



INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP

# **Motionärens relation till vardagsmotion**

**- En kvantitativ undersökning av attityder och beteenden**

**Jennifer Enge  
Hanna Söderberg**

Kandidatuppsats 15 hp  
Hälsopromotion Idrottsvetenskap  
VT 2020  
Handledare: Peter Korp  
Examinator: Beatrix Algurén



INSTITUTIONEN FÖR KOST-  
OCH IDROTTSVETENSKAP

## Kandidatuppsats 15 hp

Titel: Motionärens relation till vardagsmotion - En kvantitativ undersökning av attityder och beteenden

Författare: Jennifer Enge och Hanna Söderberg.

Program: Hälsopromotion Idrottsvetenskap

Nivå: Grundnivå

Handledare: Peter Korp

Examinator: Beatrix Algurén

Antal sidor: 31 (inklusive bilagor)

Termin/år: Vt2020

Nyckelord: Attityder, Beteenden, Idrottsvetenskap, Motionärer och Vardagsmotion.

## Sammanfattning

Stillasittandet har ökat och samhället har fyllts av allt mer bekvämligheter (Ekblom-Bak et al., 2018). Samhällets bekvämligheter gör att behovet av fysiskt arbete minskar vilket kan vara en anledning till att vi idag inte rör på oss tillräckligt mycket (Folkhälsomyndigheten, 2019a). I takt med att samhället blir mer stillasittande och att det krävs mer än enstaka träningspass för att hålla sig frisk, funderade vi på hur de som utför avsiktlig träning ser på vardagsmotion och hur vardags-aktiva de är.

Studien är av kvantitativ ansats och har utformats som en tvärsnittsstudie med en egenkonstruerad enkät som datainsamlingsmetod. Där syftet var att undersöka attityder och beteenden i relation till vardagsmotion hos personer som tränar regelbundet. 133 deltagare rekryterades till studien i åldrarna 18-68 år

Resultatet visar att attityder och beteenden skiljer sig åt beroende på antalet träningsdagar per vecka. De individer som tränade flest dagar i veckan (5-7) hade en något positivare attityd till vardagsmotion än de individer som tränade färre dagar i veckan (1-2). Detsamma gällde beteendet i relation till vardagsmotion, där de som tränade 1-2 dagar i veckan utförde mindre medveten vardagsmotion än de som tränade 5-7 dagar i veckan. Det gick att se ett signifikant samband mellan att träna färre dagar i veckan (1-2) och att vara mer benägen att byta ut träning mot vardagsmotion jämfört med om man tränade fler dagar i veckan (5-7). Ytterligare fynd från resultatet var att många såg tid som en avgörande faktor i fråga om att utföra vardagsmotion/träning eller inte.

## Förord

Denna studie är ett examensarbete skrivet vid Göteborgs Universitet våren 2020. Arbetet har varit inspirerande och utvecklande och givit oss författare en bredare syn på hur motionärer tänker kring vardagsmotion vilket vi tror oss ha nytta av i framtida hälsoinriktade yrken.

Vi vill tacka de vänner och nära anhöriga som varit till hjälp under arbetets gång med tips och inspiration; vår handledare Peter Korp för feedback, vägledning och stöd samt Christina Berg för hjälp med SPSS. Ett särskilt stort tack till respondenterna som tog sig tiden att besvara enkäterna och dela med sig av tankar.

Båda författarna har bidragit med lika mycket till studien (se tabell 1).

**Tabell 1. Författarnas bidrag**

<b>Arbetsuppgift</b>	<b>Procent utfört av Jennifer/Hanna</b>
Planering av studien	50/50
Litteraturundersökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

# Innehållsförteckning

<b>Sammanfattning</b>	<b>2</b>
<b>Introduktion</b>	<b>5</b>
<i>Syfte och frågeställningar</i>	5
<b>Bakgrund</b>	<b>6</b>
<i>Begreppsförklaring</i>	6
<i>Hälsan i samhället</i>	7
<i>Rekommendationer för fysisk aktivitet</i>	8
<i>Attityder</i>	8
<b>Kopplingen mellan attityder och beteenden</b>	9
<b>Theory of reasoned action</b>	9
<b>Metod</b>	<b>10</b>
<i>Design</i>	10
<i>Urval</i>	12
<b>Datainsamling</b>	<b>12</b>
<i>Insamling av data</i>	12
<i>Databearbetning och analys</i>	13
<i>Etik</i>	14
<b>Resultat</b>	<b>14</b>
<b>Diskussion</b>	<b>19</b>
<i>Metoddiskussion</i>	19
<i>Resultatdiskussion</i>	22
<b>Attityd och beteende</b>	22
<b>Vardagsmotion och träning</b>	22
<b>Slutsatser och implikationer</b>	<b>24</b>
<b>Referenser</b>	<b>26</b>

## Introduktion

Stillasittandet har ökat och samhället har fyllts av allt mer bekvämligheter (Ekblom-Bak et al., 2018). Buss och bil ersätter promenader och cykelturer; hissar ersätter trappor och hemkörning av mat konkurrerar med den traditionella formen av handling. Samhällets bekvämligheter gör att behovet av fysiskt arbete minskar vilket kan vara en anledning till att vi idag inte rör på oss tillräckligt mycket (Folkhälsomyndigheten, 2019a). Detta kan i sin tur ge hälsorisker för stora delar av befolkningen (Finni et al. 2014).

Fysisk aktivitet i måttlig till hög intensitet har stora hälsofördelar för både hjärna och kropp. På senare tid har forskning även visat att fysisk aktivitet som utförs med en låg intensitet kan ge större hälsovinster än man tidigare trott. Genom att ersätta en halvtimmes stillasittande om dagen med vardagsaktiviteter minskar risken att dö i hjärt - kärlsjukdom med 24% (Dohrn, Kwak, Oja, Sjostrom & Hagstromer, 2018). Att vara medveten om de hälsofördelar som ges av att vara tillräckligt fysiskt aktiv räcker inte alltid för att faktiskt vara det.

Ekblom Bak säger till Helena Zachariasson på Sveriges Television (2018).

Vi ser att individen måste tilltalas av att röra på sig, det är nyckeln. Vi måste avdramatisera motion, att det inte behöver betyda att man måste ha gymkort, köpa snygga träningskläder eller springa maraton utan att det kan innebära att gå ut med hunden eller leka med barnbarnen likaväl.

Enligt Ekblom Bak (2018) är det främst den dagliga vardagsaktiviteten som har minskat i samhället, till följd av stillasittande jobb och en fritid där vi sitter allt mer framför datorer eller tv-apparater. För att få individer att röra på sig mer menar hon att det krävs en avdramatisering av motion (Zachariasson, 2018).

De flesta har en positiv inställning till fysisk aktivitet och vardagsmotion. De vet att det är bra att röra på sig och att effekterna som medföljer är positiva för både kropp och sinne. Trots att attityder och beteenden i mångt och mycket hänger ihop, visar studier på att de två komponenterna inte alltid överensstämmer (Ajzen & Fishbein, 2018).

I takt med att samhället blir mer stillasittande och att det krävs mer än enstaka träningspass för att hålla sig frisk, funderar vi på hur de som utför avsiktlig träning ser på vardagsmotion och hur vardagsaktiva de är. Genom att undersöka detta kan vi se om det finns behov av förändrade attityder och beteenden för att främja målgruppens hälsa ytterligare. Detta skulle kunna vara ett uppdrag för en hälsopromotör.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan attityder och beteenden vad gäller vardagsmotion hos personer som tränar regelbundet.

De frågeställningar som arbetades utefter var:

- I vilken utsträckning värdesätter regelbundet aktiva vardagsmotion?
- Går det att se någon skillnad i attityd och beteende (i relation till vardagsmotion) mellan personer som tränar få dagar i veckan och personer som tränar många dagar i veckan?

- Kompenseras utebliven träning med vardagsmotion?

## Bakgrund

### Begreppsförklaring

**Hälsa** - hälsa är ett brett begrepp med många olika definitioner. Den mest accepterade definitionen trädde i kraft år 1948 och framtog av WHO (Axelsson, 2016). Enligt myndigheten innebär begreppet: *ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning* (WHO, 2020). Två centrala perspektiv på hälsa är det *promotiva* och det *preventiva*. Den *promotiva* idén av hälsa innebär att skapa förutsättningar för att *förbättra, bibehålla och främja hälsa*, medan den *preventiva* idén fokuserar på att *förhindra ohälsa*. De båda perspektiven av hälsa kompletterar varandra och det är situationen i fråga och dess villkor som avgör vilken av dem som ska stå i centrum och vilken som kommer att ligga i bakgrunden (Winroth & Rydqvist, 2008).

**Måttlig intensitet** - aktiviteter som utförs på så sätt att puls och andning ökar *märkbart* hos individen. En *märkbart* ökad andning innebär att personen i fråga utnyttjar 40-59% av sin maximala syreupptagningsförmåga (VO<sub>2</sub>max) (Mattsson, Jansson & Hagströmer, 2016).

**Hög intensitet** - aktiviteter som utförs på så sätt att puls och andning ökar *markant* hos individen. Med *markant* ökning menas att personen i fråga utnyttjar 60-89% av sin maximala syreupptagningsförmåga (VO<sub>2</sub>max) (Mattsson, Jansson & Hagströmer, 2016).

**Regelbundet aktiva** - med regelbundet aktiva menas i denna text personer som medvetet utför träning i form av pulshöjande aktiviteter minst en gång i veckan.

**Vardagsmotion** - vardagsmotion är aktiviteter som inte kräver någon uppvärmning och där risken för att skada sig är liten. Exempel på vardagsaktiviteter är promenader, trädgårdsarbete, hushållsarbete, cykling, gå i trappor och att plocka svamp (1177 Vårdguiden, 2019).

**Träning** - träning syftar till att stimulera kroppsliga egenskaper såsom styrka, uthållighet, rörlighet, koordination och snabbhet. Att träna innebär att utsätta kroppen för större påfrestningar än den är van vid, vilket medför fysiologiska anpassningar som gör att kroppens fysiologiska och psykologiska egenskaper förbättras över tid. Därmed leder träning på sikt till ökad prestationsförmåga (Lännergren, Westerblad, Ulfendahl & Lundeberg, 2017). Mattsson, Jansson & Hagströmer (2016) delar upp träning i två olika former: styrketräning och konditionsträning. Konditionsträning avser bibehålla eller förbättra kondition och utförs med minst måttlig intensitet. Styrketräning syftar främst till att upprätthålla eller förbättra kroppens muskulära styrka (Mattsson, Jansson & Hagströmer, 2016).

**Attityd** - begreppet attityd och dess innebörd har varierat mycket under årens gång. Den mest använda definitionen kommer enligt Biel (2012) från Eagly och Chaiken och lyder ”Attityd är en psykologisk tendens som uttrycks genom att värdera en specifik entitet med någon grad av gillande eller ogillande”. Entitet som vanligtvis benämns som attitydobjekt kan variera mellan föremål, beteenden, enstaka objekt och konkreta begrepp (Biel, 2012). Enligt Theory

of Reasoned Action är attityder en serie övertygelser om något som påverkar vårt sätt att tänka och bete oss. Theory of Reasoned Action menar på att om resultatet av ett visst beteende ses som positivt/fördelaktigt kommer attityden att påverkas och sannolikheten att en individ väljer att utöva beteendet i fråga igen kommer därmed att öka (Hayden, 2014).

**Subjektiv norm** - vår intention med ett visst beteende påverkas förutom av attityder även av subjektiva normer. Den subjektiva normen innebär enligt Theory of Reasoned Action den press vi upplever från omgivningen vad gäller att avstå från -eller utföra- ett visst beteende. Omgivningen innefattar här de personer som står oss nära eller som vi värdesätter högt. Enligt teorin strävar vi efter att leva upp till de förväntningar som nära och kära har på oss (Hayden, 2014).

## Hälsan i samhället

Sedan mitten av 90-talet har svenskarnas kondition försämrats och siffror visar att nästan hälften (46%) av yrkessamma svenskar i dagsläget har en så dålig kondition att det blir förödande för hälsan. Mellan 1995-2017 ökade andelen vuxna med hälsofarligt dålig kondition från 27% till 46%, störst skillnad var det i grupperna män, yngre vuxna, lågutbildade och personer som bodde på landsbygden (Ekblom-Bak et al., 2018).

I en studie av Ekblom-Bak et al. (2015) där man undersökte det dagliga rörelsemönstret hos svenskar i medelåldern visade sig 72% av deltagarna nå upp till rekommendationerna om minst 150 minuters måttligt intensiv fysisk aktivitet/vecka. När hänsyn sedan togs till en mer strikt form av de nationella riktlinjerna (dvs 30 minuter/dag -fem dagar i veckan- med minst 10 minuter per tillfälle) nådde endast 7,1% av personerna upp till rekommendationerna (Ekblom-Bak et al., 2015).

Ekblom-Bak et al. (2015) studie som gjordes på den svenska befolkningen visade dessutom att 60,5% av en dag i genomsnitt spenderas stillasittande, 35,2% spenderas med lätt fysisk aktivitet och 3,9% ägnas åt måttlig och kraftig fysisk aktivitet. Ekblom-Bak et al. (2018) menar att stillasittande tid resulterar i reducerad mängd vardagsaktivitet, vilket har en negativ effekt på hjärt-kärlhälsa och livslängd samt leder till en ökad brist på muskelaktivering som i sin tur påverkar kroppens organ, vävnader och skelettmuskulaturens endokrina funktion. Även midjemått och kroppens fetter HDL-kolesterol och triglycerider påverkas negativt av långvarigt stillasittande (Ekblom-Bak et al., 2016). Ett långvarigt stillasittande ökar risken för många sjukdomar oavsett om man utför regelbundna träningspass. En orsak till detta är att avsiktlig träning (ett träningspass) bara upptar en liten del av en hel dag vilket lämnar stort utrymme för antingen vardagsmotion eller stillasittande för majoriteten av dagen. Detta innebär att en person som utför mycket avsiktlig träning inte per automatik är vardagsaktiv utan kan ägna stora delar av dagen åt stillasittande (Ekblom-Bak, Ekblom, Vikström, De Faire & Hellénus, 2014).

Anledningen till att färre idag är tillräckligt aktiva kan vara att dagens yrken är mindre fysiskt krävande än tidigare och att transporter till fots har minskat och ersatts av bil och buss (Folkhälsomyndigheten, 2019a). Detta resonemang styrks ytterligare av Finni, Haakana, Pesola & Pullinen (2014) som menar att samhället ger oss allt mer bekvämligheter vilket har lett till ett minskat behov av muskelarbete i kroppen. Författarna menar att detta i sin tur kan leda till stora hälsorisker för majoriteten av befolkningen.

Oavsett om du utövar fysisk aktivitet regelbundet eller inte visar forskning att vardagsmotion spelar stor roll för att upprätthålla den metaboliska hälsan. I fall där individer har tränat regelbundet har de som har adderat mer vardagsmotion även haft bättre hälsovärden (Finni et al. 2014). Folkhälsomyndigheten (2019b) styrker detta och menar att vardagsmotion är viktigt även för de som tränar regelbundet. Vidare menar myndigheten att långvarigt stillasittande bör undvikas genom att till exempel ta bensträckare och rörelsepauser om man sitter stilla mycket.

I studien av Finni et al. (2014) undersöktes även om mängden vardagsmotion förändrades beroende på om det var en dag då deltagarna hade tränat eller inte tränat. Deltagarnas aktivitet och inaktivitet mättes med hjälp av EMG-elektroder. Man fann att vardagsmotionen var densamma oavsett om personerna hade utfört någon planerad träningsaktivitet eller inte samt att tiden som spenderades stillasittande inte påverkades av den fysiska aktiviteten (Finni et al. 2014).

## Rekommendationer för fysisk aktivitet

I Sverige finns rekommendationer kring hur ofta och med vilken intensitet personer över 18 år bör vara fysiskt aktiva för att främja hälsan. Folkhälsomyndigheten och World Health Organization (WHO) rekommenderar alla vuxna att vara fysiskt aktiva minst 150 minuter i veckan med måttlig intensitet. För aktiviteter som utförs med hög intensitet räcker det med 75 minuter i veckan. Oavsett om aktiviteten är av måttligt eller högt intensiv karaktär bör den pågå under minst 10 minuter per tillfälle. Aktiviteten som utförs bör vara av aerob karaktär vilket innebär att pulsen och andhämtningen ska öka. Riktlinjer för intensitet och duration är 30 minuters måttlig aktivitet fem dagar i veckan eller 30 minuters hög intensitet tre dagar i veckan. Utöver den aeroba aktiviteten bör muskelstärkande aktiviteter utföras minst två dagar i veckan. Oavsett om du når upp till ovanstående rekommendationer eller inte bör långvarigt stillasittande undvikas. Detta kan göras med regelbundna korta pauser där någon form av muskelaktivitet utövas under några minuter (Folkhälsomyndigheten, 2019b).

På senare tid har forskning visat att det inte bara är fysisk aktivitet av måttlig till hög intensitet som ger hälsovinster utan att även aktiviteter som utförs med låg intensitet (vardagsmotion) har stor betydelse för hjärtat och vår hälsa. Genom att byta ut 30 minuters stillasittande per dag mot vardagsaktiviteter minskar risken att dö i hjärt-kärlsjukdomar med 24% (Dohrn, Kwak, Oja, Sjostrom & Hagstromer, 2018).

## Attityder

Hur vi som människor reagerar och handlar formas av de bakomliggande attityder vi har (Biel, 2012). Attityder kan ses som individuella föreställningar. En persons föreställningar kan påverkas och formas av andra människors föreställningar och kallas då för sociala normer. Attityder kan vara mer eller mindre medvetna och en mindre medveten attityd är det vi ofta kallar fördom. Att ha fördomar innebär oftast att en negativ attityd visas mot antingen en grupp människor eller ett annat specifikt fenomen. Fördomar uppkommer vanligtvis ur en förenklad bild av fenomenet i fråga utan att man har någon djupare kunskap om hur det faktiskt är (Beil, 2012).

Attityder hjälper oss bland annat att strukturera upp vår uppfattning av tillvaron så att vi enklare förstår och kommer ihåg vad vi tycker om olika saker. *Värdering* anses vara en avgörande komponent i fråga om attityder, då attityder ger uttryck för någon form av gillande



eller ogillande. Värderingen uttrycker med vilken styrka eller intensitet man instämmer eller går emot något. Värderingen sammanfattar den samlade kunskapen om ett attitydobjekt, vilket hjälper oss att *söka upp* saker vi tycker om och *undvika* det som vi inte tycker om. Attityder behöver inte bara vara kunskapsbaserade utan kan även formas på känslomässig grund. Det kan till exempel handla om att man har en negativ attityd till spindlar vilket gör att man skriker och hoppar baklänges om man får syn på en spindel på kroppen, trots att man egentligen vet att den inte är farlig (Beil, 2012).

### **Kopplingen mellan attityder och beteenden**

Studier har visat att många sociala beteenden påverkas av -och grundas i- attityder. Empiriska undersökningar har dock problematiserat detta och visat på att en viss attityd inte per automatik leder till ett visst beteende. Forskare menar att många faktorer kan spela in och forma ett specifikt beteende, däribland attitydens och beteendets karaktär samt individuella personlighetsdrag (Ajzen, Lohmann & Albarracin, 2018).

Im, Lee, Chee, & Stuijbergen (2011) studerade i en amerikansk studie medelålders vita kvinnors attityder till fysisk aktivitet och fann att de trots sin låga fysiska aktivitetsnivå hade en positiv inställning till fysisk aktivitet. Kvinnorna var medvetna om fördelarna med att röra på sig och många av dem önskade att de rörde sig mer. Trots det levde faktiskt beteende inte upp till de positiva attityderna, vilket enligt deltagarna själva berodde på bristande stöd från omgivningen (Im, Lee, Chee & Stuijbergen. 2011).

Biel (2012) menar på att det finns ett samband mellan attityder och beteenden. Så fort en attityd har bildats påverkar den beteendet och i vissa fall kan även beteendet påverka attityden. Ett exempel på när attityden påverkas av beteendet är när man provar en helt ny maträtt, om man tycker att den smakar bra kommer en positiv attityd att skapas och sannolikheten är stor att du vill prova maträtten igen. Om maträtten däremot skulle smaka illa kommer attityden att påverkas negativt och sannolikheten att du vill prova maträtten igen är inte lika stor. Ett annat exempel på när beteendet påverkar attityden är när en individ utför en handling som inte överensstämmer med attityden. Exempelvis då en person med positiv attityd till att agera miljövänligt använder sin bil flitigt. Personen är medveten om att beteendet inte stämmer överens med attityden och kan då välja att antingen förändra sitt beteende eller att förändra sin attityd, om personen i fråga anser att bilresorna är nödvändiga (Beil, 2012).

### **Theory of reasoned action**

Theory of reasoned action är en teoretisk ansats som använts flitigt för forskning på relationen mellan attityder och beteenden. Enligt denna ansats påverkas ett beteende av den *intention* en person har till beteendet (Ajzen, Lohmann & Albarracin, 2018). Intentionen avgör hur förberedd personen är att engagera sig i beteendet i fråga samt hur stor sannolikheten är att hen utför det (Hayden, 2014). Intentionen formas i sin tur av personens övertygelser, attityder och de subjektiva normer som finns kring beteendet (Ajzen, Lohmann & Albarracin, 2018). *En* särskild attityd kan ligga till grund för *flera* specifika beteenden (Ajzen, Lohmann & Albarracin, 2018) och det kan finnas flera attityder bakom ett och samma beteende, till följd av att en förändrad attityd inte alltid ersätter den gamla utan bara förminskar den (Ajzen, 2001). För att den nya attityden ska träda fram och få övertag krävs enligt Ajzen (2001) personlig motivation och kapacitet.

# Metod

## Design

Denna studie är av kvantitativ ansats vilket innebär att den data som har samlats in består av siffror (Grankvist, 2019) och avser mäta likheter, skillnader och samband mellan fenomenen i fråga (Kristensson, 2016). Likt Kristensson (2016) rekommenderar vid kvantitativ forskning är studien utformad som en tvärsnittsstudie. Detta innebär att studiens mätvärden har inhämtats under endast ett mättillfälle i syfte att ge en bild av realiteten *här* och *nu* samt för att kunna kartlägga möjliga samband mellan fenomenen i fråga (Kristensson, 2016). Att designa studien i form av en tvärsnittsstudie är enligt Kristensson (2016) det mest förordade när man använder enkäter som datainsamlingsmetod, vilket denna studie gjort.

Resultat i kvantitativa studier ska enligt Kristensson (2016) baseras på fakta med hög validitet vilket innebär att den metod som använts mäter det som ska mätas och ingenting annat. Validitet är därmed starkt förknippat med användandet och utvecklandet av olika mätinstrument (Kristensson, 2016). I denna studie har en egen enkät konstruerats. Enkätfrågorna är främst konstruerade i syfte att få en inblick i deltagarnas egna attityder, kunskaper och beteenden samt möjliga samband mellan dessa. Vid konstruktion av frågor till enkäten hämtades inspiration från Theory of Reasoned Action.

De första frågorna i enkäten (se bilaga 1) handlar om kön (nominalskala), ålder (kvotskala), utbildningsnivå (observera att denna fråga inte analyserades) och antal träningsdagar i veckan (kvotskala). Dessa frågor fanns med för att ge en övergripande bild av studiens deltagare. Majoriteten av frågorna i enkäten inspirerades av teorin Theory of Reasoned Action och har därmed en koppling till attityd och beteende. Fråga 1-4 berör deltagarnas attityder och fråga 7-12 berör deras beteenden. Fråga 1 och 2 besvarades med ja eller nej och befann sig således på en nominalskala (se tabell 2). Fråga 3 besvarades genom en 4-gradig skala med alternativ från "väldigt viktigt" till "inte alls viktigt", denna fråga befann sig därmed på en ordinalskala. Fråga 4 besvarades med ja eller nej (nominalskala) med en tillhörande fråga (fråga 5) där deltagarna gavs möjlighet att motivera sitt svar. Fråga 6 var en kunskapsfråga där deltagarna fick ringa in det påstående de trodde var korrekt. Fråga 7-10 besvarades på en 4-gradig skala med svarsalternativ från "inte alls sannolikt" till "väldigt sannolikt". Även fråga 11 besvarades på en 4-gradig skala med svarsalternativ från "varje dag till "mer sällan". Fråga 7, 8, 9, 10 och 11 befann sig i och med graderingen på en ordinalskala. Fråga 12 och 13 besvarades med ja eller nej och hade därmed en nominalskala. Enkäten avslutades med fråga 14 som var en öppen fråga där deltagarna fick möjlighet att lägga till information eller förklara hur de tänkte när de besvarade frågorna. Beroende på skalnivå analyserades resultaten med hjälp av olika tester (se tabell 3).

**Tabell 2. Skalnivå på de olika frågorna till enkäten**

	Skalnivå		
	Kvotskala	Nominalskala	Ordinalskala
Fråga	"ålder" och "antal träningsdagar i veckan"	"kön" och fråga nr. 1, 2, 4, 12 och 13	fråga nr. 3, 7, 8, 9, 10 och 11

**Tabell 3. Skalnivå och typ av test till de olika frågorna som ställdes mot varandra och analyserades**

		Skalnivå	Test
Fråga	1 & 7	nominal och ordinal	Mann-whitney
	2 & 9	nominal och ordinal	Mann-whitney
	1 & 2	nominal och nominal	Chi två
	7 & 8	ordinal och ordinal	Mann-whitney
	9 & 10	ordinal och ordinal	Mann-whitney
	11 & "antal träningsdagar"	ordinal och kvot	Spearman's coorelation
	4 & "antal träningsdagar"*	nominal och kvot	Mann-whitney
	4 & "antal träningsdagar"**	nominal och kvot	Mann-whitney
	12 & 13	nominal och nominal	Chi två

\* Ny indelning gjordes för att kunna analysera resultatet och jämföra mellan två grupper. Grupperna bestod av de som hade 1-4 träningsdagar i veckan och de som hade 4-7 träningsdagar i veckan.

\*\* Ny indelning gjordes för att kunna analysera resultatet och jämföra mellan två grupper. Grupperna bestod av de som hade 1-2 träningsdagar i veckan och de som hade 5-7 träningsdagar i veckan.

Utan närmare granskning kan studiens enkät (sett till ytvaliditet) sägas mäta det som var avsett att mäta, då frågorna som ställdes i enkäten svarade på de frågor undersökningen sökte svar på. Den nådde till stora delar upp till innehållsvaliditeten då frågorna i enkäten besvarade så väl attityder, kunskaper och beteenden hos respondenterna. Begreppsvaliditet togs också hänsyn till då frågorna konstruerades för att kunna jämföra de olika frågorna mot varandra. Enkäten har inte genomgått någon kriterievaliditet då några liknande enkäter på området inte har hittats (Kristensson, 2016). Enkäten som använts i denna studie har därför inte kunnat jämföras med andra, erkända frågeformulär (Kristensson, 2016) vilket gör att den inte kan ses som validerad. Enkäten testades på handledare och familjemedlemmar innan den skickades ut till respondenterna för att säkerställa att frågorna var lätta att förstå och gav relevant information i relation till studiens syfte. Efter feedback korrigerades det som behövdes innan enkäten publicerades online. De justeringar som gjordes var att en fråga togs bort då den hade skrivits två gånger samt att svarsalternativen till fråga nummer 11 och 12 reducerades till två alternativ för att få tydligare svar och minska risken för missförstånd, innan justering fanns svarsalternativet "ungefär samma mängd vardagsmotion oavsett träning".

## Urval

Kriterier för att delta var att personerna skulle vara regelbundet fysiskt aktiva och över 18 år. Anledningen till att urvalet avgränsades till personer över 18 år var att majoriteten av tidigare studier som undersökt attityder till fysisk aktivitet har gjorts på barn. Kristensson (2016) skriver att risken för skevhet i urvalet kan minska om det finns tydliga inklusion- och exklusionskriterier samt en tydlig plan för hur själva rekryteringen går till. I detta fall framgick det tydligt i samband med utdelning av enkäten att deltagarna skulle vara regelbundet aktiva samt över 18 år gamla.

Anledningen till att studien har riktat in sig på personer som redan motionerar är att den har antagit en promotiv hälsoidé. Denna innefattar som tidigare nämnt att främja, förbättra eller bibehålla hälsa (Winroth & Rydqvist, 2016). Av detta att tyda bör man värdesätta förbättrad hälsa hos alla, även hos personer som är friska, har god hälsa och till exempel är fysiskt aktiva för att främja det som redan är bra och för att möjliggöra att det goda bibehålls. Genom att studien fokuserade på motionärer kunde en inblick i denna grupps beteenden och attityder ges och den kunde därigenom svara på om behovet för hälsopromotiva insatser i denna målgrupp fanns.

## Datainsamling

### Insamling av data

I kvantitativ forskning sker datainsamlingen standardiserat vilket i denna studie innebar att svaren samlades in på samma sätt från alla respondenter (Kristensson, 2014). Data samlades in med hjälp av webbaserade enkäter (se bilaga 1) som utformades i Google Formulär. Enligt Kristensson (2014) är enkäter den vanligaste metoden för att samla in data till kvantitativ forskning. Han menar även att kvantitativ forskning bör bedrivas neutralt och objektivt med så lite som möjligt av forskarens påverkan på urvalsförfarande, naturlig miljö och datainsamling (Kristensson, 2014). Några av fördelarna med en webbaserad enkät är att den går att besvara med hjälp av dator eller smartphone. På så vis går det att besvara enkäten i princip närsomhelst och varsomhelst då de flesta alltid har sin telefon med sig. Därmed minimeras forskarens påverkan på den naturliga miljön. Dessutom behöver data inte matas in manuellt då svaren sparas online och sedan kan laddas upp i önskat bearbetningsprogram (Ejlertsson, 2016).

Längst upp på enkäterna fanns en informationstext som informerade om kriterierna för att få vara med i studien samt definitioner av två vanligt förekommande begrepp i enkäten: vardagsmotion och träning. Totalt bestod enkäten av 18 frågor med både öppna och slutna svarsalternativ. 16 frågor var obligatoriska att svara på för att komma vidare, en fråga berörde svaret på föregående fråga och var därför inte relevant för alla. Den sista frågan var frivillig och möjliggjorde övriga tankar från respondenterna. Enkäten genomsyrades av frågor som berörde deltagarnas attityder, kunskaper och beteenden vad gäller vardagsmotion och fysisk aktivitet. Varje fråga var väl utformad utefter studiens syfte.

Frågorna i enkäten fokuserar på situationer som många individer (enligt studiens författare) kan relatera till och eventuellt stöter på ofta i sin vardag. Av den anledningen blev fokuset i frågorna hur ofta deltagarna byter ut gång i *trappor* mot *hiss* samt väljer *bil* eller

*kollektivtrafik* som färdstätt kortare sträckor. Som "kortare sträckor" antogs ett avstånd på <500 m då det enligt författarna är ett avstånd som för de flesta inte *kräver* bil eller kollektivtrafik som färdmedel, utan oftast enbart tar några minuter att promenera eller cykla. Om avståndet hade definierats som "ett kortare avstånd" utan att ha specifik längd angiven, hade risken funnits att deltagarna uppfattade avståndet olika långt, eftersom synen på vad ett "kortare avstånd" är kan variera.

Enkäten delades bland annat ut på en träningsanläggning (i form av ett gym) i Västra Götaland av den anledning att gymkedjor vänder sig till den breda massan och kan ses som en av de främsta platserna att förbättra eller bibehålla hälsan på (Håman, 2016). Dessutom visar Riksidrottsförbundet (2016) att styrketräning är den -efter promenader och löpning- vanligaste motionsaktiviteten i Sverige bland både kvinnor och män. Förutom att delas ut på en träningsanläggning, länkades också enkäten på författarnas privata Facebook-konton samt i tre Facebookgrupper med stark koppling till träning och hälsa. Facebookgrupperna riktade sig till individer som arbetar på en av Sveriges största gymkedjor, aktiva inom en idrottsförening och personer som utbildar sig inom hälsopromotion.

Enkäterna besvarades via en dator på träningsanläggningen. De personer som inte hann medverka på plats tilldelades en länk för att kunna svara vid ett senare tillfälle. Datainsamlingen på träningsanläggningen ägde rum vid ett tillfälle om fyra timmar, en onsdag mellan klockan 16.00 - 20.00. Den enkät som länkades till i grupper på Facebook publicerades även på författarnas egna sidor. Enkäten fanns tillgänglig att svara på online under sex dagar (tisdag till söndag). Enkäterna besvarades anonymt.

Vissa av respondenterna nåddes även slumpmässigt på både Facebook och träningsanläggningen. På Facebook genom att enkäten delades via olika personers konton och på träningsanläggningen genom att respondenterna själva fick komma fram till montern för att besvara enkäten och vissa tillfrågades när de gick förbi.

Beroende på bland annat Facebooks algoritmer (som gör att alla Facebook-användare inte får upp inlägget på sin sida), delningar av enkäten via olika Facebook-konton och det faktum att det inte gick att se påbörjat men avbrutet deltagande (det vill säga personer som började svara på enkäten men som inte fullföljde) är det svårt att säga något om storleken på bortfallet. Vad gäller internt bortfall (det vill säga de frågor som blev felaktigt ifyllda och på så vis inte kunde inkluderas i resultatet, (Ejlertsson, 2016)), var det i denna studie endast en av frågorna som berördes. Tre svar fick där exkluderas medan övriga frågor var korrekt ifyllda vilket innebär att alla andra svar kunde inkluderas. Totalt svarade 108 personer via Facebook. På träningsanläggningen samlades totalt 25 enkäter in vilket innebär att insamlad data slutligen kom att bestå av totalt 133 stycken besvarade enkäter.

## Databearbetning och analys

Från Google Formulär laddades en fil ner innehållandes alla enkätsvar. Filen fördes in i SPSS (version 26) där data bearbetades och analyserades. Resultat mellan de olika grupperna jämfördes.

Svaren analyserades med Chi-två-test och Mann-Whitney U-test beroende på vilken skalnivå enkätfrågorna tillhörde. Chi-två-testet användes för analys av två eller fler grupper på en

nominalskala medan Mann-Whitney U-test användes för analys av två grupper på ordinalskalan (Kristensson, 2016).

Enkätfrågor som bestod av fyra olika svarsalternativ kodades om i SPSS och sorterades under nya kategorier för att på så vis kunna analyseras med hjälp av Mann-Whitney U-testet. Flera frågor hade svarsalternativ där de första två svaren och de sista två svaren hörde samman och i dessa fall lades alternativ ett och två ihop och alternativ tre och fyra ihop.

## Etik

Respondenterna delgavs information om vad enkäten skulle användas till och vilka kriterier som krävdes. De informerades även om att svaren skulle komma att behandlas konfidentiellt och fick veta vilka som stod bakom arbetet. Vad de däremot inte delgavs information om var enkätens syfte vilket var ett medvetet val då det hade kunnat påverka respondenternas svar om undersökningens syfte var uttalat.

Samtycke efterfrågades inte innan undersökningen genomfördes. Deltagarna gav istället samtycke till att delta i studien genom att enkäten var frivillig att besvara och att det därmed var upp till var och en att välja att delta eller inte efter att ha läst informationen som delgavs. Vetenskapsrådet (2002) menar att kravet på inhämtning av samtycke beror på studiens karaktär. I undersökningar där deltagarna ska engagera sig i aktiva insatser krävs alltid inhämtning av samtycke. Denna studie innefattar ingen insats vilket gör att kravet ser annorlunda ut. För att möjliggöra en hög svarsfrekvens på alla enkätfrågor var de obligatoriska (med undantag för två frågor, den ena gjordes tillgänglig baserat på föregående svar och den andra där deltagarna fick skriva övriga tankar). Detta kan ha medfört att en person som av någon anledning inte ville svara på en av frågorna inte kunde fullfölja enkäten eller medverka i undersökningen. Trots obligatoriska frågor fick deltagarna själva välja om de ville fullfölja enkäten eller avbryta sin medverkan, vilket följer samtyckeskravet (Vetenskapsrådet, 2002). Eftersom deltagandet via nätet skedde anonymt påverkades och pressades inte deltagarna till att fullfölja sin medverkan. Platsansvarig på träningsanläggningen gav sitt godkännande och samtycke till att enkäterna delades ut på anläggningen. Detsamma vad gäller gruppadministratörerna för de olika Facebookgrupper som enkäten delades i.

Inga obehöriga har fått ta del av resultaten från de enkäter som samlats in. Eftersom medverkan var anonym och alla enkäter samlades in via en dator har vi som samlade in datan inte kunnat koppla samman resultat med respondent. De respondenter som medverkade via Facebook kunde besvara enkäten utan att det synliggjordes att de hade deltagit. De svar vi fick in via träningsanläggningen medförde ett fysiskt möte där deltagarna var synliga, däremot kunde enkät och respondent inte heller där kopplas ihop då enkäterna besvarades online utan möjlighet att se vilken enkät som tillhörde vilken respondent.

## Resultat

Totalt svarade 108 personer via Facebook. På träningsanläggningen samlades totalt 25 enkäter in vilket innebär att insamlad data slutligen kom att bestå av totalt 133 stycken besvarade enkäter. 100 stycken (75,2%) enkäter besvarades av kvinnor och 33 stycken (24,8%) besvarades av män. Utbildningsnivån varierade mellan deltagarna men majoriteten

hade en eftergymnasial utbildning med sig. Åldern på deltagarna varierade mellan 18-68 år, där två stycken var 18 år och en person var 68 år. På grund av spridningen i åldrarna användes medianen som spridningsmått (Kristensson, 2016), vilken användes för att visa vilken ålder som var mest förekommande bland respondenterna. Åldern på respondenterna beräknades genom medianen till 26,00 genom SPSS. För att nå målgruppen användes bekvämlighetsurvalet.

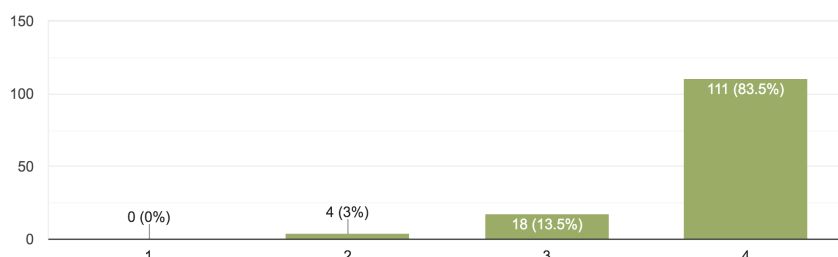
För att analysera resultaten har vi i flera fall behövt dela upp gruppen motionärer i fyra olika grupper. (Se tabell 4.) Grupp 1a bestod av de som tränade 1-4 dagar i veckan ( N1= 82). Grupp 2a bestod av de som tränade 4-7 dagar i veckan ( N2=51). För att undersöka möjliga skillnader mellan de som tränade som mest och de som tränade som minst baserades en del av analysen även på en jämförelse mellan deltagarna som tränade 1-2 dagar i veckan (N1=24) (grupp 1b) och deltagarna som tränade 5-7 dagar i veckan (N2=26) (grupp 2b).

**Tabell 4. Översikt av gruppindelning för analys av resultat**

	Antal Träningsdagar
<b>Grupp 1a</b> (N=82)	1-2, 2-3, 3-4 dagar
<b>Grupp 1b</b> (N=24)	4-5, 5-7 dagar
<b>Grupp 2a</b> (N=51)	1-2 dagar
<b>Grupp 2b</b> (N=26)	5-7 dagar

### Hur viktigt anser deltagarna att vardagsmotion är för hälsan?

83,5% av deltagarna ansåg att vardagsmotion var väldigt viktigt för hälsan, 13,5% ansåg att det var viktigt och 3% svarade att det inte var så viktigt (*figur 1*). Det fanns inget signifikant samband ( $p=0.277$ ) som sade att grupp 2a ansåg vardagsmotion vara viktigare för hälsan än grupp 1a. Däremot kunde man se tendenser till att grupp 2b ansåg att de var viktigare än grupp 1b, ( $p=0.165$ ) observera dock att inte heller detta var signifikant. Fyra stycken svarade att de inte var så viktigt med vardagsmotion och de tillhörde alla gruppen som tränade 1-4 dagar i veckan.

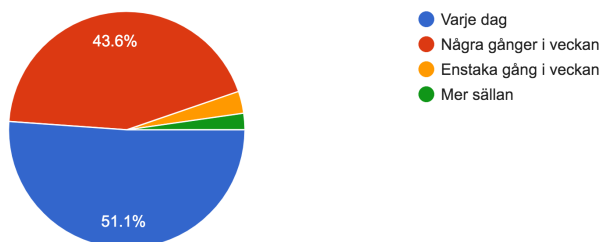


**Figur 1. Översikt över deltagarnas attityd till vardagsmotion, N=133**

X-axeln står för hur viktigt deltagarna ansåg att det var med vardagsmotion. 1=inte alls viktigt, 4=mycket viktigt.

### Mängden medveten vardagsmotion som utförs/vecka

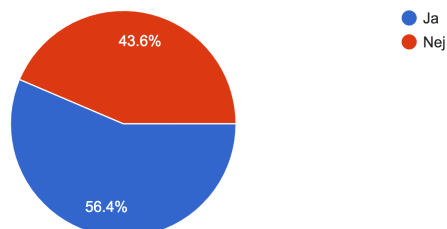
51,1% av deltagarna försökte få in någon typ av vardagsmotion varje dag. 43,6% några gånger i veckan, 3% enstaka gånger i veckan och 2,3% mer sällan (se figur 2). I grupp 2a utförde 33 personer (64,7%) vardagsmotion medvetet varje dag, medan 18 personer (35,3%) inte gjorde det. I grupp 1a utförde 35 personer (42,7%) vardagsmotion medvetet varje dag, medan 47 personer (57,3%) inte gjorde det. Vid jämförelse av grupp 1b och grupp 2b var skillnaden ännu större. I grupp 1b svarade 29% (N=7) att de medvetet tänkte på att få in vardagsmotion varje dag medan 70,8% (N=17) inte tänkte på det. I grupp 2b var det fler som medvetet var vardags-aktiva dagligen. 61,5% (N=16) mot 38,5% (N=10) som inte gjorde det. Hos grupperna 1a och 2a fanns det en stark korrelation ( $p=0.013$ ) mellan att träna mer och också medvetet utföra mer vardagsmotion.



**Figur 2. Översikt över antalet dagar deltagarna (N=133) medvetet utförde vardagsmotion**

### Skulle deltagarna kunna tänka sig att byta ut ett träningspass mot vardagsmotion?

Majoriteten av deltagarna i studien (56,4%) kunde tänka sig att byta ut ett träningspass mot vardagsmotion, 43,6% menade att de inte skulle kunna byta ut ett träningspass mot vardagsmotion (se figur 3). Det fanns ingen signifikans ( $p= 0.528$ ) som tydde på att grupp 1a var mer benägna att byta ut ett träningspass än grupp 2a. Däremot fanns ett signifikant samband ( $p = 0.039$ ) sett till de som tränade allra mest (grupp 2b) och de som tränade allra minst (grupp 1b), som visade på att de i grupp 1b var mer benägna att byta ut träning mot vardagsmotion.



**Figur 3. Översikt över de deltagare som kunde tänkas att byta ut ett träningspass mot vardagsmotion (N=133)**

*Cirkeldiagrammets blå område står för de deltagare som kunde tänka sig att byta ut ett träningspass mot vardagsmotion, medan det röda området står för de deltagare som inte kunde tänka sig att göra det.*

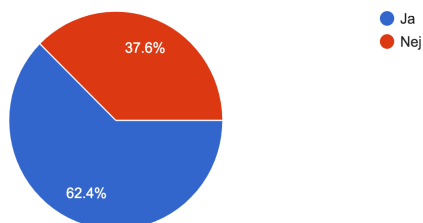
### Typ av vardagsmotion att byta ut ett träningspass mot

Det fanns en öppen fråga för de som svarade ja på tidigare fråga (se ovan) där respondenterna ombads ange vilken motionsform de kunde tänka sig att byta ut träningen mot och de vanligaste svaren löd: Promenader, trädgårdsarbete, städa, powerwalks, löpning, annan idrott, golf, cykel, fysiskt arbete på jobbet med mycket lyft, stallarbete, stavgång, stretch, yoga, åka skidor, aktiv transport, renovera hus, skogspromenader.

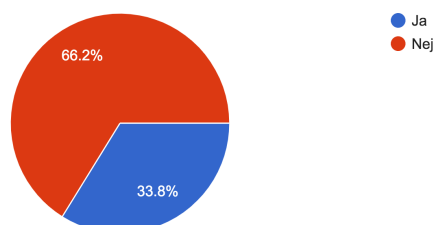
### Väljer deltagarna att utföra mest vardagsmotion, träningsdagar eller träningsfria dagar?



Det fanns ett signifikant samband mellan att utöva mer medveten vardagsmotion de dagar som man inte hade tränat/inte ska träna ( $p=0.009$ ). 62,4% av deltagarna uppgav att de medvetet utförde mer vardagsmotion på träningsfria dagar medans 37,6% av deltagarna uppgav att de inte gjorde det (se figur 4). På träningsdagarna uppgav 33,8 % att de medvetet utförde mer vardagsmotion medans 66,2% uppgav att de inte gjorde det (se figur 5).



**Figur 4. Översikt över hur många procent av deltagarna som medvetet utförde mer vardagsmotion på träningsfria dagar, N=133**



**Figur 5. Översikt över hur många procent av deltagarna som medvetet utförde mer vardagsmotion på träningsdagar, N=133**

#### Attityd och beteende kring bil/ åka kollektivt

Majoriteten (64,7%) av N=130 svarade att det inte var alls sannolikt att de tog bil/kollektivtrafik till affären när avståndet var högst 500 m (en dag när de hade tränat/skulle träna). 25,6% menade att det inte var *så* sannolikt, 5,3% = *ganska* sannolikt och 4,5% = *väldigt* sannolikt. Majoriteten (67,7%) svarade att det inte var alls sannolikt att de tar bil/kollektivtrafik till affären en *träningsfri* dag. 21,1% = inte *så* sannolikt, 6% = *ganska* sannolikt och 5,3% = *väldigt* sannolikt. 68,7% ansåg inte att det var okej att ta bilen/kollektivtrafik till affären när avståndet är 500 m, en dag när de hade tränat eller skulle träna.

Det fanns ett signifikant samband ( $p=0.000$ ) mellan att anse att det *inte* är okej att ta bilen/kollektivtrafik -till mataffären som ligger <500m från hemmet, för att köpa enstaka vara- på grund av att man tränat under dagen, och att heller *inte* göra det. Deltagarnas (N=130) attityd till att ta bilen/ kollektivtrafik kortare sträckor stämmer alltså överens med deras faktiska beteenden (N=133). Ett signifikant samband ( $p=0.000$ ) visade sig även mellan att inte välja bilen/ kollektivtrafik under träningsdagar och att inte heller göra det under träningsfria dagar.

#### Attityd och beteende kring hiss

36,8% av deltagarna (N=133) menade att det inte var alls sannolikt att de valde hissen - framför trapporna två våningar- en träningsdag, 27,1%=inte *så* sannolikt, 24,1%=*ganska* sannolikt och 12%=*väldigt* sannolikt. På en träningsfri dag menade 42,1% att det inte *alls* var sannolikt att de valde hissen, 26,3%=inte *så* sannolikt, 19,5%=*ganska* sannolikt och 12%=*väldigt* sannolikt. Fler respondenter menade att sannolikheten att ta hiss istället för trappor under träningsfria dagar var större än sannolikheten att göra det under träningsdagar. 51,1% av deltagarna (N=133) ansåg att det var okej att välja hiss framför trappor 2 våningar under en träningsdag, medans 48,9% ansåg att det inte var okej.

Det fanns ett signifikant samband ( $p=0.001$ ) hos samtliga deltagare ( $N=133$ ) mellan attityden till att välja hiss framför trappor under träningsdagar och det faktiska beteendet att välja hiss framför trappor. Det gick även att se ett signifikant samband ( $p=0.000$ ) mellan beteendet att välja bort hissen på träningsdagar och att även göra det på träningsfria dagar. De individer ( $N=133$ ) som svarade att det inte var sannolikt att de skulle välja hissen en träningsdag svarade också att de inte skulle valt den en träningsfri dag.

### Attityd till hiss och bil/ kollektivtrafik

Av de (bland 130st inkluderade respondenter) som ansåg att det var okej att ta bilen/ kollektivtrafik tyckte 60.0% även att det var okej att ta hissen, medan 40.0% inte ansåg att det var okej att ta hissen samtidigt som de ansåg att det var okej att ta bilen/ kollektivtrafik. Bland de som inte tyckte att det var okej att ta bilen/ kollektivtrafik tyckte 54.4% att inte heller hiss var okej, medan 45.6% tyckte att hiss var okej, men inte bil/ kollektivtrafik. Det fanns inget signifikant samband ( $p=0,128$ ) mellan de två attityderna (se Tabell 5).

**Tabell 5. Översikt över deltagarnas attityd till att ta bil/kollektivtrafik till affären som finns inom ett avstånd på <500 m för att köpa enstaka vara samt deltagarnas attityd till att välja hiss framför trappor (<två våningar),  $N=130$**

		Okej med hiss		Total
		Ja (N)	Nej (N)	
<b>Okej med bil/ kollektivtrafik</b>	Ja (N)	24	16	40
	Ja (%)	60.0%	40.0%	100%
	Nej (N)	41	49	90
	Nej (%)	45.6%	54.4%	100%
Totalt	(N)	65	65	130
	(%)	50%	50%	100%

### Övriga kommentarer

I slutet av enkäten fanns en öppen fråga där deltagarna fick skriva om de hade övriga tankar. Under denna punkt var det många som uppgav att tiden spelar en stor roll för om de hinner träna/vardagsmotionera/promenera till affären. Flera respondenter uppgav att familjen var en anledning till att träningen/vardagsmotionen inte blev av. Andra uppgav att årstiden spelar roll i om de var ute och motionerade eller stannade hemma.

Angående hiss och bil fanns kommentarer om att dessa alternativ främst användes av praktiska skäl, exempelvis om man bar på tunga/otympliga varor.

Till exempel sa någon:

Det där med att ta bilen till affären, det beror på vad jag ska köpa. Om det är något tungt eller otympligt kan jag ta bilen även om affären ligger 500 m bort men om jag bara ska ha två liter mjölk så kan jag ju gå 2 km utan problem.

En annan skrev:

Jag tycker det är okej att ta hissen/åka bil osv eftersom det ibland finns praktiska skäl till det. Om jag till exempel ska handla tre kassar mat och två drickabackar så kan jag varken gå eller cykla med det och alternativet, att gå till affären 3 gånger, kanske inte funkar tidsmässigt i vardagen. I de fall kan jag ta bilen till affären och sedan ta en promenad efteråt.

Några skrev att det var lättare att svänga förbi affären på vägen hem trots att avståndet var mindre än 500m istället för att köra hem bilen först och sen promenera tillbaka.

Vidare lyfte flera respondenter sina tankar kring vardagsmotion och träning. Några av kommentarerna löd:

Jag både tränar och vardagsmotionerar varje dag.

Försöker alltid få in så mycket vardagsmotion som möjligt :).

Försöker alltid nå 10.000 steg varje dag. (Helst utöver träningen, men vissa dagar blir det inklusive träningen).

Svårt att få tiden att räcka när man har stor familj. Är medveten om att det är viktigt att träna, men orkar inte få till det riktigt. Har ett rörligt jobb och går hundprommenader [!] varje dag. Skulle vilja få in lite styrketräning också...

Finns inga ursäkter till att INTE utföra [!] vardagsmotion.

## Diskussion

### Metoddiskussion

Det finns en risk att svaren inte är helt pålitliga då de kan bero på att respondenter svarade utifrån hur de ville framstå snarare än att svara helt sanningsenligt. Den sociala norm som Biel (2012) beskriver kan inom ämnet träning och hälsa antas vara att det "rätta" är att träna mycket och att i övrigt leva sunt. Om många av respondenterna omges av personer som har denna norm kan det, enligt Theory of Reasoned Action (Hayden, 2014), innebära att respondenterna vill leva upp till den norm som finns, det vill säga den sociala normen. Om de lever upp till rådande normer/förväntningar, skulle det kunna kännas bättre att svara i enlighet med dessa. Antingen för att man lurar sig själv till att det man svarar avgör den faktiska sanningen, eller för att man vill framstå som "bra" i andras ögon. De flesta *vet* alltså vad de "borde" göra och vad som anses vara "rätt och fel". Undersökningar som berör ämnet träning och hälsa skulle därför lätt kunna bli transparenta i den mening att respondenterna snabbt kan lista ut vilka svar som är "rätt" att ge.

En annan sak som kan ha påverkat svaren är respondenternas egna kunskaper om träning och vardagsmotion. Som senare diskuteras kan detta ha gett missvisande resultat då flera

respondenter verkar ha en felaktig bild av träning och vardagsmotion. Exempelvis då deltagare svarade att de kunde tänka sig att byta ut ett träningspass mot en joggingrunda, när frågan egentligen handlade om ifall de kunde tänka sig att byta ut ett träningspass mot vardagsmotion. Att de har bilden av att löpning skulle vara vardagsmotion kan påverka flera av svaren i enkäten felaktigt. Detta kan i sin tur leda till både under- och överrapportering i flera frågor då de kan överrapportera vardagsmotionen och underrapportera träningen, vilket kan ha påverkat svaren i både attityd- och beteendefrågorna.

Värt att nämna är även svaren på frågorna “Utför du mer vardagsmotion de dagar som du *har* tränat?” och “Utför du medvetet mer vardagsmotion de dagar som du *inte har* tränat?” Sammantaget kunde man se att deltagarna valde att utöva mer vardagsmotion de dagarna som de *inte* tränade. Av de deltagare som svarade att de medvetet utförde mer vardagsmotion under träningsfria dagar, menade dock 42,2% av dessa även att de medvetet utförde mer vardagsmotion de dagar de *hade* tränat. Syftet med frågorna var att se om det fanns något mönster i att antingen tänka mer på vardagsmotion under en träningsfri dag ÄN en träningsdag eller vise versa, eller om det inte fanns något mönster alls utan att de tänkte lika mycket på det oavsett hur dagen sett ut gällande träning. Då en del respondenter svarade att de tänkte mer på det *både* under en träningsdag och en träningsfri dag, vill vi upplysa om att frågan kan vara otydligt ställd eller att något annat gjort att respondenterna inte förstått frågan helt och hållet.

När respondenterna ombads att specificera vilken typ av vardagsmotion de kunde tänka sig att byta ut träningen mot framkom svar som “powerwalk”, “jogging” och “andra idrotter” vilket längst upp i enkäten definierades som träningsformer. Detta visar på att flera av respondenterna inte förstått inledningen på enkäten helt och hållet. Flera stycken av respondenterna svarade att cykling och promenader var något de kunde byta ut vardagsmotionen mot. Då både cykling och promenader kan variera i intensitet och duration blir det svårt att klassificera dessa aktiviteter då de kan utövas i form av både träning och vardagsmotion.

Vidare kan viruset Covid-19 ha påverkat svaren i enkäten på flera olika sätt. Dels kan det vara så att folk som svarat tillhör en eller flera kända riskgrupper/är mer försiktiga och av den anledningen undviker att befinna sig i allmänna utrymmen för tillfället. Vilket skulle kunna påverka svaren kring antalet träningsdagar, attityd och beteende både kring bil/ kollektivtrafik samt hiss. Det kan vara så att det är extra vanligt nu att folk prioriterar en promenad/cykeltur på egen hand ute i den friska luften istället för att trängas bland annat folk inne på gymmet/gruppträningssalar.

Till en början var tanken att genomföra en kvalitativ studie med fokusgruppsintervjuer som datainsamlingsmetod. En kvalitativ forskningsansats ansågs passa bäst till studiens syfte då det skulle generera djupgående svar och ge förståelse för deltagarnas attityder, beteenden och bakomliggande faktorer. I denna fas av planeringen hade Covid-19 ännu inte fått sitt genombrott i Sverige. I och med den samhällssituation som tillkom när viruset tog fäste i landet antog vi att det skulle bli svårt att få personers medverkan om det innebar att de skulle sitta samlade i ett rum med andra personer. I och med detta togs beslutet att ta avstånd från intervjuerna och de sammankomster det skulle medföra för deltagarna. Studien kom istället att bli kvantitativ och intervjuerna ersattes av enkäter.

Enligt Kristensson (2016) syftar kvantitativa studier till att undersöka bland annat förekomst, likheter, skillnader och samband mellan specifika fenomen - varför rådande studie passar bra

att undersöka även med en kvantitativ metod. Kvantitativ forskning innebär objektivitet i högsta möjliga mån (Kristensson, 2016), vilket är ett särdrag från en kvalitativ ansats. Vi är medvetna om att studiens utförande och de resultat som kom fram påverkades och blev annorlunda på grund av detta. Med enkäter gavs mer generella svar och studien kom att få ett helt nytt värde. I och med att fler svar kunde registreras och samlas in med vald datainsamlingsmetod minskade djupet i resultatet men dess generaliserbarhet ökade, vilket är en styrka i sig (Kristensson, 2016). Dessutom kunde deltagarna medverka hemifrån utan att behöva mötas upp (Ejlertsson, 2016) och sammankomster och smittspridning kunde därigenom undvikas.

Tanken var att dela ut enkäterna fysiskt i pappersform på träningsanläggningen. Då möjligheten att skriva ut enkäterna i förväg inte fanns fick även dessa enkäter fyllas i online. Respondenter på träningsanläggningen fick fylla i enkäten med hjälp av *en* dator, vilket medförde att endast en person kunde svara på enkäten åt gången. Om fler datorer alternativt möjligheten att besvara enkäten i pappersform hade funnits kunde antalet respondenter ha blivit högre, då flera personer kunde fyllt i enkäten samtidigt.

Precis som Kristensson (2014) skriver är enkätstudier inte så flexibla. Något som erfors efter att flertalet av enkäterna hade lämnats ut och fåtts in. När svaren från enkäterna började analyseras upptäcktes det att det hade krävts fler attitydfrågor för att kunna jämföra attityden hos respondenterna de dagar som de tränat mot de dagar som de inte tränat. Vad gäller enkätfrågorna borde även en fråga om inställningen till hiss/bil träningsfria dagar funnits med, istället för att som nu enbart fråga om personens inställning till hiss/bil på träningsdagar. Genom att ha med denna fråga kunde en jämförelse gjorts mellan inställningen till hiss/bil under träningsfria dagar och det faktiska beteendet att välja hiss/bil under träningsfria dagar. Med den enkät som skickades ut nu kunde enbart attityd och beteende *träningsdagar* jämföras, då frågan om *träningsfria* dagar inte fanns med som attitydfråga utan bara som beteendefråga.

Att både ett slumpmässigt urval och ett bekvämlighetsurval har använts finns både för- och nackdelar med. Kristensson (2013) menar att bekvämlighetsurvalet kan bli skevt då det innebär att man väljer ut individer vid endast ett specifikt tillfälle, vilket kan leda till att hela målgruppen inte blir representativ för den stora massan. Syftet var att undersöka regelbundet aktiva personer. Genom att välja Facebookgrupper inriktade på det specifika ämnesområdet - samt en träningsanläggning- ämnade studien nå ut till stora delar av målgruppen på bästa sätt. Det finns dock en risk att de individer som blivit tillfrågade på träningsanläggningen inte kan representera hela gruppen "aktiva personer", dels på grund av att alla aktiva inte tränar på vald anläggning och dels för att vissa av anläggningens medlemmar inte kan nås vid ett specifikt pass eller en specifik dag/tid. Detsamma gäller Facebookgrupperna, där det är svårt att veta hur många som nåtts av länken till enkäten på grund av Facebooks algoritmer och personernas egen aktivitet på den sociala nätverkstjänsten.

Det gick inte att göra en vanlig bortfallsanalys då det är svårt att se bortfallet på samma sätt som med andra metoder vid användning av sociala medier, på grund av Facebooks algoritmer samt att det inte går att veta hur många som sett inlägget utan att delta. Dessutom redovisades inte öppnade och oavslutade enkäter i datainsamlingsprogrammet, vilket medför ytterligare utmaningar vad gäller att beräkna bortfall.

Då det var frivilligt att delta i studien påverkade vi inte antalet respondenter mer än i den mån att vi var medvetna om på vilka sidor enkäten delades samt vilka individer som tillfrågades

på träningsanläggningen. Som författare till studien upplever vi inte att det ställdes några krav på deltagarna då de enbart uppmuntrades till att besvara enkäten, vilket var frivilligt. Däremot skulle deltagarna själva kunna sätta en form av press på varandra. Bland de som besvarade enkäten via Facebook valde några att kommentera det under inlägget, vilket skulle kunna generera en press att delta bland övriga deltagare. Däremot skulle även det motsatta kunna gälla, det vill säga att dessa kommentarer fick andra personer att avstå från deltagande då de ansåg att andra redan svarat och att deras egen medverkan då skulle sakna betydelse.

En fundering som fanns innan undersökningen planerades var om det fanns någon form av kompensationsbeteende likt “idag har jag tränat, då är det okej att ta hissen” eller omvänt: “idag har jag tränat, då kan jag fortsätta vara duktig och även ta trapporna de där våningarna” för att se om attityden till ett visst beteende ändras beroende på omständigheterna. Av resultatet att tyda finns inte dessa kompensationsbeteenden. Fler och mer djupgående frågor hade behövts för att kunna konstatera något om kompensationsbeteenden bland deltagarna. Dessutom kunde en fråga om respondenternas inställning till hiss och bil under träningsfria dagar ha inkluderats i enkäten för att möjliggöra jämförelse mellan attityder samt beteenden under träningsdagar och träningsfria dagar, och därigenom få en tydligare bild över möjliga kompensationsbeteenden.

Då mycket i bakgrunden talar för att värdet av fysisk aktivitet förändras i takt med att den tid man ägnar åt aktiviteten ökar, hade det varit relevant att inkludera frågor om hur *länge* deltagarna är vardags-aktiva vid varje tillfälle och hur länge de vanligtvis tränar. Däremot kan det vara svårt att självskatta den tid man ägnar åt till exempel vardagsmotion om man vanligtvis inte tänker på det.

## Resultatdiskussion

I och med många entydiga svar blir resultatet relativt homogent. Däremot har vissa fynd upptäckts mellan de olika grupperna.

### Attityd och beteende

En fundering som lade grund till syftet var om mängden träning en person utövar påverkar attityden och beteendet vad gäller vardagsmotion. Av resultaten att döma finns skillnader mellan grupperna vad gäller beteendet. Resultatet visade på en samband mellan att träna färre dagar i veckan och att utföra en mindre mängd vardagsmotion. När det kommer till attityden gick det att utläsa att motionärer generellt sett hade en väldigt positiv syn på vardagsmotion. Majoriteten av deltagarna i studien ansåg att vardagsmotion var viktigt för hälsan. Endast 4 personer ansåg att det inte var så viktig och samtliga av dessa tillhörde gruppen som tränade 1-4 dagar i veckan. Det gick dessutom att urskilja 3 av dem till att bara träna 1-2 dagar i veckan. Sammantaget tyder detta på en relation mellan attityd och beteende, där den grupp som hade en mindre positiv *attityd* till vardagsmotion också var den grupp som faktiskt *utförde* en mindre mängd vardagsmotion.

### Vardagsmotion och träning

Av resultaten att döma går det att se ett mönster i att de som var aktiva 1-4 dagar i veckan hade en sämre inställning till vardagsmotion än de som tränade 4-7 dagar i veckan. De som tränade mer var i större utsträckning angelägna om att utföra vardagsmotion varje dag. Däremot fanns det flera individer i gruppen som tränade 4-7 dagar som inte utövade någon

form av vardagsmotion varje dag, vilket tyder på likheter med fynden från Ekblom-Bak, Ekblom, Vikström, De Faire & Hellénus (2014) som innebar att personer som utförde mycket avsiktlig träning inte per automatik var vardags aktiva utan kunde ägna stora delar av dagen åt stillasittande.

Av resultatet att tyda utför majoriteten av deltagarna mer vardagsmotion under träningsfria dagar. Detta motsäger studien av Finni et al. (2014), som fann att vardagsmotionen var densamma oavsett om personerna hade en träningsfri dag eller inte. De olika resultaten kan bero på många saker. En faktor till skillnaderna kan vara att Finni et al. (2014) fick fram ett konkret, objektivet resultat då de har mätt aktiviteten med hjälp av elektroder. Vår studie präglades av självvärdering där deltagarna själva fick uppskatta hur de brukade agera, vilket kan ha medfört att de medvetet eller omedvetet svarade utefter hur de ville framstå snarare än hur det faktiskt var.

Det gick att se likheter mellan kvinnorna i Im, Lee, Chee & Stuifbergens (2011) studie och våra deltagare, kvinnorna hade en positiv attityd till fysisk aktivitet samt ett beteende som inte stämde överens med attityden. Jämförde man med deltagarna i vår studie som tränade 1-4 dagar i veckan hade majoriteten en positiv attityd till vardagsmotion och ansåg att det var mycket viktigt för hälsan. Bland dessa var det dock inte alla som medvetet *utförde* vardagsmotion varje dag och attityden och beteendet överensstämde därmed inte hos alla individer. Kvinnorna från Im, Lee, Chee, & Stuifbergens (2011) studie upplevde att ett bristande stöd från omgivningen kunde vara en anledning till varför deras beteende inte hängde samman med attityden. I vår studie är det svårt att säga något om varför det faktiska beteendet kring vardagsmotion i vissa fall skiljde sig från attityden, då enkäter inte genererar djupgående svar och förklaringar. Därför kan vi inte med säkerhet säga något om att deltagarna upplever ett bristande stöd från omgivningen, däremot kan vi se ett mönster i enkäterna vad gäller tidsaspekten. Vilket man i sin tur skulle kunna koppla samman med stöd från omgivningen beroende på hur man väljer att fördela hushållssysslor, ta hand om barn och handla inom familjen.

En del av de deltagare som tyckte att vardagsmotion var viktigt för hälsan, menade samtidigt att det inte alltid fanns tid för det. Flera av respondenterna angav att de hade familjer vilket tillsammans med deras jobb upptog stora delar av vardagen vilket medförde att det inte blev mycket tid över till annat. Tidsaspekten var för många också avgörande vad gäller att välja bilen eller inte. Flera av respondenterna menade att de var okej att ta bilen kortare sträckor om platsen de skulle till låg på vägen hem från till exempel gymmet eller liknande. Istället för att åka hem från gymmet och parkera bilen, för att sedan gå till affären, tog de allt i samma veva.

Bland de 65 respondenter som ansåg att det var okej att välja hissen istället för trapporna (65 stycken) tyckte 41 stycken att det *inte* var okej att åka bil/kollektivt. Även tidsaspekten framkom i vissa fall som en anledning till att välja bilen/kollektivtrafiken även om avståndet inte krävde det. Ett vanligt förekommande svar på frågan "Anser du att det är okej att ta hissen istället för trappan 2 våningar en träningsdag?" var att det var okej att ta hiss istället för trappor om man hade tunga saker att bära. Om fler av respondenterna hade liknande resonemang, det vill säga att det är okej att ta hissen om man bär något tungt, och dessutom gör det ofta kan det ha varit en bidragande faktor till att nästan 50% ansåg att det var okej att ta hissen.

Då majoriteten av deltagarna ansåg att det var väldigt viktigt med vardagsmotion funderar vi på hur attityden till bil/kollektivtrafik kan komma att skilja så mycket från attityden till hiss istället för trappor. En spontan tanke är att trapporna är ett enklare och smidigare sätt att få in mer motion i vardagen utan att (för de flesta) behöva göra någon större ansträngning vilket blir motsägelsefullt i svaren som gavs. Det skulle även kunna vara så att flera av respondenterna tycker att det är mer okej att ta hissen än bilen på grund av miljöaspekter och den tabu som kan finnas kring att köra bil mer än nödvändigt. Detta resonemang kan kopplas till Theory of Reasoned Action som menar att den subjektiva normen har en inverkan på de attityder och slutligen de beteenden vi har (Hayden, 2014).

På frågan om vilken motionsform deltagarna skulle kunna byta ut vardagsmotionen mot pekar många svar på att flera personer har en något skev bild på vad träning och vardagsmotion innebär. Återkommande svar var till exempel löpning, skidåkning och andra idrotter. Detta skulle kunna innebära att de krånglar till begreppet "träning" och ser det som "krångligare" och "svårare" att utföra än vad det faktiskt behöver vara. Till exempel att de tänker att man måste ta sig till en träningsanläggning för att träningen ska räknas, istället för att se det enkla i att bara ta på sig ett par joggingskor och gå ut och springa. Vissa deltagare verkade dessutom se löpning som en form av vardagsmotion, vilket kan tyda på att de inte bara misstar träning för att vara krångligare än det är, utan också att de tänker att vardagsmotion kräver planering och ansträngning. Detta kan ha påverkat resultatet och är entydigt med Ekblom Baks antydning om att träning behöver avdramatiseras och ses för vad det är snarare än att det handlar om att springa maraton, köpa snygga träningskläder eller nödvändigtvis ha ett gymkort (Zachariasson, 2018). Vad gäller frågan om tid och förståelse av begreppen träning och vardagsmotion tror vi att vi som hälsopromotörer kan bidra med en stor del kunskap. Dels för att få personer att förstå vikten av rörelse så att de kan planera sin vardag på ett bättre sätt och dels för att ge dem kunskaper och tips kring hur de på ett naturligt sätt kan få in mer motion i vardagen, utan att krångla till det.

## Slutsatser och implikationer

Resultatet visade att attityder och beteenden (i relation till vardagsmotion) skiljer sig åt beroende på antalet träningsdagar man har per vecka. Majoriteten av deltagarna värdesatte vardagsmotion. De individer som tränade flest dagar i veckan hade en något positivare attityd till vardagsmotion än de individer som tränade färst dagar i veckan. Detsamma gällde beteendet i relation till vardagsmotion, där de som tränade färst dagar i veckan utförde mindre medveten vardagsmotion än de som tränade flest dagar i veckan. Sammantaget tyder detta på en relation *mellan* attityd och beteende, där den grupp som hade en mer positiv attityd till vardagsmotion också var den grupp som faktiskt utförde mer vardagsmotion.

Det gick att se ett samband som tyder på att motionärer som tränar färst dagar i veckan är mer benägna att byta ut träningen mot vardagsmotion än de motionärer som tränar flest dagar i veckan. En annan slutsats som går att dra från resultatet är att många ansåg att tid var en avgörande aspekt i frågan om att utföra vardagsmotion/träning.

Denna studie har studerat motionärer och funnit vissa attitydskillnader beroende på hur många dagar i veckan man tränar. I framtida undersökningar kan det vara intressant att inkludera en grupp med personer som inte utför någon form av träning och jämföra den med gruppen motionärer, för att se om attityden till vardagsmotion skiljer sig åt beroende på om man är en person som tränar eller inte. Tänker de som inte tränar att vardagsmotion är viktigt för dem, eftersom de inte tränar annars, eller värdesätter de inte fysisk aktivitet alls?



Värdesätter motionärer fysisk aktivitet överlag *mer* än de som inte tränar, kanske för att ett större intresse för hälsa och mer kunskaper om vikten av vardagsmotion finns hos dem?

Det hade också varit intressant att göra en kvalitativ studie med liknande syfte för att få djupare svar och en större inblick i vad som ligger till grund för svaren.

## Referenser

- 1177 Vårdguiden. (2019). *Träning*. Hämtad 3 april, 2020, från 1177 Vårdguiden, <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/traning/>
- Ajzen, I. (2001). NATURE AND OPERATION OF ATTITUDES. *Annual Review of Psychology*, 52(27-58). doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.27
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2018). The influence of attitudes on behavior. *The handbook of attitudes*, 173(221), 31.
- Axelsson, A-K. (2016). *Hälsopedagogik* (Andra upplagan ed.). Stockholm: Sanoma utbildning AB.
- Biel, A. (2012). Attityder och beteende. I A.Biel, & T, Gärling (Red.) *Samhällspsykologi*. Malmö: Liber.
- Dohrn, I-M., Kwak, L., Oja, P., Sjostrom, M., & Hagstromer, M. (2018). Replacing sedentary time with physical activity: A 15-year follow-up of mortality in a national cohort. *Clinical Epidemiology*, 10, 179-186.
- Ejlertsson, G. (2016). *Enkäten i praktiken - en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Eklom-Bak, E., Eklom, B., Vikström, M., De Faire, U., & Hellénus, M. (2014). The importance of non-exercise physical activity for cardiovascular health and longevity. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 233-238.
- Eklom-Bak, E., Eklom, Ö., Andersson, G., Wallin, P., Söderling, J., Hemmingsson, E., & Eklom, B. (2018). Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(2), 232-239. doi: 10.1111/sms.13328
- Eklom-Bak, Elin, Olsson, Gustav, Eklom, Örjan, Eklom, Björn, Bergström, Göran, & Börjesson, Mats. (2015). The Daily Movement Pattern and Fulfilment of Physical Activity Recommendations in Swedish Middle-Aged Adults: The SCAPIS Pilot Study. *PLoS One*, 10(5), E0126336.
- Finni, T., Haakana, P., Pesola, A.J. & Pullinen T. (2014). Exercise for fitness does not decrease the muscular inactivity time during normal daily life. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(1), 211-219.
- Folkhälsomyndigheten. (2019a). *Mat och fysisk aktivitet*. Hämtad 14 februari, 2020, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor>
- Folkhälsomyndigheten. (2019b). *Fysisk aktivitet - rekommendationer*. Hämtad 3 april, 2020, från Folkhälsomyndigheten, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>
- Grankvist, G. (2019). *Kvantitativa metoder för psykologi och andra beteendevetenskaper*. Lund: Studentlitteratur.

- Hayden, J. (2014). *Introduction to health behavior theory* (2nd ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Håman, L. (2016). *Extrem jakt på hälsa en explorativ studie om ortorexia nervosa* (Göteborg studies in educational sciences, 382). Göteborg: Acta universitatis Gothoburgensis.
- Im, E., Lee, B., Chee, W., & Stuijbergen, A. (2011). Attitudes Toward Physical Activity of White Midlife Women. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 40(3), 312-321.
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Mattson, M., Jansson, E., & Hagstömer, M. (2016) *Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner*. Hämtad 18 maj, 2020, från FYSS, [http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA\\_Begrepp-och-definitioner\\_FINAL\\_2016-12.pdf](http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA_Begrepp-och-definitioner_FINAL_2016-12.pdf)
- Riksidrottsförbundet. (2016). *Svensk idrott idag fakta och statistik*. Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna. Bilagor
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer: inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Från [https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494\\_forskningsetiska\\_principer\\_2002.pdf](https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf)
- World Health Organization. (2020). *What is the WHO definition of health?* Hämtad 13 maj, 2020, från WHO, <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Winroth, J. & Rydqvist, L-G. (2008). *Hälsa & hälsopromotion : Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Zachariasson, H. (2018). *Expert: Samhället har förändrats så vi rör oss allt mindre*. Hämtad 30 mars, 2020 från Sveriges Television: <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/expert-samhallet-har-forandrats-sa-vi-ror-oss-allt-mindre>

# Bilagor

## Bilaga 1. Enkätfrågor

Tack för att du hjälper oss med vår kandidatuppsats! Vi hoppas att du svarar så ärligt som möjligt för att bidra med sanna resultat. Enkäten är till för dig som är 18 år eller mer och som tränar regelbundet (minst en gång i veckan). Svaren behandlas anonymt.

Läs frågorna noggrant då vissa liknar varandra. Välj det svar som passar bäst in på hur du oftast tänker/gör.

---

Definition av återkommande begrepp i enkäten

- Träning = Aktiviteter som du medvetet utför och som är fysiskt ansträngande (ex löpning, lagsport, gruppträning, styrketräning, powerwalk)

- Vardagsmotion = Aktiviteter som du utför och som inte kräver någon större ansträngning (ex. diska, trädgårdsarbete, lättare promenad, lättare cykeltur, trappor)

---

**Kön:**            Man            Kvinna            Annat

**Ålder:** \_\_\_\_\_ år

**Utbildningsnivå:** Grundskola /Förgymnasial            Gymnasial            Eftergymnasial

**Hur många dagar i veckan tränar du? :** 1-2    2-3    3-4    4-5    5-7

---

### ATTITYD

*Välj det påstående som stämmer bäst överens med din synpunkt.*

**1. Anser du att det är okej att ta bilen / åka kollektivt till en affär när avståndet är ca 500m för att köpa någon enstaka vara dagar du varit och *tränat/ ska träna (dvs. en träningsdag?***

Ja

Nej

**2. Anser du att det är okej att ta hissen istället för trappan 2 våningar en träningsdag?**

Ja

Nej

**3. Hur viktigt anser du att det är med vardagsmotion för hälsan?**

Inte alls viktigt    1.                    2                    3                    4                    Väldigt viktigt

**4. Skulle du kunna byta ut ett träningspass mot vardagsmotion?**

Ja

Nej

**5. Om ja, ange vilken form av vardagsmotion: \_\_\_\_\_**

**6. Vilket av följande alternativ tror du är bäst för att främja hälsan?**

- Vardagsmotion i form av promenader, trädgårdsarbete och trappor som utövas varje dag (utan regelbunden träning)
- Hård träning två dagar i veckan (i övrigt en stillasittande livsstil)

## **BETEENDE**

*Välj det påstående som stämmer bäst överens med ditt vanligaste handlingsätt*

**7. Hur sannolikt är det att du tar bil/ kollektivtrafik till affären (avstånd ca 500 m) för att köpa enstaka varor - en träningsdag?**

1 = inte alls sannolikt och 4 = väldigt sannolikt

1

2

3

4

**8. Hur sannolikt är det att du tar bilen/ kollektivtrafik till affären (avstånd ca 500 m) för att köpa enstaka varor - en träningsfri dag?**

1 = inte alls troligt och 4 = väldigt troligt

1                      2                      3                      4

**9. På platser som har både trappor och hiss, hur sannolikt är det att du väljer hissen framför trapporna - en dag när du *tränat*?**

1 = inte alls sannolikt och 4 = väldigt sannolikt

1                      2                      3                      4

**10. På platser som har både trappor och hiss, hur sannolikt är det att du väljer hissen framför trapporna - en träningsfridag?**

1 = inte alls sannolikt och 4 = väldigt sannolikt

1                      2                      3                      4

**11. Hur ofta utför du någon form av vardagsmotion (ex. trädgårdsarbete, cykel, promenad, trappor istället för hiss)?**

Varje dag                      några gånger i veckan                      enstaka gång i veckan                      mer  
sällan

**12. Utför du medvetet mer vardagsmotion de dagar som du *inte tränar*?**

Ja                      Nej

**13. Utför du medvetet mer vardagsmotion de dagar som du *tränat*?**

Ja                      Nej

**14. Övrigt: Här kan du skriva om du vill förtydliga något svar / lägga till något / om någon fråga var svår att förstå eller liknande**

