna, ansågs det lämpligare att stödja sig på SDT:s ursprungliga tre psykologiska behov istället för att helt utgå från teorin. Innehållsanalysen innebar då att två ursprungliga behoven från SDT fanns med, autonomi och kompetens. Däremot ersattes det tilltänkta behovet ur SDT, tillhörighet, med det mer relevanta behovet meningsfullhet. Detta för att understödja empirin på ett lämpligare sätt och att SDT fanns med som ett ramverk, men inte i sin essentiella utformning och tillämpning i studien. Meningsfullheten existerar däremot inom SDT, men inte som ett grundläggande behov.

För att bearbeta materialet ytterligare kodades enheterna och delades slutligen in i sex olika kategorier som utformades utefter vad som uppgavs i intervjuerna och som stämmer överens med stödet från SDT:s tre grundläggande behov. För att underlätta diskussionen kring de olika faktorerna delades faktorerna in i "Egen" respektive "Extern". Detta i ett försök att skapa en uppfattning kring vilka faktorer som upplevdes hos deltagaren själv samt i dess omgivning. Denna uppdelning av faktorer existerar inte i SDT:s ursprungliga struktur, utan var ett eget initiativ för att främja uppsatsens resultatpresentation samt diskussion.

Transkriberingen av empirin skedde genom att bearbeta det inspelade materialet och testades gentemot det antecknade materialet som dokumenterades under intervjutillfällena. Detta för att undvika att eventuellt avgörande detaljer kunde missas. Bryman (2011) menar att transkribering kan underlätta bearbetandet av det insamlade materialet eftersom det möjliggör tydligare tolkningsmöjligheter. Detta eftersom det inspelade materialet konkretiseras i skriftlig form. Gällande transkriberingen noterades alla småljud och ord ordagrant för att kunna få en tydligare bild utav intervjuens stämningsslag samt om någon underliggande faktor i svaren kunde existera. Detta arbete ansågs bidra till ett säkert förhållningssätt gentemot empirin då intervjuerna skedde under en kortare insamlingsperiod i en månads tid. Småljuden och talspråksorden har inte inkluderats i citaten inom resultatpresentationen. Det var ett medvetet val för att främja läsvänligheten.

Vid näringsberäkning av datan insamlad från kostanamneserna användes Dietist XP version 3.2 och SLV:s databas version 14/2-14. Programmet är ett verktyg för näringsberäkning. Detta för att kunna näringsberäkna det uppskattade energiintaget sett till uppskattat energibehov och energifördelning av makronutrienterna. En standardnorm valdes som var 14-17 år i programmet. Därefter loggades all mat in i programmet som beräknade kilokalorier och näringsvärden. När all information var inlagd skapades en statistikfil. Denna fil gav information om varje måltid och en helhetsbild. Av denna information studerades kilokalorier, makronutrienterna i gram och energifördelning. Detta ligger till grund för analysen av hur kosthållningens uppskattade data kan ha en relation till motivationsfaktorerna.

4.5 Metodologiska överväganden

4.5.1 Trovärdighet

En säkerställning utav att forskningen genomförs enligt rådande regler är en grundsten inom trovärdigheten hos en studie (Bryman, 2011). Trovärdigheten kan ökas genom att spela in intervjuer då risken för feltolkning eller förvrängning av ord när bearbetning sker. Vid intervjuer av personer behöver det bejakas att personer inte alltid är sanningsenliga och kan ge önskvärda svar. Aspekten att deltagarna kan ha svarat på frågorna med de svar som upplevdes eftersträvas har bejakats och inkluderats i framställningen utav resultatet. Genom att visa deltagarna sina egna svar i samband med avslutad studie, anses trovärdigheten vara stabil hos utförd studie. Då uppsatsen även berört kostundersökningsdata följer ett avsnitt kring studiens representativitet under rubrik 4.5.4.

4.5.2 Tillförlitlighet

Tillförlitlighet är beroende av hur kommunikationen har skett, hur öppet och vad för data som har utvunnits samt hur den analyseras av den kvalitativa studien. Forskarna går att omnämnas som instrument. Tillförlitligheten beror på hur väl forskarna mäter det som avsetts mätas, oavsett vad som mäts (Bryman 2011). Uppsatsen anser att det som avsågs utforskas, har utforskats vilket ger en stabilare tillförlitlighet. Då uppsatsen även berört kostundersökningsdata följer ett avsnitt kring studiens validitet under rubrik 4.5.4.

4.5.3 Överförbarhet

Överförbarheten avgör om studiens resultat är användbara i andra situationer och miljöer (Bryman, 2011). Sett till kontexten att undersöka inbandylagets motivationsfaktorer och

kosthållning anses överförbarheten vara pålitlig. Detta då studien berör unga idrottare som har en fysisk aktivitet som kan motsvaras inom andra idrotter med liknande åldersspann.

4.5.4 Validitet och representativitet

Med validitet menar forskningen att mätinstrumentet mäter det som instrumentet avses mäta inom en studie. Om en studie besitter en hög validitet mäter instrumentet det som syftet vill undersöka (Bryman, 2011). I detta fall är mätinstrumentet 24-timmars kostintervjuer som avser att uppskatta hur kosthållningen ser ut under en dag för deltagarna. Då intervjuerna gav en uppskattande bild utifrån deltagarnas egna minne anses mätinstrumentet ha fyllt det syfte som metoden utger sig för att bidra till. D.v.s. en uppskattande bild av konsumtionen, inte en konkret grund att generalisera kring. Om datan är representativ för laget diskuteras vidare i diskussionsdelen men sammanfattningsvis anses den vara representativ då den representerar lagets uppskattning av kosthållningen under den tidsperiod som studien pågick.

4.6 Etiska överväganden

I samband med förfrågan om att utföra studien inom innebandylaget inkluderades ett medgivandebrev i mötet med laget. Då en studie bör överväga etiska aspekter för att främja den etiska forskningsmetodiken, bejakades de fyra grundläggande aspekterna och alla deltagare ansågs bli informerade om dessa. Nedan följer samtliga fyra aspekter.

Informationskravet berör den etiska aspekten att de individer som avses ingå i studien bör upplysas om centrala detaljer. Det första som ska informeras om är att deltagarna deltar fullständigt frivilligt. Sedan att informera om studiens syfte och att deltagandet kan avbrytas vid behov om deltagaren anser att den ej vill delta i studien efter tid. Att upplysa deltagaren om de olika delarna av studien som ska analyseras anses även det vara viktigt för att deltagaren ska förstå samtliga premisser som deltagandet innebär (Vetenskapsrådet, 2002). Denna information fanns med i medgivandebrevet som nämnts tidigare, vilket anses berättiga att denna aspekt uppfyllts.

Nyttjandekravet berör den etiska aspekten att den empirin som studien samlar in enbart används i studiens syfte och inte kommer användas i andra sammanhang än just detta. Enbart forskningsändamålet ska främjas av den empiri som insamlats, andra parter är totalt uteslutet. Uppgifter kring personen får enbart användas i samförstånd med berörd individ och uppgifterna får inte användas i samband där uppgifterna kan få negativa konsekvenser för individen (Vetenskapsrådet, 2002). Då vår studie enbart nyttjat empirin i förhållande till studiens syfte anser uppsatsen att denna riktlinje uppfyllts.

Samtyckeskravet är den tredje etiska aspekten som uppsatsen inkluderat och denna innebär att deltagaren bestämmer över sin medverkan i studien. Deltagaren är fri att bestämma över när, om och hur de vill delta i studien. Villkoren ställs av deltagaren i den mån som studien möjliggör. Att få avbryta sin medverkan vid valfritt tillfälle ska vara införstått hos deltagaren (Vetenskapsrådet, 2002). Detta var deltagarna införstådda med innan studien påbörjades och därför anses denna aspekt vara uppfylld.

Avslutningsvis den etiska aspekten konfidentialitetskravet inkluderas i studien. Detta innebär att den empiri som samlas in ska hanteras konfidentiellt. Detta kan t.ex. innebära att inga namn eller personnummer förekommer i studien då detta kan härledas tillbaka till deltagaren och få eventuella konsekvenser. Uppgifterna bör även hanteras på det sätt att inga obehöriga

kan få tillgång till dessa (Vetenskapsrådet, 2002). All empiri som insamlats har hanterats med största möjliga konfidentialitet i denna studie och därav anses även denna aspekt ha uppfyllts

5. Resultat

I resultatet kommer den empiri som insamlats att presenteras i tabellform samt i text, med inkluderade citat. Alla deltagare kommer att inkluderas som en följd av intresset hos ledaren för laget. Empirin grundar sig ur kvalitativa intervjuer som genomförts med 15 deltagare där även 24-timmars kostintervjuer genomförts där varje intervjuperson svarat på frågor kring motivationsfaktorer och sin kosthållning under en dag. Frågorna inom intervjun utformades utefter SDT:s tre olika psykologiska behov som tillsammans kan förklara en persons motivation. Däremot utvecklade den kvalitativa innehållsanalysen ett nytt behov som ansågs mer relevant för resultatet, vilken var meningsfullhet. Detta istället för det ursprungliga grundläggande behovet tillhörighet som återfinns i SDT. Med ”Egen” syftar resultatdelen på upplevda faktorer hos intervjupersonen själv, d.v.s. egna autonomifaktorer, egna kompetensfaktorer osv. ”Extern” syftar på faktorer inom vardera kategori som upplevs finnas i personens omgivning. Denna uppdelning existerar inte inom SDT.

Nedan presenteras de faktorer inom sex stycken kategorier som nämnts med stöd ur SDT:s struktur. Även hur kosten förhåller sig till livsmedelsverkets rekommendationer gällande energifördelning av makronutrient presenteras (Becker, 2013). Se Bilaga 2.1 och 2.2 för okodade svar och kostanamnesschema. Uppsatsen hänvisar även till Bilaga 4 för en sammanställning av samtliga deltagares svar gällande faktorer och kosthållning.

5.1 Vilka faktorer upplever deltagarna existerar hos sig själva och i sin omgivning?

Egen kompetens: Gällande de upplevda kompetensfaktorerna inom sig själv utvecklades tre olika faktorer inom kategorin. Den första faktorn som analyserats är att kosthållningen sköts ”Bra”. Denna faktor återfinns hos nio av 15 deltagare. Vidare uppger fem av 15 att kosthållningen sköts ”Medel”. Slutligen uppger en av 15 deltagare att konsumtionen av kolhydrater var den främsta faktorn kring sin egen kompetensuppfattning. Kolhydraterna var här, enligt deltagaren, den främsta källan till en förbättrad kompetens och prestation inom idrotten och i vardagslivet.

Extern kompetens: Kompetensfaktorer i omgivningen resulterade i att fyra olika slag dokumenterades. Elva av 15 deltagare inkluderas i faktorn ”Familj sköter” och att detta är den främsta faktorn. Familjen sköter sin kosthållning och detta stödjer kompetensen. Den andra faktorn som dokumenterats är ”Familjen sköter ibland” och i denna placeras en av 15 inom. ”Familjen sköter inte” är den tredje faktorn som dokumenterats och den anser en av 15 passar in på sig själv. Fjärde och sista faktorn som inkluderats inom extern kompetens är ”Vet inte”, en av 15 uppger denna.

En deltagare placeras bland faktorerna ”Bra” och ”Familjen sköter” gällande kompetensfaktorerna och beskriver detta genom följande:

...min kost är genomtänkt, jag tänker på vad jag äter, speciellt eftersom jag tränar innebandy.

...de tycker att dem sköter sig och äter rätt, de äter i alla fall nyttigt, tror jag.
(Person 2)

Inom faktorn ”Medel” hamnar en deltagare gällande sig själv och placeras inom faktorn ”Vet inte” kring det externa. Hen förklarar:

...jag är ingen storätare och ibland blir det mycket käk, under dagen äter jag en del, tänker inte alls på att det ska vara nyttigt i alla fall.

...min familj äter väl, antar jag, brukar inte fråga de vad de ätit eller så, jag vet helt enkelt inte hur de äter. (Person 14)

Egen autonomi: Analysen av empirin visade gällande egna autonomifaktorer att fyra faktorer kunde urskiljas. Den första faktorn som analyserats genom kvalitativ innehållsanalys är ”Bestämmer”. Tio av 15 deltagare placeras inom denna faktor och upplever sig bestämma fullständigt kring sin kosthållning. ”Bestämmer inte” dokumenterades och inom denna faktor placerades tre av 15. Inom de två resterande faktorerna ”Bestämmer ibland” och ”Bestämmer, inte middag” placeras en av 15 i vardera. För att exemplifiera upplevda situationen kring faktorn förklarar deltagare med faktorn ”Bestämmer” följande:

...tycker jag bestämmer helt vad jag äter och när jag gör det. När min familj äter tacos på en fredag så lagar jag hellre något eget käk, kan till exempel göra gröt med extra protein för att optimera min träning. (Person 11)

Deltagare med faktorn ”Bestämmer inte” ger sin syn på den egna autonomifaktorn enligt analysen genom att förklara:

...äter det som serveras hemma, men tar maten själv så portioner och hur mycket bestämmer jag, typ. I skolan äter jag också vad som finns, tycker det oftast är gott så spelar inte så stor roll att jag inte får bestämma helt där. (Person 7)

Extern autonomi: Externa autonomifaktorer visade sig vara en enstaka faktor och denna var ”Valmöjligheter”. 15 av 15 deltagare placerades in i denna faktor och nedan följer ett par exempel:

...det finns alltid mjölk, ost och smör hemma, kanske någon juice sådär ibland. (Person 9)

...mjölk har vi alltid hemma och vi äter mycket kött, fisk kan vi äta ibland för morsan gillar lax och sånt. Kan ofta göra mackor och så för det finns smör och pålägg i kylskåpet. (Person 1)

...mjölk dricker vi typ alltid till maten så det finns, samma sak med ost och kaviar om man blir sugen på macka. Flingor kan jag väl också tycka är gott ibland, och det har vi också alltid hemma. (Person 13)

Egen meningsfullhet: I arbetet med egna meningsfullhetsfaktorer uppstod det i analysen flertalet faktorer jämfört med föregående fyra kategorier. Detta berodde på att det oftast återkom flera olika faktorer som flera deltagare kunde inkluderas i. Faktorerna som analyserades fram inom den egna meningsfullheten är som följer ”Viktig”, ”Orka”, ”Hungrig”, ”Energi”, ”Hålla form”, ”Leva”, ”Pigg”, ”Träna”, ”Bli Bättre”, ”Växa”, ”Bygga muskler” och ”Gott”.

Den första faktorn, ”Viktig”, återfinns nio av 15 deltagare. ”Orka” berör sju av 15 deltagare och sex av 15 dokumenterade ingår i faktorn ”Hungrig”. Faktorn ”Energi” återkommer hos

två av 15, även ”Leva” och ”Hålla form” berör två av 15. Övriga faktorer ”Pigg”, ”Träna”, ”Bli Bättre”, ”Växa”, ”Bygga muskler” och ”Gott” kretsar samtliga kring en av 15 deltagare.

En av deltagarna med både ”Viktig” och ”Orka” i sin egen meningsfullhetskategori förklarar hur hen upplever kosthållningen i sin tillvaro:

...ja alltså den är väldigt viktig, jag vill ju orka med dagen och sånt, vill hänga med och växa på mig sett till träningen och allt. Tycker själv att det är viktigt att få i mig det jag behöver annars blir dagen typ jobbig och jag försöker kämpa mig igenom den på nåt sätt. (Person 8)

Ytterligare en deltagare förklarar sin kosthållning utifrån sina analyserade faktorer ”Hungrig” och ”Viktig” med betoning på den förstnämnda:

...självklart är den viktig att hålla koll på, jag orkar helt enkelt inte om jag inte får äta något, speciellt innan träning. Skulle säga att hungern gör mig mest motiverad, känns inte särskilt smart att träna eller gå till skolan om jag är hungrig. (Person 5)

Slutligen återfinns en deltagare som enligt sig själv drivs av faktorn ”Gott” vilket gav en reaktion då detta berör den inre motivationsformen inom SDT:s under teori OIT. Hen beskriver hur dennes kosthållning upplevs:

...mat är gott helt enkelt, jag gillar också allt möjligt så det är ju gött. Lagar föräldrarna maten eller jag själv så äter jag det oftast för att det är gott och ger mig det jag vill ha. Sen är det ju viktigt att äta för att orka och så, men mat är gott och därför äter jag den. (Person 6)

Extern meningsfullhet: Den sista kategorin som innehållsanalysen producerade berörde de externa meningsfullhetsfaktorerna. Dessa var likt de egna faktorerna flertalet och förekom hos deltagarna upprepade gånger. Däremot är familjen eller föräldrarna en central punkt inom de faktorer som analyserats fram. Faktorerna är som följer ”Familjen, viktig”, ”Familjen, jätteviktig”, ”Blivit viktig”, ”Diet” och ”Familjen, inte viktig”.

Gällande fördelningen av deltagare som kan inkluderas i vardera faktor förekommer elva av 15 deltagare inom ”Familjen, viktig”. Två deltagare förklarar att ”Diet” som faktor påverkar meningsfullheten. En av 15 berörs av faktorn ”Familjen, jätteviktig” och likväl en av 15 placeras kring ”Blivit viktig”. Slutligen producerade analysen fram att en av 15 deltagare har en familj som inte anser att kosthållningen är viktig genom externa faktorn ”Familjen, inte viktig”.

Deltagare som upplever att familjen är viktig och att familjen själv anser att kosthållningen är viktig förklarar:

...den är viktig för dem, de försöker vara hälsosamma och sånt, typ välja mycket grönsaker och tänka på vad vi äter till middag. Ibland finns det godis hemma men jag tror det är sånt som blir kvar efter helgen, inget de köper mitt i veckan. (Person 12)

En deltagare som placerats kring faktorn att familjen inte anser att kosthållningen är viktig beskriver sin situation men även hur familjen betar sig gällande kosthållningen i hemmet. Aspekten kring sin egen upplevelse av kosthållningen är här noterbar:

...jag är sjukt intresserad av kosten och hur jag ska göra för att träna och så, dricker proteinpulver efter träningen och tänker på såna mängder. Familjen är typ raka motsatsen, de tänker inte alls tror jag, de äter oftast husman och sån mat. Ingen större vikt kring maten, men det är gott, det är ju bra. (Person 10)

Två av deltagarna inkluderas i faktorn ”Diet” vilket avviker från de andra deltagarnas familjesituation. Deras förklaringar till att dieter spelar in i familjens kosthållning följer här i två separata citat:

...farsan kör denna 5:2-dieten och tycker den funkar bra för honom så han försöker väl att vi ska prova den också. Hört mycket om den men vet inte riktigt vad det är, känns onödigt att testa något sånt, speciellt nu när vi tränar så mycket. (Person 13)

...kommer ihåg att pappa provade den 5:2-dieten och tyckte den var bra, har inte testat själv men han tänkte ju mer på vad han åt och man märkte ju att det dök upp lite nyttigare grejer i kylen. Blev väl lite mer medvetna om kåket hemma när han höll på med det, tror jag. (Person 6)

5.2 Hur ser deltagarnas kosthållning ut sett till uppskattad energifördelning av makronutrienterna och uppskattat energibehov under en dag?

När analysen av datan ifrån kostanamnesen genomfördes upptäcktes tidigt ett mönster under varje deltagares enskilda dags konsumtion. Alla 15 deltagarna rapporterar ett energiintag som inte når det uppskattade energibehovet sett till sin aktiva vardag. Person 10 har 2755 kcal i uppskattat kaloriunderskott följt av person 12 och 2 som har 1990 respektive 1641 kcal i kaloriunderskott sett till förhållandet mellan rapporterat energiintag och uppskattat energibehov, under de undersökta dagarna sett till sin aktivitetsnivå. Två av dessa tre PAL-värde överstiger 2 som i de flesta fall resulterar i ett ökat TEE. De tre personerna som ligger på minsta uppskattade underskottet är 13, 14 och 15 med 536, 156 och 366 kcal i kaloriunderskott. En gemensam nämnare för två av tre deltagare är att de har en lägre vikt som bidrar till lägre TEE. Detta visar att en skillnad inom samma lag kan existera. Två möjliga aspekter kring denna skillnad kan tänkas vara förhållandet mellan PAL och vikten. Person 10 väger mer än dubbelt som person 14 och har därmed högre TEE.

Medelvikten i laget ligger på 60,4 kg. Det råder en viktskillnad på den som väger mest och den som väger minst. Person 10 väger 86 kg medan person 14 väger 40 kg. Anmärkningsvärt är att person 14 rapporterar sig äta mer kcal jämfört med person 10 trots en viktskillnad. BMR och TEE är högre hos person 10. Person 14 rapporterar sig äta 600 kcal mer jämfört med person 10. Person 10 och 14 blir dock extremfall i denna studie då de avviker från resterande deltagare. Medelvärdet för TEE är 3451 kcal. En del av energiomsättning i laget beror på aktiviteter och inte den basala metabolismen.

Tabell 1 – Kalorifördelning.

| Kategorier | Kcal (Överskott/Underskott) | Person (1-15) |
|------------|-----------------------------|---------------|
| Grupp 1 | 500-1 (+) | Ingen. |

| | | |
|---------|---------------|--------------------------|
| Grupp 2 | 0-500 (-) | 14 och 15 |
| Grupp 3 | 501- 1000 (-) | 1, 4, 7, 8, 9, 11 och 13 |
| Grupp 4 | 1001-1500 (-) | 3, 5 och 6 |
| Grupp 5 | 1501< (-) | 2, 10 och 12 |

En kilokaloriindelning genomförs med intervallerna 500 kcal mellan varje grupp. I grupp 1 är alla som har en rapporterat ett energiintag som stämmer överens med det uppskattade energibehovet utifrån en dag, det vill säga ingen. I grupp 2 placeras person 14 och 15. Dessa personer har ett uppskattat kaloriunderskott på -156 och -366 kcal. Grupp 3 har flest deltagare och nästan hälften av de som deltar i studie placeras här. I intervallet 1001-1500 kcal underskott finns tre deltagare och slutligen de som ligger på mer än 1500 kcal i uppskattat underskott är även det tre deltagare. Det tydligaste mönstret som går att se är att majoriteten som ligger på mest uppskattat underskott sett till rapporterat intag har en hög TEE samt att de med minst kcal underskott har låg vikt. Medelvärdet för TEE är 3451 kcal per dag. En slutsats kan vara att maten inte skilde deltagarna markant utan att det istället var vikten och aktivitetsnivån som ledde till stora skillnader i underskotten.

Majoriteten av deltagarna följer livsmedelsverket rekommendationer för energifördelning av makronutrient. De som inte följer proteinrekommendationen är över 20 E%. Fetterekommendationer är 25-40 E% och de tre deltagarna som inte följer detta är under 25 E%. Två personer följer inte kolhydratsintervaller på 45-60 E% och dessa deltagare ligger precis under rekommendationen för hur kolhydrater ska fördelas utifrån rekommendationerna.

5.3 Hur upplevs motivationsfaktorerna påverka motivationskvalitén kring kosthållningen?

Underteorin inom SDT innefattar sex stycken regleringskomponenter som alla innefattar varierande aspekter som reglerar var på motivationskontinuumet som respektive analysperson befinner sig. Som beskrivits i bakgrunden finns tre olika former av motivation inom OIT och dessa är amotivation, yttre motivation och inre motivation (Bray et al., 2013). I tabell 1 dokumenteras samtliga deltagares rapporterade energiintag i förhållande till uppskattat energibehov under en dag utifrån analysen av kosthållningen. Dessa kostuppgifter och dokumenterade motivationsfaktorer ska försöka definiera var deltagarna kan befinna sig inom OIT:s kontinuum. De olika motivationsfaktorerna analyseras vara hämmande eller främjande för självbestämmande eller kontrollerad motivation. På detta sätt kan regleringen av placering på kontinuumet förtydligas. Att även försöka tolka en koppling mellan det rapporterade energiintag och uppskattade energibehovet och motivationen följer nedan.

Tabell 2 - Regleringskomponenterna

| Reglering (<i>Kontrollerad</i>) | Person (1-15) |
|--|----------------------|
| Amotivation | Ingen. |
| Extern reglering | Ingen. |

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| Introjerad reglering | Ingen. |
| Reglering (Självbestämmande) | |
| Identifierad reglering | 1, 3, 7, 10, 12, 13. |
| Integrerad reglering | 2, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 14, 15. |
| Inre motivation | Ingen. |

Grupp 1 i föregående tabell 1 visar att ingen deltagare ingår i gruppen som innehar ett uppskattat överskott som är 500-1 kcal överskott. Däremot visar analysen att grupp 2, med ett uppskattat kaloriunderskott mellan 0-500 kcal innefattar två deltagare. Dessa är person 14 och 15.

Person 14 placeras in bland faktorerna "Medel", "Vet inte", "Bestämmer", "Valmöjligheter", "Viktig", "Hungrig", "Pigg", "Familjen, viktig". Genom att analysera de faktorer som person 14 berör placeras hen in i integrerad reglering i tabell 2. Denna reglering styrs främst av psykologiska behov och inte belöningar eller yttre beröm. Person 14 inkluderas i faktorerna "Viktig", "Hungrig", "Pigg" vilket ger en uppfattning av att psykologiska behovet är en drivande aspekt av hens tillvaro.

Vid analys av person 15 som även ingår i grupp 2 återfinns faktorerna "Medel", "Föräldrar sköter", "Bestämmer", "Valmöjligheter", "Viktig", "Hålla form", "Träna" och "Familjen, viktig". Faktorerna liknar person 14 sett till psykologiskt behov och självbestämmande, men person 15 inkluderas i faktorn "Hålla form". Detta är en form av personlig belöning inom ett givet prioriterat område och därav placeras hen inom identifierad reglering.

Grupp 3 i tabell 1 innefattar de deltagare som har ett uppskattat kilokaloriunderskott mellan 501-1000 kcal och dessa var person 1, 4, 7, 8, 9, 11 och 13. Då dessa personer liknar varandra gällande faktorer på flertalet punkter behövs en skiljelinje dras. Faktorerna som skiljer deltagarna sinsemellan är att självbestämmandet varierar beroende på en aspekt. Denna aspekt är om deltagaren inkluderas av faktorn som berör om deltagaren bestämmer eller inte bestämmer över sin kosthållning. Beroende på hur den faktorn definieras ingår i antingen identifierad eller integrerad reglering, placeras deltagarna in i respektive kategori. Person 1, 7 och 13 analyserades beröra faktorn "Bestämmer inte" och placeras därför i identifierad reglering då denna befinner sig mer mot den kontrollerade motivationen. Däremot uppgavs andra faktorer som fortfarande gör att personerna har en självbestämmande motivation till sin kosthållning sett till regleringarnas aspekter. Person 4, 8, 9 och 11 berör faktorn "Bestämmer" vilket gör att den sammanlagda analysen av faktorer resulterar i att de befinner sig inom integrerad reglering i tabell 2.

Tabell 1 dokumenterar att grupp 4 har ett uppskattat underskottsvärde på 1001-1500 kcal. Person 3, 5 och 6 ingår i denna grupp. Faktorer som är frekvent förekommande här är att samtliga berörs av "Familjen, sköter" och att faktorn "Bra" stämmer in på allihop. Samtliga deltagare inkluderas i "Bestämmer". Det som däremot placerar person 5 och 6 inom integrerad reglering är att de psykologiska behoven stimuleras hos dessa. Person 3 innehar faktorn "Hålla form" vilket är en form av personlig belöning och denna aspekt ingår i identifierad reglering.

Sista gruppen som dokumenterats i tabell 1 är grupp 5 som har ett underskottsvärde på 1500 kcal eller mer. Deltagarna som ingår i denna grupp är person 2, 10 och 12. Faktorer som

återfinns hos dessa tre personer är varierat men en faktor skiljer sig mellan personerna 2, 10 och 12. Detta är att person 2 berör faktorn ”Bestämmer” och resterande faktorer understödjer analysen att hen ingår i integrerad reglering. Person 10 bestämmer inte över sin kosthållning i samma mån och person 12 bestämmer allt förutom middagen. Dessa aspekter gör att dessa två placeras i identifierad reglering i tabell 2 som en följd utav att självbestämmandet inte är lika påtagligt som hos person 2.

Personer med högsta uppskattade underskottsvärdet återfinns i samma regleringskategorier som de personer med lägsta underskottsvärdet. En blandning av underskottsvärden varierar högt och lågt i integrerad och identifierad reglering. En av personerna med minst underskottsvärde och en med högsta underskottsvärdet återfinns i integrerad reglering. I grupp 3 som är kategorin med ett underskottvärde mellan 501-1000 kcal i underskott, finns personer med integrerad och identifierade reglering av motivation. En blandning av underskottsvärde återfinns i båda regleringskategorier.

Alla 15 deltagare placerar sig inom samma två motivationsregleringskategorier trots en omfattande skillnad av uppskattat underskottsvärde av kcal. Främsta markörer i var de placerades gällande reglering var faktorerna ”Bestämmer” och ”Bestämmer inte”. Detta bevisar att motivationsfaktorerna kan ha inflytande på motivationsreglering, detta innebär däremot inte att motivationsreglering påverkar den praktiska kosthållningen.

6. Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Nedan följer punkter som anses vara av vikt att utveckla en diskussion kring då dessa är viktiga aspekter gällande forskningsgenomförandet.

6.1.1 Två metoder, ett resultat

Denna studie valde en annorlunda väg för att nå sitt syfte. Det traditionsenliga tillvägagångssättet att arbeta utefter en intervjumetod kompletterades med ännu en intervjumetod. Uppsatsen använde två intervjumetoder under ett och samma intervjutillfälle för att kunna nå ett resultat som ansågs vara svåruppnåeligt med enbart en av metoderna. Uppsatsen valde att vara tvärvetenskaplig vilket anses ha resulterat i att de två intervjumetoderna kompletterande varandra sett till faktorer och kosthållning. Detta bidrog till styrkor hos uppsatsen genom att gynna fler infallsvinklar och utforska aspekten kring om upplevelsen överensstämmer med verkligheten.

En problematik fanns i form av att information från flera håll försvårar analysen. Fler faktorer existerar som följd och bör bejakas då möjligheter för eventuella feltolkningar kan uppstå. Att analysera två olika data och sammanföra detta i ett resultat fanns en föraning att eventuella svårigheter kunde uppstå. Detta i samspråk med handledare. En misstanke om att det skulle vara problematiskt att hitta mönster genom två intervjumetoder existerade. Dock kompletterande metoderna varandra i den mån att inte enbart motivationsfaktorer utforskades utan även hur de upplevdes påverka kosthållningen i praktiken.

Aspekter upplevs ha främjats genom att använda en intervjumetod för att utforska motivationsfaktorerna och ytterligare en 24-timmars kostintervju för att utforska den upplevda kosthållningen. T.ex. aspekten att den verkliga kompetensen upplevdes skilja sig från den upplevda. Detta anses inte ha kunnat analyseras fram om enbart en av intervjumetoderna använts.

6.1.2 SDT, fördelaktig eller problematisk

För att ge stöd till intervjuguiden och genomgående strukturera uppsatsens resultat och empiritolkning, användes motivationsteorin SDT. Denna metod valdes medvetet eftersom den är en av få motivationsteorier som väljer att fokusera på motivationskvalité. Eftersom en kvalitativ ansats valdes ansågs denna teori passa forskningen då den möjliggör att se inte bara till motivationsfaktorer, utan även hur dessa bidrar till en skiftande kvalité gällande den övergripande motivationen.

Teorin är i grunden en komplicerad teori med flertalet komponenter och aspekter. Detta försvårar tillämpningen av SDT på eventuellt forskningsområde. Det som denna uppsats valde att göra var att välja ut två delar av teorin för att nå syftet med studien. Den första delen var då de tre psykologiska behoven som teorin beskriver är grundläggande för motivationen (Deci & Ryan, 2000). Genom att försöka se faktorer inom dessa behov försökte uppsatsen strukturera resultatet gällande upplevda faktorer. Den andra delen var underteorin OIT:s kontinuum. Det är kontinuumet som möjliggör att se hur reglerad motivationen är och denna visar i sin tur kvalitén.

Om uppsatsen inte hade valt denna teori som forskningsstöd anses ett annat resultat ha uppnåtts då inte samma struktur hade kunnat nyttjas. Att placera in deltagarna i olika kategorier beroende på deras förekommande motivationsfaktorer underlättades genom den strukturella utformningen som SDT och OIT tillåter. Därav anses teorierna ha underlättat forskningen samt den senare empirianalysen. En annan teori hade öppnat för annan tolkning gentemot den som uppsatsen genererat, vilket författarna är medvetna om.

6.1.3 Kvalitativ vs kvantitativ

Inför denna studie stod det mest betydelsefulla valet mellan kvalitativ eller kvantitativ ansats. De överväganden som diskuterades var hur inbandylagets motivationsfaktorer och kosthållning skulle utforskas. Ville uppsatsen tolka situationen genom deltagarnas egna upplevelser eller beskriva situationen genom statistik? I slutändan valdes kvalitativ ansats med intervjumetod som grund. Detta för att främja en tolkande metod som kunde utforska motivationsfaktorerna kring kosthållningen och hur dessa kan påverka hur deltagarna väljer att äta.

6.1.4 Semi-strukturerad eller strukturerad intervju

I en strukturerad intervju finns det stängda frågor som inte tillåter intervjuaren att avledas från vägen skapade av intervjuerna. Det är en förekommande metod inom kvantitativ forskning och sammankopplas ofta med enkäter. Semi-strukturerade intervjuer ställer frågor och beroende på svaret kan intervjun leda mot olika håll. Med hjälp av uppföljningsfrågor öppnar det upp för en djupare förståelse i ett bestämt ämne och för att få fram ännu mer information (Bryman, 2011). Denna ytterligare information kan vara väsentlig för studien. Denna uppsats valde att använda semi-strukturerade för att få fram mer information för en tydligare tolkning och få fram essensen hos personernas svar. En strukturerad intervju hade resulterat i tydligare svar, däremot hade det troligtvis bidragit till att analysen blev mindre ingående.

6.1.5 Deduktion, induktion eller abduktion

Deduktion är en vetenskaplig metod som innebär att forskaren utgår från en teori eller modell samt utformar hypoteser som sedan ska testas genom en studie. Induktion är motsatsen till denna metod och väljer istället att utifrån den insamlade empirin tolka samband och på så sätt generera en teori (Bryman, 2011). Skillnaden kan sägas vara att deduktion är teoriprovande och induktion väljer att vara teorigenererande. Abduktion anses vara en kombination av dessa då den insamlade teorin prövas gentemot en befintlig teori för att underlätta tolkning (Gratton & Jones, 2010).

Uppsatsen syftade i att få en fördelaktig tolkning av empirin och därav valdes den abduktiva metoden då detta gav möjligheten att tolka empirin genom t.ex. SDT och OIT. Om en deduktiv metod hade valts skulle det med sannolikt inneburi att studien utformades som en kvantitativ studie. Detta då hypoteser tenderar att fungera bättre med enkäter i provandet av hypotesen. Då ren induktion är problematisk sett till utförande valdes abduktion som ansågs vara en adekvat metod sett till det önskade hermeneutiska synsättet i uppsatsen.

6.1.6 Intervjumetod

Intervjuer används för att ge en mer tolkande metod kring ett givet ämne eller fenomen. Kritik kring intervju förekommer eftersom den kan ge missvisande svar, en tidskrävande transkriberingsbearbetning och att intervjuarens förförståelse kan ge ett ledande resultat. (Bryman, 2011). Vid användande av OIT som denna uppsats genomfört i samband med analys, hade en enkät med poängsystem för svaren underlättat placering av personerna på kontinuumet.

24-timmars kostintervjuer används för att främja syftet då uppsatsen krävde en analys av kosthållning. Denna metod valdes för den ansågs lämpligast för både deltagarna och uppsatsens syfte. Vid en 24-timmars kostintervju kan minnet vara en påverkande faktor på resultatet och detta bejakades. Portionsstorlekar kan vara mindre exakta och livsmedel som förekommit kan ha fallit i glömska. Det kan anses vara överflödigt att ha med denna kostundersökning, däremot ansågs fördelarna väga över gentemot nackdelarna. Dessa fördelar ansågs vara att kosthållningsaspekten av studiens syfte främjades i form av utökad uppskattning kring kosthållningen under en dag. En nackdel var att det tog längre tid att analysera empirin som samlades in som följd av två metoder. Ytterligare en nackdel var att ingen konkret bild av kosthållningen gavs, snarare funkade empirin som en markör kring det inrapporterade energiintaget och uppskattade energibehovet och energifördelningen under en dag. Dessa nackdelar ansågs vara acceptabla sett till studiens syfte då huvudsyftet var att se motivationsfaktorernas eventuella påverkan kring kosthållningen.

6.1.7 Tvärsnittsstudie

Tvärsnittsstudie är den studievarianten som uppsatsen valde att använda sig utav. Insamling av datan genomfördes genom en intervju per deltagare under ett kortare tidsintervall och ingen uppföljning skedde. Detta var den möjligheten som gavs sett till urval och tidstillgång. Uppsatsens syfte var att ge en bild av personernas motivationsfaktorer genom denna metod och hur dessa kunde påverka kosthållningen. Problematik finns inom tvärsnittsstudie och denna upplevdes vara att ingen konkret och utförlig bild av deltagarnas tillvaro under en längre tid kunde studeras.

6.1.8 Kvalitativ eller kvantitativ presentation av analys

Resultatpresentationen kan upplevas som kvantitativ med antal faktorer och indelning i regleringskomponenter i tabeller. Uppsatsen anser inte att presentationen är kvantitativ då den förtydligar faktorernas presentation samt deras påverkan på regleringen. T.ex. faktorerna ”Bra” och ”Medel” är inte kvantitativt uppgett, utan mer regleringstolkning av faktornas upplevda påverkan inom kontinuumet. Beslutet att inte inkludera en tabell i presentationen med samtliga faktorer som förekom undveks för att den befintliga tabellen i resultatet under frågeställning tre ansågs bidra till en redan tydlig presentation kring faktorernas påverkan.

6.1.9 Validitet och representativitet i 24-timmars kostintervju

Validiteten hos 24-timmars kostintervjuerna anses vara uppfylld då de uppskattningar som deltagarna uppgav speglar deras konsumtion under ett dygn. På grund av den kortare studieperioden ansågs 24-timmars kostintervjuerna kunna bidra till en övergripande

uppskattning av hur deltagarna skötte sin kost utifrån energibehov och energifördelning under en dag. Sett till datan som metoden samlat in anses den vara representativ för laget. Detta eftersom kosten uppskattats likadant inom alla intervjuer i form av egen uppskattning genom Livsmedelverkets mall. Metoden påvisar även att majoriteten av deltagarna äter för lite sett till sitt energibehov under de dygn som utforskats och representerar deras egna uppskattade uppgifter utifrån minnet.

Det kan diskuteras att det råder nackdelar med denna intervjumetod. Detta är att det kan råda underrapportering hos deltagarna, att andra faktorer som tidsbrist eller brist på livsmedel i hemmet kan ha spelat in i mängden mat som konsumerades och att det inte ger en representativ bild av konsumtionen. Även att det kan ha konsumerats näringsfattig kost under det undersökta dygnet kan ha spelat in i att energifördelningen hos enskilda deltagare uppskattades vara bristfällig och negativ för det idrottsliga utövandet. Sett till dessa faktorer kan andra slutsatser ha dragits om tiden funnits att genomföra större kostundersökningar under en längre tid. Det skulle med all säkerhet ha gett möjligheten till att se hur motivationsfaktorerna kan ha en påverkan på kosten under ett längre tidsintervall och på detta sätt ha främjat studiens syfte.

6.2 Resultatdiskussion

Arbetet med uppsatsen har resulterat i nya tankar och idéer kring området motivation och kosthållning. Genom tolkningen av empirin och deltagarnas upplevda situation har motivationsfaktorerna dokumenterats kunna ha en påverkan på kosthållningen. Däremot inte den påverkan som kan tänkas existera hos en ung idrottande individ.

6.2.1 Kompetens eller upplevd kompetens

Ingen av deltagarna kunde härledas till att inte känna sig kompetent eller ha en stabil kompetens kring sin kost. De faktorer som samtliga deltagare placerades in i var antingen "Bra" eller "Medel" vilket visar på att det råder en kunskap kring kosthållningen hos vardera deltagare. Denna aspekt anser uppsatsen är värd att notera ytterligare då tolkningen av empirin visar att det råder kunskap kring kosthållningen men att detta inte behöver överensstämma med verkligheten.

Kunskap och kompetens kring sin kosthållning kan upplevas olika och i detta fall anser samtliga att den existerar. Det som kan diskuteras är om kompetensen innebär att t.ex. deltagarna äter det som finns hemma och på så sätt anser att de vet vad som konsumeras. Är detta deras syn på vad kompetens är, att enbart konsumera livsmedel under en dag? Eller är kompetensen och kunskapen uppfylld om de vet att de äter frukost, lunch och middag? Enstaka deltagare ansåg att de kände sig kompetenta med kosten gentemot innebandyträningarna för att de ansåg sig kunna optimera kosthållningen vid dessa tillfällen. Detta genom att t.ex. äta mer protein efter träning eller mer kolhydrater innan densamma. Är detta kunskap kring sin kosthållning eller en påtryckning från andra?

Kompetens inom SDT kretsar som tidigare nämnts kring individens känsla av hanterbarhet (Deci & Ryan, 2002). Deltagarna i denna studie hanterar att man behöver äta för att överleva och att mat är ett måste för att växa. Frågan är om deltagarna är medvetna om mängden mat som krävs för den aktivitetsnivån som dem har? Enstaka deltagare nämner att kosthållning sker delvis för att växa. Det känns att de måste äta för att växa men existerar en tanke kring mängden kalorier som behövs? Kanske känner deltagarna att de hanterar situationen då det

inte existerar en kunskap kring hur mycket de egentligen behöver för att ligga på kaloribalans.

Gällande den externa kompetensen ansåg majoriteten att deras informationskälla kring kosten återfanns hos familjen. Familjen ansågs ha den tillräckliga kunskapen och kompetensen kring kosthållningen som krävdes för stabilitet. Detta är också en aspekt som kan och bör diskuteras då detta kan vara något som inte stämmer i verkligheten. Familjen kanske konsumerar livsmedel och tillagar energifattiga måltider som inte ger en stabil kosthållning sett till vad familjens medlemmar avser att utföra under en dag. Att ha i åtanke att även om familjen äter tillräckligt energitätt under en dag, betyder inte detta per automatik att detta sker varje dag under veckan. Detta får då en viktig betydelse i deltagarens vardag då denne rör på sig i högre grad jämfört med resterande del av familjen som en följd utav innebandyträningen.

Det diskussionsdelen vill med detta är att belysa att det i verkligheten möjligtvis inte råder en acceptabel kunskap kring sin kosthållning, snarare en upplevd kompetens kring kostens påverkan men att denna inte stämmer överens med hur rekommendationerna och riktlinjerna ser ut i praktiken för att optimera sin träning. Denna tanke utvecklade sig då kosthållningsanalysen visade att samtliga deltagare besitter ett uppskattat kaloriunderskott sett till hur aktiva de är under en dag. Det finns en problematik i detta då kroppen kräver att få en viss mängd energi tillsatt då den utsätts för ökad fysisk aktivitet för att i längden kunna fungera på ett hälsosamt sätt. Deltagarna anser sig äta tillräckligt och med besitta kunskap kring hur och vad de äter. Uppsatsen anser att det kan behövas en insats i laget gällande kostens betydelse för aktiviteten, då detta skulle kunna utveckla laget markant. Denna insats skulle kunna vara en introduktion samt uppföljningar kring kosthållningen för att i praktiken ge lagets medlemmar en verklig kunskap och kompetens som i nuläget inte upplevs vara helt sanningsenlig.

En liknande insats genomfördes i en studie av Arroll, Crowley, Han, Leveritt och Wall (2014) där upplevelsen av kosthållningen inte överensstämde med den praktiska kosthållningen hos läkarstudenter som konsumerade bristfällig mängd kost. Detta som en följd utav en bristande kunskap och kompetens som upplevdes vara acceptabel hos deltagarna innan studien genomfördes. Genom att följa upp sin egen kosthållning med ett frågeformulär innan studien fick forskarna en uppfattning kring kostens förhållande till riktlinjer. Detta första frågeformulär följdes sedan upp av ett nytt frågeformulär i slutet av studiens genomförande. Tidsintervallet mellan de två formulären innefattade utbildning inom kosthållning och hur den kunde relateras till fysisk aktivitet. Insatsen som studien genomförde ansågs ge slutsatsen att en ökad kompetens och kunskap kring sin kosthållning kan utvecklas efter deltagande i insatsen.

6.2.2 Verklig autonomi

För att ett beteende ska ses som autonomt av personen ifråga ska det ha skapats utifrån en inre motivation och personen måste känna sig kompetent (Deci & Ryan, 2002). Ingen person placerade sig i OIT:s regleringskategori för inre motivation utifrån analysen. Ändå känner sig majoriteten av deltagarna sig autonoma i sina kostval. Hur autonoma är innebandyspelarna i denna uppsats egentligen? De flesta deltagarna kände sig helt självbestämmande i sina kostval. Vid en närmare analys stämmer inte detta. Alla deltagare gick i skolan och åt vad som serverades i matsalen. Det kunde finnas olika val i matsalen däremot kunde personerna inte helt fritt välja vad de ville förtära och trots ett val på tre olika rätter är det inte ett helt

autonomt val. Ett liknande scenario finns i hemmet. Alla deltagare kunde laga mat och har gångavstånd till affären. Middagen som konsumerades bestod av mat som serverades av föräldrarna. Portionsmässigt har de ett val men inte vad för mat som dem ska äta.

Enligt Dashiff, Morris och Vance (2013) kan föräldrar främja motivationen i kostbeteende genom att stödja autonomin hos ungdomen. Så istället för att servera mat till deltagarna kanske föräldrarna ska låta dessa tillaga kosten själv i större mån. Börja med en dag i veckan och jobba därifrån, detta kan leda till en helt autonom kosthållning.

Deltagare känner att de är självbestämmande i sin kost men i genomsnitt har de flesta enbart kontroll över portionerna och mellanmålen. Vad för kost som ska förtäras under lunch och middag är inte ett aktivt val. Trots en stor vikt på att de känner sig helt autonoma stämmer inte detta i de flesta fall. För att återkoppla till början av stycket så känner sig personerna autonoma men är beroende av andra i två av tre stora måltider. Den inre motivationen som behövs för att känna sig helt autonom återfanns inte hos någon av analysen heller. Deltagarna upplever en högre autonomi än verkligheten och vid närmare titt så är personerna inte i närheten av den nivån av självbestämmande som de upplever.

6.2.3 Autonomi- och kompetensförhållande

I de tidigare underrubrikerna har den verkliga eller upplevda kompetensens och autonomins betydelse diskuterats. Essensen i dessa två diskussioner är om de upplevda motivationsfaktorerna som ingår i respektive komponent utgör faktorer som bidrar till en kompetens och autonomi som är verklig. Med verklig menar uppsatsen att det inte enbart upplevs att en kunskap och en frihet kring sin kosthållning existerar, utan även att dessa aspekter existerar i praktiken. Detta är en diskussion som troligtvis kräver ytterligare utforskande av deltagarnas vardagsliv och deras egentliga situation gällande kosthållningen, detta då i en studie som sträcker sig under ett längre tidsperspektiv. Vad denna underrubrik vill diskutera är om dessa två behov ur SDT kan påverka varandra, oavsett om de är upplevt eller verkligt förankrade i deltagarnas liv.

Nouwen, Senécal & White (2000) studerade relationen mellan kompetens och upplevd autonomi där syftet med studien var att se hur dessa två behov hämtade ur SDT kunde ha en samverkan. Behovens samverkan baserades då i om regleringen av sin egen kosthållning sett till livsglädje och omhändertagande påverkades av varierad nivå inom respektive komponent. Studien visade att kompetens och autonomi associerades med bibehållande av livsglädje och omhändertagande av sin egen kosthållning. Slutligen visade analysen att kompetensen och tron på sin egen förmåga i relation till bibehållande av beteende var mer signifikant jämfört med förhållandet mellan kompetens och autonomi.

Det som då kan diskuteras är att det kanske råder andra underliggande faktorer som påverkar relationen mellan kompetens och autonomi, att de inte självständigt kan påverka varandra. Upplever deltagarna att de har valmöjligheter (Autonomi) gällande sin kosthållning samt att de behärskar den (Kompetens) skulle troligtvis en slutsats kunna befastas som menar att behoven har ett tydligt samband. Analyseras situationen ytterligare kan det däremot visa sig att de inte har en direkt koppling sinsemellan, utan att relationen bygger på underliggande faktorer som t.ex. livsglädje och bibehållande av beteende som studien ovan presenterade. Möjligheten finns att kompetensen och autonomin kan påverka varandra direkt, men att diskutera möjliga faktorer som reglerar detta förhållande anses viktigt att belysa.

6.2.4 Hämmande/Främjande motivationsfaktorer

Gällande de motivationsfaktorer som dokumenterats genom den kvalitativa innehållsanalysen har nya tankar väckts som kan ha en påverkan. Denna påverkan innebär då hur motivationsfaktorerna kan ha en främjande eller hämmande effekt kring om regleringen är mer kontrollerad eller självbestämmande. Faktorerna som nämnts i uppsatsen placerade deltagarna i de två regelringskategorier som båda befinner sig inom självbestämmande motivation. Dessa var identifierad och integrerad reglering inom OIT. Diskussion gällande denna aspekt kan då vara att se till de olika faktorerna enskilt och i vilken riktning på kontinuumet dem styr åt.

Kompetensfaktorerna berör känslan av sin kunskap och dessa visade på att samtliga deltagare upplevde sig kunna hantera sin kosthållning. Detta gör att de med faktorn ”Bra” rör sig mot självbestämmande i hög grad och hamnar i den integrerade regleringskategorin. Att familjen sköter eller inte sköter sin kost kan diskuteras ge utslag kring den självbestämmande regleringen. I uppsatsen ansågs den externa kompetensfaktorn ”Familjen sköter inte” bidra till att personen rörde sig mer mot identifierad reglering, då ansedd som en hämmande faktor. Detta i sin tur påverkade om deltagaren ansågs vara antingen mer kontrollerad eller mer självbestämmande kring sin kosthållning.

Autonomifaktorerna diskuteras på liknande sätt eftersom de precis som kompetensfaktorerna påverkade och reglerade om motivationen hos deltagarna ansågs vara antingen identifierad eller integrerad. ”Bestämmer” var en främjande faktor och ”Bestämmer inte” var en hämmande faktor som reglerade om den kontrollerande respektive självbestämmande motivationen påverkades. Det fanns enbart en extern autonomifaktor och detta var att det i hemmet återfanns ”Valmöjligheter”. Denna faktor kan diskuteras vara starkt bidragande till en mer självbestämmande motivation då valfriheten stärks av denna.

Meningsfullhetsfaktorerna upplevs ha samma betydelse för hur faktorerna kan påverka deltagarnas motivation till kosthållning. Dessa faktorer var flertalet och de faktorer som anses som hämmande var att enstaka deltagare uppgav att deras familj inte ansåg att kosten var viktig, ”Famijen, inte viktig”. Sedan följer faktorer som anses vara främjande för en självbestämmande motivation. Ett antal exempel på dessa främjande faktorer var ”Viktigt”, ”Hungrig”, ”Energi” och ”Orka”. Faktorer kring meningsfullheten anses vara en av de mest betydelsefulla aspekterna för hur regleringen kring motivationen skett i uppsatsens analys. Detta då meningsfullheten upplevdes som mest frekvent nämnd i intervjuerna som uppsatsen genomfört.

Alla ovanstående faktorer har tillsammans avgjort om deltagaren placerats in i antingen identifierad eller integrerad regleringskategori. Det som dock är uppseendeväckande är att alla placeras inom självbestämmande motivation trots ett antal skilda faktorer. Det som avgjorde var respektive deltagare placerades var beroende på hur många främjande faktorer samt hur många hämmande faktorer som återfanns hos den enskilde deltagaren. Dessa möjliga faktorer som verkar antingen främjande eller hämmande för motivationen diskuteras av Crocker, Gunnell, Mack, Wilson och Zumbo (2013) i en studie. Faktorerna benämns då antingen inom kategorin ”Satisfaction” eller ”Thwarting”. Liknande faktorer har påträffats i tolkningen av empirin och i analysen men behöver inte likna dem som tidigare studier påträffat sett till påverkan eller upplevelse. Även Bartholomew, Ntoumanis, Ryan och Thøgersen (2011) beskriver hur faktorerna kan delas upp i hämmande eller främjande sett till

motivationen. Denna studie fokuserade på hur de hämmande faktorerna påverkade motivationen.

En intressant aspekt av regleringsanalysen är att ingen deltagare placerades in inom amotivation, extern reglering, introjicerad reglering samt inre motivation. Detta kan vara en konsekvens av tolkningen av empirin och resultatet av den kvalitativa innehållsanalysen. Om studien genomförs på nytt kan med säkerhet nya former av motivationsfaktorer analyseras fram. Ett resultat av detta skulle då kunna vara att deltagarna placeras in mer varierat på OIT:s kontinuum. Om detta sker skulle detta kunna innebära ett annorlunda resultat gentemot det som denna uppsats producerat.

Denna uppsats har däremot baserat sin regleringsanalys på de motivationsfaktorer som uppsatsen själv utforskat. Detta kan vara problematiskt då det kan visa sig att faktorerna är missvisande utifrån metoden, däremot har uppsatsen tvingats att basera sina analysresultat på dessa faktorer. Tolkningen av faktorernas placering på kontinuumet kan ha lett till andra resultat jämfört med vad framtida studier kan visa. Därför anser uppsatsen att analysen och tolkningen av faktorer gäller för denna uppsats.

6.2.5 Styrkor och Svagheter med studien

Studien har visat på att det existerar motivationsfaktorer hos deltagarna, både hos de själva samt i deras omgivning. Det som då kan diskuteras är om dessa faktorer påverkar deras kosthållning eller om det i själva verket handlar om andra faktorer som studien inte kunnat påträffa? Deltagarna var positivt inställda till studiens syfte och valde att delta utan komplikationer. En aspekt av detta inställsamma deltagande kan ha påverkat att majoriteten av svaren inom intervjuerna kan ha vinklats av deltagarna för att ge tillfredställande svar. Nedan presenteras vad som anses vara den största styrkan respektive svagheten med studien.

Den största styrkan hos studien anses vara att den utforskat och hittat motivationsfaktorerna som den avsåg att undersöka. Faktorerna har sedan strukturerats för att beröra de behov som existerar inom SDT, undantaget blev meningsfullhet, vilket än mer styrker både uppsatsen sett till det strukturella samt det teoretiska. Att sedan använda OIT för att förtydliga hur de olika faktorerna kan reglera motivationen anses ha fyllt ett ytterligare syfte inom uppsatsen, d.v.s. att det inte enbart fanns motivationsfaktorer, utan även var på kontinuumet de befann sig och hur dessa bidrog till skiftande motivationskvalité hos deltagarna. Dessa faktorer kunde undersökas genom den intervjuguide som utformades och guiden anses ha underlättat både intervjuernas genomförande, men även den senare kvalitativa innehållsanalysen.

Främsta svagheten med studien är 24-timmars kostintervjuerna. En problematik fanns med i medvetandet redan från studiens början då 24-timmars kostintervjuer inte ger den tydliga beskrivningen av en deltagares konsumtion, utan snarare en uppskattning. Ytterligare en problematik i att den enbart speglar ett dygn gör det än mer komplicerat att genomföra en studie där kosthållningens relation till motivationen kan undersökas på ett acceptabelt vis. I samspråk med handledare ansågs däremot metoden fungera i relation till motivationsfaktorerna då uppsatsen krävde minst en uppskattning av kosthållningen för att försöka finna en koppling mellan motivationen och kosthållningen. Uppskattningarna utifrån 24-timmars kostintervjuerna gav författarna chansen att finna aspekter mellan kosthållningen och motivationen. Dessa aspekter anses ha bidragit till en ny förståelse för hur t.ex. den upplevda kompetensen kan skilja sig från den egentliga konsumtionen under en dag. Trots

denna svaghet i studien anses metoden ha främjat syftet i stort och bidragit till studiens resultat.

7. Slutsatser

Utifrån resultatet som studien producerat, kan slutsatser dras. Dessa slutsatser berör motivationsfaktorerna egentliga påverkan på kosthållningen, både på en upplevd nivå samt praktisk. Den verkliga kompetensen och kunskapen upplevs vara bristfällig då studien påträffat aspekter av kosthållningen som gör att frågetecken kring konsumtionen i relation till motivationen kan bestridas. Samtliga deltagare ansåg sig behärska sin kosthållning under en dag på en stabil grund och att kosthållningen är en viktig eller relativt viktig del av deras idrottande. Analysen visade på tydligt inrapporterade underskott gällande det uppskattade behovet av kilokalorier sett till sin fysiska aktivitet under en dag. Detta är en problematik då detta kan ge negativa konsekvenser till ett hälsosamt liv, både sett till idrottandet samt vardagslivet.

En slutsats kring studien är att den har varit nödvändig inom det område som avsågs bli studerat. Detta på grund av att studien visat att det råder en okunskap trots en känsla av självbestämmande och positiv upplevelse av den egna kosthållningen. Den tidigare forskningen som tagits del av visar aspekter av kosthållning sett till fysisk aktivitet, däremot inte med den infallsvinkel som uppsatsen nyttjat. Infallsvinkeln med att se till motivationsfaktorer och sedan relationen mellan dessa och kosthållningen anses vara en innovativ ansats som möjliggjort en utökad medvetenhet kring unga idrottares bristfälliga kunskaper. Syftet med att utforska möjliga motivationsfaktorer anses ha nåtts i uppsatsen. Det återstår det att se hur dessa faktorer kan ha en än mer påtaglig påverkan hos unga individers reglering av sin kosthållning, vilket vi hoppas att senare forskning kan belysa och undersöka. Denna forskning kan i sin tur förhoppningsvis främja idrotts- och kostvetenskapens förståelse kring unga idrottares kosthållning.

Ytterligare forskning skulle kunna använda SDT och en utförlig kostundersökning för att se en större påverkan kring kosten under en längre tid. Inte under en enda dag som denna studie utforskade och uppskattade. Detta skulle med all sannolikhet leda till en mer detaljerad studie som visar på hur t.ex. vissa motivationsfaktorer inom de olika behoven kan reglera ett visst konsumtionsmönster. Ett annat sätt att nå kärnan i den upplevda kontra egentliga konsumtionsproblematiken skulle vara att genomföra en studie där deltagarna får uppleva sin upplevelse av sin egen konsumtion och sedan följa upp detta med att se sin egentliga konsumtion. Utifrån detta arbeta vidare med utbildning kring kosthållning och hur den kan förbättras, som följd kan utbildningen leda till att den upplevda kosthållningen stämmer överens med den egentliga.

8. Referenser

- Abrahamsson, L., & Hambraeus, L. (2013). Proteiner I L. Abrahamsson., A. Andersson., & G. Nilsson (Red). *Näringslära för högskolan: Från grundläggande till avancerad nutrition.* (s.80-121). Stockholm: Liber AB.
- Andersson, A., & Löf, M. (2013). Energi och metabolism I L. Abrahamsson., A. Andersson., & G. Nilsson (Red). *Näringslära för högskolan: Från grundläggande till avancerad nutrition.* (s.131-159). Stockholm: Liber AB.
- Andersson, A., & Wirfält, E. (2013) Nutrientsundersökningar. I L. Abrahamsson., A. Andersson., & G. Nilsson (Red). *Näringslära för högskolan: Från grundläggande till avancerad nutrition.* (s.339-360). Stockholm: Liber AB.
- Arroll, B., Crowley, J., Han, D., Leveritt, M., & Wall, C. (2014). Impact of an undergraduate course on medical students' self-perceived nutrition intake and self-efficacy to improve their health behaviours and counselling practices. *Journal of Primary Health care, 6*(2), 101-107.
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Ryan, R., & Thøgersen, C. (2011). Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*, 75-102.
- Becker, W. (2013). Fetter I L. Abrahamsson., A. Andersson., & G. Nilsson (Red). *Näringslära för högskolan: Från grundläggande till avancerad nutrition.* (s.55-79). Stockholm: Liber AB.
- Becker, W. (2013). Näringsrekommendationer I L. Abrahamsson., A. Andersson., & G. Nilsson (Red). *Näringslära för högskolan: Från grundläggande till avancerad nutrition.* (s.440-444). Stockholm: Liber AB.
- Bray, S. R., Lee, T. D., Patterson, J. T., & Sanli, E. A. (2013). Understanding Self-Controlled Motor Learning Protocols through the Self-Determination Theory. *Frontiers in Psychology, 3*(6), 234-243. Doi: 10.3389/fpsyg.2012.00611.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*, Malmö: Liber AB.
- Carvalho, P., Moreira, P., Teixeira, V. H., & Sousa, M. (2013). Nutrition and nutritional issues for dancers, *Med Probl Perform Art, 28*(3), 119-123.
- Crocker, P., Gunnell, K., Mack, D., Wilson, P., & Zumbo, B. (2013). Psychological need satisfaction and thwarting: A test of Basic Psychological Needs Theory in physical activity contexts. *Psychology of Sports and Exercise, 599-607*.
- Dashiff, C. J., Morris, S. A., & Vance, D. E. (2013). Role of parental autonomy support on self-determination in influencing diet and exercise motivation in older adolescents. *Nursing: Research and Reviews, 2013*(3), 77-85. doi: dx.doi.org/10.2147/NNR.S43795
- Deci, E., & Ryan, R. (Eds.), (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. Doi:10.1207/S15327965PLI1104_01.

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*, Lund: Studentlitteratur AB.

Ferriz, R., Gonzalez, D., Hagger, M. S., & Sicilia, A. (2015). Predicting healthy and unhealthy behaviors through physical education: A self-determination theory-based longitudinal approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, doi: 10.1111/sms.12470

Gonzalez-Gross, M., Luzardo-Socorro, R., Maroto-Sanchez, B., Mielgo-Ayuso, J., Palacios, G., & Palacios Gil-Antunano, N. (2015). Evaluation of nutritional status and energy expenditure in athletes. *Nutritional Hospital*, 31(3), 227-236.

Gratton, C. & Jones, I. (2010). *Research methods for sports studies*. Storbritannien: MPG Books Group.

Johnson, R. K. (2002). Dietary intake--how do we measure what people are really eating? *Obesity Research*, 10(1), 63-68. Doi:10.1038/oby.2002.192

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur AB.

Livsmedelverket. (2012). *Nordiska rekommendationer 2012*. Uppsala: Livsmedelverket.

Markland, D., Mata, J., Palmeira, A., Teixeira, P., & Silva, M. (2012). Motivation, self-determination, and long-term weight control, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(22). Doi:10.1186/1479-5868-9-22

Nouwen, A., Senécal, C., & White, D. (2000). Motivation and dietary self-care in adults with diabetes: Are self-efficacy and autonomous self-regulation complementary or competing constructs?. *Health Psychology*, 19(5), 452-457. Doi: 10.1037/0278-6133.19.5.452

Patrick, H., Teixeira, P., Vansteenkiste, M., & Verstuyf, J. (2012). Motivational dynamics of eating regulation: a self-determination theory perspective. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(21). Doi:10.1186/1479-5868-9-21

Petric, H. J., Stover, E. A., & Horswill, C. A. (2004). Nutritional Concerns for the Child and Adolescent Competitor. *Elsevier*, 20, 620-631. Doi:10.1016/j.nut.2004.04.002

Sonestedt, E. (2013). Kolhydrater I L. Abrahamsson., A. Andersson., & G. Nilsson (Red). *Näringslära för högskolan: Från grundläggande till avancerad nutrition*. (s.37-54). Stockholm: Liber AB.

Statens livsmedelsverk (1999). *Matmallen. Nyckel, vikt, kod, bild, volym*. Uppsala: Statens livsmedelsverk.

Statens livsmedelsverk (1997). *Matmallen*. Uppsala: Statens livsmedelsverk.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

9. Bilagor

9.1 Bilaga 1. Idrottsstudie: Kosten, motivationen och faktorerna.

Hej! Vi är två studenter, Joel Andersson och Victor Sköld, från Göteborgs Universitet som läser Hälsopromotionsprogrammet inriktning idrottsvetenskap. I vår genomför vi en studie kring unga innebandyspelares kosthållning och vilka motivationsfaktorer som bidrar till denna.

Varför? Då vår utbildning grundar sig i idrottens vetenskapliga område, finner vi det extra intressant att ta del av er förening då den åldersmässiga aspekten är av vikt. I åldern 13-15 utvecklas unga män extra mycket både fysiologiskt, fysiskt och socialt vilket vi ser som en viktig aspekt av idrottsligt utövande.

Hur? Vi tänker genomföra en 24-timmars intervju på deltagarna och en intervju på 20-30 min där motivationsfaktorer till kosthållning undersöks. Recall innebär att deltagarna återger ett dygn av vad de har konsumerat i form av frukost, mellanmål, lunch, middag och kvällsmål. Detta kan vara intressant även för deltagarna att ta del av då det kan främja ett tydligare medvetande kring sin egen kosthållning.

Konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Ingen annan part förutom Joel och Victor tar del av informationen. Deltagarna är anonyma i framställningen av resultat och i diskussion vilket ger en säker integritetsskyddande pålitlighet. Aidentifiering sker i bearbetandet av information som inkommer i samband med undersökningarna vilket ger en extra trygghet till den enskilde deltagaren.

Frivillighetskravet råder även och detta innebär att det är helt frivilligt för deltagaren att delta i studien och deltagaren har full rätt att avstå att svara på frågorna i intervjun eller att uppges sin kostkonsumtion inom Recall.

I och med detta dokument tillfrågas du att delta i studien.

Ytterligare upplysningar om studien kan lämnas av oss på:

Telefonnummer:

Joel 070-*****

Victor 072-*****

Mail:

Joell*****

Victor*****

9.2 Bilaga 2.1 Måltider 24-timmars kostintervjuer

| Person 1 | Frukost | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
|-----------------|---|--|---|--|---|
| | 2 st bröd, smör, mjölk. | Kebabgryta, mjölk | Aloe vera-dryck. | Köttfärs, grönsaker, mjölk. | Tortellini, pasta, mjölk. |
| Person 2 | Bröd, smör, 2 st ostskivor, 1 st juice, fil, flingor. | Pirog, mjölk. | Äpple. | Pasta, köttfärssås, vatten. | Bröd, Chokladdryck, mjölk. |
| Person 3 | Rågbröd, 2 st skinkskivor, smör, fil, yoghurt, müsli, mjölk | Kebabgryta, ris, mjölk. | Rågbröd, smör, 1 st skinkskiva. | Potatis, torsk, äggsås, vatten. | Banan, vatten. |
| Person 4 | 2 st bröd, smör, 2 st skivor påläggskorv, apelsinjuice, fil, müsli. | Pasta, köttfärssås, 1 st morot, vatten. | Lasagne, torsk, spenat, vatten. | Banan. | Bröd, smör, 2 st skivor påläggskorv, yoghurt, äpplejuice. |
| Person 5 | Bröd, smör, flingor, sylt, mjölk. | Potatis, kyckling, parmaskinka, vatten. | 4 st chokladgodis. | Pizza, ost, skinka, vatten. | Chips, 3 st vatten. |
| Person 6 | Bröd, smör, ost, apelsinjuice, yoghurt, sylt, flingor. | Pasta, köttfärssås, 2 st morötter, vatten. | Gröt, mjölk, sylt, banan. | Torsk, potatis, remouladsås, mjölk, gurka. | Inget. |
| Person 7 | Flingor, mjölk, bröd, smör, ost. | Potatisbullar, fläskkotletter, blodpudding, 2 st morötter, sylt, vatten. | Bröd, smör, ost, mjölk, äpple. | Lasagne, vatten, 1 st tomat. | Bröd, smör, ost, mjölk. |
| Person 8 | Fil, yoghurt, flingor. | Pasta, falukorv, ketchup, mjölk, vatten. | 2 st bröd, smör, 4 st skivor korvpålägg, mjölk. | Köttfärs, potatis, grönsaker, vatten. | Bröd, smör, mjölk. |
| Person 9 | 2 st bröd, | Potatisbullar, | Inget. | Torsk, potatis, | 2 st bröd, |

| | | | | | |
|------------------|---|---|--|----------------------------------|----------------------------------|
| | skinka, smör, juice. | gurka, tomat, sylt, vatten. | | ris, paprika, gurka, mjölk. | skinka, smör, juice. |
| Person 10 | 2 st bröd, smör, ost, kycklingskiva, mjölk, yoghurt. | Grönsakssoppa, yoghurt, bröd, smör | Risifrutti. | Blodpudding, bröd, sylt, vatten. | Inget. |
| Person 11 | 2 st bröd, 4 st salamiskivor, smör, chokladmjölk. | 4 st lösgodisar. | 2 st korvar, ketchup, senap, lök, hallondryck, banan, yoghurt, apelsinjuice. | Banan, vatten. | Kyckling, pasta, sallad, vatten. |
| Person 12 | 2 st bröd, yoghurt, smör, skinka. | Ingen. | Inget. | Kyckling, pasta, hallonsaft. | Yoghurt. |
| Person 13 | Flingor, yoghurt, mjölk, bröd, smör, 2 st ostskivor, ägg. | Blodpudding, kassler, mjölk, grönsaker. | Bröd, smör, 2 st ostskivor, 2 st salamiskivor, mjölk. | Kyckling, ris, mjölk, sallad. | Flingor, mjölk, sylt. |
| Person 14 | 2 st bröd, smör, skinka, mjölk. | Torsk, potatis, mjölk, gurka, morot. | Ingen. | Pasta, kassler, bacon, mjölk. | Bröd, smör, skinka, mjölk. |
| Person 15 | Flingor, mjölk, bröd, smör, ost, apelsinjuice. | Potatis, fiskbullar, sallad, mjölk. | Bröd, smör, skinka, mjölk. | Potatis, köttfärs, morot, mjölk. | Bröd, smör, skinka, vatten. |

9.3 Bilaga 2.2 Motivationsfaktorer (Okodade)

| Pers on 1 | Egen Kompeten s | Extern Kompete ns | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfull het | Extern Meningsfull het |
|----------------------|--|--|---|--|--|--|
| | Känner sig medel, är inte bra eller dålig. | Mamma går på diet, kusins mamma sköter sig. Annars ingen större koll. | Jag bestämmer, men inte i skolan. Äter hur mycket jag vill. Handlar mat själv ibland. | Allt möjligt finns att äta hemma. Syster tänker på miljön, miljövänliga livsmedel. | Kosten är viktig för träningen, tänker på den ibland, äta inte för onyttigt. | Familjen är likadan, tänker på att inte äta onyttigheter för ofta, unna sig ibland bara. |
| Pers on 2 | Genomtänkt, tänker på vad jag äter, särskilt kring innebandyn. | Familjen upplever sig ha ordning på kosten. | Bestämmer vad som äts innan träning, Äter så mycket jag orkar. | Familjen bestämmer vad vi äter efter träningen. Kan välja mellan olika alternativ. | Måste äta för att orka med dagen. Nödvändigt för att göra det jag vill, t.ex. träna. | Familjen och speciellt brodern ser kosten som viktig. |
| Pers on 3 | Alltid kolhydrater, speciellt innan träning, högsta prio! | Mamma och pappa klagat inte, kanske för att den sköts. | Äter vad jag vill och kommer över. | Valmöjligheterna i hemmet är mycket fisk och potatis, på olika vis. | Kosten är viktig, vill hålla sig i form. | Familjen ser inte kosten särskilt viktig jämfört med mig själv. |
| Pers on 4 | Äter bra, inte för mycket och inte för lite. Äter kolhydrater och protein vid behov. | De tänker nog inte så mycket, de äter normalt frukost, lunch och middag. | Bestämmer själv hur mycket jag vill äta och äter vid hunger. | Ibland tar jag maten själv, stora valmöjligheter hemma vad som äts. | Vill leva, jag måste, för att bli bättre, få energi, bygga muskler. | För mina två bröder är den jätte viktig, mamma och pappa tänker på vikten. |
| Pers on 5 | Äter ganska mycket, upplever mig som nyttig, Äter extra | Familjen sköter sin kost och påpekar inte hur jag sköter min. | Får i det stora hela välja själv vad jag ska äta under en dag. | De livsmedel som finns hemma är oftast vad jag vill äta. | Jag blir hungrig, då vill jag äta. Tycker kosten är viktig för min träning. | Mamma tycker om kost, familjen tycker om godis, men äter nyttigt |

| | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|---|--|
| | kolhydrater och protein efter träning. | | | | Äter man fel så presterar man inte. | annars. |
| Pers on 6 | Äter hyfsat bra, inte för lite i alla fall, Alltid mat innan träning, annars presterar jag inte. Tänker efter. | Familjen tycker den är normal, äter liknande deras kost, dock mer på grund av träningen. | Jag väljer själv och gör som jag vill med maten. | Får vara med och bestämma hemma om vad som ska ätas, finns alltid livsmedel. | För att det är gott med mat, för att jag ska orka, för att jag är hungrig. | Familjen gillar mat och tycker om att laga den, pappa gick på 5:2, han tänker på vad han äter. |
| Pers on 7 | Jag äter normalt, äter bra kost, extra kolhydrater innan träningen. | Familjen äter normalt, de tycker nog lika om min kost. | Äter vad som finns, väljer portionsstorlek själv, äter oftast det som är godast. | Valmöjligheter finns hemma, tar det som finns helt enkelt. Finns alltid mjölk hemma. | Äter för att jag blir hungrig, för att orka med träningen, godis för att det är gott på lördagar. | Blivit viktigare i familjen, de tyckte det var dags att äta nyttigare. |
| Pers on 8 | Jag äter när jag är hungrig, jag äter bra, viktigt att äta kolhydrater, protein och fett. | Familjen tycker jag äter mycket jämfört med dem, men det är nog för min träning. | Bestämmer själv hur mycket jag äter. | Det finns alltid mjölk och bröd hemma. Valmöjligheter vid middagarna hemma. | Det är viktigt att äta det jag behöver, för att orka med träningen och dagarna. | Familjen är medveten om sin kost, inga dieter men alltid kolhydrater för energin. |
| Pers on 9 | Äter hyfsat bra, äter mycket jämfört med mina klasskompisar. | Kan påminnas hemma om att äta mer grönsaker, annars inga kommentarer från familjen. | Får ta mat själv efter behov, mycket att välja på hemma. | Finns alltid mjölk, bröd och smör hemma, ibland juicer. | Äter jag inte så funkar jag inte, måste orka med skolan och träningarna. | Kosten är viktig för familjen, normalt som i andra familjer tror jag. |
| Pers | Kan bli | Tar kosten | Bestämmer | De väljer | Kosten är | Familjen |

| | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|--|---|--|
| on 10 | bättre, tänka sig för innan, maximera träningen, bra teoretiskt, mindre bra praktiskt. | på större allvar än min familj, imponera de, gymmar vid sidan av. | vad jag äter, förutom middag. | nyttiga livsmedel, nyttiga valmöjligheter hemma. | grymt viktig! Vill ha energi, vill kunna prestera på topp, blir trött om jag slarvar med maten. | bryr sig inte så mycket om kosten, lägger ingen större vikt på den. |
| Pers on 11 | Tror jag äter ganska bra, äter mycket! Äter mer på grund av innebandy. | Familjen tänker inget speciellt på kosten, antar att de sköter den. | Brukar bestämma själv, äter familjen tacos äter jag kanske något annat. | Finns valmöjligheter hemma, alltid mjölk, frukt, pasta, bacon osv. | Den är viktig, äter för att orka med det jag tänkt göra. | Jag tror den är viktig för familjen, alltid ekologiskt i alla fall. |
| Pers on 12 | Jag tycker min kost är bra, på lov kan det bli mer onyttigt. | Vet inte vad familjen tycker om min kost, de äter bra och jag äter ungefär likadant. | Jag bestämmer inte över vad jag äter, portioner får jag välja. | Valmöjligheter finns hemma, alltid mjölk och smör. | Äter när jag är hungrig, väldigt viktigt att äta för jag vill växa. | Ja, för familjen är kosten viktig, de vill vara hälsosamma och äta goda saker. |
| Pers on 13 | Äter bra, sällan snabbmat, kopplar till innebandy. | Inga synpunkter från familjen, äter bra, ibland dåligt. | Med och bestämmer, i slutändan familjen. | Finns alltid mjölk, ost, flingor. | Blir hungrig, För att kunna leva, energi för att klara dagen. | Pappa provar 5:2-diet, Grönsaker viktigt i familjen. |
| Pers on 14 | Ingen storätare, äter mycket i alla fall, tänker inte så mycket. | Ingen större koll, tror de sköter den. | Bestämmer själv vad som äts, tar hur mycket jag vill. | Finns alltid mjölk, pasta, ibland frukt, handlar när det är slut. | Den är viktig, inte vara hungrig, hålla mig pigg för dagen. | Jag vet inte, de äter som alla andra tror jag. |
| Pers on 15 | Ganska bra, försöker äta mer grönsaker. | Föräldrarna tycker det konsumer | Äter vid behov själv, mellanmål | Mjölk finns alltid hemma, alltid pasta även. | Den är viktig, måste äta rätt för att hålla | Familjen mån om att få i sig energi, |

| | | | |
|---|---------------------|---------------------------|---------------------------|
| as för lite grönsaker, annars bra. | förbereds själv. | form, kunna träna bra. | annars inget särskilt. |
|---|---------------------|---------------------------|---------------------------|

9.4 Bilaga 3. Intervjuguide

Namn:

Vikt:

Ålder:

Antalet aktiva timmar/vecka:

Hur upplever du din kosthållning?

Hur upplever du din kosthållning sett till innebandy?

Hur upplever din omgivning din kosthållning?

Bestämmer du själv vad du äter, hur mycket, portioner osv?

Hur går det till att välja?

Vilka livsmedel väljer din omgivning?

Vad gör att du vill äta något?

Finns det något som gör att du känner behov av att äta tillräckligt?

Vad betyder kosten för dig och dina vänner?

Vad betyder kosten för din närmsta omgivning?

Kost

Hur ser du på sambandet mellan din kost och hur mycket du orkar träna?

Hur märker dina vänner/familj om du inte ätit tillräckligt?

Träning

Vad gör att du spelar innebandy?

Hur kommer det sig att du kommer till träningarna?

Hur upplever du motivationen att träna och äta enligt rekommendationer om du får mer speltid?

Kostanamnes

Frukost

Lunch

Mellanmål 1

Middag

Kvällsmål

9.5 Bilaga 4. Sammanställning av deltagare

Person 1

14 år

70 kg

184 cm

BMR 1866 kcal

Pal 1,85

TEE 3451 kcal

Tabell 1 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Medel. | Föräldrar sköter. | Bestämmer inte. | Valmöjligheter. | Viktig. | Familjen, viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| 2 st bröd, smör, mjölk. | | Kebabgryta, mjölk. | Aloe vera-dryck | Köttfärs, grönsaker, mjölk | Tortellini, pasta, mjölk. |

Person 1 uppger på frågan om egen kompetens att hen upplever sig vara medel på att sköta sin kost, hen är varken bra eller dålig enligt sig själv. Gällande den externa kompetensen som kretsar kring den omkringliggande miljön uppger hen att mamma går på diet och att kusinens mamma sköter sin kost vilket är en drivande faktor. Utöver det uppger hen att det inte råder någon annan medvetenhet om hur kosten sköts hos andra individer i hens omgivning. Angående den egna autonomin uppger hen att det råder en autonomi kring hens kost, det finns en faktor i valmöjligheterna kring kosten och hen äter med fri vilja. Extern autonomi kretsar kring valmöjligheterna och det finns möjlighet att välja livsmedel efter behov, speciellt miljövänligt. Den egna meningsfullheten kring kosten och träningen är enligt person 1 betydelsefull då kosten upplevs som viktig för träningen och hen tänker på kosten ibland, mestadels för att undvika onyttigheter. Kostens meningsfullhet i hens omgivning uppges vara likvärdig med sin egen känsla av meningsfullhet. Person förklarar att även omgivningen har en tendens att undvika onyttigheter, ”Dock ska man få unna sig någon gång då och då”.

Dagssumma:

2258 kcal

116 g protein

86,6 g fett

242,2 g kolhydrater.

Energifördelning:

21 E% protein

34 E% fett

45 E% kolhydrater.

Person 1 har en hög TEE på grund av sin längd och vikt och förbrukar 3451 kcal om dagen. I kostanamnes uppges 2258 kcal vilket ger mer än ett 1000 kcal underskott. Tre måltider och ett lättare mellanmål intogs under dagen. PAL valdes stillasittande arbete med visst behov av

förflyttning men sparsamt med aktivitet på fritiden. 0,25+ på grund av innebandyträning som beräknas till fem timmar i veckan.

Person 2

14 år

64 kg

180 cm

BMR 1755 kcal

PAL 2,05

TEE 3599 kcal

Tabell 2 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|---|------------------|------------------|------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| Bra. | Familjen sköter. | Bestämmer, | Valmöjligheter. | Orka, träna. | Familjen, viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| Bröd, smör, 2 st ostskivor, 1 st juice, fil, flingor. | | Pirog, mjölk. | Äpple. | Pasta, köttfärssås, vatten. | Bröd, Chokladdryck, mjölk. |

Person 2 uppger i första kategorin, egen kompetens, att hen upplever sig ha en genomtänkt kosthållning, särskilt kring sin träning som är innebandyspelande. Den yttre kompetensen hittar hen i familjen då denna påstås följa sin kost och hur familjen ska äta. Tredje kategorin som innefattar den egna autonomi förklarar person 2 att hen själv bestämmer vad som ska ätas innan sin träning och att känslan av att få äta hur mycket hen vill finns med i sammanhanget. Autonomi på det yttre planet visar, enligt person 2, att familjen bestämmer vad som konsumeras efter träningen men att hen då är fri att välja mellan olika alternativ inom det som familjen erbjuder. Den egna meningsfullheten kretsar kring att person 2 upplever sig behöva äta för att orka med dagen, då främst träningen enligt hen själv kräver energi. Externa meningsfullheten uppges finnas i faktorn att familjen, och särskilt den äldre brodern, anser att en kosthållning med energi är viktig.

Dagssumma:

1985 kcal

90,7 g protein

86,6 g fett

225 g kolhydrater.

Energifördelning:

19 E% protein

34 E% fett

47 E% kolhydrater.

Person 2 är aktiv i ca nio timmar i veckan och följden av detta ger PAL-värdet 2,05. Detta ger i sin tur ett högt TEE som är 3599 kcal. Deltagaren har 1500 kcal i underskott under den dagen som undersöktes. Nämnvärt är att säga att han nämnde att han var sjuk denna dag och

han inte åt ordentlig lunch. Kring makronutrienterna ligger person 2 inom rekommendationerna. Tre måltider intogs och två mellanmål, varav ett var av mindre mängd jämfört med det andra.

Person 3

14 år
69 kg
183 cm
BMR 1847 kcal
PAL 2,05
TEE 3604 kcal

Tabell 3 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|---|-------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| Kolhydrater. | Föräldrar sköter. | Bestämmer. | Valmöjligheter. | Viktig, hålla form. | Familjen, inte viktig |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| Rågbröd, 2 st skinkskivor, smör, fil, yoghurt, müsli, mjölk | | Kebabgryta, ris, mjölk. | Rågbröd, smör, 1 st skinkskiva. | Potatis, torsk, äggsås, vatten. | Banan, vatten. |

Att äta mycket kolhydrater innan träning är enligt person 3 högsta prio för hen gällande sin egen kompetens kring sin egen kost. Ingen annan faktor styr känslan av kompetensen enligt hen själv. Föräldrarna påpekar inga brister hos person 3 angående kosten och hen tolkar detta som om att den sköts på ett accepterat vis. Faktorn som nämns inom den egna autonomin är att hen upplever sig fri att äta vad hen känner för men uppger även att det konsumeras det som finns tillgängligt vid behov. Valmöjligheterna i hemmet som avgör känslan av extern autonomi är att familjen äter fisk och potatis frekvent, då tillagat på olika sätt enligt person 3. Inga fler faktorer nämns som kan påverka den externa autonomin. Gällande den egna meningsfullheten uppger hen att kosten är viktig eftersom den är en grund i den egna uppfattningen kring sitt kroppsliga utseende. Slutligen uppger hen att den externa meningsfullheten inte är utbredd inom familjen kring kosten. Den spelar en större roll hos hen själv, förklarar person 3.

Dagsumma:

2190 kcal
109,6 g protein
69,6 g fett
267,8 g kolhydrater

Energifördelning:

20 E% protein
28 E% fett
52 E% kolhydrater

Person 3 är en lång person och besitter en hög vikt vilket ger en högre TEE. 3604 kcal förbrukas dagligen med nio aktiva timmar i veckan som ger ett högre krav på kaloriintaget. Kaloriintaget visade att 2190 kalori konsumerades vilket ger person 3 ett kaloriunderskott. Energifördelningen följer livsmedelsverkets rekommendationer. Tre måltider och ett lättare mellanmål intogs under dagen.

Person 4

14 år
55 kg
169 cm
BMR 1590 kcal
PAL 1,85
TEE 2942 kcal

Tabell 4 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|---|------------------|--|---------------------------------|---|---|
| Bra. | Familjen sköter | Bestämmer. | Valmöjligheter. | Leva, måste äta, bli bättre, energi, bygga muskler. | Förälder, jätte viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| 2 st bröd, smör, 2 st skivor påläggskorv, apelsinjuice, fil, müsli. | | Pasta, köttfärsås, 1 st morot, vatten. | Lasagne, torsk, spenat, vatten. | Banan. | Bröd, smör, 2 st skivor påläggskorv, yoghurt, äpplejuice. |

Egna kompetensen hos person 4 drivs enligt sig själv av att hen väljer att äta som hen äter då upplevelsen är att kompetensen kring kosten är bra. Hen uppger även att det konsumeras protein och kolhydrater då behovet finns av större mängd. Kring den externa kompetensen kretsar faktorn kring att familjen oftast äter frukost, lunch och middag vilket upplevs som en kompetens kring kosten i hens omgivning. Den egna autonomin uppges grunda sig i att hen upplever sig kunna bestämma själv hur mycket som konsumeras och kan konsumera livsmedel vid behov. Externa autonomin återfinns i att det råder valmöjligheter kring vad som äts i hemmet. Person 4 förklarar att den egna meningsfullheten skapas i känslan av att vilja leva och bli bättre inom träningen samt att kunna bygga muskler och leva ett vanligt liv med tillräcklig energi. Slutligen råder en extern meningsfullhet inom familjen där person 4 beskriver att hans två bröder tänker på vad som konsumeras samt att hans föräldrar har en medvetenhet kring sin kost för att hålla vikten.

Dagssumma:

2388 kcal
101 g protein
79,4 g fett
304 g kolhydrater

Energifördelning:

17 E% protein
 29 E% fett
 53 E% kolhydrater

Personen har aktiv vardag vilket ger hen ett högt TEE. Med en hög TEE och ett lägre kaloriintag ges person 4 ett underskott. Energifördelningen ligger inom rekommendationerna satta av livsmedelsverket. Två mellanmål och tre måltider konsumerades under dagen före 24-timmars kostintervjun.

Person 5

14 år
 63 kg
 174 cm
 BMR 1737 kcal
 PAL 1,85
 TEE 3213 kcal

Tabell 5 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|-----------------------------------|-------------------------|---|------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Medel. | Familjen sköter. | Bestämmer. | Valmöjligheter. | Hungrig, viktig. | Föräldrar, viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| Bröd, smör, flingor, sylt, mjölk. | | Potatis, kyckling, parmaskinka, vatten. | 4 st chokladgodis. | Pizza, ost, skinka, vatten. | Chips, 3 st vatten. |

Person 5 förklarar inom kategorin egen kompetens att hen upplever sig konsumera en tillräcklig mängd kost samt att hen anser att kosten är nyttig. Vid behov, t.ex. efter träningen, äter person 5 en adderad mängd kolhydrater och protein då hen själv anser att det är nödvändigt. Gällande den externa kompetensen i sin omgivning, anser hen att dennes familj har en balanserad kost. Eftersom familjen inte påpekar konsumtionen hos person 5, upplever hen att den också hanteras på ett personligt plan. Hen får välja själv under dagen vad som bör konsumeras och upplever sig kunna välja fritt vilket underlättar kosthållningen enligt hen själv. De valmöjligheter som finns i hemmet uppges vara det som efterfrågas vilket även det underlättar enligt person 5. Slutligen uppges den egna meningsfullheten kring kosten drivas av att hen blir hungrig och vill då konsumera kost. Kosten är viktig för att kunna prestera på träningarna och om kosten inte hanteras kan detta inte uppfyllas. Familjens meningsfullhet anges återfinnas hos mamman samt att familjen äter nyttigt.

Dagssumma:

1907 kcal
 92,3 g protein
 65,8 g fett
 225,2 g kolhydrater

Energifördelning:

20 E% protein
 30 E% fett
 50 E% kolhydrater

Med en stillasittande vardag med ett visst behov att flytta sig och fem timmar innebandy varje vecka så ges person 5 ett PAL som ger TEE som i denna undersökning är i mitten. Personen har ett kaloriunderskott på över 1000 kcal. Energifördelningen följer livsmedelsverkets rekommendationer. Person 5 åt frukost, lunch, middag och ett mellanmål vid kostanamnesen.

Person 6

14 år
 65 kg
 175 cm
 BMR 1774 kcal
 PAL 2,05
 TEE 3636 kcal

Tabell 6 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|--|------------------|--|---------------------------|--|-----------------------|
| Medel. | Familjen sköter. | Bestämmer. | Valmöjligheter. | Gott, orka, hungrig. | Familj, viktig, diet. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| Bröd, smör, ost, apelsinjuice, yoghurt, sylt, flingor. | | Pasta, köttfärssås, 2 st morötter, vatten. | Gröt, mjölk, sylt, banan. | Torsk, potatis, remouladsås, mjölk, gurka. | Inget. |

Att äta hyfsat bra, att inte äta för lite samt att alltid äta innan träningen är enligt person 6 de faktorer som främjar den egna kompetensen. Den externa kompetensen återfinns inom familjen då den uppges äta normalt enligt hen. Person 6 äter liknande familjens kost men anser att mängden är större som en följd sin egen fysiska aktivitet. Att hen själv väljer vad som konsumeras och att hen gör det med fri vilja anses vara en främjande faktor inom kategorin egen autonomi. Att få vara med och bestämma hemma kring kosten samt att det alltid finns livsmedel hemma är en faktor som uppges inom kategorin extern autonomi. Kostens mening i vardagen är för hen att det är gott med mat samt för att hen blir hungrig. Meningsfullheten kring kosten i den omgivande miljön återfinns enligt person 6 i att familjen tycker om att laga mat samt att pappan i familjen följer 5:2-dieten, vilket uppges återspegla en medvetenhet kring konsumtionen i hemmet.

Dagssumma:

2609 kcal
 116 g protein
 105,6 g fett
 286,6 g kolhydrater

Energifördelning:

18 E% protein
 35 E% fett
 46 E% kolhydrater

En aktiv fritid ger person 6 ett högt TEE. Detta leder till ett kaloriintaget inte uppnår förbrukningen och är cirka 1000 kcal i underskott. Energifördelningen följer Livsmedelverkets rekommendationer. Tre måltider och ett mellanmål äts under dagen.

Person 7

14 år
 62 kg
 175 cm
 BMR 1718 kcal
 PAL 1,95
 TEE 3351 kcal

Tabell 7 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|----------------------------------|------------------|--|--------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| Bra. | Familjen sköter. | Bestämmer inte. | Valmöjligheter. | Hungrig, orka. | Blivit viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| Flingor, mjölk, bröd, smör, ost. | | Potatisbullar, fläskkotletter, blodpudding, 2 st morötter, sylt, vatten. | Bröd, smör, ost, mjölk, äpple. | Lasagne, vatten, 1 st tomat. | Bröd, smör, ost, mjölk. |

Äter normalt, följer en bra kost och adderar mängden kolhydrater innan träningen nämns som faktorer som ingår i kategorin egen kompetens. Familjen uppges äta normalt och hen upplever att den tycker likadant om hens egen kosthållning. Autonomi hos person 7 baseras på att konsumera det som återfinns i omgivningen, att självständigt få välja sin portionsstorlek samt att person 7 uppges äta det som mest frekvent anses vara av önskad kvalitet. Den externa autonomins faktorer uppges existera i hemmets valmöjligheter, där t.ex. mjölk alltid finns att konsumera. Meningsfullheten kring den egna kosten kretsar kring känslan av hunger och för att ha tillräcklig energi för att kunna utöva sin egen träning. Person 7 nämner även att godis konsumeras, men enbart på lördagar. Slutligen har meningsfullheten i omgivningen främjats då familjen uppges ha ändrat sin förhållning gentemot kosten för att förändra den till nyttigare alternativ.

Dagssumma:

2610 kcal
 107 g protein
 112 g fett
 280 g kolhydrater

Energifördelning:

17 E% protein
 38 E% fett

45 E% kolhydrater

Energifördelningen på person 7 följer rekommendationerna och kolhydrater är inom gränsen. En aktiv fritid kombinerat med personens vikt ger en hög TEE. Ett kaloriunderskott på ca 700 kalori med 2610 kaloriintagna fördelat på tre måltider och tre mellanmål.

Person 8

14 år

70 kg

182 cm

BMR 1866 kcal

PAL 1,85

TEE 3451 kcal

Tabell 8 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|------------------------|------------------|--|---|---------------------------------------|-----------------------|
| Bra. | Familjen sköter. | Bestämmer. | Valmöjligheter. | Viktig, orka. | Familjen, viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| Fil, yoghurt, flingor. | | Pasta, falukorv, ketchup, mjölk, vatten. | 2 st bröd, smör, 4 st skivor korvpålägg, mjölk. | Köttfärs, potatis, grönsaker, vatten. | Bröd, smör, mjölk. |

Faktorerna som främjar kompetensen enligt person 8 är att den egna kompetensen grundar sig i att den självupplevda kosthållningen sköts och att hen upplever det som viktigt att äta de makronutrienterna som existerar i kosten. Familjen är också en faktor som påverkar kompetensen, då på ett yttre plan enligt person 8. Enligt hen påpekar familjen att det konsumeras större mängder kost, men att detta nog grundar sig i att person 8 tränar mer än familjemedlemmarna. Gällande autonomin uppger person 8 att den egna autonomin styrs av att hen bestämmer över sin konsumtion samt hur mycket som konsumeras. Autonomin i sin omgivning främjas enligt hen av att det alltid finns valmöjligheter i hemmet. Även vid middagar finns möjligheten att välja mellan olika alternativ enligt person 8. Slutligen uppges meningsfullheten främjas av att kosten har ett tydligt syfte i vardagen, att äta det som behövs kring träningen är enligt person 8 den främsta faktorn att kosten bör skötas. Energibehovet är enligt person 8 även den faktorn som familjen utgår från när det kommer till kostens betydelse i hemmet.

Dagssumma:

2858 kcal

118,8 g protein

126,1 g fett

302,5 g kolhydrater

Energifördelning:

17 E% protein

39 E% fett

44 E% kolhydrater

Energifördelningen följer inte rekommendationer givna av livsmedelverket. Kolhydrater ä en procent kort för att vara inom gränsen. Med en TEE på 3451 kalori och ett intag på 2858 ligger person 8 på kaloriunderskott sett till rapporterat energiintag och uppskattat energibehov. Tre måltider och ett mellanmål vilket gör att hen ligger 600 kcal ifrån.

Person 9

14 år

48 kg

162 cm

BMR 1461 kcal

PAL 1,9

TEE 2777 kcal

Tabell 9 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|---------------------------------|------------------|--|------------------|---|---------------------------------|
| Medel. | Familjen sköter. | Bestämmer. | Valmöjligheter. | Orka. | Familjen, viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| 2 st bröd, skinka, smör, juice. | | Potatisbullar, gurka, tomat, sylt, vatten. | Inget. | Torsk, potatis, ris, paprika, gurka, mjölk. | 2 st bröd, skinka, smör, juice. |

Person 9 uppger att kosten sköts ”Hyfsat bra” och att konsumtionen skiljer sig från sina klasskompisar då hen upplever sig äta mycket mer än dessa. De externa kompetensfaktorerna återfinns i att familjen kan påpeka att grönsakskonsumtionen bör justeras, men utöver det anser familjen att kosten sköts hos person 9. Egna autonomifaktorer främjas av att person 9 får konsumera kost efter behov och att det finns mycket att välja på. De externa autonomifaktorerna sammanfaller med känslan av att valmöjligheterna är flertalet, det finns enligt person 9 t.ex. alltid bröd, mjölk och smör hemma. Meningsfullheten främjas av att hen inte upplever sig ”Fungera” utan kosten. Person 9 uppger sig vilja konsumera tillräcklig energi för att orka med sin vardag, vilket i detta fall uppges vara främst skola och träningarna. Meningsfullheten i omgivningen återfinns i familjen då den uppges ha en prioriterad syn på kosten och att de försöker upprätthålla en sund och energirik kost.

Dagssumma:

1856 kcal

70,1 g protein

49 g fett

270,1 g kolhydrater

Energifördelning:

15 E% protein

23 E% fett

61 E% kolhydrater

Hen har ett lägre TEE än medel i denna studie. Detta beror på personens låga vikt. En TEE på 2777 kcal och ett intag på 1856 kcal ger hen ett kaloriunderskott. Person 9 är aktiv utöver innebandy vilket ger ett högt PAL-värde vilket ökar TEE. Energifördelning är enligt rekommendationerna med ett högt intag av kolhydrater. Frukost, lunch, middag och ett mellanmål intogs enligt kostanamnesen.

Person 10

15 år

86 kg

174 cm

BMR 2159 kcal

PAL 2,05

TEE 4425 kcal

Tabell 10 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|--|-----------------------|------------------------------------|------------------|----------------------------------|------------------------|
| Bra. | Familjen sköter inte. | Bestämmer, inte middag. | Valmöjligheter. | Viktig, energi, prestera. | Familjen, inte viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| 2 st bröd, smör, ost, kycklingskiva, mjölk, yoghurt. | | Grönsakssoppa, yoghurt, bröd, smör | Risifruitti. | Blodpudding, bröd, sylt, vatten. | Inget. |

Kompetensen kring kosten ”Kan bli bättre” enligt person 10. Hen uppger däremot att konsumtionen övervägs och att den anpassas för att kunna prestera på önskad nivå. Kosten är även, enligt person 10, bra teoretiskt, mindre bra praktiskt. Person 10 uppger att konsumtionen studerats och att näringslära är ett intresse. Kompetensen i omgivningen uppges skilja sig från hen själv, vilket bidragit till att familjen är imponerade av kosthållningen hos person 10 och att familjen även upplever sidoaktiviteter som styrketräning som ett imponerande inslag. Person 10 äter vad hen bestämmer, förutom middagar då familjen äter det som tillagas. Den egna autonomin främjas här av självbestämmandet, enligt person 10. Valmöjligheterna i hemmet är ett välkommet inslag och ger en känsla av att kunna styra sin egen kost efter behov, som i sin tur främjar den externa autonomin. ”Kosten är grymt viktig!” anser person 10 på frågan om kostens betydelse i vardagslivet. Hen upplever sig vilja ha energi för att kunna prestera och person 10 känner sig trött om kosten inte sköts på ett tillfredställande vis. I omgivningen uppges familjen ha en mer avslappnad syn på kostens betydelse, de lägger ingen större vikt på den enligt person 10.

Dagssumma:

1660 kcal

63,7 g protein

78,1 g fett

165,4 kolhydrater

Energifördelning:

16 E% protein

29 E% fett
56 E% kolhydrater

Person 10 besitter det högsta TEE i studien och bland de lägsta kaloriintagen. Detta ger en uppskattat energibehov på nästan 3000 kcal. Hen ligger under BMR-behovet. En vikt tyngre än medel och aktiv fritid med nio timmar aktivitet ger detta höga PAL. Energifördelningen följer rekommendationerna. Tre måltider och ett mellanmål konsumerades.

Person 11

14 år
50 kg
166 cm
BMR 1495 kcal
PAL 1,95
TEE 2922 kcal

Tabell 11 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|---|-------------------------|----------------------|--|----------------------------|----------------------------------|
| Medel. | Familjen sköter. | Bestämmer. | Valmöjligheter. | Viktig, orka. | Familjen, viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| 2 st bröd, 4 st salamiskivor, smör, chokladmjölk. | | 4 st lösgodisar. | 2 st korvar, ketchup, senap, lök, hallondryck, banan, yoghurt, apelsinjuice. | Banan, vatten. | Kyckling, pasta, sallad, vatten. |

Egna kompetensens främsta faktor enligt person 11 är att en medvetenhet kring kosten uppstått då energi behövs för att prestera inom innebandyn. Att äta mycket för att uppnå tillräcklig energinivå benämns genomgående och hur hen äter upplevs som ganska bra. I sin omgivning uppger person 11 att familjen inte tänker på kosten i någon större bemärkelse och att hen upplever det som att familjen i alla fall sköter kosten på ett godtyckligt vis. Självbestämmandet i form av egen autonomi visar sig, enligt person 11, i att hen väljer att äta vad som eftersträvas. T.ex. uppges att om familjen äter tacos, kan hen välja att äta något annat som passar bättre in i det energibehov som person 11 anser behövas under en dag. Autonomi i omgivningen främjas utav valmöjligheterna i hemmet då person 11 upplever sig kunna välja vad som kan konsumeras, t.ex. mjölk, frukt, pasta, bacon osv. Kosten är enligt person 11 viktig och kräver ett planerat upplägg för att kunna ”Orka med det jag tänkt göra”. Upplevelsen av kostens betydelse i hens omgivning är att den upplevs som betydelsefull, familjen handlar ekologiskt och tänker på vad som konsumeras.

Dagssumma:

2323 kcal
101 g protein
68,9 g fett
312,8 g kolhydrater

Energifördelning:

18 E% protein
 34 E% fett
 45 E% kolhydrater

Ett TEE under 3000 kcal trots ett högt PAL-värde beror på personens vikt som är 50 kg. Maten som konsumerades fördelat över tre måltider och två mellanmål når inte TEE och ger ett kaloriunderskott på cirka 600 kcal. Energifördelningen är inom rekommendationerna gällande kolhydrater och fett samt protein ligger inom gränsen.

Person 12

14 år
 60 kg
 175 cm
 BMR 1682 kcal
 PAL 1,9
 TEE 3195 kcal

Tabell 12 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Bra. | Familjen sköter. | Bestämmer inte. | Valmöjligheter. | Hungrig, viktig, växa. | Familjen, viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| 2 st bröd, yoghurt, smör, skinka. | | Ingen. | Inget. | Kyckling, pasta, hallonsaft. | Yoghurt. |

Person 12 uppger att den personliga kosten upplevs som bra, hen äter det som upplevs som acceptabelt men förklarar att ”På loven kan det bli lite mer onyttigt”. Kompetensen kring kosten i omgivningen upplevs som kontrollerad, ingen i omgivningen påpekar hur person 12 äter och konsumtionen anses vara acceptabel då den liknar familjens kost. Den egna autonomin kretsar kring att person 12 inte bestämmer vad som konsumeras, däremot uppger hen att storleken på portionerna är självbestämmande. Kategorin extern autonomi främjas av faktorn att valmöjligheterna i hemmet är flera enligt person 12, t.ex. finns ”Alltid mjölk och smör” i hemmet. Kostens betydelse och mening hos hen anses grunda sig i känslan av hunger samt i känslan av att vilja växa. I omgivningen uppges meningsfullheten återfinnas i att familjen upplever kosten som viktig samt att de tenderar att köpa hälsosamma livsmedel enligt person 12.

Dagssumma:

1205 kcal
 67,9 g protein
 22,9 g fett
 174,2 g kolhydrater

Energifördelning:

23 E% protein

17 E% fett
60 E% kolhydrater

Hen åt minst måltider i studien. Två lagade måltider och ett mellanmål intogs. Detta gav ett lågt kaloriintag. Ett TEE på 3195 kcal då hen var aktiv utöver innebandy med tennis gav ett PAL-värde på 1,9. Personen 12 nämner att detta är en lovdag vilket kan ha påverkat matintaget vilket gav 2000 kcal i underskott. Energifördelningen följer rekommendationerna.

Person 13

14 år
60 kg
168 cm
BMR 1682 kcal
PAL 1,85
TEE 3112 kcal

Tabell 13 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|---|------------------------------|---|---|-------------------------------|------------------------------|
| Bra. | Familjen sköter/sköter inte. | Bestämmer, bestämmer inte. | Valmöjligheter. | Hungrig, leva, orka. | Familj, viktig, diet. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| Flingor, yoghurt, mjölk, bröd, smör, 2 st ostskivor, ägg. | | Blodpudding, kassler, mjölk, grönsaker. | Bröd, smör, 2 st ostskivor, 2 st salamiskivor, mjölk. | Kyckling, ris, mjölk, sallad. | Flingor, mjölk, sylt. |

Kunskapen och kompetensen kring kosten beskrivs av person 13 som bra, konsumtionen uppges vara kontrollerad och en aspekt av den egna kompetensen är att person 13 väljer att avstå från snabbmat och äter snabbmat ”Sällan”. I sin omgivning upplever person 13 att familjen äter bra, ibland dåligt samt att familjen inte har några synpunkter på hur hen själv konsumerar kost. Självbestämmandet i form av egen autonomi anser person 13 kunna vara med och bestämma kring sin kost, däremot är det i slutändan familjens kost som bestämmer vad som konsumeras. Autonomi och valmöjligheterna i omgivningen anses vara ”Bra” då det alltid finns livsmedel i form av mjölk, ost och flingor i hemmet som person 13 anser sig kunna konsumera vid behov. Den egna meningsfullheten kring kosten återfinns i känslan av hunger samt upplevelsen av att vilja leva. Att få tillräcklig energi för att kunna klara av dagen och dess ”Utmaningar” uppges vara en faktor som driver hen att äta. Meningsfullheten i omgivningen antas finnas främst hos pappan i familjen då denne provar olika dieter, i nuläget 5:2-dieten. Allmänt anser familjen att kosten bör innehålla grönsaker för att anses vara god.

Dagssumma:

2576 kcal
121,5 g protein
107,4 g fett

273,4 g kolhydrater

Energifördelning:

19 E% protein

37 E% fett

44 E% kolhydrater

Makronutrienterna ligger nära rekommendationerna från Livsmedelsverket. Kolhydraterna är en procent utanför rekommendationen. Hen spelar enbart innebandy vilket gav ett PAL-värdet 1,85 och vikten gav ett medelvärde på TEE. Ett underskott på 600 kcal räknades ut och hen åt tre måltider och två mellanmål.

Person 14

15 år

40 kg

161,5 cm

BMR 1315 kcal

PAL 1,9

TEE 2498 kcal

Tabell 14 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|---------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| Medel. | Ingen aning. | Bestämmer. | Valmöjligheter. | Viktig, hungrig, pigg. | Familjen, viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| 2 st bröd, smör, skinka, mjölk. | | Torsk, potatis, mjölk, gurka, morot. | Ingen. | Pasta, kassler, bacon, mjölk. | Bröd, smör, skinka, mjölk. |

Person 14 förklarar att hen inte är någon "Storätare" samt att det konsumeras enbart en viss mängd kost under en dag. Därtill uppger person 14 att det inte råder någon övergripande medvetenhet kring sin kunskap gällande kosten, "Jag tänker inte så mycket på den" förklarar person 14. Kunskapsnivån och kompetensen kring kosten i sin omgivning uppges inte heller vara en aspekt som tagits i åtanke. Upplevelsen är att den sköts på ett hälsosamt plan. Gällande sin autonomi beskriver hen att konsumtionen styrs av eget bestämmande, hur mycket som konsumeras och när är en aspekt som person 14 styr över alldeles själv. I hemmet finns alltid valmöjligheter enligt person 14. Mjölk och pasta förekommer och ibland även frukt vilket konsumeras vid behov. Kosten är för person 14 viktig eftersom hen upplever sig vilja undvika hungerkänsla samt vill hålla sig pigg under dag. Slutligen finner person 14 ingen betydande faktor för meningsfullheten i sin omgivning, familjen äter i ungefärlig grad så som person 14 upplever att en familj ska göra.

Dagsumma:

2342 kcal

124,2 g protein

86,8 g fett

253,3 g kolhydrater

Energifördelning:

22 E% protein

33 E% fett

46 E% kolhydrater

Vikten ger person 14 bland de lägre TEE och BMR-värdena. Deltagaren har det minsta kaloriunderskottet i studien och även lägsta vikten. 150 kcal i underskott. Tre lagade måltider och ett mellanmål gav 2342 kcal. Maten hade en energifördelning som följde rekommendationer.

Person 15

14 år

45 kg

159 cm

BMR 1406 kcal

PAL 1,85

TEE 2602 kcal

Tabell 15 - Komponenter

| Egen Kompetens | Extern Kompetens | Egen Autonomi | Extern Autonomi | Egen Meningsfullhet | Extern Meningsfullhet |
|---|-----------------------------|--|-------------------------------|--|----------------------------------|
| Medel. | Föräldrar sköter. | Bestämmer. | Valmöjligheter. | Viktig, formen, träna. | Familjen, viktig. |
| Frukost | | Lunch | Mellanmål | Middag | Kvällsmål |
| Flingor, mjölk, bröd, smör, ost, apelsinjuice. | | Potatis, fiskbullar, sallad, mjölk. | Bröd, smör, skinka, mjölk. | Potatis, köttfärs, morot, mjölk. | Bröd, smör, skinka, vatten. |

Den egna kompetensen hos person 15 innefattar att hen upplever sig vara "Ganska bra" på en kunskapsbasis, däremot uppger person 15 att konsumtionen av grönsaker gärna ökar då detta kan vara nyttigt. Externa kompetensen anses befinna sig hos föräldrarna och dessa anser att mer grönsaker bör konsumeras men utöver det upplever person 15 att kunskapen är acceptabel, inga synpunkter utöver grönsakerna förekommer. Autonomi hos hen själv existerar i form av att person 15 är fri att äta vid behov. Person 15 uppger även att i synnerhet den egna förberedelsen av mellanmål är en faktor som främjar självbestämmandet. Att mjölk och pasta alltid finns som valmöjlighet i hemmets utbud främjar den externa autonomin då flertalet olika maträtter kan tillagas med dessa livsmedel. Till sist förklarar person 15 att meningsfullheten hos sig själv gällande kosten återfinns i att det är "Viktigt att äta rätt". Detta främst för att hålla vikten samt för att kunna prestera under träningspass. Kostens betydelse och meningsfullhet hos familjen uppges grunda sig i att familjen prioriterar energibehovet som krävs i och med en vardag, utöver detta anser person 15 att inget är annorlunda jämfört med hens vänners kost.

Dagssumma

2236 kcal

121,6 g protein

58,9 g fett
291,5 g kolhydrater

Energifördelning

22 E% protein
23 E% fett
55 E% kolhydrater

En vikt bland de lägre bland deltagarna ger hen ett TEE lägre än medel. 2602 kcal förbrukas dagligen med enbart innebandy som aktivitet. Energifördelningen följer Livsmedelsverkets rekommendationer. Fem mål intogs under dagen fördelat på tre måltider och två mellanmål.