



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Personliga tränare som ger kostråd

En kvalitativ studie om personliga tränares uppfattning kring att ge kostråd

**Angelica Jönsson
Cecilia Olsson**

Kandidatuppsats 15 hp
Program: Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kostvetenskap
Vt 2017
Handledare: Stefan Pettersson
Examinator: Christina Berg
Rapportnummer: VT17-23



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT17-23
Titel:	Personliga tränare som ger kostråd: en kvalitativ studie om personliga tränares uppfattning kring att ge kostråd
Författare:	Angelica Jönsson & Cecilia Olsson
Program:	Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Stefan Pettersson
Examinator:	Christina Berg
Antal sidor:	30 (inklusive bilagor)
Termin/år:	VT/2017
Nyckelord:	Kostråd, personlig tränare, utbildning.

Sammanfattning

Allt fler utbildar sig idag till personliga tränare men på grund av bristande reglering av yrket medför det att nutritionsdelen under PT-utbildningarna ofta är bristfällig. Följden av det blir att de personliga tränarna inte får den kunskap som krävs för att ge kostråd. Tidigare forskning visar att personliga tränare med en kompletterande kostutbildning utöver sin PT-utbildning känner sig mer bekväma kring den kunskap de besitter och vid genomförandet av kostrådgivningar. Syftet med studien är därmed att undersöka hur personliga tränare känner sig rustade inför att ge kostråd efter avslutad PT-utbildning och fram till idag, samt att förstå hur de ställer sig inför att ge kostråd och hur de hanterar eventuella problem som kan uppstå vid kostrådgivningar. Data samlades in genom kvalitativa djupintervjuer med sex stycken personliga tränare vid tre olika gym i Göteborg. Empirin analyserades genom en kvalitativ innehållsanalys och kodades för att hitta underliggande teman ur materialet. Analysen genererade tre stycken teman: självinsikt, osäkerhet och medvetenhet. Resultaten från studien stärker tidigare forskning som menar att personliga tränare med djupgående kostutbildning utöver PT-utbildningen känner sig både bekvämare och mer benägna att ge kostråd till klienter. Till följd därav drogs slutsatsen att personliga tränare bör ha kompletterande kostutbildning för att få ge kostråd till klienter, det är av vikt för att stärka kvaliteten på kostråden och på så sätt skydda klienten.

Förord

Vi vill ägna ett stort tack till alla er som deltog i intervjuerna och gjorde det möjligt för oss att skriva den här uppsatsen. Vi vill även rikta ett stort tack till vår handledare Stefan Pettersson som hjälpt oss och kommit med bra tips och idéer.

Tack!

Angelica och Cecilia

Tabell 1. Författarnas bidrag

Arbetsuppgift	Procent utfört av Angelica/Cecilia
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehållsförteckning

Introduktion.....	5
Syfte och frågeställningar	6
Bakgrund.....	6
Träningskulturens utveckling i det moderna samhället	6
Personliga tränare.....	7
Arbetsuppgifter	7
Klientanpassad kostrådgivning	8
Svårigheter vid kostrådgivning	8
Personliga tränare och vidareutbildning inom kost	9
Metod	9
Design	9
Urval	10
Datainsamling	11
Databearbetning och analys	11
Etiska överväganden	12
Resultat	13
Urval	13
Teman	13
Självinsikt	13
Osäkerhet	14
Medvetenhet.....	16
Diskussion.....	18
Metoddiskussion	18
Design	18
Urval	19
Datainsamling och transkribering	19
Kvalitativ innehållsanalys och kodning	20
Resultatdiskussion.....	20
Självinsikt	20
Osäkerhet	20
Medvetenhet.....	22
Slutsatser och implikationer.....	23
Referenser	24
Bilagor.....	27
Bilaga 1 - Intervjuguide	28
Bilaga 2 - Informationsblad till intervjupersoner.....	30

Introduktion

Övervikt och fetma är ett ständigt växande hälsoproblem och det är idag fler som lider av konsekvenserna från övervikt och fetma än från svält och undernäring (World Health Organization, 2009). En stor bidragande faktor till att fler lider av övervikt och fetma är att fysisk inaktivitet och stillasittande ständigt ökar. I Sverige finns det rekommendationer kring fysisk aktivitet och rekommendationerna för vuxna är minst 150 minuter medelintensiv eller 75 minuter högintensiv fysisk aktivitet per vecka (NNR, 2012). Enligt Livsmedelsverket (2005) så är det endast hälften av den vuxna befolkningen i Sverige som når upp till rekommendationerna, vilket bidrar till en stor del av Sveriges sjukdoms- och dödsfall.

Informationen och intresset kring hälsa ökar ständigt. 8 av 10 svenskar som spenderar en stor del av sin dag stillasittandes anger att de vill öka sin mängd fysiska aktivitet och förbättra sin hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2016). De anger även att de skulle vilja få professionell hjälp med att genomföra en beteendeförändring vilket i sin tur ökar efterfrågan på personliga tränare. Personlig träning har en positiv effekt på en individs beteendeförändring vid kost och träning oavsett ålder och kön vilket tyder på att personlig träning når ut till en stor målgrupp (McClaran, 2003).

Personlig träning är en tjänst inom träningsbranschen som explorativt ökar (Madeson, Hultquist, Church & Fisher, 2010). Till skillnad mot förr då näst intill endast kända och välbetalda personer anlät personliga tränare är det nu allt mer förekommande att den vanliga motionären anlitar en personlig tränare (Safe Education, 2015b). Det finns idag ingen exakt siffra på hur många som arbetar som personliga tränare i Sverige men Safe Education som är en populär PT-utbildning har endast under de senaste åren utbildat tusentals personliga tränare och kostrådgivare (Safe Education, 2015a). Förutom Safe Education finns ett flertal andra PT-utbildningar i Sverige. Tidsomfattningen varierar, de är allt från 100-300 timmar långa fördelade på olika antal veckor beroende på kursens intensitet (DS personal training school, 2016; Safe Education, 2015c & The Academy, 2017a). Det finns ingen tydlig reglering av yrket vilket innebär att PT-utbildningarnas krav på de personliga tränarna inte alltid stämmer överens (Melton, Katula och Mustian, 2008). Det kan medföra sämre kvalitet på den personliga tränaren vilket på så sätt påverkar kunden och dess hälsa. Kraven för att bli personlig tränare varierar mellan olika utbildningar men gemensamt är att den blivande personliga tränaren ska betala för utbildningen, genomföra alla moment och klara slutprovet för att få ut sin licens. Melton et al. (2008) anser dock att det finns goda möjligheter till arbete oberoende av vilken licens den personlige tränaren har.

Vid litteratursökningen om personliga tränare och deras uppfattning kring att ge kostråd framgick att det finns luckor i forskningen. En av de få studier som genomförts inom området visar att de personliga tränare som ger kostråd bör ha någon kompletterande kunskap inom nutrition utöver deras PT-utbildning för att säkerställa kvaliteten på kostråden (Malek, Nalbone, Berger & Coburn, 2002). Personliga tränare med god arbetslivserfarenhet och en mer djupgående utbildning utöver sin PT-utbildning känner sig mer självsäkra vid kostrådgivning och kring den kunskap de besitter (Barnes, Desbrow & Ball, 2016b). Syftet med denna studie är därmed att undersöka hur personliga tränare känner sig rustade inför att ge kostråd efter avslutad PT-utbildning och fram till idag, samt att förstå hur de ställer sig inför att ge kostråd och hur de hanterar eventuella problem som kan uppstå vid kostrådgivningar.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur personliga tränare känner sig rustade inför att ge kostråd efter avslutad PT-utbildning och fram till idag, samt att förstå hur de ställer sig inför att ge kostråd och hur de hanterar eventuella problem som kan uppstå vid kostrådgivningar.

- Vilken uppfattning har de personliga tränarna gällande de kostkunskaper de fått under PT-utbildningen?
- Hur förberedda kände sig de personliga tränarna inför att ge klienter kostråd direkt efter avslutad PT-utbildning, och har denna upplevelse förändrats i takt med ökad erfarenhet?
- Uppfattar de personliga tränarna några svårigheter med att ge kostråd till klienter?

Bakgrund

I följande avsnitt presenteras studiens bakgrund med en inledande del om hur träningskulturen, det vill säga den miljö personliga tränare är verksamma inom, har utvecklats. Därefter redogörs bland annat för vad en personlig tränare är och vad dess arbetsuppgifter innefattar kopplat till aktuell forskning.

Träningskulturens utveckling i det moderna samhället

Fitnessindustrin och önskan om att ha en muskulär kropp kan ledas tillbaka hela vägen till mitten av 1800-talet då den religiöst inspirerade rörelsen "muscular christianity" utövades av de som kom att bli bodybuildingens förfäder (Johansson, 1997). "Muscular christianity" byggde på idén att personer som lade ner tid på att bygga muskler brydde sig om sin kropp och sitt välmående. Till en början sågs träning på gym och bodybuilding som en aktivitet endast för män. Efter att dokumentären "Pumping Iron II" kom ut på 80-talet och visade muskulösa kvinnor som tränade på gym tog fitness- och gymbranschen en vändning och gymmet blev en plats för både kvinnor och män (Andreasson & Johansson, 2014b). Allt eftersom fler blev intresserade av att träna på gym övergick gymmen från att vara en plats dit främst bodybuilders gick till att bli en plats där alla kände sig välkomna oavsett mängd muskler och mål med sin träning.

I dagens samhälle är det cirka två miljoner svenskar som tränar och/eller tävlar kontinuerligt och utav dem är andelen elitidrottare väldigt liten (Riksidrottsförbundet, 2017). Det innebär således att de flesta tränar av egen vilja för glädjens, hälsans eller gemenskapens skull. Enligt Riksidrottsförbundet (2011) är styrketräning på gym den tredje populäraste motionstypen bland män och kvinnor i Sverige. De flesta gymmen erbjuder idag två olika varianter av träning, gruppträning där du tränar med en instruktör och individuell träning ute i gymmet där du främst använder dig av maskiner och fria vikter (Andreasson & Johansson, 2014a). Det är i gymmet som de personliga tränarna bedriver sin verksamhet.

Personliga tränare

I Sverige har gym- och fitnessbranschen fått en allt mer betydande roll vid hälsofrämjande arbete och rådgivning kring hur ett hälsosamt liv upprätthålls (Andreasson & Johansson, 2013). Här har personliga tränare en betydande roll eftersom yrket ständigt ökar och allt fler anlitar personliga tränare. Enligt Svenska Personliga Tränarförbundet (2005) definieras en personlig tränare enligt följande:

En Personlig Tränare är någon som tar ett personligt ansvar för en annan persons fysiska träning, utveckling och säkerhet. En licensierad Personlig tränare har således inte endast som uppgift att instruera, utan även att motivera, inspirera och vägleda. (s. 2)

Enligt en studie av Madeson et al. (2010) upplevde kvinnor som anlidade en personlig tränare vid en beteendeförändring att de fick ökad motivation och bättre kvalitet på träningen när de coachades under processen. Gemensamt för samtliga kvinnor i studien var att de upplevde att träningen var roligare och att de fick stöd och bättre resultat när de tränade med en personlig tränare.

Personliga tränare har kunskap att ge kostråd enligt de rekommendationer som finns (Barnes, Ball & Desbrow, 2016a). Det är dock ett problem att många personliga tränare ger kostråd utanför deras kunskapsområde på grund av bristande kunskaper inom nutrition. Beroende på PT-utbildningens omfattning varierar antalet timmar med kost och näringslära, exempelvis erbjuder Safe Education endast fem lärarledda timmar kost och näringslära under sin utbildning (Safe Education, 2015c).

Arbetsuppgifter

I en personlig tränares arbetsuppgifter ingår att hjälpa klienter med träningsupplägg så väl som kostupplägg (EHFA, 2011). Kostuppläggen ska utgå från de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR), de rekommendationer som används som riktlinjer vid kostplanering i de Nordiska länderna (NNR, 2012). NNR baseras på hur situationen ser ut i de nordiska länderna just nu och uppdateras kontinuerligt. NNR avser att tillgodose en individs näringsbehov och täcka de fysiologiska behoven för en individs tillväxt och en fungerande kropp. Rekommendationerna i NNR är utformade för att ge en god hälsa överlag och minska risken för kostrelaterade sjukdomar. EHFA (European Health and Fitness Association) är ett organ som bestämmer Europas riktlinjer för PT-utbildningar (EHFA, 2011). De anser att det bland annat ingår i en personlig tränares arbetsuppgifter att ha god kunskap om makro- och mikronutrient, metoder för att beräkna en klients energibehov, säkra och effektiva metoder för viktökning/viktminskning och energibehov för olika aktiviteter (EHFA, 2011).

Personliga tränare marknadsförs som coacher som hjälper individer att uppnå deras mål genom att coacha och stötta sina klienter genom utvecklingsprocessen (SATS, 2015). Personliga tränare finns där för alla individer oavsett tidigare träningserfarenhet eller mål (Andreasson & Johansson, 2014a). Vid första mötet med en personlig tränare genomförs en behovsanalys. En behovsanalys är en genomgång av kundens tidigare träningserfarenheter, eventuella skador som bör tas i åtanke, mål och syfte med tränings- och/eller kostupplägget. Efter behovsanalysen görs en kapacitetsanalys, den genomförs för att den personliga tränaren ska få en översikt över hur kundens fysiska status ser ut. De två analyserna genomförs för att den personliga tränaren ska få en god förståelse kring klienten för att på så sätt kunna skapa ett optimalt träningsupplägg utifrån klientens behov och önskemål. Under processens gång

kommer den personliga tränaren att agera som coach och hjälpa till med teknik, guidning och motivation (Smith Maguire, 2008). Förutom att hjälpa klienter med tränings- och kostkonsultationer förväntas en personlig tränare agera förebild och arbeta med försäljning och marknadsföring (Andreasson & Johansson, 2014a). Personliga tränare marknadsför sig själva och ser till att de får in nya kunder och även behåller befintliga kunder (SATS, 2015). Tillsammans med klienten bestämmer de hur träningsupplägget ska se ut och hur frekvent de ska ses. Utefter klientens mål och tidsreferens träffas klienten och den personliga tränaren mer eller mindre kontinuerligt.

Som nämndes tidigare finns det luckor i forskningen kring personliga tränare och därmed inkluderades även idrottscoacher i studien. I studien definieras en idrottscoach enligt författarna som en idrottstränare, oftast för ett lag. Jämfört med en personlig tränare så arbetar en idrottscoach vanligtvis med en större grupp, ett lag, och planerar och genomför prestationsinriktat arbete på gruppnivå. Det skiljer sig från hur en personlig tränare arbetar då en personlig tränare vanligtvis har en klient per gång och därmed individanpassar sitt arbete mer.

Klientanpassad kostrådgivning

Forskning visar att personliga tränare som har studerat på universitetsnivå erbjuder mer klientanpassad kostrådgivning jämfört med de personliga tränare med lägre utbildningsnivå (Anderson, Elliott & Woods, 2010). Personliga tränare med lägre utbildningsnivå rekommenderar oftast kosthållningar med ett högt intag av fett och måltider med lite variation och få livsmedel. Det är många som arbetar inom träningsbranschen som ger råd utanför deras utbildningsnivå, speciellt inom kost (Anderson et al., 2010 & Barnes et al., 2016a). För att skydda klienter som använder sig utav en personlig tränare bör det enligt Anderson et al. (2010) finnas en process som sällar bort de som inte har tillräckligt djupgående kompetens för att ge kostråd. En mer djupgående utbildning inom träning och kost väger tyngre än endast erfarenhet inom området (Malek et al., 2002). Flera års erfarenhet behöver inte innebära mer omfattande kunskap inom ämnet och Malek et al. (2002) anser därmed att personliga tränare bör ha en kandidatexamen inom kost och träning eller likvärdigt. Forskning visar även att personliga tränare som har en kandidatexamen eller likvärdig högre utbildning inom kost och träning känner sig mer självsäkra med att ge kostråd jämfört med personliga tränare som endast har en PT-utbildning (Barnes, Desbrow & Ball, 2016b).

I flera studier där idrottscoachers kunskap kring kost har testats har det framgått att de allt för ofta har bristande kunskap inom kost (Cockburn, Fortune, Briggs & Rumbold, 2014). Vid tester av kompetens inom kost hade coacherna mellan 50-70 % rätt på frågorna och mindre än 30% av coacherna kunde svara på generella frågor kring kolhydrater och lipider (Couture, Lamarche, Morissette, Provencher, Valois, Goulet & Drapeau, 2015). De som fick bäst resultat på testerna var de coacherna med en universitetsutbildning utöver sin licens som coach.

Svårigheter vid kostrådgivning

Det är lätt att ta för givet att de som söker sig till en personlig tränare är motiverade och har den motivation som krävs för att göra en beteendeförändring men så är inte alltid fallet (Sweet, 2008). Personliga tränare uppger att en svårighet med yrket är att få klienter motiverade och engagerade för att genomföra en beteendeförändring. En svårighet sägs även

vara att få kunden att behålla motivationen när den väl är uppnådd. Anledningen till att personliga tränare ser det som en svårighet är på grund av att de anser att de har för lite utbildning inom motivationsteorier och hur de ska tillämpas vid olika situationer. De uppger även att de på grund av kunskapsbrist inom ämnet har fått prova sig fram för att se vad som fungerar eller inte fungerar i de situationer där en klient haft bristande motivation. Något som de personliga tränarna har upptäckt fungerar bra vid motivationsbrist är att stötta klienten och finnas där som coach genom hela processen, det sägs även vara av extra vikt under de första veckorna av processen. Individanpassning är också en metod som hjälper vid motivationsbrist, det är viktigt att tränings- och kostupplägget passar individen så att det inte känns som en omöjlig förändring som därmed kan sänka motivationen (Sweet, 2008).

Att ge kostråd till klienter som behöver specialkost kan vara svårt (Cardoso, 2004). Oavsett om det är beroende på religion, allergi/intolerans, etik eller någon annan anledning till specialkost är det viktigt att klienten får hjälp att planera sin kost för att få i sig alla essentiella näringsämnen. Cardoso (2004) lyfter i sin studie fram att det är viktigt att kostrådgivaren som hjälper klienten har korrekt kunskap och att kostplaneringen vid sjukdomsrelaterad specialkost med fördel bör genomföras i samråd med läkare.

Personliga tränare och vidareutbildning inom kost

Det kommer hela tiden nya råd och rön inom kost och hälsa, vilket gör att det är viktigt att personliga tränare håller sig rätt informerade (Couture et al., 2015). Kostråden som var aktuella när den personliga tränaren genomförde sin utbildning kanske inte längre är relevanta utan det kan ha kommit ny forskning och nya rekommendationer. Många personliga tränare håller sig uppdaterade med hjälp av internet. Det finns idag oändligt med webbsidor som behandlar information om kost och nutrition men trovärdigheten och kvaliteten på sidorna varierar (Sutherland, Wildemuth, Campbell & Haines, 2005). Webbsidor som tillhandahåller information om kost och nutrition är ofta lättillgängliga och enkla att använda men kan tillhandahålla felaktig information. Flertalet av de som söker kostinformation på internet gör det utan att ha någon specifik sökmotor eller specifika sökord (Fox, 2005). Det medför att informationen påverkas beroende på vilken sökmotor som används och individens egna uppfattningar och tolkningar. Webbsidornas layout påverkar hur informationen tolkas och många gånger är det just layouten som påverkar hur informationen uppfattas istället för den faktiska innebörden av texten (Meric et al., 2002). En svårighet med information på internet är att webbsidor kan vara ägda eller sponsrade av olika hälso- och/eller läkemedelsföretag (Fox, 2005). Webbsidor som är ägda eller sponsrade kan därmed ha som fokus att marknadsföra en viss typ av kost eller kostpreparat som inte stöds med aktuell forskning.

Metod

I följande avsnitt presenteras val av studiedesign och hur processen för urval, datainsamling och analys av data har genomförts.

Design

Till studien valdes en kvalitativ metod, där fokus ligger på att tolka ord, eftersom syftet var att undersöka personliga tränares uppfattning och inställning till att ge kostråd (Bryman, 2011 & Hassmén & Hassmén, 2008). För att leta efter bakomliggande teman och ge plats för reflektion valdes en induktiv ansats med explorativ design genom sex stycken djupintervjuer

(Granskär & Höglund-Nielsen, 2012). Vid val av forskningsdesign valdes en tvärsnittsdesign då syftet var att samla in data vid enskilda tillfällen med respektive respondent genom semistrukturerade intervjuer (Bryman, 2011).

Valet av intervjumetod föll på semistrukturerade djupintervjuer då det var en kvalitativ studie med syfte att få djupgående data från deltagarna (Bryman, 2011). Semistrukturerade intervjuer ses som mer flexibla och ger både respondenten och intervjuaren möjlighet att ställa följdfrågor som kan uppkomma under intervjuens gång. Intervjuer är ett bra alternativ när syftet är att ta reda på uppfattningar och attityder kring ett ämne då det även ger möjligheten att observera kroppsspråk. Intervjuerna utgick från en semistrukturerad intervjuguide bestående av 37 stycken öppna frågor. Exempel på frågor som ställdes var "Anser du att det är lättare/svårare att ge en viss typ av kostråd?", "Vilka delar tycker du är viktiga att ha med i en kostrådgivning?", "Hur pass väl rustad kände du dig i att ge kostråd direkt efter din PT-utbildning?" och "Känner du att det är något som begränsar dig vid en kostrådgivning?" (Se bilaga 1).

Urval

Vid kvalitativa studier är det svårt att veta i förväg hur många intervjuer som krävs eftersom det beror på ämnet som ska undersökas och hur användbar informationen som samlas in är (Bryman, 2011). Vid kvalitativa studier undersöks vanligtvis ämnet tills studien nått teoretisk mättnad men då tiden för studien var begränsad bestämdes att sex stycken intervjuer skulle genomföras. Urvalet var ett strategiskt bekvämlighetsurval vilket innebär att deltagarna valdes ut för att besvara studiens syfte på bästa sätt. Deltagarna som tillfrågades att medverka i studien valdes ut strategiskt för att få en bra spridning av kön och nuvarande arbetsplats. Deltagarna kontaktades i april 2017 via mail (Se bilaga 2) där de tillfrågades om att delta i studien. Den skriftliga informationen beskrev studiens syfte och informerade deltagarna om att de fyra etiska forskningsprinciperna skulle efterföljas vid intervjuerna (Vetenskapsrådet, 2002). I informationen stod det även att de genom att kontakta författarna samtyckte till att delta i studien och att de var medvetna om de fyra etiska forskningsprinciperna. Sammanlagt tillfrågades 12 personliga tränare varav sex stycken valde att besvara mailet och medverka i studien. Urvalet genererade en bra spridning mellan kön, arbetslivserfarenhet och nuvarande arbetsplats. Urvalet var fördelat på tre olika gymkedjor, två personliga tränare från respektive gym: Fysiken Friskvård, SATS och Nordic Wellness. Könsfördelningen var tre kvinnor och tre män med en medelålder på 28.5 år med en spridning mellan 25 till 34 år.

För att på bästa möjliga sätt kunna jämföra insamlad data bestämdes i förväg tre inklusionskriterier som de personliga tränarna behövde uppfylla för att få delta i studien (Bryman, 2011). Inklusionskriterierna innefattade att den personliga tränaren behövde inneha en PT-licens från en PT-utbildning, i dagsläget arbeta som personlig tränare och ge kostråd. Första inklusionskriteriet var av vikt för att alla deltagare i studien skulle ha relativt lik utbildningsbakgrund. Andra och tredje inklusionskriterierna valdes för att alla i studien skulle ha liknande arbetsuppgifter. Deltagarna hade varierande arbetslivserfarenhet inom PT-branschen, allt från sex månader till fem år (Se tabell 3). Deltagarna kommer inte att nämnas vid namn utan kommer kallas för fiktiva benämningar enligt konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2002).

Datainsamling

Datainsamlingen bestod av djupgående intervjuer som utgick från en semistrukturerad intervjuguide. Efter att intervjuguiden arbetats fram testades intervjuguiden genom pilotintervjuer. Pilotintervjuer är önskvärdt vid alla undersökningar då det ger möjlighet att testa intervjufrågorna för att säkerställa att de är tydliga och uppfattas korrekt av deltagarna (Bryman, 2011). Två stycken pilotintervjuer genomfördes med två olika personliga tränare, vid två olika gym. Båda intervjuerna genomfördes utan några oklarheter eller missförstånd kring intervjuguiden och insamlad data från intervjuerna kunde därmed användas till empirin. Samtliga intervjuer utgick från intervjuguiden men eftersom det var en semistrukturerad guide med öppna frågor varierade ordningsföljden utefter hur intervjupersonerna svarade.

Intervjuerna genomfördes en och en i ett avskilt rum på respektive gym för att respondenterna skulle känna sig bekväma i miljön (Bryman, 2011). Samtliga respondenter samtyckte till ljudinspelning. Inspelningen utfördes dels för att möjliggöra transkribering av det inspelade materialet men även för att intervjuaren kunde vara mer uppmärksam på vad som sades och inte behöva anteckna under intervjun (Bryman, 2011). Medellängden på intervjuerna var 36.5 minuter med en spridning mellan 25 till 86 minuter.

Det är viktigt att intervjun blir av god kvalitet för att efterföljande analys ska bli så bra som möjligt (Kvale & Brinkmann, 2014). Genom att läsa relevant litteratur och öka kunskapen kring ämnet var författarna till studien väl förberedda och hade en bra utgångspunkt för att säkerställa kvaliteten på intervjuerna. Vid genomförandet av intervjuerna var författarna till studien tydliga och strukturerade med att presentera studiens syfte och ställa korta och enkla frågor för att öka respondenternas förståelse kring frågorna. Vid tillfällen då respondenten avvek från ämnet eller inte besvarade frågan var intervjuaren tydlig och styrde tillbaka respondenten på rätt väg så att frågan besvarades.

Förutom datainsamling genom intervjuer så samlades data även in genom litteratursökning på internet och i bibliotek. Vid val av databas valdes Supersök då det gav en stor tillgång till artiklar via Göteborgs Universitet. Även Pubmed och Scopus valdes ut då de behandlar biomedicin, hälso- och sjukvård och omvårdnad (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012). Vid litteratursökning användes flera olika sökord och kombinationer av sökord. Några exempel på sökord som användes är "personal trainer and education", "coaches and education" och "personal trainer and nutrition advice".

Databearbetning och analys

Data som samlades in bearbetades genom att de inspelade intervjuerna transkriberades direkt efter tillfället för intervjun. I studien var det inte av vikt att studera hur de personliga tränarna svarade på olika frågor och därmed utelämnades kommentarer som "äh", "öh", "eehm" och så vidare i transkriberingen. Fokus låg istället på vad de sade. Metoden som användes vid dataanalysen var en kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats för att leta efter bakomliggande teman från intervjuerna (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012). Induktiv ansats innebär att analysen inte utgår från en förutbestämd mall eller teori. Analysen inleddes genom att läsa igenom transkriberingen ett flertal gånger för att lära känna texten och för att hitta innehållsrika meningsenheter. De meningsenheter som ansågs betydelsefulla för studien plockades ut och kondenserades. En kondenserad meningsenhet innebär att en mening eller ett stycke kortas ner men behåller dess betydelse (Graneheim och Lundman, 2004). Återigen lästes texten, i detta fall de kondenserade meningsenheterna, igenom flera gånger för att

försöka förstå vad som stod mellan raderna. Att läsa mellan raderna innebär att läsa texten och försöka hitta information och fakta som inte sägs rakt ut, vilket ger en djupare förståelse i analysen (Bryman, 2011). Information som kunde plockas ut mellan raderna tilldelades nyckelord som sammanfattade texten, så kallad kodning. En kod ses som ett verktyg som används för att tänka kring insamlad data på ett nytt sätt (Graneheim och Lundman, 2004). Utgångspunkten för att hitta passande koder till meningsenheterna var data som beskrev hur studiedeltagarna upplevde nutritionsdelen av PT-utbildningen, hur de upplevde att de var förberedda för kostrådgivning med klienter och eventuella problem som uppkom i samband med kostrådgivning samt hur de situationerna hanterades. Vid kodningen låg fokus främst på att tolka empirin och läsa mellan raderna istället för att analysera intervjuerna ordagrant. Alla koder granskades kritiskt för att hitta gemensamma nämnare och de koder som ansågs lika slogs ihop till en och samma kod. Koderna sammanställdes och delades upp i tre stycken kategorier som sedan genererade tre stycken teman. Kategorier är gemensamma nämnare som genererats från empirin och temat beskriver den latenta innebörden av empirin.

Tabell 2. Tabellen redovisar ett utdrag från innehållsanalysen.

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori	Tema
Det var en dag med kost och näringslära, fysiologi var det jättemycket om	Liten fokusering på kost	Bristfällig kostdel	Kunskapsrelaterad osäkerhet	Osäkerhet
Ibland är det svårare, t.ex. IBS och FODMAP, olika sjukdomstillstånd. Så länge de kollar först med en läkare vad de får eller inte får äta så kan vi därifrån bygga en kostplan utifrån deras kalori- och makrobehov	Svårare vid specialkost. Läkarexpertis för att veta vad de får äta och sedan lägga upp kostschema utifrån det	Begränsat kunskapsområde	Kunskapsrelaterad osäkerhet	

Etiska överväganden

Vid genomförandet av intervjuerna informerades alla deltagarna ännu en gång om de etiska forskningsprinciperna (Vetenskapsrådet, 2002). De informerades om att de skulle förbli anonyma i studien, att de själva bestämde över deltagandet och när som helst kunde avsluta deltagandet, att insamlat material endast skulle användas till studiens syfte och de fick även godkänna inspelningen av intervjun. Deltagarna i studien tilldelades fiktiva benämningar för att de skulle förbli anonyma (Se tabell 3). Av samma anledning valdes även att inte redovisa respektive deltagares ålder och specifika vidareutbildning.

Resultat

Nedan redovisas de huvudsakliga resultat som framkom av studien. Resultatet beskriver de 12 koder med tre kategorier och tre tillhörande teman som framkom under analys av empirin (Se tabell 4).

Urval

I tabell 3 presenteras studiens urval av deltagare, dess arbetslivserfarenhet, PT-utbildning och eventuell kompletterande utbildning upptill PT-utbildningen. Könsfördelningen var tre kvinnor och tre män med en medelålder på 28.5 år med en spridning mellan 25 till 34 år.

Tabell 3. Tabellen redogör för studiens urval.

Respondenter	Arbetslivserfarenhet	PT-utbildning	Ytterligare kostutbildning
PT 1	3 år	Safe Education	5 år programutbildning på universitet
PT 2	6 månader	Safe Education	-
PT 3	8 månader	Safe Education	1 dag yrkesutbildning
PT 4	5 år	Eleiko	4 år programutbildning på universitet
PT 5	2 år	The Academy	12 dagar yrkesutbildning
PT 6	1 år	Eleiko	2 månader utbildning på universitet

Teman

Självisikt

Utifrån analysen av intervjuerna framkom fem koder som handlade om att skapa självvisikt hos klienten: förstå beteenden, förstå psykologiska begränsningar, öka förståelse, skapa förtroende och skapa självmedvetenhet. En gemensam nämnare för studiedeltagarna var att samtliga fokuserade på att skapa förståelse och bekvämlighet hos klienten. Samtliga personliga tränare ansåg att det var viktigt att klienten själv förstår varför en förändring krävs och hur den ska genomföras och på så sätt skapa medvetenhet. De uttryckte även vikten av att klienten känner ett förtroende till och litar på tränaren, vilket exemplifieras av nedanstående citat.

Att få klienten att förstå innebörden av kosten och varför de ska äta enligt den. Alla kan trycka en bunt med recept i handen på någon och tala om att så här ska du äta, men klienten vet inte varför och vad det gör för en. Det försöker jag förtydliga mycket. (PT 3)

Försöker göra personen så bekväm som möjligt i situationen. (PT 5)

Gemensamt för alla respondenter var att de uppgav att de alltid utgår från klienten och försöker individanpassa de kostråd de ger för att skapa förståelse och motivation hos klienten. De personliga tränare som hade genomgått någon kompletterande kostutbildning utöver PT-utbildningen uppgav att de arbetade mycket med coaching, motiverande samtal och den psykologiska biten av en beteendeförändring, något som de med endast en PT-utbildning inte uppgav.

Det som kan vara svårt är de som inte är helt beredda att göra en förändring, då måste man jobba mer med det psykologiska och förändringsarbetet [...] jag jobbar med motiverande samtal och coachande och säger att det här och det här kan du äta. Ger kunden valmöjligheter och flexibilitet. (PT 1)

Utifrån studien framgick att trots variation i utbildningsgrad och arbetslivserfarenhet ansåg merparten av respondenterna att en kostanarnes och individanpassning var det viktigaste vid en kostrådgivning. De uppgav att det är viktigt att se till klientens nuläge, mål, preferenser och önskemål för att på så sätt uppnå en motiverad klient som fortsätter med sin beteendeförändring trots motgångar vilket exemplifieras enligt följande:

Jag börjar med en kostanarnes för att se vad personen ätit senaste dagarna, det ger mig en bild av hur situationen ser ut. Jag ber personen att själv försöka plocka ut det som är bra eller mindre bra med sin kost för att den själv ska inse vad som eventuellt behöver förändras. Sedan utgår jag därifrån, kollar vad de har för utgångspunkt och mål, det är viktigt för att klienten ska kunna bibehålla sin motivation. (PT 5)

Osäkerhet

Huvudfokus under PT-utbildningarna var anatomi och fysiologi och endast en liten del berörde kost och näringslära. Respondenterna angav att de under PT-utbildningen gick igenom generella kostrekommendationer utifrån NNR och Livsmedelsverket.

Det var en dag med kost och näringslära, fysiologi var det jättemycket om. (PT 4)

Grundläggande och väldigt basic. Grundläggande vad är bra och vad är dåligt att äta. Kontentan: åt mat. Det tog jag med mig. Ingenting om hur man gör ett kostschema. (PT 2)

Som nämndes ovan uppgav de personliga tränarna att nutritionsdelen under PT-utbildningarna utgick från NNR och Livsmedelsverket, det var dock delade åsikter angående om det var positivt eller negativt. Medan några av respondenterna uppgav att de tyckte rekommendationerna var bra och användbara så uppgav en av respondenterna att hen tyckte det var svårt att individanpassa utifrån dem, vilket gjorde att hen kände sig låst. De som studerat en programutbildning inom kost kände att de efter flera år på universitet hade tillräckligt med kunskap för att avgöra i vilka fall det är acceptabelt att gå ifrån rekommendationerna och individanpassa, t.ex. öka proteinintaget över det rekommenderade.

...råden de gav utgick från Livsmedelsverkets råd vilket i många fall är korrekta, de är ju inte fel. Jag tycker att för en "vanlig" person så passar livsmedelsverkets råd perfekt. (PT 3)

Efter flera år på universitet har man kunskap för att granska forskning och ibland gå ifrån NNR [...] NNR och SLV funkar bra vid stora grupper men ska man göra upplägg för en individ så funkar det inte alltid. (PT 4)

Det var delade åsikter bland de personliga tränarna som deltog i studien angående omfattningen av nutritionsdelen i PT-utbildningarna. Majoriteten ansåg att det var för lite kost och nutrition för att ge specifika kostråd och göra kostscheman. Två av respondenterna ansåg

dock att det var tillräckligt med kost och nutrition då det endast är en PT-utbildning och inte en utbildning till kostrådgivare. En av respondenterna menade att kosten inte är så viktig utan att det räcker att ha sunt förnuft för att kunna äta rätt som vardagsmotionär och att det är träningen som är den viktiga biten.

...kost är det väldigt lite om, men det är ju en PT-utbildning och inte en kost- eller dietistutbildning. Så känns inte lika relevant. Då finns det en vidareutbildning om man ville läsa till kost inom Safe, om man vill ha kostkunskaper också. (PT 2)

När man börjar träna som vardagsmotionär tycker jag inte man behöver fokusera allt för mycket på maten utan går man och tränar så är det viktigast tycker jag [...] jag anser inte att man ska fokusera allt för mycket på sin kost utan det räcker med sunt förnuft oftast, man behöver inte fokusera så djupgående och krångla till det. (PT 3)

Majoriteten av respondenterna kände sig inte rustade för att ge kostråd direkt efter avslutad PT-utbildning. De ansåg att de hade en bra kunskapsgrund för att ge generella kostråd och enkla tips kring kost, dock ville de ha mer djupgående kunskap för att känna sig bekväma med att ge specifika kostråd. En av respondenterna ansåg sig dock ha tillräckligt med kunskap och kände sig väl förberedd att ge kostråd direkt efter avslutad PT-utbildning. Respondenten angav även att de flesta klienter endast vill ha generella kostråd och att de inte efterfrågar specifika kostscheman.

Jag kände mig mycket bekväm i situationen, det var inte så att jag gick in på scratch när jag började utan jag hade mycket kunskap tidigare [...] de flesta frågor ärligt talat inte om kosten, utan "bara" träningen och komma igång och röra sig. Det kommer generella frågor men ingen efterfrågar specifika kostscheman. (PT 3)

Respondenterna var eniga om att det är svårare att ge kostråd vid sjukdomstillstånd eller specialkost, exempelvis vegetarian- och vegankost. Anledningen till att de tyckte det var svårare var på grund av att de inte hade tillräckligt med kunskap kring dessa områden. De var dock överens om att det i de flesta fall går att ge generella råd kring kosten.

Har inte träffat på någon med specialkost eller några sådana begränsningar som t.ex. vegetarian men jag hade nog tyckt det var en aning svårare om det skulle hända då jag inte är det själv. Svårare att sätta sig in i det och det är så komplext att t.ex. få fullvärdigt protein och kombinera olika livsmedel. (PT3)

Om jag får klienter med sjukdomstillstånd eller liknande så känner jag mig trygg att ge generella råd [...] med vegankost är det lite svårare, absolut inte omöjligt men då behöver personen ha lite koll själv [...] om t.ex. en vegan skulle komma till mig och fråga om kostråd så hade jag börjat med att fråga hur mycket koll de har själva, om det funkar att jag ger dem riktlinjer som t.ex. jag vill att du ska få i dig ungefär si och så mycket protein per måltid eller per dag och du ska hamna inom de här och de här kalorierna, kan de då på egen hand skapa ett bra upplägg utifrån de ramarna. (PT 4)

Att få kunden motiverad och bibehålla sin motivation var även något som beskrevs som en svårighet vid genomförandet av en kostrådgivning. En av respondenterna uttryckte det enligt följande:

Det svåraste är ju faktiskt att få dem att följa det man säger, det vet man ju själv det är ju ofta en uppoffring att ta bort något gott från sin kost [...] de behöver konstant motivation så då får man ligga på. (PT 3)

Det fanns en enighet bland respondenterna kring vilka arbetsuppgifter som ingår i en personlig tränares yrke. De var tydligt att träna och motivera klienter var den huvudsakliga uppgiften men att det även ingår marknadsföring av sig själv som personlig tränare och försäljning av PT-timmar. Samtliga av respondenterna uppgav att de ägnade mycket tid åt att kartlägga utgångspunkt och målsättning hos klienten och att de utifrån det skapade tränings- och kostupplägg. Några av respondenterna uppgav däremot att de inte ansåg det som en del av yrket att ge specifika kostråd och kostscheman då det i så fall krävs en mer omfattande kostutbildning. På grund av medvetenhet kring deras bristande kostkunskaper väljer de då att inte ge kostråd utan istället endast ge generella rekommendationer kring kost, en av respondenterna uttryckte det enligt följande:

Enligt mig är uppgifterna för en PT att coacha verbalt, alltså ha samtal. Hjälpa till att ta reda på vad målsättningen är och hjälpa till att formulera det. Ta reda på vad kunderna vill med sin träning. Ge verktyg för kunden att nå dit, träningsprogram, lära ut teknik och övningar. Peppa såklart. Se till att målen följs upp och håller koll på klienten. Det är vad jag anser är en PT:s uppgifter. Sedan måste man, trots att jag inte tycker det ingår, även ge kostråd, vilket jag anser inte är vårt primära område. Många kunder som vill gå ner i vikt som målsättning vill ofta ha kostråd också. Min personliga åsikt är att en PT inte ska arbeta med det. Jag tycker inte man ska ge kostprogram om man inte har utbildning för det, då ska man ha gått en kostutbildning. (PT6)

Medvetenhet

Eftersom det var begränsat med kost under PT-utbildningarna valde flertalet av respondenterna att komplettera sina kunskaper genom att studera mer kost och nutrition. De kompletterande utbildningarna varierade, det var allt från en dags kostutbildning via Safe Education till tre års studier på dietistprogrammet vid Göteborgs Universitet. I dagsläget kände majoriteten av de personliga tränarna sig förberedda inför att ge kostråd. Fem av respondenterna uppgav dock att de kompletterat med någon ytterligare kostutbildning efter PT-utbildningen för att känna sig förberedda inför att ge kostråd. Direkt efter avslutad PT-utbildning gav de personliga tränarna endast generella kostråd men de som kompletterat med annan utbildning eller fått arbetslivserfarenhet upplevde att de kunde ge mer djupgående och individanpassade kostråd. De personliga tränare som studerat vidare ansåg att den kompletterande utbildningen fyllt i de kunskapsluckor som fanns direkt efter avslutad PT-utbildning. Vidareutbildningen medförde även större självförtroende vid genomförandet av kostrådgivningar.

Jag kände mig inte alls förberedd, det var ju inte djupgående kost under PT-utbildningen, det var därför jag läste ett steg till med kost. (PT 5)

Som nämndes ovan ansåg samtliga personliga tränare att det var svårare att ge kostråd vid specialkost och vid olika sjukdomstillstånd. Några uppgav dock att de trots svårigheten kunde hantera situationen om den uppstod tack vare kompletterande studier inom ämnet. De som inte ansåg sig ha tillräckligt med kunskap för att kunna hantera den typen av situationer valde istället att acceptera sina begränsningar och rekommendera klienten att söka hjälp hos någon med mer kunskap. En av respondenterna beskrev det enligt följande: "Om det är utanför mitt kunskapsområde brukar jag rekommendera dem till en specialist inom området, t.ex. en dietist." (PT 4)

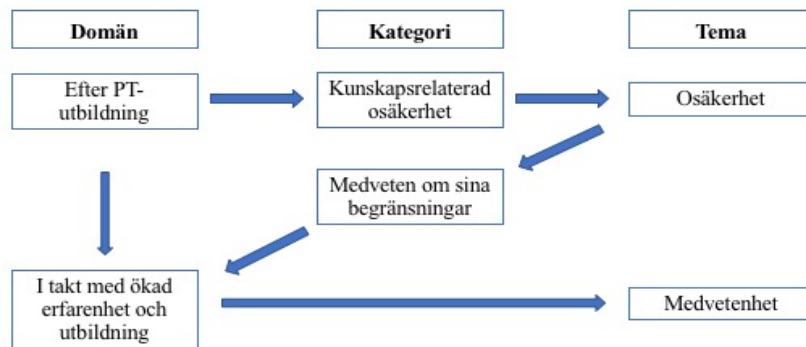
Majoriteten av respondenterna nämnde att de håller sig uppdaterade inom kost och nutrition genom att ständigt läsa ny forskning på internet, de nämnde även att de är viktigt att alltid vara källkritisk och inte tro på allt som sägs och skrivs. De uppgav att de håller sig uppdaterade via olika webbsidor och sökmotorer som t.ex. Livsmedelsverket och Pubmed.

...är jag intresserad av ett specifikt ämne dyker jag ner i Pubmed och kollar upp ämnet. Man ser ju löpsedlar lite då och då och är det något som sticker ut lite grann och något låter konstigt, då gillar jag att gå in och kolla studien. Oftast är något dåligt utfört eller så är studien jättebra men sen är det någon som vinklat det, antingen för att de inte förstår eller för att det ska sälja tidningar. Men då kan jag i alla fall gå in och kolla vad allt grundar sig i. (PT 4)

Tabell 4. Teman med tillhörande kategorier och koder som är kopplade till personliga tränares upplevelser av kostutbildning.

Kod	Kategori	Tema
Förstå beteenden Förstå psykologiska begränsningar Öka förståelse Skapa förtroende Skapa självmedvetenhet	Öka individens självinsikt	Självinsikt
Bristfällig kostdel Kunskapsbrist Begränsat kunskapsområde	Kunskapsrelaterad osäkerhet	Osäkerhet
Vidareutbildning ger självförtroende Fylla i kunskapsluckor Acceptera sina begränsningar Självförtroende	Medveten om sina begränsningar	Medvetenhet

Figur 1 beskriver hur en progression skulle kunna se ut med utgångspunkt för kategorier och teman som tagits fram från empirin. Domänerna föreställer tidsperioder, vilket i detta fall är efter avslutad PT-utbildning och sedan efter ökad erfarenhet och kompletterande utbildning. Från första domänen går det en lodrät pil till andra domänen för att visa att det är en progression från det att de personliga tränarna avslutat PT-utbildningen till att de fått erfarenhet och eventuell läst till ytterligare utbildning. Vid intervjuerna framkom information om att det efter PT-utbildningen fanns kunskapsrelaterad osäkerhet hos de personliga tränarna vilket sammanställs med temat osäkerhet. Osäkerhet kan även innebära att man är medveten om sina begränsningar, vilket är en av kategorierna, och kan därmed kopplas samman med den andra kategorin. Om en person är medveten om sina begränsningar kan personen i takt med ökad erfarenhet och vidareutbildning råda bot på sin kunskapsrelaterade osäkerhet. Ökar erfarenheten och utbildningsnivå ökar därmed även medvetenheten hos personen.



Figur 1. En förklaringsmodell över hur personliga tränares progression i att ge kostråd skulle kunna se ut.

Första temat, självinsikt, behandlar främst hur personliga tränare ser på sina arbetsuppgifter och hur de arbetar tillsammans med klienter. Anledningen till att temat självinsikt presenteras först är på grund av att det ses som en inledning kring hur de personliga tränarna uppfattar sitt yrke och sin utbildning. Det är svårt att finna ett tydligt samband mellan självinsikt och de resterande två teman som har betydligt tydligare koppling till varandra (Se figur 1). Enligt författarna är temat självinsikt dock relevant för resultatet eftersom det beskriver hur de personliga tränarna använde sig av den kunskap de fick under PT-utbildningarna och hur de ställde sig inför att ge kostråd till klienter.

Diskussion

Följande del inleds med en metoddiskussion som behandlar design, urval, datainsamling och dataanalys, därefter diskuteras och analyseras resultatet utifrån studiens tre teman.

Metoddiskussion

Design

I studien valdes en kvalitativ metod vilket är fördelaktigt då det genererar djupgående information och ger en bra bild kring en persons åsikter och uppfattningar (Bryman, 2011). Valet av en kvalitativ metod upplevdes som en stor fördel under intervjuerna då respondenterna pratade djupgående och med inlevelse kring intervjufrågorna. Vid studien användes en induktiv ansats med explorativ design vilket var fördelaktigt eftersom det inte fanns någon teori att utgå ifrån som kunde påverka författarna (Bryman, 2011). Data samlades in genom sex stycken djupintervjuer som genererade uttömmande svar vilket var syftet med intervjuerna. Som nämndes i metoden så anses semistrukturerade intervjuer vara mer flexibla och ge större möjlighet till att ställa följdfrågor som kan uppkomma under intervjuens gång. Enligt författarna uppfattades det som fördelaktigt då möjligheten att ställa följdfrågor nyttjades under några av intervjuerna. Intervjuerna utgick från en semistrukturerad intervjuguide bestående av öppna frågor (Se bilaga 1), även det sågs som en fördel då respondenterna inte hade möjlighet att svara kortfattat.

Urval

En svårighet vid genomförandet av studien var att hitta personliga tränare som stämde överens med inklusionskriterierna och ville delta i studien. De personliga tränare som inte uppfyllde inklusionskriterierna hade antingen tagit ett aktivt val att inte ge kostråd eller så hade de inte läst en PT-utbildning. Förfrågan om att delta i studien skickades ut via mail (Se bilaga 2) vilket kan ha påverkat svarsfrekvensen eftersom det finns en risk att en del mail inte kom fram eller skickades till en mailadress som inte längre används. Det finns även en risk att alla de personliga tränare som tillfrågades inte läser sin mail dagligen och kan därmed ha missat förfrågan om att delta. Majoriteten av deltagarna hade studerat någon kompletterande kostutbildning utöver PT-utbildningen vilket kan ha varit en bidragande faktor till att de valde att delta i studien. Det skulle kunna bero på att de förmodligen har ett intresse för kost och nutrition och att de ansåg sig kunna bidra till studien. Om urvalet hade sett annorlunda ut och de personliga tränarna inte hade haft någon kompletterande kostutbildning skulle resultatet av studien troligtvis sett annorlunda ut.

En annan svårighet med studien är att urvalet är litet, endast sex personliga tränare deltog i studien. Resultatet från sex intervjuer kan vara svårt att dra några slutsatser ifrån vilket kan leda till en låg överförbarhet (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012). Ett större urval hade varit fördelaktigt för studien då den hade blivit mer representativ, men på grund av tidsbrist kunde inte urvalet göras större. I studien medverkade tre kvinnor och tre män, alla i åldrarna 25-34 år. Fördelen med urvalet är att det är jämnt fördelat mellan kvinnor och män vilket gör insamlad data mer representativ (Bryman, 2011). Deltagarnas arbetslivserfarenhet varierade från sex månader upp till fem år vilket gav en bra variation och spridning. Dock är det något som kan ha påverkat resultatet eftersom arbetslivserfarenhet ansågs kunna öka de personliga tränarnas självförtroende vid kostrådgivning. Det kan vara en förklaring till att det var spridda åsikter kring självsäkerheten hos de personliga tränarna.

Författarna av studien hade en befintlig relation till några av respondenterna vilket kunde ha bidragit till en viss partiskhet. Det hanterades genom att de respondenter som hade en relation till den ena författaren intervjuades av den andra författaren och vice versa.

Datainsamling och transkribering

För att stärka validiteten på studien inleddes datainsamlingen genom att frågorna testades mellan författarna för att säkerställa att båda författarna uppfattade frågorna på samma sätt och på så sätt utförde intervjuerna likadant. Två pilotintervjuer genomfördes där intervjuguiden testades för att uppmärksamma eventuella fel och missförstånd. Båda pilotintervjuerna gick bra och inga missförstånd eller feltolkningar uppstod vilket gjorde att de båda inkluderades i datainsamlingen. Pilotintervjuerna sågs som fördelaktiga då författarna kände sig säkra i både intervjuguiden men även i rollen som intervjuare.

Valet av djupintervjuer kändes som ett självklart val innan studien påbörjades då syftet var att få uttömmande svar från deltagarna. Under studiens gång uppmärksammades dock hur tidskrävande det var att genomföra, transkribera och analysera djupgående intervjuer. Nu i efterhand känns det som en stor fördel att djupintervjuer genomfördes då de genererade ingående svar som en enkät inte hade kunnat bidra med. Intervjuerna genomfördes i enskilda rum och därmed utan några störningsmoment från omgivningen. Det medförde att inspelningarna blev av god kvalitet, vilket underlättade vid transkribering av intervjuerna. En ytterligare anledning till att intervjuerna genomfördes i enskilda rum var för att deltagarna skulle känna sig bekväma och därmed våga prata frispråkigt. Det var något som uppfylldes då deltagarna pratade fritt vilket genererade innehållsrik information till studien.

På grund av att ämnet är så pass utforskat så valdes att inkludera litteratur som i annat fall förmodligen inte hade inkluderats. I litteratursökningen inkluderades litteratur kring yrket idrottscoach och yrket har förklarats utifrån författarnas definition i bakgrunden för att skapa förståelse kring vad som avses med idrottscoach i denna uppsats.

Kvalitativ innehållsanalys och kodning

Utgångspunkten under analysprocessen var ständigt att förbli objektiva och inte låta egna åsikter och värderingar påverka resultatet (Bryman, 2011). Trots det finns det en risk att författarnas värderingar kan ha påverkat analysprocessen då de studerar en kandidatutbildning inom kost och därmed besitter god kunskap inom området. Om studien hade upprepats av någon med en annan utbildningsbakgrund och kunskap hade resultatet därmed kunnat se annorlunda ut. En annan svårighet vid eventuell upprepning av studien är att någon annan kan tolka resultatet på ett annat sätt och på så sätt koda resultatet annorlunda. De koder som valts ut från materialet är relativt lika varandra och därmed hade en annan person kunnat placera en av koderna under ett annat tema, vilket också hade påverkat resultatet.

Resultatdiskussion

Självsikt

Gemensamt för samtliga respondenter var att de ansåg att det var av vikt att skapa självinsikt hos klienten genom att förstå beteenden, förstå psykologiska begränsningar, öka förståelse, skapa förtroende och skapa självmedvetenhet. I studien framkom att det är viktigt att klienten känner sig trygg med sin personliga tränare och bekväm i situationen. Det framkom även att det är mycket viktigt att klienten själv får insikt i varför en beteendeförändring behöver ske och hur den ska ske. Det går i linje med forskning av Sweet (2008) där det framgår att en stor motivationsfaktor för klienter när det gäller beteendeförändring är att de känner sig sedda och stöttade genom hela processen av sin personliga tränare. Författarna av den här studien anser att det är bra att de personliga tränarna fokuserar på att få klienten medveten och trygg i sin förändringsprocess, för att få en så bra utgångspunkt och hjälpa klienten på bästa möjliga sätt.

Det har framgått av intervjuerna i den här studien att individanpassning vid kostrådgivning anses vara den viktigaste delen för att skapa förståelse och motivation hos klienten. De som studerat kompletterande kostutbildningar utöver PT-utbildningen uppgav att de arbetade mycket med coaching, motiverande samtal och den psykologiska biten för att skapa förståelse och motivation hos klienten. Det var något som de utan kompletterande kostutbildning inte gjorde. De med endast PT-utbildning ansåg det som en svårighet att bibehålla en klients motivation, medan de med kompletterande kostutbildning ansåg sig ha de rätta verktygen för att skapa och bibehålla motivationen. Det styrks av Sweet (2008) som menar att personliga tränare (utan kompletterande utbildning) ofta har bristfällig kunskap inom de teorier och metoder som krävs för att skapa och bibehålla en klients motivation. Enligt författarna av den här studien kan det därmed innebära att de med kompletterande kostutbildning troligtvis har mer kunskap inom metoder och teorier för att skapa och genomföra en förändring. Det kan även betyda att de med kompletterande kostutbildning har större benägenhet att öka en klients självinsikt vilket kan gynna förändringsprocessen.

Osäkerhet

Utifrån intervjuerna i studien framgick att majoriteten av deltagarna ansåg att PT-utbildningarna innehöll för lite kost och nutrition för att de skulle känna sig rustade att ge specifika kostråd och kostscheman. De kände att de hade tillräckliga grundläggande

kunskaper för att kunna ge generella tips och råd men de önskade mer djupgående kostkunskaper för att känna sig bekväma med att göra specifika kostscheman. Det tyder på att de personliga tränarna var medvetna om den kunskap de hade men att de även var medvetna om eventuella kunskapsrelaterade begränsningar de hade inom ämnet. Några av deltagarna kände att de inte alls hade den kunskap som krävdes för att ge specifika kostråd och valde därför att inte genomföra specifika kostrådsgivningar på grund av att det kan påverka klienten negativt. Författarna till studien anser att det är positivt att de personliga tränarna inte ger specifika kostscheman då de i intervjuerna uppgav att det ingick för lite kost och nutrition i PT-utbildningarna och att de själva ansåg att de hade begränsat med kunskap. Det styrks i en studie av Malek et al. (2002) som menar att personliga tränare bör ha någon kompletterande kostutbildning utöver sin PT-utbildning för att på så sätt stärka kvaliteten på de kostråd de ger.

Barnes et al. (2016b) beskriver i sin forskning att personliga tränare med god arbetslivserfarenhet och en kompletterande kostutbildning utöver sin PT-utbildning känner sig mer självsäkra vid kostrådsgivning och kring den kunskap de besitter. I den här studien upptäcktes dock ett undantag. En av respondenterna med endast en PT-utbildning och kort arbetslivserfarenhet kände sig mycket säker kring sin kunskap och sin förmåga att genomföra kostrådsgivningar. Det kan förklaras genom hans intresse för kost och träning sedan tidigare eftersom deltagaren uppgav i intervjun att hen håller sig uppdaterad och läser mycket kostrelaterade artiklar på webbsidor. Det är dock svårt att veta om hans upplevda självsäkerhet är grundad eller inte. Att läsa mycket information och att hålla sig uppdaterad behöver inte nödvändigtvis generera mer kunskap. Som Sutherland et al. (2005) beskriver så finns det idag ett oändligt antal webbsidor som behandlar kost och nutrition men trovärdigheten och kvaliteten på sidorna varierar.

I den här studien framkom att alla deltagare ansåg det som svårare att ge kostråd vid sjukdomstillstånd eller specialkost som t.ex. vegetarisk eller vegansk kost. Några av de som hade en programutbildning inom kost på universitet ansåg dock att de trots svårigheten hade tillräckliga kunskaper för att kunna anpassa kostråden efter specifika sjukdomstillstånd eller preferenser. De som ansåg att de inte kunde anpassa kostråden uppgav att det var på grund av bristande kunskaper inom ämnet då de inte lärt sig om sådana specifika kostråd under PT-utbildningarna. Det står i enlighet med forskning som menar att personliga tränare som studerat på universitetsnivå i större utsträckning kan klientanpassa sina kostråd (Anderson et al., 2010). Anderson et al. (2010) menar även att det är vanligt att personliga tränare ger kostråd som ligger utanför deras utbildningsnivå och att det borde finnas riktlinjer som kräver djupgående utbildning inom kost för att på så sätt skydda klienterna. Det stärks även av Cardoso (2004) som menar att det är av stor vikt att personen som ger kostråd till en klient med specialkost har korrekt kunskap för att värna om klientens hälsa.

Det framgick utifrån intervjuerna att en personlig tränares arbetsuppgifter handlar om att motivera klienten, kartlägga utgångspunkt och målsättning, marknadsföra sig själv och att sälja PT-timmar. Det stämmer överens med EHFAs (2011) kriterier över vad som ingår i yrket som personlig tränare. Några av de personliga tränarna i den här studien ansåg dock att det inte ingick i PT-yrket att ge kostråd då de inte hade tillräckligt med kunskap. Det stämmer inte överens med EHFAs (2011) kriterier som menar att det ingår som personlig tränare att ha god kunskap om kost och nutrition. Med det menar författarna av den här studien inte att det är de personliga tränarna som gör fel när de väljer att inte ge specifika kostråd, utan de anser att en del PT-utbildningar inte följer de riktlinjer som EHFA har satt upp gällande nutritionsdelen i utbildningarna.

Medvetenhet

Flertalet av deltagarna i studien valde att komplettera sina kostkunskaper genom att studera mer kost och nutrition eftersom de själva ansåg att nutritionsdelen under PT-utbildningen var bristfällig. De kompletterande utbildningarna varierade från en dags kostutbildning till tre års kostutbildning på universitet vilket visar på att även vidareutbildningar kan ha begränsad mängd kost. Utbildningarna ledde till att deltagarna kände sig mer redo för att ge specifika och klientanpassade kostråd. Det styrks av forskning av Barnes et al. (2016b) som påvisar att personliga tränare med en kandidatexamen eller likvärdig högre utbildning inom kost känner sig mer självsäkra i att ge kostråd jämfört med personliga tränare som endast har en PT-utbildning. I intervjuerna uppgav majoriteten av deltagarna att de kände sig förberedda inför att ge kostråd efter att ha kompletterat med annan utbildning eller arbetslivserfarenhet. De kände då att de kunde ge mer djupgående och klientanpassade kostråd. Enligt Malek et al. (2002) behöver flera års erfarenhet dock inte innebära mer omfattande kunskap inom ämnet, utan kompletterande utbildning väger tyngre än arbetslivserfarenhet.

Som nämndes ovan ansåg samtliga av deltagarna att kostråd vid sjukdomstillstånd eller specialkost var svårare att hantera. Några uppgav att de på grund av bristande kostkunskaper accepterade sina begränsningar och rekommenderade klienten till någon med mer kunskap inom området, t.ex. en dietist. Det går i linje med forskning av Cardoso (2004) som lägger vikt vid att de som ger kostråd vid sjukdomsrelaterad specialkost bör göra det i samråd med någon mer kunnig inom ämnet. Författarna till den här studien anser att det är bra att de personliga tränarna inser sina begränsningar och handlar därefter. Om de väljer att inte komplettera med kunskap för att fylla i de eventuella kunskapsluckor de har är det bra att de rekommenderar någon annan med relevant kunskap. Det anses av författarna som viktigt då det säkerställer kvaliteten och säkerheten för klienterna. Vid litteratursökningen framkom mycket internationell forskning likt den av Cardoso (2004) som menar att personliga tränare bör ge kostråd i samråd med någon mer kunnig inom ämnet vid specialkost. Det finns dock begränsat med svensk forskning inom ämnet. Därav anser författarna av den här studien att det borde finnas mer forskning och riktlinjer kring hur svenska personliga tränare bör gå tillväga om de känner att de inte har tillräckligt med kunskap inom ett ämne. Ett förslag är att det borde finnas samarbeten mellan företag som tillhandahåller personliga tränare och t.ex. sjukhus eller vårdcentraler som tillhandahåller läkare och dietister. Det skulle kunna underlätta kommunikationen mellan de båda parterna och göra det mer naturligt att rekommendera sina klienter till någon annan.

Flertalet av deltagarna uppgav att de ständigt håller sig uppdaterade inom kost och nutrition genom att läsa artiklar och forskning på olika webbsidor, bland annat Pubmed och Livsmedelsverkets hemsida. Det kan vara fördelaktigt att de håller sig uppdaterade då det ständigt kommer nya råd och rön inom kost. Som nämndes tidigare kan det vara en nackdel då webbsidorna kan tillhandahålla felaktig eller vinklad information (Sutherland et al., 2005). Författarna av uppsatsen belyser därmed att det är viktigt att de personliga tränarna är källkritiska när de söker ny information inom ämnet kost och nutrition för att säkerställa kvaliteten på kostråden.

Ur empirin framkom att de personliga tränarna generellt sett ansåg sig ha för lite kunskap kring kost för att ge specifika kostråd, något som styrks med tidigare forskning enligt ovan. Studien genererade därmed inte någon ny och avgörande information eller teori utan bekräftade och stärkte endast den begränsade mängd forskning som fanns inom området. För

att generera ny information krävs att studien genomförs med ett större och mer omfattande urval.

Slutsatser och implikationer

Resultaten från studien går i linje med tidigare forskning som påvisar att personliga tränare med någon form av kompletterande utbildning inom kost och nutrition känner sig mer förberedda inför och bekväma i att ge kostråd. Resultaten i studien tyder även på att personliga tränares förmåga att hantera olika situationer som kan dyka upp under en kostrådgivning stärks av kompletterande utbildning och arbetslivserfarenhet. Slutsatsen är därmed att de som arbetar med att ge kostråd bör ha någon form av universitetsutbildning inom kost och nutrition för att få ge kostråd. Det är av betydelse för att skydda klienter från felaktiga och osäkra råd kring kost och hälsa. Det bör även finnas ett, för alla PT-utbildningar, gemensamt test efter avslutad PT-utbildning som de personliga tränarna måste genomföra innan de får sin titel, en så kallad certifiering. Det är av vikt för att säkerställa att alla personliga tränare i Sverige får likvärdig kunskap och på så sätt även säkerställa kvaliteten på de kostråd som klienter får.

Det finns begränsat med forskning kring ämnet personliga tränare som ger kostråd och därav valdes forskningsämnet för den här studien. Vidare bör efterföljande forskning undersöka ämnet djupare och med ett utökat urval för att på så sätt öka generaliserbarheten av resultatet. Det vore även intressant att kartlägga kostens påverkan på fysisk aktivitet i relation till vikten av att den personliga tränaren har goda kunskaper inom kost och nutrition och att ge kostråd. Den här studien bidrar med svensk forskning inom ämnet vilket det finns en begränsad mängd av, därmed anser författarna av den här studien att kommande forskning bör utföras mer djupgående på svenska personliga tränare för att undersöka om resultaten stämmer överens med den internationella forskning som finns inom ämnet.

Referenser

- Anderson, G., Elliott, B., & Woods, N. (2010). The Canadian personal training survey. *Journal of Exercise Physiology Online*, 13(5), 19-28.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2013). The Health Guru: Masculinity and fitness coaching in the blogosphere. *The Journal of Men's Studies*, 21(3), 277-290.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014a). 'Doing for group exercise what McDonald's did for hamburgers': Les Mills, and the fitness professional as global traveller. *Sport, Education and Society*, 21(2), 148-165.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014b). The Fitness Revolution. Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. *Sport science review*, 23(3-4), 91-111.
- Barnes, K., Ball, L., & Desbrow, B. (2016a). Personal trainer perceptions of providing nutrition care to clients: a qualitative exploration. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 1-23
- Barnes, K., Desbrow, B., & Ball, L. (2016b). Personal trainers are confident in their ability to provide nutrition care: a cross-sectional investigation. *Public Health*, 140, 39-44.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Cardoso, A. L. (2004). The nutrition specialist's role in choosing special diets. *Jornal de pediatria*, 80(5), 343-344
- Cockburn, E., Fortune, A., Briggs, M., & Rumbold, P. (2014). Nutritional knowledge of UK coaches. *Nutrients*, 6(4), 1442-1453.
- Couture, S., Lamarche, B., Morissette, E., Provencher, V., Valois, P., Goulet, C., & Drapeau, V. (2015). Evaluation of sports nutrition knowledge and recommendations among high school coaches. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 25(4), 326-334.
- DS personal training school. (2016). *Datum PT-utbildning Göteborg*. Hämtad 2017-04-04, från <http://dstrademark.se/datum/datum-personliga-tranare/datum-pt-utbildning-goteborg/>
- EHFA. (2011). *EHFA Standards EQF Level 4 Personal Trainer*. Hämtad 2017-05-10 från http://www.ehfa-standards.eu/sites/ehfa-standards.eu/files/documents/Standards/Level_4_Personal_Trainer_Standards.pdf
- Folkhälsomyndigheten. (2016). *Attityder till fysisk aktivitet*. Hämtad 2017-03-31, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/rekommendationer/attityder-till-fysisk-aktivitet/>
- Fox, S. (2005). *Health Information Online: Eight in Ten Internet Users Have Look for Health Information Online, with Increased Interest in Diet, Fitness, Drugs, Health Insurance, Experimental Treatments, and Particular Doctors and Hospitals*. Pew Internet & American Life Project.

- Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (Red.). (2012). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Johansson, T. (1997). *Den skulpterade kroppen*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Livsmedelsverket. (2005). *Sammanfattning - Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Madeson, M. N., Hultquist, C. N., Church, A., & Fisher, L. A. (2010). A phenomenological investigation of women's experiences with personal training. *International journal of exercise science*, 3(3), 157.
- Malek, M. H., Nalbone, D. P., Berger, D. E., & Coburn, J. W. (2002). Importance of health science education for personal fitness trainers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 16(1), 19-24.
- McClaran, S. R. (2003). The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2(1), 10-14.
- Nordic Council of Ministers. (2014). *Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity*. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- Melton, D. I., Katula, J. A., & Mustian, K. M. (2008). The current state of personal training: an industry perspective of personal trainers in a small Southeast community. *Journal of strength and conditioning research/National Strength & Conditioning Association*, 22(3), 883.
- Meric, F., Bernstam, E. V., Mirza, N. Q., Hunt, K. K., Ames, F. C., Ross, M. I., ... & Singletary, S. E. (2002). Breast cancer on the world wide web: cross sectional survey of quality of information and popularity of websites. *Bmj*, 324(7337), 577-581.
- Nationalencyklopedin [NE]. (2017). *Kostråd*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/kostrekommendationer>
- Personal training school. (2005). *Etiska regler för personliga tränare*. Hämtad 2017-04-03 från <https://www.pt-school.com/Svptf.aspx>
- Riksidrottsförbundet. (2011). *Svenskarnas idrottsvanor*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Safe Education. (2015a). *Om oss*. Hämtad 2017-04-04, från <http://www.safe-education.se/om-oss/>

Safe Education. (2015b). *PT yrket igår, idag och i framtiden*. Hämtad 2017-04-04, från <http://www.safe-education.se/vara-utbildningar/personlig-tranare/pt-yrket-igar-idag-och-i-framtiden/>

Safe Education. (2015c). *Utbildning personlig tränare*. Hämtad 2017-04-04, från <http://www.safe-education.se/vara-utbildningar/personlig-tranare/>

SATS. (2015). *Vad är personlig träning?*. Hämtad: 2017-04-11, från <https://www.sats.se/traning/personlig-tranare/mer-om-personlig-traning/>
Smith Maguire, J. (2008). *Fit for consumption*. Oxon: Routledge

Sutherland, L. A., Wildemuth, B., Campbell, M. K., & Haines, P. S. (2005). Unraveling the web: an evaluation of the content quality, usability, and readability of nutrition web sites. *Journal of nutrition education and behavior*, 37(6), 300-305.

Sweet, W. G. (2008). *Personal trainers: motivating and moderating client exercise behaviour* (Doctoral dissertation, The University of Waikato).

The Academy. (2017a). Lic. *Personlig tränare, steg 3 PT/KTK*. Hämtad 2017-04-04, från <https://theacademy.se/utbildningar/lic-personlig-tranare/>

Vetenskapsrådet, S. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisksamhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

World Health Organization.(2009). *Global health risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization.
(http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf)

Bilagor

Bilaga 1 - Intervjuguide

Bilaga 2 – Informationsblad till intervjupersoner

Intervjuguide

1. Vem är du?
2. Hur gammal är du?
3. När och hur blev du intresserad av träning?
4. Vad har du för träningsbakgrund?
5. Hur länge har du arbetat som PT?
6. I vilken omfattning arbetar du som PT idag?
7. Vad ingår i dina arbetsuppgifter som PT?
8. Vilken PT-utbildning gick du?
9. Varför valde du just den?
10. Hur lång var den?
11. Vilka delar ingick i PT-utbildningen?
12. Hur stor del behandlade kost, nutrition och fysiologi?
13. Vad ingick i kost, nutrition och fysiologi?
14. Vad anser du om mängden kost, nutrition och fysiologi i PT-utbildningen?
15. Hur ser du själv på PT-utbildningen och de teorier och rekommendationer inom kost som berörts?
16. Vad upplevde du som positivt/negativt med de teorier och rekommendationer inom kost som berörts?
17. Hur stämmer de teorier och rekommendationer inom kost som berörts överens med dina egna åsikter gällande kostrelaterade prestationsmål?
18. Har du studerat kost, nutrition eller fysiologi utöver din PT-utbildning?
 - Om ja, vad har du studerat?
 - Hur länge studerade du?
 - Vilka likheter/skillnader ser du mellan utbildningen och PT-utbildningen?
19. Vilken typ av kunder har du?
20. Vilken typ av kostråd ger du?
21. Anser du att det är lättare/svårare att ge en viss typ av kostråd?
22. Hur hanterar du det?
23. Hur genomför du en kostrådgivning?
24. Vilka delar tycker du är viktiga att ha med i en kostrådgivning?
25. Varför är de delarna viktiga?
26. Finns det några situationer i en kostrådgivning som du tycker är svårare att genomföra?
27. På vilket sätt hanterar du de situationerna?
28. Hur känner du att du kan bemöta en kunds önskemål när det gäller kostråd?
29. Hur gör du om kundens önskemål inte stämmer överens med de kostråd du anser är passande?
30. Påverkar dina egna preferenser de kostråd du ger?
31. Påverkar den miljö du arbetar i din syn på kost?
 - Om ja, har du tänkt på om och hur det påverkar de kostråd som du ger till dina klienter?
32. Hur pass väl rustad kände du dig i att ge kostråd direkt efter din PT-utbildning?
33. Vad tror du att det kan bero på?
34. Har ditt tillvägagångssätt/synsätt på att ge kostråd förändrats sedan PT-utbildningen. -
 - Om ja, på vilket sätt?
35. Känner du dig idag bekväm i att ge kostråd?
36. Känner du att det är något som begränsar dig vid en kostrådgivning?

37. Avslutningsvis, hur håller du dig uppdaterad inom kost och kostråd?

Informationsblad till intervjupersoner

Hej!

Vi är två studenter som läser Hälsopromotion Kostvetenskap vid Göteborgs Universitet och vi genomför just nu vår kandidatuppsats. Syftet med vår uppsats är att undersöka vilken PT-utbildning personliga tränare har och hur de utifrån den förhåller sig till att ge kostråd.

Vår studie kommer bygga på intervjuer med personliga tränare och vi skulle uppskatta om du vill delta i studien. Intervjun kommer att genomföras vid ett tillfälle och pågå i ca 45-60 minuter. Intervjun kommer följa de fyra etiska forskningsprinciperna vilket innebär att deltagandet är helt frivilligt, du kommer att vara anonym i studien och du kan när som helst välja att avbryta ditt deltagande. Intervjuerna kommer att spelas in, men materialet kommer endast att användas till studiens ändamål.

Om du är intresserad av att delta i studien vänligen kontakta Cecilia eller Angelica för att bestämma tid och plats för genomförandet av intervjun. Genom att kontakta oss bekräftar du att du tagit del av och godkänner informationen ovan.

Med vänliga hälsningar,

Angelica Jönsson
Mail: gusjonanca@student.gu.se
Telefon: 0704- 09 58 88

Cecilia Olsson
Mail: gusolsce@student.gu.se
Telefon: 0766- 28 06 35

Handledare: Stefan Pettersson

