



Könsbunden gymkultur?

- en kvantitativ studie om hur kvinnor och män
väljer att träna på gym.

Anna Alriksson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete på grundnivå 72:2016
Hälsopedagogprogrammet 2013-2016
Handledare: Anna Bjerkefors
Examinator: Örjan Ekblom

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar: Syftet med uppsatsen var att undersöka vad och hur vuxna tränade på gym för att se om det fanns några skillnader som gick att relatera till kön. De frågeställningar som användes för att besvara syftet var: Vilken form av träning föredrog vuxna att ägna sig åt på gymmet? I vilken utsträckning styrketränade vuxna i gymmets öppna lokaler? Vilka muskelgrupper och redskap premierades i samband med vuxnas styrketräning? Hur mycket tid lade vuxna på träning? Föredrog vuxna att träna på egen hand eller tillsammans med andra? Samtliga frågeställningar analyserades utifrån om det skiljde sig mellan kvinnor och män.

Metod: För att besvara studiens frågeställningar som grundade sig i ett allmängiltigt intresse genomfördes en kvantitativ undersökning via ett strukturerat frågeformulär. Det egenkomponerade formuläret baserades på tidigare forskning och innehöll övervägande slutna svarsalternativ. Urvalet resulterade i ett stickprov av totalt 140 deltagare; 86 kvinnor (61,4%) och 54 män (38,6%). Undersökningen genomfördes på en stor träningsanläggning med ett varierande utbud och undertecknad befann sig på platsen under insamlingen av data.

Resultat: Det fanns könsrelaterade skillnader i hur vuxna tränade på gymmet. Männen tenderade att träna mer och de föredrog individuell styrketräning med fria vikter och maskiner. Kvinnorna deltog oftare i ledarledd gruppaktivitet och/eller använde sig av sin egen kroppsvikt eller övriga redskap så som bollar och gummiband i samband med sin styrketräning. Utöver det lade männen större fokus på att utveckla sin överkropp medan kvinnorna tenderade att prioritera sin underkropp.

Slutsats: Kvinnor och män tränade olika på gym och med tidigare forskning som stöd kan detta, till viss del, antas bero på yttre faktorer så som normer och kroppsideal. Denna vetenskap bidrar till möjligheter att skapa ett gynnsamt bemötande från träningsbranschens sida som kan neutralisera den, till synes, styrda uppfattningen om träning. Genom att anpassa miljön och bemöta individen på ett sätt som främjar ett könsneutralt beteende i samband med träning ökar chanserna till en hållbar och optimal utveckling på både det fysiska och mentala planet, oavsett om du är kvinna eller man.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Introduktion	1
1.2 Bakgrund	1
1.3 Definitioner	3
1.3.1 Gym/träningsanläggning	3
1.3.2 Individuell konditionsträning	4
1.3.3 Individuell styrketräning	4
1.3.4 Fria vikter	5
1.3.5 Instruktörsledd gruppträning/pass	5
1.4 Forskningsläge	5
1.5 Syfte och frågeställningar	8
2. Metod	8
2.1 Metodval	8
2.2 Undersökningsdeltagare	9
2.3 Procedur	9
2.4 Frågeformuläret	10
2.5 Etiska aspekter	10
2.6 Bortfallsanalys	11
2.7 Databearbetning och statistik	12
3. Resultat	14
3.1 Demografisk data	14
3.2 Val av träningsform	14
3.3 Undvikande av styrketräning	16
3.4 Val av redskap	16
3.5 Fokus på muskelgrupper	18
3.6 Frekvens och duration	19
3.7 Val av träningspartners	20
3.8 Motivationsfaktorer	21
3.9 Kroppstillfredsställelse	21
3.10 Prestationstillfredsställelse	21
3.11 Upplevelsen av gymmiljön	22
3.12 Jämförelser med andra	22

4. Diskussion	22
4.1 Resultatdiskussion	23
4.1.1 Träningsform och undvikande av styrketräning.....	23
4.1.2 Val av redskap och upplevelsen av gymmiljön.....	24
4.1.3 Jämförelser med andra	24
4.1.4 Val av träningspartners	25
4.1.5 Frekvens och duration	25
4.1.6 Fokus på muskelgrupper	25
4.1.7 Kroppstillfredsställelse.....	26
4.1.8 Motivationsfaktorer och prestationstillfredsställelse	26
4.2 Metoddiskussion	27
4.2.1. Metodval och Frågeformulär.....	27
4.2.2 Procedur	28
4.2.3 Undersökningsdeltagare	29
4.2.4 Bortfallsanalys.....	29
4.2.5 Etiska aspekter	30
4.2.6 Databearbetning och analys	30
4.2.7 Övriga faktorer	31
4.3 Summering	32
4.4 Reflektioner.....	32
Käll- och litteraturförteckning.....	34

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Frågeformulär

Bilaga 3 Följebrev

Tabell- och figurförteckning

Tabell 1 – Träningsformer	15
Tabell 2 – Redskap	17
Figur 1 – Redskap (kategori)	18
Figur 2 – Kroppsfokus	19
Figur 3 – Träningspartners	20

1. Inledning

1.1 Introduktion

Att kvinnor och män tränar olika inne på gym är något som har debatterats under lång tid inom olika forum. Vissa argumenterar för att kvinnor inte vill styrketräna med tunga vikter för att de är rädda att göra fel medan andra hävdar att det beror på en obefogad oro för att bygga för mycket muskler. Vad det än är som ligger bakom ett eventuellt olikartat mönster så talar jag av egen erfarenhet när jag säger att det kan vara obehagligt att träna på ett gym. Jag fann själv ett inre motstånd till att träna på gym i början av min träningskarriär. Detta på grund av att jag kände mig extremt otrygg i miljön. Jag kände mig okunnig, klumpig och svag och var dessutom mycket obekvämt i tanken av att andra kunde sätta mig i jämförelse med de som jag ansåg var bättre än mig. Detta gick givetvis över med tiden då jag fick mer erfarenhet men jag kan fortfarande se att otryggheten finns hos andra och speciellt hos kvinnor. Efter dagliga observationer så är jag benägen att hålla med våra debattörer om att det faktiskt finns skillnader i hur kvinnor och män väljer att träna på gym. Detta artar sig främst genom att kvinnor undviker styrketräning med styrkemaskiner och fria vikter i större utsträckning jämfört med männen och istället ägnar mer tid till aerob träning och/eller gruppaktiviteter.

Personligen har jag funnit en stor glädje i styrketräningen vilket är något jag önskar att alla får uppleva. Det är också av vikt att underhålla sin styrka och muskulatur för att få och/eller behålla en god hälsa. Därför känner jag att det är viktigt att undanröja alla abstrakta hinder som kan hämma oss i vår träning. För att kunna göra det vill jag strategiskt börja med att undersöka *hur* vi tränar på gym och *om* vi skiljer oss åt för att senare kunna utröna *varför* det ter sig så. Med den vetskapen kan möjligheterna till att skapa ett gynnsamt bemötande från träningsbranschens sida öka vilket i sin tur kan ge bättre förutsättningar till att neutralisera våra hämmande attityder inför valet av träningsmetod.

1.2 Bakgrund

Att träning i olika former har en positiv effekt på vår hälsa är känt sedan länge och något som de flesta redan vet (Crombie et al. 2004). Forskning visar att fysisk aktivitet kan minska risken för diverse sjukdomar och en för tidig död redan i mycket små doser (Ekelund et al.

2015). Trots det är stillasittandet och den fysiska inaktiviteten ett mycket stort hälsoproblem i Sverige och i stora delar av världen (WHO 2013). Parallellt med detta kan ändå en förändring i träningsbranschen skönjas då intresset för träning växer. Nya träningsformer samt introducering av nya gym- och träningsanläggningar på marknaden tillåter både kvinnor och män att vidga sina vyer (Andreasson & Johansson 2014, s. 1 ff.). Det finns dock många anledningar till varför vi tränar och det grundar sig inte alltid i ett hälsoperspektiv (Trost et al. 2001). Hur och varför vi tränar är högst individuellt. Det kan exempelvis handla om en önskan om en attraktiv fysik eller en hög social status vilka båda är egenskaper som går att uppnå genom träning (Lombardo 2012). Psykologiska faktorer som grundar sig i exempelvis kunskap, motivation och normer har också en stor inverkan (Wilcox et al. 2000). Många menar dock att det som driver oss skiljer sig mellan kvinnor och män (Kouvola 1999; Weinberg et al. 2000; Egli et al. 2011; Kavussanu & Ntoumanis 2003 se Balish, Eys & Schulte-Hostedde 2013).

Historiskt sett så har det varit färre kvinnor än män som ägnat sig åt sport och träning. Tidigare ansågs nämligen kvinnor vara sköra och de blev mer eller mindre bannlysta från diverse idrotts- och tävlingsammanhang (Zimmermann 1998 se Taniguchi & Shupe 2014). Dessutom var de länge förvisade till marktjänst varför egentiden blev extremt begränsad (Trangbaek & Hofmann 2005, s. 47 ff.). En brytpunkt för denna särbehandling kom att bli år 1972 då USA inrättade en ny lag. Denna lag gav kvinnliga skolelever rätten till att delta i alla sport- och idrottsaktiviteter som finansierades av federala medel. Detta ledde i sin tur till att fler kvinnor fick upp ögonen för sport och träning i sin helhet samtidigt som att allt fler kom att delta inom diverse idrottsliga sammanhang. (Messner 1988) Detta beteendemönster kan antas ha spritt sig över världen och så även Sverige då USA som supermakt hade en stor inverkan på sin omvärld som i sin tur förstärktes genom media. Dock hade männen fortfarande ett stort försprång varför de också premierades. Samhället hade skapat en bild av hur kvinnor och män skulle bete sig inom sport och idrott och denna bild förstärktes ständigt av media. (Washington & Karen 2001) Även om denna föreställning förändrades med tiden så kvarstod en generell uppfattning om vad som ansågs vara manligt och kvinnligt inom både tävlings- och träningsammanhang (Von der Lippe 2014). Denna uppfattning lever fortfarande kvar och vissa menar att media har en sådan stor inverkan på människor att den könsbundna attityden inte kommer att neutraliseras innan medias framställning av den förändras. Människor delar således fortfarande in olika träningsformer i könsbundna fack

vilket i sin tur påverkar oss i valet av träningsform samt utförande. Styrketräning och tyngdlyftning är två exempel på aktiviteter som anses vara ämnade för män. (Hardin & Greer 2007) Människor vill ofta passa in i samhället och enligt Banduras teori om upplevd situationsspecifik förmåga betar sig därför en individ utifrån vad denna tror är rätt och brukligt. Denna teori i kombination med samhällets föreställning om vad som är manligt och kvinnligt korrekt inom idrottsliga sammanhang tycks utmynna i ett könsspecifikt träningsbeteende. (McAuley & Blissmer 2000)

1.3 Definitioner

Att människor vänder sig till olika arenor för att träna kommer som en naturlig följd av att de påverkas av olika yttre faktorer eller drivs av olika motiv. En del ägnar sig åt konditionsträning i syfte att förbättra sin syreupptagningsförmåga eller att gå ned i vikt, varför många ger sig ut i naturen och exempelvis joggar, som är ett billigt och lättillgängligt alternativ. Andra vill bli bättre i sin idrott och vänder sig därför till de klubbar som inriktar sig på grenspecifik träning i idrottshallar, gymnastikhallar, styrkelyftsklubbar och så vidare. Träna kan man göra i princip hur som helst och var som helst och dagens marknad erbjuder ett stort utbud med en riklig variation. Denna uppsats är begränsad och undersöker endast träning i gymmiljö varför också vissa relevanta begrepp kräver ett förtydligande.

1.3.1 Gym/träningsanläggning

I Svenska akademiens ordlista benämns ordet *gym* som en träningslokal för kroppsbyggare (SAOL 2006, s. 312). Detta stämmer överens med hur det såg ut i mitten på 1900-talet och ytterligare ett par årtionden framåt då gymmen främst fokuserade på den manliga kroppskulturen. Under den tiden var gymmiljön mycket rudimentär och fokusen riktades mot aktiviteten i sig snarare än på inredningen. (Andreasson & Johansson 2014, ss. 17-39) Idag går att höra berättelser om hur små gym upprättades i någons privata källare, varför de också kallas för *källargym* i folkmun. Även fast de fortfarande existerar så upplevs de mer eller mindre ha försvunnit i den stora massan av nyupprättade träningsanläggningar.

I samband med att aerobics uppmärksammades år 1968 fick gymkulturen en knäpp på näsan. Ideal och normer förändrades och så även människors efterfrågan om träningsmöjligheter. Gymmen kom att utvecklas parallellt med samhällets dynamiska struktur och de små källargymmen ersattes med multidimensionella träningsanläggningar anpassade till olika

målgrupper. På så sätt kom också fler kvinnor att inkluderas i träningskulturen som numer utgår från många olika perspektiv utöver det mansdominerade kroppsbyggandet. Dagens gym erbjuder maskiner, redskap, skräddarsydda pass och personal så som instruktörer och tränare, alla med ändamålet om att utveckla och förbättra exempelvis kroppen, utseendet och hälsan i sin helhet. Träningsutbudet är numer anpassat för de flesta och det har kommit att bli en trend och så även en blomstrande affärsverksamhet. (ibid., ss. 17-39) Det är i dag färre kvinnor än män som tecknar medlemskap i traditionella gym och de tenderar istället att sluta avtal med utvidgade gym som också erbjuder ledarledda gruppträningsaktiviteter (Gill & Kamphoff 2010, ss. 563-585). *Gym* eller *träningsanläggning* identifieras i denna studie som en anläggning som vänder sig till den breda massan och erbjuder träning av olika karaktär. Där finns exempelvis konditions- och styrkemaskiner, fria vikter och andra redskap avsedda för individuell träning men även instruktörsledda pass i olika former. Här inkluderas inte träningsanläggningar som inriktar sig på grenspecifik träning så som tyngdlyftnings- och styrkelyftningsklubbar, cross-fit boxar, kampsportsklubbar och gymnastik- och idrottsföreningar.

1.3.2 Individuell konditionsträning

Individuell konditionsträning definieras här som all konditionsträning som sker under egen ledning i gymmets öppna lokaler. Konditionsträning belastar hjärt- och kärlsystemet genom en övervägande aktivering av aeroba processer där tillförsel av syre är nödvändig för att frigöra energi (Henriksson & Sundberg 2008, ss. 11-37). Konditionsträning genomförs ofta med målet om att behålla eller förbättra sin maximala syreupptagningsförmåga men andra mål som exempelvis en ökad viktkontroll är också förekommande. Denna träning kan utföras i olika intensitet på exempelvis löpband, cyklar trappmaskiner och roddmaskiner. Individuell konditionsträning kan i vissa fall innebära en aktivering av anaeroba system exempelvis vid högintensiva intervaller eller spurter.

1.3.3 Individuell styrketräning

Individuell styrketräning definieras här som all styrketräning som sker under egen ledning i gymmets öppna lokaler. Styrketräning belastar kroppens muskulatur genom en övervägande aktivering av anaeroba processer där tillförsel av syre för att frigöra energi inte är nödvändig (ibid., ss. 11-37). Styrketräning genomförs ofta med målet om att bibehålla eller förbättra sin styrka men andra mål som exempelvis en ökad muskelmassa är också förekommande. Denna

träning kan utföras i olika intensitet med hjälp av exempelvis kroppsövningar, maskiner, fria vikter eller andra redskap så som bollar och gummiband.

1.3.4 Fria vikter

Fria vikter definieras i denna studie som hantlar och stänger, vilka är redskap som används i samband med styrketräning i syfte att skapa ett högre motstånd och en ökad kraftutveckling. I uppsatsen diskuteras fria vikter och maskiner som alternativ vilka kan generera högre motstånd än kroppsvikt och övriga redskap som bollar och gummiband.

1.3.5 Instruktörsledd gruppträning/pass

Instruktörsledd träning eller *instruktörsledda pass* identifieras här som all träning som sker i grupp med en ledare som demonstrerar färdigkomponerade övningar. Dessa sker oftast i gymmets stängda lokaler och kan inkludera både konditions- och styrketräning men också balans, spänst och rörlighet med mer. Dessa pass äger rum under specifika tider där deltagarna bokar sin plats.

1.4 Forskningsläge

Tidigare studier visade att det var betydligt fler män än kvinnor som ägnade sig åt styrketräning och kvinnorna var istället mer benägna att delta i gruppträning. Generellt visade det sig att all styrkebaserad träning vara påtagligt mer förekommande hos män än hos kvinnor (Rintaugu & Ngetich 2012; Dalbo et al. 2015). Detta mönster visade sig ha en grund i ett flertal olika faktorer. Till skillnad mot männen, som tycktes trivas bra i den mansdominerade gymmiljön och fann ett intresse i det sociala umgänget, upplevde kvinnorna ett visst obehag (Pridgeon & Grogan 2012). Att kvinnorna kände sig obekväma i miljön gjorde också att de blev underrepresenterade i gymmen. Om de inte helt uteslöt att träna på gym så undvek de i många fall specifik styrketräning med fria vikter, då de ogillade att bli utsatta för jämförelser och inte ville bli värderade av andra. Andra orsaker till att de undvek dessa aktiviteter var exempelvis upplevelsen av en bristande kunskap och erfarenhet inom området. (Salvatore & Marecek 2010) Att kvinnorna kände en större oro över att bli jämförda med andra visade sig i fler studier. En studie menade att denna oro, då den uppstod i träningsssammanhang, ökade ju fler män som befann sig i deras omgivning. Vidare minskade oron då de befann sig i en mer könsblandad miljö och var som allra minst helt i frånvaro av män. En del av kvinnorna blev så påverkade av detta att de ibland avbröt sina träningsessioner abrupt. (Kruisselbrink et al.

2004) Oron kunde ibland växa sig så stark att den utvecklades till en social ångest. Detta ledde till att de helt, eller delvis, avstod från vissa träningsmoment men det inträffade främst i samband med individuella aktiviteter. (Norton et al. 2000)

Forskningen visade också att män lade mer tid på träning än vad kvinnorna gjorde. En orsak till det var kvinnornas upplevelser av stress och brist på tid. Kvinnorna arbetade generellt sett mer än män och den totala mängden arbete (betalt- samt obetalt) inskränkte således deras tid för träning. (Taniguchi & Shupe 2014) En annan orsak tycktes vara den låga tilltron till deras egen förmåga. Denna tilltro, även benämnd *self-efficacy*, ansågs vara en av de viktigaste faktorerna som bidrog till fysisk aktivitet och träning (Chang 2007). De som inte trodde på sig själva visade sig också ha ett mindre engagemang och ett lägre deltagande i olika former av fysisk aktivitet (Kim et al. 2010).

Kroppsideal var ytterligare en faktor som visade sig ha en inverkan på valet av träning. Att människors kroppar utvecklas olika, beroende på kön, har visat sig kunna bero på de hormonella strukturerna. Vissa strävade efter att uppnå ett högre attraktionsvärde genom att förstärka dessa könsbundna kroppsformer vilket gjorde att männen spenderade mer tid på att utveckla muskelmassan på överkroppen medan kvinnorna lade mer tid på att involvera sin höftmuskulatur. (Barber 1995; Mealy 1997) En kvalitativ studie från 2001 visade att det var många faktorer som påverkade individers val av träning. Även här visade sig utseendet vara en viktig faktor och det tycktes vara ett vanligt fenomen att människor anpassade sin träning efter imaginära bilder av de könsrelaterade kroppsidealen. Dessa bilder visade män med en utvecklad muskulatur och kvinnor med en smal och slank siluett. Tre av fyra kvinnor som styrketränade målmedvetet på gym hade därför en övre gräns för hur mycket muskelmassa de vill utveckla för att inte komma för långt från idealet. Genom att begränsa sin träning och sin progression skulle de fortfarande ha en chans att bli accepterade och passa in i samhället. För att inte främja muskeltillväxt så undvek därför en del kvinnor vikter som motstånd och lade istället mer tid på aerob träning i syfte att bli smala. Oron för hur andra skulle se på dem och i vissa fall bli äcklade eller avskräckta av deras muskler gjorde att de undvek progression genom att stanna på en viss vikt och/eller ett bestämt antal repetitioner. Vissa tränade underkroppen ibland men undvek överkroppsträning för att inte skapa maskulina drag. Trots att kvinnornas närvaro tycktes öka inne på gymmen så verkade de fortfarande bli hämmade i sin träning av dessa djupt inrotade normer och ideal. (Dworkin 2001)

Att kvinnor höll tillbaka i sin styrketräning skedde inte bara hos vardagsmotionärer utan även hos elitidrottande kvinnor. Detta förekom exempelvis hos kvinnliga brottare i olika åldrar från Norge som faktiskt var i behov av muskler och styrka i sitt idrottsutövande. De äldre kvinnorna hade accepterat en förändrad kroppsphysik till förmån för sporten medan de yngre fortfarande försökte behålla en slank kroppsphysik för att uppfylla de kvinnliga idealen och således bli accepterade utifrån sociala- och kulturella perspektiv. (Sisjord & Kristiansen 2009)

En annan faktor som visade skilja sig mellan könen var motivationen som, likt *self-efficacy*, verkade vara en av de viktigaste faktorerna till att bli och/eller förbli fysiskt aktiv (Hagger 2008). Män, som ofta drevs av inre faktorer, fann ett intresse i själva tränings- och tävlingsmomenten. De såg konkurrensen som en utmaning och utvecklades också genom en önskan om att vara bäst. Kvinnor, som ofta drevs av yttre faktorer, fann istället ett intresse i att utveckla ett attraktivt utseende. De motiverades av sin strävan efter att leva upp till samhällets ideal genom en viss kroppsvikt eller form. (Kouvola 1999; Weinberg et al. 2000; Egli et al. 2011; Kavussanu & Ntoumanis 2003 se Balish, Eys & Schulte-Hostedde 2013) Att motivationen skiljde sig mellan kvinnor och män ledde i sin tur till ett differentierat utåtagerande i samband med träning. Detta genom att de valde en träningsform som var kompatibel med deras mål varefter de anammade olika tillvägagångssätt i sitt utövande. (Kouvola 1999) Även de specifika motivationsfaktorerna i sig kunde delas in i olika kategorier relaterat till träningsform. Individer som utövade styrketräning eller aerobic visade sig bli motiverade av en önskan om en utvecklad fysik eller kapacitet rent generellt. (Frederick & Ryan 1993) En senare studie visade att även den mentala och psykologiska inverkan av nämnda träningsformer fungerade som en motivator (Molanorouzi, Khoo & Morris 2015).

Sammanfattningsvis finns det en del tidigare forskning som har beskrivit konkreta skillnader i hur kvinnor och män valt att träna. Av dessa studier har flertalet dock fokuserat på orsakerna till könsskillnader och vilka faktorer som påverkat kvinnor och män i deras val av träning. Med anledning av det, tillsammans med att vi lever i ett dynamiskt och föränderligt samhälle, vill jag i denna uppsats undersöka mer djupgående *hur* vuxna tränar på gym idag. Med den tidigare forskningen som stöd vill jag göra detta utifrån en hypotes om att det finns skillnader i hur vuxna väljer att träna på gym som går att relatera till kön. Detta genom att män tränar mer och föredrar individuell styrketräning med fria vikter med fokus på överkropp medan kvinnor är mer benägna att delta i ledarledd gruppaktivitet samt att de kvinnor som ändå

väljer att styrketräna oftare använder redskap som genererar lättare motstånd och att de hellre fokuserar på sin underkropp.

1.5 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka vad och hur vuxna tränar på gym för att se om det finns några skillnader i utfallet som går att relatera till kön.

Frågeställningarna som denna uppsats besvarar är följande:

- Vilken form av träning föredrar vuxna att ägna sig åt inne på gym och skiljer sig detta mellan könen?
- I vilken utsträckning styrketränar vuxna i gymmets öppna lokaler och skiljer sig detta mellan könen?
- Vilka muskelgrupper och redskap premieras i samband med vuxnas styrketräning och skiljer sig detta mellan könen?
- Hur mycket tid lägger vuxna på träning och skiljer sig detta mellan könen?
- Föredrar vuxna att träna på egen hand eller tillsammans med andra och skiljer sig detta mellan könen?

2. Metod

2.1 Metodval

För att kunna besvara studiens frågeställningar som grundade sig i ett allmängiltigt intresse så genomfördes datainsamlingen via ett strukturerat frågeformulär (se bil. 2) (Hassmén & Hassmén 2008, s. 229). På så vis ökade möjligheterna till att upptäcka generella mönster i ett urval som sedan skulle kunna representera en större population. Utifrån studiens specifika syfte tillsammans med respektive frågeställningar konstruerades ett frågeformulär.

2.2 Undersökningsdeltagare

Urvalet var individer som på eget initiativ sökte sig till utvald plats i syfte att träna.

De inklusionskriterier som förelåg var att respondenterna skulle ha fyllt 18 år samt att de tränade regelbundet på gym, vilket motsvarade en frekvens om minst en gång i veckan. Av de 140 respondenter som fullföljde studien var 86 personer kvinnor (61,4%) och 54 personer män (38,6%). Deltagarna var mellan 18 och 71 år och medelåldern var 36,8 år (standardavvikelse, $SD = 12,4$). Medelåldern för kvinnorna var 36,6 år ($SD = 11,5$) och för männen 37,2 år ($SD = 13,9$).

2.3 Procedur

Datansamlingen föranleddes av en manuell distribution av ett frågeformulär i pappersformat. Platsen som valdes för utdelningen av frågeformuläret var en stor träningsanläggning tillhörande en av Sveriges största gymkedjor. Träningsanläggningen tillhandahöll ett varierat utbud av träningsformer så som individuell konditions- och styrketräning samt instruktörledda pass av olika karaktär och vände sig till en bred publik i alla åldrar. Frågeformuläret kom att klassas som en så kallad *besöksenkät* då den delades ut på en plats dit deltagarna förmodades komma på ett eget initiativ (ibid., s. 250). Detta föranledde i sin tur att stickprovet kom att grundas i ett bekvämlighetsurval. Deltagarna fick tillgång till skriftlig information i form av ett följebrev (se bil. 3). Under tiden som respondenterna besvarade formuläret befann sig undertecknad på plats som agerande informant varför också muntlig information gick att erhålla vid behov.

Datansamlingen skedde under två dagar (fredag och lördag) i slutet av februari.

Frågeformuläret delades ut under varierande tider mellan klockan 08.00 och 18.00 och spred sig således över morgon/förmiddag, lunch och eftermiddag/kväll. Detta i samband med diverse instruktörledda pass av olika karaktär samt tillfällen då tjänsten om barnpassning erbjöds. Med målet om att bli sedd av samtliga besökare och samtidigt kunna bemöta så många som möjligt valdes en placering som kom att bli vid spärrarna till träningsanläggningens in- och utgång. Insamlingen av svaren skedde anonymt genom att deltagarna själva fick lämna det ifyllda frågeformuläret i en stängd låda med postfack.

2.4 Frågeformuläret

Frågeformuläret bestod av totalt 17 frågor då fråga nummer 12 delades upp i tre delfrågor. Av dessa frågor var två bakgrundsfrågor som rörde demografisk data. Samtliga svarsalternativ var slutna förutom fråga nummer 5, 9 och 15 där möjlighet till egen formulering av svaret erbjöds. Detta då dessa frågor bedömdes kunna besvaras mycket individuellt och för att undvika en eventuell styrning adderades alternativet *Annat* som följdes av plats för fritext. Även vid kraven om specifika tidsangivelser ombads respondenterna att lämna en fri beskrivning. Formuläret innehöll nio stycken kryssfrågor och fem stycken rangordningsfrågor. Frågorna berörde bland annat träningsupplägg, sin egen inställning till träning, upplevelsen av gymmiljön samt sin egen kropps- och prestationsuppfattning. Fråga nummer 6 till och med nummer 9 lånades eller influerades av det frågeformulär som användes i samband med rapporten LIV 2000 (Ekblom-Bak et al. 2011). Fråga nummer 6 och 8 kopierades rakt av och användes i sina ursprungliga former medan följdfrågorna (fråga nummer 7 och 9) både omformulerades och tilldelades nya svarsalternativ.

För att upptäcka eventuella brister i frågeformuläret innan den stora datainsamlingen påbörjades utfördes en kvalitativ pilotstudie. Ett utkast av aktuellt frågeformulär distribuerades digitalt till totalt 20 individer. Samtliga testpersoner selekterades genom ett bekvämlighetsurval (ibid., s. 94). Med målet om att efterlikna studiens kommande stickprov i så stor mån som möjligt inkluderades tränande personer, både kvinnor och män i olika åldrar och med olika bakgrund av exempelvis socio-ekonomisk och etnisk karaktär. Testgruppen ombads att fylla i formuläret för att sedan lämna valfria kommentarer om exempelvis uppskattad tidsåtgång samt eventuella språksvårigheter eller övriga funderingar. Av samtliga testpersoner svarade 10 personer (50%) på frågeformuläret och 4 personer (20%) lämnade kommentarer. Efter genomfört pilottest utvärderades dessa kommentarer och frågeformuläret justerades.

2.5 Etiska aspekter

Innan datainsamlingen påbörjades tillfrågades träningsanläggningens platsansvarig om tillstånd till att genomföra studien i deras lokal. Genom en muntlig samt skriftlig dialog godkändes detta efter en överenskommelse om vissa detaljer i tillvägagångssättet. I enlighet med denna överenskommelse adderades en skriftlig information i följebrevet som betonade

att gymkedjans inbladning i studien endast rörde sig om tillhandahållande av lokal vid utdelning och insamling av frågeformuläret. Följebrevet delades sedan ut till samtliga presumtiva respondenter tillsammans med frågeformuläret. I följbrevet beskrevs studien och dess syfte samt inklusionskriterierna för att delta i studien, det vill säga, ålder och träningsfrekvens. Där fanns även information om ett frivilligt deltagande och anonymitet samt kontaktuppgifter till ansvarig person. För att utöka anonymiteten så tillverkades en sluten inlämningsbox med postfack. En opartisk konfrontation eftersträvades och alla deltagare skulle bemötas på samma sätt oavsett kön, ålder, utseende eller andra faktorer som skiljde dem åt.

2.6 Bortfallsanalys

Under en genomsnittlig dag på träningsanläggningen var det cirka 750 personer som checkade in för att träna¹. Under dag ett (fredag) pågick datainsamlingen i cirka 6,5 timmar vilket motsvarade 40% av träningsanläggningens öppettid och uppskattningsvis var det cirka 300 personer som checkade in under dessa timmar. Vid detta tillfälle besvarade 102 personer frågeformuläret, vilket motsvarade en svarsfrekvens på cirka 34% av ett ungefärligt antal besökare under tidsintervallet. Dag två (lördag) pågick datainsamlingen i cirka två timmar vilket motsvarade 22% av träningsanläggningens öppettid och uppskattningsvis var det cirka 165 personer som checkade in under denna tid. Vid tillfället var det 42 personer som besvarade frågeformuläret, vilket motsvarade en svarsfrekvens på cirka 25% av ett ungefärligt antal besökare under tidsintervallet. Av samtliga som direkt tillfrågades om ett eventuellt deltagande i studien var det endast ett fåtal som avstod. Av dessa personer uppgav majoriteten att orsaken var brist på tid och ett fåtal att de ville rikta sin fokus på den egna träningen. Inflödet av besökare varierade mellan olika tider och stundtals var det så många som checkade in samtidigt att det var omöjlighet att hinna få kontakt med alla. Bland de personer som inte fick ett personligt bemötande med en direkt förfrågan om deltagande var bortfallet uppskattningsvis större. Totalt delades 150 frågeformulär ut och 144 lämnades åter, vilket betydde ett bortfall på sex stycken formulär. Av de 144 respondenter som deltog i studien var det tre respondenter som blev exkluderade och en som avbröt sitt deltagande på eget initiativ, vilket resulterade i en användbar data om totalt 140 respondenter. Två respondenter uppfyllde inte inklusionskriteriet om regelbunden träning och en respondent exkluderades på grund av

¹ Muntlig uppgift från platsansvarig på aktuell träningsanläggning.

att inte ha uppfyllt kravet om angiven ålder. En respondent avbröt sitt deltagande efter fråga nummer 2 då denna var tvungen att lämna platsen på grund av privata angelägenheter. En respondent uppgav på plats att denna inte var beredd att ta ställning i fråga nummer 6 *Är du nöjd med hur din kropp ser ut?* samt fråga nummer 13 *Jag genomför helst min träning med följande redskap*. Anledningen var att respondenten inte hade någon uppfattning om sin egen kropp samt varierade sin träning i så hög grad att det inte gick att välja något specifikt redskap framför ett annat. En respondent missade eller avstod från en hel sida (sid. 2, fråga nummer 5-9), dock hade denna fyllt i resterande sidor helt utan anmärkning. Fråga nummer 7 *Du som inte är helt nöjd med din kropp, vad vill du ändra på?* samt fråga nummer 9 *Du som inte är nöjd med din fysiska prestationsförmåga, vad vill du ändra på?* besvarades lite olika av olika respondenter. Vissa som svarade *ja, i stort sett* på föregående fråga uppgav vilka faktorer de ville förbättra medan andra utelämnade denna information. I övrigt förekom det ett och annat uteblivet förväntat svar i samband med olika frågor men inte i någon hög utsträckning och det påvisade inga mönster.

2.7 Databearbetning och statistik

Samtlig data registrerades, bearbetades och analyserades i ett statistiskt analysprogram benämnt IBM SPSS Statistics. Diagrammen konstruerades i Excel. I den inledande bearbetningsfasen behandlades samtliga interna bortfall på ett sätt som skulle underlätta den kommande analysen. Beträffande de blanka rutorna som förekom i samband med fråga nummer 7 och 9 (se bil. 2) så behandlades de uteblivna svaren från respondenter som angett att de varit *helt nöjda* i föregående fråga som förväntade. De uteblivna svaren från de som angett att de varit *i stort sett nöjda* i föregående fråga behandlades som interna bortfall och registrerades, likt andra förekommande bortfall, med en specifik bortfallskod (999). Efterföljande bearbetning riktade sig mot samtlig data som genom ett normalfördelningstest visat sig vara skev. Åldersvariabeln som var positivt skev ($\text{skewness}/\text{std.error} = 4,2$) transformerades i SPSS/lg10 och blev därefter normalfördelad ($\text{skewness}/\text{std.error} = 1,3$). Samma procedur genomfördes för samtliga tidsparametrar så att all data blev normalfördelad och kunde bearbetas med parametriska tester. All deskriptiv statistik med skev grunddata presenterades med standardavvikelse (*SD*). Åldersvariabeln delades in i elva kategorier; 1 = 18-24,9 år, kategori 2 = 25-29,9 år, kategori 3 = 30-34,9 år, kategori 4 = 35-39,9 år, kategori 5 = 40-44,9 år, kategori 6 = 45-49,9 år, kategori 7 = 50-54,9 år, kategori 8 = 55-59,9 år, kategori 9 = 60-64,9 år, kategori 10 = 65-69,9 år och kategori 11 = 70-74,9 år.

För att besvara studiens samtliga frågeställningar undersöktes först respektive variabler varefter det, i samtliga fall, undersöktes om storleken på dessa skiljde sig mellan könen samt om denna skillnad berodde på en slump eller ej. Den statistiska signifikansnivån var förutbestämd som 5% ($p \leq 0,05^*$) och alla värden över 5% ($p > 0,05$) men mindre än 10% ($p < 0,1$) presenterades som en *tendens* till en skillnad. Samtliga parametrar som innehöll normalfördelad data och låg inom ramen för kvot- eller intervallskala (åldern samt de olika tidsparametrarna så som frekvens och duration) undersöktes med ett oberoende Student T-test. Resterande data som var av nominalskala (träningsformerna, redskapen, muskelgrupperna, valen av träningspartners, kroppstillfredsställelsen, upplevelsen av gymmiljön och jämförelserna med andra) undersöktes genom ett Chi-squared test presenterad i en korstabell. Endast en fråga (upplevelsen av gymmiljön), där svaren angavs i ordinalskala, bearbetades med Mann-Whitney U test. Detta resultat kontrollerades dock med ett Chi-squared test med anledning av de få skalstegen (se bil. 2, fråga nr. 12). För att besvara *vilken form av träning vuxna föredrog att ägna sig åt inne på gym och om det skiljde sig mellan könen* delades respondenterna först in i fyra grupper där grupp ett representerade dem som lade mest tid på styrketräning, grupp två representerade dem som lade mest tid på konditionsträning, grupp tre representerade dem som lade mest tid på gruppträning och grupp fyra representerade dem som ägnade lika mycket tid på minst två av samtliga träningsformer. För att besvara *i vilken utsträckning vuxna styrketränade i gymmets öppna lokaler och om det skiljde sig mellan könen* delades respondenterna in i två grupper där grupp ett representerade dem som angett att de styrketränade medan grupp två representerade dem som angett att de inte gjorde det. Hur många som föredrog styrketräning framför andra träningsformer undersöktes genom samma statistik som besvarade frågeställning nummer ett. För att besvara *vilka muskelgrupper och redskap som premierades i samband med vuxnas styrketräning och om det skiljde sig mellan könen* delades de respondenter som angett att de fokuserade på en viss kroppsdel in i två grupper där grupp ett representerade dem som fokuserade på sin överkropp och grupp två representerade dem som fokuserade på sin underkropp. Beträffande redskapen delades samtliga respondenter in i två grupper där grupp ett representerade dem som angett fria vikter eller maskiner som förstahandsval och grupp två representerade dem som angett kroppsvikt eller övriga redskap som förstahandsval. För att besvara *hur mycket tid vuxna lade på träning och om det skiljde sig mellan könen* adderades all tid som varje respondent angett att de lade på respektive träningsform (per månad) varefter summan dividerades i fyra (veckor). För att undersöka om *vuxna föredrog att träna på egen hand eller tillsammans med andra och om det skiljde sig åt mellan könen* delades samtliga respondenter

in i två grupper där grupp ett representerade dem som angett att de föredrog att träna på egen hand och grupp två representerade dem som angett att de föredrog att träna med en eller flera vänner alternativt i grupp (instruktörsledda pass).

3. Resultat

3.1 Demografisk data

Av de 140 respondenter som fullföljde studien var 86 kvinnor (61,4%) och 54 män (38,6%). Deltagarna var mellan 18 och 71 år och medelåldern var 37 år ($SD = 12,4$). Medelåldern för kvinnorna var 36,6 år ($SD = 11,5$) och för männen 37,2 år ($SD = 13,9$). Inga signifikanta skillnader i åldern ($t(138) = -0,007, p = 0,994$) förelåg mellan grupperna (kvinnor och män) i avseende på ålder.

3.2 Val av träningsform

Majoriteten (57,1%, $n = 80$) av samtliga 140 respondenter tränade företrädesvis individuell styrketräning. Den näst frekventa träningsformen var gruppträning (26,4%, $n = 37$) som följdes av en jämn fördelning mellan fler alternativ (10,7%, $n = 15$). Den träningsform som minst antal respondenter (5,7%, $n = 8$) valt att träna i första hand var individuell konditionsträning.

Det fanns en signifikant skillnad mellan könen vad gäller valet av träningsform; fler män (81,5%, $n = 44$) än kvinnor (41,9%, $n = 36$) uppgav att de föredrog individuell styrketräning ($X^2 = 21,263, df = 1, p = 0,000$) och fler kvinnor (40,7%, $n = 35$) än män (3,7%, $n = 2$) uppgav att de främst deltog i färdigkonstruerade grupplass med instruktör ($X^2 = 23,348, df = 1, p = 0,000$). Det fanns inga signifikanta könsskillnader hos de som föredrog individuell konditionsträning ($X^2 = 0,004, df = 1, p = 0,949$) eller hos de som hade en jämn fördelning mellan två eller tre olika träningsformer ($X^2 = 0,195, df = 1, p = 0,659$).

Tabell 1. I tabellen presenteras fördelningen över förstahandsvalet av träningsform hos kvinnor och män som tränade på gym.

Träningsform	Kvinna		Man		Total	
	Antal (n)	% inom kön	Antal (n)	% inom kön	Antal (n)	% inom kön
-Styrka *	36	41,9%	44	81,5%	80	57,1%
-Kondition	5	5,8%	3	5,6%	8	5,7%
-Gruppträning*	35	40,7%	2	3,7%	37	26,4%
-Jämfördelning mellan 2-3 träningsformer	10	11,6%	5	9,3%	15	10,7%
-Total	86	100,0%	54	100,0%	140	100,0%

* indikerar en signifikant ($p \leq 0.05$) skillnad mellan kvinnor och män.

Det fanns inga signifikanta skillnader ($X^2 = 33,366$, $df = 30$, $p = 0,307$) beträffande valet av träningsform avseende ålder för varken kvinnor eller män. Hos männen var styrketräning den främsta träningsformen inom samtliga ålderskategorier (kategori 1-11, $n = 54$). Hos kvinnorna var variationen större inom respektive ålderskategori där det fanns en tendens till att det var vanligare att unga respondenter mellan 18-30 år (kategori 1-2, $n = 29$) uppgav att de föredrog styrketräning framför andra träningsformer, medan det var en jämnare fördelning mellan alternativen styrke- och gruppträning i åldrarna 30-40 år (kategori 3-4, $n = 26$). I åldrarna 40-55 år (kategori 5-7, $n = 25$) sågs även en tendens till att det var vanligare att de uppgav gruppträning som förstahandsval medan det återigen blev en jämnare fördelning i åldrarna från 55 år och uppåt (kategori 8-11, $n = 9$). Signifikanta skillnader inom olika ålderskategorier påvisades när könen jämfördes mellan varandra. Det var fler män än kvinnor som föredrog styrketräning i alla åldrar och en signifikant skillnad ($X^2 = 7,915$, $df = 3$, $p = 0,04$) påvisades i ålderskategori 3, 30-35 år ($n = 26$) medan tendenser ($X^2 = 4,958$, $df = 2$, $p = 0,055$ / $X^2 = 7,271$, $df = 3$, $p = 0,059$) till detsamma påvisades i ålderskategorierna 1, 18-25 år ($n = 17$) och 2, 25-30 år ($n = 32$).

3.3 Undvikande av styrketräning

Det var 19 personer (13,6%) av samtliga respondenter som uppgav att de aldrig ägnade sig åt individuell styrketräning. Majoriteten (n = 18) av dessa var kvinnor (94,7%) och skillnaden mellan könen var signifikant ($X^2 = 10,294$, $df = 1$, $p = 0,001$).

Av de respondenter som uppgav att de aldrig styrketränade i gymmets öppna lokaler valde 12 av de 19 respondenterna (63,2%) att ange diverse bakomliggande faktorer till sitt avståndstagande. Sammanlagt åtta av dessa respondenter (66,7%) fyllde i alternativet om bristande intresse som en faktor vilket också var det mest frekventa alternativet före okunskap som sju personer (58,3%) angav som skäl. Det var fem respondenter (41,7%) som uppgav att de kände sig obekväma i miljön och tre respondenter (25%) som uppgav att de inte hann med på grund av tidsbrist. Endast två respondenter (16,7%) ansåg sig vara för svaga för att styrketräna och lika många uteslöt styrketräning för att de kände sig uttittade. Endast en man och en kvinna (16,7%) undvek styrketräning för att de inte ville bli för stora. Ingen av respondenterna uppgav att de undvek styrketräning för att de inte hade något behov eller för att de upplevde det som oacceptabelt ur ett socialt perspektiv.

3.4 Val av redskap

Majoriteten av respondenterna som styrketränade (54,2%, n = 64) angav att de föredrog fria vikter som redskap. Det fanns en tendens ($X^2 = 2,752$, $df = 1$, $p = 0,097$) till att männen (63,3%, n = 31) valde fria vikter som redskap i högre utsträckning än kvinnorna (47,8%, n = 33). Det näst frekventa svarsalternativet som respondenterna angav (23,7%, n = 28) var kroppsviktsövningar och det var signifikant ($X^2 = 6,106$, $df = 1$, $p = 0,013$) fler kvinnor (31,9%, n = 22) än män (12,2%, n = 6) som valde detta alternativ. En mindre andel (20,3%, n = 24) föredrog maskiner som redskap och inga skillnader ($X^2 = 0,230$, $df = 1$, $p = 0,63$) förelåg mellan könen. Det fanns inte heller någon skillnad ($X^2 = 0,060$, $df = 1$, $p = 0,806$) mellan könen beträffande övriga redskap som endast en kvinna och en man (1,7%) prioriterade som redskap.

Tabell 2. Tabellen visar fördelningen över förstahandsvalet av redskap hos kvinnor och män som tränade på gym.

Redskap	Kvinna		Man		Total	
	Antal (n)	% inom kön	Antal (n)	% inom kön	Antal (n)	% inom kön
-Kroppsvikt*	22	31,9%	6	12,2%	28	23,7%
-Maskiner	13	18,8%	11	22,4%	24	20,3%
-Hantlar och stänger^t	33	47,8%	31	63,3%	64	54,2%
-Övrigt	1	1,4%	1	2,0%	2	1,7%
-Total	69	100,0%	49	100,0%	118	100,0%

* indikerar en signifikant ($p \leq 0,05$) skillnad mellan kvinnor och män.

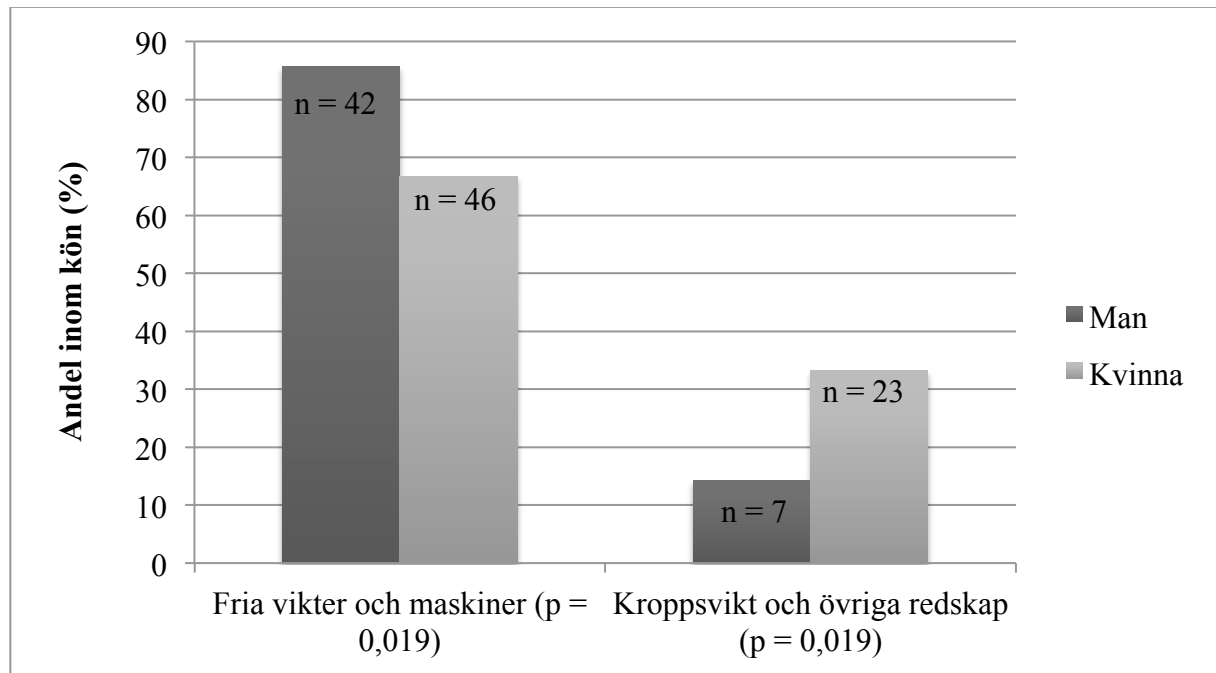
Tendens: 5-10% ($t = >0,05$ men $<0,10$)

Det fanns inga skillnader ($X^2 = 7,793$ $df = 10$, $p = 0,649$) beträffande valet av redskap inom ålderskategorierna för kvinnor respektive män och inte heller när könen jämfördes mot varandra ($X^2 = 6,159$, $df = 3$, $p = 0,104$). Hos männen var fria vikter eller kroppsvikt de främsta redskapen inom ålderskategorierna 1-6, 18-50 år ($n = 41$) medan maskinerna var övervägande i de äldre ålderskategorierna (kategori 7-8, 50-60 år och 11, 70-75 år, $n = 7$). Kategori 9, 60-65 år och 10, 65-70 år var för små för att analysera ($n = 1$). Hos kvinnorna fanns det en tendens till att det var det vanligare att träna med kroppsvikt i de yngre ålderskategorierna (kategori 1-2, 18-30 år, $n = 35$) medan maskiner och fria vikter förekom oftare i kategori 3-9, 30-65 ($n = 40$). Kategori 10, 65-70 och 11, 70-75 var för små för att analysera ($n = 1$).

Det fanns en signifikant skillnad ($X^2 = 5,483$, $df = 1$, $p = 0,019$) mellan kvinnor och män beträffande de redskap som genererade högst motstånd (fria vikter och maskiner). Fler män (85,7%, $n = 42$) än kvinnor (66,7%, $n = 46$) uppgav att de tränade med fria vikter och/eller maskiner i första hand medan kvinnorna (33,3%, $n = 23$ kvinnor jämfört med 14,3%, $n = 7$

män) var mer benägna att använda sig av kroppsviktsövningar och/eller övriga redskap.

I samtliga ålderskategorier var det fler män än kvinnor som föredrog att träna med fria eller maskiner framför kroppsviktsövningar eller övriga redskap och det fanns en tendens eller signifikant skillnad mellan könen i ålderskategori 1 ($X^2 = 3,662$, $df = 1$, $p = 0,056$), 2 ($X^2 = 5,306$, $df = 1$, $p = 0,021$), 3 ($X^2 = 4,922$, $df = 1$, $p = 0,027$) och 6 ($X^2 = 4,444$, $df = 1$, $p = 0,035$).



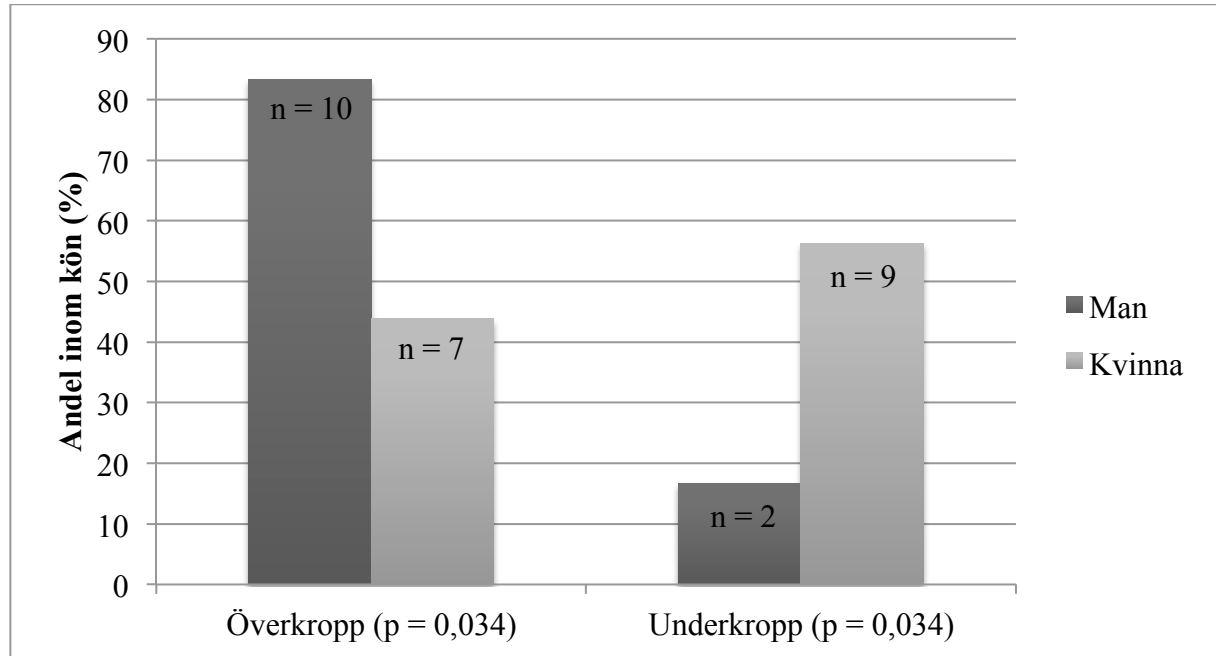
Figur 1. Diagrammet demonstrerar fördelningen över valet av redskapskategori hos kvinnor och män som tränade på gym. De ljusgråa staplarna representerar kvinnor och de mörkgråa staplarna representerar män. X-axeln visar de alternativa redskapen och Y-axeln visar andelen i %.

Signifikansnivå: 5% (* = $p \leq 0,05$)

3.5 Fokus på muskelgrupper

Av samtliga deltagare som utövade individuell styrketräning så föredrog majoriteten (77,6%, $n = 97$) att fokusera sin träning på hela kroppen och inga signifikanta könsskillnader ($X^2 = 4,564$, $df = 2$, $p = 0,102$) förekom. Det fanns en tendens ($X^2 = 2,723$, $df = 1$, $p = 0,99$) till att fler kvinnor (12,3%, $n = 9$) än män (3,8%, $n = 2$) fokuserade på sin underkropp. Av de respondenter som angav att de fokuserade på en specifik kroppsdel (22,4%, $n = 28$) fanns en

signifikant skillnad ($X^2 = 4,504$, $df = 1$, $p = 0,034$) där fler kvinnor (56,3%, $n = 9$) fokuserade specifikt på underkroppen i sin träning medan majoriteten av männen (83,3%, $n = 10$) istället fokuserade på överkroppen.



Figur 2. Diagrammet demonstrerar fördelningen över valet av kroppsdel/muskelgrupper hos de kvinnor och män som valde att fokusera sin träning på något av alternativen. De ljusgråa staplarna representerar kvinnor och de mörkgråa staplarna representerar män. X-axeln visar de alternativa kroppsdelarna och Y-axeln visar andelen i %.

Signifikansnivå: 5% (* = $p \leq 0.05$)

3.6 Frekvens och duration

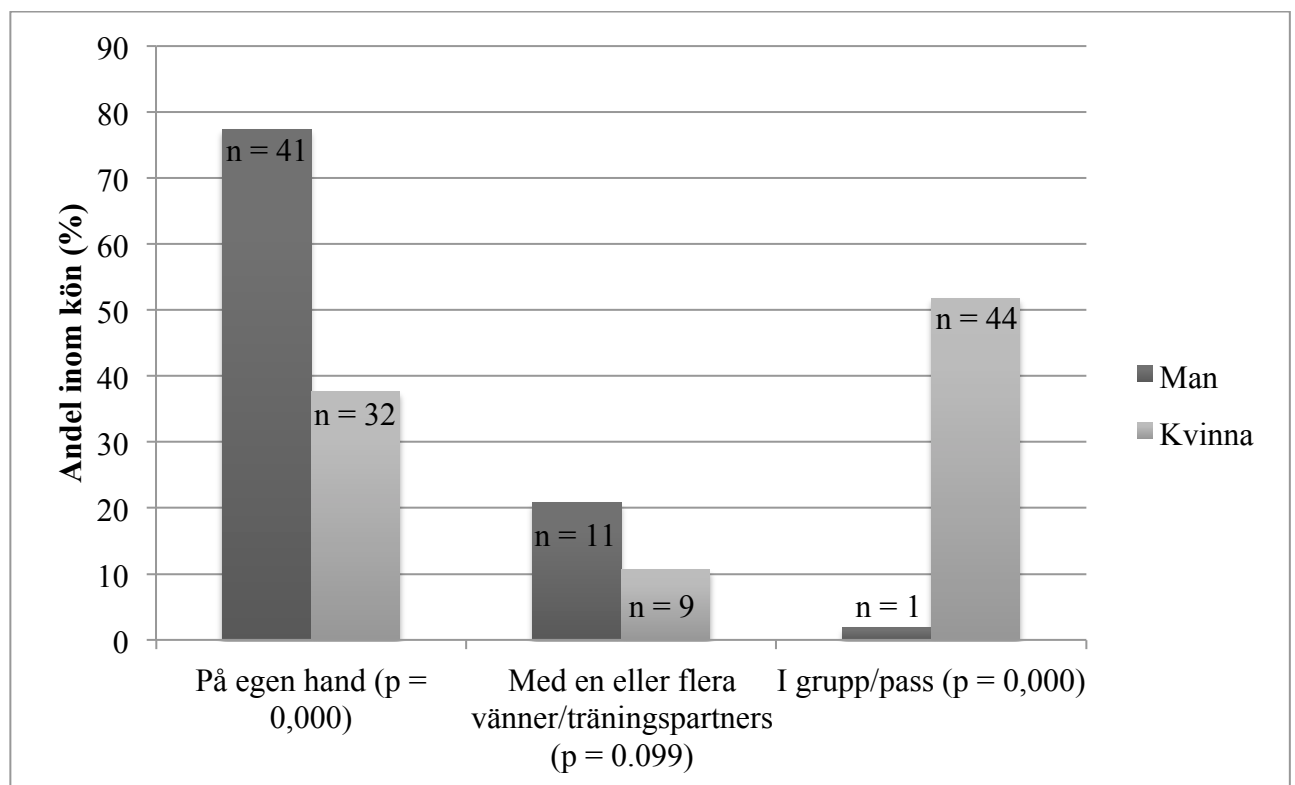
Respondenterna tränade i genomsnitt 4,4 ($SD = 2,8$) pass/vecka (från 1 till 19 pass).

Kvinnorna tränade i genomsnitt 4 pass per vecka ($SD = 2,3$) medan männen tränade 5 pass per vecka ($SD = 3,4$). Majoriteten av respondenterna (72,9%, $n = 102$) tränade 31-60 minuter per pass. Något färre (18,6%, $n = 26$) tränade 61-90 minuter per pass. Det var ett fåtal (4,3%, $n = 6$) som tränade ≤ 30 minuter per pass vilket var lika många som tränade ≥ 91 min per pass. Den sistnämnda kategorin bestod enbart av män. Den totala träningstiden sträckte sig från 45 minuter till 1125 minuter per vecka vilket gav ett genomsnitt på 245,4 minuter ($SD = 194,1$). Det fanns en tendens $t(t(138) = -1,93$, $p = 0,056$) till att männen lade mer tid på sin träning;

männen tränade 298,7 minuter ($SD = 260$) per vecka jämfört med kvinnornas 212 minuter ($SD = 128,6$).

3.7 Val av träningspartners

Det fanns en signifikant skillnad ($X^2 = 36,966$, $df = 2$, $p = 0,000$) mellan könen beträffande val av träningspartners; männen (77,4%, $n = 41$) föredrog att träna på egen hand jämfört med kvinnorna (37,6%, $n = 32$) som var mer benägna att träna tillsammans med en eller flera vänner och/eller i grupp.



Figur 3. Diagrammet demonstrerar fördelningen över valet av träningspartners hos kvinnor och män som tränade på gym. De ljusa staplarna representerar kvinnor och de mörka staplarna representerar män. X-axeln visar olika kategorier beträffande valet av träningspartners (individuell eller gemensam träning) och Y-axeln visar andelen i %. Signifikansnivå: 5% ($* = p \leq 0,05$)
Tendens: 5-10% ($>0,05$ men $<0,10$)

3.8 Motivationsfaktorer

Majoriteten (87,1%, n = 122) av samtliga respondenter uppgav att de bland annat tränade för att utveckla sin fysiska prestationsförmåga. En stor del (65%, n = 91) tränade för att de ville må bättre mentalt och lite mer än hälften (56,4%, n = 79) för att de ville må bättre fysiskt. Något färre (47,9%, n = 67) tränade för att må bättre i framtiden och nästan lika många (47,1%, n = 66) för att förbättra sitt utseende. En ganska betydande andel (40%, n = 56) uppgav att de tränade för att det var roligt medan en mindre andel (10%, n = 14) tränade för det sociala umgänget eller för att slippa dåligt samvete (9,3%, n = 13). Ett fåtal (2,1%, n = 3) tränade för att andra skulle tycka att de var duktiga och än färre (1,4%, n = 2) tränade för att de ville visa upp sin kropp och fysik. Det fanns ingen signifikant skillnad mellan könen beträffande någon av motivationsfaktorerna förutom bland de som uppgav att de tränade för att må bättre mentalt ($X^2 = 6,052$, $df = 2$, $p = 0,028$). Fler kvinnor (72,1%, n = 62) valde att svara ja på detta alternativ och männen (53,7%, n = 29) hade i högre utsträckning lämnat svarsrutan blank till förmån för annat alternativ.

3.9 Kroppstillfredsställelse

Majoriteten av samtliga respondenter (76,6%, n = 105) uppgav att de var nöjda eller i stort sett nöjda med sina kroppar och ingen signifikant skillnad mellan könen förelåg. Det fanns en signifikant skillnad mellan könen i hur de önskade förändra sina kroppar. Av samtliga respondenter som uppgav att de ville förändra något med sina kroppar ville nästan hälften (45,6%, n = 45) gå ned i vikt. Av resterande var det signifikant ($X^2 = 6,413$, $df = 1$, $p = 0,011$) fler män (34,4%, n = 11) än kvinnor (12,1%, n = 7) som ville gå upp i vikt alternativt bygga muskler. Omvänt fanns det en tendens ($X^2 = 3,474$, $df = 1$, $p = 0,069$) till att fler kvinnor (41,4%, n = 24) än män (21,9%, n = 7) ville forma sina kroppar.

3.10 Prestationstillfredsställelse

Majoriteten av samtliga respondenter (57,6%, n = 80) uppgav att de var helt eller i stort sett nöjd med sin fysiska prestationsförmåga och ingen signifikant skillnad mellan könen förelåg. Av samtliga respondenter som uppgav att de ville förbättra något (71,4%, n = 100) uppgav majoriteten (73%, n = 73) att de ville bli starkare och nästan lika många (72%, n = 72) att de ville få bättre kondition. Mer än hälften (57%, n = 57) ville förbättra sin rörlighet medan en mindre andel (30%, n = 30) ville få bättre spänst och än färre (26%, n = 26) ville förbättra sin

balans. Det fanns en signifikant skillnad ($X^2 = 5,710$, $df = 1$, $p = 0,023$) mellan könen beträffande rörligheten då fler män (71,8%, $n = 28$) valt att svara att de ville förbättra denna medan kvinnorna (47,5%, $n = 29$) varit mer benägna att lämna svarsrutan blank till förmån av annat.

3.11 Upplevelsen av gymmiljön

Majoriteten av kvinnorna (53,5%, $n = 46$) uppgav att de ibland eller ofta kände sig obekväma att träna när det var många människor i lokalen vilket var signifikant ($X^2 = 15,117$, $df = 2$, $p = 0,001$) fler än den andel män (20,4%, $n = 11$) som kände detsamma. Det var också signifikant fler kvinnor (38,3%, $n = 33$) än män (11,1%, $n = 6$) som ibland eller ofta kände sig obekväma att träna när det var många män i lokalen ($X^2 = 13,119$, $df = 2$, $p = 0,001$). Totalt 7 kvinnor (8,1%) uppgav att de ofta kände sig obekväma i denna situation medan ingen av männen instämde med detta påstående. Det fanns ingen signifikant skillnad mellan könen beträffande upplevelsen av att träna med många kvinnor i lokalen (15,1%, $n = 13$ kvinnor jämfört med 13%, $n = 7$ män). Det var fler som inte styrketränade som uppgav att de kände sig obekväma att träna när det var mycket människor i lokalen jämfört med de som styrketränade men inga signifikanta skillnader förekom.

3.12 Jämförelser med andra

Det fanns en tendens till att fler kvinnor (69,8%, $n = 26$) än män (53,7%, $n = 25$) jämförde sig med andra ($X^2 = 3,696$, $df = 1$, $p = 0,055$). Det fanns inte någon signifikant skillnad mellan könen beträffande deras upplevelser av sina jämförelser. Av samtliga respondenter blev majoriteten (59,2%, $n = 83$) ibland eller alltid inspirerade av dem som de uppfattades prestera bättre samtidigt som en del (20,7%, $n = 29$) upplevde detta som jobbigt.

4. Diskussion

Syftet med denna uppsats var att undersöka vad och hur vuxna tränade på gym för att se om det fanns några skillnader som gick att relatera till kön. De frågeställningar som användes för att besvara syftet var: Vilken form av träning föredrog vuxna att ägna sig åt på gymmet? I

vilken utsträckning styrketränade vuxna i gymmets öppna lokaler? Vilka muskelgrupper och redskap premierades i samband med vuxnas styrketräning? Hur mycket tid lade vuxna på träning? Föredrog vuxna att träna på egen hand eller tillsammans med andra? Samtliga frågeställningar analyserades utifrån om det skiljde sig mellan kvinnor och män.

Resultatet från denna studie styrkte hypotesen om att det fanns könsrelaterade skillnader i vad och hur vuxna tränade på gym. Männerna tenderade att lägga mer tid på sin träning och de föredrog individuell styrketräning med fria vikter och maskiner. Kvinnorna var istället mer benägna att delta i ledarledd gruppaktivitet och/eller använda sig av sin egen kroppsvikt eller övriga redskap så som bollar och gummiband i samband med sin styrketräning. Utöver det lade männen större fokus på att utveckla sin överkropp medan kvinnorna tenderade att prioritera träning för underkroppen.

4.1 Resultatdiskussion

4.1.1 Träningsform och undvikande av styrketräning

För att besvara den mest övergripande frågan, vilken träningsform som vuxna föredrog att ägna sig åt på gym och om detta skiljde sig mellan kvinnor och män, undersöktes den totala tiden (frekvens och duration) som respondenterna lade på respektive träningsform. Resultatet visade att det var signifikant fler män (81,5%) än kvinnor (41,9%) som företrädesvis tränade individuell styrketräning. Kvinnorna (40,7%) var i sin tur mer benägna än männen (3,7%) att delta i instruktörsledd gruppträning vilket är i linje med tidigare forskning som kommit fram till att män föredrar styrketräning i större utsträckning än kvinnor som istället är klart överrepresenterade i gruppträningshallarna (Rintaugu & Ngetiches 2012; Dalbo et al. 2015). Även om individuell styrketräning var den mest frekventa aktiviteten hos samtliga respondenter fanns det en grupp som valde att helt avstå från detta. Den gruppen bestod av totalt 19 respondenter varav 18 personer (94,7%) var kvinnor och endast en var man. Även Salvatore och Mareceks har kommit fram till att kvinnor undviker styrketräning i högre utsträckning än män och de menar att en sådan könsskillnad kan bero på ett flertal olika faktorer. En orsak är att kvinnorna känner sig mer obekväma i gymmiljön på grund av en inre oro för att bli jämförd med andra medan en annan orsak är att de upplever en brist på kunskap och erfarenhet inom området. (2010) Trots att det inte gick att dra några slutsatser om de bakomliggande orsakerna till ett avståndstagande i denna studie gick det att skönja ett

mönster i respondenternas svar som kunde återspegla ovanstående resonemang. Mer än hälften av de respondenter som avstod från styrketräning uppgav nämligen att bristande kunskap var en bakomliggande orsak och nästan lika många uppgav att de kände sig obekväma i miljön.

4.1.2 Val av redskap och upplevelsen av gymmiljön

Salvatore och Mareceks menar att bristande kunskap och oro kan leda till konsekvenser även för de kvinnor som styrketränar på så vis att de blir mer benägna att utesluta fria vikter som redskap (2010). I denna studie visade det sig också vara signifikant fler män (85,7%) än kvinnor (66,7%) som föredrog fria vikter eller maskiner i samband med sin träning.

Kvinnorna var istället mer benägna än männen att använda sig av sin egen kroppsvikt eller övriga redskap i form av exempelvis bollar och gummiband. Salvatore och Mereceks (2010) menar att kvinnor undviker fria vikter om de känner sig obekväma i gymmiljön, vilket kan vara en förklaring till skillnaden som påvisades i valet av redskap i denna studie. Detta då betydligt fler kvinnor än män uppgav att de kände sig obekväma i gymmet, oavsett träningsform, vid tillfällen när det var mycket människor i lokalen.

4.1.3 Jämförelser med andra

Att kvinnor kan känna sig obekväma under dessa specifika förhållanden är något som framkommit i ett flertal tidigare studier. Kruisselbrink et al. beskriver att den inre oron som finns hos kvinnor ökar ju fler män som befinner sig i lokalen. Oron ska sedan minska ju mer könsblandad omgivningen blir och vara som allra minst i en helt kvinnodominerad miljö. (2004) Att det var övervägande kvinnor som undvek styrketräning och istället ägnade sig åt gruppträning i denna studie skulle således kunna förklaras av att de kände sig obekväma med att träna bland män och därför valde aktiviteter som var överrepresenterade av kvinnor. Till det bör tilläggas att majoriteten av de som aldrig styrketränade uppgav *bristande intresse* som en orsak till sitt avståndstagande men eftersom det inte gick att dra några slutsatser i samband med den frågan på grund av utebliven rangordning bör resultatet tolkas med varsamhet.

Givetvis kan ett bristande intresse vara en sann orsak till ett avståndstagande men det kan också antas vara bekvämare att ange *bristande intresse* som orsak än att behöva medge en känsla av obehag eller oro som kan uppfattas som en svaghet. Andra som, likt Salvatore och Mareceks (2010), menar att kvinnor upplever obehag i samband med träning oftare än män är Norton et al. Deras studie visar att oron, som ofta grundar sig i en rädsla av att bli jämförd med andra, är som störst när kvinnorna tränar individuellt. De menar att denna kan bli så pass

påtaglig att vissa kvinnor ibland avbryter sina pass och tränar under en betydligt kortare tid än planerat. (2000) I denna studie visade det sig vara fler kvinnor (69,8%) än män (53,7%) som jämförde sig med andra men det gick inte att se någon skillnad i upplevelsen av deras jämförelser. Majoriteten (59,2%) av samtliga personer erhöll en positiv effekt av sina jämförelser i form av inspiration varför det inte gick att dra någon slutsats om att rädslan för jämförelser skulle leda till obehag vid tillfällena då det är många människor i lokalen.

4.1.4 Val av träningspartners

Det fanns en signifikant skillnad i valet av träningspartners där fler män (77,4% jmf 37,6%) föredrog att träna på egen hand medan kvinnorna (62,4% jmf 22,6%) hellre tränade tillsammans med en eller flera vänner alternativt i grupp. Att kvinnorna hellre tränade tillsammans med andra skulle kunna förklaras av att de hade ett bristande intresse för styrketräning och därför valde gruppträning som aktivitet men det skulle också, i enlighet med tidigare forskning, kunna förklaras av att de ville undvika en inre oro som, enligt Norton et al. (2000), kan växa under individuell aktivitet.

4.1.5 Frekvens och duration

Enligt denna studie tenderade männen att träna mer än kvinnorna rent generellt. Det har även styrkts genom tidigare forskning som visar att orsakerna kan vara att kvinnor upplever en högre stress och därför anser sig ha för lite tid till träning eller att de utsätts för en negativ effekt av ett svagt self-efficacy (Kim et al. 2010; Taniguchi & Shupe 2014). Att ha ett starkt self-efficacy ska nämligen vara en av de viktigaste faktorerna för fysisk aktivitet i olika former (Chang 2007).

4.1.6 Fokus på muskelgrupper

Majoriteten av samtliga deltagare i denna studie valde att träna hela kroppen och fokuserade således inte på någon specifik kroppsdel. Detta strider mot en tidigare studie vars slutsats är att män och kvinnor fokuserar på olika kroppsdelar i samband med sin träning (Mealy 1997). Bland de som ändå valde att fokusera på något i denna studie fanns en signifikant skillnad som visade att fler män (83,3%) lade fokus på sin överkropp medan kvinnorna (56,3%) lade större fokus på sin underkropp. Detta stämmer överens med Mealys studie som dessutom visat att anledningen till detta beteende kan grunda sig i ett mål om att forma sin kropp utifrån samhällets ideal och på så sätt uppnå ett högre attraktionsvärde (1997). I en nyare studie, där samma skillnad i kroppsfokus påvisas, framgår även att kvinnor ibland utesluter

överkroppsträning på grund av en rädsla för att utveckla maskulina drag. Att kvinnor undviker styrketräning helt till förmån för aerob aktivitet i syfte att bli smala och slanka är också vanligt förekommande. Dessa resultat diskuteras där utifrån en teori om djupt inrotade mönster och ideal. (Dworkin 2001) Detta beteende förekommer inom alla nivåer och således även hos elitidrottande kvinnor som skulle gynnas av en större muskelmassa (Sisjord & Kristiansen 2009). Att kvinnorna i denna studie var mer benägna att använda sig av redskap som inte genererade något högt motstånd skulle kunna förklaras av dessa sistnämnda resultat. Genom att använda lätta motstånd hämmas progressionen av en stor muskeltillväxt och risken för att utveckla, vad som anses vara, manliga drag begränsas.

4.1.7 Kroppstillfredsställelse

Majoriteten av samtliga respondenter (76,6%) var nöjda med sina kroppar och ingen skillnad mellan könen förelåg. Dock fanns en skillnad hos dem som ville förändra sina kroppar och förutom den redan diskuterade kroppsfokusen var det fler män (34,4% jmf 12,1%) som ville gå upp i vikt och bygga muskler medan kvinnorna (41,4% jmf 21,9%) istället ville forma sina kroppar. Enligt detta resultat så hade kvinnorna med andra ord en lägre önskan om att bygga muskler än vad männen hade. Detta, som tidigare nämnts, i enlighet med Mealys teori att människor anpassar sin träning i syfte att forma sina kroppar utifrån samhällets ideal (1997).

4.1.8 Motivationsfaktorer och prestationstillfredsställelse

Vidare så undersöktes vad som motiverade respondenterna till att träna. För att bli och förbli fysiskt aktiv och ägna sig åt diverse träningsformer så har motivation visat sig vara en nödvändighet (Hagger 2008). Att träna för att utveckla sin fysiska prestationsförmåga var det alternativ som flest respondenter var benägna att fylla i före ett bättre mentalt och fysiskt mående. Tidigare forskning visar att det finns en skillnad mellan könen i fråga om motivation. Att män drivs av ett intresse i träningsmomentet och blir motiverade av att utvecklas i själva aktiviteten medan kvinnor i högre grad drivs av yttre faktorer, så som att förbättra sitt utseende är något som många är eniga om (Kouvola 1999; Weinberg et al. 2000; Egli et al. 2011; Kavussanu & Ntoumanis 2003 se Balish, Eys & Schulte-Hostedde 2013). Denna skillnad kan i sin tur leda till olika val av träningsformer och utföranden mellan kvinnor och män (Kouvola 1999). Resultatet i denna studie visade att respondenterna var benägna att välja de faktorer som varit typiskt för liknande stickprov i tidigare studier. Det var färre som uppgav att de var nöjda med sin fysiska prestationsförmåga än med sin kropp och mer än hälften (72-73%) ville förbättra sin kondition och/eller styrka bland annat. Det har tidigare

visat sig att just de som ägnar sig åt styrke- eller gruppträning på gym oftast drivs av en önskan om en utvecklad fysik eller kapacitet (Frederick & Ryan 1993). Det har även framkommit att den mentala och psykologiska inverkan av dessa specifika aktiviteter kan fungera som en motivator (Molanorouzi, Khoo & Morris 2015). På grund av frågornas formuleringar och/eller respondenternas sätt att svara (se bilaga 2, fråga nr. 5) gick det inte att dra några relevanta slutsatser om vad som motiverade denna studies deltagare till att träna och det gick inte heller att uttala sig om några skillnader mellan könen.

4.2 Metoddiskussion

4.2.1. Metodval och Frågeformulär

Studiens metod lämpade sig väl för syftet och uppfyllde målsättningen med denna uppsats. Styrkan med att använda sig av ett frågeformulär i en undersökning är att det är lätt att på ett arbets- och kostnadseffektivt sätt nå ut till många individer på en relativt kort tid. Med anledning av att det inte gick att finna ett redan prövat frågeformulär för studiens specifika syfte och frågeställningar konstruerades ett nytt formulär. Frågornas struktur och relevans grundade sig till stor del i tidigare forskning och formades utifrån tidigare resultat. Det egenkonstruerade frågeformuläret genererade svar till samtliga frågeställningar och uppfyllde således uppsatsens syfte, varför också validiteten i valet av metod bör anses god. Till skillnad mot att publicera en webbenkät via olika forum och hemsidor på nätet, där kontrollen över stickprovet riskeras att bli svag, gav denna manuella distribution en högre kontroll över deltagare och bortfall, varför en gedigen och realistisk bortfallsanalys också blev möjlig. Denna metod minimerade också risken för både ett oseriöst deltagande samt rekrytering av deltagare från fel målgrupp. Nackdelen med ett frågeformulär är dock att vissa missförstånd eller subjektiva tolkningar kan uppstå beroende på hur frågorna är formulerade. För att begränsa denna svaghet utfördes ett pilottest innan den stora datainsamlingen tog vid. På så vis gick att minska risken för missförstånd eller starkt subjektiva tolkningar av frågor och svar som skulle kunna påverka studiens slutliga resultat. Att ett frågeformulär är tryckt på papper och lika för samtliga deltagare minimerar också risken för en eventuell intervjuareffekt (Hassmén & Hassmén 2008, s. 259 f.). För att ytterligare begränsa risken för eventuella missförstånd fanns muntlig information att tillgå på plats. Eftersom aktuellt frågeformulär till stor del innehöll frågor med fasta svarsalternativ förelåg ingen hög risk för att diverse extremvärden skulle komma att påverka resultatet. De faktorer som skulle kunna sticka ut var

ålders- och tidsaspekter men detta ansågs inte vara ett problem då de gick att kategorisera alternativt transformera datan i den efterföljande bearbetningen.

4.2.2 Procedur

Frågeformulären delades ut på en strategiskt utvald plats med syfte att nå ut till en population väl lämpad för studiens stickprov. Eftersom att det hade kostat för mycket att lära känna samtliga deltagare så valdes i stället en plats som vände sig till en sådan bred publik att den kunde antas omfatta ett ungefärligt genomsnitt. Platsen var en stor träningsanläggning tillhörande en av Sveriges största gymkedjor. Inriktningen och utbudet föranledde ett stort och varierat klientel. Utöver det formulerades ett inklusionskriterie om att samtliga deltagare skulle träna regelbundet på gym och åtminstone en gång i veckan. Detta med anledning av att de individer som tränade ofta på gym kunde antas vara mer bekväma och trivsamma i miljön än de som inte var lika aktiva varför också frågorna som rörde den egna upplevelsen av träningsvistelsen blev särskilt utsatta. Med detta krav gick det att utgå från att samtliga deltagare var någorlunda vana med att vistas i gymmiljö och att de således inte var påverkade av exempelvis den osäkerhet som kan uppstå som en effekt av ett miljöombyte. Med detta bedömdes det stora och varierande klientelet, som föranleddes av det breda utbudet, kunna återspegla målpopulationen som i det här fallet var den genomsnittlige svensken som tränade regelbundet på gym. Genom att stickprovet bedömdes efterliknade målpopulationen i en relativt hög utsträckning bedömdes skillnaden mellan stickprovs- och populationsvärdet som liten och inget stickprovfel bör således ha haft en betydande effekt på resultatet. Inga signifikanta skillnader förelåg heller mellan grupperna (avseende ålder och kön), vilket gav stöd för att studiepopulationen var slumpmässigt utvald i den grad att den kunde anses lämplig som grund till studiens analyser. Platsen, som tidigare diskuterats, medförde också vissa faktorer som bör beaktas vid tolkning av resultatet. Träningsanläggningen var belägen relativt centralt i en större stad vilket kan ha lett till en geografisk effekt på valet av träning. Om denna studie utförts i en mindre kommun med ett begränsat utbud skulle resultatet troligtvis ha sett annorlunda ut. Därför finns det vissa begränsningar i generaliserbarheten och det är av vikt att ha en förståelse för vad både utbud och efterfrågan kan ha för effekt på beteenden. Genom att stå vid träningsanläggningens in- och utpassering fick majoriteten och kanske samtliga besökare, om ej muntlig, åtminstone visuell information om den pågående studien. På så vis gick att erbjuda alla aktuella besökare, som var på plats under studiens gång, samma möjlighet till att delta. För att ytterligare öka reliabiliteten delades frågeformuläret ut under olika dagar och varierande tider. Detta med anledning av att vissa

individer antogs träna oftare än andra och vissa antogs schemalägga sin träning rutinartat eller utifrån träningsanläggningens olika aktiviteter. Tiderna sträckte sig mellan klockan 08.00 och 18.00, vilket vid tillfället bedömdes som tillräckligt. I efterhand känns det som att tidsintervallen hade kunna utökats ytterligare för att täcka träningsanläggningens samtliga öppettider under fler dagar och således öka möjligheten till att delta i studien för fler.

4.2.3 Undersökningsdeltagare

Det var totalt 140 stycken respondenter som deltog i studien vilket kan anses vara ett acceptabelt antal för ett stickprov i denna typ av studie. Eftersom målpopulationen uppskattades som stor krävdes ett relativt högt deltagande för att urvalet skulle kunna anses som representativt. Att avgöra en lämplig storlek på ett stickprov är komplext. Det går att utgå från anpassade formler som räknar ut det lägsta antalet deltagare som anses vara lämpligt. Detta alternativ valdes dock bort då frågorna i studien var konstruerade på ett sätt som gjorde de svåra att överföra till formeln. Istället sattes ett mål om cirka 150 stycken deltagare upp, vilket baserades på en jämförelse med liknande studier som tidigare gjorts. Det ansågs rimligt att 150 frågeformulär skulle leda till ett bättre resultat än ett betydligt mindre antal som till exempel 15 frågeformulär. Att gå så långt som att dela ut ett betydligt större antal som till exempel 1500 frågeformulär bedömdes inte proportionerligt mot den arbetsinsats och kostnad det skulle innebära. Förhållandet mellan urval och stickprovsvfel är inte rätlinjigt då det kan påverkas av andra faktorer än själva storleken på urvalet och ett större deltagande hade således inte behövt lett till någon bättre information (ibid., s. 101 f.). Antalet deltagare i denna studie anses därmed som fullt tillräckligt.

4.2.4 Bortfallsanalys

Utifrån en muntlig uppgift om en genomsnittlig besöksfrekvens gick att göra en grov uppskattning av hur många besökare som valde att avstå från studien. Då distributionen genomfördes på en fredag och lördag kan tillströmningen ha skiljt sig ifrån en vanlig vardag men eftersom det var den enda uppgiften som fanns att tillgå gjordes grova uppskattningar. Dag två var en helgdag (lördag) vilket kan ha påverkat besöksstatistiken ytterligare men tillströmningen upplevdes snarlik fredagens och eventuellt lite högre. Att antalet incheckningar då var mer koncentrerat under en kortare tid kan ha varit en förklaring till att svarsfrekvensen var något lägre under denna dag. Detta då möjligheten till direkt konfrontation blev begränsad. Tack vare den strategiska placeringen i lokalen kom studiens bortfallsanalys att bli subtil. Placeringen gav en god överblick av samtliga besökare vilket

genererade många relevanta intryck. Diverse bortfall gick därför att beskriva utifrån subjektiva bedömningar som sedermera fick stöd av den efterföljande analysen. Av samtliga deltagare så var det ingen kategori i form av exempelvis kön, ålder eller etnicitet som upplevdes mer eller mindre benägen att delta i studien vid en direkt förfrågan. Trots det kom det att bli en ojämn fördelning mellan könen. Detta kan ha berott på att det kom fler kvinnor i sjök i samband med diverse gruppträningar. Det tycktes vara så att om en individ visade intresse för studien så spred det sig snabbt hos andra som också blev mer benägna att vara med. Utöver män så var det också färre seniorer och individer med utländskt påbrå som deltog i studien. Detta har troligtvis en förklaring i att dessa besökare var underrepresenterade rent generellt. Den ojämna fördelningen kan ses som en svaghet i studien då det påverkade bearbetningen av vissa variabler. En annan begränsning i studien var bristen på demografisk data vilket försämrade kännedomen om undersökningssdeltagarna. Med andra ord så var det svårt att uttala sig om vilka deltagarna var. Vad de jobbade med, var de bodde och vad de hade för intressen är alla exempel på faktorer som kan ha haft en effekt på resultatet. Att undersöka en stor grupp kräver mer tid och arbete för att uppnå ett generaliserbart resultat än hos liten grupp.

4.2.5 Etiska aspekter

För att få så många besökare som möjligt till att delta i studien så eftersträvades ett objektivt men vänligt bemötande. Av både objektiva, etiska och medmänskliga skäl bemöttes samtliga individer på samma sätt under alla omständigheter. För att inte avskräcka någon eller riskera att kränka deltagarnas integritet erbjöds ett diskret utförande genom att bistå med en sluten inlämningsbox med postfack. Genom att begränsa den visuella tillgången av privat information hos andra parter ökade anonymiteten och deltagarna behövde inte känna sig utsatta vid inlämnandet.

4.2.6 Databearbetning och analys

I samband med bearbetningen av insamlad data upptäcktes en del svagheter i frågeformuläret. Främst beträffande frågorna 5, 9 och 15 (se bil. 2) där strukturen utgjorde hinder för en relevant analys. I fråga nummer 15 *Vad är anledningen till att du undviker styrketräning?* ombads respondenterna att välja 1 till 4 av totalt 10 alternativ samt rangordna dessa på en skala där 1 representerade den främsta orsaken och 2-4 efterföljde i en degraderande skala. Majoriteten av samtliga respondenterna frångick den efterfrågade rangordningen varför det inte gick att utläsa vilken som var den främsta orsaken bakom detta beteende. Frågan krävde

inte heller något ställningstagande till vilka faktorer som ansågs oväsentliga. Detta gjorde det omöjligt att veta om respondenterna instämde med påståendet eller ej och det gick endast att se om det utelämnats till förmån av annat. Frågan hanterades så att varje alternativ analyserades enskilt utefter om respondenten svarat ja eller lämnat svarsrutan blank till förmån för annat. Med anledning av detta samt en mycket ojämn fördelning mellan könen (då det var övervägande kvinnor som tillhörde denna kategori) kom endast deskriptiv statistik att presenteras i resultatet. Resultatet beskriver således endast ett mönster som visar att respondenterna var mer benägna att svara *ja* på vissa påståenden mer än på andra. De signifikanta skillnader som presenterades visade med andra ord endast en skillnad på benägenheten att välja det aktuella alternativet till förmån mot annat. Ingen av dessa frågor bedömdes dock vara avgörande för att besvara studiens frågeställningar och uppfylla uppsatsens syfte. Frågorna inkluderades främst i syfte att diskutera resultatet utifrån tidigare forskning på ett mer djupgående sätt. Att be respondenter om rangordnade svar visade sig, i detta fall, vara väldigt ineffektivt och bör därför övervägas noga i framtida studier. Det är oklart varför så många rangordningar uteblev men det kan eventuellt ha berott på faktorer som otydlighet i beskrivningen, för höga tidskrav eller ett högre krav på beslutsamhet. I frågeformuläret gavs, i vissa fall, utrymme för fritext. Samtliga av dessa svar jämfördes med något av de fasta alternativen och behövde således inte hanteras på ett specifikt sätt. Vid analysen av resultatet upptäcktes en stor spridningen beträffande träningstiden vilket också kan ha haft en inverkan på resultatet. Detta kunde ha undvikits genom att plocka bort diverse extremvärden men detta valdes bort för att minimera risken för ett manipulerat resultat. Åldersvariabeln var svåranalyserad på grund av en ojämn fördelning av deltagare inom grupperna och det var mycket få eller inga deltagare i de äldsta kategorierna. Detta hade kunna underlättats genom att bilda större grupper. Med anledning av att åldersvariabeln inte var relevant för att besvara studiens frågeställningar och att den ytterligare arbetsinsatsen inte bedömdes proportionerlig med ändamålet, valdes detta bort.

4.2.7 Övriga faktorer

Även fast resultatet i denna studie kan anses tillförlitligt och överförbart på en stor population (som innefattar vuxna som tränar regelbundet på gym med varierade utbud) bör områdets bredd och komplexitet beaktas. Eftersom tidigare forskning visar att valet i hur vi tränar kan påverkas av så många olika faktorer så finns det givetvis fler saker att ta hänsyn till i framtida studier. Grenspecifika idrottsstjärnor, klimat (så som snörika landskap) och befintligt utbud är alla exempel på faktorer som kan ha en inverkan i hur vi tränar. Normer och ideal kan variera

både geografiskt, demografiskt och över tid varför resultatet som visade sig i denna studie bör anses dynamiskt. Det hade varit alldeles för resurskrävande att ta hänsyn till allt detta i denna studie. Att undersöka dessa könsskillnader både geografiskt och över tid i framtida studier kan vara av nytta, dels för att utröna hur vi påverkas av samhällets föränderliga struktur och dels för att kunna skapa en bild av vad som efterfrågas inom träning och hälsa över tid. Genom att erhålla denna vetskap går det att utveckla ett effektivt bemötande som i sin tur kan gynna motivationen till en bättre hälsa hos individen och samhället i stort.

4.3 Summering

Denna studie har styrkt att det finns skillnader i hur vuxna tränar på gym som går att relatera till kön. Män tenderar att lägga mer tid på sin träning och ägnar sig oftare åt styrketräning med fria vikter än vad kvinnor gör. Män trivs också bättre i gymmiljön och har inga problem med att träna på egen hand. Kvinnor tränar hellre tillsammans med en partner eller deltar i ledarledda grupplass. Fokus på specifika kroppsdelar skiljer genom att män tycks prioritera överkroppsträning medan kvinnor lägger mer tid på att träna sin underkropp. Med stöd av tidigare forskning kan dessa skillnader antas bero på yttre omständigheter så som normer och ideal. Framtida forskningar som berör området bör involvera fler demografiska aspekter.

4.4 Reflektioner

För att alla människor ska få chansen till att träna för en god hälsa utifrån sin egen vilja bör denna kunskap användas till att neutralisera synen på vad träning egentligen innebär för den enskilde individen. Att välja sin träning utefter vad som upplevs vara acceptabelt, vare sig det är medvetet eller ej, kan hindra individen i den personliga utvecklingen. Det är alla involverade parter ansvar att bemöta individen på ett sätt som främjar ett könsneutralt beteende. Genom en vägledning och uppmuntran som tillåter människor att hitta sina egna vägar ökar chanserna till en hållbar progression och en optimal utveckling på både det fysiska och mentala planet. Att folkhälsan skulle förbättras genom mer aktivitet och rörelse är mer eller mindre känt och ett sätt att tillgodose detta är genom träning. För att så många som möjligt ska hitta glädje och motivation till detta bör både utbud och miljö anpassas därefter. För att uppnå en bättre hälsa som gynnar både samhälle och individ bör ett klimat där ingen känner sig otrygg eller hämmas i sin träning eftersträvas i alla lägen. Träning är för alla och

bör hanteras därefter. Träning ska stärka individen och inte den imaginära bilden av vem som är kvinna och vem som är man.

Käll- och litteraturförteckning

Andreasson, J. & Johansson, T. (2014). *The global gym: gender, health and pedagogies*. Basingstoke, Hampshire: Palgrave Macmillian.

Balish, S., Eys, M. & Schulte-Hostedde, A. (2013). Evolutionary sport and exercise psychology: Intergrating proximate and ultimate explanations. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), ss. 413-422.

Barber, N. (1995). The evolutionary psychology of physical attractiveness: Sexual selection and human morphology. *Ethology & Sociobiology*, 16(5), ss. 395-424.

Chang, S. (2007). Relationships between motivation factors and physical participation of university students in Taiwan (China). *Humanities and Social Sciences*, 68(3), ss. 926.

Crombie, I., Irvine, L., William, B., McGinnis, A., Slane, P., Alder, E. & McMurdo, M. (2004). Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and Ageing*, 33(3), ss. 287-292.

Dalbo, V.J., Czerepusko, J.B., Tucker, P.S., Kingsley, M.I., Moon, J.R., Young, K. & Scanlan, A.T. (2015). Not sending the message: A low prevalence of strength-based exercise participation in rural and regional Central Queensland. *Australian Journal of Rural Health*, 23(5), ss. 295-301.

Dworkin, S. (2001). Holding Back: Negotiating a Glass Ceiling on Women's Muscular Strength. *Sociological Perspectives*, 44(3), ss. 333-350.

Egli, T., Bland, H.W., Melton, B.F. & Czech, D.R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health*, 59(5), ss. 399-406.

Ekblom-Bak, E., Engström, L.-M., Ekblom, Ö. & Ekblom, B. (2011). *LIV 2000: rapport 1, Motionsvanor, fysisk prestationsförmåga och levnadsvanor bland svenska kvinnor och män i åldrarna 20-65 år*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH).

Ekelund, U., Ward, H., Norat, T., Luan, J., May, A., Weiderpass, E., Sharp, S., Overvad, K., Nautrup-Østergaard, J., Tjønneland, A., Føns-Johnsen, N., Mesrine, S., Fournier, A., Fagherazzi, G., Trichopoulou, A., Lagiou, P., Trichopoulos, D., Li, K., Kaaks, R., Ferrari, P., Licaj, I., Jenab, M., Bergmann, M., Boeing, H., Palli, D., Sieri, S., Panico, S., Tumino, R., Vineis, P., Peeters, P., Monnikhof, E., Bueno de Mesquita, B., Quiros, R., Agudo, A., Sanchez, M.J., Huerta, J.M., Ardanaz, E., Arriola, L., Hedblad, B., Wirfält, E., Sund, M., Johansson, M., Key, T., Travis, R., Khaw, K.T., Brage, S., Wareham, N., & Riboli, E. (2015). Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study. *American Journal of Clinical nutrition*, 101(3), ss. 613-621.

Frederick, C. & Ryan, M. (1993) Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), ss. 124-146.

Gill, D. & Kamphoff, C. (2010). Gender in Sport and Exercise Psychology. I: Chrisler, J. & McCreary, D. (red.). *Handbook of gender research in psychology: Gender research in social and applied psychology*. 2. ed. New York: Springer.

Hagger, M. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), ss. 79-103.

Hardin, M. & Greer, J. (2007). Influence of Gender-role Socialization, Media Use and Sports Participation on Perceptions of Gender-Appropriate Sports. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), ss. 207-226.

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

Henriksson, J. & Sundberg, C-J. (2008). Allmänna effekter av fysisk aktivitet. I: Ståhle, A. (red.). *Fyss*. 2. uppl. Östersund: FHI.

Kim, H.K., Kim, M.j., Park, C.G. & Kim, H.O. (2010). Gender differences in physical activity and its determinants in rural adults in Korea. *Journal of Clinical Nursing*, 19(5-6), ss. 876-883.

Kouvola, N. (1999). Sport Particiapation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), ss. 360-380.

Kruisselbrink, D., Dodge, A., Swanburg, S. & MacLeod, A. (2004). Influence of Same-Sex and Mixed-Sex Exercise Settings on the Social Physique Anxiety and Exercise Intentions of Males and Females. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(4), ss. 616-622.

Lombardo, M. (2012). On the Evolution of Sport. *Evolutionary Psychology*, 10(1), ss. 1-28.

McAuley, E. & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise & Sport Sciences Reviews*, 28(2), ss. 85-88.

Mealey, L. (1997). Bulking up: The Roles of Sex and Sexual Orientation on Attempts to Manipulate Physical Attractiveness. *The Journal of Sex Research*, 34(2), ss. 223-228.

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

Molanorouzi, K., Khoo, S. & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public health*, 15(1), ss. 1-12.

Norton, P., Burns, J., Hope, D. & Bauer, B. (2000). Generalization of social anxiety to sporting and athletic situations: Gender, sports involvement and parental pressure. *Depression & Anxiety: The Official Journal of ADAA*, 12(4), ss. 193-202.

- Pridgeon, L. & Grogan, S. (2012). Understanding exercise adherence and dropout: an interpretative phenomenological analysis of men and women's accounts of gym attendance and non-attendance. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), ss. 382-399.
- Rintaugu, E. & Ngetich, E. (2012). Motivational Gender Differences in Sport and Exercise Participation among University Sport Science Students. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(2), ss. 180-187.
- Salvatore, J. & Marecek, J. (2010). Gender in the Gym: Evaluation Concerns as Barriers to Women's Weight Lifting. *Sex Roles*, 63(7), ss. 556-567.
- SAOL (2006). *Svenska akademiens ordlista över svenska språket*. 13. uppl. Stockholm: Svenska akademien.
- Sisjord, M.K. & Kristiansen, E. (2009). Elite Women Wrestlers Muscles: Physical Strength and a Social Burden. *International Review for the Sociology of Sport*, 44(2-3), ss. 231-246.
- 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.
- Trangbæk, E. & Hofmann, A. (2005). *International perspectives on sporting women in past and present: a Festschrift for Gertrud Pfister*. Köpenhamn: Institute of exercise and sport sciences.
- Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. & Brown, W. (2001). Correlates of adults participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 34(12), ss. 1996-2001.
- Von der Lippe, G. (2014) *Women and sport (e-bok)*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Washington, R. & Karen, D. (2001). Sport and Society. *Annual Review of Sociology*, 27(1), ss. 187-212.
- Weinberg, R., Tenenbaw, G., McKenzie, A., Jackson, S., Ansheu, M., Grove, R. & Fogarty,

G. (2000). Motivation for Youth Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to Culture, Self-Reported Activity Levels and Gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31, ss. 321-346.

Wilcox, S., Castro, C., King, A., Housemann, R., Brownson, R. (2000). Determinants of leisure time physical activity in rural compared with urban older and ethnically diverse women in the United States. *Journal of Epidemiology Community Health*, 54(9), ss. 667-672.

World Health Organization (2013). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health 2013*. Geneve: WHO.

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med uppsatsen är att undersöka vad och hur vuxna tränar på gym för att se om det finns några skillnader i utfallet som går att relatera till kön.

Frågeställningarna som denna uppsats ska försöka besvara är följande:

Vilken form av träning föredrar vuxna att ägna sig åt inne på gym och skiljer sig detta mellan könen?

I vilken utsträckning styrketränar vuxna i gymmets öppna lokaler och skiljer sig detta mellan könen?

Vilka muskelgrupper och redskap premieras i samband med vuxnas styrketräning och skiljer sig detta mellan könen?

Hur mycket tid lägger vuxna på träning och skiljer sig detta mellan könen?

Föredrar vuxna att träna på egen hand eller tillsammans med andra och skiljer sig detta mellan könen?

Vilka sökord har du använt?

behavior, centre, club, comparison, competitive-sport, concerns, culture, evaluation, female, fitness, fitness-centre, fitness-club, gender, gym, gym-membership, influence, membership, motivation, participation, physical-activity, resistance, resistance-training, roles, sex, sex-differences, social, sport, sport-club, sport-participation, sports, strenght, strenght-training, weight-lifting, workout

Var har du sökt?

*Artikeldatabaser: Ebsco och Pubmed
Bibliotekskatalog: GIH:s
Sökmotorer: Google Scholar*

Sökningar som gav relevant resultat

Ebsco:

gym membership gender (3)/fitness participation gender influence (136)/social gender culture and fitness (92)/workout sex differences behavior (67)/sports and fitness participation gender (282)

GIH:s bibliotekskatalog:

gym gender (6)

Kommentarer

Mycket material har hittats genom de förslag och länkar som angetts vid andra träffar i databasen och/eller plockats från källhänvisningar i andra studier.

Bilaga 2

Frågeformulär



Denna enkät tar uppskattningsvis cirka 5-10 minuter att fylla i. Den grundar sig på mina frågeställningar i mitt examensarbete som genomförs vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH). Frågorna kommer bland annat att beröra hur du väljer att träna på gym och hur du upplever din vistelse i gymmiljö. Enkäten behandlas konfidentiellt. För mer information se bifogat följebrev.

1. Ålder: år

2. Kön: Kvinna Man

3. Hur många gånger i månaden och hur länge tränar du inne på ett gym?

*Uppskatta ett medel baserat på det gångna året. Fyll sedan i hur ofta du tränar i **antal gånger per månad** samt hur långa dessa pass brukar vara i **antal minuter**.*

Individuell träning: styrka ggr/månmin/pass

Individuell träning: kondition ggr/månmin/pass

Gruppträning: styrka och/yr kondition ggr/månmin/pass

4. Hur föredrar du att genomföra din träning inne på ett gym?

Välj det alternativ som stämmer bäst.

Individuellt (i gymmets öppna lokaler)

Med en eller flera vänner (i gymmets öppna lokaler)

I grupp (färdiga pass med instruktör i en gruppträningsal)

5. Vad är anledningen till att du tränar (på gym)?

Välj minst 1 men gärna upp till 4 svarsalternativ. Rangordna dem från 1 – 4, där 1 är det viktigaste.

Det är roligt

Socialt umgänge

För att förbättra min fysik

ex: att få bättre kondition, styrka, balans eller bli bättre i min idrott

För att förbättra utseendet

ex: att bli smal, bygga muskler, forma kroppen

Observera att det kommer ytterligare alternativ på nästkommande sida!

För att må bättre mentalt

ex: att bli pigg, glad, lugn.

För att må bättre fysiskt

ex: att minska smärtor, stelhet eller i rehabiliteringssyfte

För att må bättre i framtiden

ex: för att få ett långt och friskt liv

För att jag vill visa upp min kropp/fysik

För att andra ska tycka att jag är duktig

För att jag får dåligt samvete om jag inte tränar Annat (skriv gärna vad):.....

6. Är du nöjd med hur din kropp ser ut?²

- Ja, helt Ja, i stort sett
- Nej, inte riktigt Nej, absolut inte

7. Du som inte är helt nöjd med hur din kropp ser ut, vad vill du ändra på?*

Välj upp till 3 alternativ och rangordna dem från 1 – 3, där 1 är det viktigaste.

- Jag vill gå ned i vikt Jag vill bli smal och slank
- Jag vill gå upp i vikt Jag vill bygga större och synligare muskler
- Jag vill forma kroppen

8. Är du nöjd med din fysiska prestationsförmåga?*

- Ja, helt Ja, i stort
- Nej, inte riktigt Nej, absolut inte

9. Du som inte är nöjd med din fysiska prestationsförmåga, vad vill du ändra på?*

Välj upp till 3 alternativ och rangordna dem från 1 – 3, där 1 är det viktigaste.

- Konditionen Styrkan
- Spänsten Balansen
- Rörligheten Annat (skriv gärna vad):

10. Det händer att jag jämför mig med andra på gymmet och tycker det är inspirerande när jag upplever att någon annan är bättre.

Sätt X i rutan för det alternativ som stämmer bäst.

- Nej, jag jämför mig inte med andra
- Nej, jag jämför mig med andra men inspireras **inte** av de som är bättre
- Ja, jag jämför mig med andra och blir **ibland** inspirerad av de som är bättre
- Ja, jag jämför mig med andra och blir **ofta/alltid** inspirerad av de som är bättre

11. Det händer att jag jämför mig med andra på gymmet och tycker att det är jobbigt när jag upplever att någon annan är bättre.

Sätt X i rutan för det alternativ som stämmer bäst.

- Nej, jag jämför mig inte med andra
- Nej, jag jämför mig med andra men tycker **inte** att det är jobbigt när andra är bättre
- Ja, jag jämför mig med andra och tycker **ibland** att det är jobbigt när andra är bättre
- Ja, jag jämför mig med andra och tycker **ofta/alltid** att det är jobbigt när andra är bättre

12. Känner du dig "obekväm" att träna när det är...

Sätt X i rutan för det alternativ som stämmer bäst beträffande nedanstående påståenden.

(Med "obekväm" menas nervös, uttittad, utanför, ovälkommen eller andra liknande upplevelser).

Många människor i lokalen

- Nej, inte alls Ja, absolut Ibland

Många män i lokalen

Nej, inte alls

Ja, absolut

Ibland

Många kvinnor i lokalen

Nej, inte alls

Ja, absolut

Ibland

Observera att det kommer ytterligare frågor på nästkommande sida

Till dig som styrke tränar (om du inte utövar individuell styrke träning kan du hoppa direkt till fråga nummer 15).

13. Jag genomför HELST min styrke träning med...?

Rangordna nedanstående alternativ från 1 – 4, där 1 är det som du föredrar mest.

Kroppsviktsövningar

övningar utan extra vikt, exempelvis sit-ups, squat jumps och utfall

Träningsmaskiner

ex. samtliga träningsmaskiner (här ingår även kabelmaskiner)

Hantlar och stänger

Övriga redskap

ex: bollar, pinnar och gummiband

14. Jag lägger mest tid av min styrke träning på...?

Välj det alternativ som stämmer bäst.

Underkroppen

Överkroppen

Hela kroppen

Till dig som INTE styrke tränar eller UNDVIKER individuell styrke träning

15. Jag väljer att inte styrke träna på gymmet därför att...

Välj minst 1 men gärna upp till 4 svarsalternativ. Rangordna dem från 1 – 4, där 1 är det viktigaste.

Jag har inget intresse

Jag har inget behov

Jag har inte tid

Jag vet inte hur man gör

Jag känner mig svag

Jag vill inte bli för stor/kraftig/muskulös

Jag känner mig uttittad

Jag känner mig obekväm i miljön

Det är inte socialt accepterat

Annat (skriv gärna vad):

Bilaga 3

Följebrev



Gymnastik- och idrottshögskolan
Hälsopedagogprogrammet
Examensarbete 15hp

Vill du vara med i studien ”Vad skiljer oss åt i valet av träning”?

Syftet med studien är att undersöka människors beteende i gymmiljö, det vill säga, hur vi väljer att träna på gym och om det finns något i våra val eller anledningen bakom våra val som skiljer oss åt. Enkäten du håller i din hand är underlaget till mitt examensarbete. Observera att frågorna i enkäten inte har någonting att göra med den anläggning vi befinner oss på utan grundar sig på mina frågeställningar i mitt examensarbete som genomförs på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH).

Denna undersökning vänder sig till dig som är över 18 år och tränar regelbundet på gym, oavsett vilken form av aktivitet du föredrar (styrketräning, konditionsträning, gruppträning eller annat).

Det är helt **frivilligt** att delta i denna undersökning. Du är inte heller bunden att svara på samtliga frågor utan väljer helt själv vilka svar du vill lämna utan att behöva ange orsak till detta. Trots att deltagandet är helt frivilligt vill jag ändå betona hur tacksam jag skulle bli över just dina svar. Jag skulle även uppskatta om du försöker att fylla i enkäten så fullständigt som möjligt då det skulle leda till ett mer tillförlitligt resultat som kan spegla verkligheten bättre.

Du kommer att vara helt anonym och materialet kommer endast hanteras av mig och min handledare. Materialet kommer att kasseras efter uppsatsens sammanställning och resultatet kommer att presenteras på gruppnivå vilket gör att inga individuella svar kan identifieras.

Det färdiga examensarbetet kommer att finnas tillgängligt på GIH:s biblioteks databas för allmänheten efter det att arbetet godkänts. Är du som deltagare intresserad av att ta del av arbetet kan du kontakta mig på nedanstående e-postadress.

Anna Alriksson
Gymnastik- och idrottshögskolan
Hälsopedagogprogrammet

anna.alriksson.9602@stud.gih.se

Tack för din medverkan!