



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum

Avdeling for helse- og idrettsfag

Marte Kristiansen

# Motivasjon og kondisjonsaktiviteter med fokus på stavgang.

Motivation and conditioning with focus on Nordic walking.

Bachelor i folkehelse, med vekt på fysisk aktivitet

Fordypningsoppgave

2013

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket      JA X      NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage      JA X      NEI

## Forord

Som Bachelorstudent i utdanningen folkehelse, med vekt på fysisk aktivitet ved Høgskolen i Hedmark, avslutter jeg nå studieløpet med å skrive denne bacheloroppgaven som er på 15 studiepoeng.

Folkehelsestudiet har vært et variert og spennende valg for meg. Jeg har lært mye gjennom disse 3 årene og har utvidet kunnskapen min på mange områder. Denne oppgaven vil ta for seg motivasjon og valg av kondisjonsaktiviteter. Jeg kommer til å bruke stavgang for å eksemplifisere. Grunnen til at jeg har valgt å fordype meg i akkurat dette temaet, er at jeg lenge har hatt interesse for fysisk aktivitet, motivasjon og stavgang.

Selve aktiviteten stavgang har jeg valgt å bruke som eksempel fordi jeg mener at dette er en aktivitet som burde komme mer frem i lyset. Da særlig for de som jobber innen folkehelse.

Jeg vil takke alle som har vært til hjelp og som har støttet meg underveis i denne oppgaven. Mamma og pappa for god støtte, interesse og retting underveis. Jeg vil også takke Gunhild S. Heyerdahl for finpuss og rettskriving. En stor takk til samboeren Thor Kristian Øvergaard for tålmodighet og støtte i stressende perioder. Jeg vil også takke intervjuobjektene mine for flotte intervjuer og innspill som hjalp meg i min forskning. Til slutt vil jeg takke min veileder Jon Egil Jacobsen for god hjelp under hele skriveprosessen.

Elverum 26.04.2013

---

Marte Kristiansen

## **Sammendrag:**

### **Forfatter:**

Marte Kristiansen, 3. års student ved Bachelorutdanningen Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet. Høgskolen i Hedmark, Campus Elverum, 2013.

### **Tittel:**

Motivasjon og kondisjonsaktiviteter

### **Problemstilling:**

Hva motiverer mennesker til kondisjonsaktiviteter som stavgang?

### **Teori:**

I teoridelen har jeg først tatt for meg stavgang som en kondisjonsaktivitet og effekten av denne aktiviteten. Deretter har jeg sett på inaktivitet og hvordan det påvirker dagens samfunn. Jeg fortsetter med å se nærmere på spesifikke anbefalinger for voksne i Norge og effekten av disse anbefalingene. Deretter tar jeg for meg faktorer som kan være med å påvirke fysisk aktivitet. Her har jeg valgt å ta for meg faktorer som sosiale ulikheter, friluftsliv og motivasjon.

### **Metode:**

Min oppgave er basert på kvalitative intervjuer.

### **Resultat:**

Det som får mennesker til å drive med kondisjonsaktiviteter som stavgang er ikke bare motivasjonen. Andre grunnleggende egenskaper som utdanning, miljø, erfaringer, interesser og kunnskap kommer i tillegg til motivasjon. Det kommer tydelig frem gjennom denne oppgaven at, for å motivere mennesker til fysisk aktivitet, bør den fysiske øvelsen være lett å gjennomføre. Dette er uavhengig av hvilken fysisk form man er i. Resultatet er generelt økt overskudd og velvære i hverdagen.

## **Innhold**

Forord .....	1
Sammendrag:.....	2
Forfatter:.....	2
Tittel: .....	2
Problemstilling: .....	2
Teori: .....	2
Metode:.....	2
Resultat:.....	2
1.0 Innledning.....	5
1.1 Bakgrunn for valg av tema .....	6
1.2 Problemstilling .....	6
1.3 Avgrensing av temaet.....	6
2.0 Teori .....	7
2.1 Stavgang som aktivitet .....	7
2.2 Effekten av stavgang .....	8
2.3 Inaktivitet og folkehelse .....	9
2.4 Spesifikke anbefalinger for voksne i Norge .....	10
2.5 Fysisk aktivitet og sosiale ulikheter .....	13
2.6 Fysisk aktivitet, folkehelse og friluftsliv .....	13
2.7 Fysisk aktivitet og motivasjon.....	14
2.7.1 Motivasjonsteorier.....	15
3.0 Metode.....	18
3.1 Innhenting av data .....	18
3.2 Valg av metode.....	18
3.2.1 Intervju .....	19
3.3 Planlegging og forberedelser.....	20

3.3.1 Utforming av intervju.....	20
3.3.2 Prøveintervju .....	21
3.3.3 Utvalg av intervjuobjekter.....	21
3.4 Intervjuet/ gjennomføring .....	21
3.4.1 Behandling av intervjuet .....	22
3.4.2 Systematisere data .....	22
3.5 Analysere og fortolke data .....	22
3.6 Validitet og reliabilitet .....	23
4. Resultater og diskusjon .....	25
4.1 Norske anbefalinger og stavgang som fysisk aktivitet.....	25
4.2 Trivsel og motivasjon.....	30
4.2.1 Diskusjon.....	32
Konklusjon .....	34
Etterord.....	35
Litteraturliste .....	37
Vedlegg .....	39
Vedlegg 1 .....	39
Muntlig samtykke.....	39
Vedlegg 2 .....	40
Intervjuguide .....	40
Problemstilling .....	40
Generelt .....	40
Fysisk aktivitet .....	40
Anbefalinger for fysisk aktivitet .....	40
Folkehelse og friluftsliv .....	40
Fysisk aktivitet, trivsel og motivasjon.....	40
Stavgang.....	41

## 1.0 Innledning

Fysisk inaktivitet er en økende utfordring i dagens samfunn, og den øker i alle aldersgrupper. Det blir mer og mer vanlig med motoriske hjelpemidler i hverdagen. Noe som fører til at man må bli mer bevisst på å være fysisk aktiv daglig. Ut ifra forskning viser det seg at fysisk aktivitet er med på å forebygge en rekke sykdommer og inaktivitet. Det kan til og med erstatte medisiner og medikamenter i enkelte tilfeller. Etter forskning og erfaringer har man kommet fram til generelle anbefalinger om fysisk aktivitet daglig. Dette er et vesentlig folkehelseiltak som kan være med på å hjelpe samfunnet til å bli mer fysisk aktiv i hverdagen (Larsen, 2008). Fysisk aktivitet har vært kjent og har vært gjentatt opp i gjennom, men det er først nå i dagens samfunn det er kommet opp som et forebyggende tiltak. Grunnene for dette er mange. Fysisk aktivitet er ikke lenger enn del av hverdagen for mange, sånn som det var før. Forskning og mer fokus på temaet er også en viktig grunn for dette (Bahr, 2008).

Dette danner bakgrunn for mitt problemområde. Jeg tar for meg hva som motiverer mennesker til kondisjonsaktiviteter. Jeg bruker stavgang som et eksempel til en kondisjonsaktivitet i min oppgave. For å skape et grunnlag å jobbe ut i fra skal jeg først ta for meg diverse teorier som er relevante i forhold til mitt tema. Deretter skal jeg ta for meg en metode som er vesentlig i mitt tilfelle, før jeg beskriver og deretter gjennomfører denne.

## 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Egen interesse for fysisk aktivitet, friluftsliv og helse gjorde mitt valg enkelt. Jeg har alltid vært fysisk aktiv og kommer alltid til å være det. Det at jeg har hatt en fysisk aktiv familie og at det har vært en del av hverdagen min så lenge jeg kan huske har gitt meg stor glede og mestringfølelse. Det har også gitt meg mange fine minner og opplevelser. Disse interessene har nok vært med på å gjøre meg til den jeg er blitt i dag. Jeg valgte å studere folkehelse på Høgskolen i Hedmark, Elverum fordi det var mye spennende fag og jeg så på dette som en stor mulighet for å få jobb i framtiden, fordi folkehelsen dessverre har endret seg både på godt og vondt. Vi har hatt mange forskjellige fag, noen mer interessante enn andre.

## 1.2 Problemstilling

Problemstilling kan defineres som ”et spørsmål som blir stilt med et bestemt formål, og på en så presis måte at det lar seg belyse gjennom bruk av samfunnsvitenskapelige metoder” (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2011, s. 59). Det med formulering av problemstillingen er svært viktig, og de neste prosedyrene må være i samsvar med problemstillingen. Det er problemstillingen som er utgangspunktet i valg av teori og metode. Problemstillingen er med på å avgrense problemområde (ibid). Mine interesser innenfor folkehelse, motivasjon og fysisk aktivitet har resultert i min problemstilling: ***Hva motiverer mennesker til kondisjonsaktiviteter som stavgang?*** Jeg har tatt utgangspunkt i anbefalinger om fysisk aktivitet som er aktuelt i mitt studiefelt og motivasjon som er svært vesentlig i de fleste situasjoner i hverdagen når jeg skulle formulere min problemstilling. Dette fordi jeg tror at motivasjon er en vesentlig faktor når man skal drive med kondisjonsaktiviteter.

## 1.3 Avgrensning av temaet

Temaene fysisk aktivitet, kondisjonsaktiviteter, motivasjon og friluftsliv er sentrale og store alle sammen. Derfor har jeg valgt å avgrense oppgaven til hva som motiverer mennesker til kondisjonsaktiviteter som stavgang og hvilke faktorer som spiller inn. Det er dette jeg skal belyse i denne oppgaven.

## 2.0 Teori

I dette kapitlet skal jeg gå gjennom teori som er relevant i forhold til mitt problemområde. Jeg vil fokusere på inaktivitet og folkehelse, anbefalinger for fysisk aktivitet, friluftsliv og motivasjon og trivsel. Helse er noe det er mer og mer fokus på i samfunnet, samtidig som det er et større problem enn noen gang. Det har skjedd store endringer i den norske befolkningen de siste 60 årene, gjennomsnittsalderen har økt, men det er mer og mer vanlig med inaktivitet og livsstilssykdommer. Helse er et ord det er vanskelig å definere, det finnes svært mange forskjellige definisjoner. Verdens helseorganisasjon definerte helse som ”en tilstand av fullkomment legemlig, sjelelig og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom og lyter” (Sletteland & Donovan, 2012, s. 17)

Vi trenger alle utholdenhet i hverdagen. God utholdenhet har også en gunstig effekt på det psykiske overskuddet. Jo bedre utholdenhet du har jo bedre overskudd får man generelt i hverdagen. Daglig fysisk aktivitet av utholdenhet gir bedre arbeidskapasitet, økt trivsel, risikoen for hjerte- og karsykdommer avtar, overskuddet i hverdagen blir større, en stabil og riktig kroppsvekt er lettere og holde og evnen til å mestre stress øker (Gjerset, Haugen, Holmastad, & Giske, 2006). Motivasjon og mål er med på å skape interesser for valg av individuelle aktiviteter.

### 2.1 Stavgang som aktivitet

Kristiansen (2008) beskriver stavgang som en kombinasjon av vanlig gange og klassisk langrenn. Ordinær gange er noe de fleste mennesker er skapt for, dette er gunstig for kroppen, men dersom man bruker staver får man også med seg overkroppen. Noe som resulterer i et større energiforbruk (Kristiansen & Kristiansen, 2008). Det er ingen ”glifase” i stavgang. Det er mest gunstig at farten er lav, dette fordi man da rekker å ta skikkelige stavgang. Dersom du går rolig er det lettere at armene går i en sektorbevegelse, og effekten på armer og overkropp blir betydelig høyere enn om du går fort. Når man skal gå med staver er det to viktige faktorer man må ta hensyn til; reimen og lengden på stavene. En riktig stavgangsstav skal ha en reim som er formet som en halv hanske. For å få riktig teknikk er altså både reimen og lengden på staven betydelig. Reimen for og ikke ha et fast grep om staven slik at man avbelaster hånd og underarm. Lengden på staven skal være litt mer enn 90 grader i albuleddet, dette for at man skal kunne bruke armene og få en lang arbeidsvei bakover. Ingrid og Arve Kristiansen har



utviklet sin egen teknikk etter mange års erfaring med stavgang og stavgangsgrupper. Den kalles ”Kristiansen” teknikken. Norges idrettshøyskole har vært svært interessert i denne teknikken og har vært med å forsket på dens effekt. Effekten ble testet både i flatt, oppover og nedoverbakke, med og uten staver og også med forskjellige lengder på stavene for å sjekke om dette påvirket stavgangseffekten (Kristiansen & Kristiansen, 2008).

## **2.2 Effekten av stavgang**

Det er gjort forskjellig forskning på stavgang og effekten av denne aktiviteten. Energisk stavgang kan gi 67 % større treningseffekt enn ved vanlig gange. Tidligere resultater har bare vært på 23 % større effekt. Grunnene til at det er så store forskjeller er at det etter hvert er utviklet en mer energisk teknikk, som får overkroppen med på en helt annen måte. Dette fører til at flere muskler er med i aktiviteten som igjen fører til større energiforbruk. Det viser seg altså at det er teknikken på stavgang som avgjør resultatene. Teknikken er utviklet av tidligere langdistanseløper Ingrid Kristiansen og hennes mann Arve. Den er bygd på lange, dype steg i ett rolig tempo. Det som er spesielt med denne teknikken er at det alltid er et motstem, selv når du går flatt. Med en ”bremsefase” blir det lettere å få armene energisk med hele veien (Kristiansen & Kristiansen, 2008).

Gjerustad (2009) forteller etter denne forskningen at stavgang er en svært effektiv og enkel aktivitet sammenlignet med mange andre. Forskningen gikk ut på at personene som ble undersøkt gikk slik at de hadde et oksygenopptak på 80 % , de opplevde likevel aktiviteten som ”behagelig”. Det er spesielt viktig å tilføye at stavgang sammenliknet med andre kondisjonsaktiviteter er behagelig og mild for kroppens muskler, knokler og ledd selv når stavgang utføres med en høy intensitet” (Gjerustad, 2009).

## 2.3 Inaktivitet og folkehelse

Alle mennesker er skapt for å være i bevegelse. Inaktivitet kan føre til en rekke sykdommer. Fysisk aktivitet kan være med på å forebygge slike livsstilssykdommer. Det er egentlig ganske enkelt, men samtidig veldig vanskelig. Inaktivitet er en økende utfordring og øker i alle aldersgrupper. Daglig fysisk aktivitet vil være med på forbedre folkehelsen i dagens samfunn (Larsen, 2008).

Samfunnet vi lever i har blitt mer og mer motorisert og krav om fysisk aktivitet er ikke til stede på samme måte som for noen år tilbake. Dette fører til at nye utfordringer dukker opp i samfunnet. Dette kan være utfordringer som inaktivitet, overvekt, diabetes og en rekke andre truende livsstilssykdommer (Torstveit & Olsen, 2011).

Regelmessig fysisk aktivitet er med på å påvirke risikoen for prematur død. Effekten av fysisk aktivitet påvirkes av noen spesielle faktorer. Frekvens, varighet og intensitet er tre viktige faktorer. Frekvens vil si hvor ofte man er fysisk aktiv, varighet er hvor lenge man er fysisk aktiv og intensitet er hvor hardt man er fysisk aktiv (Henriksson & Sundberg, 2008). Total mengde fysisk aktivitet er en kombinasjon av intensitet, varighet og frekvens. Dersom man skal gi anbefalinger er det viktig å ta for seg disse forhold og forstå hvor mye aktivitet som er nødvendig og effekten av det man gjør. For folkehelsearbeidere er det svært viktig å vite forskjellene på hovedformene for fysisk aktivitet og hva slags helsegevinst hver enkelt form gir. De kan deles inn slik:

- **Aerob utholdenhetsaktiviteter** – også kaldt kondisjonstrening, her er helsegevinsten å øke oksygenmengden per tidsenhet.
- **Muskelstrykende aktiviteter** – her er helsegevinsten å øke musklenes evne til å utvikle kraft.
- **Beinbelastende aktivitet** - dette er hovedsakelig vekt bærende aktiviteter. Her er helsegevinsten å øke/ oppbevare beinmassen.
- **Balanse- og fleksibilitetsaktiviteter** – her er helsegevinsten å forbedre fysiske funksjoner (Hallen & Ronglan, 2011).

Disse treningsprinsippene er ikke alene viktige. Det er viktig å få med seg effektoppnåelsen gjennom et økt aktivitetsnivå. Vi kan her dele inn i tre hovedprinsipper som er viktige å ta

hensyn til for fysisk aktivitet. Overbelastning er første grunnprinsipp. Det er viktig å ta hensyn til sin egen fysiske form ellers kan man skape et fysisk stress på grunn av økt varighet eller intensitet som overstiger sine krav. Neste hovedprinsipp blir progresjon. Progresjon er viktig i alle tilfeller. Dette betyr at man skal variere i hva man er fysisk aktiv i for eksempel underlag og utstyr. Dette vil hjelpe med å forebygge eventuelle skader. Den siste hovedprinsippet er spesifisitet. Dette vil si at man blir god på det man gjør mest av. Når man trener kondisjonstrening vil dette føre til bedring av kroppens kardiovaskulære system, mens styrketrening øker muskelstyrken. For å få best mulig effekt og helsegevinst er det derfor svært viktig å variere typen fysisk aktivitet (Torstveit & Olsen, 2011).

Inaktivitet er noe som blir mer og mer vanlig i dagens samfunn. Inaktivitet betegnes som en person som er mye stillesittende i arbeidet sitt og på fritiden og benytter seg av motoriserte hjelpemidler. En satt livsstil rett og slett. Det viser seg at en kropp som ikke blir brukt fysisk blir svakere. Studier viser også at inaktivitet er en risikofaktor for mange farlige sykdommer og lidelser. Eksempler på dette kan være fedme, overvekt, diabetes, høyt blodtrykk, tykktarmkreft, hjerte- og karsykdommer for å nevne noen. Livsstilsendringer og anbefalinger blir mer og mer vanlig. Det anbefales alle å være fysisk aktiv daglig for å forebygge og redusere overnevnte sykdommer, som igjen kan føre til dårligere helse. Fysisk aktivitet er med på å forebygge svært mange risikosykdommer og lidelser. Fysisk aktivitet er også med på å bedre helsetilstanden både fysisk og psykisk. Fysisk inaktivitet regnes som en av de største årsakene til sykdom i Europa. Fysisk aktivitet er med på å gjøre hverdagen lettere, bedre livskvalitet og det er dokumentert at fysisk aktivitet har betydelig effekt på en rekke sykdomstilstander. En viktig oppgave i dagens samfunn er å bidra til økt aktivitetsnivå. Hvis ikke vil dette føre til store kostnader. Helsesektoren er en svært viktig del i dette arbeidet. Forebyggende og rehabiliterende tiltak må til (Torstveit & Olsen, 2011).

## 2.4 Spesifikke anbefalinger for voksne i Norge

I Norge har man utarbeidet anbefalinger om fysisk aktivitet. ”Alle mennesker bør, helst hver dag, være fysisk aktive i til sammen minst 30 minutter. Intensiteten bør være minst middels, for eksempel en rask spasertur” (Jansson & Anderssen, 2008, s. 37).

Vi ser over, at anbefalingene er 30 minutter fysisk aktivitet daglig. Disse 30 minuttene trenger ikke være i ett, man kan også dele det opp, noe som kan gjøre det lettere for mange.

Intensiteten trenger heller ikke være det viktigste å ta hensyn til for å få en helsegevinst, men energiforbruket. Anbefalingene som er satt i Norge er basert på forskning. Det viser seg at risikoen for tidlig død ble redusert bare med et energiforbruk på 70 kcal daglig, risikoen ble mindre ved et dagsforbruk på 150 kcal daglig. Det er omtrent det man bruker på 30 minutters moderat fysisk aktivitet. Anbefalingene for fysisk aktivitet og forutsett helsegevinst er avhengig av individet og dens utgangspunkt samt fysisk form og risikoprofil. Det har vist seg at individer med dårligst fysisk form og risikoprofil har større sannsynlighet for en helsegevinst ved økt aktivitet (Jansson & Anderssen, 2008). Aktivitetspyramiden er også et hjelpemiddel som er lagd for folkehelsearbeidere. Den er delt opp i fem deler. Nederst i pyramiden finner vi aktiviteter med lav intensitet som skal gjøres hyppigere, høyere opp finner vi aktiviteter med høyere intensitet. Pyramidens base er utgangspunktet for hva slags hverdagsaktiviteter som kan gjennomføres. Hvert individs enkelte behov, erfaringer, interesser, helsetilstand og fysisk kapasitet er med på å bestemme om det er riktig for en person å bevege seg oppover på pyramiden (Jansson & Anderssen, 2008).

Det er dokumentert at mennesker som er fysisk aktive har lavere risiko for å rammes av beinskjørhet, beinbrudd, blodpropp, fedme og psykiske lidelser for å nevne noen. Det finnes likheter og ulikheter avhengig av hva slags gruppe du tilhører i forhold til de Norske anbefalingene. Intensiteten som anbefales er ofte middels eller høy. Det viser seg at intensiteten ikke er det viktigste, men selve energiforbruket er det som utgjør den største helseeffekten. Dersom du har en middels intensitet, må øktens varighet vare lenger for tilsvarende treningseffekt. For økt kondisjon og styrke er det ofte gunstig å ligge på intensitet over middels for å få best mulig effekt. Varigheten på anbefalingene er satt på til sammen 30 minutter for voksende, helst hver dag. Disse 30 minuttene kan gjerne deles opp, men det viser seg at hver bolk ikke bør vare mindre enn 10 minutter. Studier og forskning er grunnen til at

anbefalingene er satt på 30 minutter. Dette tilsvarer omtrent 1000 kcal i uken. Grunnen til at det anbefales hver dag er fordi det er vesentlig for energiforbruket over tid og fordi det da kan være lettere å utnytte det aktive hverdagen har å by på. Vi kan dele inn i ulike måter å være fysisk aktive på. Her skiller man mellom de vanlige formene som er styrketrening, kondisjonstrening og bevegighetstrening. Anbefalinger sier at man bør drive kondisjonstrening 3 til 5 dager i uken, bevegighetstrening 2 til 3 ganger og styrketrening 3 til 5 ganger i uken. Kondisjon og styrketrening fører ikke bare til bedre helse, men bedrer også den fysiske kapasiteten hos hver enkelt (Jansson & Anderssen, 2008).

Kondisjon er en egenskap det er viktig å ha i diverse idretter og aktiviteter. I noen aktiviteter er kondisjon den viktigste egenskapen for å lykkes. I kondisjonsidretter er målet å komme seg fortest fra a til b. Det er utøverens muskelarbeid som bestemmer fremdriften. Kondisjon er et forhold på hvor stor energiomsetningen er og hvordan man bruker denne mest mulig økonomisk. Det finnes veldig mange forskjellige kondisjonsidretter. Det som skiller disse er bevegelsesformen og varigheten av øvelsene (Hallen & Ronglan, 2011). De fleste mosjonister trener ofte kondisjon. Dette er svært viktig for å utvikle hjerte – og lungekapasiteten og en gunstig i hverdagen. ”Utholdenhet defineres som organismenes evne til å arbeide med relativt høy intensitet over lengre tid” (Eriksen, 2006, s. 126) .

I alle livets aktiviteter er utholdenhet viktig. Vi skiller mellom aerob og anaerob utholdenhet. Aerob utholdenhet er evnen til å utføre arbeid med oksygen til stede hele veien og over lengre tid. Anaerob er det motsatte, kortvarig og intens arbeid uten oksygen. I det dagligdagse er det den aerobe utholdenheten vi har mest bruk for. God utholdenhet skaper overskudd, trivsel og økt yteevne. Det er også med på å senke stressnivået både fysisk og psykisk (Eriksen, 2006). Vi trenger alle utholdenhet for å kunne få en enklere hverdag. God utholdenhet har også en gunstig effekt på det psykiske overskuddet. Jo bedre utholdenhet du har, jo bedre overskudd får man generelt i hverdagen. Daglig fysisk aktivitet av utholdenhet gir bedre arbeidskapasitet, økt trivsel, risikoen for hjerte- og karsykdommer avtar, overskuddet i hverdagen blir større, en stabil og riktig kroppsvekt er lettere å holde, og evnen til å mestre stress øker (Gjerset, Haugen, Holmastad, & Giske, 2006).

I dagens samfunn er det få yrker som stiller krav til fysisk arbeid. Det er vanlig med stillesittende og stressende arbeid. Derfor er det viktig å opprettholde god blodsirkulasjon i rygg, nakke og andre muskler for å redusere belastningsskader (Dieserud, Elvestad, Brunnes, & Hallen, 2006). Styrketrening og kondisjonstrening har en viss sammenheng. Det stilles krav til

diverse styrke i kondisjonsaktiviteter. Kravet til styrke er avhengig av den utholdenhetsaktiviteten man holder på med. Det viser seg at styrketrening har en gunstig effekt på arbeidsøkonomien. Dersom man har generelt bra muskelstyrke fører dette til bedre stabilisering og bevegelse i utholdenhetsaktiviteter og generelt i hverdagen. Dette vil også føre til bedre forebygging av belastningsskader. Det som er viktig er at man er sterk i de aktuelle musklene som er i fokus i de utholdenhetsaktivitetene man bedriver. Hensikten med styrketreningen for utholdenhetsaktiviteter er altså å stimulere og utvikle lokale og sentrale faktorer. Treningen utføres forskjellig i forhold til aktivitet du driver med, men prinsippene og hensikten er den samme (Tjelta & Tønnessen, 2007).

## **2.5 Fysisk aktivitet og sosiale ulikheter**

Det er ikke alle som driver med utholdenhetsaktiviteter, styrketrening og fysisk aktivitet generelt. En gruppe som ofte er på topp når det gjelder slik trening er de som har høy sosial status. Med dette menes de som har høy utdanning, inntekt og yrke (Sund & Eikemo, 2011). Det er mye forskning som tyder på at høy utdanning er med på å gjøre helsen viktig, dette fordi det øker vår kunnskap og evner og som igjen påvirker kognitive funksjoner (ibid). Det viser seg at utdanning har mye å si på fokuset på folks helse. Inaktivitet, overvekt/fedme, diabetes og røyking er veldig avhengig av sosial status i samfunnet, i dagens Norge er det forsket på at jo høyere utdanning man har, dess lavere er risikoen for dette (Sund & Eikemo, 2011).

Det viser seg at den sosiale ulikheten i helse i Norge ikke minsker, men øker. Sosial status kan måles ut fra utdanning, yrke eller inntekt. Dødelighet er høyere jo lavere man er i sosial status. Dette gjelder uansett dødsårsak. Det er flere forklaringer på sosiale forskjeller i helse. Det kan skyldes forskjeller i levevilkår og miljø. Dette kan gi relevante forskjeller på helsen. Livsstil er et viktig faktum. Matvaner, røyking, ulykker og inaktivitet er relevant. Det er ofte mennesker i den lave sosiale gruppen som har dårligere livsstil. Dette forklarer bare en liten del av ulikheter i helse (Mæland, 2010).

## 2.6 Fysisk aktivitet, folkehelse og friluftsliv

Naturens betydning og friluftsliv har alltid vært vanlig i Norge. Det å være ute i naturen kan hjelpe for både fysiske, sosiale og psykiske problemer. Folkehelse og friluftsliv henger tett sammen. Friluftslivet har betydning for folks hverdag, helse og velvære. Fra et folkehelseperspektiv er det viktig å få med seg at nordmenn søker naturen med et ønske om økt livskvalitet. De fleste som oppsøker naturen vil komme seg bort fra støy og forurensning, stresse ned, oppsøke ro og stillhet og være i fysisk aktivitet sammen med venner og familie (Mytting & Bischoff, 2010). Friluftsliv gir mennesker overskudd til å klare hverdagen. Folkehelsemessig bør man oppmuntre inaktive til å komme seg ut i naturen, og tilby lavterskelaktiviteter som alle får til uansett fysisk form, alder og kjønn. Det som er fint med å kombinere fysisk aktivitet og friluftsliv er at friluftsliv har en helsefremmende effekt i form av psykiske og sosiale aspekter. Man kan altså oppleve et samspill mellom disse. Naturen og dens verdier kan ikke sammenlignes med unaturlige omgivelser. Sollys, oksygen og natur er noe alle mennesker er skapt for. Det er kommet mer fram de siste årene, at naturen må brukes for å fremme folkehelsen i samfunnet. Naturen kan være en motivasjon for å være fysisk aktiv. Friluftslivsaktiviteter som kan gjennomføres i hverdagen er det mest gunstige for både rehabilitering og forebygging av folkehelsen (Høyem & Westersjø, 2011).

## 2.7 Fysisk aktivitet og motivasjon

Når man skal forebygge inaktivitet og følge norske anbefalinger om fysisk aktivitet, er det viktig at man er motivert for det, og at man gjerne har satt seg individuelle mål. Motivasjon er en svært viktig drivkraft, i de fleste tilfeller. Motivasjon kan defineres slik ”Det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like, og det som gir den mål og mening” (Imsen, 2010, s. 375).

Gjerset, Haugen, Holmstad og Giske (2006) beskriver at antall timer man legger ned i trening er et uttrykk for motivasjon. Det å tolererer smerte, slik man kan få når man driver med utholdenhetstrening er et spørsmål på motivasjon. Det viser seg at for sterk motivasjon ikke alltid er det gunstigste i utholdenhetsidrett. De kan ofte bli overtrent. Den sterke motivasjonen kan altså både hemme og fremme prestasjonen. Motivasjon er elementært for bevegelseslære, trivsel og prestasjon (Giske, 2006).

Motivasjon henger tett sammen med holdninger og verdier. Motivasjon er en kombinasjon av trekk og tilstand. Vi skiller mellom indre og ytre motivasjon. Indre motivasjon styres av den indre lysten, noe man brenner for. Det er den naturlige tendensen til og overvinne utfordringer når vi gjør noe vi interesserer oss for og når vi utvikler ferdighetene våre. Her trengs det ingen straff eller belønning, aktiviteten i seg selv er bra nok. Et eksempel på dette er en langrennsløper som går langrenn fordi det er det beste han gjør, og aktiviteten er en belønning bedre enn noe annet. Ytre motivasjon derimot kommer av ytre faktorer som belønning, et mål eller lignende. Når dette er viktigere enn selve oppgaven er det styrt av ytre motivasjon. Et eksempel her kan være en elev som leser og forbedrer seg til en prøve, bare for å få gode karakterer, ikke fordi han synes faget er interessant. Det som avgjør om du er indre eller ytre motivert er oftest interesser og hvordan man handler i og utenfor oss selv i ulike situasjoner (Woolfolk, 2004). Indre og ytre motivasjon er uavhengig av hverandre, vi kan være både indre og ytre motivert i ulike situasjoner (ibid). Det å bruke ytre positiv belønning kan være effektivt, men den positive belønningen må brukes på riktig måte. Den bør forsterke den rette atferden, gis i rett tid og det bør brukes passende forsterkere. Det som er ulempen med ytre belønning er at forsterkningseffekten reduseres etter hvert. Man bør alltid prøve å dreie ytre motivasjon til indre (Gjerset, Haugen, Holmastad, & Giske, 2006). Et grunnleggende prinsipp når det gjelder menneskelig motivasjon og atferd er: "Belønning av atferd øker sannsynligheten for at denne atferden blir gjentatt, mens straff reduserer sannsynligheten for at atferden blir gjentatt" (Giske, 2006, s. 251).

Forskning viser at dersom utøvere belønner hverandre har dette størst effekt på individene. I utholdenhetsidretter kan dette være viktig, fordi dersom man er en gruppe som trener sammen mot samme mål og som motiverer hverandre, er dette en bra belønning i seg selv. Ytre motivasjon kan både være positivt og negativt. Den kan overstyres slik at man får for mye belønning og det fører til at aktiviteten i seg selv ikke blir like viktig lenger. Den ytre kan også undergrave den indre motivasjonen (Giske, 2006).

### **2.7.1 Motivasjonsteorier**

Når det er snakk om motivasjon kan det deles inn i forskjellige teorier. I dette tilfelle er det viktig å sammenligne med mennesker som driver med utholdenhetstrening, og se på hva det er som motiverer dem til å gjøre akkurat det. Jeg har valgt de teoriene og prinsippene som jeg føler passer inn under mitt problemområde.



### 2.7.2 Mestring og mestringsforventninger

Mestring kommer fra den kognitive teorien og er i stor betydning for økt livskvalitet.

Mestring kan forklares som ønskelig tilpassninger til livshendelser eller bruk av motstandsressurser ved livskrise. Mestring kan tolkes på forskjellige måter ut ifra hvem man spør. Noen vil mene at mestring er å føle seg kapabel og flink, andre vil si at det å mestre er å prestere noe som kan måles. Det kan også ses på som å øke ferdighetene i noe. Den mest vanlige måten å forstå mestring på, er en positiv og kontrollert situasjon over eget liv eller en situasjon (Martinsen, 2011).

Det finnes forskjellige teorier om at fysisk aktivitet og friluftsliv kan forandre tilstanden hos mennesker. En av de mest kjente teoriene er Banduras teori om self-efficacy. Denne handler om mestringsforventninger. Bandura definerer mestringsforventninger som ” troen på ens egen evne til å organisere og utføre de handlingene som er nødvendige for å nå gitte mål” (Woolfolk, 2004, s. 293).

I Banduras teori om self- efficacy beskriver han mestringsforventninger som påvirkes av fire forskjellige forhold. Disse er mestringserfaring, fysiologisk og emosjonelt energinivå, vikarierende erfaringer og sosial overtalelse.

Mestringserfaringer som er erfaringer vi selv har fått, er det viktigste grunnlaget for egne mestringsforventninger. Dersom man føler mestring og får til noe styrker dette forventningen. Nederlag gjør det motsatte, svekker. Det fysiologiske og emosjonelle energinivået påvirker også mestringsforventninger. Med dette mener jeg at dersom du er engstelig og redd for en ny aktivitet svekker dette forventningene. Hvis du er entusiastisk og psykisk klar, styrkes derimot mestringsforventninger for den nye aktiviteten. Vikarierende erfaringer går ut på at individet går ut ifra rollemodellens prestasjoner. Jo mer identifiseringen opp mot rollemodellen er, desto større innvirkning har den vikarierende erfaringen på individets mestringsforventning.

Resultatet er avhengig av hvor god eller dårlig rollemodellens resultater blir. Sosial overtalelse er å få tilbakemeldinger om en prestasjon. Dette kan bidra til at individet gjør en ekstra innsats, jobber hardt mot et mål eller tørr å prøve noe nytt (Woolfolk, 2004). Høy mestringsforventning gir større innsats og utholdenhet når det gjelder motgang.

Mestringsforventninger og motivasjon henger tett sammen og påvirker hverandre gjennom mål man setter seg. Dersom enn har høy mestringsforventning vil målet bli høyere og man vil være mindre redd for å mislykkes, dersom man mislykkes finner man andre måter å løse det på. Dersom man har lav mestringsforventning kan man prøve å unngå en situasjon eller gi opp

fortere enn nødvendig. Et eksempel her kan være at man ikke har troen på at man skal klare en ny aktivitet, og derfor gir man opp, fortore enn om man hadde hatt troen (ibid).

Bandura mener at ved behandling av en med lav mestringsforventning kan for eksempel tiltak som lavterskeltilbud innenfor fysisk aktivitet i friluft være et bra hjelpemiddel. Dette vil øke mestringsforventning hos den enkelte (Martinsen, 2011). Forskning viser at personer med høy mestringsforventning har en sunnere helse generelt, både fysisk og psykisk. De ser lettere og mer optimistisk på hverdagen og dens utfordringer i motsetning til de med lave forventninger (Woolfolk, 2004). Mestring hjelper altså generelt på den psykiske helsen, fordi det er viktig å ha troen på deg selv og hvordan du løser oppgaver (Martinsen, 2011).

### **2.7.3 Målsettingsteori**

Dette er teorien som utmerker målets motivasjonskraft. Denne teorien kan betraktes som en variant av den kognitive motivasjonsteorien, der man fokuserer på målets betydning (Kaufmann & Kaufmann, 2009). ”Et mål kan defineres som et resultat eller en prestasjon som et individ strever for å oppnå” (Woolfolk, 2004, s. 282)

Giske (2006) sier at det finnes to hovedmål for å drive med utholdenhetsaktiviteter. Disse kalles mestringsmål og prestasjonsmål. Poenget med mestringsmål er å lære og å forbedre seg. Det søkes utfordringer og man finner ofte egne veier til målet, uten å gi opp underveis. De som er oppgaveorienterte fokuserer ofte på seg selv, og sammenligner sjeldent seg selv med andre. Prestasjonsmål er målet å vise seg best mulig frem ved gode karakterer eller bare være bedre enn andre. Det som er hovedfokuset er hva andre synes om deres prestasjoner og ikke prestasjonen i seg selv (Woolfolk, 2004). Forskning sier at man kan være både prestasjonsorientert og mestringsorientert (Giske, 2006).

”Prestasjonsmotivasjon er betegnelsen på trangen vi har til å utføre noe som er bra i forhold til en eller annen kvalitetsstandard” (Imsen, 2010, s. 392). En person som har høy prestasjonsmotivasjon vil gjøre sitt beste uansett hva belønningen er. Personlighetsegenskaper kommer under begrepet. Mestringsmotiv er en egenskap der man forventer positive eller negative følelser i forskjellige typer situasjoner. Egenskapen ligger til grunn hos alle, hos noen sterkere enn hos andre (Imsen, 2010).

### **3.0 Metode**

Dalland definerer metode som en fremgangsmåte for å frembringe kunnskap eller etterprøve påstander som fremsettes med krav om å være sanne, gyldige eller holdbare. Metode er noe vi bør gå til verks for å fremskaffe eller etterprøve kunnskap. Grunner for at vi velger en bestemt metode er for å innhente data som belyser problemområdet på en fagerlig måte (Dalland, 2000).

### **3.1 Innhenting av data**

I teoridelen på denne Bacheloroppgaven har jeg tatt i bruk sekundærdata. Det vil si data jeg har funnet fra pensum, stortingsmeldinger, rapporter og faglitteratur. Denne sekundærdataen jeg har skrevet om i teoridelen, er med på å lage et grunnlag for avslutningen og diskusjonsdelen som jeg skal skrive om senere i oppgaven. For å finne fram til gode kilder og litteratur brukte jeg forskjellige søkeord og baser.

### **3.2 Valg av metode**

Jeg har valgt å bruke kvalitativ metode for å besvare mitt problemområde. Denne metoden er med på å forske og finne ut av menneskers personlige handlinger, utsagn, intensjoner og perspektiv (Thagaard, 2009).

Kvalitativ metode brukes ofte dersom problemstillingen streifer motivasjonsmønstret eller er ekstra komplisert. Hensikten med denne metoden er å samle inn informasjon som gjør det overkommelig å forstå et fenomen. Metoden er karakterisert ved at man bruker få informanter, men at det likevel er et svært beskrivende datamateriale (Nortvedt, Jamtvedt, Graverholt, & Reinart, 2008). Det er vanlig å bruke metoden til å opprette teorier som kan testes ved bruk av en eller flere kvantitative metoder (ibid).

Når man skal forske og samle inn data, er det to forskjellige måter man kan gjøre dette på. Det kan deles inn i sekundær eller primærinnsamling. Forskjellen på disse er at sekundær data er data som allerede finnes, for eksempel litteraturstudie. Sekundær data kan også brukes i forberedelsesfasen til å finne primær data. Primær data brukes i tilfeller der forskeren må finne ut av et fenomen uten å ha så mye kunnskap om det ved å bruke en åpen tilnærming.

Det er skrevet lite om og gjort mindre forskning om mitt tema, derfor velger jeg en primær innsamling, slik at jeg får svart på min problemstilling. I forberedelsesfasen før den primære innsamlingen har jeg brukt sekundær innsamling for å skaffe informasjon og forskning om begreper som er vesentlig i forhold til mitt problemområde (Jacobsen, 2010).

Som de fleste andre ting er det både sterke og svake sider med denne metoden/tilnærmingen. En sterk side med kvalitativ metode er at det gir åpne data og man kan si sine egne meninger om temaet. Det er en åpen og fleksibel måte å innhente data på og alle svar er unike. En annen sterk side med denne metoden er at den er svært fleksibel, man kan endre på problemstillingen, undersøkelsesdesign, datainnsamlingsmetode og analyse underveis (Jacobsen, 2010). De svake sidene kan være at det tar kan ta mye tid og ressurser å innhente data. Svarene kan også være vanskelige å finne konkrete. Med det mener jeg at de vi undersøker ikke nødvendigvis trenger å ha like svar med de som ikke undersøkes (Dalland, 2000).

### **3.2.1 Intervju**

Jeg har valgt å bruke kvalitative intervjuer. Det er den mest brukte måten å samle kvalitativ data på. Det er lett å få fyldige og korrekte svar og det er sjeldent informantene føler seg ukomfortabel så lenge temaet ikke er sensitivt. Formålet med et intervju er som regel å forstå eller beskrive noe (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2011). Svarene er selvfølgelig avhengig av hvordan problemstillingen lyder. Det kan være en beskrivende problemstilling som er knyttet til en konkret hendelse eller handling, en fortolkende problemstilling der informantene må tolke og vurdere eller en teoretisk problemstilling der det legges vekt på å forstå og forklare handlingen eller hendelsen. Det finnes mange gode grunner til at jeg har valgt kvalitative intervjuer. Informantene har større frihet til å uttrykke seg på sine måter i motsetning til et spørreskjema. Erfaringer og oppfatninger kommer godt frem. Jeg kan lage intervjuer som er passet til hver enkelt, eller jeg kan lage et intervju som brukes på alle. Kvalitative intervjuer kan også brukes for å få svar eller andre synsvinkler på problemstillingen. Det finnes flere måter å gjennomføre et kvalitativt intervju. Du kan ha et strukturert intervju der du har spørsmål og tema bestemt på forhånd og med svaralternativer. Du kan ha et ustrukturert intervju der du har åpne spørsmål om temaet. Eller du kan ha et semistrukturert intervju, der noe er planlagt fra før, mens andre ting kommer naturlig i situasjonen (Dalland, 2000). Jeg har i mitt tilfelle valgt å ha et semistrukturert intervju. Der jeg har noen spørsmål og temaer skrevet ned fra før, mens andre ting kommer naturlig underveis i hvert intervju. For at intervjuene skal bli strukturerte og standardiserte har jeg

valgt å ha samme intervjuguide på alle tre intervjuene. Dette gjør det lettere å systematisere svarene i ettertid, standardiserte svar kan lettere sammenlignes. En intervjuguide er en liste over temaer og spørsmål som man skal igjennom i løpet av intervjuet. Temaene er alle knyttet opp mot problemområde og teorien. Et semistrukturert intervju passer best i min oppgave fordi det gir en god balanse mellom standardisering og fleksibilitet (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2011).

### **3.3 Planlegging og forberedelser**

Et intervju er et møte mellom intervjueren og intervjuobjektet. Forventninger er noe begge parter har før et slikt intervju. For at et intervju skal bli vellykket er det viktig at intervjueren har satt seg godt inn i intervjuobjektets livssituasjon, dette fordi det er grunnlaget til å lage gode spørsmål (Dalland, 2000). Utgangspunktet for et bra intervju er at man har satt seg inn i informantens situasjon, dette er nødvendig for at spørsmålene skal treffe informanten (Thagaard, 2009). Jeg startet med å prøve å finne personer jeg kunne intervjuer og som passet mitt problemområde. Det tok litt tid, men jeg fant noen som passet etter hvert. Jeg fant ut at tre personer passet perfekt. Når jeg hadde funnet dem satt jeg tidspunkt på når vi skulle ha de forskjellige intervjuene. Deretter lagde jeg en intervjuguide (se vedlegg 2) som skulle gjøre det lettere for meg å få med meg alle temaene jeg ville ha svar på.

#### **3.3.1 Utforming av intervju**

Jeg personlig, ville finne ut individuelle holdninger og synspunkter i forhold til mitt problemområde. Derfor valgte jeg å foreta meg individuelle, åpne semistrukturerte intervju (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2011). For å ha en viss oversikt over temaet og spørsmål lagde jeg en intervjuguide (se vedlegg 2.), slik at jeg fikk med meg alt jeg ønsket. Mitt mål var å unngå ja og nei spørsmål slik at svarene blir mer individuelle. Intervjuguiden ble ikke brukt slavisk, men var mer enn påminnelse til meg selv, slik at alt det vesentlige kom tydelig fram. En intervjuguide er en plan man selv har laget for intervjuet (Thagaard, 2009). Det finnes forskjellige måter å lage en slik guide på. Den kan være detaljert med ferdige formulerte spørsmål, eller det kan bare settes opp tematisk som man ønsker å ha med. Hvordan intervjuguiden lages, har mye å si på hvordan etterarbeidet blir. Det vil ofte være gunstig å formulere spørsmålene slik at de er åpne og direkte (Dalland, 2000). Jeg har selv valgt å sette opp temaer og deretter skrive spørsmål under hvert tema. Jeg har valgt å ha det slik så jeg ikke glemmer noen relevante temaer.

### **3.3.2 Prøveintervju**

Det er en svært god ide å ta et prøveintervju på en du kjenner godt og som passer i forhold til valgt tema. Den beste opplæringen skjer gjennom egen praksis. Uansett hvor god erfaring man har med å intervjuer, er et prøveintervju alltid lurt å ta med. På den måten finner man ut om man får svar på det man ønsker i forhold til spørsmål og temaer man har satt opp på forhånd. Det er også svært viktig at man opptreer proft og selvsikker når man skal intervjuer, slik at dette ”smitter” over på intervjuobjektet (Thagaard, 2009). Jeg synes selv et prøveintervju var svært nyttig. Dette fikk meg til å finne ut om jeg egentlig fikk svar på det som jeg skulle ha. Jeg fant også ut at noen av spørsmålene måtte formuleres annerledes slik at de ikke ble for like.

### **3.3.3 Utvalg av intervjuobjekter**

Utvalget av intervjuobjekter er forbeholdt til hva vi ønsker å vite. Det er viktig å finne personer som ønsker å være med, slik at man får samlet inn mest mulig data (Dalland, 2000). Jeg personlig har valgt å intervjuer tre forskjellige mennesker jeg vet hvem er og har møtt et par ganger. Dette har jeg valgt for da føler jeg det er lettere for begge parter og være åpne og ærlige rundt temaet. Jeg vet også at alle tre hadde kunnskap om mitt problemområde, noe som gjør at jeg tror det blir lettere få de svarene jeg er ute etter.

## **3.4 Intervjuet/ gjennomføring**

Jeg intervjuet 3 forskjellige personer. Jeg hadde møtt alle tre før, men det var ingen jeg kjente godt. Situasjonen og rammen rundt intervjuet er ofte svært vesentlig for å få de svarene man er ute etter. Derfor foregikk hvert intervju hjemme hos hver enkelt slik at omgivelsene skulle være mest mulig kjente og trygge for vedkommende (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2011). Før hvert enkelt intervju forklarte jeg hvorfor jeg skulle intervjuer og hvordan jeg skulle bruke informasjonen de svarte på videre. Jeg gikk også gjennom samtykkeerklæringen som jeg hadde med meg (se vedlegg 1.), slik at jeg var sikker på at de enda ville være med på intervjuet (finnes som vedlegg). Denne samtykkeerklæringen er det svært viktig å informere om og ha med i en slik forskning. Dette fordi det er en etisk retningslinje som hører hjemme når man skal få personlig informasjon, slik at informanten er informert om at dette er anonymt og at jeg får samtykke fra hver enkelt (Thagaard, 2009). Etter informasjon var det bare å starte med selve intervjuet. Jeg gikk ut ifra intervjuguiden (vedlegg 2.) jeg hadde laget på forhånd. Jeg la også til tilleggsspørsmål når jeg følte det passet inn. Jeg synes intervjuene gikk lett og

det ble en god flyt hele veien. Informantene kom med egne innspill utenom min intervjuguide, dette førte til mer fylde og flyt. Jeg brukte en båndopptaker, der jeg tok opp hele intervjuet.

### **3.4.1 Behandling av intervjuet**

Som nevnt ovenfor brukte jeg en båndopptaker der jeg tok opp alle intervjuene. Deretter måtte jeg starte med å transkribere alle intervjuene. Det vil si at jeg skriver ord for ord ut ifra opptakene (Thagaard, 2009). Når vi gjør om et opptak til noe skriftlig, mister vi noe. Vi mister stemningen, stemmebruk og kroppsspråk. Det å transkribere intervjuene tok tid, men jeg fikk god oversikt over data. Ved å bruke en båndopptaker fikk jeg med meg alt som ble sagt og dette gjorde det lettere å tolke og analysere data (Dalland, 2000). Når jeg skrev, delte jeg inn i de samme temaene som jeg satt i intervjuguiden. Jeg fant også ut at noen spørsmål og svar ikke passer inn i mitt problemområde, disse velger jeg å ikke ta med i resultatet. Hva som regnes som data er ikke alltid like lett å tolke. Når jeg intervjuer forskjellige mennesker er det forskjellig kroppsspråk, ansiktsuttrykk og situasjoner som oppstår (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2011).

### **3.4.2 Systematisere data**

Det er smart å systematisere data rett etter hvert enkelt intervju. Dette fordi det da er fortsatt friskt i minne og det er lettere å få frem alt som skjedde. Gå gjennom og evaluer hvert intervju og dobbelsjekk at du fikk med deg alt du ønsket med intervjuet. For meg som forsker er det viktigste at jeg får ryddet opp i den store mengden data jeg har samlet inn og får noe fornuftig ut av det. Det finnes ingen spesiell fasit på hvordan man behandler kvalitativ data (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2011)

## **3.5 Analysere og fortolke data**

Analyse er noe som hjelper oss å tolke og forstå det som har blitt sagt i intervjuet. Etter jeg har gjennomført denne kvalitative forskningen sitter jeg igjen med mye nye data.

Båndopptakeren har hjulpet meg å få en komplett oversikt over rådataen (Jacobsen, 2010).

”Kvalitative data taler ikke seg selv. De må fortolkes” (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2011, s. 163). Analysere og fortolke henger tett sammen. Men det er viktig å vite at å analysere betyr å dele opp i forskjellige deler. Målet for forskeren er å vise et budskap. Når data er analysert trekkes det en konklusjon som svarer på problemstillingen. Tolke betyr å sette i større sammenheng. Fortolkning dreier seg om å få tak i meninger. Teori er ofte et viktig utgangspunkt fordi de skal settes opp mot fortolkningen. Forskeren kan nå starte med å

forstå og forklare analysen (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2011). Etter at intervjuene var gjennomført skrev jeg de ned ord for ord. Deretter gikk jeg over alt en gang til, dette gjorde jeg for å bytte det muntlige språket til ett mer skriftlig. Jeg leste igjennom alle intervjuene flere ganger, slik at jeg fikk en forståelse og sammenheng. Det finnes forskjellige typer å analysere forskning på. De to vanligste er innholdsanalyse og narrativ analyse. Det er selvfølgelig problemområde som avgjør hvilken som er mest hensiktsmessig. Jeg personlig velger å bruke innholdsanalyse, fordi den går ut på at man deler inn i temaer og deretter analyserer sammenhengen. Dette passer bra i forhold til min intervjuguide også, der jeg også valgte å dele inn i temaer. Disse temaene vil jeg også bruke når jeg skal analysere, slik at det blir lettere å sammenligne og tolke svarene til hver enkelt (Jacobsen, 2010).

### **3. 6 Validitet og reliabilitet**

Når man driver med forskning finnes det noen vitenskapelige metoderegler man bør ta hensyn til. At kunnskapen skal være gyldig er viktig. Validitet sier noe om hvor gyldig og relevant informasjonen er i forhold til problemområdet. Reliabilitet sier noe om hvor pålitelig informasjonen er. Det handler også om at målinger må foretas korrekt (Dalland, 2000). Intern gyldighet er et begrep som brukes for å oppfatte om noe er korrekt. Det er viktig å tenke over at alle mennesker kan ha egne meninger, noe kan være riktig for noen, og ikke for andre. For å få en gyldighet må flere mennesker være enige om en sak. Jo flere som er enige jo større er gyldigheten (ibid).

Da jeg skrev intervjuguiden min fokuserte jeg på å lage spørsmål som passet til mitt problemområde, dette gjorde jeg for at jeg skulle få best mulig konkrete svar. Jeg valgte før selve intervjuene og ta et prøveintervju. Dette gjorde jeg på en person jeg kjenner, men som samtidig har mye kunnskap og forståelse for mitt problemområde. Jeg fikk etter dette intervjuet svar på om min intervjuguide var bra eller om noe måtte endres. Jeg fant ut at jeg hadde litt få spørsmål, så jeg la til flere og omformulerte noen slik at de ble lettere å forstå. Ellers var intervjuguiden relativt grei og jeg fikk etter prøveintervjuet en viss oversikt over hvordan et intervju foregår. Intervjuene gikk lett og intervjupersonene snakket alle mye rundt hvert enkelt spørsmål, noe som førte til at jeg fikk fyldige og forskjellige svar på hvert enkelt spørsmål. Jeg tror det var en fordel at jeg hadde møtt alle intervjupersonene fra før av, dette gjorde at praten ble mer naturlig, og jeg følte at de turte å svare ærlig og åpne seg for meg.



Mine intervjupersoner var 2 menn og 1 kvinne, dette tror jeg gjør at det blir et mer korrekt syn på problemområdet. Alt i alt synes jeg at jeg har fått frem validerte og reliable svar fra alle intervjuene. Det er nok noen spørsmål som kunne vært stilt eller formulert annerledes, dette er noe jeg tar med meg til en annen gang. Det er altså svært viktig med ett godt forarbeid, det gjør både intervjuet og etterarbeidet mye bedre og lettere gjennomførbart (Dalland, 2000).

## 4. Resultater og diskusjon

Nå skal jeg presentere resultatene som har kommet frem i de forskjellige intervjuene mine. Noe det er forsket mye på fra før, er jo nettopp det med fysisk aktivitet. Jeg, i min oppgave, bruker stavgang som et eksempel til en utholdenhetsaktivitet som passer til alle uansett fysisk nivå. Jeg tar for meg hovedtemaene som jeg har skrevet om i teoridelen og intervjuguiden og knytter svarene fra mine intervjuer opp mot teoriene. Jeg bruker også mye sitater fra intervjuene, for å få frem meninger og synspunkter. Jeg har skrevet kjønn bak hvert sitat, slik at det er lettere å tolke og forstå meningene til hver enkelt ut ifra deres kjønn.

### 4.1 Norske anbefalinger og stavgang som fysisk aktivitet

Etter å ha analysert og tolket de forskjellige intervjuene ser jeg en sammenheng med det å være fysisk aktiv dagelig. Alle tre mener fysisk aktivitet er en naturlig del av hverdagen deres, og de bruker den på en fornuftig måte. I intervjuene kommer det fram at fysisk aktivitet er en viktig del av hverdagen til hver enkelt.

*”Jeg liker både å trene og være fysisk aktiv. Alt til sin tid. Jeg liker å trene for da tar jeg litt mer i. Jeg er stort sett daglig fysisk aktiv. Jeg liker å bruke fysisk aktivitet i hverdagen istedenfor motorisk kjøretøy” – Intervjuperson 2, kvinne.*

*”Jeg har alltid drevet med idrett og vært fysisk aktiv. Jeg har alltid trivdes med å bevege meg. Det er viktig for meg”. – Intervjuperson 1, mann.*

*”Det er det at jeg vet det er bra og det er naturlig å være fysisk aktiv fremfor å sitte på rumpa hele dagen”. – Intervjuperson 3, mann.*

Vi ser her at alle de tre jeg har intervjuet har generelt interesse for å være fysisk aktiv. Det er en del av livsstilen deres og de trives med det, de gjør det ikke bare fordi det er bra for dem, men fordi de liker å holde på med det. Alle tre har vært aktive siden de var små, og det er noe som fortsatt henger igjen. En av de tre intervjuobjektene har drevet med idrett på høyt nivå, men la opp for et par år siden.

*”Før trente jeg for å oppnå noe innenfor idretten min. Nå er det mer for å være fornøyd med meg selv, og for å ha ekstra energi. Det er for min egen del jeg gjør det”. – Intervjuperson 1, mann.*

Alle tre intervjuobjektene har selvfølgelig prøvd stavgang før, to av dem er ukentlig aktive med staver. Det er en aktivitet som alle har drevet med i noen år, og de trives med det, og føler mestring. Det er en aktivitet som gir overskudd og man får brukt hele kroppen på en god måte. To av intervjupersonene synes det er ekstra bra at man får både styrke og kondisjon i en og samme økt. Det er også en sosial aktivitet som man kan bruke uansett fysisk form på hver enkelt. Det er lett å tilpasse etter egne behov, noe som er bra for eksempel venner som vil trene sammen, men som er helt forskjellig på det fysiske nivået.

*”Jeg ble fortalt at stavgang var en god aktivitet for både kondisjon og styrke. Jeg fikk også høre at det var en morsom, men ikke for vond og hard måte og trene på. Det er også skånsomt for legger og knær, noe som passet meg personlig veldig bra. Dette er en vellykket aktivitet for meg”. – Intervjuperson 1, mann.*

*”Jeg synes stavgang virket som en spennende aktivitet der man fikk bruke hele kroppen. Og at den selvfølgelig er utendørs. Å gå tur har jeg alltid likt og når jeg da fikk med meg et par staver og fikk brukt kroppen enda mer så syntes jeg det var veldig spennende”. – Intervjuperson 2, kvinne.*

Vi ser her at det er et sitat fra både en kvinne og en mann. Dette er jo en aktivitet som treffer flest kvinner, derfor syntes jeg det var spennende å få intervjuer menn som også har prøvd det (Kristiansen & Kristiansen, 2008). Vi ser at kjønnet har litt å si på hvordan man tolker stavgang og effekten av aktiviteten. Det er ofte menn som tror at dette er en aktivitet som ikke gir nok effekt. Noe som etter forskning viser det motsatte. Det er en aktivitet som er god og effektiv, uten at man føler at man holder på å stryke med. Det er også en forebyggende og rehabiliterende aktivitet for folk som har en generelt stillesittende kontorjobb.

*”Stavgang er en aktivitet som gjør nytte for meg i hverdagen fordi jeg får fin holdning av det og god kondisjon. Jeg får også en god balansestimulering av det. Det er gunstig for mennesker som sitter mye foran dataen og bruker det mye i arbeidet sitt. Det forebygger data og musearm som fører til masse sykefravær. Det er sosialt og morsomt. Det er heller ikke så*

*himla tungt å gjennomføre det. Du får god trening uten å "miste pusten"”. – Intervjuperson 3, mann.*

Alle tre hadde hørt om de norske anbefalingene når det gjaldt fysisk aktivitet. De viste at 30 minutter dagelig var noe det norske helsevesenet anbefalte for å få en gunstig helseeffekt (Jansson & Anderssen, 2008). Ingen av personene følte at de hadde noe behov for disse anbefalingene, fordi dette uansett var naturlig i deres livssituasjon.

*”De norske anbefalingene betyr ikke noe for meg, for meg er det naturlig og jeg trenger ikke anbefalinger”. – Intervjuperson 2, kvinne.*

*”Nei, men de betyr i hvert fall at du har en viss ide om du gjør det som er minimum krevd. Det hender jeg ikke er fysisk aktiv dagelig, men summen per uke er at jeg har som mål å være fysisk aktiv 3-4 ganger”. – Intervjuperson 3, mann.*

To av dem var også i tvil om disse anbefalingene treffer de som virkelig trenger det. Og om dette hjelper på inaktivitet og mye stillesitting. De mener at tiltaket er så enkelt at alle burde klare det.

*”Jeg tror ikke de som trenger disse anbefalingene følger dem på den måten som de burde. Men det er lagt opp på såpass lavt nivå at de burde gjøre det. Jeg tror det er vanskelig å treffe de som trenger det mest. Hva man skal gjøre for å nå disse er vanskelig å vite og det store spørsmålet”. – Intervjuperson 2, kvinne.*

*”Nei det er jo det som er problemet. De som trenger det mest er de som gjør det minst, og som er vanskeligst å nå. Sånn har det tydeligvis alltid vært”. – Intervjuperson 3, mann.*

## 4.1.2 Diskusjon

Mæland (2010) forklarer at forebyggende helsearbeid handler om å fremme folks helse og bidra til at helsen blir en positiv ressurs i hverdagslivet. I teorien er det mye forskning som tyder på at fysisk aktivitet dagelig er med på å forebygge en rekke livsstilssykdommer og lidelser. Dokumentasjon viser at mennesker som er fysisk aktive har lavere risiko for å rammes av beinskjørhet, beinbrudd, blodpropp, fedme og psykiske lidelser (Jansson & Anderssen, 2008). Torstveit & Olsen (2011) sier i teorien at treningsprinsippene intensitet, varighet og hyppighet er viktig å ta hensyn til i forhold til egne forutsetninger og helse. Dette er noe jeg kan gjenkjenne hos forskningsobjektene mine, de er generelt flinke til å variere ut i fra egne behov og forutsetninger. Livsstilsendringer og anbefalinger blir mer og mer vanlig i dagens samfunn. Inaktivitet blir et større og større problem i dagens samfunn (Torstveit & Olsen, 2011). Norske anbefalinger har på grunn av økt behov for fysisk aktivitet i samfunnet blitt satt til verks. Anbefalingene til Jansson & Anderssen (2008) om at alle mennesker bør være fysisk aktive i minst 30 minutter dagelig, med middels intensitet er blitt mer og mer kjent rundt om i landet. Er dette anbefalinger som treffer folket? I mitt funn ser vi at to av tre er usikre på om anbefalingene treffer folk som virkelig trenger det. Men hvorfor treffer det ikke alle? Slike anbefalinger kan være nyttig for noen og ikke like nyttig for andre. Noen er strukturerte i hverdagen, andre ikke. Man er forskjellige og derfor blir nytten av slike anbefalinger avhengig av interesser og tid til å gjennomføre fysisk aktivitet hver dag. Noen lever et hektisk liv, og tar seg kanskje ikke tid til dette. Noe de kanskje absolutt burde? En av mine intervjuobjekter kom med et utsagn om at man burde belyse det med nyttig fysisk aktivitet, som snømåking, hagearbeid osv. som bra nok aktiviteter. Her bruker man kroppen og er absolutt fysisk aktiv. I dagens samfunn er det skapt et fokus på fysisk aktivitet og trening, som kanskje gjør det verre for dem som allerede sliter fra før av? Det er vanskelig å vite hvorfor slike anbefalinger kanskje ikke treffer alle og de som trenger dem mest. Hva som må gjøres er et spørsmål hver enkelt må ta til seg. Hva har jeg tid til, hvordan skal jeg bruke tiden? 30 minutter av en dag er jo ikke mye uansett hvor mange ”baller man har i luften”. Jeg tror personlig at det ikke er tida det står på. Vilje og interesse er et faktum. Dersom man finner en aktivitet som er givende burde vel dette være interessant nok? Mennesker flest er skapt til å velge letteste ”utvei”. Dersom det blir en vane, er den kanskje vond å venne? Burde det ikke være en god nok motivasjon å vite at man sannsynligvis lever lenger dersom man er fysisk aktiv 30 minutter per dag? Jeg tror det er et spørsmål om tid og kompetanse. En

gjennomsnittlig nordmann vet kanskje for lite om hvor viktig fysisk aktivitet er og hvor lite som egentlig skal til? Er det nok forklaringer som viser hva som er bra med fysisk aktivitet? Disse anbefalingene er basert på forskning og det er energiforbruket per dag som gir en helsegevinst. Helsegevinsten utgjør en stor forskjell. Død reduseres bare ved et dagsforbruk på 70 kcal per dag, og enda større gevinst om den økes til 150 kcal (Jansson & Anderssen, 2008). Etter min forskning var intervjuobjektene mine enige om at de tror at de som virkelig trenger slike anbefalinger, ikke blir truffet. De mente alle selv at anbefalingen ikke hadde påvirkning på deres hverdag, fordi fysisk aktivitet likevel var en vane for dem alle. Men hvordan ble dette en vane for dem? Hva skal til? Dette tror jeg personlig er et veldig vanskelig spørsmål å svare på. I teorien sier Eriksen (2006) at alle trenger utholdenhet for å få en enklere hverdag. Det har en gunstig effekt på en stressende hverdag. God utholdenhet skaper altså overskudd, trivsel og økt yteevne (Eriksen, 2006). Dette kom veldig fram i min forskning. Alle var enige om at de fikk en bedre hverdag og mindre stress av å bedrive en aktivitet som stavgang. Det er nok veldig mange faktorer som spiller inn. Faktorer som også spilte inn og som jeg har funnet ut av gjennom min forskning er gener, miljø, oppvekst, interesser og utdanning.

I teorien forklarer Sund & Eikemo (2011) at utdanning har mye å si på folks helse. Inaktivitet, livsstilsykdommer og røyking er avhengig av den sosiale statusen du har i samfunnet. Det viser seg også at utdanning har svært mye å si på fokuset på folks helse. Inaktivitet, overvekt/fedme, diabetes og røyking er veldig avhengig av sosialt status i samfunnet, i dagens Norge er det forsket på at jo høyere utdanning man har, dess lavere er risikoen for dette (Sund & Eikemo, 2011). Dette stemmer også med min forskning. To av tre var høyt utdannet, mens tredje var student og på vei til å bli høyt utdannet. Hva er grunner for dette? Hvorfor skal utdanning ha noe med helsen å gjøre? Mine tre forskningsobjekter er altså rustet i forhold til utdanning og levevilkår, dette har kanskje gjort at de er fysisk aktive i dag? Men hva med andre som ikke har høy utdanning? Sund & Eikemo (2011) forklarer altså i teorien at disse har større sjanse for og ikke være fysisk aktive. Det er diskusjoner om det er dårlig helse som påvirker sosialt status eller omvendt. Mæland (2010) forklarer at sosiale helseforskjeller er mange og sammensatte, og at det ofte påvirkes gjennom hele livsløpet, helt fra du er et foster (Mæland, 2010).

Kristiansen (2006) forklarer i teorien at stavgang er en nyvinning. Det er en kondisjonsaktivitet som er egnet for de fleste uansett fysisk nivå og forutsetninger. Men hva

gjør stavgang til en så spesiell aktivitet? Gjerustad (2009) skriver at stavgang er forsket på flere ganger, og at teknikken har mye å si. Det er en svært enkel aktivitet, samtidig gunstig for ledd og svært effektiv for økt kondisjon og styrke generelt. I min forskning ser jeg at alle tre objektene er svært interessert i stavgang og har vært det siden de begynte med det selv. En av dem forteller at menn ofte undervurder og ikke tror at dette er hard nok trening, at dette oftest treffer det motsatte kjønn. Kristiansen (2008) beskriver at stavgang utgjør en større treningseffekt enn vanlig gange, hele 67 %. Intervjuobjektene er fasinerte over hvor enkelt og effektiv denne aktiviteten er, og er enige om at dette er en motivasjon i seg selv. I min forskning er det også blitt sett på at det faktisk at aktiviteten er utendørs, er et stort pluss for mine intervjuobjekter. Høyem & Westersjø (2011) forklarer at friluftsliv og natur har betydning for folks hverdag, helse og velvære. Det kommer også frem at friluftaktiviteter er med på å forebygge folkehelsen (Høyem & Westersjø, 2011). Noe som gjenspeiler seg i mitt funn. Det at aktiviteten foregikk utendørs var for to av objektene helt vesentlig for at den skulle benyttes. En av dem mente at man blir mer konsentrert av å være ute og lufte hodet. En annen mente at man glemte tiden og at man var i aktivitet. Dette stemmer med teorien, sollykks oksygen og natur er mennesker skapt for og gir en gunstig effekt på kropp og sinn. Interessant er det også at teorien sier at naturen bør bli brukt mer og mer for å fremme folkehelsen (Høyem & Westersjø, 2011).

## 4.2 Trivsel og motivasjon

En av tre intervjupersoner var opptatt av å være fysisk aktiv sammen med andre. De to andre tok dette bare som en bonus. De likte å være fysisk aktive sammen med andre, men de klarte fint å være det alene.

*”Jeg har alltid vært vant med å være fysisk aktiv sammen med andre, og jeg synes det er viktig å være flere. Dette er mye mer motiverende.” – Intervjuperson 1, mann.*

*”Det er hyggelig å være i aktivitet sammen med andre, men for min del klarer jeg fint å gjennomføre det alene også”. – Intervjuperson 2, kvinne.*

*”Jeg tror ikke jeg hadde gjort like mye av det hvis jeg ikke syntes det var gøy å være fysisk aktiv. Det som bør bli mer belyst er at hvis du klarer å gjøre en fysisk aktivitet som også er*

*nyttig så vil det kanskje være lettere å gjennomføre. Som for eksempel og måke snø eller klippe gress, istedenfor å bruke snøfreser. Så bruker du kroppen og trenger ikke være mer fysisk aktiv. Det viktigste er å gjøre det enkelt”. – intervjuperson 2, kvinne.*

Motivasjon var for alle en viktig grunn for at de var fysisk aktive. Motivasjonen var forskjellig hos hver enkelt, men man ser en likhet, alle liker å drive med fysisk aktivitet fordi det gir velvære og energi i hverdagen.

*”Det som motiverer meg er at jeg føler kroppen fungerer sånn som jeg ønsker og på mitt nivå”. – Intervjuperson 2, kvinne.*

*”Det som motiverer meg er at du kjenner at du har energi til å gjøre andre ting. Og at du blir mer fornøyd med deg selv, og at du vet du får overskudd”. – Intervjuperson 1, mann.*

*”Det som motiverer meg at det hjelper på allmenntilstanden og at man får mer energi og bedre humør av det. Frisk luft og farge i huden, sover bedre og får bedre appetitt. Man kan også spise og kose seg mer, uten å tenke på at man blir ”tung i sessen”. Det er jo bare fordeler med det å være fysisk aktiv”. –intervjuperson 3, mann.*

Vi kom også inn på det med mestringsfølelse under intervjuene. Vi snakket om enkle og morsomme øvelser påvirker mestringsfølelsen. Her var det enighet om at mestringsfølelsen og aktivitetens vanskelighetsgrad har mye å si på mestringen og lysten på gjentakelse. Dersom aktiviteten er enkel og morsom, gir dette klart mestring og lyst til å fortsette med det.

*”Jeg synes det er lettere å drive fysisk aktivitet hvis du føler at du får til aktiviteten helt klart. I forhold til at du ikke får det til. Det er menneskelig. Det er viktig at man finner en aktivitet som man liker og føler at man får til, da er det lettere å gjennomføre det og det gir mersmak”. – Intervjuperson 2, kvinne.*

Folkehelse og friluftsliv er noe som henger tett sammen. Det er ingen tvil om at alle tre liker å trene og være i fysisk aktivitet utendørs. Den ene av de tre liker også å veksle mellom å trene ute og inne. De to andre var bare fysisk aktive ute. Det å være fysisk aktiv ute er noe som motiverer dem alle.



*”Jeg liker best å være fysisk aktiv ute. Det som får meg til å være ute og drive fysisk aktivitet er fordi jeg liker å være ute og bevege meg. Når jeg er ute og er i aktivitet glemmer jeg ofte tiden og at man er i aktivitet, fremfor når man er inne og bare ser på klokka. Da blir det fort kjedelig. Når man er ute, føler jeg også at det blir mest mulig naturlig det man gjør”. – Intervjuperson 3, mann.*

*”Jeg liker å være fysisk aktiv både inne og ute. Kanskje ute mest fordi da føler jeg meg bedre opplagt. Jeg liker å få lufta hodet, det hjelper på konsentrasjonen”. – intervjuperson 1, mann.*

*”Friluftsliv kan jo være som mangt. Om det er sjøen, marka eller en tur i nabolaget. Bare jeg er ute er det friluftsliv for meg. Jeg trenger ikke være ute og ligge i telt for å kalle det friluftsliv”. – Intervjuperson 2, kvinne.*

Alle tre tolker friluftsliv og dens betydning på forskjellige måter. For dem alle er det viktig å være ute og få frisk luft, dette får dem til å føle seg bedre på mange måter. Det gir også energi. En synes også at dette gjør bedre for kroppen og sjela og være ute i frisk luft.

*”Det å komme seg ut i skogen er deilig. Jeg liker det veldig godt. Det er friluftsliv for meg. Jeg får en bedre følelse av å trene i skog og mark. Jeg liker underlaget man har i skogen. Jeg liker det fordi det er og føles mer skånsomt for ledd og kropp”. –Intervjuperson 1, mann.*

#### **4.2.1 Diskusjon**

Motivasjon er en svært viktig drivkraft, uansett hva du holder på med. Gjerset, Haugen, Holmstad og Giske (2006) beskriver i teorien at den smerten man får når man holder på med kondisjonsaktiviteter er et spørsmål om motivasjon. Indre og ytre motivasjon er hovedkategoriene man deler motivasjon inn i. I min forskning fant jeg ut at indre motivasjon er svært viktig for drive med kondisjonsaktiviteter i lang tid, og at det skal til for å drive med det og skape det til en livsstil. Det som motiverer mennesker til å være fysisk aktive er svært forskjellig i forhold til holdninger og verdier man har i livet. Mestring og mestringsfølelse er noe som henger tett sammen med motivasjonen. Martinsen (2011) forklarer at det finnes forskjellige teorier om at fysisk aktivitet og friluftsliv kan forandre tilstanden hos mennesker.

Banduras teori om self-efficacy er kjent i denne situasjonen. Dette med mestring og mestringsfølelse går igjen i alle i intervjuene mine. Det med å føle mestring gir i seg selv en veldig god motivasjon til å fortsette med det du føler mestring i. Woolfolk (2004) forklarer i teorien at høy og lav mestringsforventning er avgjørende for hvordan du takler oppgaver og situasjoner i livet. Dette gjenspeiler seg i mine funn. Det er enighet om at dersom det er noe man ikke får til så lett, er det vanskeligere å ha troen på at man får det til senere. Dersom man får det til, blir mestringsforventninger til gjentakelse mye lettere å oppnå og man gir seg ikke like lett som når man ikke får det til. Alt i alt er vanskelighetsgraden på øvelsen avhengig av hvordan mestring føles, og om det gir motivasjon til å fortsette med det. Det var enighet i min forskning om at det å føle mestring var noe av det viktigste de tok hensyn til når de drev med en aktivitet. Hva som fører til at man mestrer noe er vel veldig individuelt. Indre motivasjon gikk igjen hos alle tre intervjuobjektene. De brant for aktiviteten fra første gang, og derfor har det gitt mersmak til å fortsette. Hvorfor er det slik? Hva fikk dem til å fortsette med det? Det var enigheter om at kondisjonsaktiviteter som stavgang ga overskudd og energi i hverdagen. Noe alle tre intervjuobjektene satte høyt, på grunn av en ellers hektisk hverdag. Andre vesentlige faktorer for at de trives med aktiviteten var fordi den foregår ute. Hva er det som er så bra med å være ute? Hvorfor gir dette en gunstig effekt? To av tre intervjuobjekter hadde ikke drevet med stavgang hvis det ikke foregikk ute. For dem var uteaktiviteter det eneste som "gjaldt". Det var enighet om at når man får være ute, skaper dette bedre konsentrasjon og man får luftet "hodet" og tanker i en ellers stressende hverdag. Andre faktorer som spilte inn her, var at å være ute er naturlig for menneskekroppen og man får pustet inn ny frisk luft. En siste faktor som kom frem i mitt funn var at dette var en svært sosial aktivitet. Hvorfor er denne aktiviteten så sosial? Hva fører til at dette var viktig? Det kom frem at dette er en sosial aktivitet fordi man kan være i en gruppe, uansett fysisk nivå på hver enkelt. En av intervjuobjektene påpeker at man selv bestemmer effekten av aktiviteten ut ifra teknikken. I teorien fastslår Kristiansen (2006) at stavgang er en kombinasjon av vanlig gange og langrenn. Vanlig gange er de fleste mennesker skapt for (Kristiansen & Kristiansen, 2008). Er det kanskje derfor denne aktiviteten er så gunstig og mestringsfremmende? Tilslutt er det vesentlig å nevne at en hovedgrunn i mitt funn til at mennesker velger kondisjonsaktiviteter som stavgang, er fordi det er en veldig skånsom, men samtidig svært effektiv måte å komme i form på. Kristiansen (2006) beskriver i teorien at stavgang er en gunstig kondisjon og styrke aktivitet, som også er skånsom mot sårbare ledd.

## Konklusjon

Det er et faktum at fysisk aktivitet og motivasjon henger tett sammen for mennesker generelt. Kondisjonsaktiviteter er noe som kan være mentalt tungt, derfor må motivasjonen være til stede for å i det hele tatt prøve seg på det. Jeg skal i denne konklusjonen forklare og oppsummere hva som motiverer mennesker til å drive med kondisjonsaktiviteter som stavgang.

Jeg har i løpet av denne oppgaven funnet teori opp mot mitt problemområde, valgt metode og drøftet teori og resultater opp i mot hverandre. Jeg finner det interessant at motivasjon og kondisjonsaktiviteter henger såpass tett sammen, samtidig som det er svært mange andre små faktorer som spiller inn. Det som virker som har vært de mest betydningsfulle faktorene for at mennesker motiveres til kondisjonsaktiviteter er utdanning og miljø og effekten aktiviteten gir i seg selv (Jansson & Anderssen, 2008). Det var også enighet om at dette kan ha en gunstig effekt for overskudd og energi. Dette fordi man føler at kroppen kan brukes til noe fornuftig og fordi man føler velvære og overskudd generelt i hverdagen. Det som er spesielt med stavgang er at det er en skånsom, men samtidig veldig effektiv aktivitet, både kondisjons og styrkemessig. Dette var også mye av grunnen til at mennesker motiveres til å bruke stavgang som en kondisjonsaktivitet. Et annet svært viktig argument er at flere og flere har stillesittende jobber, der man sitter foran pc skjermer og ofte blir anspent i store deler av overkroppen. To av intervjuobjektene hadde en slik jobb. De mente at etter de begynte med stavgang hjalp dette veldig på forebygging av muskelplager som man får ved en slik jobb. Dette motiverte dem til å fortsette med stavgang. Det fører altså til en forebygging av muse og dataarmer (Kristiansen & Kristiansen, 2008).

Jeg vil konkludere denne oppgaven med at det ikke bare er motivasjonen som ligger til grunn for lysten til å drive kondisjonsaktiviteter som stavgang. Selv om dette er en svært grunnleggende faktor innenfor kondisjonsaktiviteter. Det er andre egenskaper som utdanning, miljø, erfaringer, interesser og kunnskap som er vesentlig i tillegg til motivasjon. Hva som motiverer mennesker til fysisk aktivitet som stavgang er i denne oppgaven konkludert med at øvelsen er lett å gjennomføre uansett fysisk form, du får mye igjen for det generelt i hverdagen på grunn av generelt overskudd og velvære. Det som er vesentlig i denne forskningen er at alle uansett fysisk form følte mestring. Dette fordi det var en aktivitet som

var så lik vanlig gange at man fikk det til etter bare noen minutter. Andre grunner for motivasjon til å velge stavgang var at det er en symmetrisk aktivitet, der støttemuskulaturen også blir utfordret. Dette fører til en generelt sterk kropp etter en viss tid (Kristiansen & Kristiansen, 2008). Alle disse faktorene var i denne forskningen med på å bestemme hva som motiverer mennesker til kondisjonsaktiviteter som stavgang.

## Etterord

Jeg har i løpet av denne oppgaven lært mye om teori som er vesentlig i forhold til minn utdanning og om stavgang som en kondisjonsaktivitet. I mitt arbeid videre etter endt utdanning, vil jeg helt klart bruke stavgang i både rehabilitering og forebygging. Jeg kommer også til å bruke det som en aktivitet for mennesker generelt, uansett fysisk nivå.

Håper denne oppgaven har vært til nytte for andre organisasjoner eller mennesker, eller at den bare har vært lærerik og spennende å lese.

## Litteraturliste

- Bahr, R. (2008). Forord. In R. Bahr, *Aktivitetshåndboken* (pp. 5-7). Helsedirektoratet.
- Dalland, O. (2000). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal.
- Dieserud, E. J., Elvestad, J., Brunnes, A. O., & Hallen, J. (2006). *Trening, helse, trivsel*. Oslo: Gyldendal.
- Eriksen, T. B. (2006). *Født til bevegelse - om fysisk aktivitet og helse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Giske, R. (2006). Idrettspsykologi. In A. Gjerset, K. Haugen, P. Holmstad, & R. Giske, *Treningslære* (pp. 246-266). Oslo: Gyldendal.
- Gjerset, A., Haugen, K., Holmstad, P., & Giske, R. (2006). *Treningslære*. Oslo: Gyldendal.
- Gjerustad, T. T. (2009 йил 17-juni). *forskning.no*. Retrieved 2013 йил 25-mars from <http://www.forskning.no/artikler/2009/juni/222920>
- Hallen, J., & Ronglan, L. T. (2011). *Treningslære for idrettene*. Oslo: akilles.
- Henriksson, J., & Sundberg, C. J. (2008). Generelle effekter av fysisk aktivitet. In R. Bahr, *Aktivitetshåndboka - fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (pp. 8-37). Oslo: Helsedirektoratet.
- Høyem, J., & Westersjø, J. H. (2011). Friluftsliv og folkehelse. In N. C. Øverby, M. K. Torstveit, & R. Høigaard, *Folkehelsearbeid* (pp. 213-228). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Imsen, G. (2010). *Elevens verden - Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetforlaget.
- Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring i metode for helse*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Jansson, E., & Anderssen, S. A. (2008). Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet. In R. Bahr, *Aktivitetshåndboka - fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (pp. 37-45). Oslo: Helsedirektoratet.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2011). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt.
- Kaufmann, G., & Kaufmann, A. (2009). *Psykologi i organisasjon og ledelse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kristiansen, I., & Kristiansen, A. (2008). *Sprek hele livet*. Oslo: Tun forlag AS.
- Larsen, B.-I. (2008). Bakgrunn. In R. Bahr, *Aktivitetshåndboka - fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (pp. 3-4). Oslo: Helsediretoratet.

- Martinsen, E. W. (2011). *Kropp og sinn*. Bergen: fagbokforlaget.
- Mytting, I., & Bischoff, A. (2010). *Friluftsliv*. Oslo: Gyldendal.
- Mæland, J. G. (2010). *Forebyggende helsearbeid- folkehelsearbeid i teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nortvedt, M. W., Jamtvedt, G., Graverholt, B., & Reinart, L. M. (2008). *Å arbeide og undervise kunnskapbasert - en arbeidsbok for sykepleiere*. Oslo: Norsk sykepleierforbund.
- Sletteland, N., & Donovan, R. M. (2012). *Helsefremmende lokalsamfunn*. Oslo: Gyldendal.
- Sund, E. R., & Eikemo, A. (2011). Sosiale ulikheter i helse. In N. C. Øverby, M. K. Torstveit, & R. Høigaard, *Folkehelsearbeid* (pp. 124-145). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjelta, L. I., & Tønnessen, E. (2007). Styrketrening i utholdenhetsidretter. In E. Enoksen, E. Tønnessen, & L. I. Tjelta, *Styrketrening i individuelle idretter og ballspill* (pp. 270-283). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Torstveit, M. K., & Olsen, S. R. (2011). Fysisk aktivitet i folkehelsearbeidet. In N. C. Øverby, M. K. Torstveit, & R. Høigaard, *Folkehelsearbeid* (pp. 163-183). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Woolfolk, A. (2004). *Pedagogisk psykologi*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.

## Vedlegg

### Vedlegg 1

#### Muntlig samtykke

Jeg, Marte Kristiansen, er student ved Bachelor i folkehelse ved Høgskolen i Hedmark, Institutt for idrettsfag på Elverum. Jeg skriver nå min FOU oppgave og det er derfor jeg er her i dag og vil prate med deg. Jeg skal bruke informasjonen jeg får fra dette intervjuet til å besvare min problemstilling som er "*Hva motiverer mennesker til kondisjonsaktiviteter som stavgang?*". Min oppgave skal leveres 2. mai 2013.

Jeg vil ta opp intervjuet med båndopptaker, for å ha rådata som jeg kan bruke senere i oppgaven. Dersom du har noe imot det, er det fint du sier fra til meg før vi begynner. All data jeg samler inn vil kun bli brukt av meg og i denne aktuelle oppgaven. Du vil hele veien være anonym, og det er ikke noe som vil gjenkjenne enkeltpersoner i denne oppgaven. Opptakene vil kun bli hørt på av meg, og slettes når jeg ikke har bruk for dem lenger. Dette intervjuet er helt frivillig og du kan når som helst trekke deg om det er ønskelig. Det er ingen svar som er riktige eller dumme. Her er det kun du som er eksperten. Håper du vil være med på å forske på dette problemområde og svare på mine spørsmål.

Tusen takk

Vennlig hilsen

Marte Kristiansen



## Vedlegg 2

### Intervjuguide

#### Problemstilling

Hva motiverer mennesker til kondisjonsaktiviteter som stavgang?

#### Generelt

- Kjønn og alder?
- Hva er din bakgrunn, utdanning og yrkeserfaringer?

#### Fysisk aktivitet

- Trening eller fysisk aktivitet?
- Hvorfor er du fysisk aktiv?
- Hvilke aktiviteter liker du å holde på med?
- Hva slags erfaringer har du med fysisk aktivitet?
- Hva er fysisk aktivitet for deg?

#### Anbefalinger for fysisk aktivitet

- Er du kjent med anbefalingene og eventuelt hvorfor/hvorfor ikke?
- Hva betyr de norske anbefalingen og fysisk aktivitet for deg?
- Tror du de som trenger dette følger disse?

#### Folkehelse og friluftsliv

- Liker du best å være fysisk aktiv inne eller ute?
- Hva får deg til å velge å trene ute?
- Hva betyr friluftsliv for deg?
  - Fortell?

#### Fysisk aktivitet, trivsel og motivasjon

- Er det viktig for deg å drive fysisk aktivitet sammen med andre?
- Hvor viktig for deg er det at du trives med å være fysisk aktiv?
- Hva motiverer deg?
- Hva er viktig for at du skal trives med fysisk aktivitet?
- Holder du deg fysisk aktiv hver uke?

Hvis ja:

- Hva får deg til å være fysisk aktiv ukentlig?
- Påvirker morsomme/enkle aktiviteter mestringsfølelsen din?
  - Øker dette motivasjonen?
  - På hvilken måte?
  - Fortell?

### **Stavgang**

- Hva fikk deg til å prøve stavgang?
- Driver du med stavgang regelmessig?
- Er stavgang en aktivitet du har nytte av generelt i hverdagen?
- Hva synes du er fordeler med å velge stavgang?
- Hva får du ut av stavgang fremfor andre aktiviteter?
- Synes du effekten av stavgang er bra for deg og din kropp?