



Gymkulturen och dess hälsofrämjande effekter

En kvalitativ studie av IKSU medlemmars motiv till träning

Matilda Fjellborg

Elin Magnusson

Examensarbete i idrottspedagogik med praktik, 15hp

Kandidatexamensarbete

Idrottsvetenskapliga programmet

Pedagogiska institutionen

Vårterminen 2016

Fjellborg, Matilda, och Magnusson, Elin. (2016). Gymkulturen och dess hälsofrämjande effekter - En kvalitativ studie av IKSU medlemmars motiv till träning (Gym culture and its health benefits, A qualitative investigation of motives for physical exercise among IKSU members) Examensarbete i idrottspedagogik, 15 Hp Idrottsvetenskapliga programmet. Pedagogiska institutionen. Umeå universitet.

Abstract

The gym has become an increasingly popular place for citizens to visit, when exercise and health are prioritized higher than before. Previous research indicates that the main reasons for training at the gym is the desire to become stronger, and because it is healthy. The overarching aim of this study was to examine various motives that individuals' in middle age enter into their training, and also how the training looks in relation to the stated objectives. To fulfill the aim of this study the focused was put on the members' ambition with the training and how the training affected their health. This was answered by collecting qualitative data such as interviews and observations of the nine middle-aged people who trained at IKSU. The results of the study showed that the main reason for training is wellbeing and that the logic that characterized the participants to perform training was experience and exercise. The conclusions were that the exercise is a contributing factor to better health among participants.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, hälsa, välmående

Keywords: Physical exercise, health, wellness

Ett stort tack till:

Ett stort tack till föreningen IKSU och Matt Richardson som varit vår externa uppdragsgivare och även hjälpt oss i arbetet. Vi vill även tacka vår handledare Peter Åström på Umeå universitet som hjälpt oss under vår tid med uppsatsskrivandet. Ett ytterligare tack riktar vi till studiens informanter som deltagit i studien och låtit oss följa med under deras träning.

Slutligen vill vi tacka alla som hjälpt till och stöttat oss under arbetets gång samt våra klasskamrater på Idrottsvetenskapligt programmet för denna tid.

Matilda Fjellborg och Elin Magnusson

Innehållsförteckning

Inledning	1
Syfte och frågeställningar	2
Bakgrund och tidigare forskning	2
Fysisk aktivitet och hälsofrämjande effekter	2
Gymkultur och motiv till motion	3
Hälsa	5
Metod	7
Urval	7
Genomförande	9
Intervju som metod	9
Observation som metod	9
Analysmetod	10
Forskningsetiska principer	11
Reliabilitet och validitet	11
Resultat och analys	12
IKSU som organisation	12
Informanternas träning	13
Styrketräning med flera repetitioner	13
Träning utanför gymmet	14
Motiv	14
Välmående	15
Sociala faktorer	15
Bibehållande av styrkan	15
Kunskap	16
Tillräcklig kunskap för träningens nivå	17
Önskan om att utveckla den egna kunskapen	17
Gymträning och hälsa i relation till varandra	18
Holistisk ansats och atomistisk-biologisk ansats/mechanisk ansats	18
Träning bidrar till en bättre upplevd hälsa	18
Diskussion	20
Metoddiskussion	22
Slutsatser	23
Studiens bidrag till det idrottspedagogiska forskningsfältet och förslag på framtida forskning	24
Författardeklaration	24
Referenser	25
Bilaga 1. Informationsbrev	28
Bilaga 2. Intervjuguide	29
Bilaga 3. Observationsschema	30

Inledning

Hälsa och fysisk aktivitet har fått ett allt större utrymme i samhället, då omfattande forskning kring välbefinnande visar på att fysisk aktivitet är en förutsättning för god hälsa och ett hälsosamt åldrande (GIH, 2016). Fysisk aktivitet innefattar all form av rörelse som ger en ökad energiförbrukning, att motionera och röra på sig är även betydelsefullt för en god hälsa och bidrar till minskad risk för kroniska sjukdomar (FYSS, 2015). De allmänna rekommendationerna för vuxna är 150 minuter fysisk aktivitet i veckan med en måttlig intensitet. Fysisk inaktivitet är en av den största orsaken till ökad dödlighet och välfärdssjukdomar som exempelvis insulinresistens och fetma (FHI, 2015; FYSS, 2015). I och med åldrandet försämras funktioner som den aeroba fysiska kapaciteten och muskelstyrkan hos individer. Fysisk aktivitet och träning kan bromsa denna process och motverka åldersrelaterade sjukdomar och försämringar av kroppen (Booth & Zwetsloot, 2010; Engström, 1999; Lövdén, 2008). Fysisk aktivitet, träning, hälsa och välbefinnande har länge setts som begrepp relaterade till varandra. Ferguson, Kowalski, Mack, Wilson och Crocker (2013) menar att det finns ett förhållande mellan hälsofrämjande fysisk aktivitet och välbefinnande. Vidare menar författarna att fysisk aktivitet har ansetts av individer som en hjälp till att full potential uppnås och på så sätt bidrar detta till välbefinnande. Fysisk aktivitet anges även bidra till en hälsosammare kropp, ökad energi och rapporterades hjälpa till att klara av vardagen, samt motverka skador och sjukdomar. Slutligen har det visat sig att hälsofrämjande fysisk aktivitet bidrar till förbättrat välmående i relation till målsättning och självkänsla (Ferguson et al., 2013).

Gymmet har blivit en allt mer frekvent plats för samhällsmedborgare att besöka, anledningen till varför det ökade intresset för gymträning uppstod anses ha delvis förankring om medvetenhet kring hälsa och vikten av motion som fått ökad utbredning (Söderström, 1999). I Engströms (2010) empiriska studie kring motionsvanor visade det sig att bland personer i 40 till 55 års ålder var cirka 47 procent av kvinnorna och ungefär 43 procent av männen aktiva med någon form av motionsutövning. Bland kvinnorna var de vanligaste motionsformerna promenader, motionsgymnastik och att träna på gym medan männen ägnade sig åt jogging, promenad och gymträning. Medan allt fler personer i samhället tränar på gym har deltagande i föreningslivet minskat, denna trend är tydlig sedan år 2008. En anledning till detta skulle kunna vara av samhällelig karaktär och förändring i fritidsvanor (Norberg, 2013). En annan förklaring anges vara att antalet som anger sig styrketräna minst en gång i månaden har på tolv år ökat från 766 000 till 1 714 000 (RF, 2011).

Statistiska centralbyrån (SCB, 2011) genomförde 2011 på uppdrag av Riksidrottsförbundet (RF) en undersökning av svenskarnas motionsvanor, där rapporten visar att 23 procent av befolkningen styrketräna minst en gång i månaden. Redan år 2001 uppgavs 800 000 svenskar träna på gym regelbundet (RF, 2001). De centrala motiven till att träna på gym var för att vara vältränad, bli starkare samt för att det är hälsosamt. En annan vanlig anledning till gymträning angavs vara missnöje med den egna kroppen (Söderström, 1999). Vidare menar Söderström (1999) att de muskelgrupper som främst prioriteras under träningen speglar det manliga respektive det kvinnliga idealet. Även senare forskning kring ämnet tyder på att fokus på kroppen och utseende har ökat i samhället, vilket har bidragit till att allt fler tränar för att efterfölja detta ideal (González-Cutre & Sicilia, 2012). Utifrån tidigare nämnd forskning kring fysisk aktivitet och hälsa samt de ökade intresset för gymträning som uppstått anses det intressant att belysa vilka upplevda hälsofrämjande effekter som finns närvarande inom gymkulturen. Denna studie kommer därför behandla Idrottsklubben Studenterna Umeås (IKSU) medlemmars motiv till gymträning samt den upplevda hälsoeffekten träningen medför. Studien genomförs på uppdrag åt föreningen IKSU som är en ideell idrottsförening med visionen ett friskare och starkare Umeå. Denna vision vill IKSU lyckas med genom att erbjuda allt

från gymträning till rehabilitering och på så sätt bidra till en helhetssyn på hälsa ur ett långsiktigt perspektiv. Föreningen IKSU anser att det finns intresse att skapa sig en djupare förståelse kring vilka motivationsaspekter för träning som anges av individer i medelåldern. Ett medlemssegment som då är intressant är individer i åldrarna 45 till 65 år eftersom detta anges vara en målgrupp som föreningen saknar kunskap kring. För att skapa förutsättningar för träningsanläggningen att bemöta medlemmars behov kan en utgångspunkt i motiv till gymträning användas, där även hur den gymträning som utförs av målgruppen ser ut i relation till individernas motiv undersöks.

Syfte och frågeställningar

Studiens övergripande syfte är att belysa vilka motiv som individer i åldrarna 45 till 65 år anger till sin gymträning, vilken kunskap om träning de anser sig ha samt vilka hälsofrämjande effekter som detta medför. De frågor som närmare undersöks i följande studie är:

- Vilka motiv anger informanterna till sin träning?
- Hur ser den genomförda träningen ut i relation till informanternas motiv?
- Hur beskriver informanterna att deras träning påverkar deras hälsa?

Bakgrund och tidigare forskning

Följande avsnitt beskriver tidigare forskning kring fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsa samt hur begreppen hälsa, fysisk aktivitet och hälsorelaterad livskvalité står i samband till varandra. Avsnittet presenterar begreppet gymkultur samt vilka motiv som finns till träning. Avslutningsvis kommer olika definitioner av hälsa beskrivas.

Fysisk aktivitet och hälsofrämjande effekter

Att vara fysisk inaktiv leder till en försämrad hälsa och ett sämre välmående, inaktivitet kan också bidra till utveckling av välfärdssjukdomar som diabetes mellitus och högt blodtryck. För att undvika detta rekommenderas ofta inom sjukvården ökad fysisk aktivitet eftersom motion förbättrar fysiska och psykologiska aspekter av den hälsorelaterade livskvalitén (McGrath, O'Malley & Hendrix, 2010). Hälsorelaterad livskvalité är ett flerdimensionellt begrepp som innefattar fysisk, kognitiv, emotionell och social hälsa. Fysisk aktivitet förbättrar den hälsorelaterade livskvalitén, det fysiska välmåendet, och är även associerat med ett bättre humör, förbättrad viktkontroll samt skydd mot skador och sjukdomar (McGrath et al. 2010). Tvärsnittsstudier visar att det finns positiva samband mellan att vara fysisk aktiv och hälsorelaterad livskvalitet bland den vuxna populationen i åldrarna upp till 65 år (Johnson & Plotnikoff, 2007). Ferguson et al., (2013) menar att det finns samband mellan hälsofrämjande träning och välbefinnande. Träning och olika former av fysisk aktivitet gör det möjligt för individer att uppnå sin fulla potential och bidrar på så sätt till välbefinnande, en hälsosammare kropp och ökad energi. I tillägg till fysiska hälsofördelar så har personer som regelbundet ägnar sig åt någon form av träning generellt sett bättre psykisk hälsa och ett ökat välbefinnande. Bland medelålders personer har träning visat sig leda till bättre sinnesstämning och minskad anspänning (Penedo & Dahn, 2005). Hälsofrämjande fysisk aktivitet rapporteras även bidra till en bättre fungerande vardag och ett förbättrat välmående i relation till målsättning och självkänsla (Ferguson et al., 2013).

Att regelbundet utföra och ägna sig åt någon form av fysisk aktivitet har visat sig innebära fördelar för både det psykiska och fysiska välmåendet. Tidigare studier indikerar att ta hjälp av en personlig

tränare bidrar till bättre fysiska resultat, men även har positiv effekt på beteenden som är kopplade till fysiska aktivitet (Fischer, 2010). Ett hinder för att träna är enligt Kranz et al. (2012) att individer anser sig ha för liten kunskap kring träning, vilka övningar som ska utföras och hur dessa ska utföras. Att få råd och hjälp med detta av en personlig tränare eller liknande som bidrar med ökad kunskap kring träning har visat sig ha positiv effekt på individens motivation till träning. Om en individ har kunskap kring träning och dess effekter är det större chans att denna person upprätthåller sin träning och utför den regelbundet.

För att behålla träningsmotivationen, som är den viktigaste drivkraften, krävs det att träningen varierar. Principen om variation kan innebära att både träningen och målsättningen varierar, detta för att undvika ensidighet och sämre resultat (Annerstedt & Gjerset, 1997). Vidare menar Annerstedt och Gjerset (1997) att både kortsiktiga och långsiktiga målsättningar är viktiga att sätta upp för att bibehålla motivationen. Begreppet målsättning innefattar flera delar som exempelvis resultat, träning och deltagande. En målsättning bör vara konkret, mätbar och tidsbunden för att man ska kunna fastställa att målet är uppnått. En målsättning bör vara realistisk och anpassas efter den nivå individen befinner sig på för att den ska kunna nås och motivationen bibehållas (Annerstedt & Gjerset, 1997). För att den uppsatta målsättningen ska uppnås är motivation till träning viktig och bör prioriteras.

Under de senaste åren har intresset för styrketräningens hälsofrämjande effekter vuxit fram. Jansson (2001) beskriver att styrketräning till den vuxna befolkningen är numera vanligt att rekommendera till såväl friska som sjuka eller skadade. Detta eftersom en försämrad muskelfunktion vid äldre ålder försvårar vardagliga aktiviteter och ökar risken för skada. American College of Sports Medicine (ACSM) utgav redan 1990 rekommendationer för styrketräning till befolkningen, de nuvarande rekommendationerna för vuxna gällande styrketräning är minst två gånger i veckan med åtta till tio olika övningar för olika muskelgrupper där belastningen ska motsvara åtta till tolv repetition maximum (RM) (Jansson, 2001). Styrketräning anses hälsosamt eftersom ett par månaders styrketräning kan öka både muskelstyrkan och muskelmassan, vilket leder till en omfördelning av kroppssammansättningen. Framförallt förbättrar styrketräning kroppens insulinkänslighet och sänker blodtryck och blodfetter vilket är fördelaktigt ur en hälsosynpunkt (Jansson, 2001). Ett träningsprogram med syfte att öka muskeltillväxten bör innehålla ungefär åtta till tolv repetitioner med hög belastning, även ett så kallat supersat där två övningar utförs direkt efter varandra är effektivt om målsättningen är att öka i muskelmassa (Augustsson, 2010). Grunden till all träning är att kroppen anpassar sig efter den belastning som kroppen och dess organ utsätts för (Mattsson, 2010).

Gymkultur och motiv till motion

Sedan 1970-talet har en expansion av fitness- och gym industrin bevitnats. Industrin har vuxit över hela världen och enligt International Health, Racquet & Sports Club Association (IHRSA) genererar denna rörelse miljarder och har miljontals medlemmar (IHRSA, 2013). Detta gäller även i Sverige där gymverksamheten, enligt Söderström (1999), vuxit fram i rasande fart under 80- och 90- talet, vilket även Johansson (1998) styrker i sin studie. Expansionen av gymmen pågår fortfarande och det finns inget som tyder på att det ska minska i Sverige. Enligt Riksidrottsförbundet (2001) styrketränar 38 procent av befolkningen en till två gånger i veckan, träningen uppges mestadels ske under kvällstid. Att allt fler väljer att träna på gym visade sig främst grunda sig i för att det är kravlöst, enkelt och möjligheten att styra sina egna träningstider finns till skillnad från exempelvis hur det är att träna i en idrottsförening. Den tävlings- och prestationsinriktade träningen är mest förekommande i yngre ålder, mellan åldrarna sju till 14 år tränar och tävlar 66 procent i organiserad form. Dessa siffror sjunker med åldrandet (RF, 2011). Ett ytterligare exempel på detta är Engströms (2010) empiriska studie som beskriver hur förändringar i motionsutövandet sker med stigande ålder. Den empiriska undersökningen visade på att andelen motionsutövande män och kvinnor sjönk efter tonåren där många väljer att avsluta sitt deltagande i idrottsföreningar för att sedan öka sitt motionerande vid medelåldern där gymträning blir ett alternativ både för män och kvinnor.

Söderström (1999) strävar i sin avhandling efter att förstå och redogöra för kulturen på gymmet i relation till samhälle, gym och kropp. För att möjliggöra detta genomfördes undersökningen på två olika gym där data samlades in genom enkäter och observationer. Efter genomförd undersökning kom Söderström fram till att gymmet anses vara en plats där den moderna kulturen präglas av samhällets riktlinjer. I grund och botten ses gymmet som en lokal där fysisk träning dominerar och styrketräning främst ligger i fokus. Dock handlar platsen inte enbart om styrketräning och den egna kroppen, utan det förekommer även ett stort hälsointresse som inkluderar allt från kläder till olika uttrycksformer. Kroppsidealet påverkar oss starkt, den träning som utförs på gym och de muskelgrupper som prioriteras speglar idealet för manligt och kvinnligt. Detta faktum leder till att män lägger högre vikt vid att träna bröst och mage medan kvinnor har större fokus på ben och fasta former. Även missnöje med den egna kroppen anges som ett motiv till träning, detta beskrivs som ett resultat av samverkan mellan individers självbild och självkänsla. Missnöjet gäller såväl utseende som styrkan, vilket resulterar i att individer tränar de muskelgrupper som de är missnöjda med mer frekvent (Söderström, 1999).

På gymmet skapas en kulturell berättelse om identitet, kropp och kön vilket har en inverkan på hur människor i samhället utvecklas. Kroppen är något som hela tiden existerar hos en individ som alla har sin egen syn och erfarenhet kring, vissa är nöjda, andra missnöjda (Johansson 1998). Tidigare präglades gymmen av bilder på väggarna med manliga bodybuilders, tunga vikter och en steril miljö, vilket bidrog till att gymmet förr i tiden främst präglades av män. Gymmet har därefter blivit en lokal som passar alla, oberoende av hur individen ser ut. Det har blivit alltmer anpassat utefter individens behov där personliga tränare utformar individuella träningsprogram med syftet att skapa en bra syn på kropp, hälsa och livsstil. En allt mer utvecklad kunskap kring kroppen och hälsovård växte fram, den västerländska kulturen präglas av hälsoaspekter som innefattar att ta hand om och vårda kroppen. Olika yrkesgrupper, som exempelvis dietister och fysioterapeuter, finns idag specialiserade enbart för att främja hälsan. Kroppen betraktas ofta som en maskin där nya tekniker och kunskaper utvecklats för att åtgärda de problem som uppstår, när det gäller att främja hälsa såväl som den estetiska biten. Vidare menar Johansson (1998) att motiven för gymträning skiljer sig åt mellan individer, en del ser det som en friskvårdsaktivitet där man med relativt enkla medel kan hålla kroppen i form. Medan andra anser att gymträningens främst handlar om att skapa den perfekta kroppen och där kulturen präglas av utseende och träningen kretsar runt de estetiska (Johansson, 1998).

Även i tidigare nämn studie av Söderströms (1999) framkommer det att människor har olika motiv till sin träning på gymmet. Dessa motiv är framför allt relaterade till inre tillfredsställelse samt för att må bra. Även för att vara hälsosam och önskan om att känna sig vältränad anges som motiv till gymträning. Det finns ingen signifikant skillnad mellan könen kring detta, kvinnor värderar dock betydelsen att vara hälsosam högre än män. Senare gör även RF (2001), i sin undersökning, ett försök att belysa anledningarna till gymträning. Motivet för träning ansågs som svårt att kartlägga men det vanligaste motivet till träning som angavs efter en enkätundersökning är att må bättre samt bibehålla/förbättra sin hälsa. Motiv till träning visade sig skilja något mellan män och kvinnor, många fler kvinnor tränar för att de fann träningen som rolig i högre utsträckning än männen.

För att definiera motiv som finns till träning och deltagande i kroppsövningskulturen använder sig Engström av logiker. Dessa logiker definierar av vilka motiv samt av vilken orsak individer väljer att delta i olika typer av fysisk aktivitet. Logiker innebär att en motionsaktivitet genomsyras av sättet, villkoren samt i vilket sammanhang den utövas. Engström beskriver tre huvudlogiker som motiv till träning, dessa består i sin tur av underrubriker (Engström, 2010). Nedan sammanfattas Engströms tre huvudlogiker prestation, träning och upplevelse.

Prestation innebär ett deltagande i någon form av motion eller fysisk aktivitet för att utveckla sin egen prestation. Logiken framhävs främst i tävlingsidrotten där en konkurrens med andra deltagare finns och en strävan efter att komma högt upp i rangordningen. Logiken kan även framhävas när individen har en vilja att utmana sig själv och genom att visa för andra att man kan klara av den aktiviteten som

utförs. Logiken innefattar även motorisk skicklighet och att visa sin uttrycksförmåga för andra (Engström, 2010).

Träning beskrivs som den centrala delen av den dominerande kroppsövningskulturen. Att försöka utveckla sin fysiska, psykiska och kroppsliga funktionsförmåga är det huvudsakliga i denna logik. En utveckling av det skulle bidra till en förbättring av både den kroppsliga statusen och individens hälsotillstånd. Här finns ett påtagligt inslag av investeringstänkande där individen med hjälp av träningen exempelvis vill påverka sin prestationsförmåga, kroppskontroll och sitt utseende. Logiken tyder på att det inte är själva träningen som är den centrala meningen utan istället effekten som träningen ger (Engström, 2010).

Upplevelse karaktäriseras av att det är själva utförandet och upplevelsen i sig som är det väsentliga. Det kan handla om aktiviteter som erbjuder spänning och oväntade upplevelser. Det som skiljer denna logik från de andra två är att denna i huvudsak handlar om egenvärde, vilket innebär att individen gör något för sin egen skull (Engström, 2010). Den logik som präglar medelålders kvinnor och män idag är enligt Engström träning och upplevelse. Vidare beskriver författaren att personer i medelåldern som upplever sig ha ett mycket bra hälsotillstånd utövar mer fysisk aktivitet än de som upplevde ett sämre hälsotillstånd (Engström, 2010).

Hälsa

Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsa år 1948 på följande sätt *Ett tillstånd av fullständigt fysisk, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp*. Över tid utvecklades denna definition och hälsobegreppet blev mer omfattande *Health is a resource for everyday life, not the object of living. It is a positive concept emphasizing social and personal resources as well as physical capabilities* (WHO, 1998, s.4). Enligt WHO (1998) bör hälsa betraktas som en grundläggande mänsklig rättighet, och därför ska alla människor ges de resurser som är grundläggande för att främja hälsa.

Det finns två huvudinriktningar som de olika hälsobegreppen har delats in i, den biomedicinska inriktningen och den humanistiska inriktningen, enligt Medin och Alexandersson (2000). Dessa inriktningar beskrivs utifrån vad hälsa är och hur hälsa kan uppnås. I den biomedicinska inriktningen ses hälsa som ett tillstånd där sjukdom är frånvarande och hälsa och sjukdom ses som motsatserna till varandra. Inom denna inriktning reduceras helheten till olika delar som exempelvis kroppens organ. Kropp och själ skiljs åt och studeras därmed ur skilda aspekter på den mänskliga organismen. Fokus ligger på kroppen och det bortses från människans natur, till exempel huruvida människan är ond eller fri. Inom denna inriktning står sjukdom i fokus, inte hälsa, den biomedicinska inriktningen karaktäriserar en individ som frisk då denna fungerar utan problematik likt en väl fungerande maskin. Om individen är sjuk definieras denne som en trasig maskin och sjukdom ses som ett fel i den biologiska maskinen. I den biomedicinska inriktningen ingår två ansatser, *atomistisk-biologisk ansats/mekanisk ansats* och *biostatistisk ansats*. Den *atomistisk-biologisk ansatsen/mekanisk ansatsen* utgår från naturvetenskapen och menar att hälsa föreligger då alla kroppens delar fungerar utifrån vad som anses normalt. Ansatsens grundtanke är att kroppen är ett mekaniskt system och att alla funktioner ska förstås som ett mekaniskt arbete. Avvikelse från det som betraktas som normalt anses som sjukdom inom denna ansats. Normalvärdet anpassas efter faktorer som kön och ålder för individen. Vad som betraktas som normalt tas fram genom ett statistiskt framräknat intervall som anses generellt för människan. *Biostatistiska ansatsen* utgår även den från naturvetenskap, men även medicin, där hälsa ses som frånvaro av sjukdom. Människan är vid hälsa då hennes kropp fungerar utifrån det arttypiska fysiska och psykiska mönstret. Sjukdom definieras som ett tillstånd som förhindrar normalfunktion hos ett organ eller organsystem hos individen, hälsa blir därmed ett tillstånd då sjukdom är frånvarande. Den *biostatistiska ansatsen* definierar hälsa genom att svara på

frågan vad är hälsa? Vad som är friskt och sjukt bestäms siffermässigt utifrån det som framräknats som normaltillståndet (Medin & Alexandersson, 2000).

Likt Medin och Alexanderssons (2000) biomedicinska inriktning definierar Balog (2005) hälsa hos en individ som ett tillstånd av fysiskt välbefinnande. Hälsa är ett naturligt fenomen som definieras utefter hur väl kroppen och dess biologiska funktioner fungerar i relation till sin naturliga utformning. Författaren menar att hälsa enbart kan ses ur ett fysiskt perspektiv, och endast mätas och bedömas efter hur väl kroppen fungerar. Att mäta hälsa efter den emotionellt och socialt välbefinnandet resulterar i att begreppet blir för brett och inte kan mätas i logiska eller realistiska termer (Balog, 2005).

Inom den humanistiska inriktningen ses hälsa som något mer än frånvaro av sjukdom, inom denna inriktning ligger fokus på människan och dennes hälsa snarare än om människan är sjuk eller frisk. Människan är enligt denna inriktning en del i ett samspel mellan individen själv och den kontext hon verkar och ses som aktiv samt skapande med kontroll över sitt eget liv. En ansats som faller under denna inriktning kallas den *holistiska ansatsen*, hälsa är enligt den *holistiska ansatsen* relaterat till i vilken utsträckning människan har förmågan att förverkliga det som är viktigt. Att vara vid god hälsa innebär att människan socialt, kulturellt och ekonomiskt kan uppnå det som är viktigt för henne utifrån fri vilja och fritt handlande. Det sociala, kulturella och ekonomiska ska ses ur ett helhetsperspektiv. Enligt den *holistiska ansatsen* måste helheten ses som någon mer än delarna, delarna måste förstås i relation till helheten. *Holistisk ansats* beskriver vad begreppet hälsa innefattar, samt vad den är beroende av, snarare än hur den kan uppnås. En individ anses vara vid ohälsa om det finns någon handling av betydelse för målet som individen inte kan utföra, eller om det finns ett mål som inte kan uppnås. Om en individ anses ha förmågan att realistiskt kunna bedöma vilka handlingar denne kan utföra eller förmågor som individen innehar anses individen vara vid hälsa. Inom den *holistiska ansatsen* definieras ohälsa som självupplevd sjukdom, vad som påverkar ohälsan är i vilken omfattning och utsträckningen individen anser att denne begränsas i att uppnå sina mål. Sjukdom eller självupplevd sjukdom kan föreligga utan ohälsa. Begreppet hälsa är värderande och inte endast beskrivande på så sätt att människan får förverkliga sina egna mål (Medin & Alexandersson, 2000). Inom den humanistiska inriktningen tillhör även *Ekologisk ansats*. Utgångspunkt för denna ansats är ekologi, läran om de levande varelsernas relation till sin omgivning. *Ekologisk ansats* anser att människan är fritt handlande och bär ansvaret över sin egen hälsa. Teorin om hälsa utgår från vilka faktorer som påverkar en individs hälsa, eller vilka faktorer som leder till hälsa. Inom denna ansats, likt den *holistiska*, innefattar begreppet hälsa interaktioner mellan individens och dess omgivning, hälsa omfattar ett tillstånd då interaktionerna mellan individen och dess fysiska, psykiska och sociala omgivning är positiva. Inom denna ansats anses hälsa vara en utgångspunkt som är självständig, och inte motsatsen till sjukdom. *Ekologisk ansats* definierar hälsa som ett tillstånd där individen har kontroll över de egna livsvillkoren, därför blir det viktigt att skapa en god miljö med omgivningen. Människan anses som beroende av naturen då dessa två parter samverkar, denna ansats riktar sig främst mot vilka faktorer som påverkar hälsan. (Medin & Alexandersson, 2000).

Metod

Följande avsnitt presenterar urvalgruppen och inklusionskriterier samt de metoder som använts för studiens datainsamling. Ambitionen med studien var att beskriva, tolka och förstå informanternas motiv till träning samt ta reda på vilka träningsmetoder dessa använder. För att möjliggöra detta har kvalitativ intervju som datainsamlingsmetod använts, valet av metod föll närmare bestämt på semistrukturerade intervjuer. Intervju som metod användes för att få så utförliga svar som möjligt vilket även Bryman (2011) håller med om och förklarar vidare att intervjuer ger utförligare svar än exempelvis enkät som metod. Till studien användes även strukturerad observation som metod för att komplettera datan som insamlats genom intervjuerna (Se tabell 1).

Tabell 1. Visar vilka metoder och instrument som används för att besvara respektive frågeställning

Frågeställning:	Metod:	Verktyg:
Vilka motiv anger informanterna till sin träning på IKSU?	Intervjuer	Intervjuguide
Hur ser den genomförda träningen ut i relation till informanternas motiv?	Observation & intervjuer	Observationsschema & Intervjuguide
Hur beskriver informanterna att deras träning påverkar deras hälsa?	Intervjuer	Intervjuguide

Urval

Då denna studie har intentionen att bidra med förslag hur föreningen IKSU kan bemöta sina medlemmars behov ansågs det relevant att få mer kännedom kring medlemmars motivationsaspekter för träning. För att möjliggöra att medlemmarnas motiv till träning bemöts ansågs det även intressant att få mer kännedom kring träningsmetoderna som används (Personlig kommunikation, 11 april, 2016).

Urvalsgruppen för studien består av nio personer och inkluderar män och kvinnor i åldrarna 45 till 65 år med medlemskap på IKSU. Övriga inklusionskriterier var personer som anser sig ha ringa eller lite erfarenhet av träning. Studiens urval motiveras av att det finns intresse från föreningen IKSU att få mer kännedom om vilka träningsmetoder som åldersgruppen använder och hur träningen såg ut i relation till det angivna motivet. Detta eftersom det skulle bidra till att formulera rätt stöd till medlemsgruppen i form av utbud och vägledning. Det fanns även intresse att veta mer om motivationsaspekter för åldersgruppen (Personlig kommunikation, 11 april, 2016). Urvalet i denna

studie är ett kriterierelaterat urval som genomförts i en kombination med ett så kallat bekvämlighetsurval. Enligt Merriam (1994) innebär kriterierelaterat urval att man skapar kriterier för vad som ska studeras för att därefter söka informanter som innehar dessa kriterier. Bekvämlighetsurval innebär att personerna som för tillfället fanns tillgängliga för forskarna väljs ut till studien (Bryman, 2011). Rekryteringen till studien genomfördes via personlig rekrytering där författarna befann sig på det utvalda gymmet där lämpliga personer tillfrågades om de tidigare nämnda kriterierna stämde in på dem, därefter tillfrågades dessa om de ville delta i studien. Uppdragsgivaren hjälpte även till genom att sätta ut lappar runt om på IKSU och bidrog med gåvor som delades ut till informanterna efter avslutad undersökning.

Genomförande

Innan studien påbörjades diskuterades syfte och frågeställningar fram tillsammans med uppdragsgivaren på IKSU. Mer information insamlades genom personlig kommunikation via email. Studien inleddes med inläsning av tidigare forskning kring ämnet, där relevanta källor utifrån studiens syfte och frågeställningar var utgångspunkt. Umeå universitetsbibliotek användes för litteratursökning, sökningar gjordes bland annat på databaserna Ebsco, pubmed och Google Scholar med sökord som *“gymkultur, health, exercise och motivation”*. Litteraturgranskning genomförs med främsta syfte att visa på brister eller luckor i de studier som tidigare genomförts (Backman, 2008). Vidare menar Backman (2008) att litteraturgranskningen medför att den tilltänkta problemformuleringen har relevans. Information om IKSU:s organisation och förening hämtades från deras egna hemsida. Nio intervjuer och nio observationer genomfördes med nio olika personer på IKSU sport, där båda författarna deltog, intervjuerna transkriberades och observationerna sammanställdes för att möjliggöra en analys. Materialet analyserades genom kodning och kategorisering för att kunna urskilja gemensamma nämnare i informanternas utsagor. Samtliga intervjuer tog mellan 15 till 20 minuter att genomföra och spelades in med en iPhone 5s. Observationerna varierade i tid mellan 30 till 40 minuter då alla informanterna själva valde vilka övningar som genomfördes, detta medförde att vissa observationer tog längre tid då några av deltagarna genomförde fler träningsset och repetitioner än andra.

Intervju som metod

Till denna studie användes semistrukturerad intervju som enligt Kvale och Brinkmann (2014) beskrivs som flexibel eftersom frågorna inte behöver ställas i intervjuguidens följd. Det finns även utrymme för intervjuaren att ställa följdfrågor som inte finns med i intervjuguiden, om de anknyts till något informanten nämnt under intervjuens gång. Intervjuaren kan även fritt variera antalet frågor för att få ett bättre flyt i samtalet med den intervjuade. Enligt Bell (2006) är intervju som metod bra att använda för att undersöka hur ofta, hur länge eller varför någonting utförs. För att studien ska bli så reliabel och valid som möjligt bör intervjuguiden vara väl övervägd i termer av vilka uppfattningar om vad som är relevant att behandla samt hur de ska formuleras. Detta gjordes genom att intervjuguiden utformades i tre olika teman, *bakgrund, Motiv och målsättning och hälsa*, (se bilaga 2) för att skapa en struktur och uppfylla studiens ambition. Frågorna formulerades under varje tema med främst öppna frågor. Explorativa frågor och möjliga följdfrågor skrevs ned vid behov. Eftersom denna studie hade specifika frågeställningar eftersträvades en viss typ av information från informanterna, därför ansågs semistrukturerade intervjuer som ett lämpligt metodval då detta möjliggör att följdfrågor kan ställas till informanterna (Bryman, 2011). De inledande frågorna i intervjuguiden behandlade främst enklare frågor som inte nödvändigtvis är direkt relaterade till studiens syfte, exempelvis frågor om informantens ålder. Detta eftersom det kan leda till att informanten känner sig bekväm (Gratton & Jones, 2010). De andra två delarna som behandlar motiv till träning och hälsa är mer beskrivande frågor där utförligare svar eftersträvades för att sedan kunna användas till studiens resultat. En pilotintervju genomfördes först vilket enligt Gratton och Jones (2010) är användbart för att se om frågorna tolkas rätt eller om intervjuguiden behöver kompletteras. Därefter omformulerades ett antal frågor i intervjuguiden för att bättre besvara studiens syfte, samt för att göra frågorna mer lättförståeliga och därmed undvika misstolkning. Samtliga intervjuer utfördes av båda författarna där frågorna delades upp för att delaktigheten skulle vara lika genom alla nio intervjuer.

Observation som metod

För att komplettera den data som samlats in genom intervjuer genomfördes strukturerade observationer. Enligt Bryman (2011) innebär strukturerad observation systematiska iakttagelser av

informerarnas beteende med hjälp av ett observationsschema. Strukturerad observation möjliggör en direkt iakttagelse av beteendet, vilket bidrar till att man som observatör får en bild av verkligheten. Som observatör är det viktigt att informanterna inte påverkas, samtidigt ska observatören finnas tillgänglig ifall det skulle dyka upp några funderingar under observationen. Detta ansågs som relevant utifrån denna studies syfte.

Ett observationsschema utformades för att strukturera den insamlade datan (se bilaga 3), ett observationsschema ansågs fördelaktigt eftersom detta enligt Bryman (2011) beskriver vad observatören ska leta efter och hur de ska registrera det som observerats. Bell (2006) förklarar att observationsscheman kan ha flera olika former som en checklista, en dagbok och en tabell, till denna studie ansågs en tabell mest lämplig för att det relevanta skulle fångas upp under observationerna. Inledningsvis genomfördes en pilotobservation inför studien för att ta reda på om något behövde struktureras om i observationsschemat. För att få en samstämmighet i bedömningarna deltog båda författarna vid alla nio observationstillfällen. Under observationerna observerades uppvärmning, därefter dokumenterades fyra övningar som ansågs som representativa för informantens träning. För att undvika eventuella missuppfattningar ställdes följdfrågor till informanterna efter varje övning kring vilket syfte som fanns med övningen som genomförts. Författarna hade hela tiden i åtanke vad som sades under intervjun kring motiv för att observera hur den träning som genomfördes såg ut i relation till det angivna motivet. Eftersom det är viktigt som observatör att inte påverka studiens informanter med sin närvaro i för hög grad så bar båda författarna träningskläder och utförde övningar i närheten. Informanterna fanns hela tiden inom synhåll och författarnas närvaro i gymmet blev på så vis mindre utmärkande.

Analysmetod

För att den insamlade datan ska vara tolkningsbar och resultatets utfall ska kunna relateras till den ursprungliga problemformuleringen samt studiens syfte och frågeställningar bör det först analyseras (Backman, 2008). Analysen påbörjades efter att samtliga intervjuer och observationer genomförts. Intervjuerna spelades in och transkriberades därefter för att underlätta analysen. Enligt Kvale och Brinkmann (2014) innebär momentet transkribering att konstruera ner ett muntligt samtal till skriftlig form.

Datan från de nio olika observationerna sammanställdes för att skapa en bild av vilka övningar informanterna genomförde samt hur många repetitioner och träningsset dessa gjorde. För att analysera den insamlade kvalitativa datan finns olika redskap som underlättar processen, under denna studies analys användes kategorisering. Kategorisering av datan användes för att överblicka de stora mängderna insamlat textmaterial från de nio intervjuerna då detta, enligt Kvale och Brinkmann (2014), är en fördelaktig metod i studier som innefattar stora mängder transkriberat material. I denna studie har fyra av Merriams (1994) riktlinjer för hur kategorisering ska gå till tillämpats. All information som insamlats ska kunna placeras in under någon kategori, kategorierna bör spegla studiens syfte, viss information kan enbart passa in under en kategori, därför är det viktigt att kategorierna är tydligt avgränsade, slutligen ska inte kategorierna förändras av information som tillkommer (Merriam, 1994). Kvale och Brinkmann (2014) menar att kategorierna antingen kan vara utvecklade på förhand eller växa fram under analysens gång, i detta fall var kategorierna skapade ur studiens syfte och frågeställningar. Därefter definierades kategorierna ytterligare för att allt insamlat material skulle behandlas lika av båda författarna och materialet kategoriserades in under passande kategori för att besvara studiens frågeställningar. För att ytterligare strukturera det insamlade materialet användes meningskoncentrering. Koncentrering användes för att sammanfatta de uttalanden som givits under intervjuerna, långa uttalanden kortades ner för att få ut det väsentliga och huvudinnebörd av vad som sagts (Kvale & Brinkmann, 2014). Enligt Kvale et al. (2009) är kodning en del av processen kategorisering, kodning innebär att ett eller flera kodord knyts till ett textsegment för att underlätta identifieringen av uttalanden. Kodning kan göras på flera intervjuer för att skapa ett sammanhang, vilket tillämpades i denna studie. Utskrifterna av intervjuerna studerades genomgående

och noggrant ett flertal gånger, båda författarna deltog under denna process där relevanta begrepp för studien identifierades som kodord.

De kategorier som valdes ut utgick från frågeställningarna och blev rubriker för presentation av resultatet, *Informanternas träning, Motiv, Kunskap samt Träning och hälsa i relation till varandra*. Kodorden som växte fram var de svar som var mest förekommande bland informanterna och som därefter blev en definition av hur dessa besvarat frågorna som utgick från studiens frågeställningar. Dessa presenteras som underkategorier, *Styrketräning med flera repetitioner, Träning utanför gymmet, Välmående, Sociala faktorer, Bibehållande av styrka, Tillräcklig kunskap för träningens nivå, Önskan om att utveckla den egna kunskapen, Holistisk ansats och atomistisk-biologisk ansats/mekanisk ansats och Träning bidrar till en bättre upplevd hälsa*. Detta redovisas i resultatavsnittet och diskuteras vidare i diskussionen.

Forskningsetiska principer

Vetenskapsrådet (2011) lyfter fram några viktiga forskningsetiska principer som ska följas vid vetenskapliga undersökningar. Detta för att inga negativa konsekvenser ska uppstå hos de personer som blir undersökta. Principerna delas in i fyra olika huvudkrav som kallas för informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. I denna studie har dessa krav beaktats där *informationskravet* användes på så vis att alla informanterna informerades innan intervjuerna om studiens syfte och att all insamlad information enbart kommer användas till studiens syfte. Ett informationsbrev, som behandlade studiens syfte, fanns även tillgängligt för informanterna (se bilaga 1). Det framgick även hur undersökningen skulle gå till samt deras villkor för att delta i undersökningen. *Samtyckeskravet* realiserades genom att informanterna själva fick bestämma över sin medverkan och att de när som helst under pågående undersökning hade rätt att avsluta sin medverkan. Samtycket gavs muntligt av informanterna innan intervjun påbörjades. *Konfidentialitetskravet* som innebär att informanterna hålls anonyma i studien förklarades innan studiens start, detta är särskilt viktigt vid studier som behandlar känsliga ämnen. Det fjärde och sista kravet som är *nyttjandekravet* förklarades till informanterna genom att all information som samlas in kommer att vara anonymt och endast användas till studiens syfte för att sedan raderas. Det enda som framgår som inte är anonymt är att undersökningen sker på IKSU.

Reliabilitet och validitet

Reliabilitet eller tillförlitlighet är ett mått som används där samma resultat ges under upprepade mätningar oberoende av vem som utför testet. En fråga i en intervjuguide som ger olika svar i olika situationer är inte reliabel och sänker därför studiens tillförlitlighet (Bell, 2006). Till denna studie beaktades reliabiliteten genom att transkriberingen till intervjuerna skrevs ned ordagrant av båda författarna och ljudet från inspelningarna var alla av god kvalitet vilket bidrog till att inga misstolkningar uppstod. Reliabiliteten i observationen stärks med hjälp av observationsschemat, detta schema bidrar till att observationen blir strukturerad och att samma saker mäts under varje observationstillfälle. Som tidigare nämnt närvarade båda författarna under intervjuerna och observationerna för att öka reliabiliteten. Vidare framhåller Bell (2006) begreppet validitet som syftar till att ge trovärdiga slutsatser samt att de tolkningar som ges utifrån resultatet ska ge ett bra stöd. En fråga som inte är reliabel är heller inte valid, har en fråga däremot hög reliabilitet innebär det inte validiteten också måste vara hög då frågor kan ge liknande svar vid olika tillfällen utan att mäta det som är tänkt att mätas. Enligt Kvale och Brinkmann (2014) kan metoden få en högre validitet om en pilotstudie görs innan studiens start. Detta beaktades i denna studie då en pilotintervju genomfördes för att undersöka om intervjuguidens frågeställningar fungerade eller behövde formuleras om samt genom en pilotobservation för att se om observationsschemat uppfyllde sitt syfte. Studiens intervjuguide och observationsschema kan bidra till en hög validitet. För att vidare möjliggöra hög reliabilitet och validitet i denna studie användes relevant metodlitteratur som hjälp för hur studien utformades samt vilken datainsamlingsmetod som var mest lämpad utifrån studiens syfte och frågeställningar.

Resultat och analys

Detta avsnitt beskriver IKSU som organisation samt redovisar respektive insamlingsmetod enligt följande rubriker; *Informanternas träning, Motiv, Kunskap samt Gymträning och hälsa i relation till varandra*. Ur dessa rubriker identifierades kodord som definierades från den information som framkom under intervjuer och observationer. Varje rubrik avslutas med en analys av studiens resultat i relation till tidigare forskning.

För att behålla informanternas anonymitet refereras informanterna i resultatet till fiktiva namn, nedan följer en kort beskrivning av dessa för att bidra till ett mer överskådligt resultat.

Betty är 63 år, pensionär och har vuxna barn. Hon ägnar sin fritid åt resor och att umgås vid familjen. Betty har även åtagit sig att vara god man till två immigranter. Hon tränar i dagsläget fem till sex dagar i veckan och utövar utöver gymträning skidåkning, cykling och simning.

Markus är 52 år och arbetar som systemadministratör, på fritiden ägnar han sig åt olika projekt i hemmet. Markus tränar en gång i veckan på gymmet, han utnyttjar den friskvårdstimme som arbetet erbjuder till att gå på gymmet.

Janne är 59 år och arbetar på universitetet som forskare, i arbete sitter han mycket framför datorn. Hans fritidsintresse innefattar trädgårdsarbete, friluftsliv samt umgänge med vänner. Janne tränar tre dagar i gymmet där han ägnar sig åt styrketräning, utöver det cyklar han och åker skidor.

Lisa är 65 år och är sjukpensionär, på fritiden intresserar hon sig för agility med sin hund samt att vistas ute i naturen. Lisa tycker även om att resa och tränar fyra till fem dagar i veckan där hon endast styrketränar.

Disa är 45 år och sjukskriven, hon har tidigare studerat och arbetat inom vården. Disa har två barn och brukade innan sjukskrivningen umgås med vänner och styrketränar i större omfattning än idag då hon "bara" styrketränar fyra dagar i veckan i rehabiliteringssyfte.

Pär är 60 år och arbetar som drifttekniker. Han arbetar halvtid framför datorn och resten av tiden är han aktiv i huset. Pär tränar styrketräning två till tre gånger i veckan eftersom att han inte kan löpträna längre. Konditionen tränar han numera upp på cykeln.

Urban är 56 år och är uppsagd från sitt arbete och därmed arbetsbefriad. Han har två söner och styrketränar tre till fem gånger i veckan. På fritiden är hans intresse att renovera i hemmet.

Kikki är 65 år och är pensionär, hon har tidigare arbetat på universitetet. På sin fritid tycker hon om att läsa. Kikki tränar sju dagar i veckan och ägnar sig då åt cykling och styrketräning. På gymmet använder hon ofta cirkelgymmet där man kan träna hela kroppen.

Nils är 48 år och är lektor i datavetenskap, i arbetet sitter han mycket framför datorn och tränar på gymmet en gång i veckan. Nils har ett barn och tycker om att utöva dans på sin fritid, han är även utbildad privatpilot.

IKSU som organisation

År 1959 startade IKSU:s idrottsförening där medlemsantalet ökat genom åren. IKSU har idag 22 000 medlemmar och 500 anställda, föreningens vision är *ett friskare och starkare Umeå (IKSU,2016ab)*.

Verksamheten drivs på tre anläggningar i Umeå; IKSU sport på campusområdet, IKSU spa beläget på Umedalen och IKSU plus inne i stadskärnan, varje anläggning har sin egen miljö och karaktär. Denna studie har enbart ägt rum på IKSU sport som är nordens största träningsanläggning och erbjuder ett stort urval av olika aktiviteter såsom gymträning, gruppträning, simning, klättring, beachvolley och squash samt en avdelning med fysioterapi där bland annat massage och rehabiliterings träning finns tillgängligt (IKSU, 2016c). Själva gymavdelningen på IKSU sport är rymlig och består av en avdelning för skivstångsträning samt två större utrymmen som både erbjuder träning i maskin och med fria vikter. På IKSU sport finns även tre större ytor med mattor med stretchingmöjligheter. Gymavdelningen erhåller även två avdelningar för konditionsträning där det finns bland annat löpband, cykla, crosstrainers och roddmaskiner. Utifrån en sammanställning av besöksstatistiken på IKSU sport en normal vecka under oktober till april visade den på att i början av veckan var det 4300 besökare per dag och under en helgdag var det cirka 2500 besökare. Tidpunkt då flest antal medlemmar tränar var från klockan 15:00 till stängning och minst antal besökare var mellan 06:00 till 10:00 (Personlig kommunikation, 19 maj, 2016). IKSU föreslår att nya medlemmar tar del av det erbjudande som finns kring träningsvägledning av en personlig tränare, dessa finns för att hjälpa till med kost och träning utifrån individens nivå i dagsläget. Vid tecknande av medlemskap finns det möjlighet till gratis träningsintroduktion med tillhörande grundträningsprogram. Detta för att få hjälp att komma igång med träningen. Det finns även cirkelträning på gymmet som leds av en instruktör för de som är nybörjare eller erfaren motionär. Föreningens verksamhetsidé är att utveckla människor fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt genom att inspirera och motivera fler människor till ett mer hälsosamt och aktivt liv. Föreningen är ideell vilket innebär att de ekonomiska vinsterna går direkt till föreningen. Föreningen som består av sina medlemmar skapar tillsammans nya idéer för att IKSU ska utvecklas. IKSU vill att medlemmarna ska vara delaktiga i utvecklingen och strävar hela tiden efter att bemöta de utbud som medlemmarna efterfrågar (IKSU, 2016c).

Informanternas träning

Denna rubrik innefattar en beskrivning av hur informanternas träning ser ut. Kategorierna som identifierades efter en analys av intervjuerna och observationerna var *Styrketräning med flera repetitioner* och *Träning utanför gymmet*.

Styrketräning med flera repetitioner

Intervjuerna visar på att samtliga informanter styrketränade på gymmet allt från en dag till sex dagar i veckan. Några av informanterna har utfört fysisk aktivitet bitvis under sitt liv, Lisa säger att hon varit aktiv till och från och beskriver vidare att träning tillför ett välmående: *jag har svårt att sitta still, har alltid tyckt att jag mått bra av att bli trött i kroppen och under min sjukdomsperiod är det träningen som hållit mig uppe. Jag är beroende av att bli trött i kroppen*. Andra informanter har haft diverse uppehåll med sin träning men alltid återgått till styrketräningen som exempelvis Disa beskriver: *då kan jag gå in i min bubbla och köra, det är för mig ett sätt att gå tillbaka till en må bra grej*. Informanterna styrketränade mestadels på förmiddagarna då de ansåg att det var minst folk på gymmet då. För de som tillhörde den övre medelåldern anger de att de var de piggast på förmiddagen. Det var endast en person som tränade på eftermiddagen eftersom att det passade bäst till dennes schema. Genom observationerna där informanternas övningar och syfte med varje övning analyserades framkom det att samtliga genomförde övningarna med flera repetitioner. Det visar Pär en tydlig bild av under observationen, träningen som han genomförde innehöll två till fyra set med 16 till 38 repetitioner beroende på vilken övning han genomförde. Syftet med övningarna var uthållighetsstyrka där han ville stärka rygg, axlar och mage. Kikki har som motiv till träningen att bibehålla den styrkan hon har samt förbättra sin muskulatur. Hon gör alltid sina övningar i cirkelgymmet där hon utför tre set med 16 repetitioner på varje övning och med det involverar hon hela kroppen för att sedan avsluta med en lättare stretch. Ett annat upplägg med sin träning visar Urban som tränar tre till fem gånger i veckan där han körde övningar med fokus på överkropp varannan dag och ben de andra dagarna, allt för att stärka upp diverse svagheter och undvika smärta.

Även Urban utförde sitt träningsupplägg med många repetitioner med allt från tolv till 120 stycken. Övergripande liknade informanternas träning varandra, flertalet fokuserade på överkroppen där bröstpress var en vanligt förekommande övning. Informanterna använder sig mestadels av maskiner eller kabeln i sin träning för att stärka överkroppen.

Träning utanför gymmet

För att kunna förmedla en utförlig bild av hur informanternas träning ser ut i relation det angivna motivet till träning ställdes under intervjuerna frågan vad informanterna tränar. Det ledde till att information kring den träning som utförs även utanför gymmet blev en del av resultatet. Under intervjuerna framkom det nämligen att informanterna utövade träning som exempelvis skidåkning, simning, dans och cykling. Betty berättar att hon tränar varierat och försöker få med flera olika moment i sin träning (...) *Skidor, simmar, cyklar, gymmar, tyvärr ska jag försöka jogga också.* Denna företeelse dyker upp under flera intervjutillfällen då även Janne anger sig utöva annan träning än den som utförs på gymmet (...) *en hel del friluftsliv om jag liksom har tid.* Flertalet av informanterna nämner att den träning som utförs i gymmet är ett komplement till en annan träningsform. Lisa berättar att hon tidigare löptränat till och från, men nu fått problem med sina knän vilket har medfört att hon inte kan löpträna i samma utsträckning som tidigare. Vidare berättar hon för att kunna må bra och fortsätta sin löpträning använder hon nu gymträning som rehabilitering för sina knän. Lisa berättar också att ridning tidigare varit en del av träningen, men i dagsläget utövas den mesta träningen på gymmet. Vad som anses som kompletterad träning skiljer sig dock åt mellan informanterna, då som tidigare nämnts att en del av dem utför den komplimenterande träningen på gymmet utför andra den utanför gymmet i form av andra aktiviteter. Flertalet av informanterna anger att aktiviteter ute i naturen är en viktig del av deras motionsutövning eftersom detta bidrar till ett lugn och i efterhand ökad energi, Lisa anser att vara ute i naturen och vara fysiskt aktiv är någonting som främjar hälsan. Även Urban nämner uteaktiviteter som en viktig del i motionsutövandet och anger att han trivs med att promenera och cykla de dagar styrketräning inte är aktuellt.

Den träning informanterna utför speglar delvis det angivna motivet till träning i den mån att motivet till att träna är välmående. Informanterna tränar i linje med de riktlinjer som finns kring fysisk aktivitet och hälsa i dagsläget där bland annat ACSM rekommenderar styrketräning minst två gånger i veckan. McGraths et al., (2010) forskning visar på att fysisk aktivitet och träning bidrar till den hälsorelaterade livskvaliteten och förbättrar både de fysiska och psykiska välmående vilket ligger i linje med det informanterna eftersträvade och hade som motiv till sin träning. Flertalet av informanterna angav att anledningen till varför de tränar var för att bibehålla den befintliga styrkan samt att öka styrkan var önskvärt. För att uppnå detta utförde informanterna styrketräning med många repetitioner där tolv till 16 repetitioner var mest förekommande. Augustsson (2010) anger att ett träningsprogram med syfte att öka muskeltillväxten bör innehålla åtta till tolv repetitioner vilket visar på att informanternas utförda träning delvis har förankring i den angivna målsättningen. Att träna styrketräning för att uppnå sitt mål, att vara hälsosam, stämmer in med det Jansson (2001) säger att styrketräning bidrar till. Jansson (2001) nämner de medicinska hälsofördelarna som finns med styrketräning som bland annat innefattar en förbättrad kroppssammansättning och sänkt blodtryck. Flertalet av informanterna i denna studie valde att träna under förmiddagen eftersom miljön på gymmet var lugnast vid den tidpunkten, vilket kan relateras till det Riksidrottsförbundets (2001) undersökning visar på, att individer väljer att träna på gym eftersom att det är kravlöst, enkelt samt bidrar till möjligheten att få styra över sina egna tider. Hur informanternas träning ser ut i relation till det angivna motivet till träning diskuteras vidare i diskussionsdelen.

Motiv

Denna rubrik presenterar de motiv till träning som anges av informanterna samt vilken målsättning dessa uppger med din träning. Rubriken delades in i kategorierna *Välmående, Sociala faktorer* samt *Bibehållande av styrka*.

Välmående

Efter en analys av intervjuerna visade det sig att informanternas främsta motiv med sin träning var att må bra. Samtliga nämner välmåendet som en av de mest framträdande anledningarna till varför de tränar. På frågan vilket motiv informanterna har med sin träning, framkommer det att både det fysiska och psykiska välmåendet värderas högt av informanterna och att uppnå detta är det svar som dominerar överlag bland informanterna. Detta blir extra tydligt bland ett antal av informanterna som speciellt poängterar att utöver det fysiska välmåendet är det psykiskt välmående högt prioriterat och en av de främsta anledningen och motivet till varför dem tränar. Disa nämner att hon i dagsläget återhämtar sig efter att ha blivit diagnostiserad med utmattningssyndrom, hon poängterar att motivet till träning är att må bra både i kropp och själ. Denna företeelse dyker även upp hos andra informanter. Urban nämner bland annat att han nyligen blivit arbetsbefriad, därför är hans främst motiv till träningen att aktivera sig i vardagen för att må bra både fysisk och psykiskt. Vidare beskriver han träningen som en bidragande faktor i vardagen som gör att han mår bra, Urban berättar bland annat att genom att ställa krav på sig själv att aktivera sig en och en halvtimme per dag med gymträning resulterar det i välmående. Urban berättar bland annat att träningen gör vardagen meningsfull (...) *träningen är en rutin för mig och en bra start! Annars är risken att man degar ihop hemma och inte gör någonting. Så då far jag hit och tränar till klockan elva.* Att flertalet av informanterna anser att gymträning förbättrar även det psykiska välmåendet tydliggörs ytterligare under informanten Lisas utsagor på frågan vad hennes främsta motiv till träning är. Lisa berättar att hon tidigare varit med om en olycka som orsakat en nackskada vilket bidragit till att hon blivit sjukskriven och i dagsläget upplever omfattande hjärntrötthet. Hon beskriver att motivet till träningen nu främst är att må bra, men även att reparera de skador som uppkommit, att må bra trots sjukdomstillståndet är även det som motiverar henne till träning: *Att jag själv vill må bra, det är den drivkraft jag behöver. Jag mår ju bra av det så jag har ingen större tröskel att komma över.* Slutligen nämner en av informanterna vikten av att träningen ska vara rolig och förklarar att då träningen är rolig så mår han bra av träningen och detta värderas högt då att må bra är det främsta motivet med träning även för denna informant (...) *egenvärdet är ganska viktigt tror jag, jag lovade mig själv för ganska många år sedan att bara träna för mig själv det jag tycker är kul. För det va liksom enda chansen till att jag skulle kunna hålla igång någon riktig träning. Så egenvärdet är ganska stort men sen är investeringsvärdet det också, framförallt när man är äldre så inser man att värdet av att träna och hålla sig i form är väldigt viktigt (Janne).*

Sociala faktorer

Av intervjuerna framgick det även att några av informanternas motiv till träning främst var sociala faktorer. Informanterna beskriver att det är socialt att gå till gymmet och träna eftersom de på plats integrerar med andra människor med liknande intressen. Janne beskriver att de sociala faktorerna är en viktig del av motivationen för träning och att träningen är ett tillfälle där tid med vänner och familj kan tillbringas tillsammans: *Träna mår jag bra av då det är kul och jag mår bra, den sociala biten är väldigt viktig, att kunna umgås med vänner och familj, det är jätteviktigt.* Vidare menar även informanten Disa att IKSU som träningsanläggning anses vara en social plats, och att detta i sig har blivit ett motiv till träning: *IKSU för mig är en social plats, vi har alltid varit på IKSU och gymmat och varit på pass.* Några av informanterna såg det som ett tillfälle att träffa vänner, bland de äldre av informanterna som var pensionärer var det en viktig del av motivationen att komma ut och träffa sina vänner. Träning på gymmet beskrivs som en del av vardagen som tillbringades med vänner eller familj, detta gav aktiviteten ett egenvärde som angavs som ett motiv till träning (...) *jag ser träningen mer som en dagsutflykt när jag åker med vänner, en sporre att man tar sig tid att träna (Betty).*

Bibehållande av styrkan

En genomgående trend bland informanterna var att motivet till träning främst var välmående. Det framgår vidare av intervjuerna även ett annat tydligt mönster bland informanterna, de flesta

informanterna nämner att bibehålla den redan befintliga styrkan är någonting som eftersträvas med träningen. De flesta nämner också att de vill hålla igång kroppen, bibehålla kroppens funktioner och att genom träning, bromsa eller förskjuta åldrandet. Eftersom några av informanterna tillhör den övre medelåldern anses detta av dem som någonting eftersträvänsvärt. Kikki beskriver att detta motiverar henne till att fortsätta med träningen: *Det handlar om att bibehålla funktioner, eftersom att jag vet att ett åldrande kan man inte förhindra men man kan förskjuta det. Det handlar om att bibehålla funktioner och kanske till och med förbättra den.* En av informanterna nämner också att hon är medveten om att trots att personen kommit upp i åldern så finns det fortfarande möjlighet till muskelhypertrofi, vilket är någonting personen strävar efter att uppnå med sin träning. Av intervjuerna och observationerna framkommer det att de flesta av informanterna anger sig träna främst för välbefinnandet, samtidigt som de ser ett investeringsvärde i träningen då denna bidrar till att stärka muskulaturen och bibehåller dess funktion. Under observationerna ställdes följdfrågor till informanterna kring vad syftet med övningarna som utförs är, svaret blev då ofta att det fanns en önskan om att bibehålla styrkan i den muskelgrupp som tränades för tillfället. Flera av informanterna berättade att de hade ett stillasittande arbete och var medvetna om riskerna som detta kan medföra som exempelvis ett framtroterat axelparti då många timmars arbete spenderas framför dator. Därför angav flertalet att förbättra hållningen genom att stärka rygg- och axelpariet var en önskvärd effekt de eftersträvade med sin gymträning.

Denna studie har genomförts på endast nio personer, vilket gör att den blir liten i omfattning. Trots detta ses paralleller till vad tidigare liknande studier kommit fram till. Även Söderströms (1999) forskning visar på att välmående är ett av det främsta motivet till träning. Vad som skiljer denna studies resultat mot det Söderström kommer fram till är att kvinnor och män tränar för att må bra i lika hög utsträckning, vilket inte var fallet i Söderströms studie där kvinnor värderade välmående högre än männen. Denna studie innehåller betydligt färre deltagare vilket möjligtvis blir förklaringen till denna skillnad. Denna studies resultat ligger i linje med även RF:s undersökning (2001) som visar på att både män och kvinnor tränar för att må bra. Vidare visade undersökningen att flertalet tränar med önskan om att förbättra sin styrka, vilket även var en del av motivet till träningen för denna studies informanter. Flertalet av informanternas beskrivningar av varför de tränar och vad motivet till träning är speglar den logik för motionsutövande som Engström (2010) benämner som *Upplevelse*. Informanternas träning karaktäriseras av att själva utförande i sig är viktigt och präglas främst av egenvärde, detta eftersom flertalet av informanterna poängterar att den sociala biten anses som viktigt och att det är under själva träningen de mår som bäst. Resultatet visar även på att informanternas motiv till träningen går att jämföra med den logik som Engström refererar till som *Träning*. Denna parallell ses främst eftersom flertalet av studiens informanter även ser ett investeringsvärde i träningen som utförs. Detta blir påtagligt när informanterna nämner hälsofördelarna som kommer med träning, och att förbättrad styrka och kroppsfunction är en önskvärd effekt. Logiken träning som innebär att man vill förbättra sin fysiska, psykiska och kroppsliga funktionsförmåga visar informanterna i studien då de anser att styrketräningen utvecklar detta. Engström lyfter fram dessa anledningar till motionsutövande som karaktäriserande av logiken *Träning*. Studiens resultat ligger i linje med tidigare studier som behandlar anledningar till varför individer tränar, även Engströms (2010) empiriska studie visar på att de logiker som präglar medelålders män och kvinnors motionsutövande är *träning* och *upplevelse*.

Kunskap

Denna rubrik beskriver informanternas syn på den egna kunskapen kring träning. De kategorier som identifierades under rubriken var *Tillräcklig kunskap för träningens nivå* samt *Önskan om att utveckla den egna kunskapen*.

Tillräcklig kunskap för träningens nivå

Överlag anser sig informanterna ha liten eller bristande kunskap kring träning, dock anser informanterna att kunskapen är tillfredställande, enligt dem själva, i relation till nivån på den träning som genomförs. En av informanterna beskriver sin träningskunskap enligt följande

Förmodligen inte alls så bra som jag borde ha, kanske borde förklara att jag tränar för att det ska vara roligt, jag har liksom inget mål med träningen förutom att det ska va kul och att hålla mig i hyffsad form. Jag tränar inte för att bli jättebra på något så därför har jag inte gett mig in i det så mycket med schema och grejer (Janne).

Även Betty anser sig ha bristande kunskap: *eftersom att jag inte har så höga ambitioner så har jag ju inte lärt mig så mycket.* Ett antal av informanterna förklarar att de anser sig tillfreds med sin kunskap då motivet till träningen är att må bra och ha roligt. Lisa anser sig i dagsläget ha tillräcklig träningskunskap. Dock önskar hon vidareutveckla denna om motivet skulle förändras eller vara av annan karaktär: *För min nivå som motionär är min kunskap bra men jag skulle inte klara av någon form av elitträning eller hur jag ska träna för att kunna utföra ett milslångt lopp. Men jag har ju lärt mig min egen kropp och kunskapen kring den anser jag mig ha.* Andra informanter anser sig ha en tillräcklig träningskunskap, Kikki menar att baskunskapen är god och inte behöver utvecklas: *det enda jag kan bygga i min ålder är muskler och jag vet att en hyfsad kondition påverkar hjärta, ämnesomsättningen och knoppen, jag vet även att fysisk aktivitet är bra för den mentala hälsan* och Urban som anser sig ha kunskap kring olika muskelgrupper och hur träningen ska utföras för att inte överträna en viss muskel. Flera av informanternas svar resulterar i att de anser sig ha tillräcklig kunskap för den nivå de befinner sig på idag. Under intervjun nämner även en informant att kunskapen kring träning hela tiden utvecklas genom att befinna sig på gymmet. Detta eftersom att han träffar människor där med kunskap kring träning och kan lära sig av andra gym deltagare och på så sätt utvecklas.

Önskan om att utveckla den egna kunskapen

Flera av informanterna nämner att om deras motiv till träningen varit av annan karaktär med en högre målsättning skulle utförligare kunskap kring träning vara önskvärd. Informanterna nämner exempelvis att om målet var att åka vasaloppet eller bygga mer muskler skulle mer kunskap kring träning behövs för att uppnå det uppsatta målet. Urban beskriver det såhär (...) *att ju äldre man blir desto ömtåligare blir man och kunskap om kroppen är därför att föredra samt att kunskap om vad man bör tänka på innan man utför sin träning är något jag skulle vilja ha.* Pär önskar utveckla sin kunskap och har ett förslag på hur detta skulle kunna realiseras, *jag tycker att IKSU borde ha en introduktion i hur kroppen fungerar när man har ett medlemskap hos dem.* Markus berättar att han upplevde sin kunskap som bristfällig och ville vid gymkorts köpet lära sig mer. Han fick då hjälp av en instruktör på gymmet med träningsupplägg och hur de olika övningarna som tilldelades i upplägget skulle utföras. En av informanterna nämner att kombinationen av att gå och träna och sen besöka sin fysioterapeut bidrar till kunskap om kroppens muskler och hur dessa ska tränas eftersom fysioterapeuten informerar kring muskulaturens funktion, vad som kan gå fel och hur träning kan motverka smärta. Vidare beskriver personen träffen med sin fysioterapeut (...) *allt går inte in varje gång men jag känner mig utbildad när jag går därifrån, det blir som både teori och träning i samma veva (Nils).* Detta är någonting personen anser som utvecklande i kunskapssyfte och beskriver vidare: *jag känner mig mer motiverad om jag vet varför jag gör det.*

Överlag ansåg informanterna sig ha bristande kunskap kring träning och utförandet av övningar på gymmet. Resultatet stämmer överens med tidigare forskning kring träning som visar att det finns bristande kunskap bland individer som tränar på gym (Kranz et al., 2012). Kranz et al. förklarar att kunskapen kan förbättras med hjälp av en personlig tränare eller liknande vilket kan öka motivationen att utföra träning regelbundet, detta bekräftades av informanter i även denna studie då dessa nämner att mer kunskap kring varför övningar utförs förbättrar motivationen. Det var även önskvärt att få en introduktion i träningslära vid köp av medlemskap på IKSU. Även fast det var några som ansåg sig ha bristande kunskap kring träning och att det ville utöka sin kunskap fanns det ännu fler som tyckte att

de var tillfredsställda med den kunskap de har i relation till motivet till träning som tidigare nämnt är att må bra.

Gymträning och hälsa i relation till varandra

Denna rubrik presenterar hur informanterna definierar begreppet hälsa, samt hur dem ser på träning och hälsa i relation till varandra. De kategorier som identifierades var *Holistisk ansats* och *atomistisk-biologisk ansats/mechanisk ansats* och *Träning bidrar till en bättre upplevd hälsa*.

Holistisk ansats och atomistisk-biologisk ansats/mechanisk ansats

För att kunna presentera en rättvis bild av hur informanterna ser på träning och hälsa i relation till varandra ansågs det relevant att undersöka hur de ser på hälsa, därför innehöll intervjuguiden frågan hur informanterna definierar begreppet hälsa. Flertalet av informanternas definition av vad hälsa är kan relateras till både den holistiska ansatsen ur den humanistiska inriktningen och atomistisk-biologisk ansats/mechanisk ansats ur den biomedicinska inriktningen. Att ha en bra fysisk hälsa och att kroppen är frisk samt fungerar som den ska är en viktig del för att inneha hälsa anser informanterna. Flertalet av informanterna anger även att hälsa för dem innebär frånvaro av negativa saker, som exempelvis att inte vara sjuk eller ha ont någonstans. Betty definierar hälsa som följande: Det är ju mer frånvaro utav negativa saker än närvaro av positiva saker. Den psykiska hälsan lyfts även fram av flertalet som en betydande del. Hälsa ses generellt av informanterna som en helhet mellan dessa olika delar. Betty menar att inneha hälsa innebär en möjlighet att förverkliga sina önskningar kring det som ska utföras i vardagen utan hinder

Bra hälsa är när du kan ta cykeln ner till stan för att gå på bio, eller du kan gå till mataffären och inte ha ont. Det är ju ett välbefinnande när man inte har ont, och när man kan gå upp för en trappa utan problem.

Vidare anser hon att hälsa innebär även andra aspekter än det fysiska och psykiska, hon menar att hälsa ska ses ur ett helhetsperspektiv som även involverar sociala relationer (...) *motion och vad vi äter och sen att man får en social verklighet som fungerar. Människan är skapt för den sociala omvärlden*. Även Janne anser att inneha hälsa och vara vid hälsa är då möjligheten finns att utföra det saker som önskas i sin vardag: *Hälsa är att orka göra det man vill göra. Det är hälsa för mig, att kunna gå till iksu och träna eller sätta sig på sin mountainbike för att man vill det.*

Träning bidrar till en bättre upplevd hälsa

Samtliga informanter ansåg att träning bidrog till ett bättre välmående, välbefinnande och upplevd hälsa. Betty anser att träning och hälsa är relaterade till varandra, vidare beskriver hon att träningen möjliggör för henne att utföra det hon vill i vardagen och anser att detta bidrar till ett välbefinnande som inte skulle finnas där om hon var begränsad i sin vardag. Betty anser också att om det fysiska fungerar, mår du även psykiskt bättre. Att träning bidrar till den mentala och psykiska hälsan poängteras av ett flertal av informanterna. Informanterna beskriver att träning bidrar till att de känner sig piggare och gladare och att de ser många positiva effekter av fysisk aktivitet och träning. Disa värderar träning högt i sitt liv och framhäver att detta har varit en viktig del för att främja hälsan ur många aspekter: *Jättebetydelsefull! Oj jätte viktig, både fysisk och psykiskt. Man mår jättebra mentalt*. Vidare menar hon att träning varit en bidragande del i återhämtningen efter sjukdom. Disa beskriver att hon under sin tid på gymmet får möjlighet att gå in i sig själv och de samtal som förs med andra personer på gymmet är en lagom dos av social interaktion för henne i dagsläget. Av intervjuerna framgår det även att träningen är någonting som informanterna värderar högt när det kommer till välbefinnande, Markus beskriver det så här: *Jag tycker att det är värdefullt, det behövs för att jag ska må bra*. Ett flertal informanter beskriver att under de perioder som träningen uteblivit av olika anledningar har de upplevt sig ha en sämre hälsorelaterad livskvalité och att de på så vis kommit till insikt hur viktig del träning är för välmående.

Jag tror den bidragit på ett väldigt positivt sätt i det faktum att jag kan göra en massa saker på grund av att jag kan hålla igång och träna. Uppfattar mig själv som att jag har väldigt god hälsa. Trots att jag naturligtvis har vissa krämpor som många andra också har. Jag kan göra det mesta det jag vill vilket jag tror att träningen bidragit till att jag har så god hälsa som jag har idag (Janne).

Nils anser att träningen är starkt relaterat till välbefinnandet och den hälsorelaterade livskvalitén, vidare beskriver han att träningen medför ett lugn och lämnar utrymme för reflektion: *Ibland när jag kommer till gymmet är det bara så skönt att få röra på musklerna. Sen är det även mentalt. Jag blundar ofta när jag gör övningarna vilket gör att det blir lite meditativt också.* Informanterna nämner att träning har hälsofrämjande effekter ur ett medicinskt perspektiv, i ett flertal av intervjuerna anger informanterna att träning håller borta krämpor och skador. Urban beskriver att många jämnåriga i hans närhet lider av krämpor och välfärdssjukdomar, han anser att det är regelbunden träning som har bidragit till att han har klarat sig från det. Vidare nämner Urban att han tidigare haft problem med knäna och artros vilket han nu anser håller sig borta på grund av den träning som utförs. En annan informant berättar att hon över tid sett en positiv utveckling av gymkulturen, hon anser att träningen på IKSU bidrar till ett välbefinnande vilket har lett till mer kontinuerlig träning.

(...) jag har tränat här litegrann över tid men faktiskt nu när jag började gå mer kontinuerligt blev jag förvånade och skojade med min man att det är ju som ett vuxendagis för pensionärer. Jag tror att målgruppen som använder gymmet nu ser olika ut jämfört med hur det såg ut för 40 år sedan att det är mycket fler äldre folk här nu. Gymkulturen som något bara för unga biffiga, vältränade den fördomen har jag blivit av med (Kikki).

Övergripande handlar informanternas syn på hälsa om att må bra både psykiskt och fysisk för att möjliggöra att vardagen klaras av. De helhetstänk kring hälsa informanterna beskriver där även andra aspekter än de fysiska så som sociala faktorer påverkar hälsan relateras till de Medin och Alexandersson (2000) benämner som den holistiska ansatsen. Flertalet av informanterna nämner även att ha förmågan att klara av det man tar sig för, och ha möjligheten att utföra önskvärda aktiviteter i sin vardag som faktorer för att inneha hälsa. Även detta resonemang kring vad hälsa är speglar den holistiska ansatsen som definierar hälsa som förmågan att förverkliga det som är viktigt. Ur ett holistiskt perspektiv på hälsa, likt de informanterna nämner, innebär att inneha hälsa då människan socialt, kulturellt och ekonomiskt kan uppnå det som är viktigt. Den beskrivning och definition informanterna har av hälsa kan även jämföras den atomistisk-biologisk ansats/mekanisk ansats ur den biomedicinska inriktningen då flertalet av informanterna definierar hälsa som frånvaro av sjukdom eller skada och att inneha hälsa innebär att kroppen fungerar som den ska. Medin och Alexanderssons (2000) definition av hälsa ur den biomedicinska inriktningen beskriver att hälsa föreligger då kroppens delar fungerar utifrån vad som anses normalt. En av informanternas beskrivning av hälsa kan relateras till den ekologiska ansatsen ur det humanistiska perspektivet, personen anser att hälsa handlar om aspekter som innefattar både fysiska, psykiska och sociala interaktioner. Den ekologiska ansatsen beskriver att människan är beroende av naturen och att dessa parter står i samband med varandra (Medin & Alexandersson, 2000), informanten ansåg att naturupplevelse och promenader i skog och mark var viktigt för att inneha hälsa för denne.

Flera av informanterna beskriver att när träningen under en period uteblivit har de upplevt en sämre hälsorelaterad livskvalité, detta har bidragit till att informanterna insett hur viktigt det är med fysisk aktivitet för sitt välmående. De resonemang kring fysisk aktivitet som bidragande till ett bättre välmående som informanterna för kan relateras till McGrath et al., (2010) studier som visar på att fysisk inaktivitet leder till både försämrad hälsa och ett försämrat välmående. Samtliga informanter ansåg att träningen bidrog till bättre välmående, mer välbefinnande och en bättre upplevd hälsa, flertalet nämner även minskad risk för att utveckla välfärdssjukdomar som en positiv följd av träningen. Detta ligger i linje med tidigare forskning av McGrath et al., (2010) som visar på att det finns indikationer på att inaktiviteten kan relateras till välfärdssjukdomar som exempelvis högt blodtryck. Även Ferguson et al., (2013) beskriver att fysisk aktivitet bidrar till flera hälsofördelar som

bättre hälsa och ökat välbefinnande, samt en fungerande vardag vilket även informanterna i denna studie anser. Informanterna beskriver vidare att de känner sig piggare och gladare i sin vardag när de utövar någon form av fysisk aktivitet. Träningen värderas högt av flera informanter och resulterar därmed till att träning och hälsa i relation till varandra har ett starkt samband.

Diskussion

Nedan följer inledningsvis ett avsnitt där studiens resultat sammanfattas övergripande för att sedan diskuteras. Avsnittet presenterar även en metoddiskussion kring för- och nackdelar samt ett avsnitt som redovisar studiens slutsatser och hur dessa kan tas i beaktning. Avslutningsvis ges förslag på vidare forskning kring ämnet.

Studiens resultat visar på att informanternas främsta motiv till träning är att må bra. I intervjuerna framkom det att samtliga informanter angav att välmående är den främsta anledningen till varför de tränar på IKSU. Vidare nämns av informanterna under intervjuerna att bibehållande, och även förbättring, av styrka och funktion som eftersträvansvärt. Flertalet av informanterna angav detta som viktigt då dessa är i övre medelåldern och anser sig behöva träning för att bibehålla kroppens funktioner och upprätthålla en fungerande vardag. Vilket återspeglas i Booths et al., (2010) resonemang kring att fysisk aktivitet kan bromsa åldrandets process. Även sociala faktorer anges som ett motiv till träning. Under observationerna framkommer mer specifika anledningar till träning än välmående bland informanterna. Eftersom följdfrågor ställdes kring syftet med övningarna blir det tydligt att flertalet anser förbättrad hållningen som önskvärt. Detta speglas dock inte i träningen eftersom majoriteten av övningarna fokuserar på bröstmuskulaturen, vilket snarare resulterar i ett framåtrotterat axelparti då muskeltillväxten enbart sker i det området (Augustsson, 2010). Vidare beskriver samma informanter att det är någonting dessa vill undvika då de har stillasittande jobb som främst utförs framför en dator.

Informanterna tränar upp till sex dagar i veckan med fokus på olika muskelgrupper för att involvera hela kroppen, detta för att uppnå sin övergripande motiv till träning. Den träning som informanterna utför hade även som syfte att bibehålla eller öka i styrka, detta tar sig uttryck i att informanterna främst utför styrketräning med många repetitioner, vanligast var att göra mellan tolv till 16 repetitioner.

Eftersom informanternas främsta motiv till träningen är välmående uppstår här problematik i hur reflektioner kring träningen i relation till angivet motiv till träning ska presenteras, då välmående är individuellt och inte kan uppfattas via observationer. För att kunna uttala sig kring detta användes även frågor under intervjuerna för att skapa en djupare förståelse. Träningen som utförs och beskrivs av informanterna genomsyras av Engströms två logiker *Upplevelse* och *Träning* (Engström, 2010). Detta skulle kunna uppfattas som relativt motsägelsefullt då dessa logiker kan ses som motsatserna till varandra, men utifrån det informanterna beskriver som anledningar till varför de tränar anses båda logikerna som relevanta att nämna. Den tredje logiken *prestation* framkommer dock inte i informanternas svar. Vid ett yngre urval och medlemssegment som har andra målsättningar skulle möjligtvis den logiken representeras i utsagorna. Resonemanget bygger på att enligt RF (2011) deltar en högre andel unga än äldre i tävlings- och prestationsinriktad träning, vilket medför att logiken *prestation* representeras.

Informanternas definition av hälsa relateras till den *holistiska* ansatsen ur den humanistiska inriktningen men också den *atomistisk-biologisk ansats/mekanisk ansats* ur den biomedicinska inriktningens definition av hälsa (Medin & Alexandersson, 2000). Då informanterna inte utformar sin

definition med utgångspunkt i den litteratur som finns skriven kring ämnet blir deras definition en blandning av både den humanistiska inriktningen och den biomedicinska inriktningen. Även detta skulle kunna upplevas som motsägelsefullt då dessa definitioner av hälsa anses vara motsatser till varandra, men ur informanternas utsagor kan båda definitionerna utläsas. Flertalet av informanterna beskriver hälsa som ett tillstånd där sjukdom och skada är frånvarande, vilket är den *atomistisk-biologisk ansats/mekanisk ansats* definition av hälsa (Medin & Alexandersson, 2000). Informanterna poängterar även andra aspekter som sociala faktorer och förmågan att uppfylla det som anses viktiga som utgångspunkter för att inneha hälsa, vilket kan relateras till den *holistiska* ansatsen där hälsa ses ur ett helhetsperspektiv. Detta medför att dessa inriktningar bör ses som ett komplement till varandra snarare än motsatser. Inslag av den *ekologiska* ansatsen som beskrivs av Medin och Alexandersson (2000) som något där människan är beroende av naturen och där dessa parter anses stå i samband med varandra fanns även hos en informants beskrivning av hälsa då denne ansåg att naturupplevelse och promenader i skog och mark var viktigt för att inneha hälsa för denne. Dock nämndes inte denna utsaga i resultatet eftersom majoriteten av informanterna definierade hälsa i linje med den *holistiska* ansatsen och den biomedicinska definitionen av hälsa. Definitionen ansågs inte som talande för resterande av informanterna. Vidare visar resultatet på att samtliga informanter ansåg att träning bidrog till ett bättre välmående, välbefinnande och upplevd hälsa. Flertalet informanter ansåg att begreppen träning och hälsa var relaterade till varandra och angav att träningen bidrog positivt till både den fysiska och psykiska hälsorelaterade livskvalitén.

Tidigare forskning visar på att intresset för gymträning har ökat i Sverige, detta anses ha förankring i den ökade medvetenhet kring träning och hälsa som uppkommit (Ferguson et al., 2013; McGrath et al., 2010; RF, 2001; Söderström, 1999). Vidare menar Söderström (1999) att gymmet är en anläggning där fysisk träning dominerar, och därför har gymmet blivit en arena för att förbättra sin fysik och hälsa. Denna trend återspeglar sig även i IKSUs gymverksamhet, eftersom antal medlemskap på IKSU hela tiden ökar (IKSU, 2016).

Studiens resultat som visar på att informanterna ser hälsa ur ett helhetsperspektiv kan liknas vid WHO:s (1948) definition av hälsa, där hälsa beskrivs som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Vidare anser informanterna att begreppen hälsa och träning går hand i hand vilket även är hur IKSU vill positionera sig som träningsanläggning, vilket möjliggör för IKSU att bemöta det som efterfrågas av detta medlemssegment. En intressant reflektion som detta medför är hur resultatet blivit med ett annat urval för studien, en hypotes är att med ett yngre urval skulle motivet till träningen möjligtvis varit att uppnå resultat, och prestationsinriktat i högre grad eftersom personer i yngre ålder tenderar att delta i tävlings- och prestationsinriktad träning i högre grad (RF, 2011). Vad som dock nämns av informanterna i relation till detta är att flertalet anser att IKSU är en träningsanläggning som kan erbjuda någonting för alla ålders- och målgrupper. De förbättringspunkter som nämns under intervjuerna av informanterna anses som någonting även andra målgrupper skulle kunna dra nytta av, då dessa förslag var av allmän karaktär. Detta i sig skulle kunna ses som en svårighet då det för IKSU som träningsanläggning inte handlar om att bemöta flera individer utan bemöta varje individs specifika behov. Att kunna vidmakthålla den variation som finns i atmosfären på gymmet anses som positivt för att kunna bemöta alla medlemmars behov, då det framkommer under intervjuerna att den lugna atmosfären under förmiddagarna är någonting som uppskattas av studiens målgrupp.

Johansson (1998) beskriver att det skett en förändring av hur kulturen ser ut på gymmet, tidigare var detta en plast som främst präglades av bodybuildning och gymmen var utformade för att passa den traditionella kroppsbyggaren, då skivstänger och affischer av andra kroppsbyggare var vanligt förekommande i lokalen. Platsen har nu förändrats och blivit mer inriktad på hälsoaspekter och anpassat efter olika individer (Johansson, 1998). Detta resonemang återspeglas av studiens informanter som även dem ser en utveckling av gymkulturen och anser platsen som mer anpassad för att bemöta individer med olika behov och inte enbart är en träningsanläggning för de unga och vältränade. Utvecklingen anses som positiv då medlemsantalet på gymmanläggningar hela tiden ökar,

vilket medför att allt fler individer deltar och ägnar sig åt fysisk aktivitet. Johansson (1998) menar att flertalet ser gymträning som en friskvårdsaktivitet som är relativt enkel att ägna sig åt och bidrar till att kroppen hålls i form fysiskt. En annan viktig aspekt som Johansson (1998) lyfter fram är de yrkesgrupper som specifikt arbetar för att främja hälsa, som exempelvis dietister och personliga tränare, har utvecklat kunskap kring hur detta ska genomföras på bästa sätt. Att denna trend fortsatt att växa över tid i samhället, och hälsotrenden fått en större utbredning skulle kunna ses som grunden till varför informanterna i denna studie har välmående som främsta motiv till träning. Att gymmet har blivit en plats som passar olika individer och den tillgänglighet som beskrivs återspeglas i de ökade antal gymmedlemmar som presenterats. Studiens informanter bekräftar detta genom sina beskrivningar att gymträning i dagsläget är mer frekvent, vilket skulle kunna relateras till att gymmet anses som mer tillgängligt för olika individer och därför blir ett attraktivare alternativ för alla åldersgrupper.

Metoddiskussion

Att använda sig av både intervju och observation ansågs som fördelaktigt till denna studie då målet var att både skapa en förståelse för motivationsaspekter samt studera träningsmetoder i relation till angivet motiv till träning. Intervjuerna sågs som den viktigaste metoden för denna studies datainsamling och därför lades störst vikt vid det momentet medan observationerna ansågs tillföra kompletterande data. Intervju som metod anses ha varit ett lämpligt val för att möjliggöra att studiens syfte besvarades, eftersom frågeställningarna kräver uttömmande svar från informanterna och detta kan, enligt Bryman (2011) möjliggöras genom intervju. Om metodvalet istället fallit på enkät hade studiens resultat troligtvis blivit mer generaliserbart då fler informanter kunde deltagit i studien eftersom enkät är en mindre tidskrävande metod (Kvale & Brinkmann, 2014). Att genomföra fler intervjuer och inkludera fler informanter i studien var önskvärt, den begränsande faktorn för detta anses främst ha varit kursens tidsomfång då fler intervjuer inte kunde genomföras eftersom det är tidskrävande. Under intervjuerna kan informanterna ha påverkats av författarnas närvaro och det faktum att informanterna inte är anonym för författarna vilket möjligtvis lett till att de svarar utifrån vad som anses som socialt accepterat. Författarnas närvaro kan med andra ord ha påverkat studiens tillförlitlighet då informanterna eventuellt anser att det är ett känsligt ämne och därför anpassat sina svar efter vad som är socialt accepterat. För att undvika detta skulle enkät som komplement varit fördelaktigt då Bryman (2011) beskriver att enkät bidrar till anonymitet på ett sätt som inte intervju gör. Några av frågorna i intervjuguiden omformulerades efter pilotintervjun genomförts, främst för att bli mer lättförståeliga för informanterna. I efterhand anses detta som någonting som borde setts över ytterligare då några av frågorna fick förklaras för informanterna under flertalet av intervjuerna. Eftersom informanterna inte förstod frågorna kan detta ha bidragit till att de svarat på fel saker då de inte visste vad frågan syftade till att besvara. I efterhand anses bristen på följdfrågor som ett problem, följdfrågor fanns nedskrivna men detta skulle med fördel kunnat utvecklas då flertalet informanter svarat kortfattat på några av frågorna. Bristen på erfarenhet hos intervjuarna kan även ha påverkat resultatet till viss del, då mer erfarna intervjuare har större kunskap kring hur man får mer uttömmande svar.

Att använda sig av observation som metod ansågs som fördelaktigt eftersom man på så vis får en bild av hur det som studeras ser ut i verkligheten. Observation bidrar till att den data som samlas in inte är återgiven i efterhand utan insamlad direkt (Bryman, 2011), vilket var någonting som eftersträvades i denna studie. Den främsta fördelen med observation som metod är att den möjliggör en direkt observation av beteendet, vilket skiljer sig från exempelvis enkätundersökning där egna slutsatser måste dras kring beteendet utifrån informanternas svar. Strukturerade observationer utgjorde en tänkbar lösning på detta problem, genom att det innebar en direkt iakttagelse av beteende. Eftersom denna studie strävade efter att belysa hur medlemmar på IKSU tränar i relation till angivet motiv till träning var detta någonting som ville observeras direkt och inte få återberättat i efterhand. Nackdelar med observation som metod är att det beteende som observeras kan vara svårt att förstå, vilket i sin

tur kan leda till eventuella misstolkningar. Dock innehöll studiens observation följdfrågor till informanterna efter varje övning för att försäkra oss om att eventuella missförstånd inte skulle uppstå. En annan nackdel som eventuellt kan ha uppstått är att informanternas beteende kan ha förändrats, eftersom dessa är medvetna om att de är iakttagna vilket kan bidragit till ett missvisande resultat och även påverkat studiens tillförlitlighet. Dock ansågs fördelarna väga upp för nackdelarna, därför blev observationerna fördelaktiga för studien.

För att förmedla en rättvis bild av vilka träningsmetoder informanterna använder och studera hur genomförd träning ser ut i relation till angivet motiv skulle troligtvis fler observationer behövs genomföras av informanterna med uppföljning för att undersöka hur träningen ser ut över tid. Dock blev tidsaspekten ett problem då studien endast sträcker sig över kursens tio veckor. Detta var någonting som försöktes uppvägas i intervjuerna där frågor om bland annat vad, hur ofta och hur länge informanterna tränar. Även om studien är liten i omfattning stämmer dess resultat överens med liknande studier resultat, vilket medför att studiens validitet delvis kan bekräftas.

Slutsatser

De övergripande slutsatser som dras efter genomförd studie är att medlemssegmentet 45 till 65 åringar främst tränar för att må bra och inneha hälsan i fokus, andra motiv till träning är att förbättra eller öka styrkan. De tolkningar som gjorts av studiens resultat är att IKSU kan utveckla rutiner för att stödja detta medlemssegment och bemöta de utbud som efterfrågas. För IKSU som organisation kan detta resultat tas i beaktning i den mån att medlemssegmentet 45 till 65 åringar tränar främst under förmiddagar och önskar mer kunskap kring träning, därför kan detta vara en tidpunkt på dygnet då IKSU med fördel kan lägga resurser på att hjälpa och vägleda dessa medlemmar. För att främja dessa medlemmars träning kan IKSU även ta i beaktning att medlemssegmentet tränar förmiddagar av den anledningen att gymmet är som lugnast då, det är minst folk och musiken som spelas är lugnare än den som spelas på eftermiddagen. Andra områden IKSU har möjlighet att implementera förändring är inom den skrivna informationen. Eftersom ett flertal av informanterna i denna studie efterfrågar förbättrad kunskap kring träning kan förslaget om kompendier med grundläggande träningslära vara intressant för IKSU att uppmärksamma. Då det finns intresse för hälsofrämjande träning som involverar de största muskelgrupperna, och träning som fokuserar på att behålla och förbättra kroppens styrka och funktion kan detta kompendium innehålla träningsupplägg för att möjliggöra detta.

IKSU erbjuder idag personlig träning i sitt utbud. Tidigare forskning pekar på att förbättrad kunskap kring träning, som kan erhållas med hjälp av personlig tränare eller liknande, är motivationshöjande (Kranz et al., 2012). Att utöka sin kunskap var någonting som efterfrågades av informanterna, detta skulle kunna tillämpas av IKSU i form av att personliga tränare identifierar området där kunskapen brister och därefter vägleder och utbildar för att medlemmar ska upprätthålla eller höja motivationen till träning, vilket även kan leda till att träningen blir mer regelbunden. Eftersom målsättning, enligt forskning, bör vara realistisk och även innehålla delmål för att upprätthålla motivationen blir detta en annan viktig faktor på vägen mot att hjälpa sina medlemmar uppnå sin målsättning (Annerstedt & Gjerset, 1997). Därför anses det fördelaktigt för IKSU att exempelvis diskutera fram en målsättning som är realistisk och anpassad efter individens nivå tillsammans med medlemmar som behöver vägledning.

I övrigt verkar det faktum att det finns möjlighet till gratis vägledning i gymmet vid köp av gymkort inte vara någonting informanterna är medvetna om, och därför kanske bör marknadsföras ytterligare. En av studiens informanter anser att vägledning i gymmet skulle vara positivt för att undvika skador eller liknande, personen menar att detta skulle vara en hjälp på vägen för att uppnå målsättningen. För att möjliggöra att medlemmar får de stöd och de utbud som efterfrågas är detta ett område som med fördel kan studeras ytterligare, och främst under en längre tidsperiod. Det skulle bidra till en djupare

inblick i hur träningen ser ut i relation till det angivna motivet till träning samt vilka träningsmetoder som används av medlemmarna.

Studiens bidrag till det idrottspedagogiska forskningsfältet och förslag på framtida forskning

Denna studie anses tillhöra det idrottspedagogiska forskningsfältet eftersom ambitionen var att beskriva, tolka och förstå ur ett individperspektiv hur motiv till gymträning ser ut bland medlemmar på IKSU. Detta är ett område som bör fokuseras och utforskas ytterligare då detta möjliggör för träningsanläggningar att möta behovet av olika individer. I dagsläget är stillasittande ett utbrett problem då inaktivitet leder till välfärdssjukdomar (FHI, 2011), om fler individer ser bättre och mer anpassade träningsmöjligheter kan det vara ett steg på vägen mot minskat stillasittande. Studien har bidragit med kunskap kring vilka motiv individer i åldrarna 45 till 65 år har till träning samt vilka träningsmetoder dessa använder. Studien skildrar gymkulturen på IKSU samt vilka hälsofrämjande effekter individer anser finns närvarande, vilket är ett område fåtal studier behandlat tidigare. Vidare belyser studien hur den träning som utförs ser ut i relation till det angivna motivet till träning och hur avsaknad kunskap kring träning anses vara ett hinder på vägen. Studien bidrar till en djupare inblick kring varför och av vilka anledningar personer mellan 45 till 65 år tränar. Studien bekräftar delvis tidigare forskning kring motiv till träning eftersom resultatet ligger i linje med vad tidigare studier presenterar.

Eftersom detta är en relativt liten studie behöver mer forskning kring ämnet genomföras för att fastställa informationen. Önskvärt område för vidare forskning avser motivationsaspekter i relation till den upplevda hälsan hos individer. Under studiens gång framkom det även att forskning kring gymkulturen bör utvecklas eftersom samhället är under ständig förändring och så även i kulturen på gymmet. Efter studien uppkom idén om att vidare studera andra medlemssegment för att undersöka om resultatet blivit annorlunda, det vill säga om individer i annan ålder har andra motivationsaspekter för träning. Detta för att undersöka eventuella skillnader mellan åldrar och om träningsmetoder för att uppnå det angivna motivet till träning ser annorlunda ut. Vidare studier bör även innehålla ett högre antal informanter och pågå under en längre tid, där uppföljning gällande träning över tid samt resultat skulle kunna fokuseras. Enkäter som datainsamling skulle kunna användas i tillägg för att granska utfallet av undersökningen och därmed kunna erhålla ett större och mer omfattande innehåll i denna typ av studie. Resultatet kan ses som ett verktyg för IKSU som träningsanläggning att bemöta sina medlemmars behov, därför skulle en större omfattning av studien vara att föredra. Eftersom studie endast fokuserat på IKSU sports anläggning skulle det även vara intressant att genomföra denna studie på IKSUs övriga anläggningar, IKSU Spa och IKSU Plus. Förhoppningen med studien var att belysa hur informanterna anser att träning bidrar till den upplevda hälsan, därför skulle vidare forskning kunna fokusera på hur träningen och dess resultat i relation till angivet motiv till träning påverkar hur individer upplever sin hälsa.

Författardeklaration

Författarna har varit lika delaktiga i samtliga skriftliga moment i uppsatsen, båda författarna har även deltagit i litteratursökning och transkribering av intervjuerna. Under samtliga intervjuer,

handledartillfällen och observationer har båda författarna närvarat och anses därför ha varit lika delaktiga under hela studiens gång.

Referenser

- Annerstedt, C., & Gjerset, A. (1997). *Idrottens träningslära*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Augustsson, J. (2010). Styrketräna på rätt sätt under rehabiliteringen. *Centrum för idrottsforskning*. Hämtad 7 april, 2016, <http://centrumforidrottsforskning>.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser* (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Balog, J. (2005). The meaning of health. *American Journal of Health Education*, 36, 266-273.
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik* (4:e uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Booth, F. W., & Zwetsloot, K. A. (2010). Basic concepts about genes, inactivity and aging. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 1-4.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3:e uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2:a uppl.). Malmö: Liber.
- Donald V. Fischer, MSPT, ATC CBJ. (2010). Effect of certified personal trainer services on stage of exercise behavior and exercise mediators in female college students. *J Am Coll Heal*. 56.
- Engström, L-M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS förlag.
- Engström, L-M. (2010). *Smak för motion-fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Stockholm universitets förlag.
- Ferguson, L., Kowalski, K., Mack, D., Wilson, P., & Crocker, P. (2013). Women's Health-Enhancing Physical Activity and Eudaimonic Well Being. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83 (3), 451-463.
- Folkhälsomyndigheten. (2015). *Rekommendationer*. Hämtad 7 april, 2016, från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se>
- FYSS. (2015). *Rekommendationer om fysisk aktivitet för vuxna*. Hämtad 7 april, 2016, från <http://fyss.se>
- GIH. (2016). Fysisk aktivitet och hälsa. Hämtad 7 april, 2016, från: <http://www.gih.se/FORSKNING/Forskningsinriktningar/Inriktning-fysisk-aktivitet-och-halsa/>
- González-Cutre, D., & Sicilia, A. (2012). Motivation and Exercise Dependence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83, 318-329.
- Gratton, C., & Jones, I. (2010). *Research methods for sports studies* (2nd ed.). Routledge: New York.

- IHRSA. (2013). *The 2013 IHRSA Global Report. The state of the Health Club Industry*. Boston: IHRSA.
- IKSU.(2016a). *Vision och kärnvärden*. Hämtad 25 april, 2016, från: <http://www.iksu.se>
- IKSU. (2016b). *Iksu historia*. Hämtad 25 april, 2016, från: <http://www.iksu.se>
- IKSU.(2016c). *Utbud*. Hämtad 25 april, 2016, från: <http://www.iksu.se>
- Jansson, E. (2001). Hälsoaspekter på styrketräning. *Centrum för idrottsforskning*. Hämtad 8 april, 2016, från: <http://centrumforidrottsforskning.se>
- Johansson, T. (1998). *Den skulpterade kroppen - Gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlsson.
- Johnson, J., & Plotnikoff, R. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Centre for Health Promotion Studies, School of Public Health, University of Alberta, Edmonton, Canada, 45, 402-415*.
- Kranz, M., Möller, A., Hammerla, N., Diewald, S., Plöts, T., Olivier, P., & Roalter, L. (2012), *The mobile fitness coach: Towards individualized skill assessment using personalized mobile devices*, Elsevier s. 1-13.
- Kvale, S., Brinkmann, S. & Torhell, S-E. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.
- Lövdén, M. (2008). Aktivt åldrande – smart åldrande? *Svensk idrottsforskning*, 3, 8-10. Hämtad 8 april, 2016, från: <http://centrumforidrottsforskning.se>
- Mattsson, M. (2010). Vad vet vi idag om konditionsträning? *Centrum för idrottsforskning*. Hämtad 8 april, 2016, från: <http://centrumforidrottsforskning.se>
- McGrath, J., O'Malley, M., & Hendrix, T. (2010). Group exercise mode and health-related quality of life among healthy adults. *Journal of advanced nursing*, 67, 491-500.
- Medin, J., & Alexanderson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande*. Lund: Studentlitteratur.
- Merriam, S.B. (1994). *Fallstudien som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.
- Norberg, J R. (2013). Fler barn och ungdomar lämnar föreningsidrotten. *Svensk idrottsforskning*, 2/ 2013, 4-6.
- Penedo, F., & Dahn, J. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18, 189-93.
- Riksidrottsförbundet. (2001). *Svenska folkets träning med motionsgympa, aerobics och styrketräning*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Riksidrottsförbundet. (2011). *Svenska folkets idrotts- och motionsvanor*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Söderström, T. (1999). *Gymkulturens logik - Om samverkan mellan kropp, gym och samhälle*. Umeå: Umeå universitet, Pedagogiska institutionen.

Vetenskapsrådet. (2011). *Forskningsetiska principer- inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab.

World Health Organization. (1998). *Health promotion glossary*. Hämtad 25 april, 2016, från: <http://www.who.int>

Bilaga 1. Informationsbrev

Informationsbrev

Hej! Vi är två studenter på Idrottsvetenskapliga programmet som skriver C-uppsats med IKSU som uppdragsgivare. Till vår studie söker vi personer i åldrarna 45-65 år som anser sig ha ringa eller lite erfarenhet av träning.

Syftet med undersökningen är att få en djupare förståelse av vilka motiv personer på IKSU anger till träning samt vilken målsättning dessa har med sin träning. Undersökningen syftar även till att ta reda på vilka metoder som används för att uppnå målsättningarna.

Genomförande: En intervju på ca 20 minuter för att få en bild av personens målsättning med träningen och hur de ser på hälsa. Därefter kommer en kortare observation av ett träningspass genomföras.

Konfidentialitets kravet: Deltagandet är anonymt och det är endast undersökningsledarna som kommer att ta del av materialet. Materialet kommer endast användas till studiens syfte och därefter raderas.

Frivillighetskravet: Deltagande i studien är helt frivilligt och kan när som helst under studiens gång avbrytas.

Som tack för att du tog dig tid får du en gåva från IKSU.

Bilaga 2. Intervjuguide

Tema 1: Bakgrund och träning

Hur gammal är du?

Jobbar du i dagsläget?

Vad jobbar du med?

Vad har du för sysselsättning?

Hur ser en vardag ut för dig?

Hur ofta tränar du?

Vilka tider på dygnet brukar du träna?

Hur länge har du tränat?

Vad tränar du?

Hur värderar du träning i ditt liv?

Vilken kunskap anser du dig ha om träning?

På vilket sätt anser du dig ha bra kunskap om träning?

Skulle du vilja utöka din kunskap om träning?

Tränar du för egenvärde eller investeringsvärde?

Tema 2: Motiv och målsättning

Vad har du för målsättning med din träning?

Hur upplever du det är att träna på IKSU?

Upplever du någon problematik med att träna på IKSU?

Om ja, vad?

Av vilka anledningar tränar du?

Vad motiverar dig till att träna?

Ser du några förbättringspunkter som IKSU kan göra för dig?

Tema 3: Hälsa

Hur skulle du definiera hälsa för dig?

Hur upplever du din hälsa i dagsläget?

Vad mår du bra av att göra i din vardag?

Vilka faktorer anser du bidra till en bra hälsa?

Vad är betydelsefullt för dig när det kommer till att främja hälsa?

Vilka redskap och/eller metoder är viktiga?

Hur ser du på hälsa och träning i relation till varandra?

Hur ser du att träning har bidragit till din upplevda hälsa om vi inte ser till den medicinska biten?

Bilaga 3. Observationsschema

Uppvärmning	Övning 1	Övning 2	Övning 3	Övning 4
	Set: Reps:	Set: Reps:	Set: Reps:	Set: Reps:
Syfte med övningen				
Nedvarvning				
Målsättning med träningen				
Övriga anteckningar				



Pedagogiska institutionen, Umeå universitet
S- 901 87 Umeå
www.umu.se