

# BACHELOROPPGAVE

## **Er det forskjell i motivasjonsfaktorer, barrierefaktorer og kroppsbilde mellom arenaene friluftsliv og treningscenter?**

av

Torgeir Aase Løseth – kandidatnummer 220

Erik Brunæs Bolstad – kandidatnummer 219

Håkon Eliassen Øvrebø – kandidatnummer 110

Idrett og kroppsøving

ID3-323

Desember, 2013

# Forord

Denne oppgaven er skrevet av tre studenter ved Høgskolen i Sogn og Fjordane, høstsemesteret 2013. Oppgaven er utarbeidet i forbindelse med en bachelorgrad i idrett.

Vi har i løpet av de siste årene observert mange ulike motiver for aktivitet. Stadig vekk hører vi at folk trener på grunn av bl.a. samvittighet, å se bra ut og mindre på grunn av at det er moro. Vi sitter også med følelsen av at folk trener på grunn av at det er en trend i samfunnet. På bakgrunn av dette ønsket vi å se nærmere på hvor lystbetont trening er for folk, samt kroppsfokus sin påvirkning på motiver for aktivitet.

Det har vært både en lærerik og tidskrevende arbeidsprosess, hvor vi har erfart viktigheten med et godt samarbeid. Vi ønsker å rette en stor takk til:

- Respondentene ved høgskolen, som tok seg tid til å svare på undersøkelsen. Dette la grunnlag for gjennomføringen av vårt prosjekt.
- Alle personer som har vært rundt oss i hverdagen, som smiler til oss og bidrar med et godt humør. Dette fører til en lettere arbeidsdag.
- Vår kjære veileder Maria Knutson Kolnes, som har gitt oss konstruktive tilbakemeldinger og positiv støtte under hele arbeidsprosessen.

**Sognda 18.12.2012**

**Torgeir Aase Løseth**

**Erik Brunæs Bolstad**

**Håkon Eliassen Øvrebø**

---

---

---

## Sammendrag

I denne undersøkelsen ser vi nærmere på aktivitetsarenaene treningssenter og friluftsliv, hvor vi ønsker å finne ut hva som er motivasjons og barrierefaktorer ved disse arenaene. Samt å finne ut om det er forskjeller i kroppsfokus og kroppsbylde de to arenaene imellom. På bakgrunn av dette kommer vi frem til følgende problemstilling:

«Er det forskjell i motivasjons- og barrierefaktorer, kroppsfokus og kroppsbylde mellom arenaene treningssenter og friluftsliv?»

Forskningen benytter et kvantitativt spørreskjema, der vi tar utgangspunkt i BREQ-2. Utvalget er fire idrettsklasser på Høgskulen i Sogn og Fjordane i Sogndal, der 87 av 113 responderte. Respondentene består av en homogen aldersgruppe, hvor flesteparten befinner seg tidlig i 20-årene.

Resultatene viser at motivasjonsfaktorer som går på ytre motivasjon er signifikant høyere på treningssenterarenaen, mens motivasjonsfaktorer som er rettet mot indre motivasjon er signifikant høyere i friluftslivsarenaen. Barrierefaktorer viser ingen forskjell mellom arenaene, med unntak av faktoren «tid», som er viktigere på friluftsliv. Det er heller ingen forskjell mellom arenaene på kroppsbylde og kroppsfokus. En kan ut fra våre funn trekke den slutning at friluftslivsarenaen er mer indre motivert enn treningssenterarenaen.

På bakgrunn av våre funn kommer vi frem til følgende konklusjon: Det er forskjeller mellom motivasjonsfaktorer og barrierefaktoren «tid», men ikke i kroppsfokus, kroppsbylde og øvrige barrierefaktorer mellom de som bedriver aktivitet i arenaene friluftsliv og treningssenter blant idrettsstudenter i Sogndal.

## **Innhold**

Forord .....	1
Sammendrag .....	2
Innledning.....	4
Teori .....	5
1.1 Motivasjon og SDT .....	5
1.2 Forskning på motivasjons- og barrierefaktorer .....	7
1.3 Kroppsbilde og kroppsfokus .....	9
1.4 Arenaene friluftsliv og treningssenter .....	11
Metode.....	12
2.1 Valg av design .....	12
2.2 Valg av objekter .....	12
2.3 Spørreskjemaundersøkelse. ....	13
2.4 Statistikk.....	14
2.5 Klassifisering.....	14
Resultat.....	15
3.1 Motivasjons- og barrierefaktorer - arenaforskjeller .....	15
3.2 Motivasjons- og barrierefaktorer - kjønnsforskjeller .....	17
3.3 Bedrevet aktivitet selv uten effekt.....	18
3.4 Kroppsbilde .....	19
3.5 Mest aktive versus minst aktive .....	20
Diskusjon.....	21
4.2 Indre motivasjon.....	21
4.3 Ytre motivasjon .....	22
4.4 Barrierefaktorer .....	24
4.5 Metodiske refleksjoner.....	25
Konklusjon .....	27
Referanser.....	28
Vedlegg .....	32

## **Innledning**

Fysisk aktivitet har vist seg å ha en rekke fordeler, knyttet til både psykisk og fysisk helse (Henriksson og Sundberg, 2008). Selv om mange er klar over dette, var det i 2009 bare 17 % av den voksne befolkningen som innfridde helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet (Ommundsen og Aadland, 2009). På bakgrunn av dette er det viktig å undersøke og prøve å forstå motiver og barrierer for fysisk aktivitet. En har samtidig sett at en høy andel av de som bedriver fysisk aktivitet gjør dette blant annet for å få en bedre kropp, noe som underbygger det økende kroppsfokuset man har sett i dagens samfunn (Ramm og von Soest, 2011; Pope Jr. mfl, 2001). Dette kan relateres med den store prevalensen av dårlig kroppsbilde (Davison og McCabe, 2006), som kan resultere i fysiske og psykiske lidelser (Rierdan og Koff, 1997; Stice mfl. 2000; Rieder og Ruderman (2001); Davison og McCabe, 2006; Røer ,2009). Derfor er det viktig å skape forståelse av hvilke forhold som påvirker kroppsfokus og kroppsbilde.

Denne oppgaven tar for seg forskjeller i motivasjonsfaktorer, barrierefaktorer, kroppsfokus og kroppsbilde mellom treningssenter og friluftsliv. Vi ønsket å sammenligne disse to arenaene på grunn av en antagelse om at de er forskjellige når det kommer til motivasjonsfaktorer, barrierefaktorer, kroppsfokus og kroppsbilde. Bakgrunnen for dette er annen forsknings funn, som vil bli gjengitt i teoridelen. I tillegg ser en i nyere tid en oppblomstring av treningssenterbransjen (Ulseth 2003; Thidemann, 2012), parallelt med et økende marked for tjenester som skal forandre og forbedre kroppen (Ramm og von Soest, 2011) og et økende kroppsfokus i media (Pope Jr. mfl, 2001). Man kan spørre seg om treningssenterbransjens økning i medlemsmasse speiler det økte kroppsfokuset i samfunnet, eller om dette er tilfeldig med den parallelle utviklingen. For å se om treningssenterarenaen er en arena for de med mye kroppsfokus og ytre motiver ønsket vi å sammenligne med friluftsliv, som vi antar er en arena som er knyttet til indre motiver. Dette tror vi på grunnlag av at friluftsliv har vist seg å være en arena mange helst ville benyttet dersom de skulle vært mer fysisk aktive (Synovate, 2010).

I denne oppgaven har vi valgt å ta utgangspunkt i følgende problemstilling:

«Er det forskjell i motivasjons- og barrierefaktorer for fysisk aktivitet og kroppsbilde for de som er fysisk aktive innen arenaene friluftsliv og treningssenter?»

# Teori

I teoridelen presenterer vi teori relevant for å besvare oppgavens problemstilling

## 1.1 Motivasjon og SDT

Motivasjon stammer fra det latinske ordet *motus*, som kan oversettes til å bevege. Motivasjon kan være det som fører til at et individ utfører en handling, og legger føringer for retning og intensitet av et individs bevegelser (Fiskerstrand og Rimeslått mfl, 2008). I følge Roberts (2001 referert i, Pensgaard og Hollingen, 2006), finnes det en rekke myter rundt hva folk flest tror motivasjon er. Han viser til at det også innenfor idretten er få begreper som er blitt like mye misforstått som motivasjon. Man kan si at motivasjon har blitt misforstått som et synonym til tenning. Både tenning og motivasjon er separate faktorer, der den ene faktoren ikke nødvendigvis vil kunne påvirke den andre. Er det høy tenning tilstede er det dermed ikke opplagt at der er høg motivasjon, men ofte kan det motsette heller være tilfellet (Pensgaard og Hollingen, 2006).

Motivasjon kan defineres som «*the direction and intensity of one's effort*» (Sage 1977, referert i, Weinberg og Gould, 2007, s. 52). Selve retningen av et individs innsats, kan være knyttet til ulike kontekster og baserer seg på hva individet er interessert i og tiltrukket av. Er for eksempel en person skadet, kan retning være at vedkommende bli motivert til å oppsøke medisinsk behandling. Intensiteten av et individs innsats kan rettes mot mengden innsats personen legger i en bestemt kontekst, og hvor stor grad individet ønsker å mestre eller oppnå et gitt mål. Et individ kan være delaktig i en gymtime, men samtidig legge lite innsats i de ulike aktivitetene som blir praktisert. I noen tilfeller kan høy intensitet være negativt. For eksempel kan en få prestasjonsangst og nerver, som fører til at en underpresterer. (Weinberg og Gould, 2007).

Man kan dele motivasjon i to deler, indre og ytre motivasjon. Indre motivasjon kan utdypes som kunnskap, oppnåelse og stimulering. En person kan oppsøke aktiviteter som stimulerer til kunnskap på grunn av gleden og tilfredsheten individet selv opplever av læring, utforsking og tilegning av ny kunnskap. Oppnåelse kan relateres til gleden og tilfredsheten man føler når en konstruerer noe eller mestrer ulike ferdigheter. En kan også være motivert til å søke aktiviteter som stimulerer til spenning, glede og estetisk nytelse. (Weinberg og Gould, 2007; Deci og Ryan, 1985).

Den ytre motivasjonen kan i følge Weinberg og Gould (2007) deles inn i kategoriene «integrated regulation», «identified regulation», «introjected regulation» og «external regulation». Er den ytre motivasjonen i form av «integrated regulation», er adferden knyttet opp mot andre mål og verdier, heller enn interesse for aktiviteten i seg selv. Eksempel på dette kan være at en person har sette seg mål om vekttap, fordi dette er ensartet med en annen helse faktor som f.eks. lavere kolesterol. Er den ytre motivasjonen i form av «identified regulation», er aktiviteten verdsatt og utført frivillig, selv om aktiviteten i seg selv ikke er tilfredsstillende nok. Eksempel kan være at personen vil gå ned i vekt, fordi sunn vekt er et viktig mål og verdi for vedkommende. Videre er den ytre motivasjonen i form av «introjected regulation», er personen motivert av blant annet indre press som kan være skyldfølelse eller en trang for å bevise noe. Men oppførselen er videre ikke ansett som selvbestemt fordi konteksten er regulert av ytre motiver. Eksempel her kan være at en person vil gå ned i vekt fordi man føler at overvekt undergraver selvtiliten. «External regulation», er oppførselen til personen styrt av ytre hold som belønninger eller noe en vil unngå. Personen vil i dette tilfellet gå ned i vekt for å få anerkjennelse i ulike situasjoner (Weinberg og Gould, 2007).

Det er til nå blitt vist ulike former for indre og ytre motivasjon, i denne sammenheng viser Weinberg og Gould (2007) til en faktor som verken er indre eller ytre motivert, men heller en mellomting. Dette blir kalt for amotivasjon. En person som har en form for amotivasjon, vil oppleve gjentakende følelser av manglende kompetanse og manglende kontroll knytt til ulike kontekster. Som et eksempel, om en gymlærer kaster ut baller i en gymsal uten videre oppfølgende undervisning, kan dette vitne om manglende kompetanse og kontroll.

Indre motivasjon er på mange måter energikilden, som er sentral for en organismes aktivitet. Den indre motivasjonen komplementerer ytre motivasjon med tanke på at ikke all oppførsel er motivert av ytre kontrollerte forhold (Deci og Ryan, 1985). For at indre motivasjon skal være til stede, er det nødvendig med selvbestemmelse eller opplevelsen av frihet. På grunn av dette er det mange teoretikere som påstår at indre motivert aktivitet er basert på en trang av selvbestemmelse (Ryan og Deci, 2000).

Selvbestemmelsesteorien (SDT) er en tilnærming til menneskelig motivasjon og personlighet, som baserer seg på empiriske metoder ved å legge til teori som fremhever viktigheten av menneskets indre resurser for personlig utvikling og selvregulerende atferd (Ryan, Kuhl og Deci 1997, referert i, Ryan og Deci, 2000). Selvbestemmelsesteorien fokuserer på tre grunnleggende psykologiske behov, som motiverer et individs atferd. Dette er kompetanse,

tilhørighet og autonomi. Disse behovene er i følge Deci og Ryan (2007) sentrale med tanke på tilrettelegging av et naturlig støttende miljø for vekst, integrering, velvære og sosial utvikling. Kompetanse handler om at en søker utfordringer som en antar en greier å gjennomføre med tanke på sin egen kapasitet. Slik kan en opparbeide selvtillit og mestring ved å lykkes med en utfordring, samt opprettholde og forbedre ferdigheter og kompetanse gjennom ulike former for aktivitet. Tilhørighet fokuserer på menneskelig respekt og tillit fra medmennesker og samfunn, der følelsen av integrering og menneskelig kontakt er tilstede. Autonomi refererer til behovet for å kunne styre egne valg og oppførsel, og dermed kunne bestemme over egne handlinger. Sosiale miljøer som inneholder de tre grunnleggende psykologiske behovene kan virke støttende i forhold til personlig utvikling (Deci og Ryan, 2002; Deci og Ryan 2007). I følge Deci og Ryan (2002; 2007) er miljøer som bygger på indre motiver i større grad sannsynlig å inneholde de tre grunnleggende elementene. Videre tillater indre motiver frihet fra press og følelsen av valgmuligheter og underbygger mer sannsynlig langvarig engasjement. På motsatt side kan ytre motiver føre til ansenhet, prestasjonspress og følelse av tvang (ibid.).

## **1.2    Forskning på motivasjons- og barrierefaktorer**

Helsedirektoratet gjorde i 2008 og 2009 en kartlegging av bl.a. motivasjons- og barrierefaktorer for fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge. Denne viste at viktige motivasjonsfaktorer var å «få frisk luft», «holde vekta nede», «komme i form», «fysisk og psykisk velvære» og «vedlikehold av helse». Sistnevnte fikk størst oppslutning, der 74 % svarte «meget viktig for meg» (Andersen mfl., 2009). Dette blir bekreftet i en annen kartlegging av potensielt aktive, gjort av Ommundsen og Aadland (2009), samt delvis i en rapport av Breivik og Vaagbø (1997) der de i tillegg fant motivene «ha det gøy/moro» og «oppleve sosialt fellesskap» som viktige.

Angående kjønnsforskjeller, er det blitt påpekt at kvinner skårer høyere på motiver som går på kropp og utseende, i forhold til menn (Ulseth, 2008; Rjukan 2009). Disse er høyt rangert samlet sett og samsvarer med Helsedirektoratets kartlegging som viser at kvinner generelt rangerer høyt prioriterte motiver høyere enn menn (Andersen mfl., 2009). De få motivene menn rangerer høyere enn kvinner, er «prestasjon» og «spenning/utfordring».

Forskning viser at ulike aldersgrupper har ulike motiver for trening. Det skjer en generell reduksjon i motivasjonsfaktorens viktighet ved økende alder. «Mentalt overskudd» og «helse»



er de eneste motivene som får økt oppslutning ved høyere alder. De viktigste motivene for eldre er «fysisk form», «mentalt overskudd» og «helse». Motivene som fremstår som viktigere for yngre enn eldre er «prestasjon», «kropp og utseende», «sosiale fellesskap», «ekspressivitet» og «glede» (Seippel, 2002; Breivik og Vaagbø, 1997). Av aldersgruppen 21-30 år, er kronologisk rangering av de viktigste motivene slik: «glede», «fysisk form», «mentalt overskudd», «sosiale fellesskap», «prestasjon», «ekspressivitet» og «kropp og utseende» (Seippel, 2002). Med tanke på at undersøkelsene er fra 1997 og 1999-2000, kan en tenke seg at treningsfokus kan ha endret seg siden dette. En mulig speiling av endret treningsfokus er økningen av treningssenteraktivitet de siste årene (Thidemann, 2012).

Ulseth (2003) og Rjukan (2009) gjorde en sammenligning mellom arenaene idrettslag og treningssenter. Motivasjonsfaktorene som ble rangert høyere på treningssentre enn i idrettslag er «fysisk form», «utseende og kropp» og i noe mindre grad «mentalt overskudd». Disse motivene ble også rangert høyere blant kvinner i forhold til menn. Det kan dermed tyde på at motivene «fysisk form», «utseende og kropp» og «mentalt overskudd» kan være ekstra gjeldene på treningssenter. Ellers er det mye av det samme motivasjonsgrunnlaget for å trene på treningssenter som på andre arenaer.

Ser man på motiver for friluftsliv i perioden 1978 – 2001, er det enkelte motiver som blir ansett som viktige gjennom hele tidsperioden. Motivasjonsfaktorer knyttet til sosialt samvær, naturopplevelse og fysisk aktivitet går igjen som de viktigste faktorene. Under fysisk aktivitet går motivene «helse» og «fysisk form» igjen som viktige. I tillegg er det motiver som går på glede/moro som ikke inngår i alle undersøkelsene, men resultatene indikerer at også denne faktoren tilskrives stor betydning (Odden og Aas, 2003).

I en kartlegging av Andersen mfl. (2009) ser en på barrierefaktorer at mangel på tid er av størst betydning. I tillegg fremstår barrierene «oraker ikke» og «vil heller bruke tiden min til andre ting» som viktige. Her ble det ikke funnet forskjeller mellom kjønn. I en studie av Allison mfl. (1999) fant de derimot at kvinner generelt oppgir barrierefaktorer høyere enn menn, der utvalget var fra en videregående skole.

### 1.3 Kroppsbilde og kroppsfokus

Det finnes ikke noen allmenngyldig definisjon på kroppsbilde, men de fleste definisjonene har til felles at man måler egen kropp opp mot et ideal. Eksempel på en definisjon som innebærer disse felles elementene, er en eldre definisjon utarbeidet av Paul Schlider (1950, s. 11):

*«The image of the human body means the picture of our own body which we form in our mind, that is to say the way in which the body appears to ourselves.»*

Dagens kunnskap bygger på kroppsbilde som et mer komplekst emne enn Scilders definisjon. Enkelte forskere anvender tre komponenter i forskningen om kroppsbilde: en perseptuell, en subjektiv og en adferdskomponent (Cash 1990; Thompson 1990: lest i Loland, 1999). Det perseptuelle går på individets nøyaktige oppfatning av kroppen, som for eksempel ens høyde. Den subjektive komponenten innebærer fortolkning av det perseptuelle, slik som kroppstilfredshet, noe som også blir påvirket av psykologiske og sosiologiske faktorer. Den siste komponenten går ut på hvordan de tidligere komponentene påvirker ens adferd (Loland, 1999). Den perseptuelle og den subjektive komponenten ligger til grunn i en enkel definisjon utarbeidet av Fallon (1990 – sitert i Rjukan, 2009) som vil bli tatt til utgangspunkt for videre drøfting av kroppsbilde i oppgaven:

*«One's body image includes his /her perception of the cultural standards, his/her perception of the extent to which he/she matches the standard, and the perception of the relative importance that members of the cultural group and the individual place on that match»* (Fallon, 1990, s.80 – sitert i Rjukan, 2009, s. 13).

Kroppsbildet er viktig for individets velvære, da et dårlig kroppsbilde henger sammen med bl.a. lav selvtillit (Davison og McCabe, 2006), depresjon (Rierdan og Koff, 1997; Stice mfl. 2000) og spiseforstyrrelser (Rieder og Ruderman, 2001; Davison og McCabe, 2006; Røer, 2009). Med bakgrunn i dette, er det viktig å undersøke og danne forståelse for ulike sammenhenger når det gjelder kroppsbilde, og dermed belyse hvilke faktorer og miljøer som er relatert til et positivt kroppsbilde.

Forskning viser at kvinner stort sett har dårligere kroppsbilde enn menn (Storvoll mfl., 2005; Loland 1999; Stice mfl. 2000). Denne forskjellen viser seg også blant norske 18-19 åringer (Rjukan, 2009). Dette gir grunnlag til å tro at denne forskjellen også finnes blant studenter, selv om forskning viser at kroppsbildet er ulikt for ulike aldrer. Eksempelvis ved pubertetsalder vil jenter ha en naturlig kroppslig utvikling bort i fra et typisk ideal med slank

og mager kropp (Moore, 1993; Stice mfl. 2000). Samtidig som gutter legger på seg muskler og nærmer seg det maskuline idealet (Pope Jr. mfl, 2001; Stice mfl. 2000). Dette vil da kunne øke kjønnsforskjellene, der jenter kan få økt tilfredshet med egen kropp i forhold til gutter (Stice mfl. 2000). Ved videre økende alder fant Loland (1999) at eldre aktive hadde større tilfredshet med egen kropp enn yngre aktive, men fant mindre tilfredshet ved eldre inaktive enn yngre inaktive. Det er viktig å påpeke at dette kan skyldes ulike sosiale normer ved ulike aldrer, ikke nødvendigvis at tilfredsheten endrer seg. Dette indikerer også at aktive viser større tilfredshet med egen kropp, noe som ifølge Loland (1999) går igjen i annen forskning.

Et dårlig kroppsbilde kan henge sammen med kroppsfokus. Davison og McCabe (2006) fant et signifikant relasjonsforhold, men samtidig ikke et avhengighetsforhold. Dette vil da, sammen med at kroppsbildet avhenger i større grad av hvordan en subjektivt oppfatter sin egen kropp enn ens perseptuelle oppfatning (Rierdan og Koff, 1997), indikere at sosiale normer og miljø er av viktig påvirkning. Sosial påvirkning skjer også andre veien, der dårlig kroppsbilde fører til økt tilbakeholdenhet ovenfor andre. Davidson og McCabe (2006) fant i sin studie at det for jenter var en assosiasjon mellom dårlig selvbilde og sosiale forhold til både jenter og gutter. Gutter hadde derimot bare en assosiasjon mellom dårlig selvbilde og sosiale forhold til det motsatt kjønn.

Rjukan (2009) sammenlignet også i sin studie kroppsfokus og kroppsbilde mellom de som trente på treningssenter/helsestudio og klubb/idrettslag. Det viste seg signifikant forskjell, der 89 % av aktive på treningssenter/helsestudio var fornøyde med kroppen, mot 93 % av aktive i klubb/idrettslag (ibid.). Det viste seg også arenaforskjell da Abott og Barber (2011) fant, blant australske ungdomsjenter (11-24 år), at de som trente i organisert idrett hadde bedre kroppsbilde enn de som trente på egenhånd. Samtidig viste studien at kroppsbildet var forskjellig for ulike idretter (ibid.).

## 1.4 Arenaene friluftsliv og treningscenter

Treningscenter tilbyr andre aktiviteter enn mange andre aktivitetsarenaer. Disse aktivitetene kan deles inn i to hovedkategorier: felles gruppetrening med instruktør og individuelle aktiviteter knyttet til treningsapparater (Ulseth, 2003). I følge Ulseth (2003) proklamerer treningscenter seg selv som en arena med god tilgjengelighet, et tilbud for alle og lystbetont trening som legger til rette for varig motivasjon for trening.

Friluftsliv omfatter en rekke aktiviteter som kan være svært ulike i forhold til gjennomføring, historisk bakgrunn og kulturell betydning. Det er vanskelig å finne en samlende betegnelse under aktiviteter som går under begrepet friluftsliv, men friluftslivet har i løpet av de siste hundre år gått fra å være nytteorientert til opplevelsesorientert (Aas og Odden, 2003). Det norske friluftslivet blir betraktet som et sosialt og kulturelt fenomen som gir oss fellesskaps glede (Dahle, 2003). Friluftsliv kan defineres slik:

*«opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (St.meld. nr. 39 (2000-2001), 200, s.11).*

# Metode

I denne delen redegjør vi for våre metodiske valg i gjennomføringen av oppgaven og hvorfor vi har valgt den metodiske fremgangsmåten vi har gjort.

## 2.1 Valg av design

En metode kan beskrives som en planmessig fremgangsmetode for å nå et gitt mål (Gripsrud mfl., 2004). Det eksisterer flere definisjoner på metode, men Vilhelm Aubert har utarbeidet en som er mye referert til:

*«En metode er en fremgangsmåte, er et middel til å løse problemer, og komme frem til ny kunnskap. Et hvilke som helst middel som tjener dette formålet, hører til arsenalet av metoder»* (Aubert, 1985, s.196 – sitert i: Dalland 2012, s.111)

I forskning kan man skille mellom eksplorativ og deskriptiv tilnærming. I vår oppgave har vi valgt en deskriptiv tilnærming, noe som er relevant i de tilfeller hvor man har en viss forståelse for det aktuelle temaet, og ønsker å sammenligne variabler, eller se på korrelasjonen disse imellom (Gripsrud mfl., 2004).

Ved anskaffelse av data i den hensikt å svare på en problemstilling, vil en kunne skille mellom primær og sekundærdata. Sekundærdata er data samlet inn til et annet formål, mens primærdata er samlet inn i hensikt i å besvare den aktuelle problemstillingen. Til denne oppgaven ble det samlet inn primærdata, ettersom det ikke forelå relevant sekundærdata. Ulempen med primærdata er at det er dyrt og tidkrevende, mens det på en annen side vil være direkte rettet inn mot oppgavebesvarelsen, og derfor meget anvendelig (Gripsrud mfl., 2004).

I denne oppgaven var det ønskelig med kvantitative data, ettersom vi ønsket å sammenligne grupper i forhold til hverandre, og finne eventuelle forskjeller mellom disse. For å få en slik sammenligning var det en forutsetning med skalerbare tall, noe man ikke får ved bruk av kvalitative data (Holme og Solvang, 1996).

## 2.2 Valg av objekter

I denne undersøkelsen har vi valgt å henvende oss til idrettsstudenter på en høyskole. Vi henvendte oss til 113 studenter innenfor studieretning idrett, der 87 studenter tok tid til å gjennomføre undersøkelsen. Vi valgte å oppsøke disse, ettersom vi ville finne objekter som er fysisk aktive. Vi ønsket å dele inn objektene i forhold til treningsarena og etter klasser. Dette

løste vi med at objektene måtte velge den arenaen de var mest aktiv innenfor, og svare for motiver og barrierer kun rettet mot denne arenaen. Bakgrunnen for denne avgrensningen, var at et svar for motivasjon generelt sett ikke ville kunne gi svar på eventuelle skiller arenaene imellom. Vi fikk 50 respondenter innenfor treningssenter, og 37 innenfor friluftsliv.

### **2.3 Spørreskjemaundersøkelse.**

I denne oppgaven benyttet vi spørreskjemaundersøkelse, ettersom denne fremgangsmåten er den mest hensiktsmessige med tanke på å oppfylle de ovennevnte kriterier, hvor vi skulle finne tall som var kvantifiserbare. Denne undersøkelsen tok utgangspunkt i et standardisert spørreskjema kalt BREQ-2, som er en mye anvendt undersøkelse med tanke på adferd knyttet til fysisk aktivitet. Dette ble gjort for å sikre en god intern validitet i oppgaven, som omhandler hvorvidt det er de forutsatte faktorene som påvirker resultatet, og ikke faktorer utelatt fra undersøkelsen (Gripsrud mfl., 2004).

Ved utarbeidelsen av spørreskjema, er det enkelte fallgruver en bør være oppmerksom på, som vi tok hensyn til i utarbeidelsen av spørreskjemaet. For å unngå utvalgsfeil og enhetsfracfall, som er feil i forhold til utvelging av deltagere og fracfall blant deltakerne, ville vi prøve å inkludere hele klasser. Dette gjorde vi ved å komme inn i obligatorisk undervisning når vi ga ut skjemaene. Det var ett unntak med klassen som hadde størst fracfall, ettersom klassen ikke hadde obligatoriske timer i den aktuelle perioden, og i stedet svarte på spørreundersøkelsen over internett. I forhold til prosessfeil under selve besvarelsen var vi til stede for å oppklare eventuelle misforståelser, med unntak av de som svarte på internett. Vi valgte også å kjøre en pilottest av spørreskjemaet for å unngå enhetsfeil og sikre at spørsmålene var presise nok.

Vi hadde ett spørsmål i undersøkelsen der vi indirekte prøvde å få frem om det er indre motivasjon for aktivitet. Dette grunnet at vi mener det sier noe om aktiviteten har nok egenverdi i seg selv til å gjøres. Spørsmålet var «hvis du ikke hadde blitt i bedre fysisk form av den aktiviteten du bedriver mest, ville du da fortsatt bedrive denne aktiviteten?». Vi valgte å inkludere dette spørsmålet for å kontrollere eventuelle funn om indre motiver.

## 2.4 Statistikk

I undersøkelsen benyttet vi skalerte spørsmål, noe som innebærer at man registrerer visse egenskaper ved bestemte enheter, som så rangeres. Ettersom det i dette tilfellet går an å rangere svarene, men ikke si noe om hvor stor en variabel er i forhold til en annen, vil det innebære at tallene er på et ordinalnivå (Gripsrud mfl., 2004).

Vi benyttet Mann-Whitney U test, som brukes når tallene er på ordinalnivå, og når en sammenligner to grupper som er rangert etter samme variabler. Denne testen kan bli sett på som den ikke-parametriske utgaven av *two-group t-test* (Vincent, 2005).

## 2.5 Klassifisering

På bakgrunn av ønsket om å finne forskjeller i motivasjon mellom de to ulike treningsarenaene, foretok vi en inndeling der resultatene ble delt inn etter forskjellige motivasjonskategorier. Innenfor den indre motivasjonen plasserte vi «avkobling/rekreasjon», «moro/lystbetont», «mestringsfølelse», «for å ha noe å gjøre på», og «det sosiale med fysisk aktivitet». Motivet «det gir meg mestringsfølelse» har vi kategorisert under kompetanse, mens motivet «det sosiale med fysisk aktivitet» kan knyttes opp mot tilhørighet. De øvrige motivene knyttet opp mot indre motivasjon faller inn under autonomi.

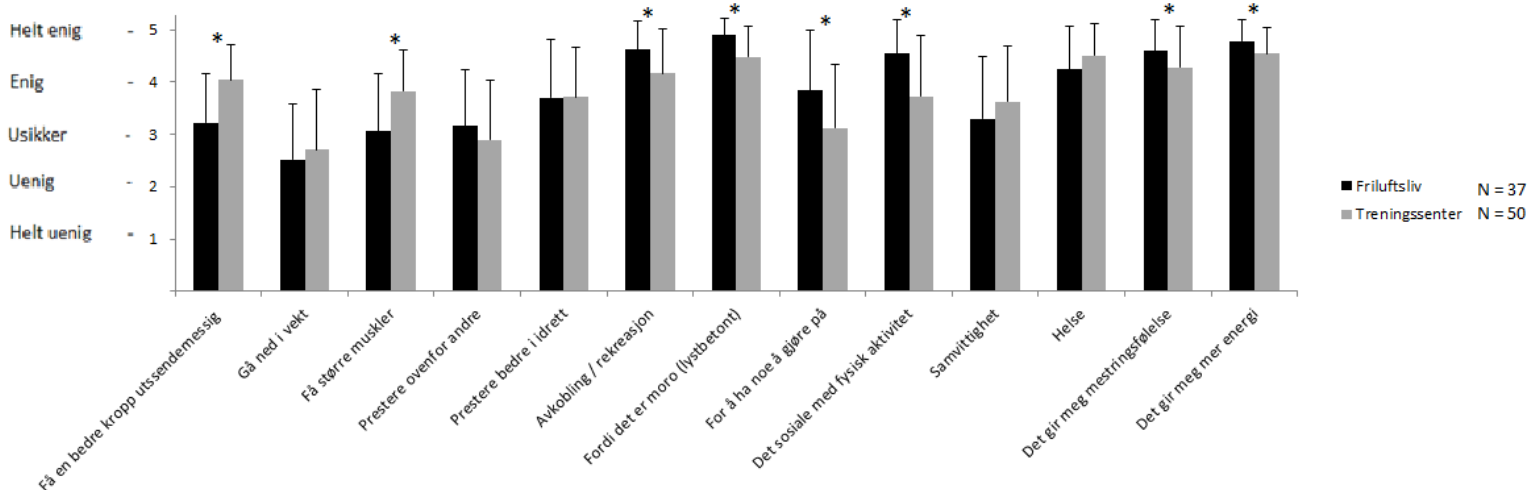
Angående ytre motivasjon har vi innenfor «integrated regulation» plassert «helse» og «energi», som ligger tett opptil indre motivasjon. Motiver som «få en bedre kropp utseendemessig», «prestere overfor andre» og «samvittighet» har blitt plassert innenfor «identified regulation» og «introjected regulation». Disse kategoriene kjennetegnes ved at de ligger tett opp mot ren ytre motivasjon. De øvrige faktorene, «gå ned i vekt», «få større muskler» og «prestere bedre i idrett», har ikke blitt plassert innenfor noen bestemt kategori, ettersom de kan falle inn under flere av de overnevnte motivasjonskategoriene.

# Resultat

I denne delen vil vi presentere de viktigste resultatene. Her går vi inn på arenaforskjeller og kjønnsforskjeller, i tillegg til forskjeller mellom mest og minst aktive, for å få en dypere forståing av resultatene. Vi viser til vedlegg for de resterende tabeller med gjennomsnittsverdier, standardavvik og p-verdier.

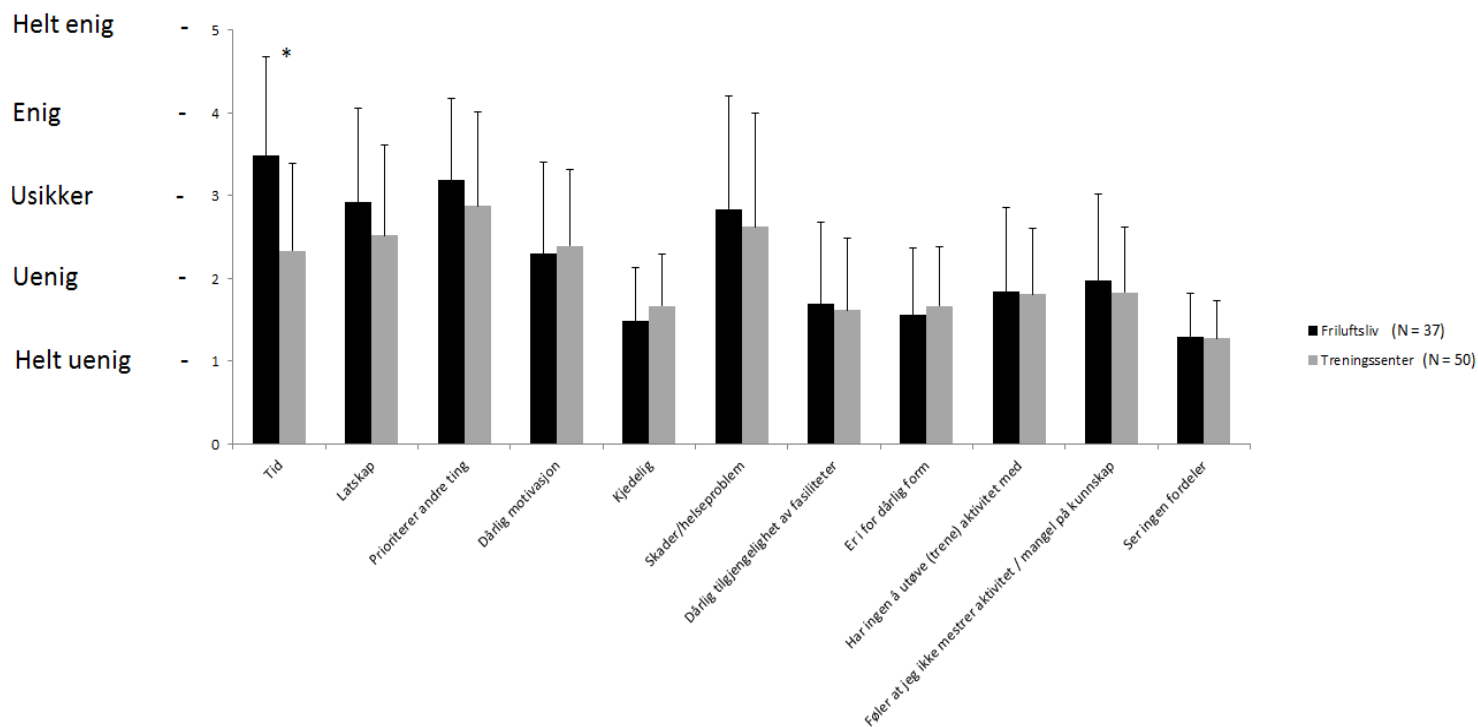
## 3.1 Motivasjons- og barrierefaktorer - arenaforskjeller

Figur 1 indikerer at trening «fordi det er moro» og for «at det gir energi» er de to viktigste motivasjonsfaktorene for respondentene i undersøkelsen. Dersom en ser på forskjeller mellom arenaene, ser en at faktorene «få en bedre kropp utseendemessig» ( $p=0,006$ ) og «få større muskler» ( $p=0,001$ ) er signifikant viktigere for de som trener på treningssenter enn friluftsliv. Motiver som er signifikant viktigere for friluftsliv enn treningssenter er «avkobling/rekreasjon» ( $p=0,006$ ), «fordi det er moro (lystbetont)» ( $p=0,02$ ), «for å ha noe å gjøre på» ( $p<0,001$ ), «det sosiale med fysisk aktivitet» ( $p<0,001$ ), «det gir meg mestringsfølelse» ( $p=0,038$ ) og «det gir meg energi» ( $p=0,02$ ).



**Figur 1:** Resultat fra spørsmålet «hvor enig er du i at disse motivasjonsfaktorene for fysisk aktivitet er viktig for deg i den arenaen du er mest aktiv i?» i forhold til hvilken treningsarena man er mest aktiv i. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er helt enig og 1 er helt uenig. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt og standardavvik. \*signifikant forskjell mellom gruppene  $p \leq 0,05$ .



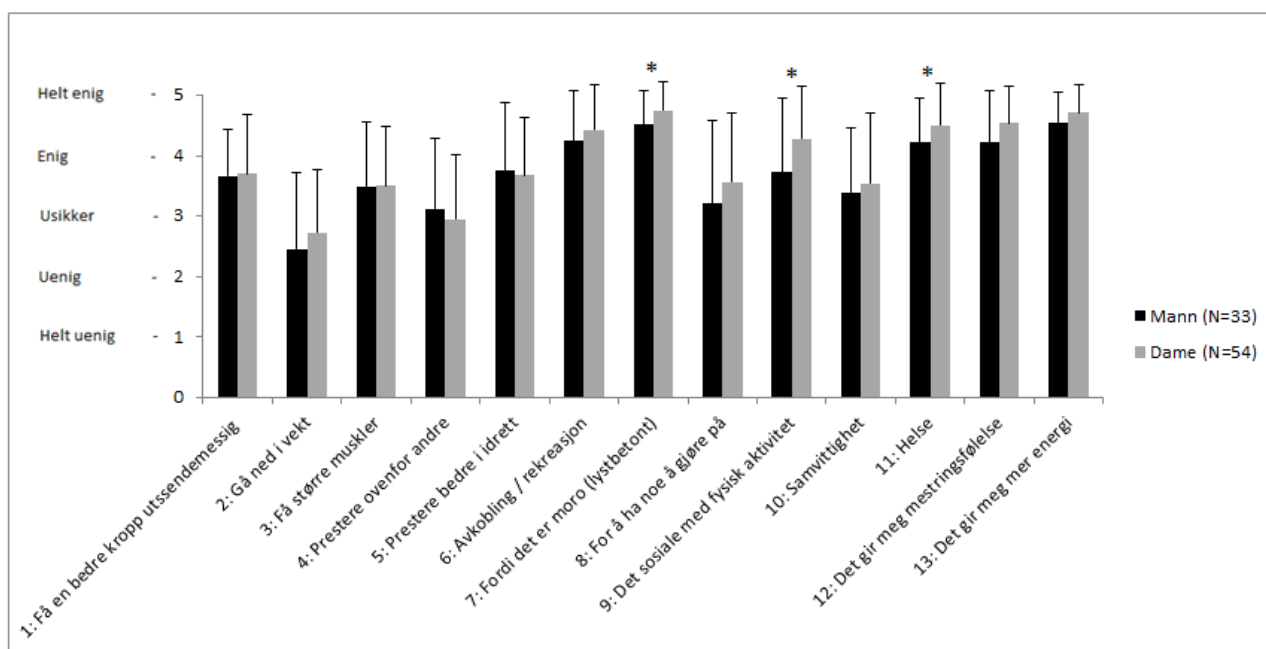


**Figur 2:** Resultat fra spørsmålet «Hvor enig er du i at disse faktorene hindrer deg i å utøve fysisk aktivitet i den arenaen du er mest aktiv i?» i forhold til hvilken treningsarena man er mest aktiv i. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er helt enig og 1 er helt uenig. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt og standardavvik. \*signifikant forskjell mellom gruppene  $p \leq 0,05$ .

Når en ser på barrierefaktorer for fysisk aktivitet (figur 2) ser en at faktorene «tid», «prioriterer andre ting», «latskap», «skader/helseproblem» og «kjedelig» generelt skårer høyst. Den eneste faktoren som viser signifikant forskjell mellom arenaene er «tid» ( $p < 0,001$ )

Dersom vi isolerer kvinner og menn (vedlegg 1,2, 3 og 4), ser man at arenaforskjellene er ulike i forhold til når en har kjønnene samlet. Menn skiller mye det samme som de samlede arenaforskjellene, da det bare er motivet «det gir meg mestringsfølelse» ( $p = 0,052$ ) som ikke lenger viser signifikant arenaforskjell. Kvinner viser ingen av de samlede arenaforskjellene, dersom en ser vekk i fra motivene «få en bedre kropp» ( $p = 0,006$ ), «få større muskler» ( $p < 0,001$ ) og barrierefaktoren «tid» ( $p = 0,02$ ).

### 3.2 Motivasjons- og barrierefaktorer - kjønnsforskjeller



**Figur 3:** Resultat fra spørsmålet «Hvor enig er du i at disse motivasjonsfaktorene for fysisk aktivitet er viktig for deg i den arenaen du er mest aktiv i?» i forhold til kjønn. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er helt enig og 1 er helt uenig. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt og standardavvik. \*signifikant forskjell mellom gruppene  $p \leq 0,05$ .

Ser en på kjønnsforskjeller på motivasjonsfaktorer (figur 3), ser en at det er bare kvinner som oppgir motiver høyere enn menn. Motiver som viser signifikant forskjell er «fordi det er moro» ( $p = 0,033$ ), «det sosiale med fysisk aktivitet» ( $p = 0,042$ ) og «helse» ( $p = 0,045$ ). Tar man et nærmere blick på faktorene som samlet viser kjønnsforskjell (tabell 2), ser en at de kommer på grunn av kjønnsforskjeller i treningssenter, ikke friluftsliv (vedlegg 5,6 og 7).

På barrierefaktorer er det ingen samlede kjønnsforskjeller. Derimot, når en isolerer arenaene for seg selv (vedlegg 6 og 7) ser en kjønnsforkjell på barrierefaktoren «tid» (0,037) i treningssenterarenaen, der kvinner skårer høyest.

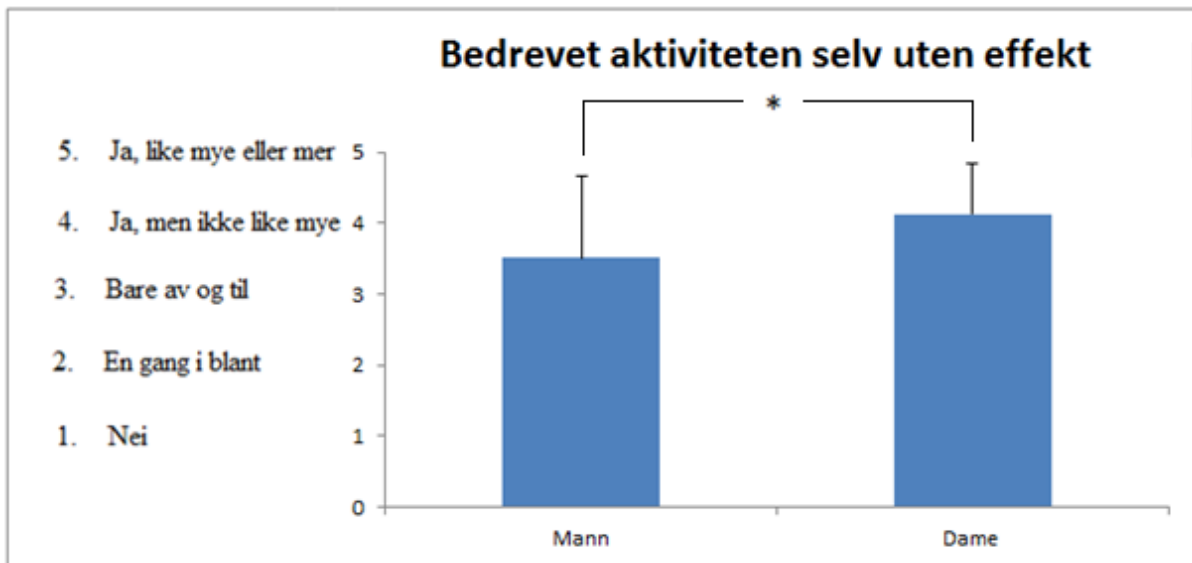
	Sosiale	Moro	Helse
Friluftsliv	0,00	-0,05	-0,10
Tr.senter	0,87	0,38	0,58
Generelt	0,55	0,23	0,29

**Tabell 2:** Kjønnsforskjeller på de ulike arenaene med gjennomsnittsverdier, der verdien for menn er subtrahert fra verdien for kvinner. Positive (+) verdier tilsier at snittverdien er høyset hos kvinner, mens negative (-) verdier tilsier at snittverdien er høyest hos menn.

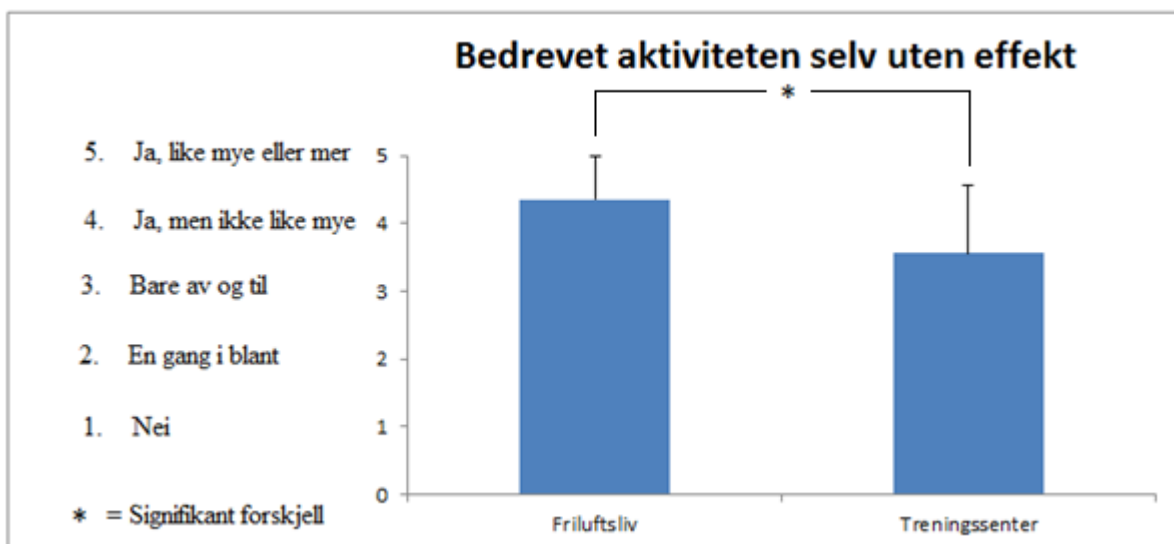
### 3.3 Bedrevet aktivitet selv uten effekt

Spørsmålet «hvis du ikke hadde blitt i bedre fysisk form av den aktiviteten du bedriver mest, ville du da fortsatt bedrive denne aktiviteten?» viser signifikant høyere snittverdi på friluftsliv enn treningssenter ( $P < 0,001$ ), som en kan se ut i fra figur 4.

Som figur 5 viser, ser en at snittverdien for kvinner er signifikant høyere enn for menn ( $p = 0,011$ ).



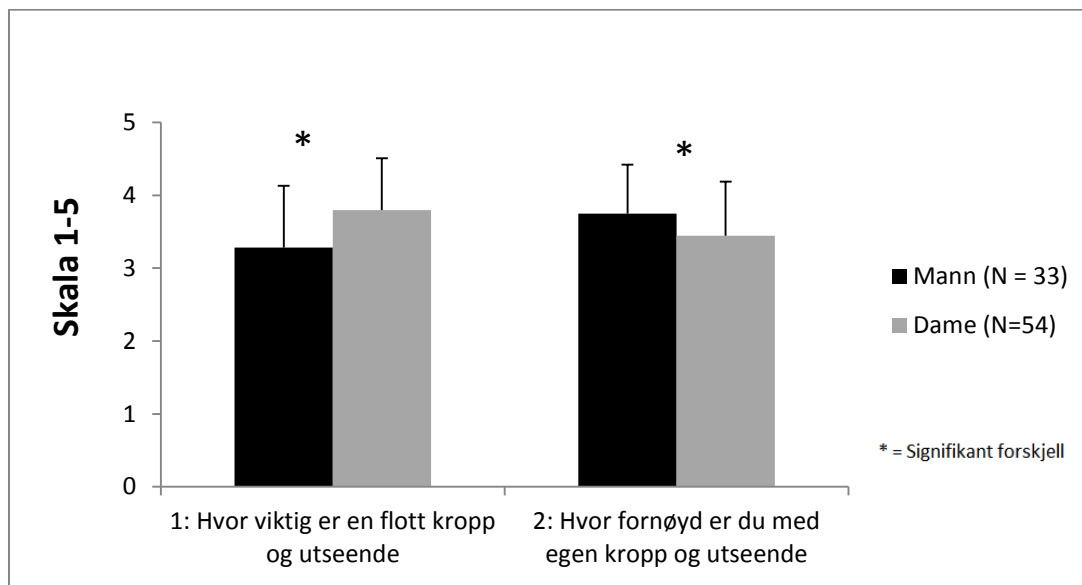
**Figur 4:** Resultat fra spørsmålet «Hvis du ikke hadde blitt i bedre fysisk form av den aktiviteten du bedriver mest, ville du da fortsatt bedrive denne aktiviteten?» i forhold til hvilken arena man er mest aktiv i (friluftsliv,  $N=37$  og treningssenter,  $N=50$ ). Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er ja, like mye eller mer og 1 er nei. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt og standardavvik. \*signifikant forskjell mellom gruppene  $p \leq 0,05$ .



**Figur 5:** Resultat fra spørsmålet «Hvis du ikke hadde blitt i bedre fysisk form av den aktiviteten du bedriver mest, ville du da fortsatt bedrive denne aktiviteten?» i forhold til kjønn (mann,  $N=33$  og kvinne,  $N=54$ ). Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er ja, like mye eller mer og 1 er nei. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt og standardavvik. \*signifikant forskjell mellom gruppene  $p \leq 0,05$ .

### 3.4 Kroppsbilde

På spørsmålene «hvor viktig er en flott kropp og utseende?» ( $p=0,257$ ) og «hvor fornøyd er du med egen kropp og utseende?» ( $p=0,954$ ) viser det ingen signifikant forskjell mellom arenaene, både samlet og kjønn isolert sett. Ser en på forskjeller mellom kjønn derimot, finner man signifikante forskjeller på begge spørsmålene (figur 6) med p-verdi på 0,011 på spørsmål om kroppsfokus og 0,029 på spørsmål om kroppsbilde. Ser en videre på tabell 3, ser en at kjønnsforskjellen på kroppsbilde kommer av forskjeller i treningssenterarenaen.



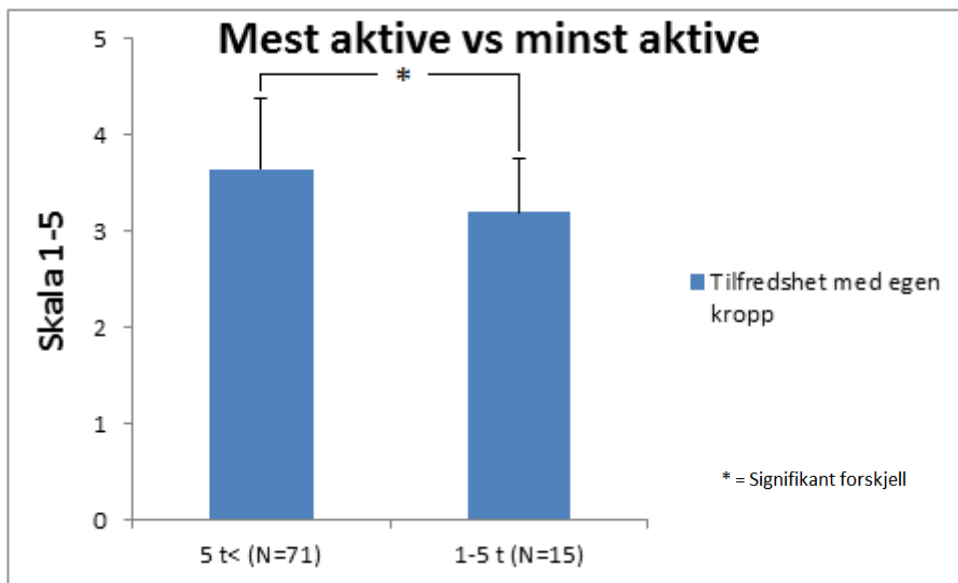
**Figur 6:** Resultat fra spørsmålene «hvor viktig er en flott kropp og utseende?» og «hvor fornøyd er du med egen kropp og utseende?» i forhold til kjønn. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er meget viktig og 1 er ikke viktig/fornøyd i det hele tatt. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt og standardavvik. \*signifikant forskjell mellom gruppene  $p \leq 0,05$ .

	Kroppsviktighet	kroppstilfredshet
Friluftsliv	0,63	-0,03
Tr.senter	0,45	-0,51
Generelt	0,52	-0,31

**Tabell 3:** Kjønnsforskjeller på de ulike arenaene med gjennomsnittsverdier, der verdien for menn er subtrahert fra verdien for kvinner. Positive (+) verdier tilsier at snittverdien er høyest hos kvinner, mens negative (-) verdier tilsier at snittverdien er høyest hos menn.

### 3.5 Mest aktive versus minst aktive

For å se om aktivitetsnivå har sammenheng med kroppsfokus og kroppsbygge, slo vi sammen alternativene 1-2 t med 3-5 t og 6-9 t med 10+ t på spørsmål om hvor aktiv en er i uka. Vi finner da (figur 8) en signifikant forskjell mellom tilfredshet med egen kropp ( $p = 0,036$ ), der de som er aktive mer enn 5 timer i uka er mer tilfredse med egen kropp enn de som trener 5 timer eller mindre. Dette gjelder for begge arenaer. Samtidig ser vi (tabell 4) at barrierefaktoren «tid» er signifikant mer gjeldende blant de minst aktive ( $p = 0,028$ ). Ingen andre variabler viste signifikant forskjell.



**Figur 7:** Resultat fra spørsmålet «hvor fornøyd er du med egen kropp og utseende?» i forhold til hvor aktiv en er. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er meget viktig og 1 er ikke viktig/fornøyd i det hele tatt. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt og standardavvik. \*signifikant forskjell mellom gruppene  $p \leq 0,05$ .

**Tabell 4:** Barrierefaktoren «tid» på resultat fra spørsmålet «hvor enig er du i at disse faktorene hindrer deg i å utøve fysisk aktivitet i den arenaen du er mest aktiv i?» i forhold til hvor aktiv en er. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er helt enig og 1 er helt uenig. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt og standardavvik. \*signifikant forskjell mellom gruppene  $p \leq 0,05$ .

	P-verdi	0,028
5 t <	Gj.snitt	2,68
	ST.AV	1,25
1-5 t	Gj.snitt	3,47
	ST.AV	1,06

## Diskusjon

I denne delen diskuterer vi resultatet opp mot relevant teori. Her ser vi nærmere på de viktigste signifikante forskjellene og eventuelle resultat som ikke viser forskjeller, der dette var forventet.

### 4.2 Indre motivasjon

Motivasjonsfaktorene som vi har kategorisert under indre motivasjon (kap.2.5), skårer signifikant høyere på friluftsliv enn treningssenter. At friluftsliv er knyttet opp mot indre motiver i vårt utvalg, kunne forventes med tanke på at det også viser seg i funnene til Odden og Aas (2003). Dette ble ytterligere forsterket av at friluftsliv viser høyere verdier enn treningssenter på spørsmålet «hvis du ikke hadde blitt i bedre fysisk form av den aktiviteten du bedriver mest, ville du da fortsatt bedrive denne aktiviteten?»

Motivasjonsfaktorene som viser signifikant forskjell når vi sammenligner kjønn er; «fordi det er moro», «det sosiale med fysisk aktivitet» og «helse», der kvinner skårer høyere enn menn. Angående motivet «det sosiale med fysisk aktivitet», kan det tenkes at friluftsliv i større grad enn treningssenter legger til rett for sosial utvikling.

Motivasjonsfaktorene som viser arenaforskjell, faller innenfor kategorien indre motivasjon eller «integrated regulation», som ligger nært opp mot indre motivasjon. Sett opp mot annen forskning (kap. 1.2) er funnene delvis motsiende. De er motsiende bl.a. der Rjukan (2009) påpeker at kvinner ser ytre motiver som viktigere. Men dersom en ser nærmere på resultatene hans, skårer kvinner også signifikant høyere på flere indre motiver. Dette taler for at funnene til Rjukan (2009) ikke er fullt så motsiende, sett opp mot våres funn. Derimot, samsvarer vårt funn med at kvinner skårer høyere enn menn på høyt prioriterte motiver (Andersen mfl., 2009).

Våre funn viser også at kjønnsforskjellene ikke er signifikante blant de som bedriver friluftsliv, men at kjønnsforskjellene samlet sett utelukkende skyldes treningssenterarenaen. Sett i fra en annen vinkel kan en tenke seg at arenaforskjellene innen indre motiver er relativt like blant kvinner, med tanke på at de svarer høyere enn menn på treningssenterarenaen, men ikke på friluftslivarenaen. Dersom en videre ser på resultater for kjønn isolert, stemmer det at arenaforskjellene viser seg i større grad blant menn og i mindre grad blant kvinner (vedlegg 6 og 7).

Disse funnene kan tyde på at det er en enighet mellom begge kjønn i vårt utvalg om at friluftsliv er forbundet med indre motiver, og at denne konsensusen ikke finnes på treningssenter i samme grad. Videre kan en si at motivasjonsfaktorer som faller inn under kategoriene kompetanse, tilhørighet og autonomi er signifikant høyere på friluftsliv enn i treningssenterarenaen i vårt utvalg. Da kan det argumenteres for at friluftsliv i større grad enn treningssenter legger til rette for et støttende miljø, integrering og sosial utvikling blant idrettsstudenter i Sogndal (Deci og Ryan, 2007).

### **4.3 Ytre motivasjon**

Ser en på de to motivene «få en bedre kropp utseendemessig» og «få større muskler», er dette de eneste som har en signifikant høyere verdi på treningssenter sammenlignet med friluftsliv. Motivet «få en bedre kropp utseendemessig» kommer inn under kategorien «introjected regulation» og ligger dermed nært opp mot en ren ytre motivasjon. Motivet om å få større muskler er noe vanskeligere å kategorisere, ettersom muskelbygging kan være motivert av ulike årsaker, for eksempel for å imponere andre, eller å forebygge osteoporose. Uansett kommer ikke dette under indre motivasjon. At disse faktorene skårer høyere på treningssenter enn friluftsliv, kan indikere at aktivitet på treningssenter er mer ytre motivert enn aktivitet i friluftsliv, i vårt utvalg. Dette samsvarer med forskningen til Rjukan (2009) og Ulseth (2003), som har vist arenaforskjell der ytre verdier er høyest på treningssenter.

Vi hadde forventet et annet utfall innenfor motivet «prestere ovenfor andre». En ser ut i fra figur 1 at det ikke er signifikant forskjell mellom arenaene på dette motivet, noe en kunne tro var større innen treningssenterarenaen. Dette med bakgrunn i at treningssenterarenaen scorer signifikant bedre på motivasjon som kan defineres som «introjected regulation». Innenfor denne type motivasjon søker en etter ytre anerkjennelse som grunnlag for sin motivasjon. Dette danner også grunnlag for å tro at det er friluftsliv som skårer høyere enn forventet, og ikke treningssenter som skårer lavere enn forventet. Likehten mellom arenaene kan tyde på at friluftslivaktiviteten i vårt utvalg innebærer mer preg av trening og prestasjon enn vi hadde forventet ut i fra definisjonen av friluftsliv (kap 1.4). Dette kan ha sammenheng med at Sogndal blir fremstilt som en egnet plass for aktiviteter i friluftsliv som krever mestring, for eksempel bratt skikjøring og klatring (Trettenes, 2011; HISF, 2013). Og dermed så representerer ikke utvalget det friluftslivet og de verdier friluftslivdefinisjonen legger til grunn.

Selv om det er arenaforskjell på motivene «få en bedre kropp utseendemessig» og «få større muskler», er det ikke arenaforskjell på spørsmålene «hvor viktig er en flott kropp og utseende for deg?» og «hvor fornøyd er du med egen kropp og utseende?». Dette tilsier at det ikke er noen forskjell på kroppsfokus og kroppsilde mellom de som utøver aktivitet innen de ulike arenaene, men motiver som går på kropp er mer gjeldende i treningssenterarenaen. Sammenligner vi med Rjukan (2009) sin undersøkelse samsvarer ikke våre funn om kroppsilde, der han fant dårligere kroppsilde på treningssenter. Men om en tar til betraktning at Rjukan først måtte gruppere svaralternativene for å finne forskjell mellom arenaene og at vi ikke har gjort dette, kan det være at funnene samsvarer likevel. Samtidig som han fant dårligere kroppsilde på treningssenter, fant han også at ytre motiver er mer gjeldene der. Dersom en tar utgangspunkt i at kroppsfokus og kroppsilde henger sammen med motiver som går på kropp og utseende, samsvarer dette med Rjukans funn. En mulig årsak til at vi ikke finner arenaforskjell på kroppsfokus og kroppsilde, selv med forskjeller i motivasjonsfaktorer som går på kropp, kan være at respondentene er mye i samme miljø. Dette kan påvirke at spørsmål som ikke er direkte rettet mot en arena, slik som spørsmål om kroppsfokus og kroppsilde, ikke viser arenaforskjell.

Kjønnsforskjellene på ytre motiver, kroppsfokus og kroppsilde kommer utelukkende av kjønnsforskjeller i treningssenterarenaen, slik som ved indre motiver. Vi hadde forventet kjønnsforskjell på begge arenaene med tanke på at gjengitt forskning viser kjønnsforskjeller på ytre motiver, kroppsfokus og kroppsilde blant unge voksne (Andersen mfl., 2009; Ulseth, 2003; Rjukan, 2009). Dermed er det friluftsliv som viser uventede resultater. Dette kan henge sammen med enigheten mellom kjønn om motivene friluftsliv er forbundet med, som er indre motiver i større grad enn ytre motiver. Når en videre ser isolert på treningssenterarenaen (vedlegg 6) viser også motivet «gå ned i vekt» større oppslutning blant kvinner. Dette kan speile et typisk kroppsilde om at kvinner skal være tynne (Stice mfl. 2000) noe som også kan henge sammen med at kropp er viktigere på treningssenter for utvalget vårt.

Det kan argumenteres for at treningssenteraktivitet bygger på ytre motiver, som kan være ufordelaktig. Dette med tanke på at ytre motiver kan være ugunstig for vedlikehold av aktivitetsnivå over tid (Deci og Ryan, 1985). I tillegg til at det kan være et miljø som er mindre støttende og legger mindre til rette for integrering og sosial utvikling, sammenlignet med miljøer basert på indre motiver. Videre kan det argumenteres for at ytre motivasjon er sårbar overfor ytre forandringer, og hvis for eksempel utseende blir mindre vektlagt i sosiale normer, vil dette i større grad føre til at aktivitetsnivået reduseres, enn ved en indre



motivasjon. Det er viktig å påpeke at ytre motiver er bedre enn ingen motiver og amotivasjon, med tanke på at dette bidrar til aktivitet. I tillegg er treningssenterarenaen en arena med stor oppslutning (Ulseth, 2003; Thidemann, 2012) og en viktig bidragsyter for å holde folk aktive.

Videre ser en at tilfredsheten med egen kropp er signifikant større blant de mest aktive, i vårt utvalg. Dette er noe som også annen forskning også (Loland, 1999). Derfor er det hensiktsmessig å støtte opp under aktiviteter og motiver som bidrar til kontinuitet, og dermed holde kroppsbilde oppe.

#### **4.4 Barrierefaktorer**

Innenfor barrierefaktorer er det kun signifikante forskjeller mellom arenaene på faktoren «tid», der den er størst i friluftsliv. Samtidig er «tid» den høyest rangerte barrierefaktoren innen friluftsliv. Dette kan være på grunn av at friluftsliv ofte innebærer mer tidskrevende aktiviteter, enn aktiviteter på treningssenter. Med dette mener vi at friluftslivsaktivitetene ofte ikke er i geografisk nærhet og dermed blir mer tidkrevende. I tillegg til dette er aktivitetene i seg selv ofte mer langvarige enn hva som er tilfellet med treningssenterarenaen.

Innenfor treningssenter er det andre barrierer som er høyere rangert en «tid». Ut i fra Andersen mfl. (2009) sin forskning, der potensielt aktive ble undersøkt, skulle en forvente at tid var den høyest rangerte barrierefaktoren også på treningssenterarenaen. En forklaring kan være at utvalget vårt bestod av studenter, som muligens har en mer fleksibel hverdag tidsmessig enn generell befolkning. Tenker en i tillegg over resultatene om at tid er oppgitt som større barrierefaktor for de minst aktive, kan en forstå at potensielt aktive kan ha tid som større barriere enn utvalget i vår undersøkelse. En annen mulig forklaring på at tid er en mindre barriere for de mest aktive er at en kan anta at interessen og den indre motivasjonen for trening er høy. Dette med tanke på at indre motiver kan være mer gunstig for opprettholdelse av aktivitetsnivå (Deci og Ryan, 1985), og at de med ytre motiver i større grad kan slite med å opprettholde aktivitet. Med dette utgangspunktet kan en tenke seg at den indre motivasjonen gjør at en overser et eventuelt tidspress, fordi treningen er noe en uansett prioriterer.

Ser en på de øvrige barrierefaktorene i figur 2, ser en for disse ingen signifikante forskjeller mellom arenaene. Her kan det være verdt å merke seg at det innenfor begge arenaer er en positiv innstilling i forhold til tilgjengelighet av fasiliteter, selv om det her er en forholdsvis stor spredning i tallmaterialet. Det kan dermed argumenteres for at respondentene er tilfreds

med stedets geografiske beliggenhet, i tillegg til tilgang på treningssenter. Dette kan ha bidratt til at tid blir en mindre barrierefaktor enn dersom det ikke hadde vært tilgang på treningssenter, og samme geografiske nærhet til friluftsliv.

På samlede kjønnsforskjeller er det ingen signifikante forskjeller på barrierefaktorer. Dette sier at det i vårt utvalg ikke er forskjell mellom kvinner og menn i grunner for å la være å trene. Dette samsvarer ikke med Allison mfl. (1999) som viste at kvinner generelt svarer høyere enn menn på barrierer. Likevel støttes våre funn av Andersen mfl. (2009) som fant lite kjønnsforskjeller når de undersøkte potensielt aktive. Selv om Andersen mfl. (2009) såg på potensielt aktive, samsvarte de andre funnene hans med annen forskning som ser på aktive. Derfor unngår vi å ta utgangspunkt i Allison mfl. (1999) sine resultater, og ser ikke på våre funn som uventede.

Ser en videre på treningssenterarenaen isolert (vedlegg 6) trer barrieren «tid» frem som større for kvinner. At dette ikke viser seg også på friluftsliv kan muligvis forklares med at tid er en såpass viktig barriere innen den arenaen, at begge kjønn ser tid som barriere i samme grad.

#### **4.5 Metodiske refleksjoner**

I forhold til testens reliabilitet, er det usannsynlig at en ville fått nøyaktig de samme svarene hvis undersøkelsen ble gjentatt. Dette kan skyldes flere forhold, blant annet eventuelle prosessfeil, enhetsfracfall og enhetsfeil (Gripsrud mfl., 2004). Angående enhetsfracfall i vår undersøkelse mangler vi svar fra 23 % av respondentene. Det er også tilfeller av enhetsfeil, hvor enkelte hadde utelatt å besvare enkelte spørsmål. Dette er ikke tilfellet i klassen som hadde svart på internett, ettersom disse måtte besvare hvert spørsmål for å gå videre til neste. Derimot er det der større sjanse for prosessfeil, der en ikke får oppklart eventuelle misforståelser, med tanke på at vi ikke fikk vært til stede, samt at disse respondentene måtte besvare spørsmål de eventuelt misforstod. I forhold til testens reliabilitet kan det derfor hevdes at selv om svarene ikke ville blitt identiske ved gjentakelse av undersøkelsen, ville den generelle tendensen i svarene vært forholdsvis lik, slik at konklusjonen ville blitt den samme. Dette på bakgrunn av hensyn vi tok under utarbeidelsen av spørreskjemaet (kap. 2.3).

Når det gjelder testens eksterne reliabilitet, vil det her kunne argumenteres for at denne vil være begrenset. Ettersom denne undersøkelsen baserer seg på 87 personer fra et begrenset miljø og geografisk område, vil konklusjonene vi trekker fra denne undersøkelsen, ikke kunne gjelde for en mer generell del av befolkningen. Det er verdt å nevne at testen også henvender

seg til en begrenset aldersgruppe. Det kan ikke trekkes som slutning at resultatene fra disse personene er valide i forhold til idrettsstudenter andre steder i landet. Siden det i denne undersøkelsen kun er 87 respondanter, vil man uansett geografisk og aldersmessig spredning ikke kunne trekke en allmenngyldig konklusjon (Haraldsen, 1999).

Med tanke på at indre og ytre validitet er motsatt korrelerte (Gripsrud mfl., 2004) kan det argumenteres for at en vil kunne gå mer i dybden ved en avgrensning av utvalg, noe som blir gjort i denne undersøkelsen. Dermed sikrer en at det er færre variabler som kan påvirke validiteten, som for eksempel alder.

En begrensning med undersøkelsen kan være at mange er aktive innen begge arenaer. Dette vil i størst grad påvirke de spørsmålene som ikke går på den arenaen en er mest aktiv i, som for eksempel spørsmålene om kroppsfokus og kroppsbilde. I tillegg kan det tenkes at arenaene er mer like i forhold til om en hadde hatt en mer konservativ form for friluftsliv, som igjen kan føre til mindre forskjeller. Dette med bakgrunn i at friluftsliv her er mer rettet mot prestasjon og trening enn vi forventet.

## Konklusjon

Samlet sett indikerer resultatene i våre funn at friluftsliv er knyttet opp mot indre motiver, mens treningssenter i større grad er knyttet opp mot ytre motiver. Resultatene indikerer også at det er en enighet mellom begge kjønn i vårt utvalg om at friluftsliv er forbundet med indre motiver, og at denne enigheten om motiver ikke finnes på treningssenter i samme grad. På kroppsfokus og kroppsbilde er det ingen arenaforskjell, men motiver som går på kropp er mer gjeldene i treningssenterarenaen enn friluftsliv.

Med bakgrunn i motivene arenaene er knyttet opp mot, kan en argumentere for at friluftsliv i større grad enn treningssenter legger til rette for et støttende miljø, integrering og sosial utvikling i vårt utvalg. Det kan også argumenteres for at friluftsliv i større grad enn treningssenter bygger på motiver som er bra for vedlikehold av aktivitet i utvalget vårt. Dermed kan en si at det er større sjanse for vedlikehold av aktivitetsnivå på i friluftsliv enn på treningssenter for idrettsstudenter i Sogndal.

Opp i mot problemstilling konkluderer vi med følgende: Det er forskjeller i motivasjonsfaktorer og barrierefaktoren «tid», men ikke kroppsfokus, kroppsbilde og øvrige barrierefaktorer mellom de som bedriver aktivitet i arenaene friluftsliv og treningssenter blant idrettsstudenter i Sogndal.

## Referanser

- Abbott, B.D og Barber, B.L. (2011). *Differences in functional and body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference?* Perth. Elsevier.
- Adkins, A. og Stivers, K. (1999) *Running head: Body Satisfaction Among Adolescents*. Hanover College.
- Allison, R.K., Dwyer, J.J.M., Makin, S. (1999) *Perceived Barriers to Physical Activity among High School Students*. Vol.28. Issue 6. Ontario. Preventive Medicine.
- Anderssen, S.A., Hansen, B.H., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Børshiem, E. og Holme, I. (2009) *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge: Resultater fra kartlegging i 2008 og 2009*. Oslo. Helsedirektoratet.
- Breivik, B. og Vaagbø, O. (1997) *Jakten på det gode liv: Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkning i perioden 1985-1997*. Oslo. Norges idrettshøgskole Institutt for samfunnsfag.
- Dahle, B. (2003) Norsk friluftsliv handler om turglede, lidenskap og kjærlighet. I: Lerkelund H.E. (Red.) *Rapport fra konferansen Forskning i friluft. Landskonferansen om friluftsliv og forskning. Øyer 19- 20 november 2002*. (s.118-119) Friluftslivets Fellesorganisasjon
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. (5.utgave). Oslo. Gyldendal Akademisk.
- Davison, T.E. og McCabe, M.P. (2006) *Adolescent body image and psychosocial functioning*. The Journal of Social Psychology. 146(1), 15-30.
- Deci, E. L. og Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York. Plenum Press.
- Deci, E. L. og Ryan, R. M. (2002) *An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective*. In Deci, E. L. og Ryan, R. M. (Eds). *Handbook of Self-Determination Research*, University of Rochester Press.
- Fiskerstrand, Å. og Rimeslåtten, E. mfl. (2008) *Veien til toppidrett*. Oslo. Gyldendal norsk forlag.
- Gripsrud, G., Olsson, U. H. og Silkoset, R. (2004). *Metode og Dataanalyse. Med fokus på beslutninger i bedrifter*. Kristiansand. Høyskoleforlaget.
- Haraldsen, G. (1999) *Spørreskjemametodikk etter kokebokmetoden*. Oslo. Ad Notam Gyldendal.

Henriksson, J. og Sundberg, C.J. (2008) Generelle effekter av fysisk aktivitet. I: Bahr, R. (Red.) *Aktivitetshåndboken - Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (s. 8-35) Oslo: Helsedirektoratet.

HISF (2013) *Studiested Songdal* [internett] tilgjengelig fra: [http://www.hisf.no/no/for\\_studentar/studentliv/stuiedsted\\_sogndal](http://www.hisf.no/no/for_studentar/studentliv/stuiedsted_sogndal). [lest: 16.12.2013]  
Høgskulen Sogn og Fjordane

Holme, I. M., og Solvang, B.K. (1996) *Metodevalg og metodebruk*. Otta. Tano forlag.

Johannessen, A., Tufte, P.A., og Christoffersen, L. (2010) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* Oslo. Abstragt forlag

Johansson, T. (1998) *Den skulpterade kroppen. Gymkultur, friskvård og estetik*. Sverige: Thomas Johanssons og Carlssons Bokförlag.

Loland, N. W. (1999) *Body image and physical activity*. Oslo. Norges Idrettshøgskole.

Moore, D.C. (1993) *Body image and eating behavior in adolescents*. National Institutes of Health. 12 (5) s.505-10

Nerland, J.E. og Vikander, N.O. (2003) Kunnskap og friluftsliv: Viten om naturen- et glemt fundament i friluftlivssammenheng. I: Lerkelund H.E. (Red.) *Rapport fra konferansen Forskning i friluft. Landskonferansen om friluftsliv og forskning. Øyer 19- 20 november 2002*. (s.166-198) Friluftslivets Fellesorganisasjon

Odden, A og Aas, Ø. (2003). Motiver for friluftslivsutøvelse. I: Lerkelund H.E. (Red.) *Rapport fra konferansen Forskning i friluft. Landskonferansen om friluftsliv og forskning. Øyer 19- 20 november 2002*.(s.120-139) Friluftslivets Fellesorganisasjon

Ommundsen, Y. og Aadland, A.A. (2009) *Fysisk inaktive voksne i Norge: Hvem er anaktive- og hva motiverer til økt fysisk aktivitet*. Oslo. Helsedirektoratet.

Pensgaard, A. M. og Hollingen, E. (2006) *Idrettens mentale treningslære*. (2. utg). Oslo. Gyldendal norsk forlag.

Pope Jr, H.G., Olivardia, R., Borowiecki, J.J. og Cohane, G.H. (2001) *The Growing Commercial Value of the male body: A longitudinal survey of advertising in women`s magazines*. Psychotherapy and Psychosomatics.

Pope Jr, H. G., Gruber, A. J., Mangweth, B., Bureau, B., DeCol, C., Jouvett, R. og Hudson, J.I.

Ramm, J. og von Soest, T. (2011) *5 prosent har lagt seg under kniven*. 2/ 2011. Samfunnspeilet.

Rieder, S. og Ruderman, A. (2001) *Cognitive factors associated with binge and eating behaviours: the interaction of body dissatisfaction and body image importance*. Cognitive Therapy and Research. Vol. 25, Issue 6. pp 801-812.

- Rierdan J. og Koff, E. (1997) *Weight, weight-related aspects to body image, and depression in early adolescent girls*. Vol. 32. Issue 127, p615 10p
- Rjukan, T.H.(2009). *Prosjekt perfekt: fysisk aktivitet, kroppsideal og kroppsbilde blant norske 18-19 åringer*. Bø. Høgskolen i Telemark.
- Ryan, R.M. og Deci, E.L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. Rochester. American Psychologist.
- Ryan, R. M. og Edward L. Deci (2007). *Active Human Nature*. I S. H. Hagger and N. L. D. Chatzisarantis (eds) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Human Kinetics: 1-21
- Rør, A. (2009) *Spiseforstyrrelser: symptomforståelse og behandlingsstrategier*. Diagnostisering. kapittel 2. 2. utgave. Oslo. Gyldendal akademisk.
- Schilder, P. (1950) *The image and apperance of the human body: Studies in the constructive energies of the psyche*,s. 11. New York. International Universities Press.
- Seippel, Ø. (2002) *Idrett og sosial integrasjon*. Oslo. Institutt for samfunnsforskning.
- St.meld. nr. 39 (2000-2001). (2000) *Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet*. [internett] Tilgjengelig frå: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/md/dok/regpubl/stmeld/20002001/stmeld-nr-39-2000-2001-.html?id=194963>. [lest 12.10.2013] Miljøverndepartementet
- Steen-Johnsen, K. (2004) *Individualised Communities. Keep-fit exercise organisations and the creation of social bonds*. PhD-avhandling. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Stice, E., Hayward, C., Cameron, R.P., Killen, J.D., og Taylor, C.B. (2000) *Body image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents. A longitudinal study*. Journal of Abnormal Psychology. Vol. 109. No.3. 438-444.
- Storvoll, E.E., Strandbu, Å og Wichstrøm, L. (2005). *A cross-sectional study of changes in Norwegian adolescents body image from 1992 to 2002*. Vol. 2. Issue 1. Oslo. Norwegian Institute for Alcohol and Drug Research.
- Synovate (2010) *Folkehelse og fysisk aktivitet*. [internett] Tilgjengelig fra <http://www.frifo.no/1392.Synovateundersokelser-2009-2012.html>. [Lest 17. 12. 2013.] Synovateundersøkelser 2009-2012
- Thidemann A. (2012) *Treningscenterbransjen 2012*. [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.virke.no/talloganalyse/Documents/Treningscenterbransjen%202012.pdf>. [Lest 17.12.13] Virketrening
- Trettenes M. R. (2011) *Idretts- og friluftsliv*. [internett] Tilgjengelig fra: <http://www.sogndal.kommune.no/idretts-og-friluftsliv.177991.nn.html>. [Lest: 16..12.2013] Sogndal Kommune

Ulseth, A. (2003). *Treningsentre og idrettslag: Konkurrerende eller supplerende tilbud?*. Institutt for samfunnsforskning. Oslo.

Ulseth, A. (2008) *Mellom tradisjon og nydannelse. Analyser av fysisk aktivitet blant voksne i Norge*. Doktorgradsavhandling. Oslo: Universitetet i Oslo.

Vincent, W.J. (2005) *Statistics in Kinesiology*. 3. utgave. Birgham. Human Kinetics.

Weinberg, R.S. og Gould, D. (2007) *Foundations of sport and exercise psychology*. (4. th Edition). Champaign, IL. Human Kinetics.



# Vedlegg

**Vedlegg 1:** Gjennomsnittsverdier for treningssenter substrahert fra gjennomsnittsverdier for friluftsliv. Menn og kvinner isolert.

**Vedlegg 2:** Sammenligning av arenaene treningssenter og friluftsliv for menn og kvinner samlet. Verdier er gjengitt som p-verdier.

**Vedlegg 3:** Sammenligning av arenaene treningssenter og friluftsliv for menn isolert. Verdier er gjengitt som p-verdier.

**Vedlegg 4:** Sammenligning av arenaene treningssenter og friluftsliv for kvinner isolert. Verdier er gjengitt som p-verdier.

**Vedlegg 5:** Sammenligning av menn og kvinner, der begge arenaer er inkludert. Verdier er gjengitt som p-verdier.

**Vedlegg 6:** Sammenligning av menn og kvinner for arenaen treningssenter isolert. Verdier er gjengitt som p-verdier.

**Vedlegg 7:** Sammenligning av menn og kvinner, for arenaen friluftsliv isolert.. Verdier er gjengitt som p-verdier.

**Vedlegg 8:** Resultat fra spørsmålet «*hvor enig er du i at disse motivasjonsfaktorene for fysisk aktivitet er viktig for deg i den arenaen du er mest aktiv i?*» i forhold til hvilken treningsarena man er mest aktiv i. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er helt enig og 1 er helt uenig. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt, standardavvik og p-verdier.

**Vedlegg 9:** Resultat fra spørsmålet «*Hvor enig er du i at disse faktorene hindrer deg i å utøve fysisk aktivitet i den arenaen du er mest aktiv i?*» i forhold til hvilken treningsarena man er mest aktiv i. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er helt enig og 1 er helt uenig. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt, standardavvik og p-verdier.

**Vedlegg 10:** Resultat fra spørsmålet «*Hvor enig er du i at disse motivasjonsfaktorene for fysisk aktivitet er viktig for deg i den arenaen du er mest aktiv i?*» i forhold til kjønn. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er helt enig og 1 er helt uenig. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt, standardavvik og p-verdier.

**Vedlegg 11:** Resultat fra spørsmålet «*Hvis du ikke hadde blitt i bedre fysisk form av den aktiviteten du bedriver mest, ville du da fortsatt bedrive denne aktiviteten?*» i forhold til hvilken arena man er mest aktiv i (friluftsliv, N=37 og treningssenter, N=50). Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er ja, like mye eller mer og 1 er nei. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt, standardavvik og p-verdier.

**Vedlegg 12:** Resultat fra spørsmålet «*Hvis du ikke hadde blitt i bedre fysisk form av den aktiviteten du bedriver mest, ville du da fortsatt bedrive denne aktiviteten?*» i forhold til kjønn (mann, N=33 og kvinner, N=54). Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er ja, like mye eller mer og 1 er nei. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt, standardavvik og p-verdier.

**Vedlegg 13:** Resultat fra spørsmålene «*hvor viktig er en flott kropp og utseende?*» og «*hvor fornøyd er du med egen kropp og utseende?*» i forhold til kjønn. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er meget viktig og 1 er ikke viktig/fornøyd i det hele tatt. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt, standardavvik og p-verdier.

**Vedlegg 14:** Resultat fra spørsmålet «*hvor fornøyd er du med egen kropp og utseende?*» i forhold til hvor aktiv en er. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er meget viktig og 1 er ikke viktig/fornøyd i det hele tatt. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt, standardavvik og p-verdier.

**Vedlegg 15:** Resultat fra spørsmålet «*Hvor enig er du i at disse faktorene hindrer deg i å utøve fysisk aktivitet i den arenaen du er mest aktiv i?*» i forhold til kjønn. Svaret er oppgitt på en skala fra 1-5 der 5 er helt enig og 1 er helt uenig. Verdier er gjengitt som gjennomsnitt, standardavvik og p-verdier.

**Vedlegg 16:** Spørreskjemaet som ble nyttet i undersøkelsen.

### Vedlegg 1:

	Få ein betre	Gå ned i vekt	Få større muskler	Prestere averfor andre	Prestere betre i idrett	Avkobling/rekreasjon	Fordi det er	For å ha nok	Sosiale	Samvittigheit	Helse	Mestringsføle	Energi
Arenaforskjell herrar	-0,59	0,77	-0,93	0,69	0,27	0,62	0,67	1,17	1,34	0,24	0,16	0,54	0,37
Arenaforskjell damer	-0,97	-0,78	-0,68	0,03	-0,18	0,36	0,24	0,41	0,48	-0,67	-0,53	0,16	0,16
Gjennomsnittsverdien for treningssenter substrahert fra gjennomsnittsverdien for friluftsliv													

### Vedlegg 2:

	ID	Kjønn	Alder	Innbyggjarar	Inntekt foreldre	Fysisk aktiv i veka	Fysisk aktiv i laupet av oppveksten	Påverka av foreldre	Bedrevet aktiviteten sjølv utan effekt	Press i arenaen du nyttar	Få ein betre kropp	Gå ned i vekt
<b>P - verdi</b>	.000	.646	.051	.362	.745	.599	.485	.840	.000	.957	.000	.386

a. Grouping Variable: Treningssarena

Få større muskler	Prestere averfor andre	Prestere betre i idrett	Avkobling/rekreasjon	Fordi det er moro	For å ha nok og gjere på	Sosiale	Samvittigheit	Helse	Mestringsføle	Energi	Tid	Latskap	Prioriterar andre ting
.001	.254	.884	.006	.000	.006	.000	.184	.174	.038	.020	.000	.091	.185

Dårlig motivasjon	Kjedelig	Skader/helse problem	Dårlig fassiliteter	Dårlig form	Ingen å trene med	Mestrer ikkje aktivitet	Ser ingen fordelar	Opptatt a kropp og utsjånad	Nøgd med eigen kropp
.636	.136	.541	.922	.358	.679	.782	.991	.257	.954

### Vedlegg 3:

	ID	Kjønn	Alder	Innbyggjarar	Inntekt foreldre	Fysisk aktiv i veka	Fysisk aktiv i laupet av oppveksten	Påverka av foreldre	Bedrevet aktiviteten sjølv utan effekt	Press i arenaen du nyttar	Få ein betre kropp	Gå ned i vekt
<b>P - verdi</b>	.000	1.000	.018	.939	.098	.395	.113	.752	.003	1.000	.031	.081

a. Grouping Variable: Treningssarena

Få større muskler	Prestere averfor andre	Prestere betre i idrett	Avkobling/rekreasjon	Fordi det er moro	For å ha nok og gjere på	Sosiale	Samvittigheit	Helse	Mestringsføle	Energi	Tid	Latskap	Prioriterar andre ting
.025	.121	.521	.024	.001	.015	.001	.526	.426	.052	.040	.003	.879	.451

Dårlig motivasjon	Kjedelig	Skader/helse problem	Dårlig fassiliteter	Dårlig form	Ingen å trene med	Mestrer ikkje aktivitet	Ser ingen fordelar	Opptatt a kropp og utsjånad	Nøgd med eigen kropp
.862	.106	.834	.139	.699	.578	.285	.349	.343	.352

### Vedlegg 4:

	ID	Kjønn	Alder	Innbyggjarar	Inntekt foreldre	Fysisk aktiv i veka	Fysisk aktiv i laupet av oppveksten	Påverka av foreldre	Bedrevet aktiviteten sjølv utan effekt	Press i arenaen du nyttar	Få ein betre kropp	Gå ned i vekt
<b>P - verdi</b>	.000	1.000	1.000	.192	.201	.266	.583	.985	.005	.882	.000	.006

Få større muskler	Prestere averfor andre	Prestere betre i idrett	Avkobling/rekreasjon	Fordi det er moro	For å ha nok og gjere på	Sosiale	Samvittigheit	Helse	Mestringsføle	Energi	Tid	Latskap	Prioriterar andre ting
.016	.657	.887	.098	.073	.096	.055	.049	.009	.324	.210	.002	.019	.261

Dårlig motivasjon	Kjedelig	Skader/helse problem	Dårlig fassiliteter	Dårlig form	Ingen å trene med	Mestrer ikkje aktivitet	Ser ingen fordelar	Opptatt a kropp og utsjånad	Nøgd med eigen kropp
.880	.969	.157	.095	.297	.624	.970	.991	.303	.418

Vedlegg 5:

	ID	Alder	Innbyggjarar	Inntekt foreldre	Fysisk aktiv i veka	Fysisk aktiv i laupet av oppveksten	Påverka av foreldre	Bedrevet aktiviteten sjølv utan effekt	Press i arenaen du nyttar	Få ein betre kropp	Gå ned i vekt
<b>P - verdi</b>	.529	.000	.515	.141	.022	.486	.594	.011	.035	.672	.225

a. Grouping Variable: Kjønn

Få større muskler	Prestere averfor andre	Prestere betre i idrett	Avkobling/rekreasjon	Fordi det er moro	For å ha noko og gjere på	Sosiale	Samvittighet	Helse	Mestringsfølelse	Energi	Tid	Latskap	Prioriterar andre ting
.985	.425	.537	.237	.042	.262	.033	.440	.045	.059	.137	.070	.488	.954

Dårleg motivasjon	Kjedelig	Skader/helse problem	Dårleg fassiliteter	Dårleg form	Ingen å trene med	Mestrer ikkje aktivitet	Ser ingen fordelar	Opptatt a kropp og utsjånad	Nøgd med eigen kropp	Moro	todo	Treningsarena
.933	.149	.318	.657	.928	.690	.682	.182	.011	.029	.042	.262	.646

Vedlegg 6:

	ID	Alder	Innbyggjarar	Inntekt foreldre	Fysisk aktiv i veka	Fysisk aktiv i laupet av oppveksten	Påverka av foreldre	Bedrevet aktiviteten sjølv utan effekt	Press i arenaen du nyttar	Få ein betre kropp	Gå ned i vekt
<b>P - verdi</b>	.000	.080	.224	.823	.006	.106	.827	.006	.088	.178	.008

a. Grouping Variable: Kjønn

Få større muskler	Prestere averfor andre	Prestere betre i idrett	Avkobling/rekreasjon	Fordi det er moro	For å ha noko og gjere på	Sosiale	Samvittighet	Helse	Mestringsfølelse	Energi	Tid	Latskap	Prioriterar andre ting
.929	.975	.845	.254	.015	.145	.009	.090	.001	.044	.108	.037	.200	.852

Dårleg motivasjon	Kjedelig	Skader/helse problem	Dårleg fassiliteter	Dårleg form	Ingen å trene med	Mestrer ikkje aktivitet	Ser ingen fordelar	Opptatt a kropp og utsjånad	Nøgd med eigen kropp
.796	.076	.174	.096	.469	.810	.860	.923	.038	.012

Vedlegg 7:

	ID	Treningsarena	Alder	Innbyggjarar	Inntekt foreldre	Fysisk aktiv i veka	Fysisk aktiv i laupet av oppveksten	Påverka av foreldre	Bedrevet aktiviteten sjølv utan effekt	Press i arenaen du nyttar	Få ein betre kropp	Gå ned i vekt
<b>P - verdi</b>	.000	1.000	.000	.736	.006	.617	.376	.564	.338	.228	.683	.133

a. Grouping Variable: Kjønn

Få større muskler	Prestere averfor andre	Prestere betre i idrett	Avkobling/rekreasjon	Fordi det er moro	For å ha noko og gjere på	Sosiale	Samvittighet	Helse	Mestringsfølelse	Energi	Tid	Latskap	Prioriterar andre ting
.591	.136	.365	.834	.657	.761	.970	.384	.693	.718	.876	.890	.565	.973

Dårleg motivasjon	Kjedelig	Skader/helse problem	Dårleg fassiliteter	Dårleg form	Ingen å trene med	Mestrer ikkje aktivitet	Ser ingen fordelar	Opptatt a kropp og utsjånad	Nøgd med eigen kropp
.856	.855	.881	.128	.637	.514	.479	.217	.090	.648

Vedlegg 8:

	Få en bedre kropp uttsende messig	Gå ned i vekt	Få større muskler	Prestere ovenfor andre	Prestere bedre i idrett	Avkobling / rekreasjon	Fordi det er moro (lystbetont)	For å ha noe å gjøre på	Det sosiale med fysisk aktivitet	Samvittighet	Helse	Det gir meg mestringsfølelse	Det gir meg mer energi	P-verdi
	0,006	0,386	0,001	0,254	0,884	0,006	0,02	0	0	0,184	0,174	0,038	0,02	
■ Friluftsliv	3,22	2,51	3,05	3,16	3,70	4,62	4,89	3,84	4,54	3,30	4,24	4,59	4,78	Gj. snitt
	0,95	1,07	1,10	1,07	1,10	0,55	0,31	1,14	0,65	1,18	0,83	0,60	0,42	ST.AV
■ Treningssenter	4,04	2,70	3,82	2,90	3,71	4,16	4,48	3,12	3,72	3,62	4,50	4,28	4,54	Gj. snitt
	0,67	1,16	0,80	1,14	0,96	0,87	0,58	1,22	1,16	1,07	0,61	0,78	0,50	ST.AV

Vedlegg 9:

		Tid	Latskap	Prioriterer andre ting	Dårlig motivasjon	Kjedelig	Skader/helse problem	Dårlig tilgjengelighet av fasiliteter	Er i for dårlig form	Har ingen å utøve (trene) aktivitet med	Føler at jeg ikke mestrer aktivitet / mangel på kunnskap	Ser ingen fordeler
	P-verdi	0	0,091	0,185	0,636	0,136	0,541	0,922	0,358	0,679	0,782	0,991
Friluftsliv	Gj.snitt	3,49	2,92	3,19	2,30	1,49	2,84	1,69	1,57	1,84	1,97	1,30
	ST.AV	1,19	1,14	0,98	1,10	0,65	1,36	0,98	0,80	1,01	1,04	0,52
Tr. Senter	Gj.snitt	2,33	2,52	2,88	2,40	1,67	2,63	1,62	1,67	1,81	1,83	1,28
	ST.AV	1,06	1,09	1,14	0,92	0,63	1,38	0,87	0,72	0,79	0,78	0,45

Vedlegg 10:

		Få bedre kropp	Gå ned i vekt	Få større muskler	Avkobling	Moro	Noe å gjøre på	Sosiale	Samvittighet	Helse	Mestring	Energi
	p-verdi	0,672	0,225	0,985	0,237	0,042	0,262	0,033	0,44	0,045	0,059	0,137
Mann	gj.snitt	3,67	2,45	3,48	4,24	4,52	3,21	3,73	3,39	4,21	4,21	4,55
	ST.AV	0,78	1,25	1,06	0,83	0,57	1,36	1,23	1,06	0,74	0,86	0,51
Dame	gj.snitt	3,70	2,72	3,50	4,43	4,74	3,57	4,28	3,54	4,50	4,54	4,70
	ST.AV	0,96	1,04	0,99	0,74	0,48	1,14	0,88	1,16	0,69	0,61	0,46

Vedlegg 11:

	P-verdi	0
Friluftsliv	Gj.snitt	4,35135135
	ST.AV	0,63316736
Tr. Senter	Gj.snitt	3,56
	ST.AV	0,99303698

Vedlegg 12:

		spm. 1	spm. 2
	P-verdi	0,257	0,954
Friluftsliv	Gj.snitt	3,49	3,59
	ST.AV	0,93	0,83
Tr. Senter	Gj.snitt	3,69	3,53
	ST.AV	0,68	0,65

Vedlegg 13:

		spm. 1	spm. 2
	P-verdi	0,011	0,029
Mann	Gj.snitt	3,28	3,75
	ST.AV	0,85	0,67
Dame	Gj.snitt	3,80	3,44
	ST.AV	0,71	0,74

Vedlegg 14:

	P-verdi	0,036
5 t <	Gj.snitt	3,64
	ST.AV	0,74
1-5 t	Gj.snitt	3,20
	ST.AV	0,56

Vedlegg 15:

		Tid	Latskap	Prioritere annet	Lite motivasjon	Kjedelig	Skader	Dårlig tilgang	Dårlig form	ingen å trene	Mestrer ikke	ser ingen
							/helseproblem	på fassiliteter		med		fordeler
	P-verdi	0	0,091	0,185	0,636	0,136	0,541	0,922	0,358	0,679	0,782	0,991
Mann	Gj.snitt	2,53	2,78	3,03	2,34	1,72	2,91	1,65	1,66	1,84	1,91	1,39
	ST.AV	1,32	1,10	1,12	0,94	0,68	1,38	0,80	0,87	0,85	0,82	0,56
Dame	Gj.snitt	3,02	2,64	3,00	2,36	1,51	2,60	1,65	1,60	1,81	1,89	1,23
	ST.AV	1,18	1,15	1,07	1,04	0,61	1,36	0,99	0,69	0,92	0,95	0,42

## Spørreskjema

Dette spørreskjemaet skal benyttes i en bacheloroppgave. Oppgaven går ut på å avdekke forskjeller i motivasjon og kroppsfokus, mellom de to arenaene treningssenter og friluftsliv. Vi definerer fysisk aktivitet som: Enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå.

Vi setter pris på at du svarer så ærlig som mulig. Vi vil samtidig påpeke at dette er en **anonym** undersøkelse.

Sett kryss i ruten for alternativ du velger.

Kjønn:

Mann

Kvinne

Alder:

18-19

20-24

25-29

30<

Antall innbyggere på oppvekststed:

By over 20 000

By 8000-20 000

Mindre by/tettsted 2000- 8000

Lite tettsted , under 2000

Landsbygd

Samlet inntekt til foreldre i året (Kroner i tusen):

- Under 200     200 – 400     400 – 600     600 – 800     800-1000     Over 1000
- Vet ikke

Hvor mye er du fysisk aktiv i uka?

- Aldri     1-2t     3-5t     6-9t     10t<

Hvor fysisk aktiv har du vært i løpet av oppveksten, i forhold til jevnaldrende? Sett kryss for riktig påstand

1. Langt under gjennomsnittet  
 2. Litt under gjennomsnittet  
 3. Gjennomsnittlig  
 4. Over gjennomsnittet  
 5. Langt over gjennomsnittet

I hvor stor grad føler du at dine aktivitetsvaner er påvirket av dine foreldre gjennom oppveksten?

- 1 Upåvirket  
 2 I liten grad påvirket  
 3 Noe påvirket  
 4 Påvirket  
 5 Sterkt påvirket  
 Vet ikke

På hvilken arena er du mest fysisk aktiv ? **I høyre rute skriver du hvor mange timer pr. uke og i venstre rute setter du ett kryss for valgt alternativ.** Dersom du bedriver en aktivitet sjeldnere enn hver uke, så estimer hvor mye det blir pr. uke. F.eks. en topptur annenhver uke på 4 timer blir 2 timer pr. uke.

Treningscenter (Styrke, kondisjon, sal og spinning på helsestudio)

Friluftsliv (fjell, mark og sjø)

**Dette gjelder for den arenaen du valgte i forrige spørsmål, da treningscenter eller friluftsliv.**

Hvis du ikke hadde blitt i bedre fysisk form av aktiviteten du bedriver mest, ville du da fortsatt bedrive denne aktiviteten?

- 1. Nei
- 2. Meget sjelden
- 3. Av og til
- 4. Ja, men ikke like mye
- 5. Ja, like mye eller mer

I hvor stor grad føler du det er et press for å være god nok/prestere i den arenaen du benytter mest, i henhold til å passe inn i den arenaen?

- 1. Ikke noe følt press
- 2. Lite følt press
- 3. Noe følt press
- 4. Følt press
- 5. Mye følt press
- Skjønner ikke spørsmål / vet ikke



**Dette gjelder kun for den arenaen du tidligere har valt av treningssenter eller friluftsliv:**

Hvor enig er du i at disse motivasjonsfaktorene for fysisk aktivitet er viktig for deg? Sett kryss i ruten som passer deg best.

	1 - Helt uenig	2 - Uenig	3 - Usikker	4 - Enig	5 - Helt enig
Få en bedre kropp utseendemessig					
Gå ned i vekt					
Få større muskler					
Prestere ovenfor andre					
Prestere bedre i idrett					
Avkobling / rekreasjon					
Fordi det er moro (lystbetont)					
For å ha noe å gjøre på					
Det sosiale med fysisk aktivitet					
Samvittighet					
Helse					
Det gir meg mestringsfølelse					
Det gir meg mer energi					

**Dette gjelder kun for den arenaen du tidligere har valt av treningssenter eller friluftsliv**

**Hvor enig er du i at disse faktorene hindrer deg i å utøve fysisk aktivitet? Sett kryss i ruten som passer deg best.**

	1 - Helt uenig	2 - Uenig	3 - Usikker	4 - Enig	5 - Helt enig
Tid					
Latskap					
Prioritere andre ting					
Dårlig motivasjon					
Kjedelig					
Skader/helseproblem					
Dårlig tilgjengelighet av fasiliteter					
Er i for dårlig form					
Har ingen å utøve aktivitet (trene) med					
Føler at jeg ikke mestrer aktivitet / mangel på kunnskap					
Ser ingen fordeler					

Hvor viktig er en flott kropp og et pent utseende for deg? Der 1 er ikke viktig i det hele tatt og 5 er meget viktig.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	Vet ikke

Hvor fornøyd er du med egen kropp på en skal fra 1-5? Der 1 er ikke fornøyd i det hele tatt, og 5 er kunne ikke vært mer fornøyd.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	Vet ikke

Takk for at du tok deg tid til å svare på våre spørsmål!