



# **Är motivation anledningen till könsuppdelning på gymanläggningar?**

- En kvantitativ studie om kvinnors motivation till  
träning, gymanläggningar och tjejdell

Gabriela Astudillo & Jenny Södrén

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 8:2017

Hälsopedagogprogrammet 2014-2017

Handledare: Kerstin Hamrin

Examinator: Maria Ekblom

## **Sammanfattning**

Syftet med studien är att undersöka vilka motivationsfaktorer som finns bland kvinnor som endast styrketränar på gemensam del och bland kvinnor som styrketränar på tjejdelen på gym i Stockholm samt om det skiljer sig åt mellan grupperna.

1. Vad motiveras kvinnor av som styrketränar på gymanläggningar?
2. Vad motiveras kvinnor av som endast styrketränar på den gemensamma delen på gymanläggningar?
3. Vad motiveras kvinnor av som styrketränar på tjejdelen på gymanläggningar?
4. Finns det någon/några skillnader i motivationsfaktorer bland kvinnor som endast styrketränar på gemensam del och kvinnor som styrketränar på tjejdelen på gymanläggning?

## **Metod**

En kvantitativ studiedesign valdes för att besvara studiens syfte och frågeställningar.

Urvalsmetoden som användes i denna studie var bekvämlighetsurval som syftar till att respondenterna ska vara lättillgängliga. Utdelningen av enkäterna skedde på två olika gymanläggningar i Stockholms innerstad vid två olika tidpunkter, en tidig morgon och en sen eftermiddag. Enkäten som användes i studien var den validerade enkäten Exercise Motivations Inventory (EMI-2). Enkäten sammanställdes genom att addera siffrorna från varje påstående i 14 underkategorier som därefter kunde delas in i fem nya överkategorier. Testerna som användes för att besvara studiens frågeställningar var Friedman-, Wilcoxon- och Mann-Whitneytest.

## **Resultat**

Gruppen som endast styrketränade på den gemensamma delen och gruppen som styrketränade på tjejdelen, det vill säga kvinnor i Stockholm, motiverades mest av Fitnessmotiv och minst av Personliga motiv. Ingen skillnad kunde ses mellan vad som motiverar kvinnor till att styrketränar, oberoende av vilken del kvinnor använder på gymanläggningarna i Stockholm.

## **Slutsats**

Motivation var inte en anledning till att kvinnor valde att styrketränar på tjejdelen på gymanläggning. Anledningen till att kvinnor valde att styrketränar på tjejdelen på gymanläggningar är fortfarande obesvarat.

## Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Bakgrund .....	2
1.2.1 Fysisk aktivitet .....	3
1.2.2 Styrketräning .....	3
1.2.3 Gymanläggning .....	3
1.2.4 Motivation .....	4
1.2.4.1 Self-Determination Theory (SDT) .....	5
1.2.4.2 Exercise Motivations Inventory (EMI-2).....	6
1.3 Forskningsläge .....	7
1.4 Syfte och frågeställningar.....	9
2 Metod .....	9
2.1 Tillvägagångssätt.....	9
2.2 Deltagare .....	10
2.3 Enkät.....	10
2.4 Databearbetning .....	11
2.5 Etiska aspekter.....	13
2.6 Validitet.....	13
2.7 Reliabilitet .....	13
3 Resultat.....	13
3.1 Motivationsfaktorer för kvinnor på gymanläggningar .....	13
3.2 Motivationsfaktorer för respektive grupp .....	14
3.2.1 Kvinnor på gemensam del.....	14
3.2.2 Kvinnor på tjejdell.....	15
3.2.3 Skillnader i motivationsfaktorer mellan kvinnor på gemensam del och tjejdell.....	16
4 Diskussion .....	17
4.1 Metoddiskussion.....	17
4.2 Resultatdiskussion.....	18
4.3 Framtida forskning .....	20
4.4 Begränsningar.....	21
4.5 Slutsats .....	22

Käll- och litteraturförteckning

- Bilaga 1 Litteratursökning
- Bilaga 2 Följebrev
- Bilaga 3 Enkät
- Bilaga 4 Exercise Motivations Inventory (EMI-2)

## **Tabell- och figurförteckning**

Tabell 1 – Fem nya överkategorier .....	11
Tabell 2 – Underkategorier .....	11
Tabell 3 – Deskriptiv statistik .....	13
Tabell 4 – Wilcoxontest gjord på alla deltagare (n = 79) i studien .....	14
Tabell 5 – Gemensam dels motivationsfaktorer .....	14
Tabell 6 – Resultat från Wilcoxontest (gemensamdel) .....	15
Tabell 7 – Tjejdels motivationsfaktorer .....	15
Tabell 8 – Resultat från Wilcoxontest (tjejdels) .....	16
Tabell 9 – P-värde i Mann-Whitneytest .....	16

# 1 Inledning

## 1.1 Introduktion

Dagens samhälle går mot att bli mer jämställt bland annat vad gäller lön, arbetsplats och rätten att få sin röst hörd. Något som däremot verkar gå i motsatt riktning är vissa gymkedjor. Där har en uppdelning mellan könen skett genom att kvinnorna har fått en egen "tjejdell" som endast kvinnorna har tillgång till. Männerna får endast befinna sig i den gemensamma delen där både män och kvinnor får vara. Hur kommer det sig att det i media blir stora rubriker om könsuppdelad idrott i skolan eller att badhusen har specifika dagar där enbart det ena könet får befinna sig i simbassängen? Hur kan gymmen i skymundan delas upp och inte uppmärksammas? Kan denna könsuppdelning motverka strävan efter jämställdhet? Den tidigare forskningen har gjort jämförelser mellan män och kvinnor vad gäller styrketräning men nu vill vi jämföra kvinnor med kvinnor. Jämställdhetsarbetet är komplicerat och många frågor har väckts kring detta ämne och därför har vi begränsat oss till att försöka ta reda på vilka faktorer som motiverar kvinnor som endast styrketränar på den gemensamma delen på gymanläggningar och kvinnor som styrketränar på tjejdelen på gymanläggningar.

Jämställdhetsarbetet har pågått under lång tid, allt från kvinnors rösträtt till lika lön för lika arbete oberoende av kön. Detta är fortfarande ett pågående arbete. I Sverige, innan 1990-talet, var det segregerat på gymanläggningarna där kvinnor styrketränade i gymanläggningarnas gruppträningslokaler som stod tomma när inte schemalagda gruppträningspass hölls medan männen höll sig till gymmets del med fria vikter. Kvinnorna kunde även genomföra träningen i hemmet med hjälp av exempelvis en stol eller trappa. (Andreasson 2014, s. 34 f.) De få gymanläggningarna som fanns besöktes främst av små entusiastiska grupper bestående av bodybuilders. Detta kom att ändras och redan år 1991 fanns det över 300 gymanläggningar med ungefär 250 000 motionärer. (Andreasson & Johansson 2014, s. 104) Dessa motionärer bestod även av kvinnor som nu började använda de fria vikter då det kom att bli mer acceptabelt för kvinnor att styrketräna och ta mer plats på gymanläggningarna. (Andreasson 2014, s. 34 f.)

Idag ser vi att allt fler gymkedjor erbjuder kvinnor en separat styrketräningsdel på gymanläggningarna, vilken bara kvinnor har tillgång till. Tjejdelen ligger ofta i anslutning till

kvinnornas omklädningsrum och kräver ett speciellt passerkort. Tjejdelen kan också ligga intill den gemensamma delen av styrketränningsrummet men kräver ändå ett speciellt passerkort för tillträde. Denna del kan sakna insyn från resten av gymmet och utformningen i tjejdelen är mycket lik den gemensamma delen. Den kan bestå av diverse olika träningsmaskiner och träningsredskap som bland annat skivstänger, maskiner för både över- och underkroppsmuskulatur, hantlar, gummiband, löpband, cyklar och yogamattor. Skillnader finns exempelvis i antal skivstänger och maskiner på respektive avdelning där tjejdelen kan ha färre än den gemensamma delen.

## **1.2 Bakgrund**

I boken *De art gymnastica* från 1569 går det att läsa om hur olika redskap och verktyg på gym kan utveckla muskler och styrka. Att bygga muskler och att ägna tid åt styrketräning är främst något som männen skulle ägna sig åt. I historien har styrketräning kunnat relateras till att förbereda män för krig och våld och på så sätt ge dem bättre förutsättningar i sådana situationer. (Mosse 1996, s. 17)

Fitnessindustrin i USA och idén om att ha en muskulös kropp kan bli spårad tillbaka till vad som brukade kallas kroppskultur i slutet på 1800-talet. (Andreasson & Johansson 2014, s. 92) Fitness är kroppens förmåga att anpassa sig till fysiska påfrestningar där Eugene Sandow sågs som en av de första fitnessentreprenörerna. Efter att han träffat personer, både män och kvinnor, på sitt institut Physical Culture kunde han ställa diagnoser, skriva ut recept och skapa övningar likt en personlig tränare. Dessa övningar skulle sedan utföras av personen i fråga. År 1901 var Eugen Sandow med och introducerade den första bodybuilding-tävlingen som hölls i London vid Royal Albert Hall. Därefter reste han runt och försökte sprida sitt livsstilskoncept till människor världen över. Han sträckte sig över etnicitet och såg inget problem med en kroppskultur i länder som Indien och Sydafrika. (ibid., s. 95 ff.)

Kvinnor har många gånger genom historien beskrivits svagare, både kroppsligt och mentalt i jämförelse med män (Messner 1988, s. 207). I slutet av 1800-talet influerades USA bland annat av Sverige, Danmark och Tyskland för att utveckla hälsa och styrka. En trend tog form där kvinnor började styrketräna genom att använda hantlar, ta långa promenader och vara med på gymnastikpass. Kvinnorna styrketränade för utseendet, förbättrad hälsa och längtan efter att få känna sig starka och kompetenta. (Todd 1998, s. 3) Under år 1920 kom denna trend att

vidareutvecklas till den första vågen av atletisk feminism och strävan mot ett mer jämställt USA. Innan denna våg förekom tydliga stereotyper, bland annat i USA, på vad som var manligt och vad som var kvinnligt, vilket ledde till nya sociala interaktioner mellan könen. (Mansfield 2011, s. 250)

Senare vid millennieskiftet skedde det drastiska förändringar i USA:s kapitalistiska samhälle med avseende på människors status och levnadssituation. Klassroller, sociala- och kulturella gränser kom att ändras. Fokus lades på individuell lycka och möjligheten till att se ung och tränad ut. Därför ökade intresset för att forma och skulptera sin kropp och på så sätt bli en ”bättre” människa. (Andreasson & Johansson 2014, s. 95)

### **1.2.1 Fysisk aktivitet**

Det finns olika former av fysisk aktivitet där aerob fysisk aktivitet är den vanligaste formen och innebär att man utför aktivitet med tillgång till syre. Denna typ av fysisk aktivitet kan utföras från låg- till mycket hög intensitet. Ett exempel på en sådan träningsform är högintensiva roddintervaller som syftar till att förbättra konditionen och förhöja mjölksyratröskeln. Dess motsats kallas anaerob fysisk aktivitet och innebär fysisk aktivitet utan tillgång till syre. Under styrketräning kan både aerob- och anaerob fysisk aktivitet eller en kombination av dessa användas. (Mattsson, Jansson & Hagströmer 2017, s. 21 f.)

### **1.2.2 Styrketräning**

Styrketräning definieras som muskelstärkande fysisk aktivitet som utförs i strukturerad form och belastar, samt ställer krav på muskelstyrkan. Eftersom syftet med styrketräning kan vara att bibehålla och/eller förbättra olika former av muskulär styrka samt bibehålla eller öka muskelmassa så varierar träningsupplägget mellan olika individer. Därför är det viktigt att ett styrketräningsprogram är anpassat efter varje individs enskilda mål. (Mattsson, Jansson & Hagströmer 2017, s. 24)

### **1.2.3 Gymanläggning**

Nationalencyklopedins (2016-12-07) definierar ett gym som en anläggning för fysisk träning och kroppsvård där det är vanligt med styrketräningsutrustning, solarium och bastu. Styrketräningsutrustning kan bestå av skivstänger, kettlebells och maskiner som möjliggör en isolering av en muskelgrupp som exempelvis en bensparkmaskin som isolerar överbenen.

Gymmen i Sverige har sitt ursprung från USA och kom till Sverige på slutet av 1970-talet. Efterfrågan efter flera gym blev snabbt stor. Till en början etablerades dessa gym ofta i någons privata källare och detta är bakgrunden till varför det tidigare talades om källargym. Dessa typer av källargym fick på senare tid ge plats åt de stora och välutformade gymanläggningarna som ofta är stationerade i de centrala delarna av samhällena. (Johansson 1998, s. 104)

En gymanläggning i Sverige på 1990-talet bestod av ett rum med olika typer av träningsmaskiner och utrustning, ett annat rum med fria vikter och ett eller två andra tomma rum (gruppträningslokaler) för främst gruppträningsklasser ledda av en gruppträningsinstruktör. Alla lokaler var öppna för alla medlemmar på gymmet, oavsett ålder, kön och etnicitet. Män befann sig mestadels i styrketränningsdelen på gymmet medan kvinnorna genomförde sin träning i något av de andra rummen. Genomslaget för att kvinnor och män började dela mer på ytorna kom på 1990-talet då utseendekraven för en hård kropp bland kvinnor och män krävde tillgång till skivstänger, fria vikter och maskiner. Gymmet som tidigare varit en otvingad könsuppdelad plats blev nu en mer individualiserad plats där fokus var till att forma den egna kroppen oberoende av vilken del på gymanläggningen personerna styrketränade på. (Andreasson 2014, s. 34 f.)

#### **1.2.4 Motivation**

Folkhälsomyndigheten (2016-12-14) beskriver motivation som en kombination av en persons angelägenhetsgrad och tilltro till den egna förmågan, att kunna göra något som att exempelvis utöva regelbunden fysisk aktivitet. En persons angelägenhetsgrad grundar sig i hur stor viljan är samt hur viktigt det är för personen att göra något. Motivation kan även beskrivas som en psykologisk drivkraft som driver en individ mot att uppnå sina mål. (Silva, Vieriera, Coutinho, Minderico, Matos, Sardinha & Teixeira 2010)

Motivation definieras enligt Nationalencyklopedin (Öhman 2016) som en psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål.

Motivation förklarar varför människor överhuvudtaget agerar och varför människor gör vissa saker hellre än andra. Motivation är ett stort och komplext begrepp och i denna studie tas bland annat inre och yttre motivation upp. Inre motivation är den motivation som ligger i personens drivkraft och instinkter, medan den yttre motivationen beskrivs som något från



omgivningen, alltså yttre påverkan. Vad som motiverar en person kan därför skilja från person till person. (Öhman 2016)

#### **1.2.4.1 Self-Determination Theory (SDT)**

Self-Determination Theory (SDT) är en motivationsteori som skiljer på inre och yttre motivation och utvecklades av Edward Deci och Richard Ryan på University of Rochester (Ryan & Deci 2000, s. 68). Ryan and Deci (2000) menar att motivationen inte enbart varierar i mängd (hur mycket motivation), utan även om det är inre eller yttre motivation. Teorin beskriver att inre motivationsfaktorer är baserade på erfarenhet av kompetens och njutning medan yttre motivationsfaktorer är fokuserade på att åstadkomma ett resultat med aktiviteten de deltar i (Deci & Ryan 1985; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere & Blais 1995; Ryan, Vallerand & Deci 1984).

Deci & Ryans (1985, 1990) menar att om deras SDT-teori appliceras på träningsaktiva kan motivationsfaktorerna till träning bland annat vara inre eller yttre inriktade. Markland & Ingledew (1997) menar att det kan bli problematiskt att definiera de begrepp som ingår i enkäten EMI-2 som antingen inre eller yttre motivation då begrepp som utseende kan vara självklar medan andra begrepp som positiv hälsa inte är lika självklara. SDT-teorin är även användbar när det kommer till att förstå olika tränings- och hälsobeteenden och den har även en hög grad av evidens (Standage & Ryan 2012, ss. 233-269). Inre motivation beskrivs som beteenden utan press och yttre kontroll i kombination med intresse och nöje. När en individs beteenden endast drivs av inre motivation kan beteendet räknas som helt självbestämmande. (Mullan, Albinson & Markland 1997) Den inre motivationen beskrivs vidare som en känsla av självförverkligande, personlig utveckling samt nyfikenhet. (Ryan & Deci 2000, s. 68) När det kommer till träning beskrivs motivationsfaktorerna för den inre motivationen som *njutning, utmaningen* och *tillhörighet*. Om man däremot tränar för anledningar som *vikthantering, utseende* och *socialt erkännande* så speglar det den yttre motivationen. (Duda & Tappe 1989; Frederick & Ryan 1993, 1995; Markland, Ingledew, Hardy & Grant 1992; Willis & Campbell 1992). Njutning och utmaning är två begrepp som ingår under Psykologiska motiv som är en av EMI-2:s fem överkategorier. Tillhörighet är ett begrepp som ingår under Personliga motiv medan vikthantering och utseende är begrepp som ingår i överkategorin Kroppsrelaterade motiv. Vidare ingår socialt erkännande i överkategorin Personliga motiv (se Tabell 1). (Markland & Ingledew 1997)

Yttre motivation beskrivs som beteenden som präglas av press och kontroll och innebär att personen anstränger sig för att uppnå något önskvärt, exempelvis berömmelse från omgivningen eller pengar (Aronsson 2012, s. 202).

Deci och Ryan (2000) menar att kompetens är det psykologiska behovet för en människa att aktivera sig, att känna gemenskap med en grupp, att känna sig tillfredsställd och uppnå ett långsiktigt välmående. Ett begär människor har är att bli omtyckta av andra personer och få empati från omgivningen. Genom att tillhöra en grupp bidrar gemenskapen till att personer blir en del av något större samtidigt sker en uppbyggnad av ett socialt skyddsnät. (ibid.) Dessa faktorer är viktiga att främja då de är starkt sammankopplade till individens välbefinnande och tillfredsställs dessa kan motivationen öka. (Ryan & Deci 2000, s. 68)

#### **1.2.4.2 Exercise Motivations Inventory (EMI-2)**

Ett sätt att mäta motivation till träning kan vara att använda sig av enkäten EMI-2 (se Bilaga 3) och därför är det just den som valts till denna studie. Enkäten är en självrapporterad mätmetod för motivation till träning och den innehåller många olika personliga influenser för att avgöra vad som motiverar en människa till att delta i fysisk aktivitet. Den mäter motivation genom att ställa frågor om de vanligaste anledningar som människor uppger när de tillfrågas varför de tränar. Den tidigare versionen av EMI-2 är EMI som är en enkät om motivation som endast kan appliceras på människor som tränar för närvarande. EMI modifierades till EMI-2 bland annat för att Ingledew, Markland och Medley (1998) fann svagheter med de fitness- och hälsorelaterade underkategorierna i enkäten. Ytterligare ett problem med EMI var att de saknade motiv till fysisk aktivitet bland de människor som gått från att inte träna till att börja träna. Efter att ha åtgärdat dessa svagheter och förbättrat underkategorierna utvecklades EMI-2 som därefter kan tillämpas på både de som tränar och de som inte gör det. (ibid.) EMI-2 mäter motivation och består av 51 påståenden som kan delas in i 14 olika underkategorier och slutligen i fem överkategorier (Markland & Ingledew 1997, s. 365). På varje påstående kan deltagarna ringa in en siffra mellan noll (motsvarar noll poäng) och fem (motsvarar fem poäng) där noll står för "*stämmer inte alls*" och fem står för "*stämmer mycket bra*" (se Bilaga 3). Enkäten besvaras genom att ringa in den siffra som stämmer mest överens med hur man förhåller sig till varje påstående.

### 1.3 Forskningsläge

De som motiverar människor till att utföra fysisk aktivitet kan variera stort mellan olika individer. Det har visat sig att inre motivation är den primära källan för energi till ett visst beteende. Denna motivation underlättar upprätthållandet av ett bestående beteende. I en studie på collegestudenter i USA kom deltagarnas främsta motivation från positiv hälsa, undvikande av ohälsa, utseende, styrka och uthållighet samt viktkontroll. (Egli, Bland, Melton & Czech 2011, s. 399) Det visade sig också att de som varit fysiskt aktiva i mindre än sex månader hade mer yttre motivationsfaktorer som var signifikant kopplat till en sämre psykisk hälsa. Studenterna som varit fysiskt aktiva i mer än sex månader drevs främst av inre motivation som var signifikant kopplat till en högre positiv psykisk hälsa. (Maltby & Day 2001)

Vad som motiverar individer kan även skilja sig åt beroende på vilken typ av fysisk aktivitet som genomförs. En undersökning gjord av Kilpatrick, Hebert och Bartholomew (2005) på collegestudenter i USA, handlade om att jämföra hur motivationen skilde sig åt beroende på om deltagarna genomförde en idrott (exempelvis tennis, basket eller fotboll) eller om de deltog i en fysisk aktivitet (exempelvis aerobics, rodd, cykling eller styrketräning). Författarna använde sig av två modifierade versioner av enkäten EMI-2. I version ett ersattes ord från *att träna* till *att idrotta* och i den andra versionen ersattes *att träna* till *deltagande i fysisk aktivitet*. Resultatet indikerade att deltagande i idrott till största del styrdes av inre motivation som tävling/konkurrens, tillhörighet, njutning och utmaning. Om man deltog i fysisk aktivitet drevs man mest av yttre motivation som utseende och vikthantering. (ibid., s. 92)

Träningsmotivation kan även skilja sig åt beroende på kön. En annan studie visade att män drevs av inre motivation som styrka, konkurrens och utmaning medan kvinnor främst drevs av yttre motivation som vikthantering och utseende. (Egli, Bland, Melton & Czech 2011, s. 399 ff.)

En annan anledning till skillnader i motivation kan vara hur en kvinna ser på sin könsidentitet. I en annan studie som enbart studerade kvinnor och olika typer av fysisk aktivitet, visade det sig att kvinnor som styrketränade regelbundet identifierade sig mer till kategorin manligt och drevs mer av inre motivation än de kvinnor som inte styrketränade och identifierade sig med den kvinnliga kategorin. I studien definierades kvinnlighet enligt stereotyper som känslösamma, passiva och beroende medan manlighet definierades som påstridiga,

oberoende, dominanta och känsllokalla. De kvinnor som identifierade sig mer manligt och/eller mer androgynt hade en högre inre motivation än de som identifierade sig mer med kvinnliga egenskaper. De kvinnor som identifierade sig mer med manlighet hade en positiv effekt med njutnings- och intressefaktorer medan ångest orsakad av spänningar inte hade någon signifikant skillnad mellan könsidentiteterna. (Park Sang, Jeon Jae & Youngsook 2012, s. 99 ff.)

I en annan studie som också bara bestod av kvinnor undersöktes 16 kvinnliga tyngdlyftare med avseende på vad de ansåg om sina kroppar i förhållande till andra "typiska" kvinnor. Deltagarna fick kommentera tre olika typer av kroppar med hänsyn till vilken kropp de ansåg var idealet i dagens samhälle. Kropp nummer ett var en bodybuilder och därför mycket muskulös, kropp nummer två var en atlet med synliga definitioner av muskler, likt en tennisspelare. Den tredje kroppen var otränad och slank, likt en modell. Resultaten av kommentarerna var att tre kvinnor tyckte att den muskulösa kroppen passade in i samhällsidealet och majoriteten tyckte att den tredje kroppen vara för smal. Vidare tyckte 13 av 16 kvinnor att en viss muskelutveckling gynnade kroppens utseende, likt kropp nummer två. Alla kvinnor i undersökningen trodde att det skulle vara lönlöst att försöka övertala en "typisk" kvinna att styrketräna genom att lyfta vikter då de antog att andra kvinnor såg tyngdlyftning som en maskulin sport. Den "typiska" kvinnan beskrevs som mullig och oförmögen att utföra det hårda arbete och disciplin som träningen krävde. Vidare trodde dem att de "typiska" kvinnorna var rädda för att få en stor muskelmassa och att de istället hade mer fokus på utseende på grund av samhällets förväntningar. (Brace-Govan 2004, s. 513 f.)

Att kvinnor och män motiveras av olika saker när de tränar skulle kunna vara en av orsakerna till varför kvinnor inte är lika benägna som män att lyfta vikter i gymmet. (Salvatore och Marecek 2010, s. 556). Kvinnliga studenter som fick föreställa sig att de lyfte vikter upplevde en större oro över andras uppfattningar om dem än om de föreställde sig att de tränade på en konditionsmaskin. Kvinnorna rapporterade att deras erfarenhet av att lyfta vikter var att de inte kände sig lika bekväma i gymmet som männen. Kvinnorna och männen använde konditionsmaskinerna i lika hög utsträckningen, men det var fler män än kvinnor som använde viktmaskiner och fria vikter. Det är möjligt att kvinnorna som inte använde viktmaskiner eller fria vikter valde att inte göra det på grund av att de kände sig obekväma med dessa. Att män och kvinnor använde eller kunde föreställa sig att de använde olika

utrustning på gymanläggningarna kunde enligt Salvatore och Marecek (2010, s. 561) bero på de kulturella associationerna med mans- och kvinnodominerade aktiviteter. De kunde även bero på att kvinnorna avskräcktes från att styrketräna för att de då kunde se för muskulösa ut och inte passa in i det kulturella idealet för hur en feminin kropp ska se ut. (ibid., s. 565)

## **1.4 Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien är att undersöka vilka motivationsfaktorer som finns bland kvinnor som endast styrketränar på gemensam del och bland kvinnor som styrketränar på tjejdelen på gym i Stockholm samt om det skiljer sig åt mellan grupperna.

1. Vad motiveras kvinnor av som styrketränar på gymanläggningar?
2. Vad motiveras kvinnor av som endast styrketränar på den gemensamma delen på gymanläggningar?
3. Vad motiveras kvinnor av som styrketränar på tjejdelen på gymanläggningar?
4. Finns det någon/några skillnader i motivationsfaktorer bland kvinnor som endast styrketränar på gemensam del och kvinnor som styrketränar på tjejdelen på gymanläggning?

## **2 Metod**

### **2.1 Tillvägagångssätt**

Kvantitativ studiedesign med enkäter användes för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Utgångspunkten för den kvantitativa metoden var att det som studerades skulle göras mätbart. Den kvantitativa forskningens syfte var bland annat att hitta yttlig information om en större grupp respondenter, händelser eller situationer. Målet var att hitta den gemensamma motivationsfaktorn för en population i Stockholms innerstad. (Hassmén & Hassmén 2008, s. 85)

Urvalsmetoden som användes var bekvämlighetsurval som syftade till att respondenterna skulle vara lättillgängliga. En av nackdelarna med denna urvalsmetod skulle kunna vara att ett eventuellt stickprov kan ifrågasättas och på så sätt inte vara representativt för en större population, som exempelvis Sverige, då urvalet inte skapats av slumpen (Hassmén & Hassmén 2008, s. 94).

Vetskap om tjejdelen på en gymkedja i Stockholmsområdet fanns sedan tidigare, därav val av gym. Innan enkäten delades ut genomfördes en pilotstudie för att undvika missförstånd eller oklarheter på basfrågorna till enkäten och enkäten EMI-2 (se Bilaga 3). Pilotstudien bestod av sex personer som fick besvara basfrågorna och enkäten en gång vardera. De hade möjlighet att ställa frågor och författarna bad personerna att vara kritiska och att fråga om något kändes otydligt. Efter detta gjordes små justeringar och senare fastställdes hela enkäten. Därefter skedde utdelning av enkäter vid fyra olika tillfällen, på två olika gymanläggningar. På vardera anläggning delades enkäterna ut en gång på förmiddagen och en gång på eftermiddagen. Vid de fyra tillfällena var båda författarna närvarande och kvinnorna som kom in på anläggningen blev tillfrågade om deltagande i studien. Deltagarna fick tillsammans med enkäten en muntlig redovisning av följebrevet samt ett skriftligt följebrev (se Bilaga 2) som deltagarna hade möjlighet att behålla. Om deltagarna behövde ställa frågor kunde författarna besvara dessa.

## **2.2 Deltagare**

Deltagarna bestod av 79 kvinnor i Stockholmsområdet, den yngsta deltagaren var 19 år och den äldsta 84 år och av dessa styrketränade 15 stycken *Aldrig* på tjejdelen, utan nyttjade endast den gemensamma delen på gymmet. Alla kvinnor styrketränade på gymanläggningar i Stockholms innerstad och träningsfrekvensen varierade mellan *1 - 2 gånger i veckan* till *6 gånger eller mer i vecka* (se Bilaga 3). Bortfallet var 12 personer och majoriteten av dessa hävdade att de inte hade tillräckligt med tid för att delta i studien. Andra menade att de inte kunde läsa texten då de inte hade sina glasögon med sig och en annan kunde inte språket som krävdes för att anonymt kunna besvara enkäten. Hade enkäten delats ut vid fler tidpunkter och på fler anläggningar hade eventuellt deltagarantalet ökat men så även bortfallet vilket var en anledning till att 79 stycken ansågs räcka.

## **2.3 Enkät**

Enkäten som användes var Exercise Motivations Inventory (EMI-2). Det är en enkät med hög validitet som redovisas i Bilaga 3. EMI-2 mäter motivation och består av 51 påståenden som kan delas in i 14 olika underkategorier och slutligen i fem överkategorier (se Tabell 1 och Tabell 2). Ett påstående kan ge mellan 0 (*stämmer inte alls*) till 5 (*stämmer mycket bra*) poäng beroende av hur deltagarna har skattat. (Markland & Ingledew 1997)

Tabell 1 – Fem nya överkategorier - Fem nya överkategorier (motivationsfaktorer) skapade av de fjorton underkategorierna från enkäten EMI-2 (Markland & Ingledew 1997).

5 nya överkategorier	14 underkategorier
Psykologiska motiv	Stresshantering, Vitalisering, Njutning, Utmaning
Personliga motiv	Socialt erkännande, Tillhörighet, Tävling/Konkurrens
Hälsomotiv	Hälsotryck, Undvikande av ohälsa, Positiv hälsa
Kroppsrelaterade motiv	Vikthantering, Utseende
Fitnessmotiv	Styrka/ Uthållighet, Snabbhet

Tabell 2 – Underkategorier - Underkategorier och exempelpåståenden för enkäten EMI-2 enligt Markland och Ingledew (1997), översatt av Bergström (2016), (se Bilaga 3).

14 underkategorier	Antal påståenden	Exempelpåståenden ”jag tränar...”
Stresshantering	4	För att ge mig utrymme att tänka
Vitalisering	3	För det får mig att må bra
Njutning	4	För jag mår som bäst när jag tränar
Utmaning	4	För att ge mig mål att arbeta mot
Socialt erkännande	4	För att visa mitt värde för andra
Tillhörighet	4	För att spendera tid med vänner
Tävling/Konkurrens	4	För att jag tycker om att tävla
Hälsotryck	3	För min doktor rådde mig att träna
Undvikande av ohälsa	3	För att undvika sjukdom
Positiv hälsa	3	För att ha en hälsosam kropp
Vikthantering	4	För att gå ner i vikt
Utseende	4	För att förbättra mitt utseende
Styrka/uthållighet	4	För att bygga upp min styrka
Snabbhet	3	För att bibehålla eller bli mer rörlig

Då EMI-2 är en validerad enkät som är skriven på engelska valde författarna att använda en svensköversatt version för att underlätta för målgruppen att svara.

## 2.4 Databearbetning

Resultaten av alla enkäter överfördes till ett Microsoft Excel-dokument där enkätens fem överkategorier skapades. Därefter konverterades informationen till programmet IBM SPSS Statistics 24 där statistiken genomfördes och signifikansnivån sattes till  $p < 0,05$  med ett konfidensintervall på 95 %. Då enkäten var uppbyggd av mätskalan intervallskala och i

kombination med att en knapp normalfördelning uppnåddes samt att grupperna var mycket ojämna till antal per grupp valdes icke-parametrisk statistik för att uppnå ett säkrare svar (Pallant 2016). Med den icke-parametriska statistiken redovisades medianerna och procent av maxvärdet för respektive motivationsfaktor, detta för att genom median visa det mest korrekta värdet (Eljertsson 2012, s. 29). För att få fram att statistiken precis var normalfördelad användes Shapiro-Wilk som är ett test som mäter normalfördelning för icke-parametrisk statistik. Resultatet till frågeställningarna besvarades genom att först använda Friedmantest och sedan Wilcoxontest och slutligen Mann-Whitneytest. Parametrisk statistik uteslöts då risken var påfallande att resultaten från gruppen som endast styrketränade på den gemensamma delen ( $n = 15$ ) kunde bero på slumpen.

Friedmantest användes för att med hjälp av korrelationen upptäcka signifikanta samband mellan flera variabler (motivationsfaktorerna). Denna korrelation uttryckts i värden mellan 1 och -1 där -1 angav ett maximalt negativt samband, noll angav inget samband och 1 angav ett maximalt positivt samband. (Pallant 2016, s. 240) Detta test användes för att testa effekten av två oberoende variabler och interaktionen mellan dem på en kontinuerlig variabel. (Eljertsson 2012, s. 183 f.) Då ett positivt samband sågs användes därför även Wilcoxontest. Detta test användes för att rapportera de korrekta medianvärdena och för att se var den signifikanta skillnaden i motivationsfaktorer låg bland alla deltagarna. För att ta reda på om det var signifikanta eller inte ställdes alla fem rangordnade överkategorier (motivationsfaktorerna i respektive grupp) mot varandra efter att den deskriptiva statistiken visade på en rangordning från vad som motiverade deltagarna mest till minst. (ibid., s. 234)

För att vidare kunna besvara frågeställningarna delades deltagarna upp i två grupper där ena gruppen endast styrketränade på den gemensamma delen och den andra gruppen styrketränade på tjejdelen. Därför genomfördes Friedmantest igen för respektive grupp och därefter Wilcoxontest för respektive grupp. Slutligen användes Mann-Whitneytest för att jämföra de två olika grupperna (de som endast styrketränade på den gemensamma delen och de som styrketränade på tjejdelen) mot varandra för att se om det fanns en signifikant skillnad i motivationsfaktorerna mellan dem. (ibid., s. 230; Eljertsson 2012, s. 27).



## **2.5 Etiska aspekter**

För att skydda den enskilda människan och respektera människovärdet vid forskning delades bland annat ett följebrev (se Bilaga 2) ut i samband med enkäten. Där fick deltagarna information om undersökningen och hur deras svar skulle behandlas under studien. Vid utdelningen av enkäten informerades deltagarna muntligt om de etiska riktlinjerna som var konfidentialitet, samtycke, anonymitet samt frivillighet att delta, vilket bland annat innefattade att deltagaren utan anledning kunde avbryta sitt deltagande. Deltagarna fick även informationen skriftligt. Alla kvinnor som deltog i studien var över 18 år, det vill säga myndiga och därför krävdes inte något samtycke från vårdnadshavare. (Hassmén & Hassmén 2008, s. 390 f.)

## **2.6 Validitet**

Enkäten (EMI-2, se Bilaga 3) var validerad och bestod av påståenden vars svar skulle ringas in, detta bidrog till att sannolikheten för att få svar på det som efterfrågades ökade. (Ejlertsson 2014, s. 109 f.) Ytterligare en faktor som ökade validiteten i studien var att författarna var närvarande vid varje enkätutdelning. Detta för att kunna svara på eventuella frågor från deltagarna och på så sätt undvika missförstånd.

## **2.7 Reliabilitet**

Det som påverkade reliabiliteten i denna studie kunde bland annat vara deltagarnas dagsform, eventuell sömnbrist, sjukdom och sociala konflikter. Hur dessa faktorer påverkade deltagarna i denna studie var bortom författarnas kontroll. (Hassmén & Hassmén 2008, s. 133)

# **3 Resultat**

## **3.1 Motivationsfaktorer för kvinnor på gymanläggningar**

Fridmantest genomfördes för att se om det fanns en signifikant skillnad i vad som motiverade alla kvinnorna i studien ( $n = 79$ ) mest respektive minst till styrketräning. Resultatet visade att en sådan skillnad fanns ( $p < 0,001$ ) och därför ställdes alla motivationsfaktorer mot varandra genom ett Wilcoxon-test (se Tabell 4). Detta visade att det fanns en signifikant skillnad mellan alla motivationsfaktorer förutom mellan Kroppsrelaterade motiv och Psykologiska motiv, vilket innebär att det inte går att säga med säkerhet om något dessa motiv motiverar kvinnorna mer än det andra.

Tabell 3 – Deskriptiv statistik - Deskriptiv statistik redovisat med median för deltagarnas motivationsfaktorer angivna i procent. Maxvärdet var 100 % vilket motsvarar en femma på alla påståenden som tillhör respektive motivationsfaktor. 0 % motsvarar en nolla på alla påståenden som tillhör respektive motivationsfaktor. Rangordningen är från den motivationsfaktorn som motiverade kvinnorna mest till den motivationsfaktorn som motiverade kvinnorna minst.

Deltagare (n = 79)	Median	Min	Max
Fitnessmotiv	69	17	100
Kroppsrelaterade motiv	65	0	93
Psykologiska motiv	61	11	92
Hälsomotiv	53	22	82
Personliga motiv	23	0	78

Tabell 4 – Wilcoxonstest gjord på alla deltagare - Wilcoxonstest gjord på en alla deltagare (n = 79) med en signifikansnivå  $p < 0,05$ , på motivationsfaktorerna ställda mot varandra.

Motiv	Fitness	Psykologiska	Kroppsrelaterade	Hälsa	Personliga
Fitness	-	0,002	0,030	<0,001	<0,001
Psykologiska	0,002	-	0,964	0,001	<0,001
Kroppsrelaterade	0,030	0,964	-	0,007	<0,001
Hälsa	<0,001	0,001	0,007	-	<0,001
Personliga	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-

## 3.2 Motivationsfaktorer för respektive grupp

För att besvara frågeställning två och tre delades kvinnorna upp i två olika grupper beroende på om de endast styrketränade i den gemensamma delen (n = 15) eller om de styrketränade i tjejdelen på gymanläggningar (n = 64). På dessa grupper gjordes först ett Friedmantest och därefter ett Wilcoxonstest, var för sig. Detta för att ta reda på om det fanns en signifikant skillnad i vad som motiverade kvinnorna mest för respektive grupp.

### 3.2.1 Kvinnor på gemensam del

Efter Wilcoxonstest visade resultatet att kvinnorna i gruppen som endast styrketränade på den gemensamma delen motiverades framförallt av Fitnessmotiv (se Tabell 6).

Tabell 5 – Gemensam dels motivationsfaktorer - Resultat från gemensam dels deltagares angivna motivationsfaktorer i procent. Maxvärdet var 100 % vilket motsvarar en femma på alla påståenden som tillhör respektive motivationsfaktor. 0 % motsvarar en nolla på alla påståenden som tillhör respektive motivationsfaktor. Rangordningen är från den motivationsfaktorn som motiverade kvinnorna som endast styrketränade på den gemensamma delen mest till den motivationsfaktorn som motiverade dessa kvinnor minst.

Gemensam del (n = 15)	Median	Min	Max
Fitnessmotiv	80	31	94
Kropprelaterade motiv	65	0	85
Psykologiska motiv	60	20	89
Hälsomotiv	47	22	76
Personliga motiv	18	0	63

Tabell 6 – Resultat från Wilcoxon-test (gemensam del) - Resultat från Wilcoxon-test (gemensam del) med en signifikansnivå  $p < 0,05$ , på motivationsfaktorerna ställda mot varandra, för de som endast styrketränade på den gemensamma delen.

Motiv	Fitness	Kropprelaterade	Psykologiska	Hälsa	Personliga
Fitness	-	0,147	0,048	0,002	0,001
Kropprelaterade	0,147	-	0,753	0,094	0,005
Psykologiska	0,048	0,753	-	0,047	0,001
Hälsa	0,002	0,094	0,047	-	0,009
Personliga	0,001	0,005	0,001	0,009	-

Detta betyder att dessa deltagare har skattat höga siffror (se Bilaga 3 och 4) på påståenden om exempelvis 6. För att ge mig utrymme att tänka, 15. För att gå ner i vikt, 17. För jag upplever träning som uppfriskande, 21. För jag vill bibehålla en god hälsa. Exempel på påståenden som deltagarna har skattat låga siffror på: 5. För att visa mitt värde för andra och 10. För att spendera tid med mina vänner.

### 3.2.2 Kvinnor på tjejdelen

Efter Wilcoxon-test visade resultatet att kvinnorna som styrketränade på tjejdelen (n = 64) motiverades framförallt av Fitnessmotiv, Kropprelaterade motiv, Psykologiska motiv signifikant mindre av Hälsomotiv och signifikant minst av Personliga motiv (se Tabell 7). Detta betydde att dessa deltagare har skattat höga siffror (se Bilaga 3 och 4) på påståenden om exempelvis: 6. För att ge mig utrymme att tänka, 15. För att gå ner i vikt, 17. För jag upplever träning som uppfriskande. Exempel på påståenden som deltagarna har skattat låga siffror på kan för Hälsomotiv vara 11. Min doktor rådde mig att träna och påståenden som deltagarna har skattat lägst på för Personliga motiv kan vara 40. För att jag tycker om fysisk tävlan.

Tabell 7 – Tjejdels motivationsfaktorer - Resultat från tjejdels deltagares angivna motivationsfaktorer i procent. Maxvärdet var 100 % vilket motsvarar en femma på alla påståenden som tillhör respektive motivationsfaktor. 0 % motsvarar en nolla på alla påståenden som tillhör respektive motivationsfaktor. Rangordningen är från den motivationsfaktorn som motiverade kvinnorna som styrketränade på tjejdelen mest till den motivationsfaktorn som motiverade dessa kvinnor minst.

Tjejdell	Median	Min	Max
Fitnessmotiv	66	17	100
Kroppsrelaterade motiv	65	18	93
Psykologiska motiv	62,5	11	92
Hälsomotiv	54,5	27	82
Personliga motiv	25	0	78

Tabell 8 – Resultat från Wilcoxonstest (tjejdell) - Resultat från Wilcoxonstest (tjejdell) med en signifikansnivå  $p < 0,05$ , på motivationsfaktorerna ställda mot varandra, för de som styrketränade på tjejdelen.

Motiv	Fitness	Kroppsrelaterade	Psykologiska	Hälsa	Personliga
Fitness	-	0,111	0,014	<0,001	<0,001
Kroppsrelaterade	0,111	-	0,907	0,036	<0,001
Psykologiska	0,014	0,907	-	0,008	<0,001
Hälsa	<0,001	0,036	0,008	-	<0,001
Personliga	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-

### 3.2.3 Skillnader i motivationsfaktorer mellan kvinnor på gemensam del och tjejdell

Både gruppen som endast styrketränade på den gemensamma delen och gruppen som styrketränade på tjejdell motiverades framför allt av Fitnessmotiv, Kroppsrelaterade motiv, Psykologiska motiv och Hälsomotiv mer än Personliga motiv. Detta betyder att skillnader i motivationsfaktorer mellan grupperna inte kunde ses och för att säkerställa detta gjordes ytterligare ett test med studiens alla deltagare ( $n = 79$ ) inräknade. De test som genomfördes var Mann-Whitneytest som även det visade på att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan motivationsfaktorer mellan gruppen som endast styrketränade på den gemensamma delen och gruppen som styrketränade på tjejdelen (se Tabell 9).

Tabell 9 – P-värde i Mann-Whitneytest - P-värde i Mann-Whitneytest (signifikansnivån  $p < 0,05$ ) för en jämförelse mellan motivationsfaktorer för de som endast styrketränade på den gemensamma delen och för de som styrketränade på tjejdelen, det vill säga alla deltagare ( $n = 79$ ).

<b>Fitnessmotiv</b>	0,138
<b>Kroppsrelaterade motiv</b>	0,807
<b>Psykologiska motiv</b>	0,851
<b>Hälsomotiv</b>	0,157
<b>Personliga motiv</b>	0,935

## 4 Diskussion

Syftet med studien var att undersöka vilka motivationsfaktorer som fanns bland kvinnor som endast styrketränar på gemensam del och bland kvinnor som styrketränade på tjejdelen på gym i Stockholm samt om det skiljde sig åt mellan grupperna.

### 4.1 Metoddiskussion

När studien genomfördes var det problematiskt att hitta gym som ville öppna upp sina anläggningar och vara delaktiga i denna studie. Många positioner i ansvarsledet kunde ha gjort att det inte fanns tydliga riktlinjer för hur gymanläggningarna skulle förhålla sig till denna studie. Receptionisterna var många gånger positivt inställda till studien och flera avslag på medverkande kom istället från högre instans. Förklaringarna var bland annat att de inte ville störa motionärerna eller inskränka på deras integritet. En chef hänvisade till för högt tryck på anläggningarna i januari men att de var öppna för att medverka i studien under en lugnare period senare på året. Det höga trycket på gymanläggningarna i januari kan ha en viss inverkan på resultatet då många skulle kunna vara mer motiverade till viktning (Kroppsrelaterade motiv) efter juledigheterna än vad det kan tänkas vara i exempelvis oktober.

Alla kvinnor som kom till gymmen fick en förfrågan om att delta i studien vilket resulterade i 79 deltagare. Enkäten delades ut vid flera olika tidpunkter under dagen och på olika gymanläggningar vilket kunde göra deltagarantalet representativt för kvinnor i Stockholms innerstad. Skillnaden mellan att dela ut enkäterna på eftermiddagarna gentemot förmiddagarna var stora. På förmiddagarna var det glest med motionärer medan det på eftermiddagarna var ett högre tryck. Gymanläggningarna som besöktes hade inte några gruppträningspass och deltagarna hade därför ingen tid att anpassa sig till för att närvara på

gymmet. Detta kan ha bidragit till att deltagandet var utspritt större delar av dagen, men med ett högre tryck på eftermiddagen.

I resultatet måste hänsyn tas till att grupperna som presenterades var av olika storlek vilket kunde göra att risken för ett förvrängt resultat ökade. Gruppen som endast styrketränade på den gemensamma delen bestod av 15 deltagare och gruppen som styrketränade på tjejdelen motsvarade 64 stycken. Hade grupperna varit mer homogena till antal skulle resultat ha kunnat bli annorlunda samt att parametriskt statistisk hade varit ett mer självklart val av metod för att nå ett liknande resultat som tidigare forskning. Ett exempel kunde vara att Kroppsrelaterade motiv ställt mot Hälsomotiv bland deltagarna som endast styrketränade på den gemensamma delen fick  $p = 0,094$  och hade denna grupp varit större hade de kunnat bli statistiskt signifikant, likt deltagarna som styrketränade på tjejdelen.

## **4.2 Resultatdiskussion**

Resultatet i studien visade att det inte fanns någon signifikant skillnad i motivationsfaktorerna mellan de deltagare som endast styrketränade på den gemensamma delen och de som styrketränade på tjejdelen. Detta betyder alltså att båda grupperna motiveras av lika motivationsfaktorer. Flest antal deltagare angav att påståenden som styrka och uthållighet samt snabbhet (Fitnessmotiv) och även vikthantering och utseende (Kroppsrelaterade motiv) var de främsta motivationsfaktorerna, oavsett om de tillhör gruppen som endast styrketränade på den gemensamma delen eller gruppen som styrketränade på tjejdelen på gymanläggningen. Därför kommer fortsättningsvis resultatdiskussionen att behandla den sammanslagna gruppen av kvinnor ( $n = 79$ ) som utgångspunkt.

Kvinnorna i denna studie drevs mest av både inre och yttre motivation vilket kan bero på att kvinnor känner mer ansvar och krav över sitt liv, kropp, familj, sociala medier, karriär, andras åsikter samtidigt som de enligt sociala medier ska framstå som att de lever i en felfri och bekymmerslös vardag. Att Egli et al. (2011) kvinnor främst drevs av yttre motivation kan bero på att vikt och utseende är viktigare för yngre kvinnor som kan tänkas bry sig mycket mer om vad andra tycker och tänker om dem än äldre kvinnor. Därför kan motivationsfaktorer som associeras med inre motivation få en sekundär betydelse för yngre kvinnor. Vidare drevs männen i deras studie av inre motivation. Om deras resultat skulle appliceras på kvinnorna i

den sammanslagna gruppen i vår studie skulle detta kunna resultera i att kvinnor drivs av både inre motivation som styrka, konkurrens och utmaning men även av yttre motivation som vikthantering och utseende. Detta skulle betyda att deltagarna drivs av samma motivationsfaktorer som både män och kvinnor gjorde i Egli et al. (2011) studie.

I Park Sangs et.al (2012, s. 99 ff.) studie framkom att kvinnorna som styrketränade och identifierade sig med en manlig könsidentitet drevs mer av inre motivation i jämförelse med de kvinnor som identifierade sig med kvinnlig könsidentitet. Till skillnad från denna studie motiverades kvinnorna i vår studie mest av bland annat Fitness- och Kroppsrelaterade motiv. Kroppsrelaterade motiv kan likställas med yttre motivation (Kilpatrick et.al. 2005; Egli et al. 2011; Duda & Tappe 1989). Fitnessmotiv är med andra ord svårare att definiera som antingen inre eller yttre motivation menar Markland och Ingledew (1997). Deltagarna i vår studie skulle därför enligt Park Sang et al. (2012) kunna identifiera sig med både manlig och-/androgyn eller kvinnlig könsidentitet då de drivs av både inre och yttre motivationsfaktorer oavsett i vilken del på gymanläggningarna som de styrketränar på. Att de skiljer sig mellan dessa studier kan betyda att det finns skillnader i hur man som styrketränade kvinna identifierar sig. Kvinnorna i vår studie skulle därför inte behöva identifiera sig med manlig könsidentitet utan även kvinnlig könsidentitet. Markland och Ingledew (1997) menar att en person kan drivas av både inre och yttre motivation samtidigt, vilket kan leda till problem när man försöker sätta en etikett på motivationsfaktorerna Fitnessmotiv enligt SDT-teorin. Fortsättningsvis verkade inte själva uppdelningen mellan gemensam del och tjejdell påverka vad kvinnor motiverades av.

Kvinnorna i vår studie drevs mest av Fitnessmotiv vilket kan innebära att kvinnorna i den sammanslagna gruppen drevs av samma motivationsfaktorer som personer som deltog i idrott och även fysisk aktivitet enligt Kilpatrick et.al. (2005). I den studien motiverades deltagarna som deltog i idrott främst av Kroppsrelaterade motiv (yttre motivation) medan deltagarna som deltog i fysisk aktivitet drevs av Psykologiska motiv som till stora delar bestod av inre motivation. (Kilpatrick et.al. 2005; Egli et al. 2011; Duda & Tappe 1989). Det kan spekuleras i att anledningarna till styrketräning bland våra deltagare kan variera mycket då kvinnorna främst drivs av både inre och yttre motivation, en som idrottar och en som deltar i fysisk aktivitet gör men var för sig. Med andra ord verkade inte själva uppdelningen mellan

gemensam del och tjejdelen påverka om kvinnor motiveras till yttre motivation likt en som idrottare, eller inre motivation som likt en som deltar i fysisk aktivitet.

Då resultatet i denna studie, där vikthantering och utseende (Kroppsrelaterade motiv) var en av de motivationsfaktorer som motiverade den sammanslagna gruppen mycket, kan likheter ses med Brace-Govan (2004, s. 514) studie. I deras studie framhölls det att den "typiska kvinnans" uppfattning om hur en kvinna ska se ut var påverkat av samhällets förväntningar och därav låg fokus på utseende. Detta kunde indikera att samhällets förväntningar från 2004 fram till idag hade en stor inverkan på hur kvinnor såg på sina kroppar och vad som motiverade kvinnor till träning. Kvinnor drivs alltså fortfarande av yttre motivationsfaktorer. Detta kunde även stärkas av Egli et al. (2011) som kom fram till att män motiverades av inre motivation som njutning (Psykologiska motiv) medan kvinnor drevs av yttre motivation som vikthantering och utseende (Kroppsrelaterade motiv). Idag vill inte kvinnor endast ha kontroll över vikt och utseende utan de verkar även ha ytterligare krav såsom att de vill vara starka, uthålliga och snabba.

I vår studie anpassade inte kvinnorna i den sammanslagna gruppen sitt styrketräning efter sin omgivning. Det visade sig genom att de motiverades minst av Personliga motiv. Personliga motiv innefattade bland annat socialt erkännande som endast berör påståenden om vad andra tycker om en (se Bilaga 4). Detta är skillnad mot vad Salvatore och Mareceks (2010, s. 561 ff.) kom fram till som menade att kvinnorna i deras studie som föreställde sig att de styrketränade skulle ha anpassat sitt styrketräning efter de kulturella associationerna med mans- och kvinnodominerade aktiviteter. Detta leder till att om kvinnorna i vår studie skulle få delta i Salvatore och Mareceks (2010) undersökning skulle de antagligen visa att kvinnorna inte skulle bry sig om vad omgivningen tycker om dem. Däremot kunde en liknelse ses mellan deltagarna i deras studie och vår studie där båda anpassade sitt styrketräning för att uppnå ett visst utseende (Kroppsrelaterade motiv).

### **4.3 Framtida forskning**

I denna studie låg fokus på vad kvinnor motiverades av i och utanför tjejdelen på gymanläggningar. Det var bara kvinnor som tillfrågades och fick komma till tals. Med denna studie har vi utslutit en anledning till varför kvinnor väljer att styrketräna på tjejdelen. Vidare skulle det vara intressant att veta om vilka andra anledningar kvinnor kan tänkas ha för att



styrketräna på tjejd. Anledningar som skulle kunna vara intressanta att undersöka är om eventuellt självkänsla, kunskap om styrketräning, intresse till styrketräning och trygghet kan vara anledningar till varför vissa kvinnor väljer att endast använda gemensam del eller tjejd på gymanläggningar.

Annan framtida forskning som är intressant är att se över vad män egentligen tycker om att det finns tjejd på olika gymanläggningar. Detta är frågor som väcktes under studiens gång och som skulle vara mycket intressanta att forska vidare på.

En annan fråga som väcktes under arbetet med denna studie var om det finns ett intresse bland männen av att få tillgång till en egen kildel på gymanläggningen som tjejer inte har tillgång till. Det vore även intressant att göra en kvalitativ studie på detta område för att kunna skapa sig en djupare förståelse gällande segregationen på gymanläggningar.

#### **4.4 Begränsningar**

En begränsning med denna studie är att grupperna som jämfördes var mycket olika stora vilket var en anledning till att författarna inte valde att använda sig av parametrisk statistik, som gjorts i tidigare forskning. Tidigare forskning har därför gynnats av att använda sig av testerna MANOVA, beroende t-test och oberoende t-tests. Forskningen har redovisat sina resultat med medelvärden medan vi har redovisat resultaten med median och procent. Detta kan göra det svårt att jämföra våra resultat med den tidigare forskningen vilket är en begränsning med studien. Därför krävs vidare forskning med mer homogena grupper till antal. Med detta i åtanke genomfördes icke-parametrisk statistik med MANOVA, beroende t-test och oberoende t-tests motsvarigheter som för icke-parametrisk statistik är Friedman-, Wilcoxon- och Mann-Whitneytest.

Ytterligare en anledning till att icke-parametrisk statistik valdes var att intervallskalan kunde ifrågasättas då enkätens svarsalternativ kunde genom en subjektiv bedömning uppfattas olika. Vi kan med andra ord inte säga med säkerhet att avståndet mellan de fem svarsalternativen (0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5) har uppfattats med samma avstånd av varje deltagare. Då det är en subjektiv bedömning hur en deltagare uppfattar avstånden mellan exempelvis 0 och 1, 1 och 2 och så vidare.

## **4.5 Slutsats**

Den definitiva slutsatsen med studien var att motivationsfaktorerna inte var en anledning till att kvinnor valde att styrketräna på tjejdelen på gymanläggning. Anledningen till att kvinnor valde att styrketräna på tjejdelen på gymanläggningar är fortfarande obesvarat.

## Käll- och litteraturförteckning

Andreasson, J. (2014). *The global gym. Gender, health and pedagogies*. Göteborg: Linnaeus University /University of Gothenburg.

Andreasson, J. & Johansson, T. (2014). The fitness revolution. *Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture*, ss. 92-104.

Bergström, A. (2016). *Tränar män och kvinnor av olika anledning*. Examensarbete 15 hp vid hälsopedagogprogrammet 2013-2016 på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm, 20016:53. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Brace-Govan, J. (2004). Weighty matters: control of women's access to physical strength. *The Sociological Review*, 52, ss. 503–531.

Cahill, B. & Griffith, E. (1978). Effect of preseason conditioning on the incidence and severity of high school football knee injuries. *Am J Sports Med*, 6(4), ss. 180-184.

Clarq, L. C. (c). *Ergonomi – så undviker man belastningsskador*.  
<https://www.1177.se/Stockholm/Tema/Halsa/Motion-och-rorelse/Trana-pa-jobbet/Ergonomi/>  
[2017-04-16].

Deci, E. & Ryan, R. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour*. *Journal of Psychological Inquiry*, 11(4), s. 231.

Duda, J. L. & Tappe, M. K. (1989). Personal investment in exercise among adults: The examination of age and gender-related differences in motivational orientation. In A. C. Ostrow (Ed.), *Aging and Motor Behavior*, ss. 239-256. Indianapolis: Benchmark Press.

Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna, 2*. Lund: Studentlitteratur

Egli, T., Bland, H., Melton, B. & Czech, D. (2011). *Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity*. *Journal of American College Health*, ss. 399-404.

Folkhälsomyndigheten. *Angelägenhetsgraden och tilltro till den egna förmågan*.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/somra/motivation/> [2016-12-14].

Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, ss. 5-23.

Frederick, C. M. & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, ss. 124-146.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (red.) (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Henriksson, J. & Sundberg, J. (2017). Biologiska effekter av fysisk aktivitet. I: Sthåle, A. (red.). *Fyss 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen förlag AB.

Ingledeu, D.K.I., Markland, D. and Medley, A. (1998). Exercise motives and Stages of Change. *Journal of Health Psychology*, 3, ss. 477-489.

Johansson, T. (1998). *The sculptured body. Gym Culture, Wellnes and Aesthetics*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.

Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity. *Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise*, ss. 89-92.

Maltby, J. & Day, L. (2001). *The relationship between exercise motives and psychological well-being*. *J Psychol*, 135, ss. 651-660.

Mansfield, L. (2011). "Sexercise". Working out Heterosexuality in Jane Fonda's Fitness Book, *Leisure Studies*, 30(2), ss. 237-255.

Markland, D., Ingledew, D. K., Hardy, L. & Grant, L. (1992). A comparison of the exercise motivations of participants in aerobics and weight watcher exercisers. *Journal of sports Sciences*, 10, ss. 609-610.

Markland, D. & Ingledew, D. K. (1997). The Measurement of Exercise Motives: Factorial Validity and Invariance Across Gender of a Revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, ss. 361-376.

Mattsson, M., Jansson, E. & Hagströmer, M. (2017). Fysisk aktivitet-begrepp och definitioner. I: Sthåle, A. (red.). *Fyss 2017: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen förlag AB.

Messner, M. (1988). Sports and Male Domination: The Female Athlete as Constested Ideological Terrain. *Sociology of Sport Journal*, 5(3), ss. 197-211.

Mosse, G. (1996). *The image of man. The Creation of Modern Masculinity*. New York: University Press.

Mullan, E., Albinson, E & Markland, D. (1997). Children's perceived physical competence at different categories of physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 9, ss. 237-242.

Nationalencyklopedin (2016). *Gym*.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/gym> [2016-12-07].

Pallant, J. (2016) *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. 6. ed. Maidenhead: Open University Press, s. 230-240.

Park Sang, H., Jeon Jae, H. & Youngsook, K. (2012). The Relationship between Gender Role Identity and Intrinsic Motivation of Female University Students Based on Exercise

Participation. *International Journal Of Applied Sports Sciences*, 24, 2, ss. 99-108.

Tonkonogi, M. (2009). *Kunskapsöversikt: Styrketräning för barn och ungdomar*, ss. 5-15.

[http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_33796/cf\\_394/Kunskaps-versikt\\_styrketraening\\_barn\\_och\\_ungdom.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33796/cf_394/Kunskaps-versikt_styrketraening_barn_och_ungdom.PDF) [2017-04-16].

Ryan, R. & Deci, E. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*, *American Psychologist*, s. 68.

Salvatore, J. & Marecek, J. (2010). Gender in the Gym: Evaluation Concerns as Barriers to Women's Weight Lifting. *Sex Roles*. Vol. 63. ss. 556-567.

Sherrington, C., Whitney, J., Lord, S., Herbert, R., Cumming, R. & Close J. (2008). Effective exercise for the prevention of falls: a systematic review and meta-analysis. *J Am Geriatr Soc*. 56(12), ss. 2234-2243.

Silva, M., Vieira, P., Coutinho, S., Minderico, C., Matos, M., Sardinha, L. & Teixeira, P. (2010). Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: A randomized controlled trial in women. *Journal of Behavioral Medicine*, 33, ss. 110–122.

Standage, M. & Ryan, R. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. I: Roberts, G. & Treasure, D. (red.). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics. ss. 233-269.

Todd, J. (1998). *Physical Cultures and the Body Beautiful. Purposive Exercise in the Lives of American Women 1800-1870*. Georgia: Mercer University Press, s. 3.

Willis, J. & Campbell, L. (1992). *Exercise Psychology*. Champaign: IL Human Kinetics.

Öhman, A. (2016). Motivation.

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/motivation> [2016-12-14].

## Bilaga 1

### Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att undersöka vilka motivationsfaktorer som finns bland kvinnor som endast styrketränar på gemensam del och bland kvinnor som styrketränar på tjejdelen på gym i Stockholm samt om det skiljer sig åt mellan grupperna.

1. Vad motiveras kvinnor av som styrketränar på gymanläggningar?
2. Vad motiveras kvinnor av som endast styrketränar på den gemensamma delen på gymanläggningar?
3. Vad motiveras kvinnor av som styrketränar på tjejdelen på gymanläggningar?
4. Finns det någon/några skillnader i motivationsfaktorer bland kvinnor som endast styrketränar på gemensam del och kvinnor som styrketränar på tjejdelen på gymanläggning?

### Vilka sökord har du använt?

*Gym, genus, equality, body, women and strength training, motivation, gender in gym, tjejdelen, tjejdelen på gym, fitness, bodybuilding, träning män kvinnor, history, training, strength training, EMI-2, questionnaire, motivation physical activity*

### Var har du sökt?

*Google Scholar, PubMed, Diva*

### Sökningar som gav relevant resultat

*Google Scholar: gym genus e, quality, women and strength training, motivation, EMI-2, bodybuilding, fitness, motivation physical activity*

*Pub Med: Woman Motivation Training*

*Diva: Tränare män och kvinnor av olika anledningar?*

### Kommentarer

*Stora svårigheter med att hitta studier angående tjejdelen på gymanläggningar. Bra hjälp av handledare för att finna artiklar och god användning av litteraturlistor.*

## Bilaga 2



Gymnastik- och Idrottshögskolan  
Hälsopedagogprogrammet  
Examensarbete 15hp

## Följebrev

Syftet med enkätundersökningen är att undersöka hur kvinnor (över 18 år) motiveras till träning på gym som har tillgång till tjejdell i Stockholm.

Enkäten som delas ut är underlaget till vårt examensarbete som genomförs på Gymnastik – och Idrottshögskolan i Stockholm under vårterminen 2017.

Att vara med i denna enkätundersökning är **helt frivilligt** och du kan när som helst **avbryta** utan att förklara varför. Du är helt **anonym** och dina svar kommer **inte** att kunna kopplas samman med dig och det är bara vi undersökningsledare som kommer ha tillgång till enkäterna. Det sammanställda resultatet kommer **endast användas i denna studie**.

Det färdiga examensarbetet kommer att finnas tillgängligt på Gymnastik- och Idrottshögskolans databas (DiVa) efter att arbetet har blivit godkänt i slutet på Maj. Hör gärna av dig om du vill ta del av resultatet.

Vid frågor och funderingar kan ni kontakta oss:

**Gabriela Astudillo**

Hälsopedagogstudent (2014-2017)

[gabriela@student.gih.se](mailto:gabriela@student.gih.se)

**Jenny Södrén**

Hälsopedagogstudent (2014-2017)

[jenny.sodren@student.gih.se](mailto:jenny.sodren@student.gih.se)

**Kerstin Hamrin** (Handledare)

Högskolelektor

[kerstin.hamrin@gih.se](mailto:kerstin.hamrin@gih.se)

**Vi önskar verkligen att just DU vill vara med, dina svar är viktiga!**



## Bilaga 3

### Enkät

1. Ålder \_\_\_\_\_ år

2. Hur många gånger i veckan styrketränar du på ett gym?

- (0) Aldrig                       (2) 3-4 gånger i veckan     (4) 6 gånger eller mer i veckan  
 (1) 1-2 gånger i veckan    (3) 5-6 gånger i veckan    (5) Det varierar mycket

3. Hur många gånger i veckan använder du tjejdal på gym? (uppskattningsvis)

- (0) Aldrig                       (2) 3-4 gånger i veckan     (4) 6 gånger eller mer i veckan  
 (1) 1-2 gånger i veckan    (3) 5-6 gånger i veckan    (5) Det varierar mycket

4. Hur länge har du styrketränat?

- (1) Mindre än 1 år     (3) 4-6 år                       (5) Över 10 år  
 (2) 1-3 år               (4) 7-10 år

## Om Dig och Din Träning

På följande sidor finns ett antal påståenden som folk ofta ger när de får frågan varför de tränar. Oavsett om du tränar regelbundet eller inte, vänligen läs varje påstående noggrant och ange, genom att ringa in lämpligt nummer, i vilken grad varje påstående är sant för just dig. Om du inte alls anser att ett påstående stämmer in på dig så ringar du in "0". Om du tycker att ett påstående stämmer in mycket väl på dig ringar du in "5". Om du anser att ett påstående delvis stämmer in på dig ringar du in "1", "2", "3" eller "4" beroende på hur starkt du känner att det återspeglar varför du tränar.

Kom ihåg, jag vill veta varför du personligen väljer att träna, och inte om du tror att påståendena är bra skäl för vem som helst att träna.

Jag tränar...	Stämmer inte alls					Stämmer mycket bra				
1. För att hålla mig smal	0	1	2	3	4	5				
2. För att undvika sjukdom	0	1	2	3	4	5				
3. För det får mig att må bra	0	1	2	3	4	5				
4. För att se yngre ut	0	1	2	3	4	5				
5. För att visa mitt värde för andra	0	1	2	3	4	5				
6. För att ge mig utrymme att tänka	0	1	2	3	4	5				
7. För att ha en hälsosam kropp	0	1	2	3	4	5				
8. För att bygga upp min styrka	0	1	2	3	4	5				
9. För jag tycker om känslan av att anstränga mig	0	1	2	3	4	5				
10. För att spendera tid med mina vänner	0	1	2	3	4	5				
11. För min doktor rådde mig att träna	0	1	2	3	4	5				
12. För jag tycker om att försöka vinna i fysiska aktiviteter	0	1	2	3	4	5				
13. För att bibehålla eller bli mera smidig	0	1	2	3	4	5				
14. För att ge mig mål att arbeta mot	0	1	2	3	4	5				
15. För att gå ner i vikt	0	1	2	3	4	5				

Jag tränar...	Stämmer inte alls					Stämmer mycket bra						
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
16. För att förebygga hälsoproblem	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
17. För jag upplever att träning är uppfriskande	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
18. För att ha en bra kropp	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
19. För att jämföra mina förmågor med andra människor	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
20. För det hjälper till att reducera spänningar	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
21. För jag vill bibehålla en god hälsa	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
22. För att förbättra min uthållighet	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
23. För jag tycker träning i sig är tillfredställande	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
24. För att njuta av de sociala aspekterna med träning	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
25. För att förebygga en sjukdom som finns i familjen	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
26. För jag tycker om att tävla	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
27. För att bibehålla min rörlighet	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
28. För att ge mig personliga utmaningar	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
29. För att kontrollera min vikt	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
30. För att undvika hjärtsjukdom	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
31. För att ladda mina batterier	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
32. För att förbättra mitt utseende	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
33. För att få ett erkännande för mina prestationer	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
34. För att kunna hantera stress	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
35. För att känna mig mer hälsosam	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
36. För att bli starkare	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
37. För att känslan av träning ger mig glädje	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

Jag tränar...	Stämmer inte alls					Stämmer mycket bra						
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
38. För att ha roligt med andra människor under själva träningen	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
39. För att återhämta mig från en sjukdom/skada	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
40. För att jag tycker om fysisk tävling	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
41. För att bibehålla min vighet/bli mer vig	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
42. För att utveckla personliga färdigheter	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
43. För att träning hjälper mig att förbränna kalorier	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
44. För att se mer attraktiv ut	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
45. För att åstadkomma saker som andra inte är kapabla till	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
46. För att lätta på spänningar	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
47. För att öka min muskelmassa	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
48. För jag mår som bäst när jag tränar	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
49. För att träffa nya vänner	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
50. För jag tycker träning är roligt, speciellt när det är tävlingsmoment inblandat	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
51. För att mäta mig mot min personliga standard	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

## Bilaga 4

### Exercise Motivations Inventory (EMI-2)

**About:** This scale is a self-report measure of motivations to exercise. It includes many different personal influences to determine what motivations one has to participate in physical activities.

**Items:** 51

**Reliability:**

The internal consistency of the 12 subscales = (Cronbach's alpha = 0.63 - 0.90).  
Test-retest reliability coefficients (4 - 5 week period) = (0.59 to 0.88).

**Validity:** The EMI-2 is valid measure of exercise motivations for males and females, and also people who exercise regularly and those who don't.

**Scoring:** Scores are calculated by summing the items in each subscale.  
Subscales:

**Psychological motives.**

Stress Management: (Q 6, 20, 34, 36)

Revitalization: (Q 3, 17, 31)

Enjoyment: (Q 9, 23, 37, 48)

Challenge: (Q 14, 28, 42, 51)

**Interpersonal motives:**

Social Recognition: (Q 5, 19, 33, 45)

Affiliation: (Q 10, 24, 38, 49)

Competition: (Q 12, 26, 40, 50)

**Health motive:**

Health Pressures: (Q 11, 25, 39)

Ill-Health Avoidance: (Q 2, 16, 30)

Positive Health: (Q 7, 21, 35)

**Body-related motives:**

Weight Management: (Q 1, 15, 29, 43)

Appearance: (Q 4, 18, 32, 44)

**Fitness motives:**

Strength and Endurance: (Q 8, 22, 36, 47)

Nimbleness: (Q 13, 27, 41)

**References:**

Markland, D. and Hardy, L. (1993). [The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise.](#) *Personality & Individual Differences*, 15, 289-296.

Markland, D. & Ingledew, D.K. (1997). [The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory.](#) *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.

[http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise\\_motivation/downloads/emi2key.pdf](http://pages.bangor.ac.uk/~pes004/exercise_motivation/downloads/emi2key.pdf)

**f Exercise Motivations Inventory (EMI-2)**