



Høgskolen i **Hedmark**

Elverum

Helse og idrettsfag

Katrin Persson

Kvinner og menns motiver for å være fysisk aktive

Women's and men's motives for being physically active

Bachelor Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet, 09/12
Prosjektarbeid, FOU – Oppgave

2012

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage: JA NEI

Forord

Da er tre år med Bachelor i Folkehelse på Høgskolen i Hedmark snart over og det er tid for innleveringen av Bacheloroppgaven. Disse tre årene har vært lærerike og jeg føler jeg har utviklet meg som person og fått mer kunnskap innenfor mange fagområder. Jeg har alltid vært en aktiv jente og fysisk aktivitet er en viktig del av mitt liv. I noen perioder kan motivasjonen være på bunn. Med dette ønsker jeg å undersøke mer om hva som motiverer folk til å være fysisk aktiv.

Det har vært en lærerik, lang, hard og tidkrevende prosess, men endelig ser jeg resultater, og et ferdig produkt! Det er viktig å ta med seg denne erfaringen inn i videre arbeid.

Jeg vil takke min veileder Silje Fimreite for god veiledning gjennom hele prosessen. Du har veiledet meg frem til et resultat jeg ikke hadde klart å få til alene. Jeg vil også takke familien min som har vært til stor hjelp, de har muntret meg opp når det har vært mye å gjort. Til slutt vil jeg takke de som har svart på undersøkelsen og de to treningsentrene hvor jeg fikk lov til å legge de ut. Uten alle dere hadde det ikke blitt noen oppgave.

Elverum

Katrin Persson

Sammendrag

Forfatter: Katrin Persson, student ved Høgskolen i Hedmark, avdeling Elverum. 3 året på Bachelor i Folkehelse – med vekt på fysisk aktivitet

Oppgavens tittel: Kvinner og menns motiver for å være fysisk aktive

Problemstilling: Hvilke motiver har kvinner og menn for å være fysisk aktive?

Teori: Tidligere forskning blir presentert og sentrale begreper blir avklart.

Metode: Kvantitativ metode, med spørreskjema

Resultat og diskusjon: Menn og kvinner har ulike motiver for å være fysisk aktive. Kvinner vektlegger helse mer enn menn og menn synes det er mer viktig med konkurranse, muskler og at det skal være gøy. Men hvorfor er det slik? Kvinner og menn er ulike og påvirkes av ulike faktorer. De fleste i undersøkelsen lever opp til anbefalingene som er gitt for fysisk aktivitet og de fleste trener av eget ønske eller fordi de alltid har vært aktive med familie.

Konklusjon: Menn og kvinner har ulike motiver for å være fysisk aktive. Kvinner vektlegger helsefordeler og forebygging av sykdom i større grad enn menn. De viktigste motivene for menn handler om konkurranse og et ønske om større muskler. Begge kjønn vektlegger motivet om at trening skal være gøy/morsomt.

Innholdsfortegnelse

FORSIDE

FORORD

SAMMENDRAG

1. Innledning	Side 7-8
1.1 Avgrensning av problemstilling.....	Side 7
1.2 Disposisjon og struktur.....	Side 7
2. Problemstilling	Side 8-10
2.1 Presisering av problemstilling.....	Side 8
2.2 Begrepsavklaringer.....	Side 9
2.2.1 Fysisk aktivitet.....	Side 9
2.2.2 Motiver.....	Side 9
2.2.3 Motivasjon.....	Side 9
3. Teori	Side 11-18
3.1 Fysisk aktivitet.....	Side 11
3.2 Anbefalinger for fysisk aktivitet.....	Side 11
3.3 Aktivitetsnivået i Norge.....	Side 12
3.4 Motiver for å ikke være fysisk aktive.....	Side 12
3.5 Motiver for fysisk aktivitet.....	Side 13
3.6 Motivasjon.....	Side 15
3.6.1 Indre motivasjon.....	Side 15
3.6.2 Ytre motivasjon.....	Side 15
3.6.3 Prestasjonsmotiv.....	Side 16
3.6.4 Mestringsmotiv.....	Side 16
3.6.5 Motivasjonelt klima.....	Side 16
3.7 Treningsentre.....	Side 17
3.8 Hvorfor starter vi med fysisk aktivitet?.....	Side 17
3.8.1 Medienes påvirkning.....	Side 18
3.8.2 Eget ønske.....	Side 18
3.8.3 Venner og familie.....	Side 18
3.8.4 Legens anbefaling.....	Side 18

4. Metode	Side 19-20
4.1 Metodevalg.....	Side 19
4.1.1 Hva er kvantitativ metode?.....	Side 19
4.2 Spørreundersøkelse.....	Side 19
4.3 Undersøkelsesenheter.....	Side 20
4.4 Spørsmål i undersøkelsen.....	Side 20
4.5 Plan B!.....	Side 20
4.6 Gjennomføring av metode.....	Side 20
4.7 Gyldighet og pålitelighet.....	Side 21
4.7.1 Spørreskjemaets tilgjengelighet.....	Side 22
4.7.2 Antall medlemmer.....	Side 22
4.7.3 Antall svar.....	Side 22
4.7.4 Aldersgruppene og kjønn.....	Side 23
4.7.5 Spørreskjemaets oppsett.....	Side 23
4.8 Søkord.....	Side 24
5. Resultater og diskusjon	Side 25-27
5.1 Generell informasjon fra spørreundersøkelsen.....	Side 25
5.2 Hvor mange økter i uken medlemmene trener.....	Side 26
5.3 Hvorfor medlemmene startet å være fysisk aktive.....	Side 27
5.4 Motiver.....	Side 28
6. Konklusjon	Side 48 – 49
7. Litteraturliste	Side 50 – 52

Vedlegg 1 – Spørreskjema

Figur og tabelloversikt

Figur 3.2 Dose – respons – kurven for fysisk aktivitet og helsegevinst.....	Side 11
Tabell 3.4 Viktige grunner til ikke å drive med trening/mosjon.....	Side 12
Tabell 3.5 Motiver for fysisk aktivitet.....	Side 14
Tabell 4.7.4 Aldersgruppene fordelt på kjønn.....	Side 23
Tabell 5.1 Antall deltagere inndelt etter alder og kjønn.....	Side 24

Tabell 5.2 Hvor mange økter medlemmene trener i uken.....	Side 26
Figur 5.3 Hvilke grunner medlemmene hadde for at de startet å være fysisk aktive....	Side 27
Figur 5.4.1 Motivet om forebygging av sykdom.....	Side 29
Figur 5.4.2 Motivet om å forebygge helseplager.....	Side 30
Figur 5.4.3 Motivet om mer overskudd.....	Side 31
Figur 5.4.4 Motivet om å mestre hverdagen.....	Side 32
Figur 5.4.5 Motivet om økende selvtillit.....	Side 33
Figur 5.4.6 Motivet om å takle press bedre.....	Side 35
Figur 5.4.7 Motivet om det sosiale.....	Side 36
Figur 5.4.8 Motivet gir meg sosial status.....	Side 37
Figur 5.4.9 Motivet om å holde vekten.....	Side 39
Figur 5.4.10 Motivet om å gå ned i vekt.....	Side 40
Figur 5.4.11 Motivet om større muskler.....	Side 41
Figur 5.4.12 Motivet liker å konkurrere.....	Side 42
Figur 5.4.13 Motivet om å hevde seg i konkurranse.....	Side 43
Figur 5.4.14 Motivet om opptrening etter skade/sykdom.....	Side 45
Figur 5.4.15 Motivet gøy/morsomt.....	Side 46

1. Innledning

Oppgavens tema handler om å finne ut av hvilke motiver kvinner og menn har for å være fysisk aktive. Det finnes mange ulike motiver til hva som motiverer oss. Oppgaven skal ta for seg hvilke motiver kvinner og menn ser på som viktig for at de velger å være fysisk aktive.

Jeg kom frem til at jeg ønsket å skrive om dette temaet da motivasjon er en viktig del av livet. Uansett hvilke valg vi tar blir dette tatt ut fra hva som motiverer oss. Dermed ønsker jeg å undersøke hvilke motiver kvinner og menn mener er viktig for at de skal være fysisk aktive. Hva er det som fører til at de tar de treningsøktene som de gjør. Jeg la mitt spørreskjema ut på to ulike treningssentre. Dette for at her viste jeg at jeg ville finne mennesker som er fysisk aktive.

1.1 Avgrensning av problemstilling

Temaet skal være folkehelse relatert. Folkehelse er et vidt begrep, men jeg ønsker å undersøke hvilke motiver som påvirker kvinner og menn til fysisk aktivitet. Er det motiver knyttet til egen helse som er viktig eller motiver som handler om utseende? Er alle motivene like viktig for kvinner som for menn? Hva er det som er viktig for de ulike kjønn? Er begge kjønn like opptatt av helse og helsegevinstene ved fysisk aktivitet? Eller er vi ikke reflekterte nok rundt hvilke motiver som spiller inn for vårt aktivitetsnivå? Det er slike type spørsmål jeg ønsker å undersøke mer om.

1.2 Disposisjon og struktur

Gjennom oppgaven ønsker jeg å holde en rød tråd og en god struktur. Dermed vil jeg videre i oppgaven presentere min problemstilling og begrunne mine valg. Det vil også komme avklaringer av viktige begreper som blir benyttet og som er sentrale for oppgaven.

I kapittelet om teori, skal generell teori innenfor min problemstilling fremstilles. Her har jeg lagt stor vekt på motivene rundt hvorfor vi velger å være aktive. Jeg har også presentert anbefalingene for fysisk aktivitet og oppnåelse av disse. I tillegg sier jeg noe om helsetilstanden i Norge. Samt litt rundt treningssentre og presentert litt rundt tema motivasjon.

I metodekapittelet legger jeg frem min metode og begrunnelse for valget. Det vil også bli beskrevet hvordan jeg gikk frem i prosessen og hvordan dette gikk. Mot slutten av metodekapittelet setter jeg spørsmål rundt påliteligheten og gyldigheten av det innsamlede datamaterialet. Er det noe jeg burde ha gjort annerledes og fikk jeg de svarene jeg var ute etter?

I resultat og diskusjonskapittelet vil jeg belyse de innsamlede data og drøfte dette opp mot den tidligere forskningen fra teorikapittelet. Jeg vil fremheve hvilke motiver som er de viktigste for de ulike kjønnene og diskutere dette.

Til slutt vil det komme en konklusjon, hvor jeg vil svare på min problemstilling. Her vil jeg også belyse de viktigste funnene.

2. Problemstilling

Min hensikt med denne oppgaven er å undersøke hvilke faktorer eller motiver som er med på å bestemme hvorfor menn og kvinner velger å være fysisk aktive. Her kommer presentasjon av min problemstilling og presiseringen av den: **Hvilke motiver har kvinner og menn for å være fysisk aktive?** Men jeg må kunne avgrense min problemstilling ved å finne ut hva jeg ønsker å fokusere på (Jacobsen, 2003). Med min problemstilling ønsker jeg å finne hva som motiverer for fysisk aktivitet. Her vil jeg da se nærmere på om kvinner og menn har ulike motiver for å være fysisk aktive.

Jeg er spent på om det er indre eller ytre motiver som påvirker oss. Er det samfunnets press om å ha den slanke idealkroppen hos kvinner, som vil være motivet for å være aktiv hos kvinner og den muskuløse kroppen hos menn som er viktig. Eller trener vi for vår egen helseskyld?

2.1 Presisering av problemstilling

Jeg har valgt å rette forskningen min på et bestemt utvalg av populasjon. Gruppen jeg har valgt å rette fokuset på er medlemmer på treningssenter. Disse personene oppsøker selv et sted

de kan trene og da har jeg funnet personer som er fysisk aktive og klare for å svare på hvilke motiver som ligger til grunn for at de velger å være fysisk aktive.

2.2 Begrepsavklaringer

Jeg vil her avklare sentrale begreper i min problemstilling, som fysisk aktivitet, motiver og motivasjon.

2.2.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet blir definert som:

... en kilde til overskudd, helse og trivsel, og er nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn og unge. Ved å stimulere befolkningen til økt fysisk aktivitet, kan helseproblemer både forebygges og behandles (Helsedirektoratet, 2011).

Fysisk aktivitet blir også brukt som et overordnet begrep og inkluderer alt som har med kroppsbevegelse å gjøre. Når vi definerer kroppsbevegelse omfatter dette all type aktivitet, lite aktiv eller veldig aktiv. Det er viktig at vi legger vekt på at trening er fysisk aktivitet satt inn i et system (Eriksen, 2006).

2.2.2 Motiver

Motiv er et begrep som forklares på mange måter. ”Motiv er det som ligger til grunn for en handling, eller det en ønsker å oppnå” (Eriksen, 2006). Motiv beskrives på følgende måte av Imsen (2005), hun skriver at de som har et sterkt motiv og ønsker å oppnå dette motivet, vil også ha en sterk motivasjon, fordi de ønsker å lykkes (Imsen, 2005). Vi har ulike motiver/grunner til hvorfor vi ønsker å gjøre noe. Motivene er ofte rangert etter viktighetsgrad (Imsen, 2005). Viktighetsgraden på et motiv kan variere og motivene fornyes etter ønske om hva vi ønsker å oppnå eller etter hva vi trenger (store norske leksikon, s.a). Motiv kan kort forklares, motiv = grunnen til handling.

2.2.3 Motivasjon

Motivasjon blir definert som lysten til å gjøre noe; drivkraften bak en handling eller prosess (...) (Eriksen, 2006). Motivasjon deles ofte opp i indre og ytre motivasjon. Indre motivasjon er ikke avhengig av ytre faktorer for at noe skal gjennomføres. Her trenges ikke belønning eller

straff for at noe skal gjennomføres (Woolfolk, 2004). Ytre motivasjon vil si at vi egentlig ikke er interessert i aktiviteten, vi er mer opptatt av hvilken gevinst det vil gi oss. For at vi skal drives av den ytre motivasjonen er det viktig med belønning, anerkjennelse, ros eller tilbakemeldinger fra andre utenforstående (Woolfolk, 2004).

3. Teori

Teori innenfor min problemstilling skal fremstilles. Her har jeg lagt stor vekt på motivene rundt hvorfor vi velger å være aktive, anbefalingene for fysisk aktivitet, hva motivasjon er og litt om treningsentre.

3.1 Fysisk aktivitet

Vi er født til bevegelse. Helt fra vi er små er det viktig at vi beholder vår interesse for bevegelse. Fysisk aktivitet er viktig og vi trenger det sammen med mat, vann, kjærlighet, mental stimuli og omsorg for at vi skal utvikle oss (Eriksen, 2006).

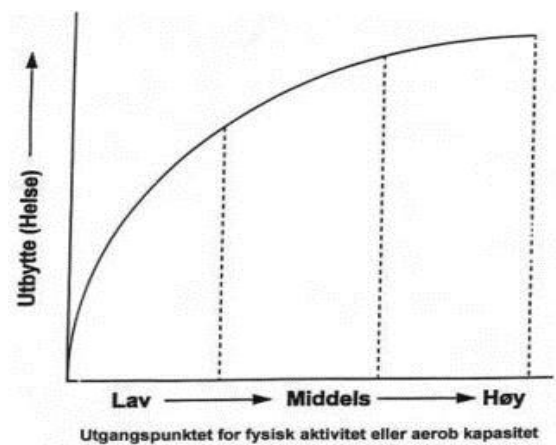
Fysisk aktivitet kan forebygge livsstilssykdommer som overvekt og fedme, diabetes type 2, noen former for kreft, hjerte – og karsykdommer. Fysisk aktivitet gir økt livskvalitet og kan gjøre hverdagen vår enklere å mestre (Helsedirektoratet, 2012). Men hvorfor ønsker vi å være i aktivitet og hvilke motiver er viktig for at kvinner og menn velger å være fysisk aktive. Det er dette jeg ønsker å undersøke.

3.2 Anbefalinger for fysisk aktivitet

Helsedirektoratet anbefaler minimum 60 minutter med daglig fysisk aktivitet for barn og unge. For voksne anbefales det minimum 30 minutter med daglig fysisk aktivitet. Disse minuttene kan du også dele opp i mindre økter, av 10 minutter varighet

(Helsedirektoratet, 2012). Figur 3.2 viser til hvor stor helsegevinst du får ved lav, middels og høy intensitet.

Ved hjelp av denne kurven, ser vi at all aktivitet er bedre enn ingen (Anderssen og Strømme, s.a.).



Figur 3.2
Dose - respons - kurven for fysisk aktivitet og helsegevinst

Når oppnår vi den beste helseeffekten? Før i tiden snakket de om at det var gjennom hard trening over tid, men dette har forandret seg. Den beste helseeffekt oppnås ved et lavere tempo (Hjort, 2000). Dermed er det viktig å presisere at kurven på figur 3.2 ikke fortsetter å stige, men at den avtar etter hvert (Anderssen og Strømme, s.a.).

3.3 Aktivitetsnivået i Norge

Det er gjort undersøkelser på aktivitetsnivået hos voksne og eldre. Disse undersøkelsene har kartlagt hvor stor andel av befolkningen som opprettfyller aktivitetsanbefalingene.

En kartleggingsundersøkelse gjort av Norges idrettshøyskole i regi av Helsedirektoratet i 2008, viste at aktivitetsnivået synker med økende alder. Resultatene viste at 22 % av kvinnene og 18 % av mennene oppfylte statens anbefalinger for fysisk aktivitet etter at de har passert 20 års alderen (Anderssen, et al., 2009).

3.4 Motiver for å ikke være fysisk aktive

Departementene i Norge, kom ut med en handlingsplan for fysisk aktivitet, som heter ”Sammen for fysisk aktivitet”. I denne handlingsplanen undersøkte de hvorfor vi ikke var fysisk aktive. Hvilke grunner/momenter som spilte inn for at vi valgte og ikke drive med mosjon eller trening, eller hva som hindrer oss i å være mer fysisk aktive (Regjeringen, 2004).

Tabell 3.4 Viktige grunner til ikke å drive med trening/mosjon

Viktige grunner til ikke å drive med trening/mosjon	Kvinner %	Menn %
Har ikke tid/tar for mye tid	18	18
For dyrt/har ikke råd	13	7
Har varige skader/fysisk handicap	12	7
Trening/aktivitet foregår på uegnede tidspunkt	9	6
For slitsomt/krever for mye/orker ikke	9	6
Kjedelig	7	8
Savner et godt miljø	6	6
Vanskelig å komme til egnede idrettshaller	5	4
Mangler/har for dårlig utstyr	4	4
For mye/tøff konkurranse	4	3
Mangel på gode instruktører/trenere	4	3

Som figur 3.4 viser, er punktet som omhandler ”har ikke tid/tar for mye tid” den grunnen både menn og kvinner legger størst vekt på for å ikke være aktive. Det at trening og mosjon koster

penger og at det blir for dyrt og at de ikke har råd, er med på å hindre de i å være mer aktive eller i det hele tatt å kunne være fysisk aktive. Mangelen på gode instruktører og trenere er den grunnen de vektlegger minst som en hindring for å være fysisk aktive. Også det at det er for mye eller for tøff konkurranse er heller ingen stor grunn til at de ikke er fysisk aktive (Regjeringen, 2004).

Det er også to punkter til som ses på som viktig for at vi skal være fysisk aktive, det er godt miljø og konkurranse. Mange savner det sosiale miljøet rundt trening og dette påvirker motivasjonen for mange. Punktet for mye/tøff konkurranse ligger høyere for kvinner enn for menn. Dette er også et punkt jeg ser på som interessant. I denne studien anser kvinner trening som mer negativt enn mennene og mener det er mer ”ulemper” enn fordeler (Regjeringen, 2004).

3.5 Hvilke motiver har vi for å være fysisk aktive?

Effekten av regelmessig fysisk aktivitet hjelper oss til å mestre utfordring og hverdagslige krav. Fysisk aktivitet gir bedre fysisk form, økt overskudd, bedre søvnkvalitet og positiv innvirkning på humøret (Helsedirektoratet, 2006). Dette er noen av de motivene som er med på å påvirke motivasjonen til at vi velger å være fysisk aktive. Fysisk aktivitet stimulerer stoffer i hjernen, som får oss til å føle ro og lykke etter trening. Ved regelmessig fysisk aktivitet føler vi oss bedre og dette påvirker selvbilde og selvtilliten. Fysisk aktivitet er med på å kontrollere vekten. det er ikke alltid at det er så mye som skal til, ta trappen i stedet for heisen, ta sykkelen til jobb eller parker lengst unna inngangsdøra til butikken (Rotevatn, 2011). Sosial status ved trening kan også være et motiv for mange, men det ses også på ”treningshysteri” og i den forstand bli negativt for noen. Mange i dag føler et press om å prestere i toppen og velger derfor ikke å delta. For mange oppleves det at dine resultater fra Birkebeinerløpet er med på å avgjøre hvor langt du kommer i næringslivet. For mange er det ”stas” å formidle hvor mye og hvor hard de trener og hva de trener mot. For mange er ikke sosial status ved trening noe de vektlegger som motiv for hvorfor de velger å være fysisk aktive (Mandal, 2011).

I en rapport utarbeidet for Norges idrettsforbund og olympiske komité fra 1998, gjorde Gunnar Breivik og Ola Vaagbø en undersøkelse om utviklingen av fysisk aktivitet i den

norske befolkningen. I denne undersøkelsen så de på hvilke motiver som er viktige for folk når de trener. I denne undersøkelsen kom det frem at de viktigste motivene for å være fysisk aktiv var at det gir fysisk og mentalt overskudd, gir avstressing, at det er gøy/morsomt, det forebygger helseplager, de opplever et sosialt fellesskap og at det holder vekten nede. Dette var det viktigste for at folket skal være fysisk aktive (Breivik og Vaagbø, 1998).

De mindre viktige motivene for å være fysisk aktiv var at folket mente dette var noe de burde gjøre, det å konkurrere og ta hensyn til utseende (Breivik og Vaagbø, 1998).

For å gjengi motivene og hvilket kjønn som mente dette var viktigst, har jeg satt dette opp i en tabell med motiver og skrevet hvilket kjønn som mente dette var viktigst.

Tabell 3.5 Motiver for fysisk aktivitet

MOTIV	KJØNN
Gir fysisk og mentalt overskudd	Kvinner mener dette er mer viktig enn menn
Gir avstressing/avkobling	Kvinner mener dette er mer viktig enn menn
Har det gøy/moro	Menn mener dette er mer viktig enn kvinner
Forebygge helseplager	Kvinner mener dette er mer viktig enn menn
Opplever sosialt fellesskap	Svært likt hos begge kjønn
Holder vekten nede	Kvinner mener dette er mer viktig enn menn
Gir bedre selvtillit	Kvinner mener dette er mer viktig enn menn
Bygger opp etter sykdom/skade/barsel	Kvinner mener dette er mer viktig enn menn (ta i betraktning at barsel gjelder bare kvinner)
Synes jeg bør	Kvinner
Gir spenning/utfordringer	Menn mener dette er mer viktig enn menn
Hensyn til utseende	Kvinner mener dette er mer viktig enn menn
Konkurrerer/måler krefter	Menn mener dette er mer viktig enn kvinner

Om vi ser på forskjellene mellom kvinner og menn i denne undersøkelsen mente kvinner at det å holde vekten nede er et meget viktig motiv. De mente også at motiver rundt utseende var veldig viktig for å motivere til fysisk aktivitet. Menn derimot syntes konkurranse, spenning og

det å ha det gøy og morsomt under trening var mer viktig (Breivik og Vaagbø, 1998). Motivet rundt det å bygge seg opp etter sykdom var en faktor som kvinnene mente var svært viktig, spesielt i 30 års alderen. Breivik og Vaagbø, mente at dette var et utfall av at kvinner ofte føder i denne alderen og har et ønske om å komme tilbake i form etter fødsel. For mennene ble denne faktoren viktigere med alderen og de uttalte seg på følgende måte, ”for mennene stiger utbredelsen med økende alder og den sykkelighet som følger med aldringen” (Breivik og Vaagbø, 1998).

3.6 Motivasjon

Motivasjon er drivkraften for å få noe gjort. Motivasjon deles opp i to hovedgrupper, indre - og ytre motivasjon. Motivasjon er den ene grunnen til å velge å være fysisk aktiv, men vi har også motivene for å være fysisk aktive. Motivene deles også opp i to grupper, prestasjonsmotiv og mestringsmotiv (Giske, 2006).

3.6.1 Indre motivasjon

Indre motivasjon defineres på mange ulike måter, men Anita Woolfolk (2004) beskriver indre motivasjon på følgende måte: ”med indre motivasjon trenger vi ikke belønning eller straff, fordi *aktiviteten i seg selv er belønning nok*”. Indre motivasjon er ikke avhengig av ytre faktorer for at noe skal gjennomføres (Woolfolk, 2004).

3.6.2 Ytre motivasjon

Ytre motivasjon forklares på motsatt måte av indre motivasjon. Giske (2006) skriver at: ” ytre motivasjon skapes ved at andre mennesker (foreldre, lærere, trenere, kamerater, osv.) forsterker en opplevelse eller en atferd positivt eller negativt”. Det vil si at vi egentlig ikke er interessert i aktiviteten, vi er mer opptatt av hvilken gevinst det vil gi oss (Woolfolk, 2004). Ofte drives mennesker av både ytre og indre motivasjon (Giske, 2006).

Det har blitt påvist at det er to hovedmotiver for å drive idrett, disse er prestasjonsmotiv og mestringsmotiv (Giske, 2006).

3.6.3 Prestasjonsmotiv

Prestasjonsmotiv handler om at en person er mest opptatt av å vinne. Utøveren sammenligner sine egne prestasjoner opp mot andres. Her ligger det et stort ønske om å være best og vise de andre hvilke gode ferdigheter de har. Om det arrangeres konkurranser og en prestasjonsorientert person merker at hun eller han ikke kan vinne, vil personen redusere sin innsats underveis (Giske, 2006).

For utøvere eller personer med prestasjonsorientert fokus, har motivasjonen lettere for å avta. Og når resultatene ikke lenger er på topp, slutter ofte disse personene å være fysisk aktive (Giske, 2006).

3.6.4 Mestringsmotiv

En mestringsorientert person setter fokuset på sine egne prestasjoner både om de er gode eller dårlige. Om de ikke vinner en konkurranse så ser de på hva de kan lære ut av dette og på hva som kan forbedres. Mestringsorienterte utøvere vil alltid yte maks under konkurranser eller trening. For mestringsorienterte personer er framgang et tegn på suksess (Giske, 2006). En mestringsorientert person ser ikke på et tap som et nederlag. En slik person takler motgang på en bedre måte og leter etter forbedringspotensialet og nye måter for å utvikles (Giske, 2006).

3.6.5 Motivasjonelt klima

For barn og unge er det motivasjonelle klimaet en viktig faktor for at de opprettholder aktivitetsnivået og har en stor betydning for videre aktivitetsnivå. Motivasjonelt klima deles også opp i to grupper, prestasjonsorientert klima og mestringsorientert klima (Giske, 2006).

I et prestasjonsorientert klima rettes søkelyset mot resultater. Personene blir vurdert opp mot hverandre og de beste utøverne er de som får mest oppmerksomhet. Et slikt type klima er lite gunstig for personer med et lavere ferdighetsnivå. For utøvere med høyt ferdighetsnivå får det meste av oppmerksomheten og trives ofte veldig godt i et slikt type klima (Giske, 2006).

I et mestringsorientert klima er fokuset rettet mot utvikling og forbedring. Resultatene står ikke i fokus, men fremgang hos hver enkelt. Her står ofte indre motivasjon i fokus og innenfor denne gruppen er andelen ”medlemmer” stabil eller i vekst (Giske, 2006).

3.7 Treningssentre

Norges første treningssenter ble startet i Oslo på midten av 1950 – tallet. På starten av treningssentrenes historie var det svært lite penger å tjene. Det var først på 1990- tallet at medlemmene strømmet på og det ble økonomiske overskudd og penger å tjene på dette. På 1980- tallet kostet et årskort gjennomsnittlig 2000 kroner, i dag er denne summen over tredoblet. Ofte er treningssentrene medlemmer av ulike interesseorganisasjoner som Norges Treningssenterforbund, Norges Bodybuilderforbund eller Norges Styrkeløftforbund. Dette er med på å påvirke hvilke grupper som trener på de ulike treningssentrene. Treningssentrene markedsfører seg mot ulike grupper og tilbyr ulike treningstilbud og fasiliteter. Noen treningssentre har noe de kaller for ”servisetilbud” som fysiske tester, kostholdsveiledning, lege, fysioterapeuter, kiropraktor og svømmehaller (Ulseth, 2003).

I Norge i dag er det mange ulike treningssentre. Da SATS startet opp i 1995, forandret de måten å drive et treningssenter på. På denne tiden fremsto helsestudiobransjen som et noe ekskluderende miljø, og noen mente at medlemmene besto av ”apekatter i boblebukser og babes i g-streng” (SATS, 2011). I dag ønsker treningssentrene å skape et inkluderende miljø og tilby et sted for trening i gode sosiale omgivelser (Ulseth, 2003).

3.8 Hvorfor starter vi med fysisk aktivitet?

Vi er mindre aktive nå en tidligere. Likevel er det en større andel meget aktive og gapet mellom de aktive og innaktive har blitt større (Anderssen, et al., 2009). Det er mange grunner til hvorfor vi starter med fysisk aktivitet, oftest er det eget ønske, men venners påvirkning og familie er også en stor påvirkningsfaktor. De siste årene har vi hatt et økende press fra medier. Dette fører til at vi har et stort ønske om å endre på egen kropp (Bay, 2006). Leger har også i større grad startet å anbefale fysisk aktivitet for sine pasienter og enkelte starter også med fysisk aktivitet etter skade, som en del av en behandling (Meland et al., 2008). Grunnene til hvorfor vi starter å være fysisk aktive kommer under med egne overskrifter.

3.8.1 Medienes påvirkning

Synet på egen kropp har forandret seg. I dag forteller mediene oss at det er best å være ung og slank. Den slanke perfekte kroppen er overalt i mediene. Alle de perfekte kroppene gjør et sterkt inntrykk på oss og vi føler vi må bli som dem – særlig når man er ung og lett å påvirke (Bay, 2006. s.14, egen oversettelse). Utseendefikseringen har tatt over inntrykket på hvem vi egentlig er. Et vellykket utseende blir sett på som et tegn på et vellykket menneske med kontroll (Bay, 2006).

3.8.2 Eget ønske

Den indre motivasjonen, eget ønske om å være fysisk aktiv er veldig viktig. Tidligere forskning viser det til at det er svært viktig for mange at trening skal være morsomt/gøy, samt at det skal gi helsegevinst. Dette er noe du selv ønsker ut fra egen lyst. De som velger å trene ut fra eget ønske har en indre drivkraft, lyst eller de føler de bør gjøre dette (Breivik og Vaagbø, 1998).

3.8.3 Venner og familie

Etter hvert som vi eldres er også oppmuntringen og tilrettelegging fra familien svært viktig for at vi velger å være aktiv. Men det viser seg at familien har størst betydning for aktivitetsnivået. Vennestøtte og andre slektninger som ikke bor i samme husstand har mindre betydning og innflytelse på andres aktivitetsnivå (Anderssen, et al., 2009).

3.8.4 Legens anbefaling

Leger møter mennesker som trenger livsstilsendringer. De siste årene har legeforeningen fokusert mer på dette området. Fastleger i dag henviser i større grad sine pasienter til livsstilssentraler. Helsedirektoratet har de siste årene fokusert mye på etableringen av frisklivssentraler rundt om i hele landet (Braaten, 2011).

Leger henviser også sine pasienter til fysikalske behandling og anbefaler fysisk aktivitet til pasienter med diabetes type 2 og pasienter med hjerte og karsykdommer som en del av behandlingen (Meland et al., 2000).

4. Metode

Metodevalget for denne oppgaven er kvantitativ metode i form av et spørreskjema. Prosessen med å skrive spørreskjemaet og samle inn data har tatt litt tid, men det har vært en lærerik prosess. Nedenfor kommer en utdypning av metodevalget, hvordan jeg har jobbet med spørreundersøkelsen og de ulike prosessene.

4.1 Metodevalg

Ringdal, 2007 skriver at en spørreundersøkelse er systematisk og strukturert. Det er en utspørring av et stort utvalg av personer om et hvilket som helst tema (Ringdal, 2007). Det er denne metoden som passer best til min oppgave i forhold til hva jeg ønsker å undersøke. Ved hjelp av spørreskjema, kan jeg nå mange personer på kort tid, samt at jeg får stilt akkurat de samme spørsmålene (Svensson, 1988).

4.1.1 Hva er kvantitativ metode?

Kvantitativ forskning er basert på talldata og gir beskrivelser av virkeligheten i tall og tabeller. Kvantitativ forskning krever et relativt stort antall enheter og forskeren står ofte fjernt fra sine informanter (Ringdal, 2007).

4.2 Spørreundersøkelse

Min problemstilling er å undersøke hvilke motiver som ligger til grunn for at menn og kvinner velger å være fysisk aktive. Dermed måtte jeg velge mine spørsmål ut fra hva jeg ønsket å undersøke. På starten av spørreskjemaet må de sette kryss ved kjønn. Dette er svært viktig for at jeg skal klare å belyse om det er noen forskjeller på motivene for å være fysisk aktive hos kvinner og menn. Spørsmålene handlet om å forebygge sykdom, ønsket de å forandre på kroppen, trener de på grunn av sosial status og anerkjennelse, eller fordi de ønsket å oppnå et høyere mål. Jeg ønsker også å finne ut hvor lenge de har vært aktive og hvorfor de startet med fysisk aktivitet. På slutten av spørreskjemaet spurte jeg om hvor mange økter i uken de trener. Spørreskjemaet er helt anonymt og dette er også presisert i skjemaet.

Henviser til spørreskjemaet i vedlegg 1.

4.3 Undersøkelsesenheter

Min undersøkelsesenheter er medlemmer på et utvalgt treningssenter. Jeg tok kontakt med et treningssenter og spurte de om jeg kunne legge ut en anonym spørreundersøkelse som skulle brukes til en Fou – oppgave. Jeg fikk direkte svar om at det kunne jeg gjøre. Jeg la ut spørreundersøkelsen i deres lokaler. Her kunne kundene fylle det ut når de måtte ønske.

4.4 Spørsmål i undersøkelsen

Det jeg ønsker å vite gjennom spørreskjemaet er i hovedsak hvilke motiver som ligger til grunn for at vi velger å være fysisk aktive. Her har jeg rettet fokus på indre og ytre motiver. Spesielt rettet mot egen helse eller utseende. Jeg har også tilføyd spørsmål om hvorfor de startet å være aktive og hvor mange økter i uka de trener.

4.5 Plan B!

Om jeg ikke skulle få inn alle svarene jeg ønsket etter en uke, hadde jeg en plan om at jeg måtte henvende meg til et nytt treningssenter. Dette for at jeg kunne få inn flere svar uten å berøre de som allerede hadde svart på undersøkelsen.

4.6 Gjennomføring av metode

Jeg hadde klare tanker om hvordan jeg ønsket å sette opp spørreskjemaet og gjorde ferdig et utkast tidlig. Etter at veileder godkjente spørsmålene fant vi ut at det kunne være anstendig å levere ut spørreskjemaet etter jul. Bakgrunnen for dette er at jeg sannsynligvis ville fått noen andre deltakere og andre svar rett etter jul sammenlignet med i desember måned.

Forhåpentligvis fikk jeg også svar fra noen som akkurat hadde startet å trene. Men før jeg leverte ut spørreundersøkelsen gjorde jeg en pilotundersøkelse på et lite utvalg (Ringdal, 2007). Her skjønnte jeg at noen av spørsmålene måtte omformuleres og rekkefølgen på noen av spørsmålene måtte endres. Jeg testet dette også ut på noen jeg kjente og snakket med disse etterpå og spurte om det var noen vesentlige motiver som de savnet. Det var det ikke og de følte jeg hadde dekket motiver for mange grupper. Etter dette endret jeg på spørsmålenes rekkefølge og formuleringer.

Etter jul henvendte jeg meg direkte til et treningssenter og spurte om jeg kunne få legge dette ut. Det ble presisert at skjemaet var anonymt og hva det skulle brukes til. Det ble på forhånd skrevet ut 50 spørreskjemaer som jeg ønsket å legge ut. På dette treningssenteret hadde de en liten sofakrok og det var på dette bordet jeg la ned spørreskjemaene i en bunke, sammen med noen penner og en konvolutt hvor de kunne legge sine utfylte skjemaer. Etter tre dager var jeg innom treningssenteret og så at det var en del som hadde svart på spørreundersøkelsen. Da uken var over samlet jeg inn resultatet og så over svarene. Til sammen hadde jeg fått inn 43 svar, men mange hadde ikke krysset av for kjønn og dermed kunne ikke svarene brukes. Det var også noen som ikke hadde sett på baksiden av arket og dermed uteble svarene på side 2. Dermed hadde jeg nå 26 svar jeg kunne bruke. Dette syntes jeg var litt få svar og jeg ønsket å legge spørreskjemaene mine på et annet treningssenter for å få inn flere svar. Jeg henvendte meg til et nytt treningssenter og fikk legge ut 50 nye spørreskjemaer der. Dette var uka før påskeferien og dermed følte jeg at de ikke kunne ligge ute veldig lenge. Tiden begynte å bli knapp, men jeg fikk inn 10 svar på bare noen dager og tok til takke med dem. Her hadde alle sett på begge sider og krysset av for kjønn. Dermed var jeg nå oppe i 37 svar og følte at det nå var på tide og starte med evalueringen og resultatdelen.

Av disse 37 svarene var det 16 menn og 21 kvinner som hadde deltatt på spørreundersøkelsen. Det var stor variasjon i alder, fra 15- 60 (pluss) år. Gjennomsnittsalderen for de som deltok på spørreundersøkelsen havnet på aldersgruppen 31-35 år.

For å få en bedre oversikt over svarene på spørreundersøkelsen delte jeg besvarelsene inn i kjønn. Dette la jeg inn i et Excel program. Videre la jeg inn et og et motiv for å kunne sammenligne resultatene fra kvinnenens besvarelse opp mot mennenes besvarelse. Dette gjorde at jeg fikk en oversikt over alle svarene og hvilke motiver som utpekte seg som spesielt viktig for kvinner og menn.

4.7 Gyldighet og pålitelighet

Gyldighet (validitet) og pålitelighet (reliabilitet) handler om å kunne vurdere kvaliteten (resultatet) til undersøkelsen. Gyldighet handler om at vi måler det vi ønsker å måle og pålitelighet handler om vi kan stole på om de dataene som er samlet inn er riktige (Ringdal, 2007). I min oppgave har jeg noen momenter jeg vil belyse og vurdere.

4.7.1 Spørreskjemaets tilgjengelighet

Spørreskjemaet ble lagt ut på treningssenter nr 1 i en uke, uke 3. Dette lå fremme under hele perioden slik at de som ønsket kunne få svare på det. Jeg ønsket at det å svare på spørreundersøkelsen skulle være valgfritt. Dette fordi at om de ønsket å svare skulle dette skje selvbestemt og uten press eller påvirkning av meg. Jeg var redd for at om jeg sto og spurte om de hadde lyst til å svare på spørreundersøkelsen, kunne dette påvirke svarene. På treningssenter nr 2 lot jeg spørreundersøkelsen ligge ute i bare noen dager, dette var i uke 13. Dette fordi at jeg ønsket å få inn noen svar så fort som mulig. Dette førte til at jeg ikke fikk like mange svar som på det første treningssenteret, men jeg følte jeg trengte noen ekstra besvarelser.

4.7.2 Antall medlemmer

Ut ifra hvor mange medlemmer disse to treningssentrene hadde fikk jeg få svar. Jeg har kun samlet inn 37 svar fra 500 medlemmer. Dette tilsier at om flere hadde svart på spørreundersøkelsen ville også resultatet kanskje vært et annet utfall. Dette fordi at de 37 som svarte hadde kanskje andre meninger om hvilke motiver som er viktig for at de er fysisk aktiv enn de som ikke valgte å svare på spørreundersøkelsen.

4.7.3 Antall svar

På treningssenter nr. 1 og 2 la jeg ut 50 spørreundersøkelser på hvert sted

På treningssenter nr 1: 26 svar

På treningssenter nr 2: 11 svar

Det er viktig å se forskjeller mellom hvilket klientell ulike treningssentre har. Dette beror på hvilke type tilbud de ulike treningssentrene har. Treningssentrene kan ha klientell som bærer preg av medlemmer som er overvektige, kroppsbyggere, ønsker å komme i form eller de som allerede er i god form. Noen treningssentre har også samarbeid med fysioterapeuter der pasienter behandles på treningssenteret (Ulseth, 2003). Dette kan gi utslag på svarene på spørreundersøkelsen. Etter min oppfattelse bar begge treningssentrene preg av at alle var velkomne, ung eller gammel, utrent eller godt trent. Men det er viktig å presisere at

treningssenter nr 1. har et samarbeid med fysioterapeuter og at pasienter under behandling trener her etter skade eller sykdom.

4.7.4 Aldersgruppene og kjønn

Jeg har valgt å sette opp medlemmenes alder i et diagram. Dette for å skape en bedre oversikt over hvem som faller innenfor hver aldersgruppe.

Tabell 4.7.4 Aldersgruppene fordelt på kjønn

Alder	15-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	60+
Mann	9	0	1	2	0	2	0	0	0	2
Kvinne	0	6	2	1	2	1	4	1	1	3

I tabell 4.7.4 ser vi at hos mennene ligger tyngden i aldersgruppen 15 – 20 år og hos kvinnene ligger den på aldersgruppen 21-25 år. Hos kvinnene er nesten alle aldersgruppene representert, bortsett fra den yngste aldersgruppen. Hos mennene er halvparten av aldersgruppene representert. Etter som at tyngden hos mennene er i 15-20 års alderen vil nok dette sannsynligvis være med på å påvirke svarene.

Det at det er litt skjeft fordelt ser jeg ikke på et som et problem i fremstillingen av resultatene. Men jeg kan se det at spørsmål som er knyttet til utseende og muskler kommer til å bli besvart ulikt hos kjønnene. Dette har noe med hvilke aldersgrupper som tyngden ligger på hos de ulike kjønnene. Jeg vil nok også tro at spørsmål knyttet til helse vil være vektlagt mer hos kvinnene enn hos mennene.

4.7.5 Spørreskjemaets oppsett

Hvordan jeg har formulert spørsmålene mine og i hvilken rekkefølge de er satt opp, har en del å si for utfallet på svarene. Jeg valgte å starte skjemaet med en kort introduksjon på hva formålet med spørreskjemaet var. Det var viktig å presisere at dette var en skoleoppgave og at spørreskjemaet var anonymt. Etter dette måtte medlemmene krysse av for alder og kjønn.

Påfølgende spørsmål handlet om hvilke motiver som var viktig for at de var fysisk aktive. Her handlet spørsmålene om alt fra kropp, velvære, helse, konkurranse og sykdom. Jeg håper jeg

fikk med faktorer som alle mente var viktig og faktorer som var mindre viktig. Disse typer spørsmål kan det være vanskelig å svare 100 % ærlig på. Spesielt det som omhandler kropp. Etter at de må krysset av for dette kom neste spørsmål om hvor lenge de hadde vært aktive. Her ønsket jeg at de skulle svare med år, måneder eller uker. Etter dette stilte jeg spørsmålet om hvorfor de startet med fysisk aktivitet. Her ønsket jeg å finne ut hva som påvirket de, om det var venner, familie, medier, eget ønske eller andre faktorer som spilte inn. Til slutt ble de spurt om hvor mange økter de trente i uken.

Skulle jeg ha endret på noe, ville jeg uthevet feltet om hvilket kjønn de var. Ettersom dette var noe av det viktigste de krysset av for. Ellers ut ifra gjennomgangen av svarene har jeg fått den informasjonen jeg trenger. Jeg skulle nok håpet at det var færre som hadde krysset av for nøytral når det gjaldt synet om forandringer av kropp. Jeg tror nok ikke folk er helt ærlig med seg selv når de krysser av at de er nøytrale til synet på egen kropp og ønsker ingen forandring. Jeg trodde nok at det var noen kvinner som kom til å krysse av for at de startet å være fysisk aktive på grunn av mediepåvirkninger, men jeg ser i ettertid at jeg skulle ha hatt dette som et eget spørsmål og formulert det på en annen måte. Jeg tror det er mange som ser på medier som et press for å være fysisk aktive og for å få en flott kropp og for å virke sterk og disiplinert.

4.8 Søkeord

For å finne frem til teori på dette feltet har jeg lett i skolens databaser, i pensumlitteratur, samt søkt på internett. Søkeord som jeg har benyttet meg av har vært, kjønn, fysisk aktivitet, motiver og motivasjon. Disse søkeordene har stått mest i fokus gjennom letingen av relevant og god teori. Jeg har benyttet meg mye av helsedirektoratets sine nettsider, samt regjeringens nettsider.

5. Resultat og diskusjon

I dette kapitelet har jeg valgt å fremstille resultatene først og deretter diskutere. Dette for å klare å skille mine resultater fra tidligere forskning. Mine resultater vil bli fremstilt i en del tabeller og figurer. Motivene blir fremstilt i søylediagrammer og jeg tar for meg ett motiv av gangen i fremstillingen. Dette for å at det skal bli mer oversiktlig. Jeg har valgt å bare fremstille alderen uten å diskutere noe mer utover dette. De resterende resultatene vil bli diskutert opp mot den tidligere forskningen fra teorikapittelet (kapittel 3).

5.1 Generell informasjon fra spørreundersøkelsen

I starten av spørreundersøkelsen fikk målgruppen informasjon om hensikten med undersøkelsen. Påfølgende svarte de for alder og kjønn. Som nevnt i metodekapittelet fikk jeg inn totalt 37 svar, 21 var kvinner og 16 var menn. Antallet som har svart på undersøkelsen velger jeg å dele inn etter kjønn og alder.

Tabell 5.1 Antall deltagere inndelt etter alder og kjønn

Alder	15-20	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	60+
Mann	9	0	1	2	0	2	0	0	0	2
kvinne	0	6	2	1	2	1	4	1	1	3

I tabell 5.1 ser vi at gjennomsnittsalderen hos mennene i undersøkelsen er vesentlig yngre enn hos kvinnene. Gjennomsnittsalderen for kvinner ligger i aldersgruppen 36-40 år og for mennene ligger gjennomsnittsalderen i aldersgruppen 21-24 år. Samtidig er kvinnene mer spredt rundt i alle aldersgruppene enn det mennene er.

I undersøkelsen fikk medlemmene spørsmål om hvor lenge de har vært fysisk aktive. I undersøkelsen ønsket jeg at de skulle svare med år, måneder eller uker. Men i svarene svarte alle at de stort sett hadde vært aktive hele livet. Noen hadde hatt noen opphold grunnet andre prioriteringer i livet. Det var en kvinne i 60 årene som skilte seg ut. Hun svarte at hun hadde vært aktiv i 5 år og at grunnen til at hun startet å være aktiv var venners påvirkning og eget ønske om kroppsforandring.

5.2 Hvor mange økter i uka medlemmene trener

Senere i undersøkelsen skulle de svare på hvor mange økter i uka de trente. I undersøkelsen hadde de 5 alternativer å krysse av for, 1 økt i uken, 2-3 økter i uken, 4-5 økter i uken, 6-7 økter i uken eller 8 økter eller mer i uken. Til venstre i tabellen er kolonnen for kjønn og øverst på den vannrette kolonnen er antall økter. Tabell 5.2 gjelder kvinner og menn totalt.

Tabell 5.2: Hvor mange økter i uken medlemmene trener i uken.

Kjønn/økter	1 økt	2-3 økter	4-5 økter	6-7 økter	8+
Kvinner	1	6	10	3	1
Menn	0	3	4	0	9

Resultat:

Tabell 5.2 viser at kvinner trener gjennomsnittlig 4-5 økter i uken. Flest menn som har svart på undersøkelsen trener 8 eller flere økter i uken. Gjennomsnittalderen hos menn (21-24 år) er sannsynligvis med på å prege dette resultatet.

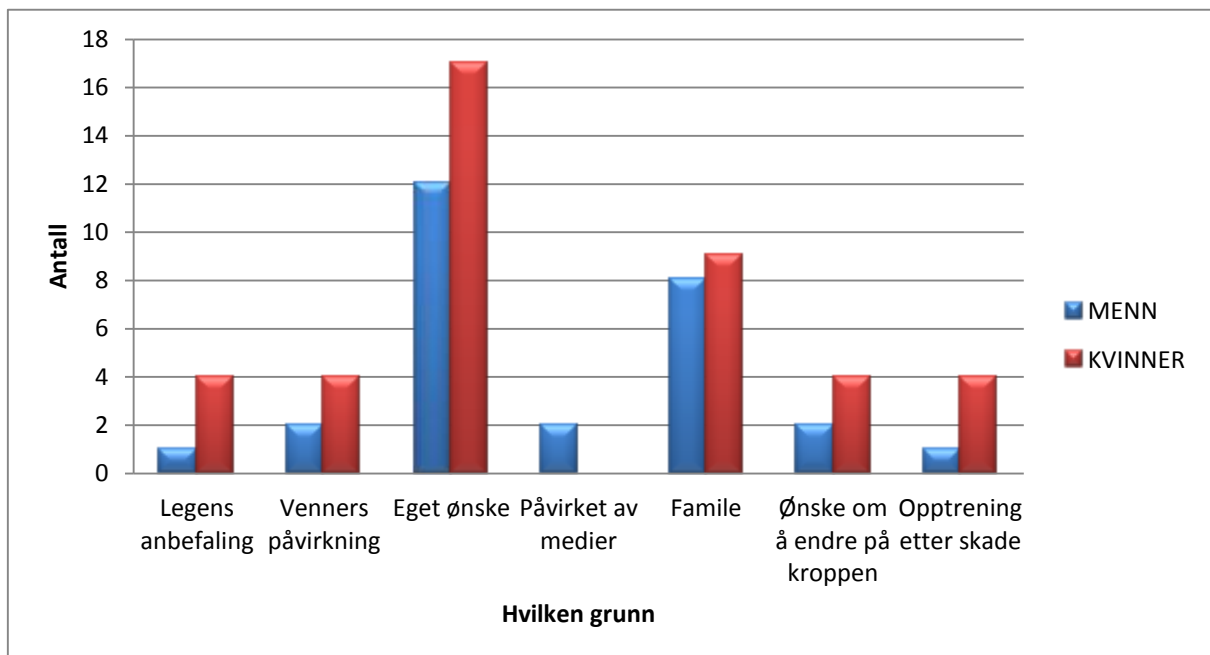
Diskusjon:

Statens anbefalinger for fysisk aktivitet for voksne er 30 minutter daglig aktivitet (Helsedirektoratet, 2012). Ut i fra antall økter medlemmene trener i uka, er det de færreste som ikke dekker statens anbefalingene for fysisk aktivitet. Jeg har da tatt utgangspunktet i at en økt varer i ca 1 time. Det er 7 kvinner og 3 menn som mest sannsynligvis ikke dekker disse anbefalingene om vi tar utgangspunktet i at en økt varer i ca 1 time. Det at det er 9 menn som har 8 økter eller flere i uken, betyr at de dekker anbefalingene opp til det dobbelte. Disse 9 mennene er de 9 yngste fra undersøkelsen og i denne alderen har de ikke de samme forpliktelsene som de andre aldersgruppene. Dette er mest sannsynligvis gutter som bor hjemme og som fortsatt går på skole. I teorikapittelet ble det fremhevet noen grunner til at menn og kvinner ikke fikk være fysisk aktive. Den viktigste begrunnelsen her lå på at det tok for mye tid eller at de ikke hadde tid til å være fysisk aktive (Breivik og Vaagbø, 1998). Med økende alder får vi mer forpliktelser i form av familie og jobb og dette fører med seg mindre fritid.

5.3 Hvorfor medlemmene startet å være fysisk aktive

Viser til figur 5.3 – Hvilke grunner medlemmene hadde for at de startet å være fysisk aktive. Under dette spørsmålet skulle de svare om det var på grunn av; legens anbefalinger, venners påvirkning, av eget ønske, om de var påvirket av medier, familie, ønske om å endre på kroppen eller om det var på grunn av opptrening etter skade. Her kunne de krysse av for 2 valg.

Figur 5.3 Hvilke grunner medlemmene hadde for at de startet å være fysisk aktive.



Resultat:

I figur 5.3 kan vi se at begge kjønn mener at eget ønske er hovedgrunnen til at de startet med fysisk aktivitet. Etter valget av eget ønske er det familie som scorer som nr to for begge kjønn. Den eneste grunnen kvinnene ikke vektlegger som en grunn for at de startet å være fysisk aktive er ”påvirket av medier”. Mennene har vektlagt at alle grunnene har betydning.

Diskusjon:

Begge kjønn vektlegger eget ønske som den viktigste grunnen til at de startet å være fysisk aktive. Grunnen eget ønske handler om motivasjon/drivkraft til å gjøre noe (Breivik og Vaagbø, 1998). Disse personene gjør noe for seg selv og er sannsynligvis mer målrettet og fokuserte på hva de ønsker å oppnå (Breivik og Vaagbø, 1998). Grunnen til at dette var den viktigste grunnen for begge kjønn, vil nok gjenspeile seg når vi skal diskutere motiver. Om

mange av motivene blir svært viktig, er det et eget ønske som ligger bak. Anderssen, et al., 2009, viser til at familien har svært mye å si om hvor aktive vi er eller blir, eller om hvor viktig fysisk aktivitet blir for oss i fremtiden (Anderssen, et al., 2009). Som mine resultater viser til, samsvarer disse med den tidligere forskningen om at støtte fra venner og utenforstående familie har ikke samme påvirkning som nær familie. Resultatene viser til at familie er en større grunn enn venner (Anderssen, et al., 2009). Men hvorfor er det ingen kvinner som skriver at ”påvirket av medier” er en av grunnene til at de startet med fysisk aktivitet? Jeg trodde det skulle være noen kvinner som svarte for denne grunnen. Men ettersom de som svarte på spørreundersøkelsen hadde vært fysisk aktive i mange år har nok disse i større grad vært påvirket fra barndommen.

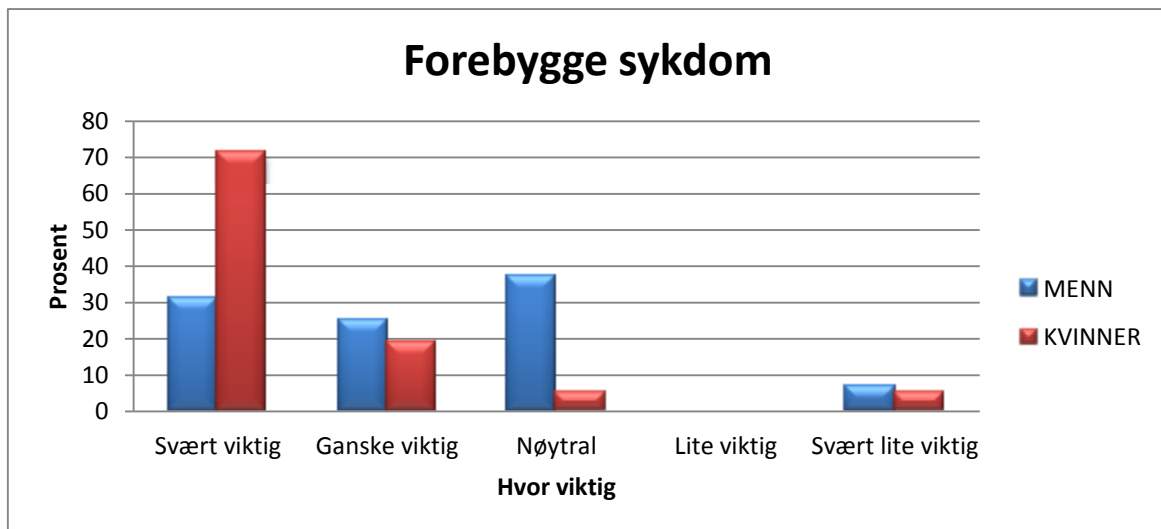
Grunnene ”legens anbefaling” og ”opptrening etter skade” henger nok en del sammen. Ofte anbefaler leger fysisk aktivitet etter skade eller sykdom. Hadde jeg latt de få krysse av for 3 grunner ville nok de som krysset av for ”legens anbefaling” også krysset av for ”opptrening etter skade” og motsatt.

5.4 Motiver

I undersøkelsen spurte jeg de om viktighetsgraden ved 15 ulike motiver. Her skulle de besvare for viktighetsgraden for de ulike motivene. De fikk velge mellom 5 alternativer og de var; svært viktig, ganske viktig, nøytral, lite viktig og svært lite viktig. Jeg har valgt å ta for meg et og et motiv. Når motivene blir fremstilt settes svarene for kvinner og menn opp mot hverandre. Jeg har valgt å fremstille resultatene i prosent. Dette for å jevne ut det at det er flere kvinner enn menn som har besvart. Jeg har valgt å sette opp motivene i en annen rekkefølge enn slik de befant seg i spørreundersøkelsen. Dette for å sette motiver som hører mer sammen etter hverandre. Ettersom noen av motivene overlapper hverandre litt eller bekrefter hverandre.

Under motivene vil mine resultater først bli fremstilt og deretter vil det bli satt opp en diskusjon etter dette. Dette gjør jeg for å lettere skille mine resultater og resultater fra den tidligere forskningen.

Figur 5.4.1 Motivet om forebygging av sykdom



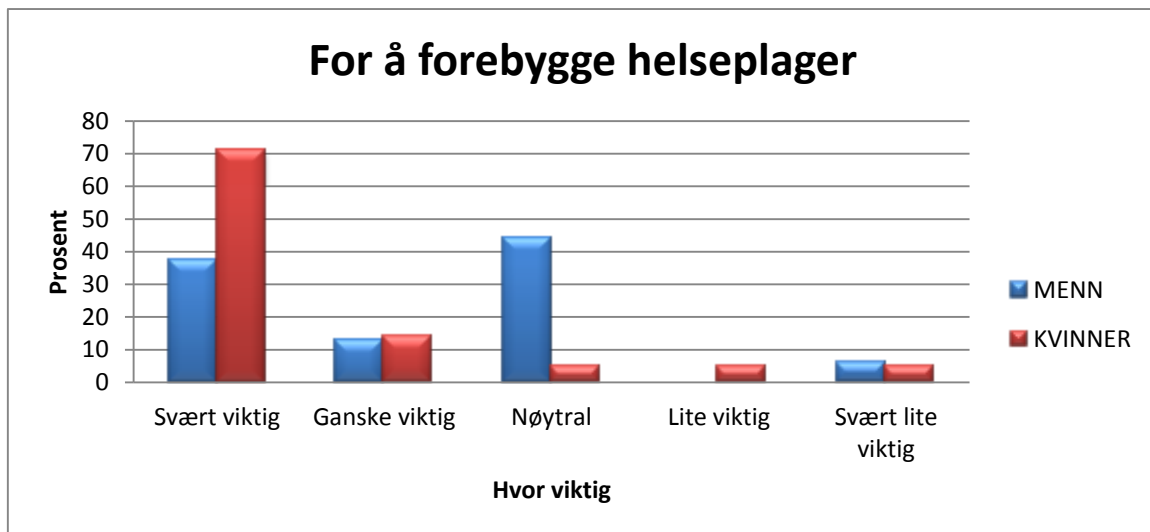
Resultat:

Forebygging av sykdom er noe kvinnene ser på som svært viktig. Det er 70 prosent av kvinnene som setter dette motivet som svært viktig og 20 prosent som ganske viktig. Mennene er mer nøytrale og hele 38 prosent av mennene stiller seg nøytrale til dette motivet. Det er 30 prosent som mener det er svært viktig og 25 prosent som sier dette er ganske viktig. Det er en liten andel kvinner og menn som har svart at dette er et svært lite viktig motiv for dem.

Diskusjon:

Forebygging av sykdom ved bruk av fysisk aktivitet er viktigere for kvinner enn for menn. Dette motivet kan kobles sammen med neste motiv om forebygging av helseplager. Fysisk aktivitet kan forebygge mange ulike sykdommer (helsedirektoratet, 2012). Jeg ser på det som litt uforståelig at nesten 40 prosent av mennene mener dette motivet er nøytralt. Bygger dette på for lite kunnskaper om hvilke helsegevinster fysisk aktivitet faktisk kan medføre? Jeg tror etter hvert som vi får sett på flere av resultatene, vil det bli lettere å se om vi faktisk ikke har nok kunnskaper om akkurat dette.

Figur 5.4.2 Motivet om å forebygge helseplager



Resultat:

Blant kvinnene var det 70 prosent som mente at forebygging av helseplager var svært viktig for at de skulle være fysisk aktive. Hos mennene var det 45 prosent som stilte seg nøytrale. Dette gjenspeiler seg også fra forrige motiv, om forebygging av sykdom. Det var 48 prosent hos mennene som mente dette var svært viktig, noe som er en økning fra forrige motiv. På ganske viktig er det 13 prosent av kvinnene og 12 prosent av mennene som mener dette er et viktig motiv for at de skal være fysisk aktive. Det er noen kvinner og menn som mener dette motivet er lite viktig eller svært lite viktig.

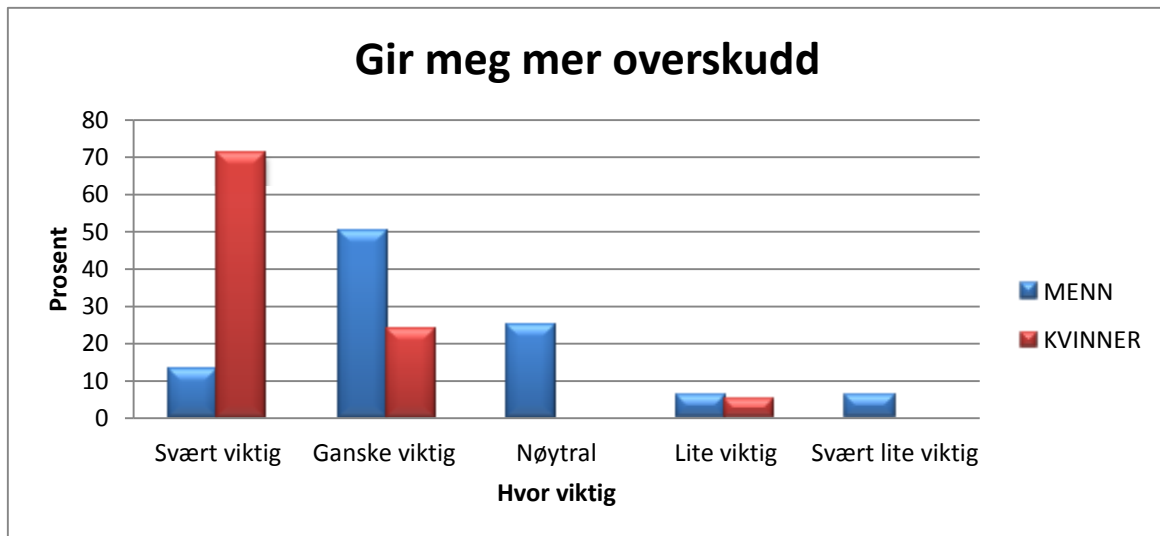
Diskusjon:

Mine resultater samstemmer med Breivik og Vaagbø (1998) sine funn som viser til at kvinner er mer opptatt av forebygging av helseplager. Man kan stille et spørsmålstegn ved de som ikke mener dette er viktig. Bygger dette på for lite kunnskap om helsegevinstene ved å være fysisk aktiv? Som nevnt i forrige motiv, så mente kvinnene at det var svært viktig eller ganske viktig for dem å forebygge sykdom ved trening. De mente dette var et viktig motiv for at de valgte å være fysisk aktive. Er kvinnene mer bevisst på sin egen helse? Eller leser de mer om helse i alle magasiner og ukeblader?

Jeg skal nå ta for meg motivene rundt helsegevinstene/fordelene ved fysisk aktivitet. Her kan vi nok lettere se om kvinnene velger å være fysisk aktive på grunn av fordelene det gir. Er mennene mer opptatt av konkurranse, det å ha store muskler og at trening skal være

gøy/morsomt? Slik som den tidligere forskningen viser (Breivik og Vaagbø, 1998). Dette skal vi se nærmere på.

Figur 5.4.3 Motivet om mer overskudd



Resultat:

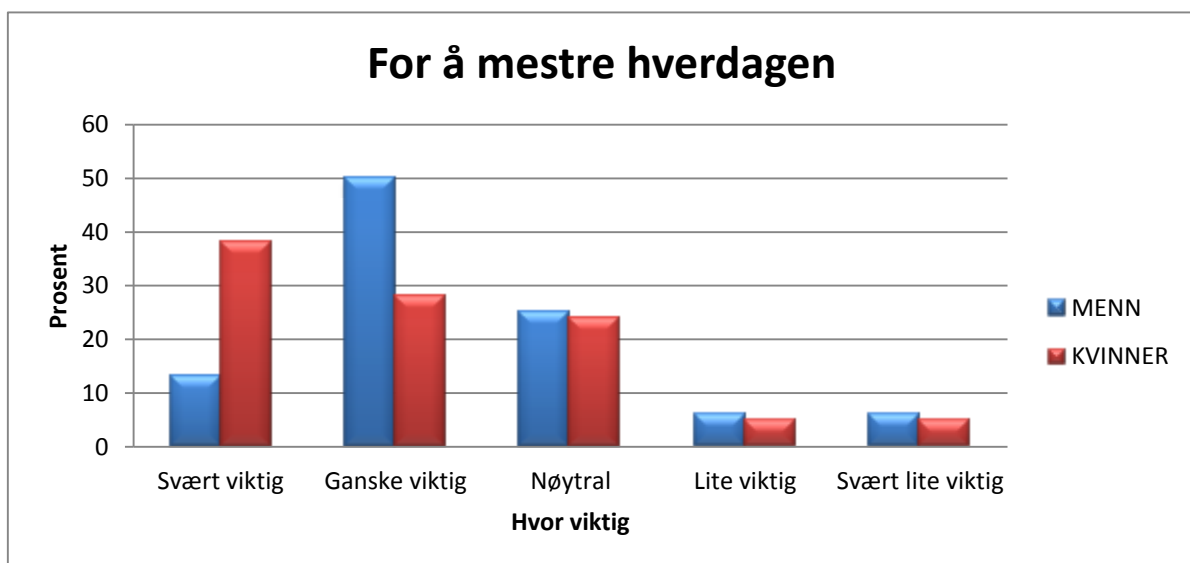
Som vi ser i figur 5.4.3 mener 70 prosent av kvinnene at motivet om mer overskudd ved fysisk aktivitet er svært viktig. Blant mennene er det 50 prosent som mener dette er ganske viktig. Også på dette motivet er det færre menn enn kvinner som setter det som svært viktig. Flere menn ser seg nøytrale på dette motivet. Litt over 20 prosent av kvinnene mener dette er ganske viktig og det sier oss at 90 prosent av kvinnene mener at dette motivet er viktig for at de skal være fysisk aktive, mens 10 prosent mener dette er lite viktig.

Diskusjon:

Som figur 5.4.3 viser, samsvarer dette med Breivik og Vaagbø (1998) sin tidligere forskning. Her var det også kvinnene som mente at overskudd var et mer viktig motiv enn det mennene mente (Breivik og Vaagbø, 1998). Fysisk aktivitet fører til helsegevinster og mennesker som er regelmessig fysisk aktive opplever mer overskudd, enn inaktive (Helsedirektoratet, 2006). Er det slik at mennene ikke mener at helsegevinstene spiller inn for at de er fysisk aktive? Eller er det gjennomsnittalderen for menn og kvinner som spiller inn? Er det slik at jo eldre du er, jo mer bevist blir du på din egen helse? Så langt har vi sett at kvinnene er mer opptatt av sin egen helse, leter da mennene etter mer action og spenning rundt fysisk aktivitet? Er det

adrenalinet som spiller en rolle for at mennene skal være fysisk aktive? Breivik og Vaagbø (1998) skrev i sin rapport at spesielt for menn ble det med alderen mer viktig å tenke på helsen og at det med tiden ble et mer viktig motiv for mennene også (Breivik og Vaagbø, 1998). Men det kan tyde på at menn leter etter mer konkurranse under fysisk aktivitet og at dette er svært viktig. Vi skal se nærmere på akkurat motivene rundt konkurranse litt senere.

Figur 5.4.4 Motivet om å mestre hverdagen



Resultat:

I figur 5.4.4 ser vi at 50 prosent av mennene mener at dette motivet er ganske viktig for at de velger å være fysisk aktive. Det er i underkant av 30 prosent av kvinnene som mener det samme. Om vi ser på kvinnenes resultater er det 38 prosent som mener at dette motivet er svært viktig for at de velger å være fysisk aktive, men det er 12 prosent av mennene som mener det samme. Igjen ser vi de samme tendensene at kvinnene mener at motivene er mer viktig enn menn. På dette motivet er det nesten like mange kvinner som menn som ser på dette som et nøytralt motiv og det er en høyere oppslutning som mener det er lite viktig eller svært lite viktig blant begge kjønn.

Diskusjon:

Ved regelmessig fysisk aktivitet kan vi oppnå noen fordeler som kan hjelpe oss til å mestre hverdagslige krav. Helsedirektoratet skriver på sine nettsider at fysisk aktivitet kan gjøre vår hverdag enklere å mestre (Helsedirektoratet, 2012). Det at det er ca 70 prosent av begge kjønn til sammen mener at dette er lite viktig eller at de stiller seg nøytral til dette, er etter min mening litt rart. Men det kan tenke seg at ettersom de fleste som har besvart spørreundersøkelsen har vært fysisk aktive hele livet, så har dette blitt som en selvfølge. Jeg tror at for personer som akkurat har startet å være fysisk aktive vil merke disse fordelene i større grad. Jeg tror kanskje at vi trener fordi vi er vant til det fra barndommen, vi er jo født til bevegelse (Eriksen, 2006). Regelmessig fysisk aktivitet fører til at vi stimulerer stoffer i hjernen som påvirker oss på ulike måter, vi blir roligere og lykkeligere (Rotevatn, 2011). Lykke er med på å hjelpe oss til en bedre hverdag. Er vi glade og fornøyde med oss selv, er det enklere å oppleve en positiv dag eller hverdag generelt, det blir også enklere å tenke positivt i en ”lykketilstand”. Noe som fører til at vi ser positivt på de utfordringene som kommer oss i møte.

Figur 5.4.5 Motivet om økende selvtillit



Resultat:

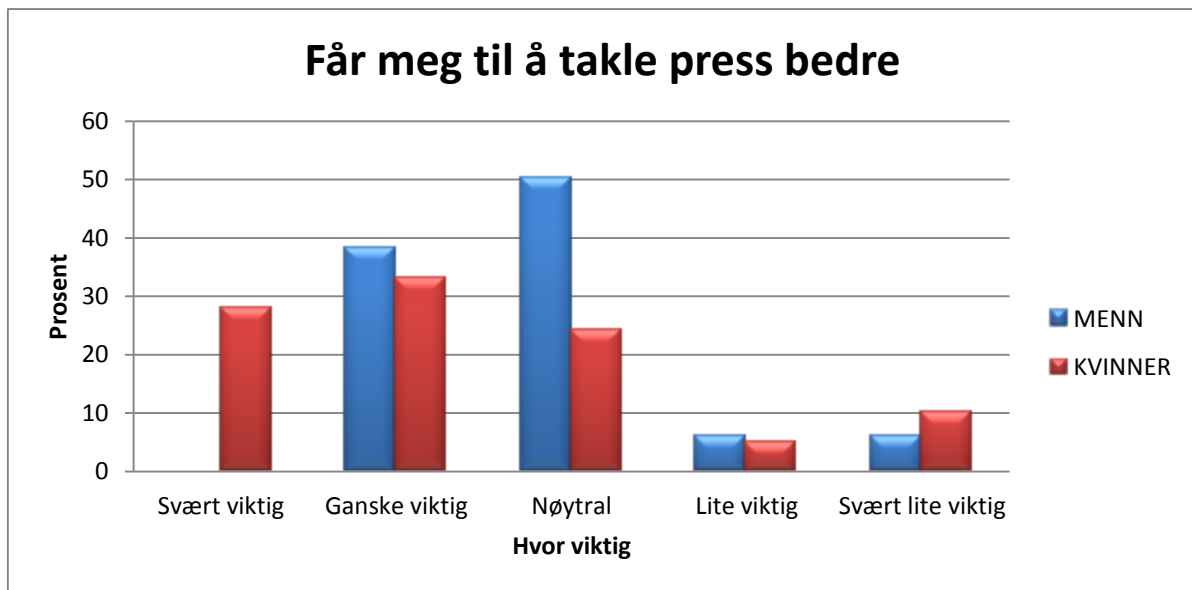
I figur 5.4.5 ser vi at begge kjønn mener at dette motivet er ganske viktig. Ca 43 prosent av mennene mener at dette motivet er ganske viktig og 42 prosent av kvinnene mener det samme.

Det er 25 prosent av mennene som mener dette er svært viktig, mot ca 12 prosent av kvinnene. På dette motivet er det 28 prosent av kvinnene som ser seg nøytralt til dette motivet, mot 19 prosent av mennene. Det er til sammen 15 prosent av kvinnene som mener at dette er lite viktig eller svært lite viktig. Andelen av mennene som mener dette er lite viktig eller svært lite viktig er mindre enn kvinnene og ligger på ca 10 prosent.

Diskusjon:

Mine resultater samsvarer ikke med forskningen som Breivik og Vaagbø gjorde i 1998. I deres forskning var det kvinnene som mente at dette motivet var mest viktig. Hvorfor har dette endret seg? Har dette noe med at menn trenger mer selvtillit i forhold til sitt økende press for å prestere i konkurranser? Eller har kvinnene høyere selvtillit i dag enn for 15 år siden? Selvtillit hos mennesker henger nok en del sammen med hvordan vi ser på oss selv. Jeg tror at dagens kvinne ser på seg selv som sterkere enn for 15 – 20 år siden. Kvinnen har fått en større makt i samfunnet og ser nok på oss selv som mer verdt enn før. Kanskje kvinnen har godtatt seg selv for den hun er og mener at fysisk aktivitet ikke hjelper på selvtillit. Regelmessig fysisk aktivitet er jo med på å påvirke vårt eget selvbilde og selvtilliten (Rotevatn, 2011). Kanskje kvinnene har et bedre selvbilde enn menn? Selvbilde har mye å si for selvtilliten, kanskje dette henger sammen? Det er 25 prosent av mennene som mener at dette motivet er svært viktig, mot 12 prosent av kvinnene. Det gjenseiler seg litt her også, at menn mener at dette motivet er mer viktig enn kvinner. Har dette noe med at det er flere unge menn som har svart? Selvtillit bygges over tid og de unge mennene i denne undersøkelsen har kanskje ikke bygget ferdig sin identitet og dette påvirker også selvtilliten i stor grad.

Figur 5.4.6 Motivet om å takle press bedre



Resultat:

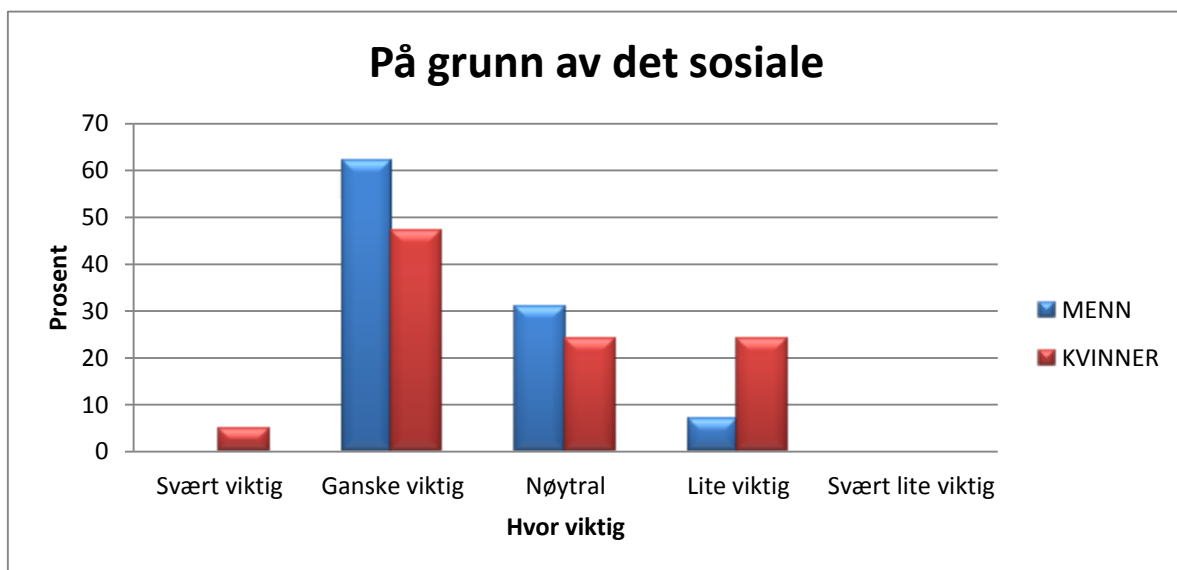
I figur 5.4.6 ser vi at 50 prosent av mennene stiller seg nøytrale til dette motivet, men det er 39 prosent som mener dette er et ganske viktig motiv for at de velger å være fysisk aktive. Hos kvinnene er det 32 prosent som mener dette er ganske viktig og det er 28 prosent som mener det er et svært viktig motiv for at de er fysisk aktive. Hos kvinnene er det også 24 prosent som mener at dette er et nøytralt motiv. Det er ingen menn som mener dette er svært viktig. Det er 10 prosent av kvinnene som mener dette er svært lite viktig.

Diskusjon:

Vi takler press på ulike måter og vi kan takle press bedre ved at vi er fysisk aktive (Helsedirektoratet, 2012). Dermed synes jeg det er rart at noen mener dette er lite viktig eller svært lite viktig. Kan dette ha noe med at de ikke utsettes for press? Vi føler vell alle at vi skal prestere og at presset øker i ulike sammenhenger? Det er også rart at det ikke er en eneste mann som mener at dette er svært viktig. Takler menn press bedre enn kvinner? Jeg tror nok kanskje kvinner har et større ønske om å gjøre alt perfekt og at vi setter et ekstra press på oss selv på grunn av dette. I undersøkelsen som Breivik og Vaagbø (1998) gjorde, hadde de med motivet om avstressing/avkobling, og dette motivet mente kvinnene var mest viktig, men mennene lå tett oppunder (Breivik og Vaagbø, 1998). For å takle press bedre er det viktig at vi

klarer å koble litt av og stresse ned. Og som dette motivet viste til var det også her kvinnene som mente at dette var viktigst. Om vi kobler disse to motivene sammen kan vi tolke det som at kvinnen føler et større press og dermed trenger mer avkobling/avstressing. Dette får de utbytte av gjennom fysisk aktivitet og det fører med seg at motivet blir mer viktig for kvinnen enn for mannen.

Figur 5.4.7 Motivet om det sosiale



Resultat:

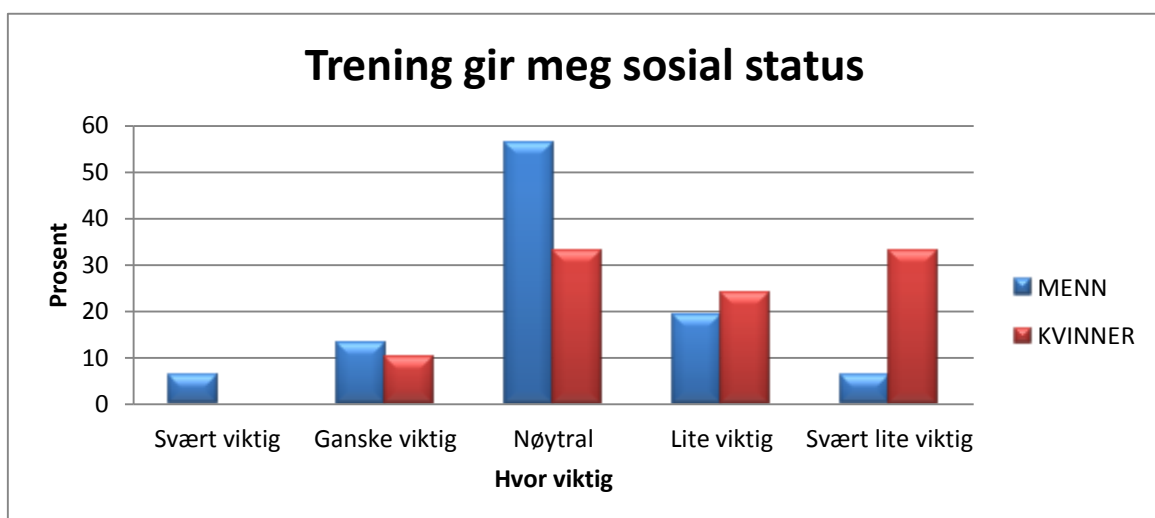
Det er 61 prosent av mennene som mener at det sosiale ved trening er ganske viktig for at de velger å være fysisk aktive, og 48 prosent av kvinnene mener det samme. Det er 30 prosent av mennene som ser seg nøytrale på dette motivet og 22 prosent av kvinnene. Det er 22 prosent av kvinnene mener at dette er lite viktig og 8 prosent av mennene. Det er 6 prosent av kvinnene som mener at dette er svært viktig. Det er ingen som mener at dette motivet er svært lite viktig.

Diskusjon:

Det sosiale spiller en stor rolle for om vi er aktive eller ikke. Mine resultater samstemmer med Breivik og Vaagbø (1998) sine resultater om at dette er et viktig motiv for menn. Som Breivik og Vaagbø skriver forklarer i sin forskning så er det sosiale ved fysisk aktivitet svært viktig

for unge mennesker (Breivik og Vaagbø, 1998). Jeg tror at de som mener at dette motivet er lite viktig, trener for at dette er noe de må gjøre eller at de trives i eget selvskap. Det sosiale livet eller fellesskapet er viktig for alle og det kommer vi ikke unna. Men for enkelte kan fysisk aktivitet være en avkobling og en tid de bruker på seg selv. Men hvorfor er det ingen menn som mener at dette er svært viktig? Har dette noe med at vi ikke vil si at vi er fysisk aktive fordi vennene våres er det? Ofte når vi er unge er vi jo fysisk aktive fordi vennene våres er det og etter hvert som vennene våres forsvinner fra aktiviteten jo mindre blir din egen lyst, er det ikke slik? Men etter hvert som vi eldres finner vi kanskje ut at vi trener for oss selv og dermed fører dette til at vi er fysisk aktive uten at det behøver å være knyttet til noe sosialt fellesskap. Men for kvinnen som mener at dette er et svært viktig moment, trener hun bare på grunn av det sosiale? Eller er dette en viktig motivasjonsfaktor for at hun skal være fysisk aktiv? Mange trenger et sosialt fellesskap eller en tilhørighet for at de skal komme seg ut å være fysisk aktive. Er det slik for henne? Kan et sosialt fellesskap ved gruppetrening eller lagidrett gi et lite spark bak for å komme i gang? Jeg kjenner jo meg selv at jeg svikter mine lagvenninner om jeg ikke drar på trening uten en god grunn. Kanskje hun føler at det sosiale ved trening er det som gjør at hun er fysisk aktiv. Kanskje det er på treningsarenaen hun møter sine venner og har sitt sosiale fellesskap/liv? Det er vanskelig å konkludere med noe, men jeg tror at fysisk aktivitet er en sosial arena og en viktig arena for mange og at det sosiale ved fysisk aktivitet er en positiv del av hverdagen.

Figur 5.4.8 Motivet gir meg sosial status



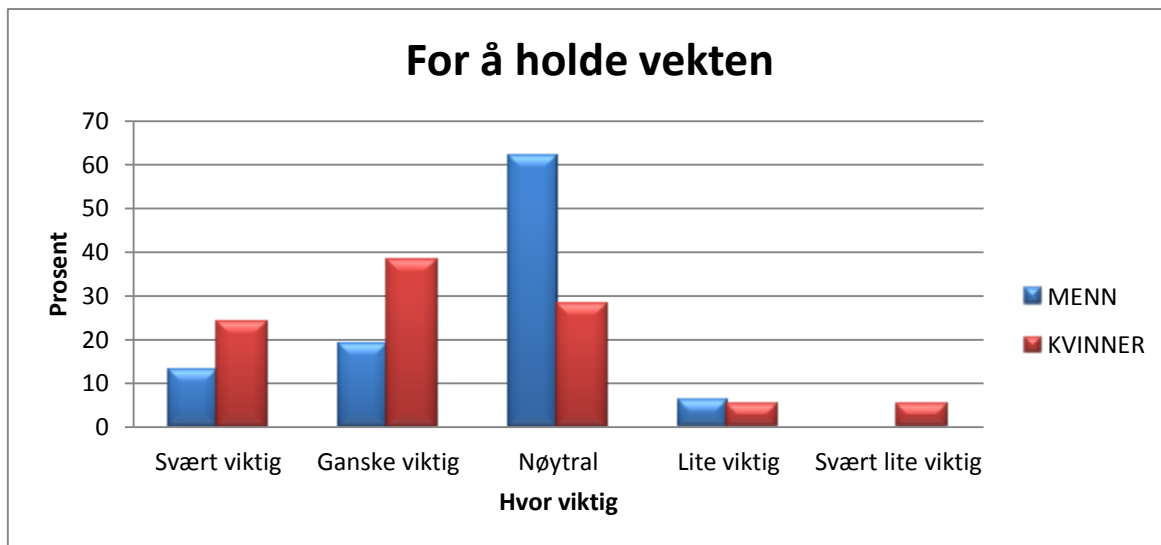
Resultat:

Sosial status er et motiv mange mener at ikke er viktig. Det er ca 80 prosent av mennene som mener at dette motivet er svært lite viktig, lite viktig eller at de stiller seg nøytralt til dette. Hos kvinnene er det 90 prosent som mener det samme. Det er 20 prosent av mennene som mener at dette er svært viktig eller ganske viktig. Det er ingen kvinner som mener at dette er et svært viktig motiv, men det er 10 prosent som mener at det er ganske viktig for at de velger å være fysisk aktive.

Diskusjon:

Å oppnå en høyere sosial status ved trening ses ikke på som noe viktig motiv for kjønnene. Men om vi ser på motivene lenger ned som handler om konkurranse og om utseende, ser vi at dette er viktig for begge kjønn. Vi behøver ikke å si at vi trener for å oppnå høyere sosial status, men at vi har andre motiver som driver oss mer. Men det er ikke til å komme unna at menn liker å konkurrere og ser på store muskler som noe bra. Kan dette kobles sammen med sosial status? Er det viktig for menn å vise seg på ulike arenaer? Det er vanskelig å trekke en konklusjon om dette. Men det har i senere tid blitt svært viktig for mange menn å hevde seg, vi kan se på Birkebeinerrittene som et eksempel. Det å hevde seg i denne konkurransen har blitt svært viktig for mange, mens andre ser på det som ”treningshysteri” (Mandal, 2011). Men de fleste i denne undersøkelsen ser på dette som lite viktig eller svært lite viktig. Dette betyr kanskje det at sosial status ikke er så viktig for at de velger å være fysisk aktive. De er fysisk aktive fordi de ønsker dette og trenger ikke å øke sin sosiale status ved fysisk aktivitet. Jeg tror det er viktig for samfunnet at det ikke blir sosiale forskjeller ved fysisk aktivitet, for sosiale forskjeller finner vi andre steder i samfunnet.

Figur 5.4.9 Motivet om å holde vekten



Resultat:

I figur 5.4.9 ser vi at det er 61 prosent av mennene som ser seg nøytrale til at de er fysisk aktive for å holde vekten. Det er 38 prosent av kvinnene som mener at dette motivet er ganske viktig og 20 prosent av mennene. Nesten 30 prosent av kvinnene ser seg nøytralt på dette motivet. Litt over 10 prosent av mennene og 25 prosent av kvinnene ser på dette som et svært viktig motiv. Til sammen er det 10 prosent av kvinnene som ser på dette motivet som svært lite viktig eller lite viktig. Det er 5 prosent av mennene ser på dette motivet som lite viktig.

Diskusjon:

Mine resultater samstemmer med Breivik og Vaagbø (1998) sine resultater. Det slanke kroppsidealet som preger vårt samfunn er med på å prege hvorfor vi velger å være fysisk aktive. Samfunnet gir et sterkere uttrykk for at vi bør ha en sunn og slank kropp. Det at vi klarer å stå imot for fristelser og er slanke, gir et tegn på at vi er sterke og vellykkede mennesker (Bay, 2006). En stor del av medlemmene svarer at de er nøytrale til dette motivet. Hva kan det skyldes? Betyr det at de er fornøyde med egen kropp? Eller ønsker de ikke å svare på dette spørsmålet? Eller er ikke kroppsfokuset så viktig for at de velger å være fysisk aktive? Det er flere kvinner enn menn som mener at dette motivet er svært viktig eller ganske viktig. Er vi kvinner mer fokuserte på hvordan vi ser ut? Som nevnt over lever vi i et samfunn som bærer preg slanke kvinnekropper uten muskler. Om vi ser på hvordan den ”perfekte” mannekroppen skal være, så skal den være muskuløs. Vi kommer ikke unna dagens kroppsfiksering og mange er fysisk aktive fordi de ønsker en vellykket kropp. Ser vi tilbake på

de som har svart at dette motivet er lite viktig eller svært lite viktig, kan dette tolkes på ulike måter. Betyr dette at vekten ikke har så mye å si eller betyr det at de ønsker å gå ned i vekt eller øke vekten? Dette kan vi se litt nærmere på når vi tar for oss neste motiv – ønsker å gå ned i vekt.

Figur 5.4.10 Motivet om å gå ned i vekt



Resultat:

I figur 5.4.10 kan vi se en jevnere spredning av besvarelser hos begge kjønn. Den største besvarelsen hos begge kjønn finner vi på alternativ, nøytral. Det er 37 prosent av kvinnene som ser seg nøytral på dette motivet og 31 prosent av mennene. Deretter er det svært mange menn som ser på dette som lite viktig eller svært lite viktig, her er det hele 25 prosent på begge svaralternativene. Hos kvinnene er det 27 prosent som mener at det er svært lite viktig. Det er også 9 prosent av kvinnene som mener at dette er et lite viktig motiv. Det vil si at 35 prosent av kvinnene mener at dette er et viktig motiv for at de velger å være fysisk aktive. Om vi går over på svært viktig er det 7 prosent av mennene og 9 prosent av kvinnene som mener at dette er et viktig motiv for at de er fysisk aktive. På alternativ ganske viktig er det 12 prosent av mennene og 17 prosent av kvinnene som har svart.

Diskusjon:

For å fortsette diskusjonen fra forrige motiv så er det også her svært mange som har svart at de stiller seg nøytrale til dette motivet. Men i dette motivet (5.4.10) er det flere som har svart at dette er lite viktig og svært lite viktig. Svarene fra min undersøkelse viser her at det er flere som ønsker å holde vekten enn de som ønsker å gå ned i vekt. Betyr dette at vi er fornøyde med egen kropp? Jeg trodde at dagens kroppsfixering ville gjenspeile seg litt i svarene. Men om vi går tilbake til motivet om selvtillit (5.4.5) så var det litt over 40 prosent fra begge kjønn som mente at dette var et ganske viktig motiv. Det var 25 prosent av mennene og 12 prosent av kvinnene som mente at dette var et svært viktig motiv for at de var fysisk aktive. Kan dette bety at vi har en så høy selvtillit fra før og at vi derfor klarer å godta hvordan vi ser ut og at vi ikke har et ønske om å forandre på egen kropp, og at vi ikke gir etter for presset? Det er ikke sikkert at de har et mål om å gå ned i vekt, men at dette faktisk skjer ved regelmessig fysisk aktivitet. Jeg tror det er sunt om vi klarer å godta oss selv for den vi er og hvordan vi ser ut. Alle klarer ikke å bli forsidepiken eller mannen med den perfekte kroppen. Gjennomsnittsalderen for menn i denne undersøkelsen er yngre enn hos kvinnene. Jeg tror også at dette er med på å påvirke svarene og det er flere menn enn kvinner som mener at dette er et svært viktig motiv. Som Bay (2006) skrev så er det lettere for unge mennesker å bli påvirket (Bay, 2006).

Figur 5.4.11 Motivet om større muskler



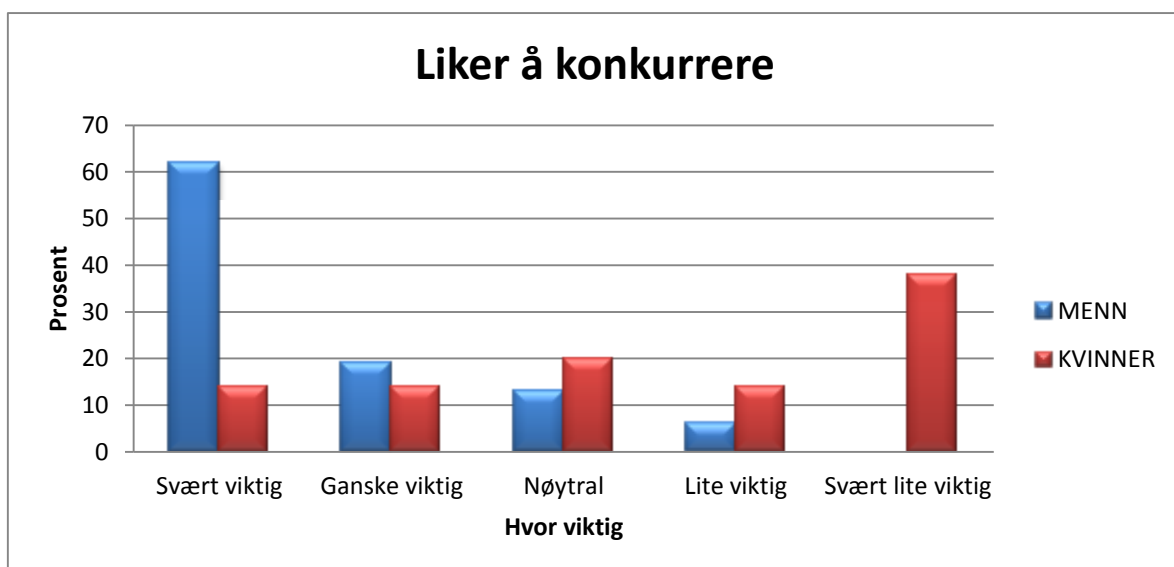
Resultat:

I figur 5.4. 11 ser vi at over 60 prosent av mennene mener at dette er et svært viktig motiv for at de er fysisk aktive. Ingen kvinner mener at dette er et svært viktig motiv, men det er 38 prosent som mener dette er ganske viktig, mot 5 prosent av mennene. På svaralternativ ”nøytral” er det 25 prosent av kvinnene og 12 prosent av mennene som har svart. På lite viktig er det 12 prosent av mennene og 13 prosent av kvinnene som har svart. På svært lite viktig er det 25 prosent av kvinnene som har svart og 5 prosent av mennene.

Diskusjon:

Tilbake til dagens syn på den perfekte kropp, der menn skal være muskuløse og kvinnene slanke (Bay, 2006). Vil jeg si at mennene prøver å leve opp til dette bildet. Litt over 60 prosent av mennene ønsker seg større muskler og mener at dette motivet er svært viktig for at de velger å være fysisk aktive. Føler de et press fra samfunnet? I underkant av 40 prosent av kvinnene mener dette motivet er ganske viktig. Ønsker de dette for å prøve å forme den perfekte kropp? Gjennomsnittalderen for menn i min undersøkelse ligger i aldergruppen 26 – 30 år og som Bay (2006) skrev så er det svært mange unge som gir etter for presset eller kjenner dette ekstra god på kroppen. Er det også de yngste i spørreundersøkelsen som har svart at de ønsker større muskler? Er det sosial status og ha store muskler blant menn?

Figur 5.4.12 Motivet liker å konkurrere



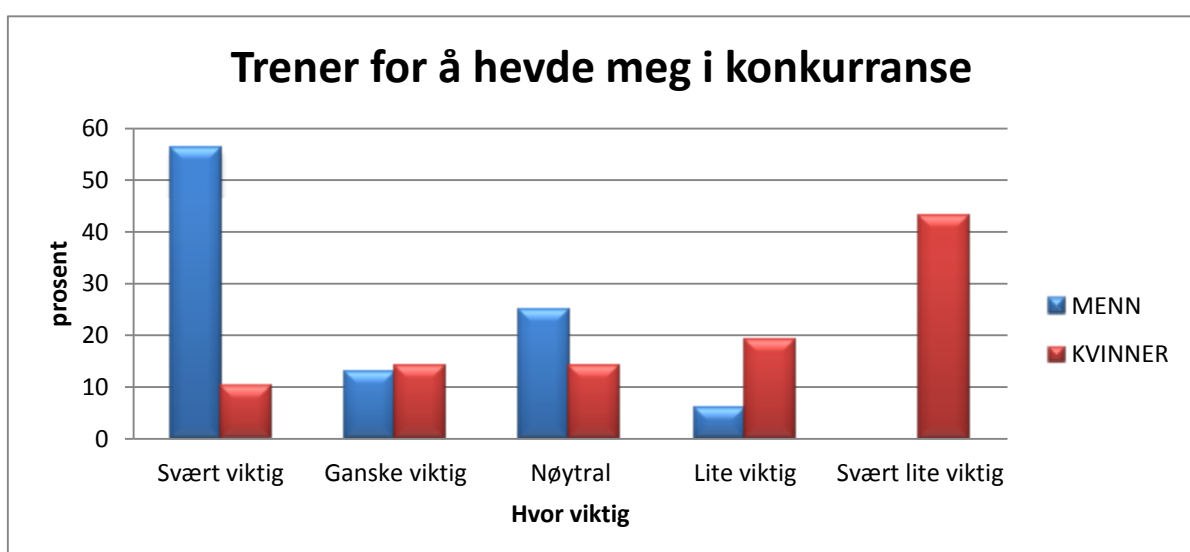
Resultat:

Motivet ”liker å konkurrere” er det 62 prosent av mennene som mener dette er svært viktig og 19 prosent som mener det er ganske viktig. Hos kvinnene er det 12 prosent som mener dette er svært viktig og 12 prosent som mener dette er ganske viktig. Det er hele 38 prosent av kvinnene som ser på dette som svært lite viktig. På svaralternativ nøytral, er det 20 prosent av kvinnene og 12 prosent av mennene som har svart dette. På alternativ lite viktig er det 12 prosent av kvinnene og 5 prosent av mennene som har svart dette.

Diskusjon:

Mine resultater samstemmer med den tidligere forskningen som Breivik og Vaagbø (1998) gjorde. De fikk et resultat som viste til at menn mente at dette motivet var mer viktig enn det kvinnene mente (Breivik og Vaagbø, 1998). Ettersom mine resultater viser til at det er over 60 prosent av mennene som mener dette er svært viktig for at de velger å være fysisk aktive, har dette noe med at menn liker mer fart og spenning enn det kvinner gjør? Er menn mer opptatt av å måle krefter? Her kan vi dra inn motivet om ønske om større muskler, dette motivet var også svært viktig for menn. Kan vi koble konkurranse og muskler sammen? Trenger menn muskler for å måle sine krefter? Vi skal diskutere dette nærmere etter neste motiv (5.4.13).

Figur 5.4.13 Motivet om å hevde seg i konkurranse



Resultat:

Dette motivet er svært viktig for menn og hele 55 prosent av mennene sier at dette er svært viktig for at de velger å være fysisk aktive. Kvinnenes største oppslutning finner vi i motsatt ende og 43 prosent av kvinnene mener dette er et svært lite viktig motiv. Det er nesten 20 prosent av kvinnene som mener dette er lite viktig og 15 prosent som mener dette er et nøytralt motiv for deres bestemmelser av fysisk aktivitet. Det er 25 prosent av mennene som stiller seg nøytrale til dette motivet og 5 prosent mener det er lite viktig. For 12 prosent av mennene er dette et ganske viktig motiv og dermed er det hele 67 prosent av mennene som mener at det å hevde seg i konkurranse er et viktig motiv for at de er fysisk aktive. Hos kvinnene er det 10 prosent som mener dette er svært viktig og 12 prosent som mener dette er ganske viktig.

Diskusjon:

Nesten 60 prosent av mennene trener for å hevde seg i konkurranse. For å fortsette diskusjonen fra forrige motiv, ser vi det samme utfallet her. Konkurranse er mer viktig for menn enn kvinner og det å hevde seg er nesten like viktig som motivet om at de liker å konkurrere. Er det virkelig så viktig for menn å hevde seg og være best? For at menn skal hevde seg i konkurranse trengs en form for styrke, er det derfor det er viktig med muskler? Eller er ikke styrke og muskler det samme? Er det en form for sosial status og hevde seg i konkurranse eller en form for anerkjennelse? I handlingsplanen "sammen for fysisk aktivitet" grunnla kvinner at en av grunnene til at de ikke var fysisk aktive eller mer fysisk aktive enn de ønsket var på grunn av for mye konkurranse og for mye tøff konkurranse (regjeringen, 2004). Men for de 10 prosent av kvinnene som mente at det var svært viktig å hevde seg i konkurranse. Er dette for å oppnå anerkjennelse eller høyere sosial status? Eller tolkes det på ulike måter mellom kjønnene? Er det mer normalt at menn ønsker å hevde seg i konkurranse enn kvinner? Jeg er redd for at fokuset om å prestere skremmer andre som ønsker å delta og at dette fører til at de avstår fra å konkurrere.

Figur 5.4.14 Motivet om opptrening etter skade/sykdom



Resultat:

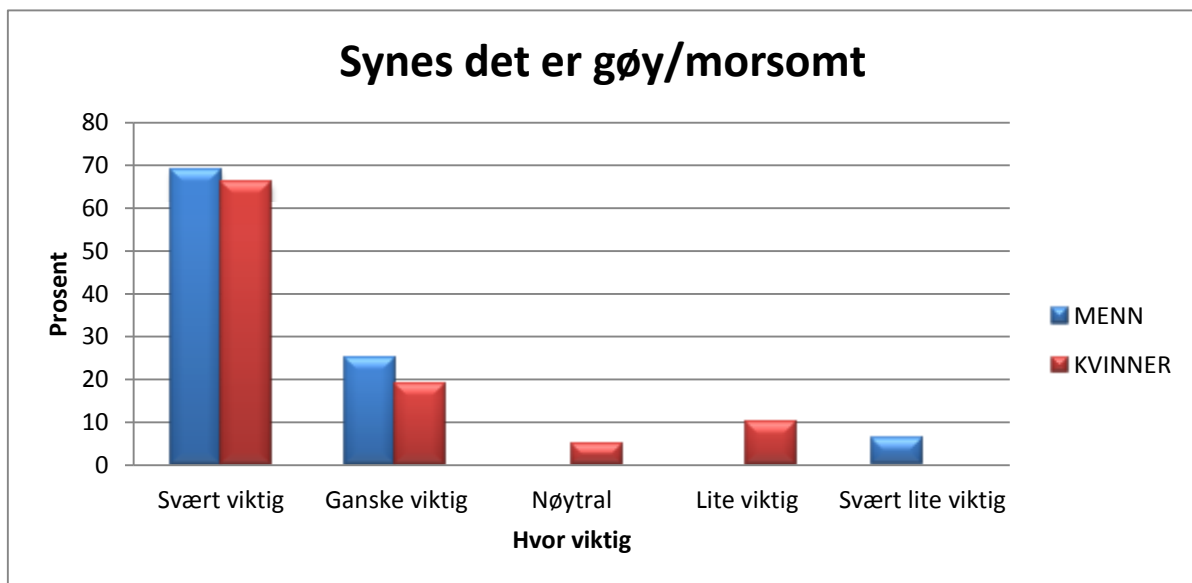
I figur 5.4.14 ser vi at motivet ”opptrening etter skade/sykdom” er godt spredt hos begge kjønn. Den høyeste oppslutningen hos begge finner vi på svaralternativ nøytral. Her er det 45 prosent av mennene og 32 prosent av kvinnene som har svart at de er nøytrale til dette motivet. Litt over 30 prosent av mennene mener dette er et lite viktig motiv og 5 prosent mener det er svært lite viktig. Hos kvinnene er det 25 prosent som mener det er ganske viktig og 19 prosent som mener dette er svært viktig. Hos mennene er det 12 prosent som mener at dette motivet er svært viktig og 5 prosent som mener det er ganske viktig. På svaralternativ lite viktig er det 10 prosent av kvinnene som har svart og på svært lite viktig er det 15 prosent.

Diskusjon:

Dette samstemmer med den tidligere forskningen som er gjort av Breivik og Vaagbø (1998). Det at så mange kvinner mener at dette motivet er svært viktig eller ganske viktig kan ha noe med uttalesene som Breivik og Vaagbø (1998) kom med i sin rapport. Breivik og Vaagbø (1998) skre at hovedforskjellen mellom kvinner og menns grunnlag for dette motivet har noe med at kvinnene ønsker å trene seg opp igjen etter barnefødsel (Breivik og Vaagbø, 1998). Det at så mange stiller seg nøytrale til dette motivet tolker jeg som at disse personene ikke har noen eller har vært utsatt for sykdom eller skade. Men det at litt over 30 prosent av kvinne og menn til sammen mener at dette motivet er svært viktig kan også tolkes som at de har vært

utsatt for en skade eller sykdom. Jeg undrer på om denne skaden eller sykdom skyldes livsstilssykdommer. Kunne dermed disse sykdommene vært unngått ved mer fysisk aktivitet i fortiden? Fysisk aktivitet er med på å redusere faren for livsstilssykdommer (Helsedirektoratet, 2012). Hadde mer kunnskap om hva fysisk aktivitet kan forebygge, hadde oppslutningen vært noe annet da? Hadde alle medlemmene da svart at dette var lite viktig eller svært lite viktig fordi de ikke var syke eller hadde en skade de ønsket å trene opp? Dette er vanskelig å vite. Hva om motivene om forebygging av sykdom eller forebygging av helseplager hadde vært mer prioritert. Ville det da vært færre som hadde svart at dette motivet var svært viktig eller ganske viktig da? Om kvinnene og mennene hadde prioritert forebygging i tidligere alder så hadde nok utfallet vært annerledes og vi hadde kanskje fått flere som mente at dette motivet var lite viktig for deres valg av å være fysisk aktive.

Figur 5.4.15 Motivet gøy/morsomt



Resultat:

For begge kjønn er det svært viktig at aktiviteten de driver med skal være gøy eller morsom. Hele 70 prosent av mennene og 65 prosent av kvinnene mener dette motivet er svært viktig. Av mennene er det 25 prosent som mener dette er ganske viktig og 19 prosent av kvinnene som mener det samme. Men det er noen som mener dette er lite viktig og det er 10 prosent av kvinnene og 5 prosent av mennene. Av kvinnene er det 5 prosent som ser seg nøytral til dette motivet.

Diskusjon:

Dette samstemmer med den tidlige forskning som er gjort av Breivik og Vaagbø (1998). Deres forskning viste til at dette var et mer viktig motiv for menn enn for kvinner, men at forskjellen ikke var stor (Breivik og Vaagbø, 1998). Det samme viser mine resultater. De som mener at dette motivet ikke er viktig, mener de at de egentlig ikke ønsker å være aktive? Eller synes de bare ikke at fysisk aktivitet er gøy eller morsomt? For å ha lyst til å gjøre noe trenger vi motivasjon. Indre motivasjon handler om at du ønsker å gjøre noe uten at du trenger ytre belønninger (Woolfolk, 2004), vil det da si at de som egentlig ikke ønsker å være fysisk aktive drives av ytre motivasjon? Trenger de anerkjennelse fra andre for å være i aktivitet? Vi drives av ulike motiver for å være fysisk aktive, noen gjør det fordi de synes det er gøy, andre fordi de må og noen fordi alle andre gjør det. Vi har ulike motiver for hvorfor vi velger å være fysisk aktive. Men jeg ser kanskje på det at det bør være noe du har lyst til og som du synes er gøy eller morsomt som kanskje det viktigste motivet. Kanskje de som mener at dette er et lite viktig motiv eller et svært lite viktig motiv, er fysisk aktive fordi de er under opptrening etter en skade eller sykdom? Men de som synes at dette er et svært viktig motiv og kanskje ser på dette som hovedmotivet for hvorfor de velger å være aktive opplever kanskje en større indre glede ved å være fysisk aktive og dette fører til at det faktisk blir gøy/morsomt. Det at noen utstråler glede ved fysisk aktivitet kan virke smittsomt ovenfor andre. Dette er nok viktig for å skape en befolkning som er gald i fysisk aktivitet. Har vi ambassadører som lever for å formidler glede ved fysisk aktivitet vil nok en større del av befolkningen også bli mer aktive. Det er viktig å fokusere på at fysisk aktivitet skal være gøy/morsomt for mange og det behøver ikke alltid å inneholde konkurranse og måling av krefter. Enkelte skremmes av dette. Kanskje det er viktig å se bort fra konkurranse og legge til mer lek i aktivitetene vi driver med?

5. Konklusjon

Fysisk aktivitet er viktig og ved regelmessig fysisk aktivitet gir det oss også noe tilbake i form av bedre humør, lykke, ro, mindre stress, bedre selvtillit eller at vi kan forebygge livsstilssykdommer (helsedirektoratet, 2012).

For noen er det ulike hindringer eller grunner som fører til at de ikke får være fysisk aktive eller ikke i så stor grad som de ønsker. Disse grunnene omhandler at det er for lite tid, koster for mye penger, har varige skader/fysisk handicap eller at trening/aktivitet foregår på uegnede tidspunkter (regjeringen, 2004).

I min spørreundersøkelse spurte jeg medlemmene om hva som var grunnen til at de startet å være fysisk aktive. Medlemmene svarte at eget ønske var hovedgrunnen. Etter dette kom familie. Begge kjønn mente eget ønske og familie var de to viktigste grunnene til at de startet med fysisk aktivitet. Som Eriksen (2006) skrev så er vi født til bevegelse og dermed er det kanskje ikke så rart at vi har et eget ønske om fri utfoldelse ved fysisk aktivitet.

Men hvorfor velger vi å være fysisk aktive, hvilke motiver har kvinner og menn? De motivene som ble besvart som svært viktig for kvinnen var motivene; forebygge sykdom, forebygge helseplager, mer overskudd og at trening bør være gøy/morsomt. Her ser vi at kvinner vektlegger motiver som om forebygging av helseplager og sykdom, overskudd og at det skal være gøy/morsomt. Kvinner er mer opptatt av sin egen helse enn menn. Jeg ønsker å påpeke at gjennomsnittalderen for kvinner var 10 år eldre enn menn og at når du eldres blir viktighetsgraden av egen helse mer viktig.

Hos menn var motivene; ønsker større muskler, liker å konkurrere, hevde seg i konkurranse og at det skal være gøy/morsomt de motivene menn vektla som de viktigste motivene. Her ser vi at menn vektlegger motiver rundt konkurranse som svært viktig, samt at et ønske om større muskler. Begge kjønn vektla motivet om at det skal være gøy/morsomt som svært viktig.

Resultatene mine stemmer godt med den tidligere undersøkelsen som ble gjort i 1998 av Breivik og Vaagbø.

De motivene som kvinnene vektla som mindre viktig var; trening gir meg sosial status, ønske om å gå ned i vekt og motivene som omhandlet konkurranse. Det motivet som menn mente var lite viktig var motivet som handlet om å gå ned i vekt. Dette motivet skilte seg spesielt ut hos menn.

Noen av motivene fikk høye nøytrale oppslutninger av begge kjønn. Disse motivene var; for å takle press bedre, trening gir meg sosial status, ønsker å gå ned i vekt og opptrening etter skade/sykdom. Motivet om skade/sykdom blir et motiv som rettes direkte mot personer med en skade/sykdom og at dette motivet fikk en høy nøytral oppslutning er ikke rart.

Min problemstilling var som følger: **Hvilke motiver har kvinner og menn for å være fysisk aktive?**

Kvinner trener for å forebygge helseplager og sykdom. Menn trener fordi de liker konkurranse og har et ønske om å hevde seg. Begge kjønn vektlegger at det er viktig at fysisk aktivitet skal være gøy/morsomt. Kvinner trener mer for sin egen del og er mer indre motiverte enn menn. Menn ønsker å oppnå resultater ved trening i form av større muskler eller ved at de hevder seg i konkurranser.

7. Litteraturliste

Anderssen, S. A., Hansen, B. H., Kolle, E., Steene – Johannessen, J., Bjørnheim, E., holme, I. & KAN 1 – gruppen. (2009). Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge – resultater fra en kartlegging i 2008 – 2009. Lokalisert på 12.4.2012

http://www.fritidforalle.no/media/42661/fysisk_aktivitet_bl_264899a.pdf

Anderssen, S. A., Kolle, E., Steene – Johannessen, J., Ommundsen, Y. & Andersen, L. B. (2008). Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge – En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9 – og 15 – åringer. Lokaliser på 12.4.2012

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge-i-norge/Publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge-i-norge.pdf>

Anderssen S, A. og Strømme S, B. (s.a.) Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger. Lokalisert på: 28.2 2012 <http://tidsskriftet.no/article/362722>

Bay, N. (2006) Perfekte menneske. Lokalisert på 22.3.2012

http://www.google.no/books?hl=no&lr=&id=mQLvQGCRkhUC&oi=fnd&pg=PA15&dq=medienes+syn+p%C3%A5+den+perfekte+kropp&ots=il7_CcwiYR&sig=JLtWGVmhjI1NjnWyGYIDOFt9668&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Breivik, G og Vaagbø O, (1998). Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985- 1997. Norges idrettsforbund og olympiske komite, Oslo 1998.

Bråten K. E., (2011). Sentraler for bedre levevaner. Lokalisert på: 12.4.2012

<http://legeforeningen.no/Nyheter/2011/sentraler-for-bedre-levevaner/>

Eriksen, B, T (2006). Født til bevegelse – om fysisk aktivitet og helse. Fagbokforlaget Vigmostrand & Bjørke AS

Helsedirektoratet, (2011). Folkehelse – fysisk aktivitet. Lokalisert på 13.1. 2012:

<http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/Sider/default.aspx>

Helsedirektoratet, (2006). Skapt for bevegelse – fysisk aktivitet og voksne. Lokalisert på: 22.3.2012 <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/skapt-for-bevegelse-fysisk-aktivitet-og-voksne/Publikasjoner/skapt-for-bevegelse-fysisk-aktivitet-og-voksne.pdf>

Hjort P.F, (2000). Fysisk aktivitet og eldres helse – gå på. Lokalisert på 23.4.2012 <http://tidsskriftet.no/article/190191>

Imsen, G., (2005). Elevens verden – innføring i pedagogisk psykologi. Universitetsforlaget

Jacobsen, D.L. (2003) Forståelse, beskrivelse og forklaring. Innføring i samfunnsvitenskaplig metode for helse- og sosialfagene. Høyskoleforlaget AS. Kristiansund

Mandal, F., (2011). Trening gir større sosiale skiller. Lokalisert på: 27.4.2012 <http://www.bt.no/nyheter/okonomi/--Trening-gir-strre-sosiale-skiller-2539455.html>

Meland, E., Ellekjær, H., Gjeldsvik, B., Kimsås, A., Holmen, J. Hellevik, I. (2000).

Medikamentell forebygging av hjerte – og karsykdommer i allmennpraksis. Lokalisert på: 12.4.2012 <http://tidsskriftet.no/article/173891>

Regjeringen 2004. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 – sammen for fysisk aktivitet. lokalisert på: 29.2-2012 http://www.regjeringen.no/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan_2005-2009.pdf

Ringdal K. (2007). Enhet og mangfold – samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode. Fagbokforlaget Vigmostrand og Bjørke AS. 2.utg.

Rotevatn, E., (2011). Trening gir mange fordeler – start å trene nå!. Lokalisert på: 27.4.2012 <http://www.trening.no/treningstips/1034.o2.html>

Sats, (2011) Et riktig treningstilbud. Lokalisert på: 9.3.2012 <http://www.sats.no/bli-medlem/trening-du-har-glede-av/>

Sats, 2011. Historikk. Lokalisert på: 21.3.2012 <http://www.sats.no/om-sats/historikk/>

Store norske leksikon, (s.a.). motivasjon – psykologi. Lokalisert på: 27.4.2012
<http://snl.no/motivasjon/psykologi>

Svensson E, (1988). Forskningsmetode – grunnbok for helsearbeidere. Norbok AS
Oslo/Gjøvik

Ulseth, B, A, L., (2003) Treningssentre og idrettslag – konkurrerende eller supplerende tilbud? Institutt for samfunnsforskning. Rapport 2003:2

Woolfolk, A. (2004). *Pedagogisk psykologi*. Trondheim: Tapir akademiske forlag

Tabeller

Tabell 1: Folkepulsen (s.a.). Dose - respons - kurven for fysisk aktivitet og helsegevinst.

Lokalisert på: 28.2 2012 <http://www.folkepulsen.no/newsread/page.aspx?nodeid=5246>

Spørreundersøkelse om motiver for å være fysisk aktiv

Hei!

Jeg er ei jente som studerer siste året på Høgskolen i Hedmark. I forbindelse med min bacheloroppgave har jeg laget dette spørreskjemaet for å finne ut hva som motiverer kvinner og menn for å være i fysisk aktivitet. Det er valgfritt for hver enkelt om de ønsker å svare på spørsmålene. Jeg vil presisere at dette er et anonymt skjema og dine svar vil ikke kunne bli gjenkjent.

Alder: sett kryss under din aldersgruppe _

<u>15-20</u>	<u>21-25</u>	<u>26-30</u>	<u>31-35</u>	<u>36-40</u>	<u>41-45</u>	<u>46-50</u>	<u>51-55</u>	<u>56-60</u>	<u>60+</u>
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	------------

Kvinne

Mann

1. Hvorfor velger du å være fysisk aktiv? (sett 1 kryss)

	Svært viktig	Ganske viktig	Nøytral	Lite viktig	Svært lite viktig
Forebygge sykdom					
På grunn av det sosiale					
Gir meg mer overskudd					
Trening gir meg sosial status					
For å holde vekten					
Ønsker å gå ned i vekt					
For å mestre hverdagen					
Ønsker å få større muskler					

Øker min selvtillit					
Får meg til å takle press bedre					
Liker å konkurrere					
For å forebygge helseplager					
Synes det er gøy/morsomt					
Trener for å hevde meg i konkurranse					
Opptrening etter skade/sykdom					

2. Hvor lenge har du vært fysisk aktiv? (uker, måneder eller år)

3. Hva var grunnen til at du startet å være fysisk aktiv? (maks 2 kryss)

Legens anbefalinger	<input type="checkbox"/>	Ønske om å endre på kroppen	<input type="checkbox"/>
Venners påvirkning	<input type="checkbox"/>	Opptrening etter skade	<input type="checkbox"/>
Eget ønske	<input type="checkbox"/>		
Påvirket av medier	<input type="checkbox"/>		
Familie	<input type="checkbox"/>		

4. Hvor mange økter i uka trener du? (Sett 1 kryss)

1 økt	2-3 økter	4-5 økter	6-7 økter	8+

**Tusen takk for at du tok deg tid til å svare på disse spørsmålene.
Ha en god treningsøkt!**

