



## **Motionsmotivation**

- Har motivation och self-efficacy påverkan på den vardagliga motionen?

Simon Andersson  
Pontus Lundborg

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete grundnivå 16:2019  
Hälsopedagogprogrammet 2016–2019  
Handledare: Henrik Petré  
Examinator: Maria Ekblom

## **Abstrakt**

### **Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien är att undersöka faktorer som kan öka motivationen till vardagsmotion på en befolkningsnivå i Sverige samt om det finns något samband mellan self-efficacy och individers motivation till fysisk aktivitet i vardagen. Studiens frågeställningar var: 1) Vilka allmänna faktorer har betydelse för att människor i Sverige ska känna motivation till fysisk aktivitet i vardagen?

2) Vilka fysiologiska och psykologiska faktorer har betydelse för att människor i Sverige ska känna motivation till fysisk aktivitet i vardagen? 3) Finns det ett samband mellan self-efficacy och motivation till vardagsmotion?

### **Metod**

En enkät har använts och 200 svar samlades in. Enkäten som använts är framställd genom ett urval av frågor som passar syftet och frågeställningen för studien. Enkäten är skriven på svenska. Enkäten innehåller modifierade och översatta frågor från frågeformuläret BREQ-2, frågor från GIH: s hälsoenkät samt några kompletterande egenskrivna frågor. Resultaten för de två första frågeställningarna i studien behandlades i Excel och redogörs för som absoluta värden eller i procent i förhållande till antalet svar. För att framställa resultaten från studiens tredje frågeställning har ett Spearman´s rho test använts. Signifikantnivån sattes till  $p < 0,05$ .

### **Resultat**

Resultatet visade att mer tid, sällskap vid aktivitet samt tryggare omgivning är de viktigaste allmänna faktorerna för ökad motivation. De viktigaste fysiologiska och psykologiska motivatorerna var enligt respondenterna allmänna hälsovinster, förbättrad kondition och ökad energinivå och bättre hantering av stress. Inga signifikanta samband kunde ses mellan motivation och self-efficacy ( $p=0,059$  till  $0,676$ ).

### **Slutsats**

Det finns flera allmänna, fysiologiska och psykologiska faktorer som kan bidra till en ökad motivation hos befolkningen i Sverige. Det verkar dock inte finnas något samband mellan motivation och self-efficacy.

## **Abstract**

### **Aim**

The aim of the study is to research factors that may increase the motivation for daily physical activity at a population level in Sweden and if there is any correlations between people's self-efficacy and motivation for daily physical activity. The research questions of the study were: 1) What factors are important for people in Sweden to experience motivation for daily exercise? 2) What physiological and psychological factors are important for people in Sweden to make them feel motivated to exercise daily? 3) Are there any correlations between people's self-efficacy and motivation towards daily physical activity?

### **Method**

A questionnaire has been used and 200 answers were collected. The questionnaire that has been used is made through a selection of questions that fits the aim and research questions. The questionnaire is written in Swedish. The questionnaire contains modified and translated questions from the existing questionnaire BREQ-2, and questions from GIH: s health questionnaire and a couple of self-written questions. The results of the first two questions of the study was processed in Excel and are described as absolute values or percent in relation to the number of responses. A Spearman's rho test has been used to produce the results of the study's third question. The level of significance was set to  $p < 0,05$ .

### **Results**

The results showed the more time, company in activity and a safer surrounding was the most important general factors for increased motivation. The most important physiological and psychological motivators were, according to the respondents, general health benefits, improved fitness and better management of stress. No significant relationship could be seen between motivation and self-efficacy. ( $p = 0,059$  to  $0,676$ ).

### **Conclusions**

There are several general, physiological and psychological factors that may contribute to a higher motivation in the population of Sweden. However, it does not seem to be any relationship between motivation and self-efficacy.

## **Innehållsförteckning**

Abstrakt	2
Abstract	3
Innehållsförteckning	4
1. Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
2. Litteraturoversikt	3
3. Syfte och frågeställning	5
4. Metod	6
4.1 Studiepopulation	6
4.2 Tillvägagångssätt	6
4.3 Enkät	7
4.3.1 Poängsättning	8
4.3.2 Validering av enkät	9
4.4 Etiska aspekter	10
4.5 Datahantering och statistisk analys	10
5. Resultat	11
5.1 Allmänna faktorer	11
5.2 Fysiologiska och psykologiska faktorer	12
5.3 Motivation och self-efficacy	14
6. Diskussion	18
6.1 Metod	19
6.2 Allmänna faktorer	21
6.3 Fysiologiska och psykologiska faktorer	22
6.4 Samband mellan self-efficacy och motivation	23
6.5 Kritisk granskning och vidare forskning	26
7. Konklusion	28
Källförteckning	29
Bilaga 1 - Litteratursökning	31
Bilaga 2 – Enkät	33
Bilaga 3 - Resultat pilotstudie	37

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

I en studie som nyligen publicerades av Elin Ekblom Bak et al (2018) visas en konditionsförsämring hos den arbetsföra befolkningen i Sverige där den relativa syreupptagningen minskat med cirka 11 % sedan 1995. Andelen med hälsofarligt låg kondition har ökat från 27 % till 46 %, vilket innebär att nästan hälften av den arbetsföra befolkningen i Sverige har en hälsofarligt låg kondition. Orsaker till detta är förmodligen minskad fysisk aktivitet och ökat stillasittande (Elin Ekblom Bak et al 2018). Enligt rapporten LIV 2000 (Ekblom Bak et al 2011) är det enbart cirka hälften av Sveriges befolkning i åldrarna 20–65 år som når rekommendationerna för fysisk aktivitet. Trots detta uppger svenskarna, när de själva uppskattar sin fysiska aktivitetsnivå, att de rör på sig mest i Europa (Gerovasili et al 2015) vilket troligen beror på en överskattning som är vanlig vid självrapporterade data.

Stillasittande och fysisk inaktivitet kan enligt WHO (2017) leda till en rad negativa fysiologiska effekter som fetma, ökat blodtryck, typ 2 diabetes och kardiovaskulära sjukdomar som alla har en koppling till det metabola syndromet. Det finns stark vetenskaplig evidens på att regelbunden fysisk aktivitet kan reducera dessa effekter (Henriksson & Sundberg 2016, s. 1). Dessa åkommor kan således undvikas av en stor del av den svenska befolkningen genom att de blir mer fysiskt aktiva och mindre stillasittande i vardagen. Detta skulle dock innebära att en beteendeförändring krävs av många människor då tron på den egna förmågan och motivation anses vara viktig i förändringsarbetet (Faskunger & Nylund 2014, s. 51 f.).

Faskunger och Nylund (2014, s. 41) skriver i boken “motivation för motion” om en viktig princip för att öka människors förändringsbenägenhet till att vara mer aktiv i vardagen. Principen författarna anser viktig är att människor ofta anser att de antingen är motiverade eller att de inte är motiverade vilket blir problematiskt då motivationen inte är statisk. Istället menar Faskunger och Nylund (2014) att individer kan vara omotiverade till vissa saker men motiverade till andra vilket är en viktig princip för människor att förstå.

Faskunger och Nylund (2014, s. 42 f.) skriver att människor har olika orsaker till att inte motionera, de skriver även om olika faktorer som kan leda till ökad motivation. Dessa orsaker och motiverande motiv kan delas in i allmänna, fysiologiska eller psykologiska. Till allmänna faktorer hör t.ex. att må bättre mentalt eller att utmana sig själv och på så sätt få personlig utveckling, till psykologiska och fysiologiska faktorer hör t.ex. förhöjd energinivå, förbättrad sömn samt förbättrad kondition och viktnedgång. Författarna skriver även att höja konditionen och med det kapaciteten att utföra vardagliga aktiviteter kan vara motiv och fungera som motivation för människor att vara mer fysiskt aktiva i vardagen. Några av de psykologiska faktorerna som Faskunger och Nylund (2014) berör är att människor kan känna sig motiverade till att röra på sig mer genom att de upplever att deras fysiska aktivitet på något sätt förbättrar deras egna välmående genom att minska trötthet osv. Faskunger och Nylund (2014, s. 46) nämner allmänna faktorer som stärker motivationen hos människor, t.ex. tar de upp att socialt stöd är viktigt för att känna motivation och även en bra och trygg omgivning där människor kan utöva fysisk aktivitet.

Vardaglig fysisk aktivitet eller vardagsmotion kan definieras som “den aktivitet som innefattar transporter till och från vardaglig verksamhet, promenader samt annan fysisk aktivitet där fysiologiska förbättringar inte är det primära målet”. Definitionen är gjord för att tydliggöra vad som menas med begreppet som annars kan tyckas vara ganska brett. Self-efficacy är i enlighet med Faskunger och Nylund (2014, s. 51) definierat som ”tron på sin egen förmåga att klara av en specifik uppgift”.

Detta arbete behandlar motivationen till just vardagsmotion. Motivation beskrivs enligt National Encyklopedin som: “En psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål”. Uppsatsen vill undersöka vilka faktorer som krävs för att människor ska bli motiverade till att röra på sig i vardagen samt om det finns ett samband mellan self-efficacy och människors motivation till vardaglig fysisk aktivitet. Enligt Faskunger och Nylund (2014, s.16) är self-efficacy speciellt viktigt i förberedelsestadiet där man kan stärka en individs self-efficacy genom att den får testa att utöva en enklare typ av fysisk aktivitet som att cykla en kortare sträcka till jobbet för att stärka personens tro på sin förmåga att utföra en förändring. Nästa steg där särskilt fokus från författarna ligger på self-efficacy är vid upprätthållandet av förändringen, här beskriver de individens self-efficacy som hög och i och

med detta är risken för återfall till den gamla livsstilen lägre än tidigare (Faskunger & Nylund, 2014). I dagsläget finns det en del forskning på motivation hos olika målgrupper och ofta i relation till fysisk aktivitet i form av träning eller till akademiska studier.

Denna studies intention är att undersöka hur förutsättningar kan ändras så att människor blir mer fysiskt aktiva i vardagen för att undvika de negativa hälsotillstånd som stillasittandet resulterar i. Avsikten med denna studie är att skapa förståelse kring motivation och eventuella samband med self-efficacy för att tydligare kunna presentera förslag på åtgärder för att motivera den svenska befolkningen till mer vardagsmotion.

Det skribenterna av uppsatsen kan tillföra till det befintliga forskningsläget är bl.a. att tydliggöra vad som motiverar gemene man samt vad samhället kan göra för att människor ska känna att de har förutsättningarna som krävs för att bli mer fysiskt aktiva i vardagen. Studien kan även tillföra kunskap kring hur viktig motivation och self-efficacy är i förhållande till varandra. En studie har gjorts på self-efficacy och motivation i förhållande till akademiska studier av Margolis och McCabe (2006) och resultaten från deras studie kommer diskuteras och jämföras med resultaten från denna studie senare i arbetet. Det finns få studier inom detta ämne som inte har en specifik målgrupp utan riktar sig till människor i allmänhet och därför anser skribenterna det vara intressant att göra denna undersökning och få reda på allmänna, fysiologiska och psykologiska faktorer som kan motivera till ökad vardagsmotion.

## **2. Litteraturoversikt**

Margolis och McCabe (2006) skriver om self-efficacy som avgörande för studenters möjligheter att slutföra uppgifter och utbildningar. Författarna menar på att låg self-efficacy d.v.s. låg tro till den egna förmågan bidrar till motivationssvårigheter, de skriver att om studenterna som undersökts i artikeln inte tror på sin förmåga att klara av en specifik uppgift kommer de med största sannolikhet inte att lyckas då den låga tilltron till deras egen förmåga gör dem omotiverade till att utföra uppgiften på ett bra sätt. Margolis och McCabe (2006) skriver även att den låga tilltron till den egna förmågan kan leda till psykisk ohälsa där individen med låg self-efficacy skapar en verklighet där den aldrig klarar av de uppgifter som den tar sig an vilket blir förödande för självförtroendet och sannolikt påverkar individen negativt i fler situationer än just

den akademiska. Margolis och McCabe (2006) skriver vidare att individer med största sannolikhet har förmågan att klara av att slutföra en uppgift om de själva tror på att de klarar av det. Även Klompstra, Jarsmaa och Strömberg (2018) belyser vikten av self-efficacy, i studien skriver författarna att motivation är viktigt för att människor ska bli mer aktiva men att self-efficacy är viktigare. De menar att det finns ett glapp mellan intentionen att bli mer fysiskt aktiv och att faktiskt bli mer fysisk aktiv och det glappet består av motivation och self-efficacy. Många som undersöktes i studien hade motivationen som krävdes för att öka sin fysiska aktivitetsnivå men de hade låg self-efficacy vilket ledde till att de inte klarade av att bli fysiskt aktiva även fast de var motiverade.

I boken "Advances in motivation in sports and exercise" (kapitel 8) skriver författarna av kapitlet att self-efficacy påverkar val, ansträngning och individens förmåga att vara "uthållig" i sin förändring. Vid låg self-efficacy menar författarna att människor inte klarar av att fortsätta förändras eller bibehålla sin förändring när de stöter på hinder, stora som små. Vid en förändring av livsstil menar författarna att self-efficacy är avgörande då individen tidigare levtt ett stillasittande liv (Roberts & Treasure 2012). Vid bibehållandet av förändringen är self-efficacy den faktor som är viktigast för att lyckas. Roberts och Treasure (2012) beskriver self-efficacy som dynamiskt då viljan att fortsätta sin förändring ökar tillsammans med individens kunskap inom det den ska utföra. Alltså menar författarna att individens tro på sin egen förmåga stärks i samband med framgång och förbättrad kunskap inom förändringsområdet. Individen får inte endast ökad self-efficacy genom att lyckas med olika uppgifter utan även genom reflektionen som kommer efter avslutad uppgift. Roberts och Treasure (2012) menar att reflektionen efter utförandet av specifik uppgift kan ha en kraftigare positiv effekt på individens self-efficacy än själva utförandet i sig själv. Ytterligare ett sätt att stärka en persons self-efficacy är genom att en närstående person uttrycker sin tro på individen i fråga. Detta kan dock även få en negativ effekt enligt författarna ifall individen misslyckas gång på gång trots stort stöd. Det kan leda till individen känner sig otillräcklig i sin insats även om så inte är fallet. I en studie av Gillison et al (2017) har författarna undersökt stödet föräldrarna ger sina barn genom att föräldrarna självs kattade hur mycket de stöttade barnen, studiens resultat visade att pojkarnas fysiska aktivitetsnivå inte påverkades särskilt av stödet medan flickorna påverkades desto mer på ett positivt sätt av stödet från föräldrarna. Ytterligare aspekter som Roberts och Treasure (2012)



skriver om är människans emotionella dagsform då människor tenderar att ha mer positiva tankar om sin förmåga om de är på ett bra humör och tvärtom om de har en dålig dag.

### **3. Syfte och frågeställning**

Syftet med studien är att undersöka faktorer som kan öka motivationen till vardagsmotion på en befolkningsnivå i Sverige samt om det finns något samband mellan self-efficacy och individers motivation till fysisk aktivitet i vardagen.

De frågeställningarna uppsatsen förhåller sig till är tre:

Frågeställningarna är:

1. Vilka allmänna faktorer har betydelse för att människor i Sverige ska känna motivation till fysisk aktivitet i vardagen?
2. Vilka fysiologiska och psykologiska faktorer har betydelse för att människor i Sverige ska känna motivation till fysisk aktivitet i vardagen?
3. Finns det något samband mellan self-efficacy och motivation till vardagsmotion?

## **4. Metod**

En kvantitativ ansats har använts och en tvärsnittsstudie har genomförts. Den kvantitativa metoden är beskriven av Hassmén och Hassmén (2008, s. 85) som ett tillvägagångssätt där forskaren samlar in mätbara data följt av en statistisk sammanfattning av det framtagna materialet för att slutligen analysera datan med utgångspunkt i befintliga teorier med syfte att kunna uttala sig om gruppen människor som undersökts.

### **4.1 Studiepopulation**

Ett bekvämlighetsurval gjordes via Facebook närmare bestämt skribenternas respektive Facebooksida. Populationens storlek var 200 personer. Längden varierade från 152–198 centimeter med en medellängd på 174,7 centimeter. Vikten varierade från 50–145 kg med en medelvikt på 76,9 kg. Könsfördelningen i uppsatsen var relativt jämnfördelad med 91 män och 109 kvinnor. Åldern varierade mellan 15->70 utan exakta åldersvärden. Utbildningsnivån var varierande hos respondenterna där 101 individer har en eftergymnasial utbildning i form av universitet/högskola, folkhögskola eller yrkesutbildning. Aktivitetsnivån i form av vardagsmotion var varierad där en klar majoritet, 128 personer, rörde på sig mer än 90 minuter i veckan.

### **4.2 Tillvägagångssätt**

Arbetet startade med en informationssökning i olika databaser såsom Pub Med, Google Scholar och Discovery men även på bibliotek där tidigare forskning granskades för att få bredare förståelse för de ämnen uppsatsen hanterar. Efter detta skapades enkäten (se bilaga 2) som användes i arbetet genom att välja ut validerade enkäter för att sedan plocka ut relevanta frågor från dessa, detta för att besvara frågeställningen samt för att enkäten skulle passa undersökningens syfte. När enkäten var klar skickades den ut för att testas och valideras (se rubrik 4.3.2) till en mindre grupp med variation i ålder, kön och fysisk aktivitetsnivå för att efterlikna populationen som skribenterna ämnade att undersöka. Datan från pilotstudien analyserades för att säkerställa att enkäten gav skribenterna svar på det som var relevant för

undersökningens syfte och frågeställningar. Även ett poängsystem skapades (se rubrik 4.3.1.) med utgångspunkt i enkäternas tidigare poängsystem, detta för att underlätta analysen av data. Efter valideringen och revideringen av pilotenkäten delades den färdigställda enkäten ut via skribenternas Facebook-sidor med syfte att få svar från människor i olika åldrar och med olika kön. Enkäten stängdes vid 200 svar.

Vid analysen av svaren användes statistikprogrammet SPSS (IBM Corp. Released 2016. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0. Armonk, NY: IBM Corp) tillsammans med det skapade poängsystemet (se rubrik 4.3.1) för att ta reda på hur respondenternas motivation och self-efficacy förhåller sig till deras fysiska aktivitetsnivå i vardagen. SPSS användes för att undersöka korrelationen och signifikansen mellan motivatorer (allmänna, fysiologiska och psykologiska) samt deltagarnas self-efficacy. Efter analysen av data så sammanfattades och tydliggjordes resultaten (se rubrik 5.).

### **4.3 Enkät**

Enkäten som använts (se bilaga 2) är framställd genom ett urval av frågor som passar syftet och frågeställningen för studien. Enkäten är skriven på svenska. Enkäten innehåller bakgrundsfrågor (fråga 2, 3, 4 och 5 i bilaga 2) som säkerställer att populationen är varierad. Enkäten innehåller modifierade och översatta frågor (11, 12, 13, 14 och 15 i bilaga 2) från frågeformuläret BREQ-2 som hanterar frågor som berör människors self-efficacy som är en del av det något bredare begreppet SDT eller "Self Determination Theory". BREQ-2 är validerad i en studie av Forsyth, Rowe och Mutrie (2013). Enkäten innehåller även två frågor (fråga 6 & 7 i bilaga 2) från GIH:s hälsoenkät, den ena hanterar högsta examen och den andra hanterar hur mycket tid folk uppskattar att de lägger på aktiviteter kopplat till vardagsmotion per vecka. Den senare av dessa frågor är validerad av forskargruppen för fysisk aktivitet och hälsa vid GIH ledd av Lena Kallings och ansågs ha god validitet. Enkäten är även kompletterad med några övriga egenskrivna frågor (fråga 8, 9 och 10 i bilaga 2) som är validerade genom en pilotstudie med gott resultat.

### 4.3.1 Poängsättning

Det finns ett visst mått av subjektivitet i analysen av svaren från enkäten. De tre frågor som är egenskapade har inget poängsystem sedan tidigare och blir således bedömda av skribenterna till uppsatsen genom ett eget poängsystem där frågorna blir bedömda på följande sätt:

“Vad skulle kunna motivera dig till att vara mer fysiskt aktiv i vardagen?” bedöms genom att fler svarsalternativ ger fler poäng, då det innebär att individen inte saknar motiverande förutsättningar. 0 i snitt innebär således att respondenterna saknar förutsättningar för att känna motivation vilket är negativt. Det alternativ på denna fråga som lyder “inget av ovanstående motiverar mig” ger lägst poäng då individen anser att den saknar motiverande förutsättningar.

Nästa fråga som är “vilka fysiologiska effekter skulle kunna motivera dig till att vara mer fysiskt aktiv i vardagen i form av aktiv transport, promenader, cykelturer etc.?” bedöms genom att respondenterna får mer poäng ju fler alternativ de kryssat i, alltså ger två ikryssade rutor två poäng, detta för att respondenterna verkar motiveras av de fysiologiska effekter som kommer med vardagsmotion.

Följande fråga är “Vilka psykologiska faktorer skulle kunna motivera dig till att bli mer fysiskt aktiv i vardagen i form av aktiv transport, promenader, cykelturer etc.?” och bedöms på samma sätt som frågan innan, fler ikryssade rutor innebär mer poäng och ett positivare svar. T.ex. kan en respondent kryssat i tre alternativ vilket innebär tre poäng, detta visar då på att respondenten finner motivation i de psykologiska vinsterna av vardagsaktivitet.

Poängsystemet som använts i bedömningen av self-efficacy frågorna är ett rangordningssystem där “stämmer aldrig” ger 0 poäng och “stämmer alltid” ger 4 poäng. Detta poängsystem är ett system där högre poäng innebär högre self-efficacy, poängsystemet har modifierats för att passa frågorna som ställs i enkäten på ett bra sätt. I detta poängsystem innebär alltså ett högre snitt en högre nivå av self-efficacy (Markland, 2000).

I bedömningen av self-efficacyfrågorna har skribenterna använt sig av modifierade frågor från BREQ-2 formuläret. “0” innebär stämmer aldrig vilket betyder att individen är omotiverad till att ägna sig åt vardagsmotion och således har låg self-efficacy. “1” innebär stämmer sällan vilket

bedöms som att respondenten för det mesta inte känner någon motivation, utom i enstaka fall. “2” innebär stämmer ibland vilket innebär att respondenten har en något oregelbunden grad av motivation, men som ibland finns där. “3” innebär stämmer oftast, vilket innebär att respondenten oftast känner att de har motivation. “4” innebär stämmer alltid vilket innebär att respondenten upplever att de alltid har motivation till att vara fysiskt aktiv i vardagen och således hög self-efficacy och god tro på sin förmåga att klara av att vara fysiskt aktiv i vardagen. Poängsättningen har gjorts för att kunna se samband mellan de som t.ex. angett högt antal motivatorer, också angett att de har hög self-efficacy och vice versa.

### **4.3.2 Validering av enkät**

Enkäten skickades ut till tolv individer med olika kön och ålder, med olika relation till fysisk aktivitet för att säkerställa att frågorna som ställdes passade för alla. Frågorna validerades genom att individerna fick svara på frågorna, personerna som deltog i pilotstudien valdes för hand av skribenterna för att det skulle vara i olika åldrar och ha olika relation till fysisk aktivitet för att kunna se hur frågorna togs emot av olika åldersgrupper. Efter genomförandet av pilotstudien togs en kontakt upp med några av de individer som ingick i pilotstudien för att undersöka hur de upplevde frågorna, om det fanns någonting som var konstigt för att på så sätt se till så att frågorna var lätta att förstå eller om någon/några frågor behövde omformuleras (Ejlertsson, 2005). Eftersom personerna som ingick i pilotstudien ansåg att de flesta frågorna var välformulerade och lätta att förstå, ändrades endast ett fåtal. Det tillkom även ett svarsalternativ på två av frågorna som respondenterna själva adderat i pilotstudien. Enligt Ejlertsson (2005, s. 37) är det ibland så att frågor måste göras om så pass att det kan vara lämpligt att göra en andra pilotstudie. Detta var inte fallet denna gång då enbart små delar av pilotenkäten reviderades, framförallt i svarsalternativen (se resultat i bilaga 3).

Då studien inte har någon specifik målgrupp utan riktar sig till människor från 15 år och uppåt var det viktigt att pilotstudien fylldes i av respondenter i olika åldrar, i pilotstudien deltog tolv deltagare som var i olika åldrar (från 20–29 till >70), och 50 % män samt 50 % kvinnor, för att frågorna kan tolkas olika av människor med olika bakgrund och från olika miljö etc. (Ejlertsson 2005). Enligt Ejlertsson (2005, s. 52) så är enkelhet i språket en viktig del och undvikandet av främmande ord för att säkerställa att respondenterna oavsett ålder förstår frågans innebörd.

#### **4.4 Etiska aspekter**

Enligt vetenskapsrådet (2002) är det viktigt att de som deltar i studien lämnar sitt medgivande för behandling av de uppgifter som de uppger i enkäten, (enligt samtyckeskrauet) samt att det framgår tydligt vilka som hanterar informationen. Detta var i denna studie obligatoriskt för att kunna svara på enkäten och det beskrevs tydligt av skribenterna. Alla som fyller i enkäten skall också få information om att det är okej att inte vilja delta i studien samt att informationen som samlas in kommer att raderas efter att studien är färdigställd i enlighet med nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2002). Även detta var tydligt beskrivet av skribenterna. Vetenskapsrådet (2002) skriver även att vårdnadshavarens medgivande måste ges vid deltagande från barn under 15 och därför är det lägsta åldersspannet över 15 år. Konfidentialitetskravet innebär att ledarna av undersökningen/studien skriver på ett avtal som innebär tystnadsplikt vid behandling av känsliga personuppgifter (Vetenskapsrådet 2002). Eftersom enkäten behandlade uppgifter som vikt, längd och utbildningsnivå vilket kan anses vara känslig information av respondenterna så behandlades informationen som skribenterna fick in via enkäten med försiktighet, detta var också en anledning till varför enkätens svar var anonyma. Enkäten är gjord i Google forms och delades via Facebook, när individer har svarat på enkäten så syns hur stor del som svarat och på vilka frågor men inte vem som har svarat vilket är viktigt för att människor ska känna sig trygga att uppge den information som kan upplevas som känslig (Vetenskapsrådet, 2002). Sist men inte minst så att det viktigt att redovisa för deltagarna varför insamlingen av data görs samt vad informationen kommer att användas till (Vetenskapsrådet 2002). Även detta beskrev skribenterna tydligt i enkäten. Skribenterna har tagit GDPR i beaktande vid behandlingen av uppgifterna som är insamlade genom enkäten. Inga uppgifter som respondenterna lämnat kan kopplas till en enskild individ (Datainspektionen).

#### **4.5 Datahantering och statistisk analys**

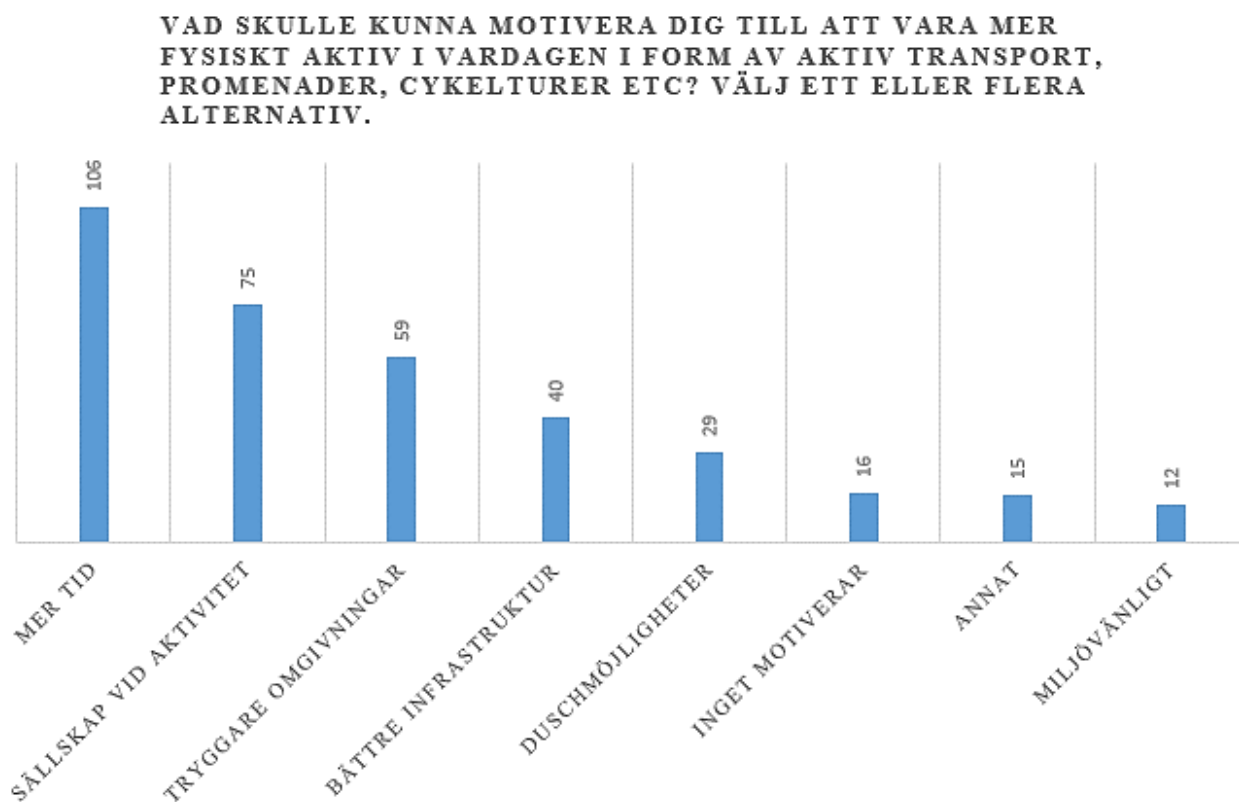
För att beräkna signifikans och samband har korrelationsanalyser i statistikprogrammet IBM SPSS statistics version 24 utförts via Spearman Rho's test. Svaren från enkäten har kodats om till siffror för att på så sätt via Spearman Rho's test kunna se samband mellan de som angett många motivatorer och att de som har god self-efficacy och vice versa. För att ett samband ska ses som signifikant har gränsen utgått från att  $p = <0,05$ .

## 5. Resultat

Nedan redovisas resultaten från enkäten uppdelat i allmänna faktorer, fysiologiska och psykologiska faktorer samt sambandet mellan motivation och self-efficacy.

### 5.1 Allmänna faktorer

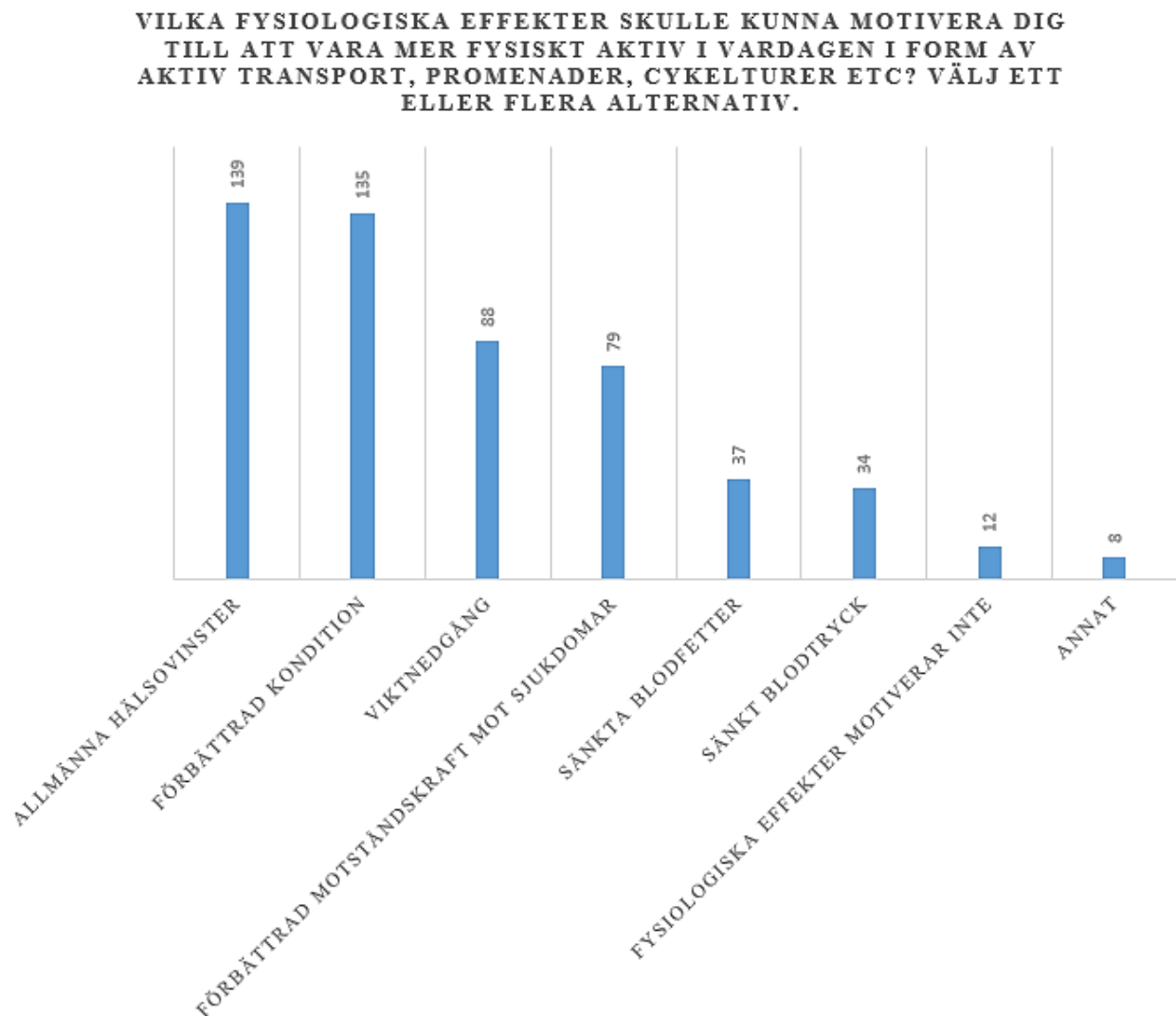
Figur 1 visar vad respondenterna har angett som motiverande allmänna faktorer för att bli mer fysiskt aktiva i vardagen. Av 200 respondenter svarade 53 % respondenter mer tid, sällskap vid aktivitet angav 37,5 % av respondenterna och tryggare omgivningar 29,5 %. Bättre infrastruktur angavs av 20 % och duschmöjligheter 14,5 %. 8 % tyckte inte att något av alternativen var motiverande och 7,5 % svarade annat. Miljövänligt angavs motiverande av 6 % av respondenterna.



Figur 1. Figuren visar absoluta värden på vilka allmänna faktorer som individerna kan motiveras av.

## 5.2 Fysiologiska och psykologiska faktorer

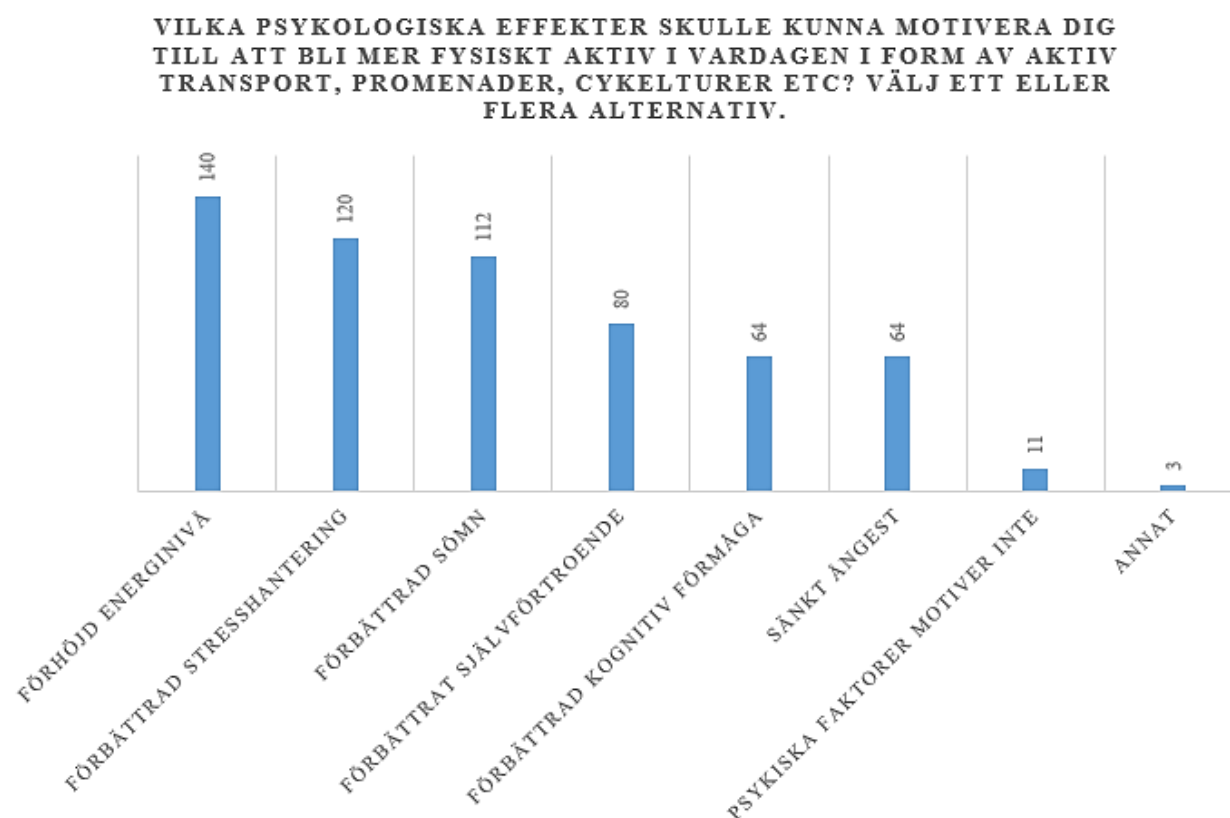
Figur 2 visar de fysiologiska effekter som respondenterna ansåg vara mest motiverande. Av 200 respondenter angav 69,5 % allmänna hälsovinster som motiverande, förbättrad kondition av 67,5 % och viktnedgång av 44 % av respondenterna. Förbättrad motståndskraft mot sjukdomar angavs av 39,5 % av respondenterna, sänkta blodfetter av 18,5 % och sänkt blodtryck av 17 %. Fysiologiska effekter motiverar inte 4 % av respondenterna och 2,5 % angav annat.



Figur 2. Figuren visar absoluta värden på vilka fysiologiska faktorer som individerna kan motiveras av.



Figur 3 visar vilka psykologiska effekter som respondenterna angav som mest motiverande för ökad vardagsmotion. Av 200 respondenter angav 70 % att förhöjd energinivå var motiverande, bättre stresshantering av 60 % och förbättrad sömn av 56 % av respondenterna. Förbättrat självförtroende angavs av 40 %, sänkt ångest av 32 % och förbättrad kognitiv förmåga även de av 32 % av respondenterna. Psykologiska faktorer motiverar inte 5,5 % av respondenterna och 1,5 % har angett annat.



Figur 3. Figuren visar absoluta värden på vilka psykologiska faktorer som individerna kan motiveras av.

### 5.3 Motivation och self-efficacy

Tabell 1. Tabellen visar absoluta värden och sorterade i fem kategorier från stämmer aldrig till stämmer alltid.

<b>Det är viktigt för mig att motionera regelbundet.</b>	<b>Antal</b>
Stämmer aldrig	6
Stämmer sällan	10
Stämmer ibland	26
Stämmer oftast	65
Stämmer alltid	92

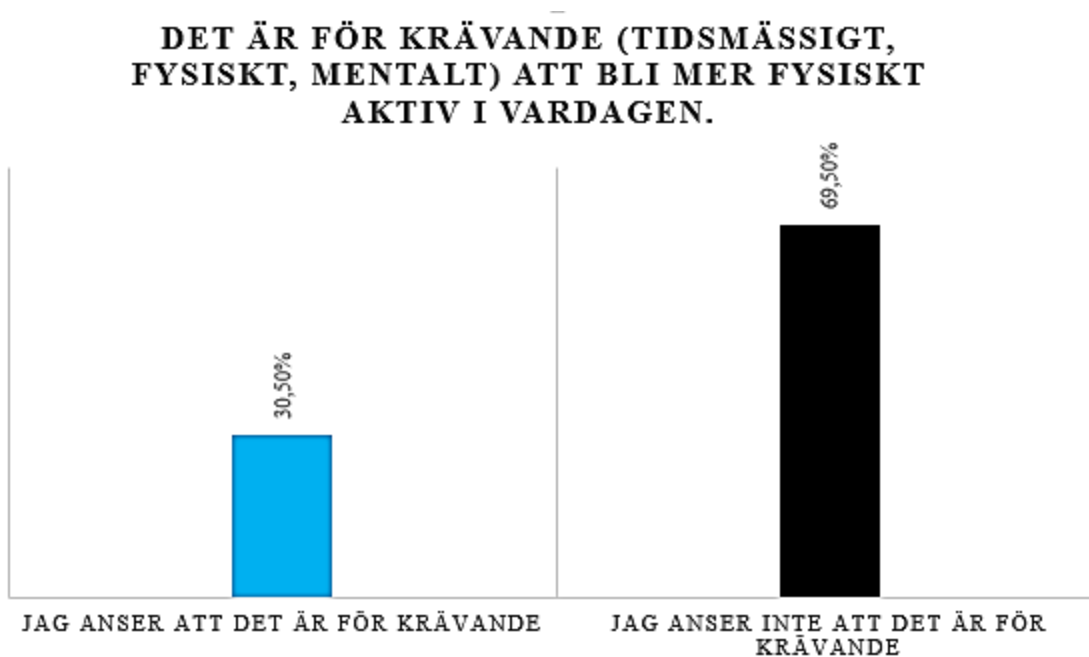
Tabell 2. Tabellen visar absoluta värden och sorterade i fem kategorier från stämmer aldrig till stämmer alltid.

<b>Jag värdesätter hälsovinsterna som kommer med vardagsmotion.</b>	<b>Antal</b>
Stämmer aldrig	3
Stämmer sällan	0
Stämmer ibland	30
Stämmer oftast	66
Stämmer alltid	101

Tabell 3. Tabellen visar absoluta värden och är sorterade i fem kategorier från stämmer aldrig till stämmer alltid.

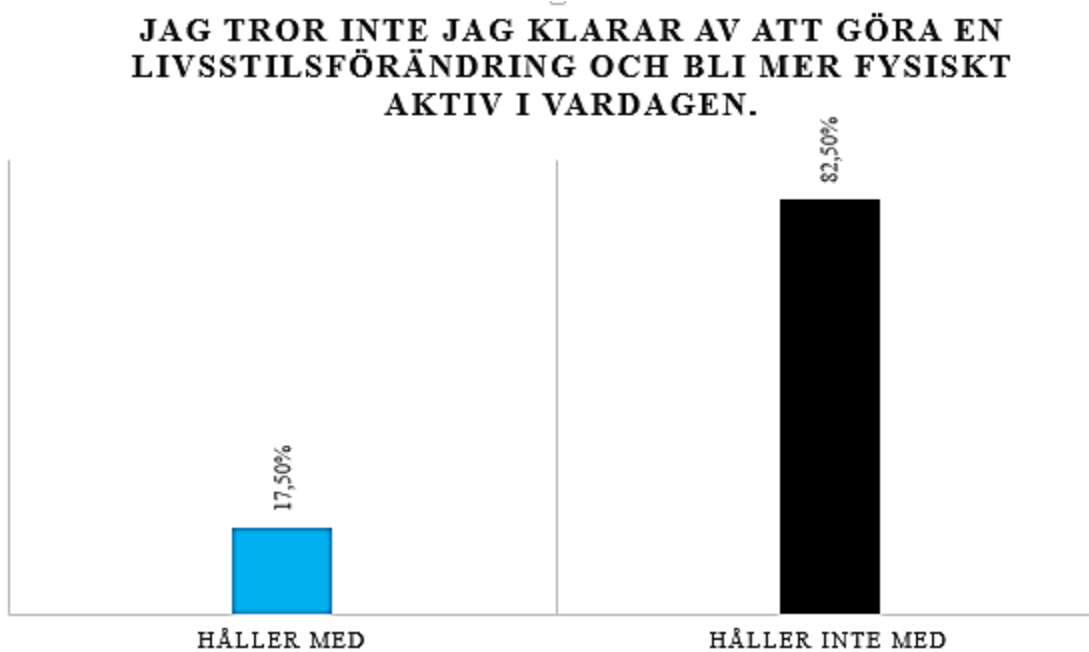
<b>Jag känner mig missnöjd när jag inte har varit fysiskt aktiv i vardagen under en längre tid.</b>	<b>Antal</b>
Stämmer aldrig	5
Stämmer sällan	12
Stämmer ibland	30
Stämmer oftast	64
Stämmer alltid	88

Figur 4 visar hur respondenterna ställer sig till en livsstilsförändring. Majoriteten, 138 respondenter ansåg det inte vara för krävande, medan 61 respondenter ansåg att det är för krävande att genomföra en livsstilsförändring.



Figur 4. Figuren visar relativa värden.

Figur 5 visar att majoriteten, 165 respondenter anser att det inte skulle vara något problem att göra en livsstilsförändring och bli mer aktiva i vardagen. 35 respondenter anser att de inte tror att de klarar av att genomföra en livsstilsförändring.



Figur 5. Figuren visar relativa värden.

Resultatet från enkäten visade inte på någon signifikant korrelation mellan self-efficacy och motivation vilket visas i tabell 4.

Tabell 4. Tabellen visar p-värdet och r-värdet för korrelationsanalysen mellan enkätfrågorna, self-efficacy och motivation.

Spearman's Rho korrelationsanalys	Viktigt med vardagsmotion	Värdesätter hälsovinster från vardagsmotion	Missnöjde vid utebliven vardagsmotion	Krävande att bli mer fysiskt aktiv i vardagen	Klarar av att genomföra livsstilsförändring och bli mer fysiskt aktiv i vardagen
<b>Fysiologiska faktorer</b>	p=0,517 r=-0,046	p=0,059 r=0,134	p=0,325 r=0,070	p=0,334 r=0,069	p=0,182 r=0,095
<b>Psykologiska faktorer</b>	p=0,130 r=0,108	p=0,360 r=0,065	p=0,140 r=0,174	p=0,290 r=0,075	p=0,074 r=0,127
<b>Allmänna faktorer</b>	p=0,197 r=0,092	p=0,424 r=-0,057	p=0,659 r=0,032	p=0,676 r=0,030	p=0,093 r=0,119

## 6. Diskussion

Syftet med studien har varit att undersöka vilka faktorer som kan öka motivationen till vardagsmotion på en befolkningsnivå samt om det finns ett samband mellan self-efficacy och individers motivation till fysisk aktivitet i vardagen. Valet av en webbaserad enkät gjordes för att få in så många svar som möjligt på kort tid för att skapa en god grund för undersökningen. Enkäten stängdes vid 200 svar för att det ansågs vara tillräckligt med svar för att få en god överblick och för att kunna generalisera resultaten på befolkningen i en större utsträckning. "Spearman's Rho" korrelationsanalys har använts eftersom skribenterna hanterade data med kategoriska variabler och det ansågs vara det mest passande.

Skribenterna valde att skriva om motivation till vardagsmotion och inte till träning, anledningen till detta var att motivation till träning ansågs vara ett relativt utforskat ämne medan motivationen till vardagsmotion är betydligt mindre utforskat. Skribenterna valde därför ämnet för att försöka fylla de kunskapsluckor som finns. Det syns tydligt att konditionen hos den arbetsföra befolkningen i Sverige blir allt sämre vilket bör innebära att svenskarna har för låg grad av fysisk aktivitet (Elin Ekblom Bak et al 2018) trots att svenskarna själva rapporterar att de rör på sig mest i Europa (Gerovasili et al 2015). Studien av Elin Ekblom Bak et al (2018) visar på att konditionen blivit sämre men inte vad det beror på. Det självklara är att människor rör på sig för lite och skribenternas studie redovisar huruvida motivation och self-efficacy är faktorer som har effekt på trenden som Elin Ekblom Bak et al (2018) belyser. Denna studies resultat visar att det bl.a. finns förbättringar som samhället kan bidra med för att ge människorna i Sverige bättre verktyg för att bli mer fysiskt aktiva. Detta kan i sin tur leda till att befolkningens self-efficacy ökar om förutsättningarna förbättras genom bl.a. ordentliga cykelvägar med god belysning m.m. En förbättring av dessa förutsättningar för individerna kan leda till att de känner sig motiverade till mer fysisk aktivitet och det i sin tur kan leda till en ökad nivå av människors self-efficacy. Dessa faktorer ökar tillsammans med varandra vilket innebär att om en individ känner större tro på sin egen förmåga (self-efficacy) så ökar även motivationen (Faskunger & Nylund 2014) vilket då leder till att människor kan hamna i en positiv spiral där motivation och self-efficacy hos dessa påverkar varandra positivt för att de får förutsättningarna som de behöver för att vara fysiskt aktiva.

Trots att de flesta individer angivit att de är mer eller mindre motiverade så skulle tron på den egna förmågan (self-efficacy) som i studien av Margolis och McCabe (2006) kunna vara den faktor som leder till att människor ändå inte är tillräckligt fysiskt aktiva eller har svårt att genomföra och bibehålla en livsstilsförändring. De resultat som skribenterna fick fram i enkätundersökningen visade på att respondenterna verkar ha motiv för att röra på sig mer i vardagen men det visades inget samband mellan motiven och individernas self-efficacy. Ökad ålder skulle kunna innebära att respondenterna har fler motiv för att vara mer fysiskt aktiva i vardagen, detta p.g.a. ökad förståelse för de goda effekter som fysisk aktivitet medför, detta är dock inget denna uppsatsens resultat styrker och inte heller rapporten LIV 2000 där resultaten visade att aktivitetsnivån istället sjönk med stigande ålder (Ekblom Bak et al 2011, s. 37). Resultaten från LIV 2000 skulle kunna innebära att de som är äldre inte rör på sig tillräckligt p.g.a. bland annat bristande self-efficacy, alltså att de inte tror att de har kapaciteten att vara mer fysisk aktiva i vardagen.

## **6.1 Metod**

Bekvämlighetsurvalet där skribenterna la ut enkäten på sina respektive Facebooksidor gjordes med syfte att få in så många svar som möjligt från människor i olika åldrar, med olika hälsotillstånd och olika relation till fysisk aktivitet. Detta för att skribenterna ville ha en stor och bred population för att lättare kunna generalisera kring studiens resultat när den var färdigställd. Bekvämlighetsurvalet gjordes även för att det var lättillgängligt vilket gav skribenterna mer tid till analysen av datan som samlades in.

En kvantitativ ansats har använts i studien. Denna ansats valdes för att få en överblick av hur motivationen ser ut hos en bredare del av den svenska befolkningen till skillnad mot en kvalitativ ansats där enbart mer djupgående information hade registrerats men från betydligt färre individer. Denna metod passade frågeställningen bäst för att kunna generalisera resultaten från studien på en större del av befolkningen i Sverige. I arbetet med en kvantitativ metod i en studie är det vanligt att göra rangordningsskalor i exempelvis svarsalternativen i enkätfrågor, som i detta fall hanterar motivation, dessa frågor har ofta svar som "mycket bra" eller "ganska bra" och i detta fall har rangordningsskalorna gått från "stämmer aldrig" till "stämmer alltid" (Trost & Hultåker 2007, s. 155). Detta görs för att kunna få ett poängsnitt av respondentens svar och koppla det till frågeställningen och syftet på ett mer lättförståeligt sätt. De frågorna som är

använda i enkäten är från redan validerade enkäter och är modifierade för att passa skribenternas arbete och syfte. Skribenterna valde frågorna till enkäten för att de frågorna tillsammans senare ansågs bilda en bra grund för framtagandet av relevant data genom analysarbetet. Svaren som kom från frågorna skapade en helhetsbild kring respondenternas motivation och self-efficacy vilket gjorde det möjligt att analysera och sammanställa ett resultat.

Det finns brister i att originalfrågorna modifieras men i.o.m. att arbetet gjordes på relativt utforskad mark ansåg skribenterna att modifiering av redan befintliga frågor var bättre än alternativen att skapa en helt egen enkät utan vetenskaplig grund eller använda originalenkäten som är skriven på engelska. Några av frågorna är tagna från GIH:s hälsoenkät och BREQ 2 samt innehåller enkäten några egenskrivna frågor. Ena frågan tagen från GIH:s hälsoenkät är med för att skribenterna ville skapa en överblick av hur respondenternas vanor kring vardagsmotion såg ut då det var viktigt för arbetet att se spridningen på aktivitetsminuterna för att säkerställa variation i populationens aktivitetsvanor. De frågor som är egenskrivna (motivationsfrågorna) syftade till att fylla de eventuella luckor som enkäten lämnade för att kunna se huruvida motivationen spelade roll för respondenterna i deras vardagliga fysiska aktivitet. Svaren på frågorna ledde till att skribenterna kunde dra paralleller mellan individernas motiv till vardagsaktivitet och graden av self-efficacy.

Efter att skribenterna skapat enkäten utfördes pilotstudien med syfte att säkerställa/testa validiteten och reliabiliteten hos den (Ejlertsson 2005). Frågorna har validerats till sitt syfte genom att pilotenkäten skickats till individer i skribenternas direkta närhet, för att se till att de svarat "korrekt" utifrån de själva och tolkat frågorna i enlighet med skribenterna. Detta underlättade även korrigerings av respondenternas svar om de upplevde en fråga eller ett svarsalternativ som otydligt (Ejlertsson 2005, s. 102). Ejlertsson (2005, s. 25–26) skriver även om internt bortfall där respondenterna t.ex. har hoppat över en viss fråga av någon anledning, detta får inte utelämnas i resultaten utan måste tas med i analysen av svaren. Längden på enkäten kan enligt Hagevi och Viscovi (2016) vara avgörande för hur många respondenter som orkar slutföra enkäten. Människor tenderar att vara mer motiverade att slutföra en enkät om den är kortare eftersom de då anser att de har tid att fylla i den. Detta togs i beaktande då många svar på enkäten var viktigt för skribenternas syfte (Hagevi & Viscovi, 2016, s. 159). Svaren på frågorna i enkäten är självskattade och skribenterna har kommit fram till några nackdelar som detta medför



(se rubrik 6.5). Om respondenterna upplevde att de inte ville ange något av de befintliga alternativen som fanns i enkäten så kunde de lägga till ett eget alternativ. Detta för att alla skulle kunna svara som de ville och på så sätt kunde skribenterna samla upp de respondenter som annars eventuellt lämnat svarsfälten tomma på de två frågorna. Detta skapade bra förutsättningar för skribenternas analysarbete då vi förmodligen fick fler svar att analysera än vi hade fått utan de alternativ där respondenterna fick ange ett egenskapat svar.

Respondenterna hade ingen insyn i hur skribenterna värderade eller poängsätte deras svar från enkäten vilket torde vara positivt då respondenterna eventuellt hade svarat på ett sätt som gav “positiva” resultat i större utsträckning. Förhoppningsvis innebar respondenternas okunskap om hur deras svar poängsattes således att de svarat som de tyckt stämt in på dem istället för att svara på ett sätt som är skribenterna till lags. Dock kan eventuellt en förståelse hos respondenterna av hur enkäten poängsatts bidra till en bättre förståelse av frågorna i sig och vad skribenterna ville ha ut av dem vilket kanske hade gjort så att respondenterna svarat på ett annorlunda sätt. Skribenterna ansåg dock att det var bättre att poängsystemet inte förklarades för respondenterna för att undvika att de svarade på ett sätt som skulle vara till lags snarare än sanningsenligt.

## **6.2 Allmänna faktorer**

Motivation består enligt Faskunger och Nylund (2014) av två begrepp, motiv och rörelse. Detta undersöker uppsatsen i enkätfrågan “*vad skulle kunna motivera dig till att vara mer fysiskt aktiv i vardagen i form av aktiv transport, promenader, cykling etc.?*” och motiven som respondenterna har är bl.a. att fysisk aktivitet ska vara en social upplevelse och vara tidseffektiv. Ytterligare allmänna faktorer som verkar saknas av respondenterna är t.ex. bättre cykelvägar, tryggare omgivningar bl.a. bättre belysning på gång- och cykelvägar. Dessa faktorer kan skapa motivation hos respondenterna vilket kan öka individernas benägenhet att röra på sig mer i vardagen.

Det kan vara så att de individer som är mindre motiverade till att röra på sig i vardagen har angivit färre allmänna faktorer som motiverar dem till vardagsmotion eller att de har andra motivatorer som inte täcks av detta arbete. De faktorer som var mest saknade av respondenterna var tid och sällskap vid aktivitet. Liknande resultat kan ses i rapporten LIV 2000 där just brist på tid var det mest förekommande svaret, även att de saknar sällskap vid aktivitet var ett av de mest förekommande svaren (Ekblom Bak et al 2011, s. 37). Enligt Margolis och McCabe (2006) kan

då en lättare uppgift som tar mindre tid (t.ex. en kortare promenad till arbetet) leda till att respondenterna känner att de klarar av att genomföra en uppgift vilket i sin tur leder till förbättrad self-efficacy och motivation och vidare en förmåga att ta sig an större uppgifter, t.ex. i form av längre promenader till arbetet. Detta skulle enligt skribenterna kunna ses som ett tillfälle för människor att gemensamt bli mer aktiva genom att t.ex. en dag i veckan transportera sig till arbetet via cykel med en kollega eller att gemensamt gå av tåget eller bussen tidigare och gå tillsammans den sista sträckan till arbetet, eftersom det då innebär att de har sällskap och att tiden inte blir lika avgörande då de börjar med mindre tidskrävande aktiviteter. Här kan även samhället bidra genom att ge individer möjligheter till att vara fysiskt aktiva genom att erbjuda bra och belysta gång- och cykelvägar vilket enligt svaren från skribenternas enkät skulle kunna få människor att känna trygghet och med det motivera individer till mer fysisk aktivitet i vardagen.

### **6.3 Fysiologiska och psykologiska faktorer**

De fysiologiska och psykologiska effekter som skribenterna tog upp i enkäten ansågs vara allmänt vedertagna och med det lättast att försåt vilket var anledningen till användandet av dessa i enkätundersökningen som riktades till människor som kan ha olika god förståelse för begreppen och deras innebörd.

De fysiologiska faktorer som respondenterna främst anser vara motiverande i frågan ”*vilka fysiologiska effekter skulle kunna motivera dig till att vara mer fysiskt aktiv i vardagen i form av aktiv transport, promenader, cykelturer etc.?*” är framförallt allmänna hälsovinster, förbättrad kondition, viktnedgång samt förbättrad motståndskraft mot sjukdomar. Även sänkta blodfetter samt sänkt blodtryck ansågs vara motiverande hos respondenterna. Detta tyder på att det finns fysiologiska effekter som respondenterna är intresserade av vilket är positivt då det betyder att individerna har något att sträva efter vilket då även kan anses vara motiverande. Resultatet på frågan om fysiologiska faktorer gör så att skribenterna ställer sig frågande till om det eventuellt finns en kunskapslucka att fylla hos befolkningen, om människor hade haft god förståelse för de positiva fysiologiska effekter som kommer med vardaglig fysisk aktivitet hade det kanske kunnat innebära att människor var mer fysiskt aktiva i vardagen. I resultaten från rapporten LIV 2000 (Ekblom Bak et al 2011) visas det att både män och kvinnor var fysiskt aktiva bl.a. för att förbättra sin kondition men även bibehållandet av vikt eller viktnedgång var högt representerade

svar vilket går i linje med skribenternas resultat. Dessa resultat tyder på att människor strävar efter fysiologiska förbättringar genom fysisk aktivitet vilket torde innebära att de vill bli mer fysiskt aktiva i vardagen. Om samhället är oförmögna att genomföra en förändring så kan det leda till att individer förblir inaktiva i vardagen vilket på lång sikt kommer att öka samhällskostnaderna och den fysiska ohälsan hos befolkningen i Sverige.

De psykologiska effekter som respondenterna verkar motiveras av i frågan "*vilka psykologiska effekter skulle kunna motivera dig till att bli mer fysiskt aktiv i vardagen i form av aktiv transport, promenader, cykelturer etc.?*" var framförallt förbättrad stresshantering och sömn samt förhöjd energinivå. Dessa effekter tar även Faskunger och Nylund (2014) upp i sin bok som individers motiv till att bli mer fysiskt aktiva. En diskussion skulle kunna föras kring huruvida individerna saknar kunskap kring de positiva fysiologiska och psykologiska effekter som kommer med ökad vardagsmotion och att det är anledningen till att några av respondenterna angivit få motiverande faktorer. Ökad kunskap kring effekterna av fysisk aktivitet skulle kunna resultera i att människor förstår att t.ex. sömnen kan förbättras genom att vara fysiskt aktiv regelbundet vilket i sin tur skulle kunna resultera i att människor blir mer benägna till att röra på sig. Resultaten som skribenterna fått fram genom enkätundersökningen visar på att många människor vill ha de psykologiska effekter som kommer med fysisk aktivitet. Här anser skribenterna att samhället har en uppgift att utföra. Exempelvis skulle information om de positiva fysiologiska och psykologiska effekterna kunna finnas i t.ex. tunnelbanor eller på reklamskyltar vilket skulle innebära att människor exponeras för information på en daglig basis som ökar deras förståelse för effekterna av att ta trappan istället för hissen eller att gå den sista biten till arbetet istället för att åka kommunalt hela vägen fram till dörren och på så sätt öka deras dagliga fysiska aktivitet.

#### **6.4 Samband mellan self-efficacy och motivation**

Klompstra, Jarsmaa och Strömberg (2018) menar på att motivation och self-efficacy båda är viktiga faktorer för att leva ett aktivt liv, författarna skriver att motivationen till fysisk aktivitet är viktig men att tron på den egna förmågan är viktigare. Författarna skriver även att högre motivation leder till ökad self-efficacy, som i sin tur leder till en högre nivå av fysisk aktivitet (Klompstra, Jarsmaa & Strömberg 2018). Margolis och McCabe (2006) skriver även de att motivation är viktigt för den fysiska aktiviteten men att self-efficacy är viktigare.

I frågan *“det är viktigt för mig att motionera regelbundet”* svarade 78,5 % att det alltid eller oftast stämmer vilket visar att det är mer eller mindre viktigt för dem med vardagsmotion. 13 % angav att det ibland stämmer att det var viktigt för dem med vardaglig fysisk aktivitet vilket innebär att det finns en viss ambivalens hos en del av individerna. 16 personer (8 %) har svarat att det sällan/aldrig är viktigt för dem med vardaglig fysisk aktivitet, detta kan innebära att individerna som angivit detta har en låg tro på sin egen förmåga att vara fysiskt aktiv i vardagen vilket vidare kan påverka deras motivation negativt. Om människors tro på sin egen förmåga är låg så kommer de ha svårare att påbörja och genomföra en förändring i sin vardag gällande fysisk aktivitet även om de enligt skribenternas enkätundersökning har motiv för att bli mer fysiskt aktiva.

I frågan från enkäten som lyder *“jag värdesätter hälsovinster som kommer med vardagsmotion”* har 83,5% angivit att det oftast eller alltid stämmer vilket innebär att en tydlig majoritet av svarandena har hög self-efficacy. 16,5 % har således lägre self-efficacy. För att kunna öka sin self-efficacy behöver individen ha motiv och förmågan att se de fördelar som kan komma med ett förändrat beteende. Detta torde innebära att ifall en person värdesätter hälsovinster som kommer med vardagsmotion har de även förmågan att öka tron på sin egen förmåga jämfört med en person som inte alls ser värdet i dessa hälsovinster.

I frågan *“jag känner mig missnöjd när jag inte varit fysiskt aktiv i vardagen under en längre tid”* svarade 76 % att de alltid eller oftast är viktigt för dem med fysisk aktivitet i vardagen. Detta visar att majoriteten anser att det är viktigt för dem att vara fysiskt aktiva i vardagen för att slippa känna missnöje. 24 % av respondenterna anser att de inte känner sig missnöjda efter en längre period utan vardaglig fysisk aktivitet. De som angivit att de känner missnöje vid utebliven fysisk aktivitet har således ytterligare en motiverande faktor som eventuellt kan få dem att bli mer fysiskt aktiva till skillnad mot de individer som inte känner missnöje där det då torde vara så att de inte anser att de spelar någon roll om de inte är fysiskt aktiva i vardagen. Det skulle då kunna leda till mindre fysisk aktivitet för de som inte känner missnöje vid utebliven fysisk aktivitet.

De två sista frågorna av enkäten som lyder *“det är för krävande (tidsmässigt, fysiskt, mentalt) att bli mer fysiskt aktiv i vardagen”* och *“jag tror inte jag klarar av att göra en livsstilsförändring*

*och bli mer fysiskt aktiv i vardagen*” är båda frågor som visar på tron respondenterna har på sin egen förmåga (self-efficacy).

Genomsnittet på dessa frågor var 147 individer (~74 %) som ansåg att det inte var för krävande att genomföra en livsstilsförändring och att de klarar av att genomföra en livsstilsförändring vilket innebär att 52 individer (~26 %) ansåg att det var för krävande och att de inte trodde att de skulle kunna genomföra en livsstilsförändring. Detta innebär att en fjärdedel av studiepopulationen verkar ha låg self-efficacy. Enligt Margolis och McCabe (2006) kommer människorna med lägre self-efficacy och motivation att ha lägre chans att lyckas med det de tar sig för än de med högre self-efficacy och motivation.

Enligt Faskunger och Nylund (2014, s. 52) så har en person med hög self-efficacy en god chans att genomföra en beteendeförändring vilket torde innebära att majoriteten av deltagarna i skribenternas undersökning har goda möjligheter till att bli mer fysiskt aktiva i vardagen. Vidare så kan det vara ett problem för människor som saknar motiv att bli mer fysiskt aktiva i vardagen, detta skulle då kunna innebära att eftersom de inte har några motiv för att bli fysiskt aktiva i vardagen så förbättras inte heller deras self-efficacy vilket innebär att individerna hamnar i en negativ spiral där tron på den egna förmågan inte förbättras vilket i förlängningen inte heller leder till en ökad aktivitetsnivå. Med detta i åtanke och som diskuterats tidigare är det därför viktigt för samhället att erbjuda lösningar som gör att befolkningen får fler motiv till att bli mer fysiskt aktiva i vardagen, även om det i denna studie inte visades något samband mellan motivation och self-efficacy kan samhället bidra till förbättrade förutsättningar för rörelse.

Detta citat från Margolis och McCabe (2006) är väldigt talande och beskriver sambandet mellan self-efficacy och chansen att lyckas med det individen tar sig an oavsett om det gäller akademiska eller fysiska prestationer.

*"Low self-efficacy beliefs, unfortunately, impede academic achievement and, in the long run, create self-fulfilling prophecies of failure and learned helplessness that can devastate psychological wellbeing."*

(Margolis & McCabe 2006, s. 18).

## 6.5 Kritisk granskning och vidare forskning

Eftersom arbetet grundades på en självskattad enkät kan det givetvis diskuteras hur trovärdiga svaren är. Det är svårt att veta ifall respondenternas svar verkligen stämmer överens med verkligheten eller ifall de har valt att svara det som är önskvärt. Eftersom inga objektiva mätningar har gjorts på studiepopulationen och enkäten var självskattad kan det finnas en skillnad mellan det respondenterna angivit och verkligheten. Eftersom enkäten var både egenskriven och skapad från redan existerande enkäter finns det anledning att diskutera trovärdigheten i enkätsvaren. Eftersom skribenterna inte fann någon validerad enkät inom detta relativt outforskade område, var det nödvändigt att skapa en enkät för att svara på frågeställningarna i arbetet.

Rangordningssystemet och poängsystemet är egenkomponerat och/eller modifierat vilket lämnar utrymme för utveckling och förbättring, detta gjordes för att kunna kategorisera svaren och försöka se eventuella samband. En förbättring som hade kunnat underlätta för skribenternas analysarbete är t.ex. att genomgående ha lika många svarsalternativ på frågorna i enkäten då resultaten då hade blivit något tydligare och lättare att bearbeta i SPSS.

De frågor som är egenskapade har som tidigare beskrivits ett egenskapat poängsystem (se rubrik 4.3.1) och blir således bedömda av skribenterna till uppsatsen med viss subjektivitet vilket kan vara negativt i den mening att det är svårt att värdera datan utifrån den begränsade information som samlades in via frågorna. Några av frågorna anses i efterhand av skribenterna ha förbättringspotential för att på ett bättre sätt besvara frågeställningarna och syftet. Till exempel frågan "*vad skulle kunna motivera dig till att vara mer fysiskt aktiv i vardagen i form av aktiv transport, promenader, cykelturer etc.? Välj ett eller flera alternativ*" är något dåligt formulerad då ena svaret är "*inget av ovanstående motiverar mig*", vilket kan betraktas som både det bästa svarsalternativet (då respondenten redan är tillräckligt motiverad) eller det sämsta (då respondenten inte är motiverad och inte motiveras av något heller). Detta är något skribenterna i efterhand hade förbättrat för att göra mer lättförståeligt för respondenterna och för att underlätta analysen av svaren.

Det hade även varit intressant att mer djupgående jämföra resultaten mellan olika grupper vilket inte har gjorts i denna studie trots att informationen fanns då skribenterna valde att redovisa

resultaten på hur det ser ut överlag hos befolkningen. Bakgrundsfrågorna fyllde dock en funktion. Svaren på frågorna från första sidan av enkäten tillät skribenterna att se fördelningen av människorna som svarat på enkäten och genom det säkerställt en god spridning i både åldrar, kön och aktivitetsvanor i studiepopulationen.

Fördelaktigt hade varit att göra en kvalitativ studie med intervjuer men eftersom skribenterna ville ha många svar var det inte aktuellt. Intervjuer hade antagligen gett en mer precis bild och tillförlitligare svar samt gett utrymme för följdfrågor angående motivationen och self-efficacy hos respondenterna vilket hade bidragit till en större förståelse för vad som motiverar människor eller vad den eventuella bristen på motivation och self-efficacy beror på.

Ytterligare svagheter med studien är att forskningen på området som uppsatsen hanterat varit limiterat. Skribenterna har inte hittat någon studie som hanterar motivation eller self-efficacy i förhållande till vardagsmotion. Däremot så har studier med god kvalitet hittats på self-efficacy och motivation i förhållande till akademiska studier och träning vilket har givit skribenterna förståelse för begreppens helhet och genom detta anser skribenterna att genomförandet av arbetet gjorts med god kvalitet trots bristen på passande material.

En svaghet med undersökningen skulle kunna vara att den är gjord under vinterhalvåret vilket kan leda till att människor är mindre aktiva p.g.a. väderförhållandena. Det hade varit intressant att göra samma undersökning igen under sommarhalvåret för att se om det då varit någon skillnad på deltagarnas svar.

Inget samband visades i denna studie mellan self-efficacy och motivation vilket kan bero på studiedesignen eller studiepopulationens storlek för att nämna några eventuella anledningar. En kvalitativ studiedesign hade t.ex. kunnat djupare undersöka sambandet hos individer, dock med sämre generaliseringsmöjligheter. Studiepopulationen kan även den ha bidragit då en större population hade ökat möjligheterna för att finna ett samband. Det kan vara så att ett typ-2 fel föreligger vilket innebär att det finns ett samband men att det inte visar sig i denna studie.

Det hade varit intressant att göra vidare forskning på ämnet då motivations- och self-efficacybristen kan leda till mindre vardaglig fysisk aktivitet vilket är ett problem som ökar ohälsan och samhällskostnaderna. Det hade varit intressant ifall en enkät hade utformats och

validerats och en liknande studie utförts av en institution som kan nå ut till större delar av befolkningen i Sverige. Alternativt göra en objektiv studie där t.ex. accelerometer används för att få mer exakt data på hur vardagsmotionen faktiskt ser ut för att sedan göra jämförelser med motivation och self-efficacy. Intressant hade även varit att dela upp resultaten från studien i olika populationer för att se skillnader mellan t.ex. kvinnor och män, olika åldrar eller skillnader mellan olika utbildningsnivåer etc. Det är svårt att säga varför motivationen ser ut som den gör hos respondenterna i enkäten men detta är ett område som skribenterna tror är viktigt för en positiv utveckling av människors vardagsaktivitet och i förlängningen hälsan.

## **7. Konklusion**

Det finns flera allmänna, fysiologiska och psykologiska faktorer som kan bidra till en ökad motivation hos befolkningen i Sverige. Det verkar dock inte finnas något samband mellan motivation och self-efficacy.



## Källförteckning

Datainspektionen. *Dataskyddsförordningen*.

<https://www.datainspektionen.se/lagar--regler/dataskyddsförordningen/dataskyddsförordningen--fulltext/#9> [2019-01-29].

Ejlertsson, G., Axelsson, J. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Studentlitteratur, Lund.

Ekblom-Bak, E., Engström, L-M., Ekblom, Ö., Ekblom, B. (2011). LIV 2000: Motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och levnadsvanor bland svenska kvinnor och män i åldrarna 20–65 år. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ekblom-Bak, E., Ekblom, Ö., Andersson, G., Wallin, P., Söderling, J., Hemmingsson, E., Ekblom, B. (2018). Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

Faskunger, J., Nylund, K. (2014). *Motivation för motion: hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet*. SISU Idrottsböcker, Stockholm.

Forsyth, S., Rowe, D., Mutrie, N. (2013). Reliability and validity of the BREQ-2 for measuring high school student's motivation for physical education. *University of Rochester (unpublished)*.

Gerovasili, V., Agaku, I.T., Vardavas, C.I., Filippidis, F.T. (2015). Levels of physical activity among adults 18–64 years old in 28 European countries. *Preventive Medicine*. Volume 81 December (2015), ss. 87-91.

Gillison, F.B., Standage, M., Cumming, S.P., Zakrzewski-Fruer, J., Rouse, P.C. (2017). Does parental support moderate the effect of children's motivation and self-efficacy on physical activity and sedentary behaviour? *Psychology of sport and exercise*. ss.153-161.

Hagevi, M., Viscovi, D. (2016). *Enkäter: att formulera frågor och svar*. Studentlitteratur, Lund.

Hassmén, N., Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1. Uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Henriksson, J., Sundberg, C.J. (2016). FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. *Biologiska effekter av fysisk aktivitet*. [2019-01-28]

Kallings, L., Olsson, G., Ekblom-Bak E., Andersson, E., Ekblom, Ö., Ekblom, B., Börjesson, M. *Validering av Socialstyrelsens screeningfrågor om fysisk aktivitet*. [2019-01-29].

Klompstra, L., Jarsmaa, T., Strömberg, A. (2018). Self-efficacy Mediates the Relationship Between Motivation and Physical Activity in Patients with Heart Failure. *Journal of Cardiovascular Nursing*, Vol. 33, No. 3, ss. 211–216.

Margolis, H., McCabe, P, P. (2006). Improving self-efficacy and motivation: What to do, what to say. *Intervention in school and clinic*.

Nationalencyklopedin, *motivation*. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/motivation> [2018-11-22]

Roberts, G.C., Treasure, D.C. (Eds.), (2012). *Advances in motivation in sport and exercise*, 3rd ed. Human Kinetics, Champaign, IL.

Trost, J., Hultåker, O. (2007). *Enkätboken*. 3., [rev. Och utök.] uppl. Lund: Studentlitteratur

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

World Health Organization, *Cardiovascular diseases*. [http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) [2018-12-06].

## Bilaga 1 - Litteratursökning

### Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka faktorer som kan öka motivationen till vardagsmotion på en befolkningsnivå i Sverige samt om det finns något samband mellan self-efficacy och individers motivation till fysisk aktivitet i vardagen.

Frågeställningarna är:

1. Vilka allmänna faktorer har betydelse för att människor i Sverige ska känna motivation till fysisk aktivitet i vardagen?
2. Vilka fysiologiska och psykologiska faktorer har betydelse för att människor i Sverige ska känna motivation till fysisk aktivitet i vardagen?
3. Finns det något samband mellan self-efficacy och motivation till vardagsmotion?

### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Motivation, Motion, Motivatorer, Fysisk aktivitet, Stillasittande, Hälsa, Rörelse, Elin Ekblom Bak, Häls fördelar.	Self-efficacy, motivation, physical activity

### Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Discovery	Motivation + Self-efficacy (19,875 träffar varav fyra använda). Self-efficacy + Health (69,514 träffar varav en använd).
PubMed	Elin Ekblom Bak (24 träffar varav två använda).
GIH: s bibliotekskatalog	Enkäter (63 träffar varav tre använda), Faskunger (23 träffar varav två använda). Motivation (322 träffar varav en använd). FYSS (13 träffar varav en använd).
Nationalencyklopedin	Motivation (63 träffar varav en använd).
WHO	Cardiovascular diseases (en träff varav en använd).

## **Kommentarer**

*Det var problematiskt att hitta relevant material för syftet och frågeställningarna med tanke på att området var relativt outforskat ur skribenternas perspektiv. Vissa av källorna som använts har hittats i referenslistan i använda studier.*

## Bilaga 2 – Enkät

### Motionsmotivation

Detta är en enkät gjord för att undersöka motivation till vardaglig fysisk aktivitet utöver träning. Observera att promenader, löpning, cykling eller liknande till och från andra aktiviteter räknas till den vardagliga fysiska aktiviteten. Svaren från enkäten kommer att användas för en C-uppsats som utarbetas av Simon Andersson och Pontus Lundborg vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm.

Alla frågor är frivilliga och anonyma och all data kommer enbart att hanteras av oss samt vår handledare.

Resultaten kommer att presenteras anonymt och svar kommer inte att kunna härledas till specifika personer.

Enkäten består dels av tidigare använda frågor från validerade enkäter samt kompletterande frågor för att besvara vår frågeställning. De fem första frågorna i enkäten hanterar allmän information, de följande fyra frågorna hanterar vardagsmotion och motivation, medans de sista fem frågorna hanterar motivation & self-efficacy (tron på ens egen förmåga till specifik handling).

Om du har några frågor tveka inte att ta kontakt med någon av följande personer:

[pontus.lundborg@student.gih.se](mailto:pontus.lundborg@student.gih.se)

[simon.andersson@student.gih.se](mailto:simon.andersson@student.gih.se)

Handledare: [Henrik.petre@gih.se](mailto:Henrik.petre@gih.se)

\*Obligatorisk

1. Jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information \*

Markera alla som gäller.

Ja

### Allmän information

#### 2. Kön

Markera endast en oval.

- Man
- Kvinna
- Vill ej uppge
- Övrigt: \_\_\_\_\_

#### 3. Alder

Markera endast en oval.

- 15-19
- 20-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-69
- >70

4. Längd (cm)

\_\_\_\_\_

5. Vikt (kg)

\_\_\_\_\_

6. Vad är din högsta examen?

Markera endast en oval.

- Grundskola
- Gymnasium
- Folkhögskola
- Universitet/Högskola
- Övrigt: \_\_\_\_\_

## Motionsvanor & motivationsfrågor

7. Hur mycket tid uppskattar du att du ägnar en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling, trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

Markera endast en oval.

- 0-29 min/vecka
- 30-59 min/vecka
- 60-89 min/vecka
- 90-149 min/vecka
- 150-299 min/vecka
- Mer än 300 min/vecka
- Övrigt: \_\_\_\_\_

8. Vad skulle kunna motivera dig till att vara mer fysiskt aktiv i vardagen i form av aktiv transport, promenader, cykelturer etc? Välj ett eller flera alternativ.

Markera alla som gäller.

- Tryggare omgivning (belysning etc)
- Bättre infrastruktur (cykelvägar etc)
- Sällskap vid aktivitet (cykelkamrat, promenadkamrat, husdjur etc)
- Möjlighet till dusch och ombyte på vardaglig verksamhet
- Miljövänligt
- Mer tid
- Inget av ovanstående motiverar mig
- Övrigt: \_\_\_\_\_

9. Vilka fysiologiska effekter skulle kunna motivera dig till att vara mer fysiskt aktiv i vardagen i form av aktiv transport, promenader, cykelturer etc? Välj ett eller flera alternativ.

Markera alla som gäller.

- Allmänna hälsovinster
- Viktnedgång
- Sänkt blodtryck
- Förbättrad motståndskraft mot sjukdomar
- Förbättrad kondition
- Sänkta blodfetter
- Fysiologiska effekter motiverar inte mig
- Övrigt: \_\_\_\_\_

10. Vilka psykologiska effekter skulle kunna motivera dig till att bli mer fysiskt aktiv i vardagen i form av aktiv transport, promenader, cykelturer etc? Välj ett eller flera alternativ.

Markera alla som gäller.

- Förbättrad stresshantering
- Förbättrat självförtroende
- Förbättrad kognitiv förmåga
- Förbättrad sömn
- Förhöjd energinivå
- Sänkt ångest
- Psykologiska faktorer motiverar inte mig
- Övrigt: \_\_\_\_\_

## Self-efficacy & motivation

11. Det är viktigt för mig att motionera regelbundet.

Markera endast en oval.

- Stämmer aldrig
- Stämmer sällan
- Stämmer ibland
- Stämmer oftast
- Stämmer alltid

12. Jag värdesätter hälsovinster som kommer med vardagsmotion.

Markera endast en oval.

- Stämmer aldrig
- Stämmer sällan
- Stämmer ibland
- Stämmer oftast
- Stämmer alltid

13. Jag känner mig missnöjd när jag inte har varit fysiskt aktiv i vardagen under en längre tid.

Markera endast en oval.

- Stämmer aldrig
- Stämmer sällan
- Stämmer ibland
- Stämmer oftast
- Stämmer alltid

14. Det är för krävande (tidsmässigt, fysiskt, mentalt) att bli mer fysiskt aktiv i vardagen.

Markera endast en oval.

- Jag anser att det är för krävande
- Jag anser inte att det är för krävande
- Övrigt: \_\_\_\_\_

15. Jag tror inte jag klarar av att göra en livsstilsförändring och bli mer fysiskt aktiv i vardagen.

Markera endast en oval.

- Håller med
- Håller inte med
- Övrigt: \_\_\_\_\_

**Tack för att du tog dig tid att svara på enkäten!**

---

Med vänliga hälsningar, Simon Andersson och Pontus Lundborg, Gymnastik- och Idrottshögskolan, Stockholm.



### **Bilaga 3 - Resultat pilotstudie**

I pilotstudien deltog tolv personer i olika åldrar och av olika kön, som även bidrog med feedback till enkätens utformning. Enkäten reviderades något efter pilotstudien för att bättre besvara arbetets frågeställningar. Ett svarsalternativ som inte var med i pilotstudien var ”mer tid” på allmänna faktorer, som trots det lades till av hälften av respondenterna under svaret ”övrigt”, vilket gjorde att det svarsalternativet lades till i den slutgiltiga enkäten och sedan blev det mest frekventa svaret på den frågan. De allmänna faktorer som var mest frekventa var mer tid och tryggare omgivning. De fysiologiska och psykologiska faktorerna som var mest frekventa var förbättrad kondition, viktnedgång, förbättrad sömn samt ökad energinivå. De som i pilotstudien angivit att de tror på att de klarar av att göra en livsstilsförändring har också angett fler motiverande faktorer än de som angett att de inte tror att de klarar av en livsstilsförändring. Pilotstudien genomfördes och enkäten ansågs efter diskussion med pilotgruppen vara validerad för sitt syfte.