



# **Viktminskning, ”Quick-fix” eller ett livslångt upprätthållande?**

- en kvalitativ intervjustudie om påverkande  
faktorer vid varaktig beteendeförändring

Anna Rudolfsson

Isabelle Ihrstedt

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 22:2012

Hälsopedagogprogrammet 2009-2012

Handledare: Karin Henriksson Larsén

# Sammanfattning

## Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka vilka faktorer som tidigare viktminskningskunder på Itrim upplever vara avgörande för att lyckas med en varaktig beteendeförändring inom kost och motion. Syftet besvarades utefter följande frågeställningar:

- Vilka personliga faktorer upplevs vara avgörande vid en varaktig beteendeförändring?
- Vilka sociala faktorer upplevs vara avgörande vid en varaktig beteendeförändring?
- Vilka miljömässiga faktorer upplevs vara avgörande vid en varaktig beteendeförändring?

## Metod

Valet att göra en kvalitativ intervjustudie grundar sig på att det är deltagarnas subjektiva upplevelser som anses relevanta för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Då deras upplevelser granskas utifrån Social Cognitive Theory har studien en deduktiv ansats. Sju kvinnor intervjuades och alla är fortfarande kunder hos Itrim, som motionskunder. Samtliga deltagare har genomgått Itrims viktminskningsprogram under 1 år under perioden 2007-2009. Information och kontaktuppgifter till de kunder som passade in i studiens urval har hämtats från Itrims hälsodatabas och kundregister.

## Resultat

Det finns många olika faktorer som påverkar en långvarig beteendeförändring, både framgångsfaktorer och faktorer som försvårar bibehållandet av vikten, såsom låg upplevd egenkontroll och bristande motivation. Närhet till träningscenter och grönområden underlättar bibehållandet av beteendeförändringen och socialt stöd och förståelse av omgivningen likaså. Självdisciplin, hög grad av egenkontroll och insikten om att det är upp till individen att ha den kosthållning och de motionsvanor som upprätthåller viktminskningen är de personliga faktorer som har störst påverkan.

## Slutsats

Miljömässiga faktorer och sociala faktorer upplevs vara faktorer som *underlättar* beteendeförändringen medan personliga faktorer upplevs vara helt *avgörande*.

Viktminskningsprogram bör därför vara utformade med de personliga faktorerna i fokus för att förebygga återfall.

Nyckelord: Beteendeförändring, viktminskning, Itrim, SCT, faktorer

# Innehållsförteckning

<b>1 Inledning</b> .....	<b>1</b>
1.1 Introduktion .....	1
1.2 Bakgrund .....	1
1.2.1 Definition .....	1
1.2.2 Kosten och motionens inverkan på viktninskning .....	2
1.2.3 Itrims viktninskingsprogram .....	2
1.3 Tidigare forskning .....	3
1.4 Teoretisk utgångspunkt .....	6
1.5 Syfte och frågeställningar .....	7
<b>2 Metod</b> .....	<b>7</b>
2.1 Val av metod .....	7
2.2 Urval .....	7
2.3 Procedur .....	8
2.4 Pålitlighet och trovärdighet .....	8
2.5 Etiska överväganden .....	9
<b>3 Resultat</b> .....	<b>10</b>
3.1 Deltagaröversikt .....	10
3.2 Miljömässiga faktorer .....	10
3.3 Sociala faktorer .....	12
3.4 Personliga faktorer .....	15
3.5 De mest avgörande faktorerna vid varaktig viktninskning .....	17
<b>4 Sammanfattande diskussion</b> .....	<b>18</b>
4.1 Metoddiskussion .....	18
4.1.1 Bortfall, urval och forskningsmetod .....	18
4.1.2 Social Cognitive Theory .....	19
4.1.3 Etiska överväganden .....	20
4.1.4 Forskning inom området .....	20
4.1.5 Vidare forskning .....	20
4.2 Resultatdiskussion .....	21
4.2.1 Närheten till Itrim och väderförhållanden .....	21
4.2.2 Värkning av socialt stöd .....	21
4.2.3 Hög upplevd egenkontroll och självdisciplin .....	22
4.2.4 Konklusion .....	23
<b>Käll- och litteraturförteckning</b> .....	<b>24</b>
Bilaga 1 Käll- och litteraturförteckning	
Bilaga 2 Informationsbrev	
Bilaga 3 Intervjuguide	

# **1 Inledning**

## ***1.1 Introduktion***

Förekomsten av välfärdssjukdomar ökar i samhället, och detta är ett resultat av att en så stor del av befolkningen har en ohälsosam livsstil (FYSS, 2008). För att kunna hjälpa människor till ett friskare liv, vilket är syftet med utbildningen på hälsopedagogprogrammet, behöver man arbeta med att förändra levnadsvanor på ett eller annat sätt. Vanor som ökad fysisk aktivitet och minskat energiintag i kosten, resulterar i en negativ energibalans som kommer att innebära en viktninskning. Den största utmaningen för de personer som har genomgått en livsstilsförändring, i syfte att gå ner i vikt, är att behålla levnadsvanorna och därmed vikten (Ernemo, 2005). Det finns troligen en mängd förklaringar till vad som gör detta stadiet till en så stor utmaning och även många faktorer som kan underlätta så att beteendeförändringen förblir långsiktig. En kortvarig beteendeförändring ger inga bestående hälsovinster och därför är det av stor vikt, att som hälsoarbetare, känna till vad som är avgörande för att en beteendeförändring förblir bestående.

I denna kvalitativa studie intervjuas personer som har gjort livsstilsförändringar gällande kost och motion. Deras upplevelser om hur miljömässiga, sociala, och personliga faktorer påverkar bibehållandet av viktninskningen undersöks. Samtliga deltagare är före detta viktningskunder på viktningskedjan Itrim och fortsätter att träna, som motionskund, på Itrimcentret. Uppsatsen syftar alltså till att undersöka vilka faktorer som har betydelse efter att en viktnings har skett. Genom att ta reda på vilka faktorer som tycks vara bidragande till en varaktigt alternativt kortvarig beteendeförändring, kan man i större mån förebygga återfall efter en viktnings.

## ***1.2 Bakgrund***

### **1.2.1 Definition**

För att kunna ta reda på vilka faktorer som verkar positivt respektive negativt på bibehållandet av beteendeförändringen delades informanterna in i två grupper. En grupp har inte lyckats behålla vikten och en grupp har bevarat den vikt de hade i slutet av viktningsåret hos

Itrim. Den grupp som vi definierar som *lyckad* är de som inte har gått upp mer än 10 % av sin totala viktningång.

### **1.2.2 Kosten och motionens inverkan på viktminskning**

Övervikt och fetma är ett resultat av en positiv energibalans, det vill säga, större mängd mat intas i förhållande till det som förbränns i och med de aktiviteter vi utför. Idag finns ett överflöd av fet, sockerrik och därmed energirik föda i samhället (FYSS, 2008). Dagens livsstil innebär ofta en stor del stillasittande och det finns goda möjligheter att förflytta sig utan att göra någon större ansträngning. Historiskt sett är våra kroppar inte rustade för denna typ av livsstil gällande typ av kost och mängden fysisk aktivitet, vilket betyder att kroppen lagrar det överflödet. Denna process var livsavgörande under de långa svältperioderna förr i tiden, idag är de livshotande då övervikt/fetma kan leda till det metabola syndromet (Ernemo, 2005). De miljömässiga, sociala, och personliga faktorerna som undersöks i intervjustudien har ett direkt samband med antingen val av mat eller möjligheten till ett fysiskt aktivt liv. Kostrelaterade faktorer är sådant som kan påverka konsumtionen av mat, godis, söta drycker och alkohol. Det också kan vara faktorer som påverkar lättillgängligheten till mat eller måltidsordningen, där närhet och tid är avgörande. I studien eftersöks även faktorer som påverkar mängden och typen av fysisk aktivitet, då färdmedel, och närhet till träningscenter och inbjudande miljö är avgörande (Ibid, 2005).

### **1.2.3 Itrims viktminskningsprogram**

Itrim är ett svenskt franchiseföretag som i dagsläget har 37 center utspridda över Sverige. Företaget säljer motions- och viktminskningsprogram, men majoriteten av kunderna köper viktminskningsprogrammet som inkluderar både motion, mat och stöd för att öka motivationen till att förbättra levnadvanorna<sup>1</sup>. Med hänsyn till kundens sjukdomstillstånd, livssituation och grad av övervikt/fetma lägger en hälsorådgivare, i samråd med kunden, upp ett vetenskapsbaserat viktminskningsprogram. Under ett första samtal, den så kallade hälsoanalysen, lägger man upp en hälsoplan med råd gällande kost och motion för att skapa en negativ energibalans. Ofta rekommenderas lågenergikost, antingen med hjälp av näringspreparat eller också genom att ändra matvanorna och äta enligt en diet. Under hälsoanalysen lägger rådgivaren även upp en motionsplan, både gällande medel – till

---

<sup>1</sup> Informant 1, samtal den 16 Januari 2012

högintensiv fysisk aktivitet och även lågintensiv vardagsmotion. Därefter har kunden hälsouppföljningar och motivationssamtal utspridda över året för att sätta nya delmål och följa upp de tidigare coachsamtalen. Träningsformen på Itrims anläggningar består av cirkelträning. Hydraulikmaskiner tillsammans med konditionsstationer i form av ”step-up”lådor och joggingplattor utgör en cirkel av stationer. Motionärerna växlar mellan stationerna med intervall om 30 sekunder. Kunden deltar även på 20 gruppträffar som infaller varannan vecka under viktminskningsåret. Under gruppträffarna pratar man om kost, motion, sömn, stress, återfallsprevention och utför gruppövningar som gynnar viktminskningsprocessen<sup>2</sup>. Itrims viktminskningsmetod grundar sig på forskning som visar att människor som inledningsvis går ner snabbt har en ökad sannolikhet att även väga mindre på lång sikt än de som genomgår en långsammare metod (Nackers, Ross, Perri, 2010). Itrim erbjuder även ett andra viktminskningsår som kallas ”balansåret” som riktar sig till de som behöver extra stöd för att beteendeförändringen ska bli långsiktig<sup>3</sup>.

### ***1.3 Tidigare forskning***

Itrim är noga med att allt som Itrim står för vilar på en vetenskaplig grund. På sin hemsida länkar de till en studie från 1997 där kost- och motionsvanor uppges vara viktiga faktorer för bibehållande av viktminskning (Klem, Wing, McGuire, Seagle, O Hill, 1997). Det svåra upplevs inte vara att gå ner i vikt utan att bibehålla den. Faktorer som påverkar svårigheterna med viktnedgång och bibehållande av vikt har uppgetts vara ärftlighet, miljö, beteende och personlighet (Nir, Neuman, 1991). Nir och Neuman undersökte självförtroendets och den upplevda egenkontrollens (internal- external locus of control) inverkan på viktnedgång och bibehållande av vikt och fann att ju högre självförtroende och ju mer upplevd egenkontroll över sin situation, desto större är chansen att lyckas bibehålla sin vikt. Detta förklarades genom att personer med lågt självförtroende har en sämre förmåga att anpassa sig till förändringar och att dessa personer därför inte är lika konsekventa i sin viktminskning som de personerna med högre självförtroende. Personer med högt självförtroende har i regel en mer positiv inställning till sig själva, är mer optimistiska och besitter i större utsträckning förmågan att lättare anpassa sig till nya situationer. Därmed klarar dessa personer av återfall till gamla vanor på ett mycket bättre sätt i och med att de tenderar att ta itu med problemen på en gång istället för att få skuld känslor och uppleva hjälplöshet och värdelöshet. Personer med

---

<sup>2</sup> Ibid. 2012

<sup>3</sup> Ibid. 2012

lågt självförtroende besitter inte denna förmåga i samma utsträckning och tenderar därför att tröstata mer. Nir och Neuman menar att självförtroende kan ses som en inre resurs som ökar förmågan att klara av utmaningar, som till exempel viktnedgång. I samma studie undersöktes även civilståndets inverkan på viktnedgång och bibehållande av vikt. De som var ogifta tenderade att vara mer framgångsrika i sin viktnedgång, speciellt i kombination med högt självförtroende, men dessa resultat var dock ej signifikanta.

KASAM är ett begrepp som är relaterat till beteendeförändringar (Antonovsky, 1991). KASAM betyder *känsla av sammanhang* och är ett kognitivt begrepp med tre centrala komponenter. Dessa komponenter är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. *Begriplighet* står för i vilken utsträckning en person upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara, att informationen är tydlig, ordnad och sammanhängande och inte upplevs som oordnad, slumpmässig, oväntad eller oförklarlig (Ibid, 1991). *Hanterbarhet* innebär i vilken utsträckning en person upplever sig ha de resurser som krävs för att klara av att möta de krav som man ställs inför. En person med hög känsla av hanterbarhet känner sig sällan som ett offer och tenderar att kunna ta itu med problem med ett adaptivt beteende (Ibid, 1991). Den sista komponenten *meningsfullhet* ses ofta som en motivationskomponent och innebär i vilken utsträckning en person känner sig delaktig i de processer som har inverkan på livet (Ibid, 1991). Personer med stark KASAM har lättare för att visa känslor vilket leder till att dessa människor lättare kan hantera stress med ett adaptivt beteende, till exempel bra kosthållning, och börja motionera (Ibid, 1991). Tidigare forskning där man undersökt effekterna av stress, socialt stöd och den senaste tidens traumatiska händelser på KASAM visar att stress och trauman tenderar att ha en negativ effekt på en persons KASAM, medan socialt stöd bidrar till att stärka KASAM (Wolff, Ratner, 1999). Slutsatserna man kan dra av detta är att personer med stark KASAM kommer att vara mer framgångsrika i sin beteendeförändring än de personerna med svag KASAM. Stress och trauma blir i det här fallet negativa faktorer och socialt stöd blir en positiv faktor.

En nyligen publicerad studie från Scotland bekräftar graden av egenkontroll och det sociala stödets inverkan på fysisk aktivitetsnivå. Att ha en hög grad av egenkontroll och att ha någon närstående att vända sig till visar på en högre fysisk aktivitetsnivå (McMurdo, Argo, Crombie, Feng, Sniehotta, Vadiveloo, Witham, Donnan, 2012). Den fysiska aktivitetsnivån påverkas dock inte bara av personliga och sociala faktorer utan också av miljömässiga faktorer

vilket Boehmer med flera konstaterade när de undersökte upplevda indikatorer för en fysisk aktiv miljö i samband med fetma (Bohmer, Lovegreen, Haire-Joshu, Brownson, 2006). Resultatet visar att en ogästvänlig miljö för fysisk aktivitet (för mycket trafik, avsaknad av gång- och cykelvägar), att känna sig otrygg samt ett för stort avstånd till fritidsanläggningar, till exempel gym, bidrar till en låg fysisk aktivitetsnivå och fetma (Ibid). En miljömässig faktor som däremot visat sig bidra till en hög fysisk aktivitetsnivå är sol och vackert väder, ju fler soltimmar desto högre fysisk aktivitetsnivå (McMurdo et al. 2012).

Det finns två tidigare studier där man har granskat Itrims viktminskningskoncept med fokus på tidigare deltagares upplevelser av sin viktminskning. Ingen av dessa studier har utgått från SCT-modellen (Social Cognitive Theory) men har ändå haft fokus på vilka faktorer och strategier som krävs för att viktminskning ska bli bestående. I den första studien som är från 2009 intervjuades en grupp tidigare Itrimdeltagare med en genomsnittlig viktminskning på 15,4 kg som de hade lyckats behålla i mellan ett till tre år (Larsson Kouri, 2009). Resultatet visar att Itrims viktminskningsprogram hjälpte samtliga respondenter i arbetet med att bibehålla viktminskningen eftersom de fick information om kost, motion, beteende och återfallsprevention. Strategier som användes för att kunskaperna skulle öka var att delta i stabiliseringsprogrammet på Itrim.

*”Samtliga respondenter beskrev viktminskningsprocessen som ett lättare arbete än bibehållandet av vikten. Viktminskningen beskrevs som en period som de såg ett slut på, medan bibehållandet av vikten var för resten av livet” (Larsson Kouri, 2009).*

I den andra studien från 2011 undersöktes Itrimdeltagares egna upplevelse av sin viktminskning. Resultatet av undersökningen visar att samtliga respondenter upplever sin viktnedgång som mycket positiv och de tycker att Itrims koncept fungerar bra. Framgången beskrivs ligga i att personliga mål sätts upp och att strategierna kan individanpassas. Genom att delta i viktminskningsprogrammet upplever deltagarna en stark samhörighet och känner sig själva som en del av en helhet. Det svåraste som deltagarna upplevde under processen var beteendeförändringen då den tar tid och kräver energi. Till sin hjälp hade deltagarna sina personliga strategier (Johansson, 2011).



## ***1.4 Teoretisk utgångspunkt***

Social Cognitive Theory (den socialkognitiva teorin) har valts som teoretiskt ramverk för denna uppsats. Social Cognitive Theory (SCT), definieras ”*How individuals, environments and health behaviors interact*”(Glanz, Rimer, Viswanath, 2008) och går ut på att ett visst beteende är resultatet av samspelet mellan personliga, sociala och miljömässiga faktorer. En av de huvudsakliga bestämningsfaktorerna är *outcome expectations* (förväntade resultat) där övertygelsen om sannolikheten av att resultatet från ett beteende kommer att inträffa, och det förväntade värdet av dessa resultat, styr beteendet. Grundtanken är att människor handlar fördelaktigt och minimerar kostnader. Människans värden och förväntningar är subjektiva och en persons handlande baseras inte bara på den objektiva verkligheten utan på personens *förväntningar* på den. *Self-regulation* (självreglering) innebär att förmågan att förutse gör det möjligt för människor att visualisera och jobba mot långsiktiga mål genom att bortse från omedelbara kostnader och ignorera korttidseffekterna av alternativa handlingar. Ett annat centralt begrepp inom SCT är *Self-efficacy beliefs* (självförtroende) som står för en persons tro på sin egen förmåga att kunna påverka kvalitén på det som påverkar hennes liv. Forskning visar att prestandan av många beteenden bestäms av både *outcome expectations* och *self-efficacy beliefs*, där det sistnämnda har visat sig bli mer och mer viktigt för beteenden av progressiv komplexitet (Nir et al. 1991).

De personliga faktorerna har betydelse på så sätt att beteende är en produkt av tidigare erfarenheter (kunskap), nuvarande uppfattningar av omgivningen och intellektuella och fysiska kapaciteter. Beteendet kan förändras med hjälp av ny kunskap och nya erfarenheter, hjälp att anpassa sig till omgivningen och stöd för att kunna utveckla sina intellektuella och fysiska kapaciteter. De sociala faktorerna, *enlistment of social support* (värvning av socialt stöd), handlar om att socialt stöd fyller många funktioner under en beteendeförändring. Exempel på socialt stöd kan vara verbal övertalning för att öka självförtroendet, ge feedback och råd om handling och tillvägagångssätt. De miljömässiga faktorerna påverkar en persons försök till beteendeförändring på så sätt att ingen beteendeförändring kommer ske om inte omgivningen stöder det nya beteendet. SCT tar upp *facilitation* (underlättande), som innebär att om omgivningen underlättar strukturen blir beteendeförändringen lättare att genomföra. (Glanz et al. 2008).

## ***1.5 Syfte och frågeställningar***

Syftet med studien är att undersöka vilka faktorer som tidigare viktminskningskunder på Itrim upplever vara avgörande för att lyckas med en varaktig beteendeförändring inom kost och motion.

Syftet besvarades utefter följande frågeställningar:

- Vilka miljömässiga faktorer upplevs vara avgörande vid en varaktig beteendeförändring?
- Vilka sociala faktorer upplevs vara avgörande vid en varaktig beteendeförändring?
- Vilka personliga faktorer upplevs vara avgörande vid en varaktig beteendeförändring?

## **2 Metod**

### ***2.1 Val av metod***

Syftet med studien är att undersöka tidigare Itrimdeltagares upplevelse av vilka faktorer som är avgörande för att lyckas med en varaktig beteendeförändring inom kost och motion.

Eftersom det är deltagarnas subjektiva upplevelser som undersöks utifrån SCT-modellen anser författarna en kvalitativ intervjustudie med en deduktiv ansats vara en lämplig metod för datainsamling. Valet baseras också på att minska risken för bortfall då övervikt kan upplevas som ett känsligt ämne att berätta om. Av denna anledning finns det en risk att informanterna inte vill svara på personliga frågor i en enkät (Hassmén, Hassmén, 2008).

### ***2.2 Urval***

Urvalet består av sju kvinnor mellan 49-63 år (medelålder 56 år) som alla har deltagit i Itrims viktminskningsprogram i ett år under perioden 2007-2009. Valet att endast intervjua kvinnor baseras på att majoriteten av Itrims viktminskningskunder är kvinnor och för att få en så homogen grupp som möjligt. Deltagarna gick under programmet ner och har lyckats behålla i genomsnitt 8,5 kg av viktminskningen och samtliga är idag aktiva motionskunder. Urvalet är handplockat då de anses kunna ge den bästa informationen utifrån studiens syfte. För att studien ska baseras på en så homogen grupp som möjligt har urvalet begränsats, samtliga deltagare är nämligen kvar som motionskunder på Itrim och ingen har deltagit i balansåret. Val av Itrimcenter grundar sig på att en av författarna arbetar där, vilket underlättar arbetsprocessen då denna har tillgång till kundernas inskrivningsdatum, kontaktuppgifter och

information om viktminskningsprogrammets längd. För att kunna dra slutsatser om vilka faktorer som kan kopplas till en lyckad respektive mindre lyckad beteendeförändring är förhoppningen att hälften av deltagarna har lyckats bibehålla levnadsvanorna medan de resterande deltagarna har återgått till gamla beteenden och därmed inte behållit vikten. Detta är en förutsättning för att kunna göra direkta kopplingar mellan påverkningsfaktorer som försvårar bibehållandet av vikten och för att dra slutsatser om framgångsfaktorer.

### ***2.3 Procedur***

Genom Itrims hälsodatabas och kundregister fick författarna tillgång till relevanta kunduppgifter så som datumregistrering vid programstart, kundstatus och kontaktuppgifter. Respondenterna kontaktades per telefon eller e-mail och informerades om studiens syfte och tid för intervju kunde bokas. Vid tidsbokning informerades respondenterna om, förutom studiens syfte, att deltagandet är frivilligt, konfidentiellt, att det går att avbryta sin medverkan när som helst under studien utan att behöva förklara varför samt att det inte är individens personliga prestation som utvärderas utan själva faktorerna som påverkar resultatet av beteendeförändringen. Samtliga intervjuer hölls på Itrimcentret i Stockholm med en egenkonstruerad intervjuguide till grund (Se bilaga 3) och spelades in med diktafon. I samråd med kunden togs startvikten fram och jämfördes med kundens nuvarande vikt och medelvärdet på deltagarnas viktnedgång räknades ut. Därefter transkriberades intervjuerna och resultatet presenterades enligt en teoriledd tematisk deduktiv analys. I diskussionen diskuterades, analyserades och granskades resultatet kritiskt utefter valt teoretiskt ramverk (SCT-modellen) och paralleller kunde dras till tidigare forskning.

### ***2.4 Pålitlighet och trovärdighet***

För att ta reda på om frågorna i intervjuguiden var relevanta för studiens syfte genomfördes en pilotintervju för att uppnå god trovärdighet. Vid denna intervju deltog båda författarna för att få en så bra utvärdering som möjligt av intervjumallen. De senare intervjuerna genomfördes med en av författarna närvarande för att utnyttja tiden på bästa sätt, för att kunna hålla två intervjuer parallellt och för att författarna hade begränsad tillgång till lokaler på Itrimcentret i Stockholm. Det optimala hade varit om båda författarna kunnat närvara på samtliga intervjuer för att minska risken för missförstånd vilket skulle påverkat trovärdigheten positivt. Däremot transkriberade den författare de intervjuer som denna hållit i, vilket är något

som också minskar risken för missförstånd (Hassmén, Hassmén, 2008). För att stärka trovärdigheten ytterligare informerades samtliga respondenter både vid tidsbokningstillfället per telefon, i informationsbrev via e-mail och muntligt vid själva intervju tillfället om att deltagandet är helt frivilligt, att deltagandet kan avbrytas när som helst under studien utan att behöva förklara varför, att de är garanterade konfidens och att de har rätt att ta del av studiens resultat. Sådana handlingar bidrar enligt Hassmén till att respondenterna i större utsträckning vågar ta upp saker som annars anses vara känsliga och att svaren blir mer sanningsenliga. I informationsbrevet informerades respondenterna om att en vägning gärna genomförs men att även detta är frivilligt. Anledningen till detta är att pålitligheten ökar om respondenterna vägs på plats än om de uppskattar sin egen kroppsvikt, då vikt är ett känsligt ämne och risken är stor att svaren inte blir helt sanningsenliga. Författarna grundar detta beslut på att risken för systematiska fel minskar om författarna använder samma mätinstrument på alla deltagare (Ibid. 2008), i det här fallet på samma våg.

## ***2.5 Etiska överväganden***

För att hitta informanter som passar in i studiens urval har information om deltagarna och deras kontaktuppgifter hämtats från Itrims hälsodatabas och kundregister. Denna information har författarna fått tillåtelse att använda av Itrim Sveriges programansvarige som även har godkänt att kontakta de potentiella informanterna via telefon och mail. Ett krav från Itrim Sverige var att det tydligt ska framgå att en av författarna till studien är anställd inom företaget och att deltagandet i studien bygger på frivillighet. Itrimcentrets chef har också godkänt att kunderna kontaktas för en förfrågan om att medverka i studien. De medverkande har delgetts kontaktuppgifter till ansvarig på Itrim och ansvarig på författarnas lärosäte.

Övervikt är ett känsligt och i vissa fall tabubelagt ämne som alla inte känner sig bekväma att prata om. Det har varit av stor vikt för författarna att bemöta deltagarna i studien på ett så korrekt och professionellt sätt som möjligt och att vara måna om deltagarnas integritet. För att lyckas med detta har författarna tillämpat fyra olika etiska krav:

- Informationskravet
- Samtyckeskravet
- Nyttjandekravet
- Konfidentialitetskravet

Informationskravet innebär att samtliga deltagare ska vara väl informerade om studiens syfte, projektets upplägg med alla de moment och metoder som ingår, den förväntade nyttan av projektet, vad som krävs och förväntas av dig som deltagare samt att deltagandet bygger på frivillighet (Vetenskapsrådet, 2003). Samtyckeskravet som är en av de viktigaste aspekterna att ta hänsyn till står i hög relation till informationskravet och innebär att förutom att ha fått information och gått med på att delta i studien måste detta beslut helt bygga på frivillighet från deltagarens sida. Samtliga deltagare ska ha rätt att själva bestämma över sin medverkan i studien (Ibid). Med konfidentialitetskravet menas att författarna har tystnadsplikt, att ingen utomstående ska kunna komma i kontakt med studiematerialet samt att deltagarna inte ska kunna identifieras av utomstående (Ibid). Nyttjandekravet innebär helt enkelt att de uppgifter som insamlats under studiens gång endast kommer användas i forskningsändamål (Ibid).

## **3 Resultat**

### ***3.1 Deltagaröversikt***

Antalet deltagare i studien är sju personer. Tre av dessa har enligt definitionen lyckats behålla sin viktminskning sedan viktminskningsårets avslut. De resterande fyra deltagarna har misslyckats med sin beteendeförändring enligt definitionen. Fyra deltagare gick med på att bli vägda vid intervjutillfället medan övriga tre deltagare uppskattade sin vikt. Efter en okulär besiktning av dessa tre deltagare bedömde vi deras uppskattningar som rimliga. Den genomsnittliga viktminskningen är 8,5 kg.

### ***3.2 Miljömässiga faktorer***

Samtliga personer som intervjuades bor utanför centrala Stockholm eller i någon förort till Stockholm, vilket innebär att deras upplevelse av området och dess positiva och negativa faktorer i många fall är desamma. Alla medverkande har gångavstånd till ett Itrimcenter och flera upplever också att de kan ta sig till något annat center i närheten av där de jobbar. Centrena är belägna intill centrum eller stationer, vilket gör att det är enkelt att ta sig till Itrim med kollektivtrafik. Att ha väldigt nära till kommunikationerna kan betraktas som något negativt då detta medför att mängden vardagsmotion minskar. En av informanterna uttrycker det så här:

*”[...] jag har så oerhört nära till kommunikationerna och att de går ju fort jämfört med att gå. Det skulle man ju faktiskt kunna se som en nackdel i det här perspektivet, och när jag, när jag går upp från tunnelbanan är jag på jobbet i princip, det är bara över gatan och när jag går ut ur porten så är jag på stationen för tvärbanan. Så jag behöver inte gå om jag inte vill.”*

Två av de sju respondenterna tar bilen för att ta sig iväg och träna. Det framgår att de som bor en längre sträcka från Stockholms innerstad använder bil som färdmedel i större utsträckning än de som bor precis utanför centrala Stockholm. Avståndet till träningsanläggningarna upplevs inte som ett problem för någon av deltagarna, men några nämnde att öppettiderna ibland begränsar tillgängligheten till motionen. Vardagsmotionen och annan typ av träning, som beror av närheten till grönområden, promenadslingor, cykelvägar och elljusspår undersöktes också. Alla respondenter anser att det finns gott om slingor och småvägar om de skulle önska att ta sig ut, eller nyttja dessa för att ta sig någonstans till fots eller med cykel. En person påpekade också att närheten till sjön var en stor fördel då aktiviteter som skidsko och skidor lättare kan utövas. Känslan av otrygghet diskuteras i alla intervjuer och mörkret är den orsak som till störst del begränsar respondenterna att motionera utomhus. Andra faktorer som rädsla att bli överfallen och upplevelsen av att det inte är så mycket annat folk ute och rör sig i området, bidrar också till att några av respondenterna känner sig otrygga under kvällstid. Kyla, halt väglag som inte har sandats/saltats ordentligt och gångvägar som är dåligt upplysta är andra påverkande faktorer som minskar motivationen till fysisk aktivitet utomhus. Näst intill alla deltagare uttrycker att sommarhalvåret bjuder in till fler aktiva val, då många väljer att cykla till Itrim och arbetsplatsen, samt promenera på mornarna och kvällarna. Såsom en av deltagarna uttryckte det:

*”[...] sen finns det promenadslingor som jag själv upprätthåller och som jag också brukar gå, under sommarhalvåret blir det betydligt flera, under vintern går jag inte, det är för kallt, då tränar jag hellre på Itrim”.*

I och med att deltagarna bor i relativt lika områden är deras åsikter om tillgängligheten till välsorterade mataffärer samstämmiga. Här finns med andra ord inga betydelsefulla skillnader. En del av respondenterna upplever närheten till restauranger och snabbmatställen som en bidragande faktor till att man gör mindre hälsosamma val gällande mat, speciellt stressiga

tillfällen, då man är hungrig och lider av tidbrist. Ett stort matintresse i kombination med närhet till bra restauranger kan också upplevas som en faktor som försvårar bibehållandet av en beteendeförändring. Sammanfattningsvis finns väl sorterade mataffärer, restauranger och snabbmatsställen tillgängligt för alla deltagare som har intervjuats. Detta kan både betraktas som stora möjligheter till att laga hälsosam kost men även som frestelse att äta ohälsosammare alternativ vid de tillfällen då man är hungrig och har ont om tid.

En av deltagarna i studien är pensionär, men de andra arbetar fortfarande och har kunnat beskriva tillagningsmöjligheterna eller möjligheterna till att äta hälsosamt intill arbetsplatsen. Möjligheterna är varierade men på det stora hela är deltagarna nöjda med tillgångarna på och intill arbetsplatsen. Goda uppvärmningsmöjligheter, trevlig och lugn miljö i personalrum/kök/matsal, närhet till restauranger som serverar hälsosam mat relativt fort och tillräckligt med tid under lunchrasten är viktiga förutsättningar för att bra val gällande lunchmat ska göras. En av deltagarna anser att hon har mycket god tillgång till bra lunchalternativ, hon beskriver det såhär:

*”[...] det är husmanskost, det är salladsalternativ, det är vegetariskt det är, det är självtag, så du kan välja själv vad du vill ha. Det kan vara kycklingfilé med yoghurtsås och bulgur, och massa råkost och grejer, ja, det är enkelt, det är kycklingfilén, yoghurtsåsen, massa grönsaker, klart!”*

En intervju visar också att kollegornas val av mat under arbetstid påverkar då det finns en risk att känna sig isolerad om ens egna vanor avviker från de andras. Några av deltagarna använder ibland Itrims måltidersättningar, i form av soppor, och tillagar till lunch. Två personer äter dessa regelbundet, antingen i syfte att ”ta tag i sig själv” eller för att göra det enkelt för sig och upprätthålla någon slags ordning gällande kostvanorna.

### **3.3 Sociala faktorer**

Av våra åtta deltagare är fyra gifta, en bor med sin dotter, en är särbo och en är ensamstående. Tre deltagare har dessutom hemmaboende barn, men alla är över 18 år gamla och sköter sig i stort sett själva. Oavsett civilstånd och om de har hemmaboende barn eller inte så upplever majoriteten av deltagarna att just deras familjesituation är något positivt. De som är gifta eller

har hemmaboende barn upplever ett stöd från sina familjemedlemmar samtidigt som de som är ensamstående upplever att de får mer tid till att prioritera sig själva och planera sin egen tid. Endast två deltagare har familjemedlemmar som också har problem med övervikt. Detta har visat sig kunna vara både en positiv och en negativ faktor vid beteendeförändring. En deltagare upplevde det som mycket positivt då hon kan göra den här "resan" tillsammans med sin man som lider av samma problem. Detta har underlättat på så sätt att de har kunnat "peppa" varandra och ge varandra stöd när det har behövts. Den andra deltagaren upplever det dock som någonting negativt då hennes överviktiga man inte genomgår samma beteendeförändring som hon. Hon upplever honom som lat och inte alls intresserad av hälsosam mat och motion vilket gör att hon lätt rycks med i hans beteende och faller tillbaka i gamla vanor.

*"Eh, jag har en slö man som inte är ut och går, eller såhär som inte tränar någonting. Det är en nackdel. Han lagar väldigt god mat, men ganska fet, men det är ganska svårt att stå emot."*

Familjens (de man bor med) attityder till hälsosamma val vad gäller mat och motion varierar mycket mellan deltagarnas familjer och även mellan familjemedlemmarna. Överlag upplevs det som någonting positivt att familjen är positivt inställda till hälsosamma val men inget samband kan ses mellan det och om de lyckats bra eller dåligt med sin beteendeförändring.

Vad gäller attityder till hälsosamma val gällande mat och motion på arbetsplatsen är de övervägande bra. Majoriteten av deltagarna upplever att medvetenheten finns men variationer förekommer såklart. En deltagare anger att hon upplever det som något av en statusfråga att prata om hur mycket man rör på sig och hur aktiv man är, och att många söker bekräftelse på det sättet. Folk talar till exempel aldrig om hur mycket man ligger på "sofflocket". För många av våra deltagare är det också en social sak att få gå ut med sina arbetskamrater och äta lunch tillsammans.

*"[...] det är ju en social sak också, att gå ut äta och sen ... för en månad sen, då åt jag ute nästan varje dag för vi var några stycken som gjorde sällskap och då är det liksom ett sätt att träffas när man jobbar för sig själv."*



Den gemenskapen deltagarna får upplevs som mycket positiv samtidigt som möjligheterna till att äta hälsosamt drastiskt minskar. I många fall finns det inga hälsosamma alternativ att välja, det är fet husmanskost och restaurangmat som erbjuds och i de enstaka fall det finns hälsosamma alternativ blir det en tidsfråga då de brukar få vänta extra länge på dessa rätter. Två deltagare uppger att de använder sig av friskvårdsbidrag och en av dessa uppger att det företaget hon jobbar på kontinuerligt erbjuder föreläsningar med inriktning hälsa som företagshälsovården anordnar. Dessa föreläsningar handlar bl.a. om stress, droger, mat och motion.

Attityder till hälsosamma val gällande mat och motion i deltagarnas umgängeskretsar och bland vänner varierar för samtliga deltagare. Flera deltagare uppger att de ofta träffar sina vänner under festliga omständigheter och att de då ofta utsätts för frestelser.

*”Mina vänner har, har haft en förståelse men de man inte är lika nära eh... de kan tycka att man är, att man är tråkig på nått vis om man avstår. Och då gäller det för mig att vara stark och hålla karaktären.”*

Denna deltagare menar på att hon ofta utsätts för gruppträck i dessa situationer då personer i omgivningen undrar varför hon avstår från att äta tårta eller dricka vin och upplever det som något tråkigt. Med varierad framgång har deltagarna i vår studie lyckats tackla dessa svårigheter och kunna avstå från dessa frestelser. En del är väldigt konsekventa och väljer att avstå helt, en del äter ”med måtta” och är medvetna om att de kommer få kompensera för det senare genom att träna mer och en del faller för gruppträcket och äter för mycket av de saker som de egentligen vet att de borde avstå ifrån. Dessa individer upplever också ofta att detta beteende håller i sig i några dagar och att det är svårt att komma in i det nya beteendet igen efter en sådan svacka.

De sociala faktorer som har upplevts vara till en hjälp i deltagarnas beteendeförändringar är att ha en trygg familjesituation, att få stöd och peppning från familjemedlemmar och vänner samt att dessa har en förståelse för varför deltagarna måste genomföra den här livsstilsförändringen och att det är något som tar tid. Itrims gruppträffar och enskilda hälsosamtal (motivation och uppföljning) har också angetts som positiva faktorer för bibehållandet av beteendeförändringen samt, som en av deltagarna uttryckte det, att kunna

göra den här resan tillsammans med någon vilket har fungerat som en draghjälp. Att få uppskattning från omgivningen att man ser bra ut är även det en positiv faktor. En av deltagarna har genomgått en skilsmässa under sin beteendeförändringstid vilket var något som hon upplevde hade en stark negativ inverkan på beteendeförändringen. Samma sak gäller för de deltagare som uppgett att nära anhöriga har blivit sjuka då detta påverkar en väldigt negativt psykiskt samtidigt som det kan vara väldigt tidskrävande då dessa närstående kan behöva mycket hjälp och tillsyn.

### ***3.4 Personliga faktorer***

Endast två av sju deltagare är övertygade om att deras övervikt är livsstilsbetingad.

*”Livsstilsbetingad, här ska vi inte skylla på några gener inte.”*

Resten av deltagarna anser att deras övervikt är en blandning mellan gener och livsstil men att genetiken ändå är den övervägande orsaken. Ingen hävdar dock att övervikten endast är genetiskt betingad och ingen koppling kan heller ses mellan hur bra man lyckats i sin beteendeförändring och vad man anser att övervikten främst beror på. Alla deltagare förutom en har gjort tidigare viktminskningsförsök och misslyckats. Fem av dessa tar upp att de har varit medlemmar i en annan viktminskningskedja men att detta koncept har varit bristfälligt på så sätt att man har lyckats gå ner i vikt men inte kunnat behålla den. En deltagare nämner att hon tror orsaken till detta beror på att de inom den andra viktminskningskedjan bara tar hänsyn till kosten, och motion och motivation inte är en del av beteendeförändringen. Många uppger vidare att styrkan och framgången med Itrims viktminskningskoncept ligger i att Itrim ser till *helheten*, mat, motion och motivation. En deltagare uttrycker sig såhär:

*”Jag känner mig mer kapabel alltså jag kan styra, det har jag inte känt förut utan jag har mer känt att det här att det är utekommande faktorer att man går till Viktväktarna, det är någon som gör någonting med mig. Nu ligger det mer inne i mig.”*

Denna deltagare menar att Itrim har bidragit till insikten om att det är upp till henne att genomföra den här beteendeförändringen och att det är hon som har möjlighet att påverka. Itrim finns där som ett stöd och tillhandahåller ”verktyg” och strategier för att hjälpa, men

förändringen måste ske och genomföras av individen själv. Hur vida tidigare viktminskningsförsök och misslyckanden har påverkat deltagarna i den beteendeförändring de genomgår nu har visat sig vara mycket varierande. Vissa deltagare upplever en känsla av hopplöshet och att självförtroendet har fått sig en törn av att ha misslyckats med sin viktminskning tidigare. En deltagare nämner att i takt med att hon har fått mer kunskap om hur hon ska gå till väga för att gå ned i vikt har återfallen till gamla vanor blivit fler och tätare eftersom hon ändå vet hur hon ska göra för att gå ner igen. I motsats till detta uppger en annan deltagare att tidigare misslyckade försök och den aha-upplevelse hon fick när hon började på Itrim, att det handlar om helheten, har fungerat som en sporre att göra ett ytterligare försök till viktminskning. Ytterligare en deltagare uppger att tidigare erfarenheter inte har påverkat henne alls i den beteendeförändring hon genomgår nu. Endast en deltagare uppger att hon aldrig tidigare har försökt genomföra en beteendeförändring med fokus på viktminskning. Denna deltagare är en av de som lyckats bra i sitt försök att bibehålla vikten men för övrigt kan inget samband ses mellan känslor och erfarenheter från tidigare viktminskningsförsök och framgång i den nuvarande beteendeförändringen.

Gruppträffarna och de enskilda samtalen (motivation, uppföljning) upplevs av många deltagare som någonting som bidragit till en ökad motivation. När de ser resultat på vågen, kan köpa mindre storlekar i kläder och märker av de positiva effekter som kommer av det nya beteendet har även det uppgetts som faktorer med en positiv inverkan på motivationen. I början av förändringen är motivationen generellt sett högre då deltagarna påbörjar ett nytt projekt med nya friska tag. En deltagare nämner att hennes motivation ökade när hon fick barnbarn, då hon såg en mening med att vara frisk och att ha bra kondition för att kunna ta hand om och leka med sina barnbarn. En annan deltagare uppger att hennes motivation ökade när hon hade nått botten och hon inte såg någon annan utväg än att förändra sin livsstil. Det fanns helt enkelt inget att förlora, bara allt att vinna. Många triggas också av rädslan att drabbas av sjukdomar till följd av sin övervikt, till exempel diabetes och artros då detta ligger i släkten. Faktorer som i sin tur har bidragit till att motivationen har minskat för våra deltagare uppges vara för mycket jobb, en stressig arbetssituation, stress i allmänhet, tidsbrist och sjukdom eller skada som har gjort att de inte kan träna i den utsträckning de har önskat. Samma deltagare som uppgav att hennes motivation ökade när hon fick barnbarn uppger även att hennes motivation minskade drastiskt då hennes barn flyttade hemifrån. Hennes familj har alltid varit mycket aktiv men utan barnen upplevde hon ingen mening med detta längre utan istället upplevde hon känslor av tomhet. Känslomässiga motgångar över huvud taget är något

som har påverkat deltagarnas motivation negativt samt att det är svårt att komma tillbaka efter ett sådant avbrott och återfall i gamla vanor.

Gemensamt för alla deltagare som har lyckats med sina beteendeförändringar är att de har blivit mer medvetna om sin livsstil och vad deras val får för konsekvenser. Bland annat nämner de att de har insett att de tidigare ätit alldeles för stora portioner och att det inte krävs så mycket mat. Framförallt har de lärt sig att de enda som kan göra någonting åt deras livssituation är de själva, att de själva kan påverka hur de väljer att leva. Gemensamt för de som har misslyckats är att de insett att deras sätt att hantera motgångar och trösta sig själva på genom att tröstata inte är hållbart. Liksom de som har lyckats har dessa deltagare också fått en insikt om vad som krävs för att lyckas, att man måste ha en tydlig plan, tydliga och realistiska mål, att man måste vara beslutsam och konsekvent och att man inte kan avvika från sin plan. Allt detta har Itrim bidragit till, dock besitter inte de deltagare som har misslyckats förmågan att genomföra detta i praktiken. De har inte samma nivå av upplevd egenkontroll som de som har lyckats i större utsträckning har. Deltagarnas tankar om hur vida de ser på sig själva på ett annorlunda sätt efter att ha genomgått den här beteendeförändringen varierar. Under viktminskningsprogrammets gång på Itrim upplever samtliga deltagare ett ökat självförtroende och en ökad självkänsla när de ser resultat på vågen och inser att de själva har kontroll över och kan påverka sin egen situation. För de deltagare som lyckas bibehålla det nya beteendet kvarstår självförtroendet medan det tenderar att sjunka för de deltagare som inte lyckas med sin viktminskning.

### ***3.5 De mest avgörande faktorerna vid varaktig viktminskning***

Det står helt klart att samtliga kategorier av faktorer, miljömässiga, sociala och personliga, har betydelse för att en beteendeförändring inom kost och motion med fokus på viktminskning ska bli bestående. Vad gäller de miljömässiga faktorerna upplevs närheten till det Itrimcentret man tränar på vara avgörande. Centret ska ligga så pass nära att det inte är för tidskrävande att ta sig dit, att de ska kunna träna på väg till eller på väg hem från jobbet vilket gör att träningen går att implementera i vardagen på ett smidigt sätt.

*”Närheten till Itrim eller träningscentrum, det är för mig A och O. Skulle det inte ligga såhär skulle jag inte orka hålla på såhär.”*

Stöd från omgivningen, att omgivningen tillåter och visar förståelse för att en beteendeförändring är tidskrävande samt att deltagarna får möjlighet att känna en gemenskap med andra som genomgår samma sak har visat sig vara de sociala faktorer som tidigare Itrim-deltagare upplever vara viktigast. Att ha en familj som stöttar är viktigt och att vänner i umgängeskretsen förstår att man ibland måste tacka nej till en bio för att få tid att träna är också något som påverkar situationen positivt. Genom Itrims gruppträffar har deltagarna fått möjlighet att ta del av varandras med- och motgångar och kunna dela erfarenheter med varandra vilket också har angetts vara en socialt avgörande faktor.

Insikt och förståelse om att det är upp till var och en att själv genomföra beteendeförändringen bidrar till en hög grad av självkontroll. Självdisciplin är något som många av deltagarna tar upp som en avgörande faktor, samt att de måste vara fokuserade och målmedvetna. Majoriteten av deltagarna tar upp tidsbrist och stress vilket upplevs vara faktorer som gör beteendeförändringen svårare att genomföra och ännu svårare att upprätthålla. Om de inte hittar en strategi för att hantera stressen och låter den bli långvarig kommer det i slutändan leda till felprioriteringar. Därför upplever tidigare deltagare att det är en avgörande personlig faktor att kunna hantera stressen på ett bra sätt med ett adaptivt beteende för att beteendeförändringen ska bli varaktig.

## **4 Sammanfattande diskussion**

### ***4.1 Metoddiskussion***

#### **4.1.1 Bortfall, urval och forskningsmetod**

Sju deltagare medverkade i intervjustudien. Från början var det meningen att åtta deltagare skulle delta men den åttonde fick förhinder då processen var i full gång och därför fanns det inte tid att hitta en ny passande deltagare. Detta innebär ett bortfall på en deltagare.

Förhoppningen var att 50/50 av deltagarna hade lyckats respektive misslyckats med att bibehålla sin beteendeförändring gällande kost och motion. Lyckligtvis infriades förhoppningarna då 3 personer, enligt vår definition, hade lyckats och resterande 4 deltagare hade misslyckats.

Vid samhällsvetenskapliga studier finns det olika strategier för att samla in relevant data till studien. Till denna uppsats har en intervju metod använts, vilket innebär att informanterna har fått utrymme att med egna ord beskriva sina upplevelser kring att bibehålla en beteendeförändring. Denna typ av forskningsmetod har varit positiv på det sättet att vi har fått en djupare förståelse, och tydliga förklaringar på varför de upplever eller känner på ett visst sätt efter att beteendeförändringen har genomförts. Nackdelen är att metoden kräver mycket tid och arbete med varje informant och det resulterar i ett mindre antal deltagare. Författarnas önskemål var att kunna uttala sig om vilka miljö, sociala, och personliga faktorer som visar samband med ett lyckat resultat och vilka faktorer som kan sammankopplas med ett misslyckande. Det är dock svårt att hitta sådana samband eftersom att påverkningsfaktorerna är många och informanterna är få. Troligen hade en enkätstudie varit mer passande för att undersöka vilka faktorer som kan kopplas till ett bra respektive dåligt resultat vid varaktig viktnedgång, men då hade studien saknat djup och beskrivningar av subjektiva upplevelser. En testintervju hölls innan de övriga intervjuerna. Det fanns ingen möjlighet att intervjua någon som passade in i studiens urval, men trots det var testintervjun givande. Den gav kännedom om ungefärlig längd på intervjun, vilka frågor som bör förtydligas, hur intervjuaren kan förtydliga frågorna utan att påverka svaret och vid vilken tidpunkt intervjuaren bör bryta och gå vidare till nästkommande frågeställning. Intervjuguiden ändrades inte efter testintervjun. Att genomföra testintervjun tillsammans var en förutsättning för att de två författarna skulle ha möjlighet att hålla separata intervjuer. I efterhand, då transkriberingarna gånksas, upplever författarna att liknande intervjuteknik har använts, vilket de hade för avsikt.

#### **4.1.2 Social Cognitive Theory**

Som teoretisk utgångspunkt valdes SCT-modellen (Glanz et al. 2008). Författarna upplever att denna modell har varit relevant att utgå ifrån då direkta paralleller har kunnat dras från resultatet till modellen. Frågeställningarna är utformade från SCT-modellens tre grundstenar, att beteendet påverkas av miljömässiga, sociala och personliga faktorer (Ibid. 2008), och i denna studie har därmed samtliga upplevda avgörande faktorer kunnat placeras under någon av dessa kategorier. Då resultatet i studien visar att det är personlighetsfaktorer som har störst benägenhet att påverka beteendeförändringen har andra teorier och forskning varit givande att referera till. KASAM har bland annat varit en mycket användbar teori för att förklara hur känslan av sammanhang inverkar på beteendeförändringen (Antonovsky, 1991), och har

fungerat som ett värdefullt komplement. Om KASAM hade använts som teoretisk utgångspunkt istället för SCT-modellen hade det inte funnits möjlighet att uttala sig om sociala och miljömässiga påverkningsaktorer, utifrån en teoretisk modell.

### **4.1.3 Etiska överväganden**

Det kan vara svårt med känsliga frågor och frågor om upplevelser när det handlar om övervikt. En del av deltagarna ville inte väga sig utan berättade istället hur mycket de väger. Detta är något som påverkar studiens pålitlighet negativt (Hassmén, Hassmén, 2008). Det faktum att vi enbart har använt oss av kvinnliga deltagare i studien, är en avgränsning som har valts i syfte att få en så homogen grupp som möjligt. Det innebär att resultatet är generaliserbart på kvinnor, vilket är viktigt att förtydliga i uppsatsen.

Förfrågan om medverkande i studien skedde per telefon och via e-mail. En potentiell respondent undrade hur vi hade fått tag på hennes namn och kontaktuppgifter. Att vid det tillfället kunna hänvisa till de fyra etiska grundkraven och intyga att den programansvariga på Itrim Sverige och centerchefen på Itrimcentret hade godkänt arbetsprocessen fick extra stor relevans. Itrims kund var nöjd med det svaret och valde att delta i studien.

### **4.1.4 Forskning inom området**

Det finns en stor mängd studier som är gjorda på olika viktminskningsmetoder. I förhållande till denna mängd upplever författarna att det finns relativt sparsamt med forskning som handlar om *bibehållande* av beteendeförändringen. Forskningen är viktig, då den stora utmaningen för många är att behålla vikten och beteendeförändringen, och författarnas förhoppning är att denna problematik kommer att belysas mer i framtiden.

### **4.1.5 Vidare forskning**

Ett tema i denna studie var att undersöka hur de miljömässiga faktorerna påverkar bibehållandet av en beteendeförändring med fokus på viktminskning. Respondenterna i denna studie bor omkring Stockholm och har därmed liknande miljömässiga förutsättningar. En studie med informanter som bor på annan typ av ort med andra förutsättningar kan möjligtvis ge tydligare resultat gällande hur de miljömässiga faktorerna påverkar en beteendeförändring.

Denna studie belyser enbart påverkandefaktorer ur ett kvinnligt perspektiv. Vidare är det därför intressant att undersöka vilka påverkningsfaktorer som män upplever vara avgörande vid en varaktig beteendeförändring, och jämföra det med resultatet från denna studie.

Författarna anser även att en studie med samma syfte vore intressant att göra med ett bredare åldersspann på deltagarna.

## **4.2 Resultatdiskussion**

### **4.2.1 Närheten till Itrim och väderförhållanden**

Syftet med studien var att undersöka vilka faktorer som tidigare viktminskningskunder på Itrim upplever vara avgörande för att lyckas med en varaktig beteendeförändring inom kost och motion. Närheten till det Itrimscentret där man tränar är den enda miljömässiga faktor som deltagarna upplever vara avgörande. På vilket sätt närheten till centret har påverkat beteendeförändringen har dock varit delad. Det positiva med att ha nära till Itrim upplevs vara att det är lätt att ta sig dit, det blir inte tidskrävande och det går att få in det i vardagen på ett smidigt sätt då man kan träna på väg till och på väg hem från jobbet. Samtidigt blir vardagsmotionen mindre, vilket inte bara gäller de som har nära till Itrim, utan även de som här nära hemifrån till sin arbetsplats. En miljömässigt avgörande faktor kan alltså ha en positiv påverkan på vissa medan den har en negativ påverkan på andra.

Liksom McMurdo et al. (2012). visar resultatet av den här studien att färre antal soltimmar leder till en sänkt fysisk aktivitetsnivå, då deltagarna uppger att de i mindre utsträckning väljer att gå ut och röra på sig under vinterhalvåret. Halt väglag under vintern, mörker mm gör att det blir svårare att vara fysiskt aktiv, vilket man också kan se ett samband med studien av Bohemer et al. som identifierade faktorer som bidrar till en ogästvänlig miljö i samband med fysisk aktivitet och fetma. Just mörker, dåligt väglag, att känna sig otrygg och så vidare är exempel på vad som karakteriserar en så kallad *obesogenic environment*.

### **4.2.2 Värkning av socialt stöd**

Det gick inte att se någon koppling mellan civilstånd och antal hemmaboende barn vilket också Nir et al. (1991) kom fram till i sin studie. Enligt deras studie är man mest framgångsrik om man är ogift men detta resultat är dock inte signifikant. I vår studie upplevs det vara positivt att både vara gift och att vara ensamstående. Som ensamstående har du mer tid för dig



själv och måste inte planera din tid i detalj då man bara har sig själv att ta hänsyn till. De som är gifta upplever dock att det stödet de får från sin partner är avgörande för ett lyckat resultat. Detta stämmer överens med SCT modellen och *enlistment of social support* som menas med att värvning av socialt stöd fyller många funktioner i en beteendeförändring.

### 4.2.3 Hög upplevd egenkontroll och självdisciplin

Liksom Nir et al. (1991) visar vår studie att ju högre grad av egenkontroll (internal-locus of control) desto mer framgångsrik blir din beteendeförändring. Hög upplevd egenkontroll över sin situation och ett bra självförtroende ger det bästa resultatet. Paralleller kan här dras till SCT modellen som tar upp vikten av självtillit, *self-efficacy beliefs*, tron på sin egen förmåga att kunna påverka kvalitén på det som påverkar ens liv. Faktorer som sänker motivationen t.ex. hopplöshet från tidigare misslyckade viktminskningsförsök, för mycket jobb, stress, tidsbrist, sjukdom och skada är alla faktorer som rubbar hanterbarheten för en person. Man upplever att man inte har någon kontroll över sin situation längre vilket får en negativ inverkan på personens KASAM. Som Cederblad et al. tar upp i *Hälsans mysterium* innebär en svag KASAM en försämrad förmåga att visa känslor vilket i sin tur leder till att man har svårare att hantera stress med ett adaptivt beteende. Det har även framkommit i vår studie att förutom hanterbarheten så måste en person också se en meningsfullhet i att hon genomgår den här beteendeförändringen. Anledningarna kan vara många, allt från att man vill uppnå en god hälsa för att undvika sjukdom till att man vill ha en bra kondition för att orka passa sina barnbarn. Vilken anledningen än må vara spelar igen roll, dock är meningsfullheten i det man gör avgörande för att lyckas.

Genomgående för de som har lyckats med sina beteendeförändringar är att de i högre grad upplever ”internal locus of control”. Dessa deltagare inser att det är bara upp till dem själva och ingen annan att genomföra det som krävs för att uppnå det önskade resultatet. De deltagare som inte varit lika framgångsrika i sin beteendeförändring upplever i högre grad external locus of control, det vill säga de upplever inte att de själva har förmågan att påverka sin livssituation utan att framgångarna och motgångarna beror på ödet, slumpen eller av ren tur. Detta bekräftar det som Nir et al. kom fram till, att en högre grad av egenkontroll (och i samband med högt självförtroende) gör beteendeförändringen möjlig.

#### 4.2.4 Konklusion

Det viktigaste som framkommit ur denna studie är att det finns både miljömässiga, sociala och personliga faktorer som påverkar hur framgångsrikt resultatet av en beteendeförändring inom kost och motion blir. Dock framstår det som att miljömässiga och sociala faktorer på olika sätt kan *underlätta* beteendeförändringen och göra den lättare medan vissa personliga faktorer som egenkontroll, självdisciplin och självförtroende upplevs vara *förutsättningar* för att beteendeförändringen ska vara genomförbar. Avsaknad av miljömässigt och socialt underlättande faktorer kan ändå göra en beteendeförändring möjlig medan avsaknad av de personliga faktorerna gör en beteendeförändring i princip omöjlig. Utan dessa personliga egenskaper kan inte en person hantera stress och tidsbrist på ett bra sätt, vilket framställs som de faktorer som har en direkt negativ inverkan på det önskade beteendet.

## Käll- och litteraturförteckning

### Otryckta källor

Intervju med 7st tidigare Itrimdeltagare, på Itrimcentret i Stockholm. Enskilda intervjuer ägde rum mellan 12-26 februari 2012. Bandupptagning finns i författarnas ägo.

### Tryckta - och elektroniska källor

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*, Bokförlaget Natur och Kultur, 1991.

Bohmer ,TK. Lovegreen ,SL. Haire-Joshu, D. Brownson ,RC. (2006). What constitutes an obesogenic environment in rural communities? *American Journal of Health Promotion*.

Ernemo, B. (2005). *Vad hjälper mot Fetma?* SBU Statens beredning för medicinsk utvärdering, Blomberg & Janson, Stockholm 2005.

Glanz, K. Rimer, B-K & Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education*, John Wiley & sons (2008).

Hassmén, N & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, SISU Idrottsböcker, 2008.

Johansson, C. (2011). *Itrimdeltagares upplevelse av sin viktminskning*. Examensarbete vid Mälardagens högskola, Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling, 2011.

Klem, L M. Wing, R R. McGuire, M T. Seagle, H M. Hill, J O. (1997). A descriptive study of individuals successfull at long-term maintenance of substantial weigth loss, *The American Journal of Clinical Nutrition*.

Larsson Kouris, C.(2009). *Bestående viktminskning, en livsstilsförändring inom kost, motion och förhållningssätt*. Examensarbete vid Mälardalens högskola, Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling, 2009.

McMurdo, ME. Argo, I. Crombie, IK. Feng, Z. Sniehotta, FF. Vadiveloo, T. Witham, MD. Donnan, PT. (2012). *Social, environmental and psychological factors associated with objective physical activity levels in the over 65s*, *PLoS One*.  
<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0031878> [2012-02-29].

Nackers, L M. Ross, K M. Perri, M G. (2010). The Association Between Rate of Initial Weight Loss and Long-Term Success in Obesity Treatment: Does Slow and Steady Win the Race? *International Society of Behavioral Medicine*.

Nir, Z. Neuman, L. (1991). Self-esteem, internal-external locus of control, and thier relationship to weight reduction, *Journal of Clinical Psycholgy*.

Statens folkhälsoinstitut (2008), *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Du hänvisar hit i intro. Vilken del av fyss? Kanske borde läggas till?

Vetenskapsrådet: F.d. Medicinska forskningsrådets nämnd för forskningsetik, Almqvist & Wiksell Tryckeri, Uppsala 2003. *Riktlinjer för etisk värdering av medicinsk humanforskning, Forskningsetisk policy och organisation i Sverige*,  
[http://www.vr.se/download/18.6b2f98a910b3e260ae28000355/medicinsk\\_humanforskning\\_13.pdf](http://www.vr.se/download/18.6b2f98a910b3e260ae28000355/medicinsk_humanforskning_13.pdf) [2012-02-22].

Wolff, AC. Ratner, PA. (1999). Stress, social support, and sense of coherence, *Western journal of nursing research*.

## **Bilaga 1**

### **Litteratursökning**

#### **Syfte och frågeställningar:**

Syftet med studien var att undersöka vilka faktorer som tidigare viktminskningskunder på Itrim upplever vara avgörande för att lyckas med en varaktig beteendeförändring inom kost och motion.

Syftet besvarades utefter följande frågeställningar:

- Vilka miljömässiga faktorer upplevs vara avgörande vid en varaktig beteendeförändring?
- Vilka sociala faktorer upplevs vara avgörande vid en varaktig beteendeförändring?
- Vilka personliga faktorer upplevs vara avgörande vid en varaktig beteendeförändring?

#### **Vilka sökord har du använt?**

Beteendeförändring, behavioral change, varaktig viktminskning, faktorer, Bandura, SCT, obesogenic environments, physical activity, social support, self-esteem, Itrim, weightloss, Aaron Antonovsky, forskning.

#### **Var har du sökt?**

GIH:s bibliotekskatalog, PubMed, Google Scholar.

#### **Sökningar som gav relevant resultat**

Google Scholar: Beteendeförändring, Itrim  
PubMed: Obesogenic environments  
PubMed: Behavioral change, weightloss, SCT  
PubMed: Aaron Antonovsky  
Google: Forskning, Itrim

#### **Kommentarer**

Både PubMed och Google Scholar har givit många relevanta sökningar men mycket av den tidigare forskningen har också hittas i referenslistor. Det finns mycket forskning om framgångsrik viktnedgång men inte lika mycket om hur man upprätthåller en sådan beteendeförändring.

## Bilaga 2

### Informationsbrev

Hej XXX,

Jag arbetar på Itrim i XXX och läser samtidigt hälsopedagogprogrammet vid Gymnastik-och Idrottshögskolan i Stockholm. För tillfället skriver vi kandidatuppsats. Tillsammans med min kursare Isabelle har jag valt att studera vilka faktorer som påverkar huruvida en beteendeförändring förblir långsiktig eller ej. Därför är Dina tankar och åsikter, som tidigare viktminskningskund hos Itrim, av stor vikt för vår undersökning. Det är viktigt att notera att det är faktorerna som undersöks och inte din prestation gällande viktminskning. Självklart är deltagandet i studien frivilligt.

Som deltagare kan du vara helt säker på att din identitet inte kommer att avslöjas i uppsatsen. Du kan när som helst avbryta intervjun utan att förklara av vilken anledning du önskar att avbryta.

Självklart har du som deltagare även rätt att ta del av undersökningens resultat.

Vi gör gärna en vägning i samband med intervjun, men observera att vägningen är frivillig.

Intervjun kommer att spelas in. Det är enbart författarna som kommer att ta del av inspelningarna.

Välkommen till Itrim Liljeholmen, **ÅÅÅÅ-MM-DD kl.**

Skulle du ha några frågor eller funderingar, tveka inte att höra av dig till någon av oss!

Vänligen,

Anna Rudolfsson

[anna.rudolfsson.5778@stud.gih.se](mailto:anna.rudolfsson.5778@stud.gih.se)

Tel.nr. 0733940401

Isabelle Ihrstedt

[isabelle.ihrstedt.5775@stud.gih.se](mailto:isabelle.ihrstedt.5775@stud.gih.se)

Tel.nr. 0735815218

#### **Kontaktuppgifter Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm:**

Karin Henriksson Larsén (handledare)

Gymnastik- och Idrottshögskolan

Lidingövägen 1

114 33 Stockholm

Telefon: 08 - 402 22 00

E-mail: [Karin.HenrikssonLarsen@gih.se](mailto:Karin.HenrikssonLarsen@gih.se)

#### **Kontaktperson Itrim Sverige:**

Anna Eliasson (Programansvarig)

Itrim Sverige AB

Hornsgatan 174 117 34 Stockholm Sweden

Tel +46 8 120 00 120 Fax +46 8 120 00 119

E-mail: [anna.eliaasson@itrim.se](mailto:anna.eliaasson@itrim.se)

[www.itrim.se](http://www.itrim.se)

## **Bilaga 3**

### **Intervjuguide**

#### **Miljömässiga faktorer**

Hur ser din boendesituation ut?

Var bor du?

Boendeform?

Avstånd till Itrimcenter?

Närhet till kommunikationer? Andra färdmedel?

Närhet till grönområden, promenadslingor, elljusspår, cykelvägar mm.?

Trygghet i närområdet?

Tillgänglighet av välsorterade mataffärer?

Tillagningsmöjligheter/möjlighet att äta hälsosamt på arbetsplatsen?

Vilka fördelar och nackdelar ser du med miljön du lever i, hem, arbetsplan, fritid? (vad gäller kost och motionsvanor)

#### **Sociala faktorer**

Civilstånd?

Hemmaboende barn?

Familjens kost- och motionsvanor? (Har andra familjemedlemmar samma problem?

Ev. genomgått en liknande beteendeförändring?)

Beskriv familjens attityd till hälsosamma val gällande mat och motion.

Vilka attityder till hälsosamma val gällande mat och motion finns på arbetsplatsen?

Vilka attityder till hälsosamma val gällande mat och motion finns bland vänner?

Är det något i ditt sociala liv (händelse eller person) som har gjort din beteendeförändring lättare att upprätthålla? I så fall, på vilket sätt?

Är det något i ditt sociala liv (händelse eller person) som har gjort din beteendeförändring svårare att upprätthålla? I så fall, på vilket sätt?

#### **Personliga faktorer**

Upplever du att din övervikt är genetiskt betingad eller livsstilsbetingad?

Har du tidigare försökt att göra en varaktig beteendeförändring gällande kost och motion men misslyckats? Hur upplever du att det har påverkat dig?

Vid vilka tillfällen har du känt dig som mest motiverad? Varför?

Vid vilka tillfällen har du känt dig som minst motiverad? Varför?

Vad har du lärt dig om dig själv under och efter Itrims viktminskningsprogram? (Positiva egenskaper? Negativa egenskaper?)

Hur har dina tankar om dig själv förändrats under och efter viktminskningsprogrammet? Vad har bidragit till den förändringen?

#### **Avslutande frågor**

Vilka av de miljömässiga, sociala och personliga faktorerna som vi har tagit upp upplever du vara de mest avgörande för en varaktig beteendeförändring vad gäller kost och motion?

Finns det fler faktorer som inte har diskuterats? I så fall vilka?