



Visst är jag duktig som tränar!?

- En tvärsnittsstudie om prestationsbaserad självkänsla och motivation till fysisk aktivitet

Nora Norin & Sofia Reimers

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 08:2021

180hp [Hälsopedagogprogrammet] 2018–2021

Handledare: Victoria Blom

Examinator: Maria Ekblom

Sammanfattning

Titel: Visst är jag duktig som tränar!?

Syfte: Syftet med denna studie är att undersöka motivation till fysisk aktivitet hos individer med prestationsbaserad självkänsla (nedan benämnt som PBS) samt att se över skillnader mellan kön och ålder i dessa frågor. De frågeställningar vi vill studera är ”*Vad motiverar individer med prestationsbaserad självkänsla till fysisk aktivitet?*”, ”*Finns det skillnader på motivation till fysisk aktivitet hos individer med låg och hög prestationsbaserad självkänsla?*”, ”*Finns det könsskillnader på motivation till fysisk aktivitet hos individer med låg och hög prestationsbaserad självkänsla?*”, ”*Finns det åldersskillnader på motivation till fysisk aktivitet hos individer med låg och hög prestationsbaserad självkänsla?*”, ”*Vilken grupp individer ägnar mest tid till vardagsmotion och fysisk träning?*”.

Metod: Vi har använt oss av enkätfrågor från en studie om hjärnhälsa, utförd 2018 på Gymnastik- och Idrottshögskolan, GIH. Enkäterna mättes vid ett tillfälle (tvärsnittsstudie) där testpersonerna var kontorsanställda hos Intrum Justitia AB och Ica Gruppen AB i Stockholm. Deltagarna var i åldrarna 21-61 år och bestod av 189 kvinnor och 70 män. Data är analyserad i verktyget *SPSS* där vi har tagit fram variabler i *Descriptive statics* för att kunna analysera skillnader i medelvärden mellan utvalda kategorier. Med hjälp av *Manova* i *SPSS* tog vi fram medelvärdesskillnader mellan PBS, kön och åldersskillnader. Vi har studerat deltagarnas motivation till fysisk aktivitet, PBS, åldersskillnad och fysiska aktivitetsnivåer. De enkätfrågor vi studerat har inkluderat fyra frågor baserat på deltagarnas *prestationsbaserade självkänsla*, 14 frågor angående *motivation till fysisk aktivitet* och två frågor gällande upplevd *nuvarande fysiska aktivitetsnivå*, uppdelat på vardagsmotion och fysisk träning. Vi tog fram deltagarnas medelvärde i PBS-frågorna för att uppskatta PBS-nivåer ($<3,5$ =*låg PBS*, $\geq 3,5$ =*hög PBS*) och delade upp deltagarnas ålder i hög respektive låg baserat på medianåldern (<42 år=*låg ålder*, ≥ 42 år=*hög ålder*), innan vi analyserade enkätsvaren.

Resultat: Hög PBS tenderar att bidra till ökade nivåer av skuld känslor inför motivation till fysisk aktivitet, än för dem som har lägre PBS. Skillnad i PBS-nivåer mot motivationsfrågorna gav oss sex statistiskt signifikanta resultat. Hög PBS visade ökad andel

skam ($F=14,125$, $p<.01$) och skuldkänslor ($F=4,684$, $p<.01$) vid utebliven träning. De kände även yttre press från närstående att motionera ($F=10,733$, $p<.01$) och motionerar för att andra säger att de borde ($F=6,938$, $p<.01$) i större utsträckning än deltagare med låg PBS. Äldre oberoende PBS får skuldkänslor vid utebliven träning ($F=6,032$, $p<.01$), är stolta när de håller igång ($F=6,361$, $p<.01$) och anser att de endast kan vara stolta då de är fysiskt aktiva ($F=4,642$, $p<.05$) i större utsträckning än de yngre. Yngre motionerar för att de tycker att det är en skön aktivitet ($F=5,586$, $p<.01$) något mer än de äldre. Kvinnor motionerar för att det är en del av deras identitet ($F=6,477$, $p<.01$), är stolta när de håller igång ($F=3,922$, $p<.05$) och anser att motion är en grundläggande del av den de är ($F=3,943$, $p<.05$) i större utsträckning än män.

Unga kvinnor med hög PBS är den grupp som i högst grad styrs av kontrollerad motivation gällande fysisk aktivitet. Deltagare med hög PBS oberoende ålder och kön är dem som ägnar mest tid till fysisk träning och kvinnor oberoende ålder ägnar mest tid till vardagsmotion.

Abstract

Title: Surely I'm good at training!?

Aim: The aim of this study is to investigate the motivation for physical activity in individuals with performance-based self-esteem (PBS) and to review differences between gender and age in these issues. The questions we want to study are “*What motivates individuals with PBS for physical activity?*”, “*Are there differences in motivation for physical activity in individuals with low and high PBS?*”, “*Are there gender differences in motivation for physical activity in individuals? with low and high PBS?*”, “*Are there age differences in motivation for physical activity in individuals with low and high PBS?*”, “*Which group of individuals spend the most time on everyday exercise and physical exercise?*”.

Method: We have used questionnaires from a study on brain health, conducted in 2018 at the School of Gymnastics and Sports, GIH. The questionnaires were measured on one occasion (cross-sectional study) where the test subjects were office employees at Intrum Justitia AB and ICA Gruppen AB in Stockholm. The participants were aged 21-61 years and consisted of 189 women and 70 men. Data is analyzed in the tool *SPSS* where we have developed variables in *Descriptive statics* to be able to analyze differences in averages between selected

categories. With the help of *Manova* in *SPSS*, we produced mean value differences between PBS, gender, and age differences. We have studied the participants' motivation for physical activity, PBS, age difference, and physical activity levels. The questionnaires we studied have included four questions based on the participants' performance-based self-esteem, 14 questions regarding motivation for physical activity, and two questions regarding perceived current physical activity level, divided into everyday exercise and physical exercise. We produced the participants' mean value in the PBS questions to estimate PBS levels ($<3.5 = \text{low PBS}$, $\geq 3.5 = \text{high PBS}$) and divided the participants' ages in high and low based on the median age ($<42 \text{ years} = \text{low age}$, $\geq 42 \text{ years} = \text{high age}$), before we analyzed the questionnaire responses.

Results: High PBS tends to contribute to increased levels of guilt prior to motivation physical activity than for those with lower PBS. The difference in PBS levels against the motivation questions gave us six statistically significant results. High PBS showed an increased proportion of shame ($F=14.125$, $p<.01$) and feelings of guilt ($F=4.684$, $p<.01$) in the absence of training. They also felt external pressure from relatives to exercise ($F=10.733$, $p<.01$) and exercise because others say they should ($F=6.938$, $p<.01$) to a greater extent than participants with low PBS. Elderly independent PBS have feelings of guilt in the absence of exercise ($F=6.032$, $p<.01$), are proud when they keep going ($F=6.361$, $p<.01$), and believe that they can only be proud when they are physically active ($F=4.642$, $p<.05$) to a greater extent than the younger ones. Younger people exercise because they think it is a nice activity ($F=5.586$, $p<.01$) slightly more than the older ones. Women exercise because it is part of their identity ($F=6.477$, $p<.01$), are proud when they keep going ($F=3.922$, $p<.05$), and believe that exercise is a fundamental part of who they are ($F=3.943$, $p<.05$) to a greater extent than men.

Young women with high PBS are the group that is mostly governed by controlled motivation regarding physical activity. Participants with high PBS regardless of age and gender are the ones who spend the most time on physical exercise and women regardless of age spend the most time on everyday exercise.

Innehållsförteckning

| | | |
|------------|--|-----------|
| 1.0 | Introduktion | 6 |
| 1.1 | Bakgrund | 6 |
| 2.0 | Kunskapsöversikt | 7 |
| 2.1 | Självkänsla | 7 |
| 2.2 | Prestationsbaserad självkänsla | 8 |
| 2.4 | Självbestämningsteori, SDT | 9 |
| 2.5 | Existerande forskning | 11 |
| 2.6 | Syfte och frågeställning | 11 |
| 3.0 | Metod | 12 |
| 3.1 | Deltagare | 13 |
| 3.2 | Datainsamling | 13 |
| 3.3 | Enkätformulär | 13 |
| 3.4 | Analys | 15 |
| 4.0 | Resultat | 16 |
| 4.1 | Motivation till fysisk aktivitet (FA) baserat på PBS | 17 |
| 4.1.1 | Motivation till FA, uppdelat på kön | 18 |
| 4.1.2 | Motivation till FA, uppdelat på ålder | 19 |
| 4.1.3 | Motivation till FA hos hög respektive låg PBS, uppdelat på kön och ålder | 19 |
| 4.2 | Motionsvanor och träningsvanor hos hög respektive låg PBS baserat på kön och ålder | 21 |
| 5.0 | Diskussion | 23 |
| 5.2 | Slutsats | 27 |
| 6.0 | Käll-och litteraturförteckning | 29 |
| 7.0 | Tabell- och figurförteckning | 32 |
| | Bilaga 1- Medelålder och medelvärde PBS | 32 |
| | Bilaga 2- Enkätfrågor motivation till fysisk aktivitet | 32 |
| | Bilaga 3- SDT modell | 33 |
| | Bilaga 4- Skillnader i motivation till FA | 34 |
| | Bilaga 5- Enkätfrågor vardagsmotion och fysisk träning | 41 |
| | Bilaga 6- Fysisk träning baserat på PBS, ålder och kön | 42 |
| | Bilaga 7- Vardagsmotion baserat på PBS, ålder och kön | 43 |
| | Bilaga 8- Litteratursökning | 44 |

1.0 Introduktion

1.1 Bakgrund

Självkänsla tycks vara en betydelsefull komponent för hälsa och välbefinnande. Strävan efter att öka självkänslan genom prestation och yttre bekräftelse har visat sig kunna leda till psykisk ohälsa och depression och därmed mindre motivation till bland annat fysisk aktivitet (Blom, 2011). Genom att använda data från en tidigare forskningsstudie utförd på GIH, har vi studerat samband mellan prestationsbaserad självkänsla (PBS) och motivation till fysisk aktivitet. Vi har även jämfört ålder och kön för att se om motivationen skiljer sig åt mellan grupperna.

Forskning visar att det finns samband mellan låg/negativ självkänsla och psykisk ohälsa (Crocker & Park, 2004). En viktig faktor bakom ökningen av detta stressrelaterade hälsoproblem är ofta kopplad till individualitet och prestationer då vårt samhälle förutsätter att individer tar stort ansvar (Utbildningsministeriet, Forskning och kultur, 2006). Låg självkänsla är också ofta med i sjukdomsbilden vid utbrändhet och depression. En så kallad prestationsbaserad självkänsla kännetecknas av att individen grundar sin självkänsla genom prestationer och erkännande från andra (Crocker & Park, 2004). Det innebär att individen har en låg självkänsla i grunden som kompenseras genom att sträva efter att prestera sig till en bättre självkänsla. Detta kan i sin tur medföra ett beroende av bekräftelse utifrån och självkänslan blir således instabil. Prestationsbaserad självkänsla har även visat sig vara kopplat till bland annat utbrändhet och sjuknärvaro.

Ärftlighet och uppväxt är andra faktorer som påverkar självkänsla och hur benägen individen är att drabbas av psykisk ohälsa (Skerfving, 2015). Det finns olika teorier om hantering av motgångar och misslyckanden, i en av dem beskrivs självbehärskning kontra hjälplöshet som två typer av beteenden i sammanhanget. Dessa beteenden sätts inom teorin i relation till om man som individ är hög- eller lågpresterande. Självbehärskande och högpresterande individer fokuserar på lösningar för att undvika att problem upprepas. Lågpresterande individer analyserar misslyckanden för att hitta orsaker som sker utom kontroll, och påverkas i större utsträckning av yttre faktorer. Uppväxt och typ av föräldraskap har enligt studien påverkat individers olika personlighetstyper (Diener & Dweck, 1978).

Forskning visar även att fysisk aktivitet ökar självkänslan hos människan och att regelbunden träning är bra för välbefinnandet. Individer som tränar regelbundet mår bättre psykiskt, har mindre ångest, depression och stresskänslighet. Aktiva individer har även ett mer positivt stämningläge än inaktiva. Eftersom individer med PBS är extra utsatta för ohälsa samt att deras incitament att prestera ofta är externt reglerat är det relevantt att undersöka kvaliteten på motivationen till fysisk aktivitet hos personer med hög PBS (Lindwall, 2011).

2.0 Kunskapsöversikt

2.1 Självkänsla

Självkänslan grundläggs ofta i barndomen och kan ha stor betydelse för individens psykiska hälsa (Johnson & Blom, 2007). Det är en grundinställning och värdering individen har om sig själv (Blom, 2011) och har mycket lite med vad individen klarar av att göra. Grunden för en stabil självkänsla är att känna sig älskad, trygg och accepterad. Den grundar sig i att individen är stark och trygg i sig själv och vet om sitt egenvärde. En positiv inställning inför sig själv och en god självkänsla gör det lättare att hantera motgångar än för dem som har en negativ syn på sitt egenvärde med en låg självkänsla (Crocker & Park, 2004).

Med en låg självkänsla kan det exempelvis vara svårt att delta i sociala sammanhang, klara av motgångar, få kritik, och det kan även vara svårare att sätta rimliga gränser. Sårbarhet för oro, depression och ångest ses vara vanligt vid låg självkänsla (Johnson, & Forsman, 1995). En låg självkänsla gör att individen bryr sig mycket om hur omgivningen ser på den. Det kan också göra att individen tackar nej till saker den egentligen vill göra, eller gör saker den inte vill.

Kognitiv beteendeterapi (KBT) kan hjälpa vid låg självkänsla genom att arbeta med mindre fördelaktiga beteendemönster till att bli mer adaptiv (Blom, 2011). Fysisk aktivitet bidrar till en högre självkänsla och mental hantering av stress och motgångar (Lindwall, 2011). När individen får goda erfarenheter och möts med respekt och omtanke kan även självkänslan bli mer stabil (Crocker & Park, 2004).

2.2 Prestationsbaserad självkänsla

Grunden för prestationsbaserad självkänsla är i teorin baserad på att en individ med låg självkänsla vill kompensera detta med överdriven perfektion och framgång, en så kallad villkorlig självkänsla (Crocker & Park, 2004). Kombinationen av en låg självkänsla och ett högt kompetensbehov har visat sig leda till överambition och ignorering av individens mentala gränser (Johnson & Forsman, 1995). Att bygga självkänsla genom egna prestationer kan bli sårbart då individen ofta gör stora ansträngningar i jakten på bättre självkänsla. I en stressig miljö kan dessa strävanden utvecklas till ett destruktivt beteendemönster och som på lång sikt kan leda till utbrändhet (Blom, 2011). Den låga självkänslan medför att individen blir överdrivet självkritisk vid misslyckanden (Johnson, & Forsman, 1995). Brist på kontroll över arbetssituation, arbetsuppgifter eller andra påverkbara faktorer i livet kan göra att självkänslan bli svagare (Blom et al., 2018) och konflikter kan ske mellan arbete och familj, emotionell utmattning och prestationsbaserad självkänsla (Richter et al., 2014). Individer med PBS tenderar att ta på sig för mycket uppgifter både i arbete och hemmet, vilket kan leda till stress och utbrändhet (Larsson et al., 2019).

Prestationsbaserad självkänsla är något vanligare hos kvinnor (Blom, 2012) och det finns även en genetisk faktor (Svedberg et al., 2014). Signifikanta och måttliga korrelationer finns mellan prestationsbaserad självkänsla och utbrändhet (Dahlin et al., 2007) och PBS kan vara en grund för oro och grubbel vid exempelvis utmattningssyndrom (Larsson et al., 2019). Försäkringsbolaget Skandia (2018) beskriver att sjukskrivningar i samband med psykisk ohälsa kostar samhället stora summor per år. Antalet sjukskrivningar till följd av stress ökade mellan 2010 och 2015 med 119 procent (Vision, 2016).

2.3 Fysisk aktivitet

Världshälsoorganisationen skriver om vikten av fysisk aktivitet för att bibehålla god fysisk och psykisk hälsa samt för att förebygga folksjukdomar (Världshälsoorganisationen [WHO], 2010). Vetenskapliga studier har visat att fysisk aktivitet har ett samband med ökad livslängd och ett för tidigt åldrande. Regelbunden träning ger ett ökat skydd mot sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, högt blodtryck, cancer, fetma och diabetes. Fysisk aktivitet är viktigt både för att behandla och förebygga sjukdomar (Lindwall, 2011). Muskelstärkande övningar minskar risken för benskörhet och benbrott samt förbättrar koordinationsförmågan, rörlighet och balans (Larsson et al., 2019).

Forskning visar även att individer som utövar fysisk aktivitet har bättre mental styrka och kan hantera stress och motgångar lättare. Fysiska träningsprogram har vid depression visat vara lika effektiva som medicinering. Dessutom har regelbunden träning ett samband med ett hälsosamt liv, ökat välbefinnande, välmående, bättre sömn och högre självkänsla (Lindwall, 2011). Aktiva individer har en förbättrad hjärnhälsa jämfört med inaktiva, vilket ger dem kapacitet att minnas bättre. De har också en bättre inlärningsförmåga och lättare att ta beslut (Szuhany et al., 2015).

Rekommendationer för fysisk aktivitet hos en frisk vuxen >18 år är måttlig intensitet, 150 minuter i veckan, eller hög intensitet, 75 minuter i veckan. Vid måttlig intensitet ska puls och andning ökas något, och vid hög intensitet ska det vara en markant ökning. Exempel på aktiviteter som fyller dessa krav är 30 minuter rask promenad fem dagar i veckan, eller löpning 20-30 minuter tre dagar i veckan (Folkhälsomyndigheten, 2020). Det är även bevisat att långvarigt stillasittande ökar risken för sjukdomar, och detta gäller även individer som tränar flera gånger i veckan. Det är därför viktigt att öka vardagsaktiviteten hos dem som har ett stillasittande arbete (Larsson et al., 2019).

2.4 Självbestämningsteori, SDT

SDT är en forskningsbaserad teori om mänsklig motivation och ett verktyg för att skapa långsiktig, hållbar inre motivation (Lindwall, 2011). Inom SDT delas motivation upp i *yttre motivation* (kontrollerad) och *inre motivation* (självstyrande/autonom). En individ som styrs av *inre motivation* drivs av intresse, och blir motiverad av tillfredsställelse knuten till aktiviteten/händelsen och den egna drivkraften. Med inre motivation skapas ökad prestationsförmåga, kvalitet och kreativitet i den aktivitet som utförs. En individ som styrs av *yttre motivation* drivs exempelvis av motivationsfaktorer som exempelvis beröm, befordran, vinna pris i en tävling eller andra utmärkelser. Det kan också handla om olika typer av påföljder, t.ex. undvikande av bestraffningar. Motivationen vid yttre motivation är alltså knuten till *resultatet* av utförd aktivitet/händelse. Drivkraften har inte med aktiviteten att göra, utan vad individen gör för att uppnå ett yttre mål (Ryan & Deci, 2000).

Teorin utgår från att människan har tre centrala psykologiska behov; *kompetens*, *autonomi* och *tillhörighet*. *Kompetens* är tron på förmågan att klara av något och att man kan påverka resultatet. *Tillhörighet* är vikten av samhörighet till andra; att ha stödjande och sociala relationer runt omkring sig. *Autonomi* handlar om självbestämmande och att man har en

känsla av val och intresse. Om dessa behov är tillfredsställda främjas motivation, välbefinnande, högre engagemang, bättre mental hälsa och underlättar de naturliga processerna för psykologisk utveckling (Stone et al., 2009). SDT kan användas som ett verktyg för att identifiera och stärka motivation och engagemang inom olika områden, exempelvis fysisk aktivitet, föräldraskap, utbildning och arbete (Deci & Ryan 2020).

På grund av upphovsrättsliga skäl saknas bilden i den elektroniska utgåvan.

Bild 2. Bilden visar att de tre psykologiska behoven, autonomi, kompetens och tillhörighet, behöver vara tillgodosedda för att hållbar självbestämmande inre motivation ska kunna skapas (Stone et al., 2009).

I en forskningsstudie av Weman-Josefsson et al., (2015) undersöktes, med SDT som stöd, samband mellan motivation och fysisk aktivitet. Syftet med studien var att identifiera motivation till träning, få inaktiva individer att bli mer aktiva och att utnyttja SDT som ett verktyg för att få träningsinterventioner mer hållbara. I studien delades motivation in i *kontrollerad motivation* och *självbestämmande/autonom motivation* samt i underkategorier:

- *amotivation* (brist på intention, lust och mening)
- *yttre reglering* (få belöning genom att undvika bestraffning)
- *introjicerad reglering* (få dåligt samvete, villkorad självkänsla)
- *identifierad reglering* (internalisering gör värdena till sina egna, viktigt för mig)
- *integrerad reglering* (integrerad identitet, beteenden, hänger ihop med helhet)
- *inre motivation* (nöjet, kul/skönt utan att det leder till något) (*se bilaga 3, bild 1*)

Huvudanalyser av studien visade att en högre behovstillfredsställelse med självbestämmande/autonom motivation resulterade i ett bibehållet beteende. Motsvarande gav kontrollerad motivation kortvariga resultat. Den visade att självbestämmande/autonom motivation, och speciellt identifierad reglering, är en viktig faktor för fysisk aktivitet. Resultaten visade även att det var extra viktigt för kvinnors motionsvanor. Kontrollerad motivation var mer positivt relaterat till motion hos män. Sammanfattningsvis visade studien att autonom motivation är viktigt hos både kvinnor och män när det kom till förhållandet

mellan psykologisk behovstillfredsställelse och regelbunden fysisk aktivitet (Weman-Josefsson et al., (2015).

2.5 Existerande forskning

Vi har inte hittat någon tidigare forskning på vår frågeställning men däremot belyser Blom vikten av ytterligare forskning kring villkorad självkänsla i (kompetens- och prestationsbaserad självkänsla) hennes doktorsavhandling då hon sett att det kan leda till psykisk ohälsa (Blom, 2011). Det är nödvändigtvis inte sårbart att vara en högpresterande individ, men om prestationen utförs för att kompensera för en bristande självkänsla finns stor risk till utbrändhet. Det skapar ett mindre fördelaktigt beteendemönster och är särskilt uttalat hos kvinnor.

Ytterligare forskning inom området kan bidra till att hjälpa individer ändra sitt tänkande och beteende och därmed skapa en hälsosammare livsstil (Blom, 2011). Lindwall (2011) efterfrågar att i framtida forskning gå bortom övergripande begrepp som generell självkänsla, och istället fokusera på mer specifik nivå av självkänsla samt dess effekt. Ytterligare beskriver han vikten av bättre förståelse för olika individuella skillnader i självkänsla, kvinnors bristande självkänsla och dess koppling till kroppsideal samt effekterna av hög och låg självkänsla (Lindwall, 2011).

2.6 Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie är att undersöka motivation till fysisk aktivitet (FA) hos individer med prestationsbaserad självkänsla (PBS). De frågor vi vill undersöka är;

- *Vad motiverar individer med PBS till FA?*
- *Finns det skillnader på motivation till FA hos individer med låg och hög PBS?*
- *Finns det könsskillnader på motivation till FA hos individer med låg och hög PBS?*
- *Finns det åldersskillnader på motivation till FA hos individer med låg och hög PBS?*
- *Vilken grupp individer ägnar mest tid till vardagsmotion och fysisk träning?*

Genom att undersöka gemensamma kategorier inom SDT hoppas vi kunna få en bättre förståelse för hur man kan främja fysisk aktivitet hos denna sårbara målgrupp, som är extra känslig för psykisk ohälsa. Våra hypoteser kring dessa frågor är att:

- *Individer med hög PBS drivs till större del av yttre faktorer till FA, jämfört med individer med låg PBS.*
- *Det finns skillnader på motivation till FA hos individer med hög respektive låg PBS.*
- *Kvinnor drivs till större del av inre motivation till FA, jämfört med män.*
- *Äldre individer drivs till större del av inre motivation till FA, jämfört med unga.*
- *Unga kvinnor är den grupp individer som ägnar mest tid till FA.*

3.0 Metod

Data vi har fördjupat oss i kommer från ett pågående forskningsprojektet som startades 2018 på Gymnastik- och Idrottshögskolan kring fysisk aktivitet och hjärnhälsa. I tre delprojekt studeras hur fysisk aktivitet kan främja hälsosamma hjärnfunktioner, det vill säga hur fysisk aktivitet påverkar kognition och psykisk hälsa (Nooijen et al., 2018).

Vi har använt oss av enkätfrågorna som kommer från en randomiserad kontrollstudie (RCT) som gjordes för att öka fysisk aktivitet och minska stillasittande beteende hos kontorsanställda hos Intrum Justitia AB och Ica Gruppen AB i Stockholm.

Syftet med studien var att undersöka vilka hjärnhälsofrämjande åtgärder relaterade till fysisk aktivitet som är effektiva, genomförbara och önskvärda att uppnå på en kontorsarbetsplats. Det var önskvärt att öka fysisk aktivitet och minska stillasittande beteende för att förbättra kognitionen och den mentala hälsan. Studiepopulationen delades in i två interventionsgrupper; en med inriktning på fysisk aktivitet och en med inriktning på stillasittande beteende. Utöver dessa fanns dessutom en passiv kontrollgrupp. Interventionerna varade i sex månader och inkluderade fysisk aktivitet på både arbetstid och fritid. De gjordes på individnivå, miljö- och organisationsnivå. På individuell nivå fick deltagarna motiverande rådgivning i form av KBT-samtal. På miljö- och organisationsnivå fick deltagarna tillgång till cyklar, gym, träningspass och anordnade lunchpromenader. På organisatorisk nivå uppmuntrades de anställda att vara fysiskt aktiva alternativt att minska stillasittande (på både jobb och fritid). Alla möten anordnades i stående eller gående form. Vid studiens start och vid 6-månaders uppföljningen fyllde alla deltagare i en digital enkätstudie, gjorde fystester, tog blodprover, mätte aktivitet och sömn med hjälp av activPAL (Inclinometer) och accelerometer samt gjorde kognitiva tester (Nooijen et al., 2018).

3.1 Deltagare

Till grundstudien bjöds kontorsanställda från Intrum Justitia AB och Ica Gruppen AB in för att delta. Deltagarna skulle ha fysiska förutsättningar att stå upp samt utföra fysisk aktivitet. Individier som uteslöts ur studien var dem som var mycket fysiskt aktiva vid starten. Urvalet till de två interventionerna, samt kontrollgruppen skedde slumpmässigt och blint (Nooijen et al., 2018). Data vi har studerat från enkätundersökning baserades på ett tillgänglighetsurval där 259 deltagare medverkade. Deltagarna var i åldrarna 21-61 år och bestod av 189 kvinnor och 70 män.

3.2 Datainsamling

Vår studie är en kvantitativ tvärsnittsstudie som avser att mäta prestationsbaserad självkänsla, motivation till fysisk aktivitet och motionsvanor (*se bilaga 2, tabell 2 och bilaga 5, tabell 20*). Den utgår från enkätdata ur ett forskningsprojekt vid GIH om fysiska aktivitetsmönster och hjärnfunktioner (Nooijen et al., 2018).

3.3 Enkätformulär

Enkäten är indelad i fem delar (*A-E*) och mättes vid tre olika tillfällen. Data till vår studie kommer från första mättillfället. Frågorna som valdes ut är från: *Del A* (ålder och kön) - bakgrund, t.ex. kön, ålder, antal år av utbildning och familjesituation. *Del B* (PBS) - fysisk och psykisk hälsa. Deltagarna fick här bedöma sitt allmänna hälsotillstånd och svara på frågor om stress, återhämtning, ångest, depression, utmattningssymtom, arbetsminnet, hälsobesvär (sjukdomar, mediciner, sjukskrivning), hur nöjda deltagarna är med sitt liv i allmänhet och frågor om PBS. *Del D* (*fysisk aktivitet*) - hälsovanor, såsom frågor kring rökning, snusning, alkoholvanor, matvanor, sömn, stillasittande beteende, fysisk aktivitet och motivation till fysisk aktivitet (Nooijen et al., 2018).

Enkäten innehöll fyra frågor gällande prestationsbaserad självkänsla som vi använde för att mäta deltagarnas medelvärde;

- ”Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig”
- ”Jag känner ibland att jag måste vara lite bättre än andra för att duga inför mig själv”
- ”Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i mina dagliga sysslor”

- ”Jag har ibland känt ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet”.

I enkätformuläret fick deltagarna gradera 1-5 på alla frågor som gällde PBS (1= *stämmer inte in på mig*, 3=*stämmer ibland*, 5= *stämmer helt in på mig*). Vi slog ihop medelvärdet för frågorna och räknade sedan ut medianen (3,5) på dessa. Deltagare som fick $\geq 3,5$ kategoriserades som individer med *hög PBS* och $< 3,5$ *låg PBS*.

Deltagarnas motivation till fysisk aktivitet mättes med 14 frågor med hjälp av *BREQ-4 Short version. Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-4) mäter olika former av motivation för fysisk aktivitet baserat på SDT (Deci & Ryan, 1994). Enkäten består av 30 frågor men har modifierats under tid och har blivit det mest använda mätinstrumentet för forskning på beteenden inom idrottspsykologi. Den består av en femgradig skala och grundas i kategorierna *amotivation, extern, introjicerad, identifierad, integrerad och inre motivation* (Mullan et al., 1997). BREQ-4 Short version är en av de nyare versionerna i validerad utformning (Weman-Josefsson et al., 2015).

I enkätformuläret fick deltagarna gradera 1-5 på alla frågor som gällde motivation till fysisk aktivitet (1= *stämmer inte in på mig*, 3=*stämmer ibland*, 5= *stämmer helt in på mig*).

Exempel på frågor var:

- ”Jag motionerar för att andra säger att jag borde göra det.”
- ”Jag motionerar för att jag får skuld känslor när jag inte gör det”
- ”Jag motionerar för att jag skäms när jag missar ett pass.” (se bilaga 2, tabell 3).

Vi studerade dessa frågor var och en för sig och jämförde med de andra faktorerna för att se om det fanns skillnader i motivation till fysisk aktivitet mellan kön (kvinnor/män), PBS (hög/låg) och ålder (hög/låg). Vi har även delat in motivationsfrågorna i olika underkategorier från SDT; *amotivation, yttre reglering, introjicerad reglering, identifierad reglering, integrerad reglering och inre motivation* (se bilaga 3, bild 1).

Deltagarnas vardagsmotion och fysiska träning mättes i enkäten med två validerade frågor där de fick ange sina aktivitetsnivåer i minuter/vecka (se bilaga 5, tabell 20). För att mäta hur många som kommer upp i rekommendationerna har vi valt att ta med dem som svarat 90 minuter eller mer i frågan som mäter fysisk träning (*fass01*), det vill säga alternativ 5 eller 6 (5=90-120 min, 6=>120 min). På frågan om vardagsmotion (*fass02*) tog vi med de som svarat alternativ 6 eller 7 (6=150-300 min, 7>300 min).

3.4 Analys

Vi lade in den data vi fått i analysverktyget *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*. Vårt första steg var en *eye inspection* där vi letade efter ”missing values”, där vi fann ett fåtal som togs bort. *Descriptive statistics* användes i programmet för att få fram de variablerna som behövdes för att analysera skillnader i medelvärden mellan våra utvalda kategorier. Vi använde oss av *Manova* i SPSS för att ta fram skillnader i medelvärde mellan hög och låg PBS samt köns- och åldersskillnader.

De fyra frågor som handlade om deltagarnas upplevda PBS räknade vi ut ett medelvärde för och kategoriserade deras nivåer PBS som hög/låg.

Utifrån medelvärdet räknade vi sedan ut medianvärdet för upplevd PBS som blev 3,5 på den femgradiga skalan. Vi valde att kategorisera $\geq 3,5$ som hög PBS och $< 3,5$ som låg PBS.

Medianåldern för alla som var med i studien var 42 år. Utifrån resultat på medel- och medianåldern kategoriseras < 42 *låg ålder*, ≥ 42 *hög ålder*. Alla individer i undersökningen har nu delats in i om de tillhör hög eller låg PBS samt hög eller låg ålder.

Det två frågorna gällande deltagarnas nuvarande fysiska aktivitet i antal aktiva minuter/vecka, *fass01* och *fass02* valde vi att ta med för att se om det fanns aktivitetsskillnader gällande PBS, ålder och kön.

4.0 Resultat

Deltagarna som medverkade i studien var totalt 259 stycken; kvinnor (n=189), män (n=70) i åldrarna 21-61. Både medianåldern och medelåldern var 42 år. Efter kategorisering av ålder var <42= låg ålder (n=127), ≥42 hög ålder (n=132). Baserat på medianen visar medelvärdet av de fyra frågor som rörde PBS att gränsen för hög respektive låg PBS låg på 3,5 (<3,5 = låg, ≥3,5 hög). 139 individer kategoriseras in som hög PBS och 120 som låg PBS (se diagram 1 och 2).

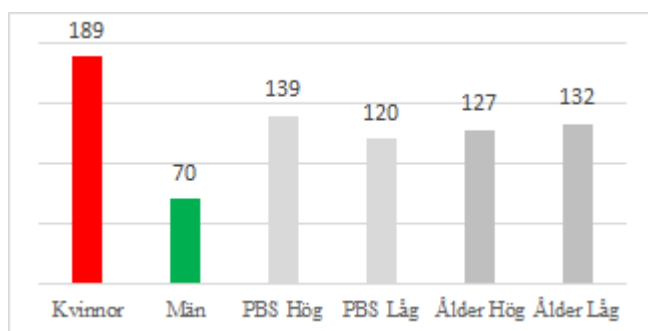


Diagram 1. Diagrammet visar antalet deltagare, kvinnor (n=189) och män (n=70) = totalt 259 st. Varav; Hög PBS (n=139)/ Låg PBS (n=120) och Hög ålder (n=127)/ Låg ålder (n=132)

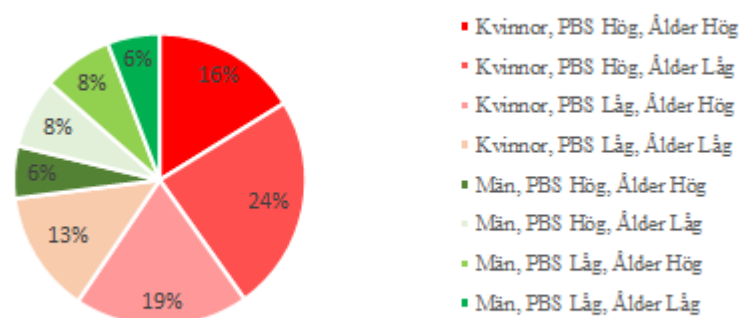


Diagram 2. Procentuell fördelning av antalet deltagare med hänsyn till PBS, ålder och kön. Störst antal är unga kvinnor med hög PBS (24% av deltagarna). Lägst antal är unga män med låg PBS (6%) och äldre män med hög PBS (6%).

4.1 Motivation till fysisk aktivitet (FA) baserat på PBS

Resultaten visar att deltagare med hög PBS känner mer skam ($F=14,125$, $p<.01$) och skuld känslor ($F=4,684$, $p<.01$) än de som har låg PBS. De motionerar också för att andra säger att de borde ($F=6,938$, $p<.01$), inklusive släkt och vänner ($F=10,733$, $p<.01$) och ser mindre mening till motion ($F=20,024$, $p<.01$).

Individer med låg PBS ser mindre skäl till varför de skulle bry sig om att motionera ($F=12,033$, $p<.01$), jämfört med de som har hög PBS (*se tabell 3*).

| Motivation till fysisk aktivitet baserat på PBS | F | Sign. | PBS hög | PBS låg |
|--|--------|--------|---------|---------|
| reg01 Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig frisk | 0,937 | 0,393 | 3,99 | 3,91 |
| reg02 Jag motionerar för att andra säger att jag borde göra det | 6,938 | *0,001 | 1,43 | 1,59 |
| reg03 Jag motionerar för att jag får skuld känslor när jag inte gör det | 4,684 | *0,010 | 1,95 | 2,41 |
| reg06 Jag motionerar för att det är roligt | 0,991 | 0,373 | 3,48 | 3,38 |
| reg 08 Jag motionerar för att jag skäms när jag missar ett pass | 14,125 | *0,000 | 1,25 | 1,38 |
| reg09 Jag motionerar för att det är en del av min identitet | 1,432 | 0,241 | 2,31 | 2,62 |
| reg12 Jag motionerar för att jag känner mig stolt över mig själv när jag håller igång | 1,283 | 0,279 | 3,25 | 3,59 |
| reg13 Jag ser inga skäl till varför jag skulle bry mig om att motionera | 12,033 | *0,000 | 1,31 | 1,23 |
| reg15 Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig i form | 0,521 | 0,595 | 3,81 | 3,94 |
| reg17 Jag motionerar för att det är en grundläggande del av den jag är | 1,064 | 0,347 | 2,78 | 2,82 |
| reg18 Jag motionerar för att jag tycker att det är en skön aktivitet | 1,456 | 0,235 | 3,58 | 3,50 |
| reg19 Jag motionerar för att jag bara kan vara stolt över mig själv när jag håller igång | 2,119 | 0,122 | 2,26 | 2,63 |
| reg20 Jag motionerar för att jag känner press från familj/vänner att motionera | 10,733 | *0,000 | 1,36 | 1,50 |
| reg21 Jag ser inte någon mening med att motionera | 20,024 | *0,000 | 1,12 | 1,22 |

Tabell 3. Resultat av alla frågor om motivation till fysisk aktivitet baserat på PBS. Sign= p-värde.

* visar att resultatet är statistiskt signifikant, dvs att det med 95% säkerhet finns en medelvärdeskillnad.

4.1.1 Motivation till FA, uppdelat på kön

Resultat gällande motivation till FA baserat på *kön*, oberoende andra faktorer, visar statistiskt signifikanta resultat på tre av frågorna. Kvinnor motionerar för att det är en del av deras identitet ($F=6,477$, $p<.01$), är stolta när de håller igång ($F=3,922$, $p<.05$) och anser att motion är en grundläggande del av den de är ($F=3,943$, $p<.05$) i större utsträckning än män (*se tabell 4*).

| Motivation till fysisk aktivitet baserat på kön | F | Sign. | Kvinnor | Män |
|--|-------|---------------|---------|------|
| reg01 Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig frisk | 1,952 | 0,164 | 4,02 | 3,78 |
| reg02 Jag motionerar för att andra säger att jag borde göra det | 0,012 | 0,913 | 1,55 | 1,49 |
| reg03 Jag motionerar för att jag får skuld känslor när jag inte gör det | 1,237 | 0,267 | 2,27 | 2,04 |
| reg06 Jag motionerar för att det är roligt | 0,466 | 0,495 | 3,46 | 3,36 |
| reg 08 Jag motionerar för att jag skäms när jag missar ett pass | 0,149 | 0,700 | 1,33 | 1,34 |
| reg09 Jag motionerar för att det är en del av min identitet | 6,477 | *0,012 | 2,64 | 2,09 |
| reg12 Jag motionerar för att jag känner mig stolt över mig själv när jag håller igång | 3,922 | *0,049 | 3,54 | 3,16 |
| reg13 Jag ser inga skäl till varför jag skulle bry mig om att motionera | 1,805 | 0,180 | 1,24 | 1,37 |
| reg15 Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig i form | 0,479 | 0,490 | 3,92 | 3,79 |
| reg17 Jag motionerar för att det är en grundläggande del av den jag är | 3,943 | *0,048 | 2,92 | 2,51 |
| reg18 Jag motionerar för att jag tycker att det är en skön aktivitet | 2,910 | 0,089 | 3,63 | 3,30 |
| reg19 Jag motionerar för att jag bara kan vara stolt över mig själv när jag håller igång | 3,922 | 0,049 | 2,53 | 2,31 |
| reg20 Jag motionerar för att jag känner press från familj/vänner att motionera | 0,024 | 0,878 | 1,47 | 1,40 |
| reg21 Jag ser inte någon mening med att motionera | 0,893 | 0,346 | 1,17 | 1,22 |

Tabell 4. Resultat av alla frågor om motivation till fysisk aktivitet baserat på PBS och kön. Sign= p-värde.

* visar att resultatet är statistiskt signifikant, dvs att det med 95% säkerhet finns en medelvärdesskillnad.

4.1.2 Motivation till FA, uppdelat på ålder

Resultat gällande motivation till FA baserat på *ålder* oberoende andra faktorer, visar statistiskt signifikanta resultat på fyra av frågorna. Äldre motionerar för att de får skuldkänslor vid utebliven träning ($F=6,032$, $p<.01$), är stolta när de håller igång ($F=6,361$, $p<.01$) och anser att de endast kan vara stolta då de är fysiskt aktiva ($F=4,642$, $p<.05$) i större utsträckning än de yngre.

Yngre deltagare motionerar för att de tycker att det är en skön aktivitet ($F=5,586$, $p<.01$) något mer än de äldre (*se tabell 5*).

| Motivation till fysisk aktivitet baserat på ålder | F | Sign. | Ålder hög | Ålder låg |
|--|-------|---------------|-----------|-----------|
| reg01 Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig frisk | 2,912 | 0,089 | 3,91 | 3,99 |
| reg02 Jag motionerar för att andra säger att jag borde göra det | 0,070 | 0,792 | 1,59 | 1,43 |
| reg03 Jag motionerar för att jag får skuldkänslor när jag inte gör det | 6,032 | *0,015 | 2,41 | 1,95 |
| reg06 Jag motionerar för att det är roligt | 0,997 | 0,319 | 3,38 | 3,48 |
| reg 08 Jag motionerar för att jag skäms när jag missar ett pass | 2,978 | 0,086 | 1,38 | 1,25 |
| reg09 Jag motionerar för att det är en del av min identitet | 2,614 | 0,107 | 2,62 | 2,31 |
| reg12 Jag motionerar för att jag känner mig stolt över mig själv när jag håller igång | 6,361 | *0,012 | 3,59 | 3,25 |
| reg13 Jag ser inga skäl till varför jag skulle bry mig om att motionera | 2,898 | 0,09 | 1,23 | 1,31 |
| reg15 Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig i form | 0,837 | 0,361 | 3,94 | 3,81 |
| reg17 Jag motionerar för att det är en grundläggande del av den jag är | 1,540 | 0,216 | 2,82 | 2,78 |
| reg18 Jag motionerar för att jag tycker att det är en skön aktivitet | 5,586 | *0,019 | 3,50 | 3,58 |
| reg19 Jag motionerar för att jag bara kan vara stolt över mig själv när jag håller igång | 4,642 | *0,032 | 2,63 | 2,26 |
| reg20 Jag motionerar för att jag känner press från familj/vänner att motionera | 0,148 | 0,701 | 1,50 | 1,36 |
| reg21 Jag ser inte någon mening med att motionera | 1,870 | 0,173 | 1,22 | 1,12 |

Tabell 5. Resultat av alla frågor om motivation till fysisk aktivitet baserat på PBS och ålder. Sign= p-värde.

* visar att resultatet är statistiskt signifikant, dvs att det med 95% säkerhet finns en medelvärdesskillnad.

4.1.3 Motivation till FA hos hög respektive låg PBS, uppdelat på kön och ålder

De frågor gällande motivation till fysisk aktivitet som gav statistiskt signifikanta resultat gällande PBS (se bilaga 5, tabell 3) hör till gruppen *kontrollerad* motivation inom SDT, vilket betyder att deltagarna drivs av yttre faktorer i motivation till FA. Vid sammanställning av medelvärdet inom alla motivationsfrågor i den kategorin baserat på PBS, kön och ålder, visar resultaten att unga kvinnor med hög PBS är den grupp som i högst utsträckning drivs av yttre motivation (se diagram 3).

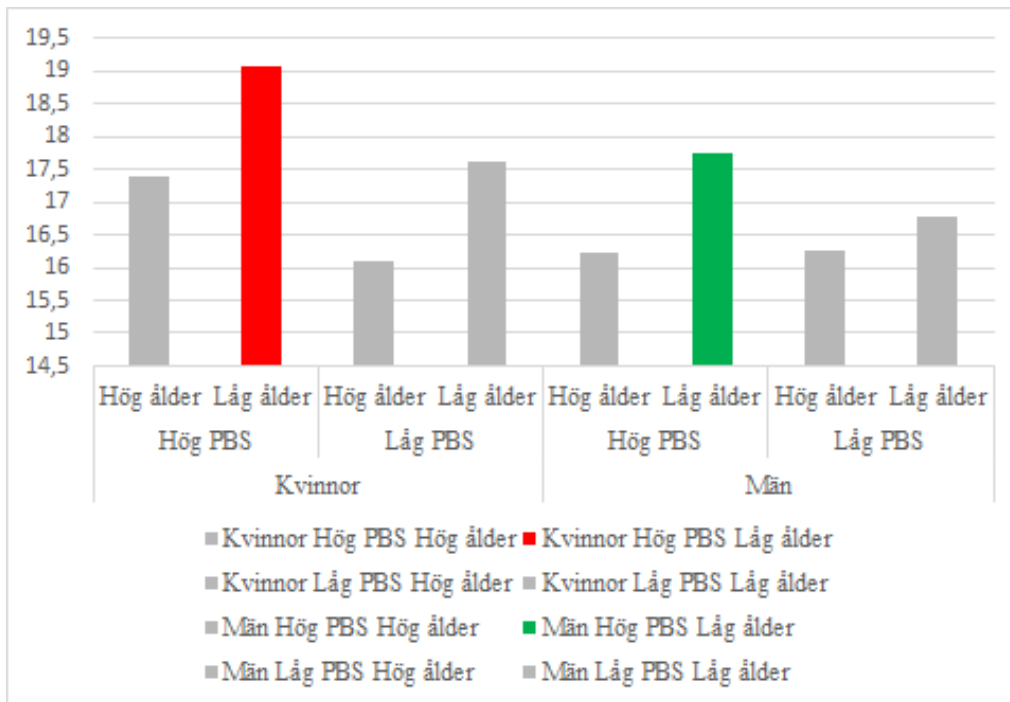


Diagram 3. Diagrammet visar sammanslaget resultat av medelvärdet för alla motivationsfrågor av det inom SDT som kallas kontrollerad form (reg01, reg02, reg03, reg12, reg13, reg19, reg20 och reg21 (Lindwall, 2021).. Y-axeln visar summan av dessa medelvärden.

4.2 Motionsvanor och träningsvanor hos hög respektive låg PBS baserat på kön och ålder

Utöver motivationsfrågorna har vi jämfört aktivitetsminuter av vardagsmotion och fysisk träning för att mäta skillnader i aktivitetsnivåer bland de olika kategorierna (*kön, ålder, PBS*). Andelen deltagare som kom upp i den rekommenderade dosen av fysisk aktivitet hos en frisk vuxen >18 år på måttlig intensitet 150 minuter i veckan var 31% av kvinnorna och 8% av männen (*se diagram 5*) och hög intensitet 75 minuter i veckan angav 20% av kvinnorna och 11% av männen (*se diagram 4*).

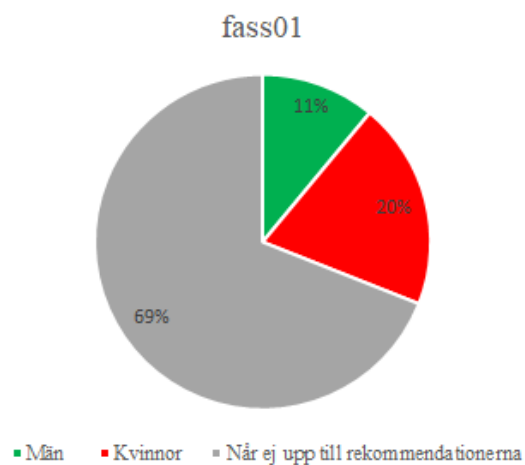


Diagram 4. Antalet deltagare i procent som uppnår rekommendationerna för fysisk träning >75 minuter hög intensitet /vecka. Fass01 Svarsalternativ: 1 = 0 minuter/ ingen tid 2 = Mindre än 30 minuter 3 = 30–59 minuter (0,5–1 timme) 4 = 60–89 minuter (1–1,5 timmar) 5 = 90–120 minuter (1,5–2 timmar) 6 = > 120 minuter (2 timmar)

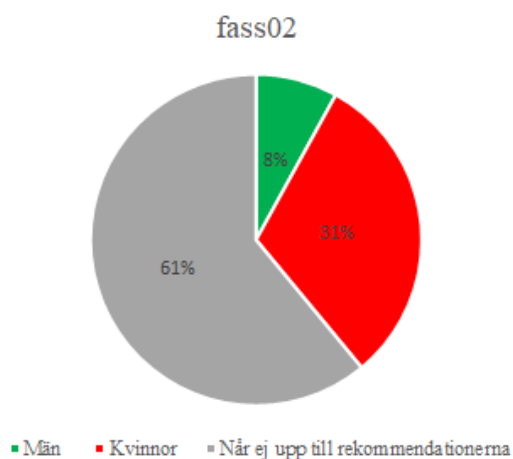


Diagram 5. Antalet deltagare i procent som uppnår rekommendationerna för vardagsmotion per vecka. >150 minuter måttlig intensitet/vecka. Svarsalternativ: 1 = 0 minuter/ ingen tid 2 = Mindre än 30 minuter 3 = 30–59 minuter (0,5–1 timmar) 4 = 60–89 minuter (1–1,5 timmar) 5 = 90–149 minuter (1,5–2,5 timmar) 6 = 150–300 minuter (2,5–5 timmar) 7 = > 300 minuter (5 timmar)

Det finns inga statistiskt signifikanta medelvärdesskillnader i tidsåtgång till fysisk träning mellan individer med hög respektive låg PBS ($F=0,940$, $p>.05$) (se tabell 21), eller hög respektive låg ålder ($F=2,729$, $p>.05$) (se tabell 22). Det finns inte heller statistiskt signifikanta medelvärdesskillnader i tidsåtgång till vardagsmotion mellan individer med hög respektive låg PBS ($F=2,222$, $p>.05$) (se tabell 21), eller hög respektive låg ålder ($F=0,768$, $p>.05$) (se tabell 22). Sett till medelvärdesskillnader ägnar unga individer mer tid till fysisk träning och vardagsmotion än äldre. Hög PBS medför mer tid till vardagsmotion och fysisk träning, oberoende av andra faktorer (se tabell 23).

| Vanor gällande fysisk träning och vardagsmotion baserat på PBS | F | Sign. | PBS hög | PBS låg |
|---|-------|-------|---------|---------|
| fass01 Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? | 0,940 | 0,940 | 3,53 | 3,39 |
| fass02 Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? | 2,222 | 0,111 | 4,92 | 4,79 |

Tabell 21. Resultat av träningsvanor gällande fysisk träning (fass01) och vardagsmotion (fass02) baserat på PBS. Sign= p-värde.

| Vanor gällande fysisk träning och vardagsmotion baserat på PBS och ålder | F | Sign. | Ålder hög | Ålder låg |
|---|-------|-------|-----------|-----------|
| fass01 Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? | 2,729 | 0,100 | 3,33 | 3,66 |
| fass02 Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? | 0,768 | 0,382 | 4,79 | 4,89 |

Tabell 22. Resultat av träningsvanor gällande fysisk träning (fass01) och vardagsmotion (fass02) baserat på PBS och ålder. Sign= p-värde.

| | Kön | PBS | Medel |
|---|---------|-----|-------|
| Fass01 Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? | Kvinnor | Hög | 3,49 |
| | Män | Hög | 3,66 |
| Fass02 Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räknas samman all tid (minst 10 minuter åt gången) | Kvinnor | Hög | 5,08 |
| | | Låg | 4,94 |
| | Män | Hög | 4,46 |
| | | Låg | 4,17 |

Tabell 23. Resultat av medelvärde gällande fysisk träning (fass01) och vardagsmotion (fass02) baserat på kön och PBS.

5.0 Diskussion

Syftet med denna studie har varit att undersöka motivation till fysisk aktivitet (FA) hos individer med prestationsbaserad självkänsla (PBS). Vi har valt att se över köns- och ålderskillnader i dessa frågor samt mäta ifall deras tidsåtgång till fysisk träning och vardagsmotion såg olika ut beroende på nivå av PBS. Deltagarna delades in i hög och låg ålder för att kunna mäta skillnader även mellan dessa grupper. Våra hypoteser säger att unga kvinnor är en utsatt grupp för psykisk ohälsa vilket var något vi ville undersöka. Faktorer vi anser påverkar denna grupp till något större grad än övriga är förväntningar från omgivning och samhällets höga krav, samt steget in i vuxenlivet där exempelvis tankar kring partner, familj och karriär kommer in i bilden.

De sex frågor som fick statistiskt signifikanta skillnader i motivation till FA mellan hög och låg PBS var alla kopplade till det inom SDT som kallas *kontrollerad motivation*; ”Jag motionerar för att andra säger att jag borde göra det” (*yttre reglering*), ”Jag motionerar för att jag känner press från familj/vänner att motionera” (*yttre reglering*), ”Jag motionerar för att jag får skuld känslor när jag inte gör det” (*introjicerad reglering*), ”Jag motionerar för att jag skäms när jag missar ett pass” (*introjicerad reglering*), ”Jag ser inte någon mening med att motionera” (*amotivation*), ”Jag ser inga skäl till varför jag skulle bry mig om att motionera” (*amotivation*).

Yttre reglering handlar om att individen utövar något för att få belöning eller undvika bestraffning. *Introjicerad reglering* betyder att individen utför handlingen för att inte få dåligt samvete och *amotivation* innebär brist på intention, lust och mening (Weman-Josefsson et al., 2015) (*se bilaga 3, bild 1*).

Resultaten stärker en av våra hypoteser om att individer med hög PBS drivs av yttre faktorer och att det finns motivationsskillnader till FA hos individer med hög respektive låg PBS, vilket även beskrivs i tidigare forskning (Weman-Josefsson et al., 2015).

Om fysisk aktivitet drivs av belöningen som uppnås med träningen, tror vi den blir svår att få hållbar över tid. Skam, ångest och skuld vid utebliven träning kan troligtvis även medföra synen på FA som ett måste snarare än en skön och rolig aktivitet.

För att säkerställa ifall de skillnader i resultat vi fått fram på motivationsfrågorna hade med deltagarnas olika nivåer av PBS att göra, ville vi även jämföra dessa frågor med kön och

ålder, oberoende av PBS. Även vid dessa jämförelser kunde vi få resultat i medelvärdeskillnader.

Vid sammanslagning av medelvärden på de motivationsfrågor kring *kontrollerad form* kan vi tydligt se att unga kvinnor med hög PBS är den grupp som är mest sårbar (*se diagram 3*). Eventuella confounders som påverkar resultaten kan vara psykisk ohälsa (Blom, 2011). Att många unga kvinnor lider av prestationsbaserad självkänsla är ett känt fenomen där termen ”duktig flicka” ofta är uttalad.

Hög PBS har i tidigare forskning visat orsaka psykisk ohälsa, stress och utmattning (Blom, 2012). Låg självkänsla kombinerat med hög PBS kan vara en anledning till att dessa individer inte motionerar och tränar för att det är roligt i samma utsträckning som individer med låg PBS.

Motivation till FA baserat på *kön* fick tre statistiskt signifikanta medelvärdeskillnader; ”*Jag motionerar för att det är en del av min identitet*” (*integrerad reglering*), ”*Jag motionerar för att det är en grundläggande del av den jag är*” (*integrerad reglering*), ”*Jag motionerar för att jag känner mig stolt över mig själv när jag håller igång*” (*introjicerad reglering*).

Integrerad reglering är den underkategori inom SDT som ligger närmast *inre motivation* och hör till en *självbestämmande form*. Kvinnor har, i större utsträckning än män, angett ett högre värde på frågor som hör till integrerad reglering. Män har i jämförelse högre medelvärden när vi ser till frågan tillhörande introjicerad reglering (*se tabell 4*).

Motivation till fysisk aktivitet baserat på *åldersnivå* har fyra frågor som visat statistiskt signifikanta medelvärdeskillnader; ”*Jag motionerar för att jag får skuld känslor när jag inte gör det*” (*introjicerad reglering*), ”*Jag motionerar för att jag känner mig stolt över mig själv när jag håller igång*” (*introjicerad reglering*), ”*Jag motionerar för att jag bara kan vara stolt över mig själv när jag håller igång*” (*introjicerad reglering*), ”*Jag motionerar för att jag tycker att det är en skön aktivitet*” (*inre motivation*) (Weman-Josefsson et al., 2015).

Vår hypotes kring de äldres motivation till fysisk aktivitet var att man med åren fått en bättre självkänsla, livserfarenhet, bryr sig mindre om vad andra tycker och funnit sitt inre driv, då även till fysisk aktivitet. Vi trodde att de äldre därmed skulle drivas av en inre typ av motivation, jämfört med de unga, vilket resultaten motbevisar i dessa frågor (*se tabell 5*). Av

samma orsaker trodde vi att unga till stor del skulle drivas av yttre faktorer då de ännu inte hittat samma harmoni, utan istället påverkas mer av sin omgivning.

Gällande introjicerad reglering; skuldkänslor vid utebliven motion och att känna sig stolt i samband med fysisk aktivitet benämns i högre utsträckning hos de äldre individerna. Då vi har delat upp individerna baserat på hög och låg ålder, där medianåldern var 42 år, kan det vara något missvisande för att resultaten inkluderar såväl medelålders som äldre individer. Detta gäller även resultat som påvisar unga individer, vilket då inkluderar både unga och medelålders i samma kategori.

Andelen som kom upp i rekommenderade nivåer av fysisk träning (>75 min högintensiv intensitet i veckan) var 31%, varav 20% av kvinnorna och 11% av männen. Fysisk träning utförs i större grad av individer med låg PBS, oberoende av ålder och kön, denna skillnad var dock ej statistiskt signifikant (*se bilaga 6, tabell 25*).

En tolkning vi gör av resultatet är att denna grupp utför aktiviteten för glädjen eller tillfredsställelsen skull och därmed har lättare att få till återkommande, regelbundna träningspass. Motsvarande har individer med hög PBS troligen en större startsträcka till träning då de främst verkar utföra den för den belöningen som medförs.

Unga män med låg PBS ägnar mest tid till *fysisk träning*, vilket troligtvis beror på att män i högre grad utför FA, lagsporter och elitidrott, jämfört med kvinnor (Taniguchi & Shupe, 2014). De som ägnar minst tid till fysisk träning är äldre män vilket resulterar till en sämre procentuell fördelning totalt, jämfört med kvinnor (*se bilaga 6, tabell 24*).

39% av deltagarna kom upp i rekommenderade nivåer av *vardagsmotion* (>150 min måttlig intensitet i veckan), varav 31% av kvinnorna och 8% av männen. En tolkning vi gör till varför kvinnor utför vardagsmotion i större utsträckning än männen är njutningen av en lågintensiv träningsform, där även andra behov tillgodoses (exempelvis naturupplevelse och socialt sällskap). Som vi nämnt ovan har inre motivation större betydelse för kvinnor, jämfört med män (Weman-Josefsson et al., (2015)). Vi tror även att kvinnor, generellt sett, tar mer ansvar i hemmet och prioriterar fysisk träning i mindre grad än männen. Detta tror vi kompenseras med rörelse i vardagen, såsom promenader, lek med barn, vardagssysslor och fysisk transportform.

För en regelbunden fysisk livsstil tror vi att det krävs uppskattning och njutning i den träningsform som utförs (*autonomi*) och att individen behöver hitta något som de själva tycker är tillfredsställande. Förutom glädje kan det även handla om förståelse och innebörd av fysisk aktivitet, och därmed kan individen uppfylla ett inre behov. Weman-Josefsson et al., (2015) tar i sin forskningsstudie upp att kvinnor behöver autonom motivation i större utsträckning än män, vilket i sin tur gav resultat inom träning. Då tidigare forskning visat att fysisk aktivitet bidrar till bland annat en förbättrad stresshantering, bättre mental styrka och högre självkänsla (Lindwall, 2011), anser vi att FA är av stor vikt för individer med hög prestationsbaserad självkänsla.

5.1 Styrkor och svagheter

En av styrkorna i denna studie är att vi har haft många deltagare vilket ger bra *reliabilitet* och *power* i våra resultat, samt mindre risk för typ-2 fel. Studien har även haft blandade åldrar (21-61 år) och både män och kvinnor har deltagit. Vi har baserat våra frågeställningar på redan befintlig data, från en tidigare forskningsstudie utförd av rutinerade forskare och doktorer, vilket stärker *reliabiliteten* i vår studie. Deltagarna i studien genomgick fystester, blodprover, svarade på enkätformulär, mätte aktivitet och sömn med hjälp av en accelerometer och gjorde kognitiva tester. Vi har valt att endast undersöka data från enkätfrågorna om deltagarnas upplevda fysiska och psykiska hälsa, motionsvanor och motivation till fysisk aktivitet.

Enkäten vi fick tillgång till heter "*BREQ-4 Short version*", att vi använt denna ser vi som en styrka då vi har ett stort underlag att utgå ifrån med frågor och enkäter som är *validerade* för ändamålet, vilket innebär att enkätfrågorna mäter det som är avsett att mäta. Nackdelen med dessa enkätformulär är att några deltagare missat att svara på vissa frågor, och att det är lätt att felskatta sin fysiska och psykiska hälsa genom att svara på svarsalternativ 1-5.

Vi jämförde alla 14 frågor angående motivation till fysisk aktivitet var och en för sig med ålder, kön, nuvarande fysisk aktivitetsnivå och upplevd prestationsbaserad självkänsla (PBS) för att se vilka huvudfynd vi kunde hitta. Studien var en kvantitativ tvärsnittsstudie, då alla tester och enkäter mättes vid endast ett tillfälle. En etisk aspekt skulle dock kunna vara att individer med PBS vill prestera bra även på denna typ av undersökning och har därför inte varit helt ärliga.

En svaghet var att vi endast delade in ålder i *hög* och *låg*, baserat på deltagarnas sammanslagna medianålder. Det hade varit av intresse att studera fler ålderskategorier, speciellt då vi ville utforska de unga kvinnornas psykiska och fysiska hälsa.

Confounders med denna studie kan vara att det är fler kvinnor än män som svarat i studien, vilket ger oss en större överblick för resultaten hos kvinnor än hos män. Det kan även finnas fler faktorer som påverkar deltagarnas upplevda psykiska och fysiska hälsa såsom socioekonomi, utbildning, ekonomisk situation, stress, svåra uppväxtförhållanden, nuvarande eller tidigare utanförskap.

5.2 Slutsats

Sammanfattningsvis har resultaten visat att individer med hög PBS tenderar att känna mer skam och skuldkänslor vid utebliven fysisk aktivitet och att träningen styrs av *kontrollerad form* (yttre motivation), framför allt unga kvinnor med hög PBS.

Motivation till FA baserat på ålder visade att äldre känner sig stolta när de är fysiskt aktiva men får också mer skuldkänslor vid utebliven träning än de yngre.

Kvinnor anser sig stolta när de är fysiskt aktiva, känner att motion är en grundläggande del och identitet av den de är, jämfört med män.

Det fanns inga statistiskt signifikanta skillnader gällande tidsåtgång av fysisk träning och vardagsmotion oavsett PBS, ålder eller kön. Våra resultat visar dock att individer med hög PBS verkar vara mer fysiskt aktiva än deltagare med låg PBS. Vi kunde även se att unga män med låg PBS var de som spenderade allra mest tid till fysisk träning, och att kvinnor oavsett ålder och oberoende av PBS, vardagsmotionerade mer än resterande grupper.

5.3 Avslutande ord

Vi hoppas att vår studie har bidragit med kunskap och väckt ytterligare intresse för framtida forskning. Vi önskar se studier kring mer specifik nivå av självkänsla, samt att undersöka dess effekt. Dessutom skulle vi vilja att fler faktorer togs i beaktning, exempelvis socioekonomi, uppväxt, genetiska faktorer och psykisk ohälsa (depression, ångest och psykisk sjukdom) som alla kan påverka individers prestationsbaserade självkänsla. På så sätt önskar vi se ett större engagemang och fler resurser kring detta samhällsproblem.

Det vore också intressant att utföra interventionsstudier och mäta individers PBS-värden över tid för att kunna besvara frågor såsom; *Förändras en individs PBS-värden om personen i fråga hittar en träningsform som fyller dess behov (glädje, sociala sammanhang, tidsåtgång, tillgänglighet etc.)? Skulle individen då få till långvarig och regelbunden träning? Kommer PBS-värdena att förändras över tid, i takt med att den fysiska aktiviteten pågår? Kan PBS-värden vändas från hög till låg över längre tid med hjälp av rätt typ av fysisk aktivitet?*

Som tidigare nämnt är det nödvändigtvis inte sårbart att vara en högpresterande individ. Det är när individens bristande självvärde ska kompenseras och baseras på prestationer som det kan skapas ett mindre fördelaktigt beteendemönster. Därför anser vi att det finns ett behov av vidare forskning på beteendeförändring hos denna sårbara grupp individer.

Dessutom har vi höga förhoppningar att SDT ska utvecklas och bli ett användbart verktyg i samhället för att främja hållbar inre motivation och regelbunden fysisk aktivitet. En ökning av både vardagsmotion och fysisk träning vore önskvärt för att minska de stora problem kring psykisk ohälsa som finns i dagens samhälle.

Vi vill även tacka vår handledare Victoria Blom som stöttat oss under uppsatsskrivningen.

6.0 Käll-och litteraturförteckning

1. Activity and Sedentary Time in Working Women and Men. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Sep 12;16(18):3370. doi: 10.3390/ijerph16183370.
2. Blom V. Contingent self-esteem, stressors and burnout in working women and men. *Work*. 2012;43(2):123-31. doi: 10.3233/WOR-2012-1366.
3. Blom, V. (2011). *Striving for self-esteem conceptualizations and role in burnout*. [Doktorsavhandling, Department of Psychology, Stockholms Universitet].
4. Crocker J, Park LE. The costly pursuit of self-esteem. *Psychol Bull*. 2004 May;130(3):392-414. doi: 10.1037/0033-2909.130.3.392.
5. Dahlin M, Joneborg N, Runeson B. Performance-based self-esteem and burnout in a cross-sectional study of medical students. *Med Teach*. 2007 Feb;29(1):43-8. doi: 10.1080/01421590601175309.
6. Deci EL, Eghrari H, Patrick BC, Leone DR. Facilitating internalization: the self-determination theory perspective. *J Pers*. 1994 Mar;62(1):119-42. doi: 10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x.
7. Diener, C., & Dweck, C. (1978). An Analysis of Learned Helplessness: Continuous Changes in Performance, Strategy, and Achievement Cognitions Following Failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 451-462.
8. Farbring, C. Å. (2010). *Handbok i motiverande samtal*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
9. Folkhälsomyndigheten. (2020-11-25) *Fysisk aktivitet-rekommendationer*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/> Hämtad: 2021-01-02.
10. Johnson, M., & Forsman, L. (1995). Competence strivings and self-esteem: An experimental study. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 417–430. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00081-G](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00081-G)
11. Johnson, M., & Blom, V. Development and Validation of Two Measures of Contingent Self-Esteem. *Individual Differences Research*. 2007, Vol. 5(4), 300-328.
12. Larsson K, Ekblom Ö, Kallings LV, Ekblom M, Blom V. Job Demand-Control-Support Model as Related to Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time in

- Working Women and Men. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Sep 12;16(18):3370. doi: 10.3390/ijerph16183370.
13. Larsson K, Ekblom Ö, Kallings LV, Iom M, Blom V. Job Demand-Control-Support Model as Related to Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time in Working Women and Men. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Sep 12;16(18):3370. doi: 10.3390/ijerph16183370.
 14. Lindwall, M, 2011. *Självkänsla- Bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Upplaga 1:2. Studentlitteratur.
 15. Lindwall, M, 2021. (9 februari 2021). Hållbar motivation i arbetslivet [Powerpointpresentation]. Göteborgs Universitet.
 16. Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences*, 23(5), 745-752. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00107-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00107-4).
 17. Nooijen CFJ, Kallings LV, Blom V, Ekblom Ö, Forsell Y, Ekblom MM. Common Perceived Barriers and Facilitators for Reducing Sedentary Behaviour among Office Workers. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Apr 18;15(4):792. doi:10.3390/ijerph15040792.
 18. Nooijen CFJ, Blom V, Ekblom Ö, Heiland EG, Larisch LM, Bojsen-Møller E, Ekblom MM, Kallings LV. The effectiveness of multi-component interventions targeting physical activity or sedentary behaviour amongst office workers: a three-arm cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*. 2020 Sep 1;20(1):1329. doi:10.1186/s12889-020-09433-7.
 19. Richter A, Schraml K, Leineweber C. Work-family conflict, emotional exhaustion and performance-based self-esteem: reciprocal relationships. *Int Arch Occup Environ Health*. 2015 Jan;88(1):103-12. doi: 10.1007/s00420-014-0941-x. Epub 2014 Mar 25.
 20. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*. 2000 Jan;55(1):68-78. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.68.
 21. <https://www.skandia.se/globalassets/pdf/press-och-media/rapporter-och-debatt/samhal-lskostnaden-for-langre-sjukfranvaro-181008.pdf> Samhällsförlusten av sjukskrivningar, oktober 2018.
 22. <https://mb.cision.com/Public/1167/2106493/bc24cc2e60533feb.pdf> Sjukskrivningarna kostar välfärden miljarder – Ett schyst arbetsliv lönar sig, oktober 2016.

23. Skerfving, A. (2015). Barn till föräldrar med psykisk ohälsa: Barndom och uppväxtvillkor. [Doktorsavhandling, Samhällsvetenskapliga fakulteten, Institutionen för socialt arbete - Socialhögskolan, Stockholms Universitet].
24. Stone DN, Deci EL, Ryan RM. (2009). Beyond talk: creating autonomous motivation through self-determination theory. *Journal of Management*, Vol.3(No.3, Spring 2009):75-91.
25. Szuhany KL, Bugatti M, Otto MW. A meta-analytic review of the effects of exercise on brain-derived neurotrophic factor. *J Psychiatr Res*. 2015;60:56-64.
26. Svedberg S, Blom V, Narusyte J, Lennart Bodin, Bergström G, Hallsten L. 2014. Genetic and Environmental Influences on Performance-based Self-esteem in a Population-based Cohort of Swedish Twins, *Self and Identity*, 13:2, 243-256, DOI:10.1080/15298868.2013.823007
27. Svedberg P, Mather L, Bergström G, Lindfors P, Blom V. Work-Home Interference, Perceived Total Workload, and the Risk of Future Sickness Absence Due to Stress-Related Mental Diagnoses Among Women and Men: a Prospective Twin Study. *Int J Behav Med*. 2018 Feb;25(1):103-111. doi: 10.1007/s12529-017-9669-9.
28. Taniguchi, H, Shupe, F. (2014). Gender and family status differences in leisure-time sports/fitness participation. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(1), ss. 65-84
29. Verdonk P, Hooftman WE, van Veldhoven MJ, Boelens LR, Koppes LL. Work-related fatigue: the specific case of highly educated women in the Netherlands. *Int Arch Occup Environ Health*. 2010 Mar;83(3):309-21. doi: 10.1007/s00420-009-0481-y. Epub 2009 Nov 4.
30. Weman-Josefsson K, Lindwall M, Ivarsson A. Need satisfaction, motivational regulations and exercise: moderation and mediation effects. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015 May 20;12:67. doi: 10.1186/s12966-015-0226-0.
31. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Press; 2010.

7.0 Tabell- och figurförteckning

Bilaga 1- Medelålder och medelvärde PBS

| | Medelålder | Medelvärde PBS |
|-----------------------------|-------------|-------------------|
| Kvinnor, PBS Hög, Ålder Hög | 48,3 | 3,98 |
| Kvinnor, PBS Hög, Ålder Låg | 34,7 | 4,24 |
| Kvinnor, PBS Låg, Ålder Hög | 49,4 | 2,25 |
| Kvinnor, PBS Låg, Ålder Låg | 35,7 | 2,41 |
| Män, PBS Hög, Ålder Hög | 47,9 | 4,10 |
| Män, PBS Hög, Ålder Låg | 35,5 | 4,14 |
| Män, PBS Låg, Ålder Hög | 48,8 | 2,29 |
| Män, PBS Låg, Ålder Låg | 36,1 | 2,33 |
| Total | 41,9 | 3,29 |

Tabell 1. Tabellen visar medelålder och medelvärde av PBS. Medelålder total var 41,9 år och medelvärde av PBS 3,29.

Bilaga 2- Enkätfrågor motivation till fysisk aktivitet

| Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire – BREQ-4 Short version | |
|---|---|
| reg01 | Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig frisk. |
| reg02 | Jag motionerar för att andra säger att jag borde göra det. |
| reg03 | Jag motionerar för att jag får skuld känslor när jag inte gör det. |
| reg06 | Jag motionerar för att det är roligt |
| reg08 | Jag motionerar för att jag skäms när jag missar ett pass |
| reg09 | Jag motionerar för att det är en del av min identitet. |
| reg12 | Jag motionerar för att jag känner mig stolt över mig själv när jag håller igång. |
| reg13 | Jag ser inga skäl till varför jag skulle bry mig om att motionera. |
| reg15 | Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig i form |
| reg17 | Jag motionerar för att det är en grundläggande del av den jag är. |
| reg18 | Jag motionerar för att jag tycker att det är en skön aktivitet. |
| reg19 | Jag motionerar för att jag bara kan vara stolt över mig själv när jag håller igång. |
| reg20 | Jag motionerar för att jag känner press från familj/vänner att motionera. |
| reg21 | Jag ser inte någon mening med att motionera |

Tabell 2. Tabellen visar BREQ-4, Short version. Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ) mäter olika former av motivation för FA baserat på SDT (Deci & Ryan, 1994).

Bilaga 3- SDT modell

| Ingen motivation | Yttre motivation | | | Inre motivation |
|---|---|--|--|--|
| <i>A</i> motivation | <i>Y</i> ttre reglering | <i>I</i> ntroicerad reglering | <i>I</i> dentifierad reglering | <i>I</i> ntegrerad reglering |
| Brist på intention, lust, mening | Få belöning/ undvika bestraffning | Dåligt samvete, villkorad självkänsla | Internalisering gör värdena till sina egna viktigt för mig | Integrering, identitet beteenden hänger ihop med en helhet |
| Jag ser inga skäl till varför jag skulle bry mig om att motionera (reg13) | Jag motionerar för att andra säger att jag borde göra det (reg02) | Jag motionerar för att jag får skuldskänslor när jag inte gör det (reg03) | Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig frisk (reg01) | Jag motionerar för att det är en grundläggande del av den jag är (reg17) |
| Jag ser inte någon mening med att motionera (reg21) | Jag motionerar för att jag känner press från familj/vänner att motionera (reg20) | Jag motionerar för att jag skäms när jag missar ett pass (reg08) | Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig i form (reg15) | Jag motionerar för att jag tycker att det är en skön aktivitet (reg18) |
| | Jag motionerar för att jag känner mig stolt över mig själv när jag håller igång (reg12) | Jag motionerar för att jag bara kan vara stolt över mig själv när jag håller igång (reg19) | | |
| | Kontrollerad motivation | Självbestämmande/ autonom motivation | | |

Bild 1. Motivationsfrågor uppdelning i kategorier och underkategorier, baserad på SDT (Lindwall, 2021).

Bilaga 4- Skillnader i motivation till FA

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|---|---------|-------|--------------|-------------|
| reg01 Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig frisk | Kvinnor | Hög | Hög | 3,97 |
| Identifierad reglering | | | Låg | 4,03 |
| | | | Total | 4,01 |
| | | Låg | Hög | 3,89 |
| | | | Låg | 4,18 |
| | | | Total | 4,01 |
| | | Total | Hög | 3,93 |
| | | | Låg | 4,09 |
| | | | Total | 4,02 |
| | Män | Hög | Hög | 3,27 |
| | | | Låg | 3,90 |
| | | | Total | 3,63 |
| | | Låg | Hög | 3,84 |
| | | | Låg | 4,08 |
| | | | Total | 3,94 |
| | | Total | Hög | 3,59 |
| | | | Låg | 3,97 |
| | | | Total | 3,78 |
| | Total | Hög | Hög | 3,77 |
| | | | Låg | 4,00 |
| | | | Total | 3,91 |
| | | Låg | Hög | 3,88 |
| | | | Låg | 4,15 |
| | | | Total | 3,99 |
| | | Total | Hög | 3,83 |
| | | | Låg | 4,06 |
| | | | Total | 3,95 |

Tabell 6. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|---|---------|-------|--------------|-------------|
| reg02 Jag motionerar för att andra säger att jag borde göra det | Kvinnor | Hög | Hög | 1,47 |
| Yttre reglering | | | Låg | 1,73 |
| | | | Total | 1,63 |
| | | Låg | Hög | 1,36 |
| | | | Låg | 1,47 |
| | | | Total | 1,41 |
| | | Total | Hög | 1,41 |
| | | | Låg | 1,67 |
| | | | Total | 1,55 |
| | Män | Hög | Hög | 1,67 |
| | | | Låg | 1,35 |
| | | | Total | 1,49 |
| | | Låg | Hög | 1,58 |
| | | | Låg | 1,38 |
| | | | Total | 1,50 |
| | | Total | Hög | 1,62 |
| | | | Låg | 1,36 |
| | | | Total | 1,49 |
| | Total | Hög | Hög | 1,53 |
| | | | Låg | 1,64 |
| | | | Total | 1,59 |
| | | Låg | Hög | 1,42 |
| | | | Låg | 1,45 |
| | | | Total | 1,43 |
| | | Total | Hög | 1,47 |
| | | | Låg | 1,59 |
| | | | Total | 1,53 |

Tabell 7. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|--|---------|-------|--------------|-------------|
| reg03 Jag motionerar för att jag får skuld känslor när jag inte gör det | Kvinnor | Hög | Hög | 2,39 |
| <i>Introjerad reglering</i> | | | Låg | 2,58 |
| | | | Total | 2,51 |
| | | Låg | Hög | 1,83 |
| | | | Låg | 2,12 |
| | | | Total | 1,95 |
| | | Total | Hög | 2,08 |
| | | | Låg | 2,44 |
| | | | Total | 2,27 |
| | Män | Hög | Hög | 1,87 |
| | | | Låg | 2,35 |
| | | | Total | 2,14 |
| | | Låg | Hög | 1,68 |
| | | | Låg | 2,31 |
| | | | Total | 1,94 |
| | | Total | Hög | 1,76 |
| | | | Låg | 2,33 |
| | | | Total | 2,04 |
| | Total | Hög | Hög | 2,25 |
| | | | Låg | 2,52 |
| | | | Total | 2,41 |
| | | Låg | Hög | 1,79 |
| | | | Låg | 2,17 |
| | | | Total | 1,95 |
| | | Total | Hög | 1,99 |
| | | | Låg | 2,41 |
| | | | Total | 2,21 |

Tabell 8. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|---|---------|-------|--------------|-------------|
| reg06 Jag motionerar för att det är roligt | Kvinnor | Hög | Hög | 3,47 |
| <i>inre motivation</i> | | | Låg | 3,40 |
| | | | Total | 3,43 |
| | | Låg | Hög | 3,32 |
| | | | Låg | 3,71 |
| | | | Total | 3,48 |
| | | Total | Hög | 3,39 |
| | | | Låg | 3,53 |
| | | | Total | 3,46 |
| | Män | Hög | Hög | 3,00 |
| | | | Låg | 3,45 |
| | | | Total | 3,26 |
| | | Låg | Hög | 3,47 |
| | | | Låg | 3,46 |
| | | | Total | 3,47 |
| | | Total | Hög | 3,26 |
| | | | Låg | 3,45 |
| | | | Total | 3,36 |
| | Total | Hög | Hög | 3,34 |
| | | | Låg | 3,41 |
| | | | Total | 3,38 |
| | | Låg | Hög | 3,36 |
| | | | Låg | 3,64 |
| | | | Total | 3,48 |
| | | Total | Hög | 3,35 |
| | | | Låg | 3,51 |
| | | | Total | 3,43 |

Tabell 9. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|--|---------|-------|--------------|-------------|
| reg 08 Jag motionerar för att jag skäms när jag missar ett pass | Kvinnor | Hög | Hög | 1,34 |
| <i>Introjerad reglering</i> | | | Låg | 1,47 |
| | | | Total | 1,42 |
| | | Låg | Hög | 1,15 |
| | | | Låg | 1,24 |
| | | | Total | 1,19 |
| | | Total | Hög | 1,24 |
| | | | Låg | 1,42 |
| | | | Total | 1,33 |
| | Män | Hög | Hög | 1,07 |
| | | | Låg | 1,45 |
| | | | Total | 1,29 |
| | | Låg | Hög | 1,37 |
| | | | Låg | 1,46 |
| | | | Total | 1,41 |
| | | Total | Hög | 1,24 |
| | | | Låg | 1,45 |
| | | | Total | 1,34 |
| | Total | Hög | Hög | 1,26 |
| | | | Låg | 1,46 |
| | | | Total | 1,38 |
| | | Låg | Hög | 1,21 |
| | | | Låg | 1,30 |
| | | | Total | 1,25 |
| | | Total | Hög | 1,24 |
| | | | Låg | 1,43 |
| | | | Total | 1,34 |

Tabell 10. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|--|---------|-------|--------------|-------------|
| reg09 Jag motionerar för att det är en del av min identitet | Kvinnor | Hög | Hög | 2,68 |
| <i>Integrerad reglering</i> | | | Låg | 2,93 |
| | | | Total | 2,84 |
| | | Låg | Hög | 2,36 |
| | | | Låg | 2,38 |
| | | | Total | 2,37 |
| | | Total | Hög | 2,51 |
| | | | Låg | 2,76 |
| | | | Total | 2,64 |
| | Män | Hög | Hög | 1,40 |
| | | | Låg | 2,50 |
| | | | Total | 2,03 |
| | | Låg | Hög | 2,16 |
| | | | Låg | 2,15 |
| | | | Total | 2,16 |
| | | Total | Hög | 1,82 |
| | | | Låg | 2,36 |
| | | | Total | 2,09 |
| | Total | Hög | Hög | 2,32 |
| | | | Låg | 2,82 |
| | | | Total | 2,62 |
| | | Låg | Hög | 2,30 |
| | | | Låg | 2,32 |
| | | | Total | 2,31 |
| | | Total | Hög | 2,31 |
| | | | Låg | 2,66 |
| | | | Total | 2,49 |

Tabell 11. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|---|---------|-------|--------------|-------------|
| reg12 Jag motionerar för att jag känner mig stolt över mig själv när jag håller igång | Kvinnor | Hög | Hög | 3,39 |
| Introicerad reglering | | | Låg | 3,87 |
| | | | Total | 3,68 |
| | | Låg | Hög | 3,13 |
| | | | Låg | 3,65 |
| | | | Total | 3,35 |
| | | Total | Hög | 3,25 |
| | | | Låg | 3,80 |
| | | | Total | 3,54 |
| | Män | Hög | Hög | 2,87 |
| | | | Låg | 3,65 |
| | | | Total | 3,31 |
| | | Låg | Hög | 2,95 |
| | | | Låg | 3,08 |
| | | | Total | 3,00 |
| | | Total | Hög | 2,91 |
| | | | Låg | 3,42 |
| | | | Total | 3,16 |
| | Total | Hög | Hög | 3,25 |
| | | | Låg | 3,81 |
| | | | Total | 3,59 |
| | | Låg | Hög | 3,08 |
| | | | Låg | 3,49 |
| | | | Total | 3,25 |
| | | Total | Hög | 3,15 |
| | | | Låg | 3,70 |
| | | | Total | 3,44 |

Tabell 12. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|---|---------|-------|--------------|-------------|
| reg13 Jag ser inga skäl till varför jag skulle bry mig om att motionera | Kvinnor | Hög | Hög | 1,18 |
| Amotivation | | | Låg | 1,17 |
| | | | Total | 1,17 |
| | | Låg | Hög | 1,28 |
| | | | Låg | 1,29 |
| | | | Total | 1,28 |
| | | Total | Hög | 1,24 |
| | | | Låg | 1,25 |
| | | | Total | 1,24 |
| | Män | Hög | Hög | 1,67 |
| | | | Låg | 1,15 |
| | | | Total | 1,37 |
| | | Låg | Hög | 1,47 |
| | | | Låg | 1,23 |
| | | | Total | 1,37 |
| | | Total | Hög | 1,56 |
| | | | Låg | 1,18 |
| | | | Total | 1,37 |
| | Total | Hög | Hög | 1,32 |
| | | | Låg | 1,16 |
| | | | Total | 1,23 |
| | | Låg | Hög | 1,33 |
| | | | Låg | 1,28 |
| | | | Total | 1,31 |
| | | Total | Hög | 1,33 |
| | | | Låg | 1,23 |
| | | | Total | 1,28 |

Tabell 13. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|--|---------|--------------|--------------|-------------|
| reg15 Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig i form | Kvinnor | Hög | Hög | 3,97 |
| <i>Identifierad reglering</i> | | | Låg | 4,00 |
| | | | Total | 3,99 |
| | | Låg | Hög | 3,89 |
| | | | Låg | 3,71 |
| | | | Total | 3,81 |
| | | Total | Hög | 3,93 |
| | | | Låg | 3,91 |
| | | | Total | 3,92 |
| | | Män | Hög | 3,40 |
| | | | Låg | 4,10 |
| | | | Total | 3,80 |
| | | Låg | Hög | 3,74 |
| | | | Låg | 3,85 |
| | | | Total | 3,78 |
| | | Total | Hög | 3,59 |
| | | | Låg | 4,00 |
| | | | Total | 3,79 |
| | Total | Hög | Hög | 3,81 |
| | | | Låg | 4,03 |
| | | Total | 3,94 | |
| | Låg | Hög | 3,85 | |
| | | Låg | 3,74 | |
| | | Total | 3,81 | |
| | Total | Hög | 3,83 | |
| | | Låg | 3,93 | |
| | | Total | 3,88 | |

Tabell 14. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel | |
|--|---------|--------------|--------------|-------------|------|
| reg17 Jag motionerar för att det är en grundläggande del av den jag är | Kvinnor | Hög | Hög | 3,05 | |
| <i>Integrerad reglering</i> | | | Låg | 2,93 | |
| | | | Total | 2,98 | |
| | | Låg | Hög | 2,77 | |
| | | | Låg | 2,91 | |
| | | | Total | 2,83 | |
| | | Total | Hög | 2,89 | |
| | | | Låg | 2,95 | |
| | | | Total | 2,92 | |
| | | Män | Hög | Hög | 1,80 |
| | | | Låg | 2,80 | |
| | | | Total | 2,37 | |
| | | Låg | Hög | 2,63 | |
| | | | Låg | 2,69 | |
| | | | Total | 2,66 | |
| | | Total | Hög | 2,26 | |
| | | | Låg | 2,76 | |
| | | | Total | 2,51 | |
| | Total | Hög | Hög | 2,70 | |
| | | | Låg | 2,90 | |
| | | Total | 2,82 | | |
| | Låg | Hög | 2,73 | | |
| | | Låg | 2,85 | | |
| | | Total | 2,78 | | |
| | Total | Hög | 2,71 | | |
| | | Låg | 2,90 | | |
| | | Total | 2,81 | | |

Tabell 15. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|---|---------|-------|--------------|-------------|
| reg18 Jag motionerar för att jag tycker att det är en skön aktivitet | Kvinnor | Hög | Hög | 3,50 |
| <i>Inre motivation</i> | | | Låg | 3,72 |
| | | | Total | 3,63 |
| | | Låg | Hög | 3,57 |
| | | | Låg | 3,65 |
| | | | Total | 3,60 |
| | | Total | Hög | 3,54 |
| | | | Låg | 3,71 |
| | | | Total | 3,63 |
| | Män | Hög | Hög | 2,53 |
| | | | Låg | 3,55 |
| | | | Total | 3,11 |
| | | Låg | Hög | 3,32 |
| | | | Låg | 3,77 |
| | | | Total | 3,50 |
| | | Total | Hög | 2,97 |
| | | | Låg | 3,64 |
| | | | Total | 3,30 |
| | Total | Hög | Hög | 3,23 |
| | | | Låg | 3,68 |
| | | | Total | 3,50 |
| | | Låg | Hög | 3,50 |
| | | | Låg | 3,68 |
| | | | Total | 3,58 |
| | | Total | Hög | 3,38 |
| | | | Låg | 3,69 |
| | | | Total | 3,54 |

Tabell 16. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|---|---------|-------|--------------|-------------|
| reg19 Jag motionerar för att jag bara kan vara stolt över mig själv när jag håller igång | Kvinnor | Hög | Hög | 2,53 |
| <i>Introjerad reglering</i> | | | Låg | 2,83 |
| | | | Total | 2,71 |
| | | Låg | Hög | 2,26 |
| | | | Låg | 2,29 |
| | | | Total | 2,27 |
| | | Total | Hög | 2,38 |
| | | | Låg | 2,66 |
| | | | Total | 2,53 |
| | Män | Hög | Hög | 1,67 |
| | | | Låg | 2,95 |
| | | | Total | 2,40 |
| | | Låg | Hög | 2,16 |
| | | | Låg | 2,31 |
| | | | Total | 2,22 |
| | | Total | Hög | 1,94 |
| | | | Låg | 2,70 |
| | | | Total | 2,31 |
| | Total | Hög | Hög | 2,28 |
| | | | Låg | 2,86 |
| | | | Total | 2,63 |
| | | Låg | Hög | 2,23 |
| | | | Låg | 2,30 |
| | | | Total | 2,26 |
| | | Total | Hög | 2,25 |
| | | | Låg | 2,67 |
| | | | Total | 2,47 |

Tabell 17. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|---|---------|-------|--------------|-------------|
| reg20 Jag motionerar för att jag känner press från familj/vänner att motionera | Kvinnor | Hög | Hög | 1,21 |
| <i>Yttre reglering</i> | | | Låg | 1,68 |
| | | | Total | 1,50 |
| | | Låg | Hög | 1,32 |
| | | | Låg | 1,47 |
| | | | Total | 1,38 |
| | | Total | Hög | 1,27 |
| | | | Låg | 1,64 |
| | | | Total | 1,47 |
| | Män | Hög | Hög | 1,67 |
| | | | Låg | 1,35 |
| | | | Total | 1,49 |
| | | Låg | Hög | 1,37 |
| | | | Låg | 1,23 |
| | | | Total | 1,31 |
| | | Total | Hög | 1,50 |
| | | | Låg | 1,30 |
| | | | Total | 1,40 |
| | Total | Hög | Hög | 1,34 |
| | | | Låg | 1,60 |
| | | | Total | 1,50 |
| | | Låg | Hög | 1,33 |
| | | | Låg | 1,40 |
| | | | Total | 1,36 |
| | | Total | Hög | 1,34 |
| | | | Låg | 1,55 |
| | | | Total | 1,45 |

Tabell 18. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

| Skillnader i motivation till FA | Kön | PBS | Ålder | Medel |
|--|---------|-------|--------------|-------------|
| reg21 Jag ser inte någon mening med att motionera | Kvinnor | Hög | Hög | 1,24 |
| <i>Amotivation</i> | | | Låg | 1,18 |
| | | | Total | 1,20 |
| | | Låg | Hög | 1,04 |
| | | | Låg | 1,15 |
| | | | Total | 1,09 |
| | | Total | Hög | 1,13 |
| | | | Låg | 1,21 |
| | | | Total | 1,17 |
| | Män | Hög | Hög | 1,53 |
| | | | Låg | 1,05 |
| | | | Total | 1,26 |
| | | Låg | Hög | 1,21 |
| | | | Låg | 1,15 |
| | | | Total | 1,19 |
| | | Total | Hög | 1,35 |
| | | | Låg | 1,09 |
| | | | Total | 1,22 |
| | Total | Hög | Hög | 1,32 |
| | | | Låg | 1,15 |
| | | | Total | 1,22 |
| | | Låg | Hög | 1,09 |
| | | | Låg | 1,15 |
| | | | Total | 1,12 |
| | | Total | Hög | 1,19 |
| | | | Låg | 1,18 |
| | | | Total | 1,19 |

Tabell 19. Resultat av skillnader i motivation till FA baserat på kön, PBS och ålder.

Bilaga 5- Enkätfrågor vardagsmotion och fysisk träning

| Socialstyrelsen (2011b). Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder | | |
|---|--|------------------------------------|
| Fass01 | Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? | 1=0 minuter/ingen tid |
| | | 2= mindre än 30 minuter |
| | | 3= 30-59 minuter (0,5-1 timme) |
| | | 4= 60-89 minuter (1-1,5 timmar) |
| | | 5= 90-120 minuter (1,5-2 timmar) |
| | | 6= > 120 minuter (2 timmar) |
| Fass02 | Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räknas samman all tid (minst 10 minuter åt gången) | 1= 0 minuter/ ingen tid |
| | | 2= mindre än 30 minuter |
| | | 3= 30-59 minuter (0,5-1 timme) |
| | | 4= 60-89 minuter (1-1,5 timmar) |
| | | 5= 90-149 minuter (1,5-2,5 timmar) |

Tabell 20. Enkätfrågor Fass01, Fass02. Uppskattad fysisk träning och vardagsmotion i minuter/vecka.

Bilaga 6- Fysisk träning baserat på PBS, ålder och kön

| | | PBS | Ålder | Medel |
|--|---------|-------|-------|-------------|
| Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? | Kvinnor | Hög | Hög | 3,75 |
| | | | Låg | 3,32 |
| | | Total | | 3,49 |
| | | | | |
| | | Låg | Hög | 3,08 |
| | | | Låg | 3,57 |
| | | Total | | 3,29 |
| | | | | |
| | | Total | Hög | 3,38 |
| | | | Låg | 3,44 |
| | Total | | 3,41 | |
| | | | | |
| | Män | Hög | Hög | 3,07 |
| | | | Låg | 4,10 |
| | | Total | | 3,66 |
| | | | | |
| | | Låg | Hög | 3,30 |
| | | | Låg | 4,13 |
| | | Total | | 3,20 |
| | | | | |
| Total | | Hög | 4,11 | |
| | | Låg | 3,20 | |
| Total | | 3,66 | | |
| | | | | |

Tabell 24. Fass01- fysisk träning baserat på PBS, kön och ålder. Dem som ägnar mest tid till fysisk träning fördelat på kön, ålder och PBS är unga män med låg PBS (4,13) och äldre kvinnor med hög PBS (3,75). Baserat på endast ålder är det yngre som ägnar mest tid till fysisk träning. Baserat på endast PBS är det individer med hög PBS som tränar mest tid.

| | | PBS | Ålder | Medel | |
|--|-------|-------|-------|-------------|-------------|
| | Total | Hög | Hög | 3,56 | |
| | | | Låg | 3,51 | |
| | | Total | 3,53 | | |
| | Låg | Hög | | 3,15 | |
| | | | Låg | 3,74 | |
| | | Total | 3,39 | | |
| | | Total | Hög | | 3,33 |
| | | | | Låg | 3,62 |
| | | | Total | 3,48 | |

Tabell 25. I denna tabell är medelvärdena för kvinnor och män ihopslagna och visar Fass01 på PBS och ålder.

Bilaga 7- Vardagsmotion baserat på PBS, ålder och kön

| | | PBS | Ålder | Medel |
|--|---------|-----|--------------|-------------|
| Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? (minst 10 min åt gången) | Kvinnor | Hög | Hög | 5,25 |
| | | | Låg | 4,97 |
| | | | Total | 5,08 |
| | | Låg | Hög | 4,88 |
| | | | Låg | 5,03 |
| | | | Total | 4,94 |
| | Män | Hög | Hög | 5,02 |
| | | | Låg | 4,96 |
| | | | Total | 4,99 |
| | | Låg | Hög | 4,07 |
| | | | Låg | 4,75 |
| | | | Total | 4,46 |
| | Total | Hög | Hög | 4,25 |
| | | | Låg | 4,67 |
| | | | Total | 4,17 |
| | | Låg | Hög | 4,71 |
| | | | Låg | 4,17 |
| | | | Total | 4,44 |

Tabell 26. Fass02- vardagsmotion baserat på PBS, kön och ålder. Dem som ägnar mest tid till fysisk träning fördelat på kön, ålder och PBS är äldre kvinnor. Baserat på PBS oberoende ålder ägnar kvinnor mer tid till vardagsmotion än de övriga.

| | | PBS | Ålder | Medel |
|--|-------|-------|-------|-------------|
| | Total | Hög | Hög | 4,93 |
| | | | Låg | 4,91 |
| | | | Total | 4,92 |
| | | Låg | Hög | 4,70 |
| | | | Låg | 4,92 |
| | | | Total | 4,79 |
| | | Total | Hög | 4,78 |
| | | | Låg | 4,89 |
| | | | Total | 4,84 |

Tabell 27. I denna tabell är medelvärdena för kvinnor och män ihopslagna. Fass02 baserat på PBS och ålder.

| | F | Sign | Hög PBS | Låg PBS |
|--|-------|-------|---------|---------|
| Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport? | 0,940 | 0,940 | 3,53 | 3,39 |
| Hur mycket tid ägnar du en VANLIG VECKA åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången). | 2,222 | 0,111 | 4,92 | 4,79 |

Tabell 28. Fass01 och Fass02. Inga resultat med statistisk signifikans påvisas, baserat på PBS..

Bilaga 8- Litteratursökning

| Syfte och frågeställningar | |
|--|---|
| <p><i>Vad motiverar individer med PBS till fysisk aktivitet?</i></p> <p><i>Finns det skillnader på motivation till fysisk aktivitet hos individer med låg och hög PBS</i></p> <p><i>Finns det könsskillnader på motivation till fysisk aktivitet hos individer med låg och hög PBS?</i></p> <p><i>Finns det åldersskillnader på motivation till fysisk aktivitet hos individer med låg och hög PBS?</i></p> <p><i>Vilken grupp individer ägnar mest tid till vardagsmotion och fysisk träning?</i></p> <p>Syftet med denna studie är att undersöka motivation till fysisk aktivitet (FA) hos individer med prestationsbaserad självkänsla (PBS).</p> | |
| Sökord | |
| Ämnesord och synonymer svenska | Ämnesord och synonymer engelska |
| Självkänsla | Self-esteem |
| Villkorad självkänsla | Conditioned self-esteem |
| Utbrändhet | Burnout |
| Stressfaktorer, stress | Stressors, stress |
| arbete, kompetens, prestanda | Work, competence, performance |
| kön | Gender |
| Databaser och andra källor | Sökkombination |
| PubMed | "Physical activity self determination theory" "Conditioned self-esteem physical activity" "Burnout self-esteem" "Self esteem physical activity" "Stress self-esteem SDT" "Crocker self-esteem" "Self determination theory Deci & Ryan" "Self-esteem SDT gender competence" |
| Google Scholar | "Självkänsla" + "SDT" + "Magnus Lindwall" |
| Litteratur | Självkänsla -bortom populärpsykologi och enkla sanningar |