



Fakulteten för lärande och samhälle
Idrottsvetenskap

Examensarbete

15 högskolepoäng

Unga vuxnas motivation för fysisk aktivitet

Young adults motivation for physical activity

Jovana Pilipović

Idrottsvetenskapligt program 180 hp

Fysisk aktivitet och hälsa

Kandidatexamen 2023-06-12

Examinator: Kutte Jönsson

Handledare: Tomas Peterson

Abstract

Introduction: Today's society and technological development have made us less physically active and a sedentary lifestyle continues to increase and involves a major risk factor for developing a number of chronic diseases. More and more individuals are spending their time sitting still by spending many hours in front of computers, watching TV or choosing to drive. This way of life is increasingly common among the population, which in turn causes a number of health problems. One of the most common reasons that prevent the Swedish population from engaging in regular physical activity is a lack of motivation. **Aim:** The aim of the study is to investigate which motivational factors, according to Self Determination Theory (SDT), motivate young adults between the ages of 20 and 35 to engage in physical activity. The study will also investigate if there are any gender differences in the type of motivation between young Swedish men and women aged 20–35. **Method:** Strategic selection was used. The study involved 92 young adult individuals. The gender distribution was 43,2% (n=47) men and 41,4% (n=45) were women. **Results:** Survey research showed that identified regulation is the motivational factor that motivates young adults to engage in physical activity. Results from an independent t-test regarding gender differences in motivation to physical activity showed no significant gender differences with regard to degree of motivation to physical activity. **Conclusion:** It can be concluded that identified regulation is the motivational factor that drives most young adults to engage in physical activity. The study showed no significant gender differences with regard to degree of motivation for physical activity. Future studies with a larger number of participants are needed to be able to draw general conclusions and to gain a more in-depth understanding in the field.

Keywords: Motivation, Physical activity, Gender differences, Young adults

Sammanfattning

Introduktion: Dagens samhälle och den tekniska utvecklingen har gjort oss mindre fysiskt aktiva och livet med alldeles för mycket stillasittande fortsätter öka och innebär en stor riskfaktor för att utveckla en rad kroniska sjukdomar. Allt fler individer spenderar sin tid stillasittande genom att spendera många timmar framför datorn och tv eller att åka bil. Detta sätt att leva är allt vanligare bland populationen och i sin tur medför en rad hälsoproblem. En av de vanligaste orsakerna som hindrar den svenska befolkningen att ägna sig åt regelbunden fysisk aktivitet är bristande motivation. **Syfte:** Syftet med studien är att undersöka vilka motivationsfaktorer utifrån självbestämmandeteorin (Self Determination Theory, SDT), som motiverar unga vuxna individer som är mellan 20–35 år att engagera sig i fysisk aktivitet. Studien kommer även att undersöka om det finns några könsskillnader i typ av motivation mellan unga svenska män och kvinnor i åldern 20–35 år. **Metod:** Strategiskt urval valdes i denna studie. I studien deltog 92 unga vuxna individer. Könsfördelningen var 43,2% (n=47) män och 41,4% (n=45) var kvinnor. **Resultat:** Enkätundersökning visade att identifierad reglering är motivationsfaktorn som motiverar unga vuxna individer att engagera sig i fysisk aktivitet. Resultat från oberoende t-test gällande könsskillnader i motivation till fysisk aktivitet visade inga signifikanta könsskillnader med hänsyn till grad av motivation till fysisk aktivitet. **Slutsats:** Utifrån resultaten i denna studie kan man dra slutsatsen att identifierad reglering är motivationsfaktorn som driver mest unga vuxna individer för att engagera sig i fysisk aktivitet. Studien visade inga signifikanta könsskillnader med hänsyn till grad av motivation till fysisk aktivitet. Framtida studier med ett större antal deltagare behövs för att kunna dra allmänna slutsatser samt för att få en mer fördjupad förståelse inom området.

Nyckelord: Motivation, Fysisk aktivitet, Könsskillnader, Unga vuxna

Abstract	2
Sammanfattning	3
Förord	5
1. Inledning	6
1.1 Problemområde	6
2. Bakgrund	8
3. Tidigare forskning	10
3.1 Fördelar med fysisk aktivitet på hälsan	11
3.2 Motivation för fysisk aktivitet	13
4. Syfte	15
4.1 Frågeställningar:	15
5. Teoretiskt ramverk	16
5.1 Self-determination theory (SDT)	16
5.2 Inre och yttre motivation	17
6. Metod	20
6.1 Urval och datainsamling	20
6.2 Databearbetning och analys	22
6.3 Validitet och reliabilitet	22
6.4 Litteratursökning	23
7. Etiska övervägande	24
Informationskravet	24
Samtycketskravet	25
Konfidentialitetskravet	25
Nyttjandekravet	25
8.1 Motivationsfaktorn som motiverar unga vuxna att engagera sig i fysisk aktivitet	26
8.2 Motivationsfaktorn som motiverar unga vuxna män att engagera sig i fysisk aktivitet	26
8.3 Motivationsfaktorn som motiverar unga vuxna kvinnor att engagera sig i fysisk	

aktivitet	27
8.4 Könsskillnader i motivationsfaktorer	28
9. Diskussion	29
9.1 Slutsatsen	32
9.2 Metoddiskussion	33
9.3 Framtida forskning	33
Bilagor	40
Bilaga 1: Informationsbrev	40
Bilaga 2: Enkät	41
Exercise Regulations Questionnaire (BREQ-2)	41

Förord

Fysisk inaktivitet är ett av våra största folkhälsoproblem och en av de vanligaste orsakerna som hindrar den svenska befolkningen att ägna sig åt regelbunden fysisk aktivitet är bristande motivation. Av denna anledning har jag bestämt mig för att fördjupa mig i ämnet motivation för fysisk aktivitet.

Ett stort tack till min handledare Tomas Peterson som har hjälpt mig under arbetsprocessen. Jag vill även uttrycka min tacksamhet till alla som tog sin tid för att besvara enkäten, då insamling av empiriska data inte skulle vara möjligt utan er.

Trevlig läsning,

Malmö den 12 juni 2023

Jovana Pilipović

1. Inledning

I detta avsnitt kommer en inledning och beskrivning av problemområdet kring stillasittande, fysisk aktivitet och motivation.

1.1 Problemområde

Dagens samhälle och den tekniska utvecklingen har gjort oss mindre fysiskt aktiva och stillasittande fortsätter öka och innebär en stor riskfaktor för att utveckla en rad kroniska sjukdomar. Allt fler individer spenderar många timmar framför datorn och tv eller att åka bil. Detta sätt att leva är allt vanligare bland populationen och i sin tur medför en rad hälsoproblem. Det är väl känt att regelbunden fysisk aktivitet förbättrar den fysiska och psykiska hälsan. Att vara fysiskt aktiv kan förebygga hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, typ 2-diabetes, osteoporos, depression, ångest samt vissa cancerformer (Hallal et al., 2006). En passiv livsstil har därför en rad negativa konsekvenser för både fysiska och psykiska hälsan. Regelbunden fysisk aktivitet bör vara en del av en aktiv livsstil för att förebygga och eliminera hälsoproblem som är resultat av långvarigt stillasittande, otillräcklig och dålig kost samt en stressig livsstil.

Caspersen et al. (1985) beskriver fysisk aktivitet som alla kroppsrörelser som är en produktion av skelettet och i sin tur leder till energiförbrukning. Fysisk aktivitet i form av övningar är en underkategori av fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och upprepad och har som mål att bevara fysisk kondition. World Health Organisation rekommenderar att alla vuxna individer från 18–64 år att vara fysiskt aktiva i minst 150 minuter i veckan med måttlig intensitet eller 75 minuter per vecka med hög intensitet (WHO, 2022). Genom att följa rekommendationerna för fysisk aktivitet minskar man risken att drabbas av kroniska sjukdomar och bidrar därmed till en bättre folkhälsa.

En av de vanligaste orsakerna som hindrar den svenska befolkningen att ägna sig åt regelbunden fysisk aktivitet är bristande motivation (Eurobarometern, 2022). Även om fördelarna med fysisk aktivitet är kända är det fortfarande många i dagens samhälle som inte är tillräckligt aktiva och inte hittar motivation till fysisk aktivitet. Den senaste forskningen från Folkhälsomyndigheten (2022) visar att andelen regelbundet fysiskt aktiva individer i Sverige är högst i den yngsta åldersgruppen och lägst i den äldsta

åldersgruppen. Att undersöka motivationsfaktorer hos unga vuxna som redan är en av de mest aktiva åldersgrupperna skulle därmed i förlängningen kunna förbättra folkhälsan hos de andra åldersgrupperna som inte är tillräckligt fysisk aktiva. Genom att komma fram till vilka motivationsfaktorer som motiverar unga vuxna att vara fysiskt aktiva kan man öka förståelse och åtgärder kan vidtas för att främja regelbunden fysisk aktivitet hos befolkningen. Insikt om motivation ger kunskap som skapar större förmåga att förutsäga framtida beteenden och förutsättningar för förändring och utveckling (Lindwall et al., 2020).

Det finns olika anledningar till att människor väljer att vara fysisk aktiva och det kan vara allt från att främja hälsan, utveckla färdigheter, förbättra sitt utseende eller helt enkelt för att det är intresseväckande för dem. Oavsett anledning strävar man efter ett specifikt mål, och motivationen leder till det specifika målet (Vallerand & Losier, 1999). Idrott, motion och träning kräver motivation, utan den drivkraften som driver oss framåt, tappar man fart, mening, syfte och effektivitet (Lindwall et al., 2020).

2. Bakgrund

I detta avsnitt kommer en kort historisk bakgrundsbild att presenteras.

För att förstå bakgrunden till fysisk inaktivitet och dess negativa inverkan på vår hälsa är vi i behov av att se tillbaka på evolutionens historia (Katzmarzyk, 2010). Den moderna människan Homo Sapiens kommer från släktet Homo som dök upp för mer än 2,4 miljoner år sedan (Kirchengast, 2014). Utvecklingen av släktet Homo präglades av höga nivåer av fysisk aktivitet, vilket var en del av en jägare-samlare-livsstil (Katzmarzyk, 2010). Det var väsentligt för deras överlevnad. Mycket tyder på att evolutionär historia bidrog till vårt fysiologiska beroende av måttlig till kraftig fysisk aktivitet för att förebygga hälsoproblem (Raichlen et al., 2020). Det indikerar att människor utvecklades i miljöer som krävde högre nivåer av mänskliga rörelser än vad som krävs nuförtiden. Fysisk aktivitet är inte längre ett krav för vardagen och maten finns tillgänglig för oss utan större ansträngningar.

Under stenåldern använde människor sten för att göra sina verktyg och tillfredsställa de grundläggande behoven av mat, hem och kläder (Mohan & Selvarajan, 2017). Den fysiska aktiviteten hos stenåldersmänniskor var beroende av att jaga eller samla in mat, att leta efter dricksvatten, bygga skydd samt fly från rovdjur. Deras kost baserades på mat från naturliga källor och både energiintaget och energiförbrukning var balanserat och en viktig komponent för att upprätthålla en god hälsa. Det finns en uppskattning som säger att stenåldersmänniskor spenderade en tredjedel av sitt energiintag på fysisk aktivitet (Mohan & Selvarajan, 2017). Den naturliga relationen mellan insamling av mat och fysisk aktivitet upphörde under 1800-talet på grund av den industrialiserade revolutionen (Kirchengast, 2014). Levnadsstandard och hälsostandard förändrades under 1900- och 2000-talet där medellivslängden ökade och infektionssjukdomar minskade. Därmed ökade icke-smittsamma sjukdomar dramatiskt. Dessa kroniska sjukdomar kom som ett resultat av fysisk inaktivitet (Kirchengast, 2014).

Till skillnad från stenåldern har den tekniska utvecklingen i den moderna eran styrt oss till att leva en stillasittande livsstil och har orsakat en betydlig nedgång i vår regelbundna fysiska aktivitet (Mohan & Selvarajan, 2017). Moderna människor i

västvärlden har relativt låga nivåer av fysisk aktivitet i förhållande till släktet Homo som präglades av höga nivåer av fysisk aktivitet. (Katzmarzyk, 2010). Otillräcklig fysisk aktivitet under en längre period har identifierats som en riskfaktor för utveckling av en rad kroniska sjukdomar som hjärtsjukdomar, diabetes typ 2, cancer och fetma (Mohan & Selvarajan, 2017). De största orsakerna till fysisk inaktivitet är en stillasittande livsstil och ökad användning av passiva transportsätt. Den stillasittande livsstilen har kaloririk kost som spannmåls- och mjölkbaserade livsmedel, sockerarter, vegetabiliska oljor, livsmedel med tillsatser och långvarigt intag av sådan mat kan leda till metaboliska störningar (Mohan & Selvarajan, 2017). Regelbunden fysisk aktivitet är en grundläggande faktor för att upprätthålla en god hälsa. Nuförtiden krävs det mindre ansträngning för att klara sig och kunna överleva vilket resulterade i en rad hälsoproblem som är relaterade till låga nivåer av fysisk aktivitet eller höga nivåer av stillasittande livsstil (Katzmarzyk, 2010).

3. Tidigare forskning

I detta avsnitt presenteras tidigare forskning kring fysisk aktivitet och dess fördelar på hälsan och motivation till fysisk aktivitet.

Definition av fysisk aktivitet kan beskrivas som alla kroppsrörelser som produceras av skelett och i sin tur leder till energiförbrukning (Caspersen et al., 1985). Fysisk aktivitet i form av övningar är underkategori av fysisk aktivitet och är planerad, strukturerad och upprepad vilket har som mål att bevara den fysiska konditionen. De flesta utför fysisk aktivitet för att förbättra hälsan men anledningen är väldigt individuellt (Caspersen et al., 1985). Fysisk aktivitet med måttlig intensitet kräver en måttlig ansträngning och ökar takten av hjärtfrekvensen (Mattsson et al., 2016). Aktiviteten uttrycks i 3–6 metaboliska ekvivalenter (MET) och inkluderar dans, trädgårdsarbete och aktivt engagemang i idrott som exempelvis tennis (MacIntosh et al., 2021). Fysisk aktivitet med hög intensitet är en aktivitet med stor ansträngning som ökar hjärtfrekvens betydligt vilket i sin tur leder till snabb andning (Mattsson et al., 2016). Aktiviteten uttrycks i 6 eller högre metaboliska ekvivalenter (MET) och exempel på sådana aktiviteter är: löpning, gå /klättra snabbt uppför en kulle, simning samt delta i en ansträngande träningsklass (MacIntosh et al., 2021).

3.1 Fördelar med fysisk aktivitet på hälsan

Fysisk aktivitet är en av de mest grundläggande mänskliga funktionerna och bidrar till förbättrad psykisk och fysisk hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2017). Regelbunden fysisk aktivitet utan eller i kombination med hälsosamma matvanor kan förebygga en rad kroniska sjukdomar (Livsmedelsverket, 2016). Att det finns positiva samband mellan fysisk aktivitet och dess effekt på hälsa är sedan länge vetenskapligt accepterat. Fysisk aktivitet har en gynnsam effekt på förebyggande av sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, typ II diabetes och osteoporos (Warburton et al., 2006). Warburton et al. (2006) hänvisar i en undersökning till att risken att dö som en följd av sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar förknippas med fysisk inaktivitet och män och kvinnor som är regelbundet fysiskt aktiva minskar risken att dö i förtid som en följd av dessa

sjukdomar. Individer som är fysisk aktiva och har andra riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom har fortfarande lägre risk för förtida dödsfall än individer som inte har riskfaktorer för sjukdomen och har en stillasittande livsstil (Warburton et al., 2006). Fysisk aktivitet har även positiva effekter vid primär och sekundär prevention av typ 2-diabetes. Det visar sig en förbättring av blodsockernivå hos individer som lider av typ 2-diabetes och är fysisk aktiva. Även vissa cancerformer kan förebyggas med hjälp av den rutinmässiga fysisk aktivitet och aktivitet med måttlig intensitet. Dock har fysisk aktivitet med måttlig intensitet större förebyggande effekt än rutinmässiga aktiviteter (Warburton et al., 2006). Samtidigt finns en studie som har bekräftat att regelbunden fysisk aktivitet minskar återfall av cancer och risken att dö i cancer (Warburton et al., 2006). Fysisk aktivitet med måttlig eller hög intensitet har en gynnsam effekt på osteoporos, eftersom den förhindrar förlust av bentäthet (Warburton et al., 2006). Dessutom har Wendel-Vos et al. (2004) kommit fram till att fysisk aktivitet som utförs på fritiden bidrar till förändring av hälsorelaterad livskvalitet, både hos män och kvinnor oavsett intensitet. Även om träningen kan påverka livskvaliteten med en rad negativa faktorer som trötthet, skador och minskad energi förbättrar träning livskvaliteten genom att öka nivåer av självförtroende, minskar fysiologisk och psykologisk stress, ökar glädje samt minskar ångest och depression (Gould & Weinberg, 2010).

Fysisk aktivitet har dessutom positiva effekter på kognitiva funktioner. Individer som är regelbunden fysisk aktiva rapporterar att de känner sig mindre trötta, frustrerade, deprimerade och lyckligare efter ett träningspass (Lichtman & Poser, 1983). Bakgrunden till förbättring av kognitiva funktioner efter ett träningspass ligger i frisättningen av hormoner endorfiner, noradrenalin och serotonin (Thirlaway & Benton, 1992). Fox (1999) hävdar att träning kan behandla och förebygga depression, stress och ångest. Enligt Fox (1999) finns det förbättring i humör, självkänsla och kvalitet av sömn hos individer som är regelbunden fysisk aktiva. En studie av Dubnov & Berry (2000) som jämförde fysiskt aktiva och inaktiva individer, har kommit fram till att fysisk aktiva individer blir lugnare och trevligare medan de som inte är tillräckligt aktiva rapporterar depression och frustration.

Enligt Folkhälsomyndigheten (2022) bedömer två av tre svenskar att de når rekommendationen för regelbunden fysisk aktivitet. Ungefär 68% av den svenska

befolkningen som är mellan 16-84 år uppger att de motionerar minst 150 minuter i veckan och betydligt lägre andel av befolkningen (41%) motionerar 300 minuter i veckan. Undersökningen visar att den yngsta åldersgruppen är mer fysiskt aktiv jämfört med den äldsta åldersgruppen. Parallellt visar en annan forskning att cirka 25% av befolkningen är stillasittande i minst 10 timmar per dygn. Individer i de yngre åldersgrupperna är stillasittande i högre utsträckning än äldre (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Förklaringen till denna paradox ligger i att ett stort antal unga vuxna är fysisk aktiva och tränar i en organisation eller på ett gym men att de tillbringar större delen av sin vardag i stillasittande position. Denna statistik från Folkhälsomyndigheten baseras på att människor kan själva uppskatta fysisk aktivitet. Människor tenderar dock att överskatta mängden motion när de själv får bedöma den (Danielsson, 2021).

3.2 Motivation för fysisk aktivitet

De vanligaste orsakerna som hindrar den svenska befolkningen att ägna sig åt regelbunden fysisk aktivitet är ont om tid och bristande motivation (Eurobarometern, 2022). Funktionsvariation eller kronisk sjukdom är också en vanlig orsak till att människor är fysisk inaktiva. Skäl som att det är för dyrt, att individen inte trivs med tävlingsaktiviteter och risken för skador är även orsaker som den svenska befolkningen uppger för fysisk inaktivitet (Eurobarometern, 2022). Dock är dessa orsaker mindre vanliga. Den vanligaste orsaken till att den svenska befolkningen undviker regelbunden fysisk aktivitet är just brist på motivation och är därför av stor vikt att undersöka vad som motiverar människor att ägna sig åt regelbunden fysisk aktivitet. Motivationen är enligt Ryan & Deci (2000) en process där en individ uppmuntras att göra något. När en individ får energi och aktiveras för att uppnå ett mål karakteriseras den personen som motiverad, medan den som inte känner sig uppmuntrad att agera för att uppnå ett mål anses vara omotiverad (Ryan & Deci, 2000).

Motivation anses vara en nyckel för att en individ ska kunna skapa en vana av regelbunden fysisk aktivitet men även för att fortsätta upprätthålla beteendet på lång sikt (Martin, 2010). Studien av Brunet & Sabiston (2011) undersökte vilken typ av motivering driver unga vuxna individer att vara fysiskt aktiva och har kommit fram till

att vuxna i 18–24 och 25–44 ålder rapporterade höga nivåer av inre reglering och det visade sig ett positivt samband mellan inre motivation och regelbunden fysisk aktivitet i varje åldersgrupp. Däremot hittades negativt samband mellan fysisk aktivitet och den yttre motivationen hos unga vuxna (Brunet & Sabiston, 2011).

Tidigare forskning av Murcia et al. (2007) har kommit fram till att inre reglering och identifierad reglering är två beteenderegleringar som är viktigast för motivationen till fysisk aktivitet. Detta bekräftades av en annan studie som undersökte studenter på ett universitet i Irland (Mahony et al. 2018). Enligt Mahony et al. (2018) är inre och identifierad reglering positivt associerad med regelbunden fysisk aktivitet. Inre reglering innebär att individen väljer att engagera sig i fysisk aktivitet på grund av tillfredsställelse eller utmaning medan identifierad reglering innebär att individen hittar motivation för fysisk aktivitet genom att identifiera sig med aktivitetens betydelse vilket är en del av deras identitet det vill säga att det överensstämmande med deras personliga värde och mål (Lindwall et al., 2020 & Ryan & Deci, 2000). Dessa studier visar att inre och identifierad reglering spelar en stor roll när det gäller regelbunden fysisk aktivitet (Brunet et al., 2011, Murcia et al., 2007, Mahony et al., 2018).

Det har fastställts av tidigare forskning att det finns könsskillnader i motivation till fysisk aktivitet (Lauderdale et al., 2015, Kovacs & Kovacs, 2021, Egli et al., 2011 & Espada et al., 2023). Studien av Lauderdale et al. (2015) som undersökte motivation för fysisk aktivitet hos studenter har kommit fram till att män rapporterar höga nivåer av inre motivation i förhållande till kvinnor. Män väljer att engagera sig i fysisk aktivitet på grund av interna faktorer som njutning och nöje och kvinnor av de yttre faktorerna. Det här påståendet bekräftas av en annan studie där visade sig signifikant skillnad när det gäller könsfördelning där män tenderar att vara fysisk aktiva på grund av i motivationsfaktorer som tävling och styrka medan kvinnor ägnar sig åt fysisk aktivitet på grund av sitt utseende och hälsa (Kovacs & Kovacs, 2021). Till samma slutsats kom en undersökning av Egli et al. (2011) som undersökte om det finns könsskillnader i motivationsfaktorer att ägna sig åt fysisk aktivitet hos unga vuxna och har kommit fram till att män var mer motiverade av inre motivationen som omfattar utmaning, styrka och njutning medan kvinnor motiveras av mer kontrollerade former av motivation som viktkontroll och utseende. Dessutom i en undersökning som Espada et al. (2023) gjorde identifierades könsskillnader mellan studenterna där kvinnliga deltagare visar högre

nivåer av yttre motivation och demotivation jämfört med de manliga deltagarna (Espada et al., 2023).

Det finns även en intressant forskning som Lindwall et al. (2020) tar upp i sin bok "Motivation inom träning, hälsa och idrott", där visade sig en konsekvent modell av gynnsamma effekter av självbestämmande typer av regleringar och negativa effekter av mer kontrollerade regleringar. Meta-analyser visar att självbestämmande regleringar (integrerade, identifierade, inre regleringar) har positiva effekter på fysisk och psykisk hälsa samt att kontrollerade former av motivation (yttre och introjicerad regleringar) påverkar den fysiska och psykiska hälsan negativt. Enligt forskningen är identifierad reglering och inre motivation motivationforemer som bidrar till att individen fortsätter upprätthålla fysisk aktivitet på lång sikt (Lindwall et al., 2020).

4. Syfte

Syftet med studien är att undersöka vilka motivationsfaktorer som motiverar unga vuxna individer som är mellan 20–35 år att engagera sig i fysisk aktivitet. Studien kommer även att undersöka om det finns några könsskillnader i typ av motivation mellan unga svenska män och kvinnor i åldern 20–35 år.

Med hjälp av kvantitativ enkätundersökning kommer jag att undersöka vad som motiverar fysiskt aktiva unga vuxna att ägna sig åt fysisk aktivitet för att sedan jämföra om det finns könsskillnader mellan män och kvinnor. Syftet kommer att besvaras med hjälp av följande frågeställningar.

4.1 Frågeställningar:

1. Vilken/vilka slags motivation driver unga vuxna individer att vara fysiskt aktiva?
2. Finns det någon skillnad mellan män och kvinnors motivation till fysisk aktivitet?

Tidigare forskning (Lauderdale et al., 2015, Kovacs & Kovacs, 2021, Egli et al., 2011 & Espada et al., 2023) har kommit fram till att det finns potentiella könsskillnader i motivation till regelbunden fysisk aktivitet. Därför ställs följande hypotes för denna studie:

Hypotes: Det finns könsskillnader i motivation till fysisk aktivitet. För att hitta motivation till regelbunden fysisk aktivitet drivs kvinnor i högre grad av yttre motivation och män av inre motivation.

5. Teoretiskt ramverk

Nedan följer en beskrivning av det aktuella teoretiska ramverket för denna studie, som grundar sig i Self-determination theory.

5.1 Self-determination theory (SDT)

Det teoretiska ramverket för denna studie bygger på självbestämmandeteorin. Utifrån denna teori kommer analysen av den insamlade empirin att genomföras. Det finns en hel del olika teorier som har försökt svara på frågan om motivation inom idrotten och självbestämmandeteorin är en av dem. Den fungerar som en föreställningsram för mänsklig motivation och har ett antal antaganden om hur människor fungerar (Lindwall et al., 2020). Teorin har ett starkt empiriskt stöd vilket är en av anledningarna till att denna teori valdes för denna forskning. Den bygger på kognitiv och humanistisk teoribildning som i sin tur innebär att vi människor varken är passiva eller automatiska till vår natur, utan till vår självmedvetenhet. Teorin har en del grundläggande funktioner som exempelvis att planera, sätta upp mål samt för att motivera beteenden över tid (Lindwall et al., 2020). Självbestämmandeteorin är en makroteori och baseras på ett antal del teorier som tillsammans fungerar som en helhet. Inom självbestämmandeteorin delas motivationen upp i inre och yttre motivation och hur den kan påverkas av omgivningen och hur den är relaterad till grundläggande psykologiska behov som autonomi, kompetens och tillhörighet (Lindvall et al., 2020).

5.2 Inre och yttre motivation

Enligt självbestämmandeteorin skiljer man mellan olika typer av motivation utifrån olika mål som sedan leder till en viss handling (Ryan & Deci, 2000). Den mest grundläggande skillnaden är mellan inre motivation, som handlar om att göra något för att det är intressant eller njutbart, och yttre motivation, som syftar på att göra något eftersom det leder till ett specifikt mål (Ryan & Deci, 2000). Inre motivation definieras som att engagera sig i en aktivitet för dess inre tillfredsställelse och inte på grund av yttre faktorer. När individen motiveras av den inre motivationen väljer den personen att agera på grund av tillfredsställelse eller utmaning snarare än en extern faktor som

belöning eller påtryckning (Ryan & Deci, 2000). Från födseln är människan en aktiv och nyfiken varelse som ständigt är redo att lära och utforska, och det behövs inga främmande eller yttre faktorer för det. Den här naturliga motivation tendensen är en nyckelfaktor i social, kognitiv och fysisk utveckling eftersom genom att agera utifrån sina interna intressen utvecklas kunskaper och färdigheter (Ryan & Deci, 2000). Även om inre motivation är en viktig typ av motivation, är de flesta aktiviteter som vi utför inte direkt relaterade till inre motivation. Vi behöver även yttre faktorer för att upprätthålla motivationen. Att utföra en aktivitet för att nå ett mål kallas det för yttre motivation och enligt självbestämmande teori varierar yttre motivation i vilken grad den är autonom (Ryan & Deci, 2000).

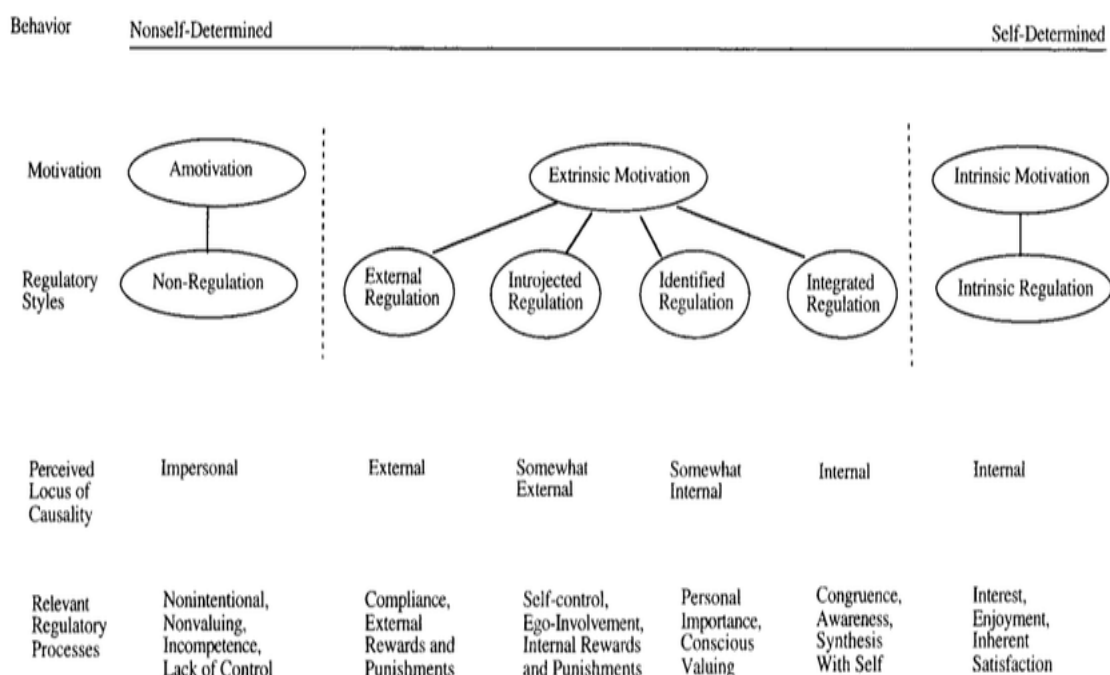
Enligt Ryan & Deci (2000) har inre och yttre motivation olika former av motivation som kallas för regleringar. Den inre motivationen består av endast en *inre reglering* medan yttre motivation delas upp i *introjicerad reglering*, *integrerad reglering*, *identifierad reglering* samt *yttre reglering*. Regleringar inom yttre motivation påverkas av yttre faktorer men integreras till att bli en del av jaget och kan i sin tur vara mer eller mindre självbestämmande (Lindwall et al., 2020).

Den mest internaliserade regleringen är *integrerad reglering* där individen har en inre identifiering med andra aspekter av självet och inte bara identifierar sig med aktivitetens betydelse. Individen accepterar vikten av att utföra aktiviteten och gör det för att det är viktigt för hen (Lindwall et al., 2020). Individen har god kunskap om fysisk aktivitet och att den är bra för hälsan och gör aktiviteten för att hen kommer att ha nytta av fysisk aktivitet på lång sikt. Att ägna sig åt regelbunden fysisk aktivitet har blivit starkt förknippad med individens identitet. Självbestämmandeteorin (SDT) beskriver *identifierad reglering* som att människor identifierar sig med aktivitetens betydelse som en del av ens identitet och kan betraktas som en mognadsprocess där individen har lärt sig att ”äga” yttre motiverade beteenden (Lindwall et al., 2020). Individen är medveten om fördelarna med en fysisk aktiv livsstil för hälsan och accepterar fysisk aktivitet som en del av sin identitet. Aktiviteten utförs på grund av att individen tror på att hen har nytta av det.

Yttre reglering är i behov av antingen en belöning eller bestraffning och den fungerar bara som en drivkraft så länge den förstärkningen i form av belöning eller bestraffning

finns. Detta i sin tur innebär att individen engagerar sig i fysisk aktivitet bara på grund av någon belöning eller för att undvika bestraffning. Det kan exempelvis handla om att individen ägnar sig åt regelbunden fysisk aktivitet enbart för att läkaren säger det. Yttre reglering som delvis internaliserats kallas för *introjicerad reglering* och bygger på individen väljer att utföra aktiviteten för att undvika negativa känslor eller stödja självkänsla (Lindwall et al., 2020). Individen ägnar sig åt fysisk aktivitet bara för att de borde göra det, men det är ingen som individen tror på eller själv väljer att göra. Det finns även *amotivation* vilket är en motsats till både inre och yttre motivation och saknar självbestämmande och upplevd kompetens. När en individ blir amotiverad betyder det att individen inte tror på att det kommer att leda till något specifikt mål och känner att det inte finns någon mening med att utföra aktiviteten (Lindwall et al., 2020). Exempelvis har individen ingen alls motivation att vara fysisk aktiv, vilket i sin tur innebär att individen är amotiverad för att utföra aktiviteten.

Forskare har framfört en del kritik mot denna delteori och menar att olika typer av motivation på ett kontinuum bör ses som relaterade enheter som skiljer sig i typ av motivation snarare än i grad av motivation. Grunden till detta är att vi kan styras av flera olika motiv i en viss process och att olika regleringar kan ge olika anfall (Lindwall et al., 2020).



Figur 1. Övergripande bild av Self-determination theory (SDT). Tre huvudtyper av motivation presenteras, inklusive en underkategori av inre motivation och amotivation och fyra underkategorier av yttre motivation. (Källa: Ryan & Deci, 2000, s. 72). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. Hämtad 2023-06-05 från <https://www.proquest.com/docview/614354641?accountid=12249>

6. Metod

Nedan följer en metodologisk beskrivning av den aktuella studien.

I studien deltog 92 unga vuxna individer varav 45 var kvinnor och 47 var män. De var unga vuxna individer som var fysiskt aktiva i minst 150 minuter i veckan med måttlig intensitet eller 75 minuter i veckan med kraftig intensitet. För att undersöka vilka faktorer som har betydelse för unga vuxna individer och motivation till fysisk aktivitet genomfördes en kvantitativ studie. En kvantitativ undersökning valdes då genom en kvantitativ metod omfattas ett större urval vilket är en fördel med metoden (Bryman, 2011). Kvantitativ forskning kännetecknas av ett deduktivt förhållningssätt till förhållandet mellan teori och forskning där datainsamling sker i form av numeriska data och forskare har en objektivistisk syn på verkligheten (Bryman, 2011). Genom att undersöka unga vuxna kan man komma fram till vilka motivationsfaktorer som motiverar den här målgruppen att vara fysiskt aktiva och därmed öka förståelse och åtgärder kan vidtas för att främja regelbunden fysisk aktivitet hos befolkningen.

6.1 Urval och datainsamling

I studien genomfördes ett strategiskt urval vilket innebär att deltagarna i undersökningen är valda på ett strategiskt sätt och inte på ett slumpmässigt sätt (Bryman, 2011). Jag letade efter ett ställe där jag kunde förväntade mig att finna den målgrupp som jag ville undersöka. Målgruppen var unga vuxna i åldersgruppen 20-35 år som regelbundet är fysisk aktiva. Av den anledningen bestämde jag mig för att undersöka individer som går på ett träningscenter i Sverige eftersom det var ett av de mest gynnsamma ställen för att hitta individer som är regelbundet fysisk aktiva. I studien eftersträvades ett slumpmässigt urval ur det strategiska urvalet, däremot påverkades det av min ambition att få tillräckligt många män som kvinnor för att komma fram till om det finns några könsskillnader i motivationsfaktorer till fysisk aktivitet. Enkäter har delats ut i ett träningscenter i Sverige där varje deltagare som kom till träningscentrum för att träna fick frågan om de ville delta i undersökningen och svara på enkäten. Om svaret var ja skickades enkäten till individens email-postadress. I undersökningen har jag använt mig av ett mätinstrument The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ). BREQ mätinstrumentet utvecklades för att mäta yttre,

identifierad, inre, introjicerad samt amotivation former av regleringar för motivation till fysisk aktivitet (Mullan et al., 1997). BREQ-instrumentet består av 19 frågor där deltagarnas svar registrerades i en fempunkts 19 Likertskala där 1 står för ”inte alls sant för mig” och 5 ”helt sant för mig” (Mullan et al., 1997).

Fördelen med enkätundersökning är att den underlättar objektivitet och forskaren har förmåga att vara neutral när hen analyserar enkätsvaren (Bryman, 2011). En annan fördel med enkäten är att de är snabbare att administrera, vilket innebär att man kan skicka ut större antal enkäter på samma gång (Bryman, 2011). En nackdel med enkätundersökningar är att det inte finns någon som är närvarande som kan hjälpa respondenterna. Detta kan i sin tur även vara en fördel eftersom enkäterna anpassas lättare till respondenternas behov som kan besvara enkäten när de har möjlighet för det (Bryman, 2011). Att inte ha intervjuare närvarande kan även utesluta intervju-effekten vilket innebär att deltagarna inte kan bli påverkade av intervjuaren och svara utifrån uppfattningen om vad intervjuaren vill ha som svar (Bryman, 2011).

Förutom åldern var även demografiska faktorer som kön varit känt för att avgöra om det finns könsskillnader i motivationsfaktorer mellan män och kvinnor. Enkäten skapades via "Google forms" och skickades till deltagarna via email-adresser. Kriteriet för att individen ska fylla i enkäten var att den individen är fysisk aktiv i minst 150 minuter i veckan med måttlig intensitet eller 75 minuter med kraftig intensitet och för att avgöra om deltagaren uppnår kriterierna ytterligare en fråga till lades i enkäten:

"Jag är fysiskt aktiv i minst 150 minuter i veckan med måttlig intensitet (2 timmar och 30 minuter) eller 75 minuter i veckan med hög intensitet (1 timme och 15 minuter)". "Aktiviteten bör spridas över flera dagar i veckan och utföras i pass på minst 10 minuter."

6.2 Databearbetning och analys

Enkäten skapades via "Google forms" och skickades till deltagarna via email address. Deltagarna fick en förklaring av undersöknings syfte samt hur de ska besvara frågorna och tolka skalan. Frågorna från enkäten översattes från engelska till svenska för att språket inte ska begränsa personer att delta i studien. Svaren sammanställdes efter Likert-skala (1 står för ”inte alls sant för mig” och 5 ”helt sant för mig”) med hjälp av

ett Excel program för att sedan analysera den med hjälp av statistiskt verktyg IBM SPSS 27 program. Dessutom har man för den insamlade data räknat ut medelvärdet och standardavvikelse för varje deltagare för de frågor som ingick i de fem former av regleringar i BREQ-2 instrument. Oberoende variabler som har använts i denna studie var kön och ålder och användbara variabler var yttre, identifierad, inre, introjicerad samt amotivation former av regleringar för motivation till fysisk aktivitet.

För att jämföra två olika grupper och ett antal olika variabler, valdes ett oberoende t-test. Oberoende t-test används för att jämföra medelvärden mellan två grupper som är oberoende av varandra. Oberoende t-test genomfördes för att studera om det finns potentiella könsskillnader i motivationsfaktorer. Statistisk signifikans för denna studie sattes till $p < 0.05$. Om resultaten är statistiskt signifikanta på fem procentsnivån, vilket i sin tur innebär att risken för att få ett samband i ett urval som inte finns i den valda populationen inte är större än 5 fall av 100, då förkastas nollhypotesen och arbetshypotesen accepteras. Dock om p-värdet överstiger 0,005 accepteras nollhypotesen, vilket innebär att det inte finns någon signifikant skillnad mellan grupperna (Bryman, 2011). I enkäten uppstod interna bortfall eftersom tre individer inte har svarat på alla frågor i enkäten och av denna anledning räknas de inte i resultaten av undersökningen.

6.3 Validitet och reliabilitet

Validitet och reliabilitet är två betydelsefulla begrepp inom den kvantitativa forskningen. Validitet kan beskrivas som i vilken utsträckning en forskare faktiskt mäter det hen avser att mäta medan reliabilitet avser graden av resultat i observationen av det intresseområde som har undersökts över tid (Bryman, 2011). Mätinstrumentet BREQ-2 valdes på grund god validitet och reliabilitet. Enligt Mullan et al. (1997) utvecklades BREQ-2 för att mäta yttre, identifierad, inre, introjicerad samt amotivation former av regleringar för motivation till fysisk aktivitet och studien vill undersöka motivationsfaktorer som motiverar unga vuxna vilket i sin tur innebär att detta leder till hög validitet i studien eftersom mätinstrumentet mäter vad forskaren avser att mäta.

6.4 Litteratursökning

Litteratur som har använts i denna undersökning var vetenskapliga artiklar, böcker och kurslitteratur som användes under utbildningens gång. Artiklarna hämtades via databasen Diva, Malmö Universitetens Libsearch, PubMed (National Library of Medicine), Ieeexplore, ProQuest, Directory of Open Access Journals, Science Direct, SportDiscus samt SpringerLink. Följande sökord användes för sökning efter lämpliga artiklar: motivation, physical activity, health, motivational factors, gender differences. Resultat avgränsas till peer-reviewed artiklar. Kritiskt tänkande tillämpades på denna studie för att undvika systematiska fel samt att ha förståelse för källor som kan ha mer trovärdighet än andra. Kritiskt tänkande är ett förhållningssätt till kunskap och värderingar som i grunden syftar till att hitta bättre och säkrare lösningar (Eriksson, 2018).

7. Etiska övervägande

Etiska överväganden har stor betydelse för forskningen och dess kvalitet. Alla som deltar i forskningsprocessen bör ha en aktiv diskussion om etiska frågor (Vetenskapsrådet, 2017). Undersökningen har följts etiska principerna i form av informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet.

Informationskravet

Informationskrav handlar om att forskaren ska informera deltagare i undersökningen om deras uppgift i studien samt vilka förutsättningar som gäller för deras deltagande. (Vetenskapsrådet, 2002). Informationskravet i studien uppfylls genom att alla deltagare har fått skriftlig information om undersökningens syfte som de fick läsa innan de fyllde enkäten.

Samtycketskravet

Samtyckets krav omfattar att deltagare i en studie har rätt att själv bestämma över sin medverkan i undersökningen (Vetenskapsrådet, 2002). Deltagarna informerades om att det är frivilligt att delta i enkätundersökningen samt att det går att avbryta enkäten när som helst.

Konfidentialitetskravet

Konfidentialitetskrav innebär att alla uppgifter om individer som ingår i undersökningen ska tillhandahållas med största möjliga konfidentialitet och personuppgifter kommer att skyddas där obehöriga inte kan komma åt dem (Vetenskapsrådet, 2002). Deltagarna i undersökningen blev informerade att enkäten är anonymt och resultatet kommer att redovisas i en mindre grupp och inte på en individuell nivå.

Nyttjandekravet

Nyttjandekravet handlar om att insamlade data för forskningsändamål inte får användas för icke vetenskapliga syften (Vetenskapsrådet, 2002). Nyttjandekravet uppfylldes genom att deltagarna informerades att det insamlade materialet endast skulle användas för forskningsändamål och för inget annat syfte.

8. Resultat

I detta avsnitt redovisas resultaten som är av betydelse för studiens syfte, frågeställningar och hypotes.

Totalt antal deltagare i studien är 92 unga vuxna individer (n=92). Könsfördelningen av de som besvarade enkäten var 43,2% (n=47) män och 41,4% (n=45) var kvinnor. Medelvärdet för ålder av urvalet för fysisk aktiva individer var 26.6 (3.4). Dessutom interna bortfall i studien var tre individer (n=3) som inte svarade på alla frågor i enkäten och av denna anledning räknas de inte i resultaten av undersökningen. Oberoende t-test används för att jämföra medelvärden i två grupper som är oberoende av varandra.

8.1 Motivationsfaktorn som motiverar unga vuxna att engagera sig i fysisk aktivitet

I det följande avsnittet visas motivationsfaktorer och resultat från BREQ-2 enkäten för samtliga deltagare (n=92). Resultat från BREQ-2 enkäten visar att deltagarna rapporterar identifierad reglering som den motivationsfaktor som mest motiverar dem att engagera sig i fysisk aktivitet. Inre reglering spelar också stor roll när det kommer till motivationsfaktorn för fysisk aktivitet och ligger nära den identifierade regleringen. Dessutom har en introjicerad reglering en roll som motivationsfaktorn till fysisk aktivitet hos unga vuxna men den är inte lika viktig som identifierad reglering och inre reglering. Deltagarna har rapporterat låga nivåer av yttre reglering samt amotivation.

Tabell 1. visar medelvärde från BREQ-2 enkäten för samtliga deltagare (n=92).

BREQ-2	Totalt (n=92) M (SD)
Amotivation	0.42 (0.70)
Yttre reglering	0.57 (0.88)

Inre reglering	2.93 (0.97)
Introjicerad reglering	1.90 (1.12)
Identifierad reglering	3.02 (0.69)

Medelvärde (*M*) för alla deltagare, (*SD* ± = standardavvikelse).

8.2 Motivationsfaktorn som motiverar unga vuxna män att engagera sig i fysisk aktivitet

I det följande avsnittet visas motivationsfaktorer och resultat från BREQ-2 enkäten för män (*n*=47). Resultat från BREQ-2 enkäten visar att män rapporterar höga nivåer av identifierad reglering som motivationsfaktorn som mest motiverar dem att engagera sig i fysisk aktivitet. Därefter kommer inre reglering som en viktig motivationsfaktorn. Introjicerad reglering har en roll som motivationsfaktorn till fysisk aktivitet hos unga vuxna män. Deltagarna rapporterade låga nivåer av yttre reglering och den lägsta nivå av amotivation.

Tabell 2. visar medelvärde från BREQ-2 enkäten för män (*n*=47).

BREQ-2	Män (<i>n</i> =47) M (SD)
Amotivation	0.45 (0.78)
Yttre reglering	0.48 (0.73)
Inre reglering	2.99 (0.91)
Introjicerad reglering	1.87 (1.26)
Identifierade reglering	3.02 (0.75)

Medelvärde (*M*) för manliga deltagare, (*SD* ± = standardavvikelse).

8.3 Motivationsfaktorn som motiverar unga vuxna kvinnor att engagera sig i fysisk aktivitet

I det följande avsnittet visas motivationsfaktorer och resultat från BREQ-2 enkäten för kvinnor (n=45). Resultat från BREQ-2 enkäten visar att kvinnliga deltagare rapporterar höga nivåer av identifierad reglering som motivationsfaktorn som mest motiverar dem att engagera sig i fysisk aktivitet. Därefter kommer inre reglering som en viktig motivationsfaktorn. Introjicerad reglering har en roll som motivationsfaktorn till fysisk aktivitet hos unga kvinnliga vuxna individer. Deltagarna rapporterade låga nivåer av yttre reglering lägsta nivå av amotivation.

Tabell 3. visar medelvärde från BREQ-2 enkäten för kvinnor (n=45).

BREQ-2	Kvinnor (n=45) M (SD)
Amotivation	0.40 (0.62)
Yttre reglering	0.65 (1.02)
Inre reglering	2.86 (1.03)
Introjicerad reglering	1.94 (1.00)
Identifierade reglering	3.02 (0.62)

Medelvärde (M) för alla kvinnliga deltagare, (SD \pm = standardavvikelse).

8.4 Könsskillnader i motivationsfaktorer

I följande avsnittet genomfördes oberoende t-test för att studera potentiella könsskillnader i motivationsfaktorer. Statistisk signifikans var satt på ($p < 0,05$) och resultat från oberoende t-test gällande könsskillnader i motivation till fysisk aktivitet visade inga signifikanta könsskillnader med hänsyn till grad av motivation till fysisk aktivitet.

Tabell 4. visar resultat från oberoende t-test och motivationsfaktorer mellan män och kvinnor.

BREQ-2	Kvinnor (n=45) M (SD)	Män (n=47) M (SD)	t (df)	P värde (p <0,05)
Amotivation	0.40 (0.62)	0.45 (0.78)	0.317 (90)	0.752 ns
Yttre reglering	0.65 (1.02)	0.48 (0.73)	-0.902 (90)	0.370 ns
Inre reglering	2.86 (1.03)	2.99 (0.91)	-0.290 (88)	0.528 ns
Introjerad reglering	1.94 (1.00)	1.87 (1.26)	-0.005 (90)	0.772 ns
Identifierade reglering	3.02 (0.62)	3.02 (0.75)	0.634 (90)	0.996 ns

Medelvärde (M) för män och kvinnor, (SD \pm = standardavvikelse).

T-testet är signifikant på $p < 0,05$ nivån, ns= ingen statistik signifikant skillnad.

9. Diskussion

I detta avsnitt diskuteras studiens resultat och metod. Det kommer även att dras allmänna slutsatsen för studien samt förslag på framtida forskning att tas upp.

Syftet med studien är att undersöka vilka motivationsfaktorer som motiverar unga vuxna individer som är mellan 20–35 år att engagera sig i fysisk aktivitet. Studien har även undersökt om det finns några könsskillnader i typ av motivation mellan unga svenska män och kvinnor. Studiens syfte har besvarats med hjälp av följande frågeställningar: Vilken/vilka slags motivation driver unga vuxna individer att vara fysiskt aktiva samt om det finns någon skillnad mellan män och kvinnors motivation till fysisk aktivitet. Resultaten visar att identifiering och inre reglering, som är de mest autonoma formerna av motivation, är de viktigaste motivationsfaktorerna för regelbunden fysisk aktivitet. Yttre reglering och amotivation rapporterades minst av respondenterna.

Identifierad reglering är motivations reglering som driver mest unga vuxna individer för att engagera sig i fysisk aktivitet. Deltagarna rapporterade höga nivåer av identifierad reglering vilket är en mer autonom form av yttre motivation (Ryan & Deci, 2000). Detta innebär enligt självbestämmandeteorin (SDT) att unga vuxna individer hittar motivation för att engagera sig i fysisk aktivitet genom att identifiera sig med aktivitetens betydelse vilket är en del av deras identitet, det vill säga att det överensstämmer med deras personliga värde och mål (Lindwall et al., 2020). Detta i sin tur medför att individerna är medvetna om de fördelarna med en fysisk aktiv livsstil på hälsan och accepterar fysisk aktivitet som en del av deras identitet. Individerna väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet enbart för att de själva tror på att de kommer att ha nytta av det.

Undersökningen har kommit fram till att inre reglering har betydande roll för unga vuxna och deras motivation till fysisk aktivitet. Inom den här regleringen engagerar sig individen i en aktivitet för dess inre tillfredsställelse. När individen motiveras av den inre motivationen väljer den personen att agera på grund av tillfredsställelse eller utmaning snarare än en extern faktor som belöning eller påtryckning (Ryan & Deci,

2000). Eftersom den inre regleringen var även en av de viktigaste motivationsfaktorerna för regelbunden fysisk aktivitet, kan studiens resultat bekräfta det som självbestämmandeteorin påstår. Enligt självbestämmandeteorin är människan från födsel en aktiv och nyfiken varelse som ständigt är redo att lära och utforska, och det behövs inga främmande eller yttre faktorer för det (Ryan & Deci, 2000). Enligt Lindwall et al. (2020) är identifierad reglering och inre motivation former av motivation som har visat sig bidra till att individen fortsätter upprätthålla fysisk aktivitet på lång sikt (Lindwall et al., 2020). Det innebär att unga vuxna individer motiveras av de autonoma formerna av motivation som kommer att leda till att de upprätthåller fysisk aktivitet på lång sikt.

Introjerad reglering, som är en del av den yttre regleringen som delvis internaliserats, spelar en roll hos unga vuxna för motivation till fysisk aktivitet. Den bygger på att individen väljer att utföra aktiviteten för att undvika negativa känslor som kommer när individen inte tränar eller helt enkelt för att stödja självkänsla (Lindwall et al., 2020). Individerna ägnar sig åt fysisk aktivitet bara för att de "borde eller måste" göra det. Aktiviteten är inte något som individerna tror på eller själva väljer att utföra. Det finns även *amotivation* vilket är en motsats till både inre och yttre motivation och saknar självbestämmande och upplevd kompetens. När en individ blir amotiverad betyder det att individen inte tror på att det kommer att leda till något specifikt mål och känner att det inte finns någon mening med att utföra aktiviteten (Lindwall et al., 2020). Exempelvis har individen ingen motivation alls att engagera sig i fysisk aktivitet vilket i sin tur innebär att individen är amotiverad för att utföra ett visst beteende.

När det gäller den yttre regleringen rapporterade samtliga deltagare ganska låga nivåer av regleringen, vilket i sin tur innebär att belöning eller bestraffning inte fungerar som drivkraft så länge den förstärkningen i form av belöning eller bestraffning finns (Lindwall et al., 2020). Att få belöning för att de har utfört aktiviteten eller för att undvika bestraffning ifall de inte utför aktiviteten har inte någon betydelse för unga vuxna när det gäller motivation för fysisk aktivitet. Den lägsta nivån från undersökningen kommer från amotivation. Amotivation står i motsats till både inre och yttre motivation och saknar självbestämmande och upplevd kompetens (Lindwall et al., 2020). En amotiverad individ känner att det inte finns någon mening med att utföra aktiviteten och inte tror på att det kommer att leda till något specifikt mål (Lindwall et al., 2020).

Detta kan tolkas att unga vuxna inte saknar självbestämmande och upplevd kompetens och är i sin tur inte amotiverade för att ägna sig åt regelbunden fysisk aktivitet.

Resultaten från denna studie kan stödjas av tidigare forskning av bland annat; Brunet, et al. (2011); Murcia, et al. (2007); Mahony et al. (2018) som har kommit fram till att inre reglering och identifierad reglering är två beteenderegleringar som är viktigast för motivationen till fysisk aktivitet. Inre och identifierad reglering är därför positivt associerad med regelbunden fysisk aktivitet. Dock visade studier av Brunet et al. (2011); Murcia et al. (2007) & Mahony et al. (2018) att deltagarna rapporterade högre nivåer av inre reglering i förhållande till identifierad reglering vilket inte kan stödjas av denna studie. I denna studie rapporterade deltagarna identifierad reglering som viktigaste motivationsfaktorn till regelbunden fysisk aktivitet och inre reglering kommer på den andra platsen.

Tidigare forskning (Lauderdale et al., 2015, Kovacs & Kovacs, 2021, Egli et al., 2011 & Espada et al., 2023) har dessutom kommit fram till att det finns könsskillnader i motivation till fysisk aktivitet. Enligt Lauderdale et al. (2015) som undersökte motivation för fysisk aktivitet hos studenterna, tenderar män att mera engagera sig i fysisk aktivitet på grund av inre motivation. Interna faktorer som nöje och njutning är det som driver män att engagera sig i fysisk aktivitet. Kvinnor är mer motiverade av yttre faktorer. Detta bekräftas av en studie som Espada et al. (2023) gjorde där kvinnliga deltagare visar högre nivåer av yttre motivation jämfört med män. Även studien av Kovacs & Kovacs (2021) och Egil et al. (2011) har kommit fram till att män tenderar att vara fysisk aktiva på grund av motivationsfaktorer som tävling och styrka medan kvinnor ägnar sig åt fysisk aktivitet på grund av sitt utseende och hälsa.

I denna studie genomfördes ett oberoende t-test för att identifiera potentiella könsskillnader i motivationsfaktorer och testa hypotesen. Statistisk signifikans var satt på ($p < 0,05$) och resultat från oberoende t-test gällande könsskillnader i motivation till fysisk aktivitet visade inga signifikanta könsskillnader med hänsyn till grad av motivation till fysisk aktivitet. Därför förkastas hypotesen i denna studie som indikerar att det finns könsskillnader i motivation till fysisk aktivitet där kvinnor drivs högre grad av yttre motivation och män av inre motivation.

9.1 Slutsatsen

Med resultaten i denna studie kan man dra slutsatsen att identifierad reglering är den motivation reglering som mest driver unga vuxna individer att engagera sig i fysisk aktivitet. Identifiering och inre reglering, som är de mest autonoma formerna av motivation, är de viktigaste motivationsfaktorerna för regelbunden fysisk aktivitet hos unga vuxna. Yttre reglering och amotivation rapporterades minst av deltagare. Studien visade inga signifikanta könsskillnader med hänsyn till grad av motivation till fysisk aktivitet. Genom att förstå relationerna mellan motivationsfaktorer och fysisk aktivitet och könsskillnader i motivation kan man öka förståelse och åtgärder kan vidtas för att främja regelbunden fysisk aktivitet hos befolkningen. Insikt om motivation ger kunskap vilket i sin tur ger större förmåga att förutsäga framtida beteenden och skapa förutsättningar för förändring och utveckling (Lindwall et al., 2020). Framtida studier med ett större antal deltagare behövs för att kunna dra allmänna slutsatser samt för att få en mer fördjupad förståelse inom området.

9.2 Metoddiskussion

Det finns både styrkor och svagheter med denna studie. En kvantitativ undersökning valdes i studien då genom en kvantitativ metod omfattas ett större urval vilket är en fördel med metoden (Bryman, 2011). Urvalet i undersökningen baseras på ett strategiskt urval med individer som går på ett träningscenter i Sverige eftersom det var ett av de mest gynnsamma ställen för att hitta individer som är regelbundet fysiskt aktiva. Dock finns det begränsningar med studien eftersom undersökningen bygger på ett strategiskt urval vilket påverkar resultatet. Resultatet hade blivit mer generaliserbart om ett slumpmässigt urval hade genomförts. Detta i sin tur innebär att generaliserbarheten dock begränsas och slutsatsen kan inte dras till alla unga vuxna i Sverige som är regelbundet fysiskt aktiva. I studien eftersträvades ett slumpmässigt urval ur det strategiska urvalet, däremot påverkades det av min ambition att få tillräckligt många män som kvinnor för att komma fram till om det finns några könsskillnader i motivationsfaktorer till fysisk aktivitet. Detta begränsar studiens resultat och kan få konsekvenser för resultatet. Mätinstrumentet BREQ-2 valdes på grund god validitet och reliabilitet (Mullan et al., 1997) och även om det finns förhoppningar att samtliga deltagare svarade öppet och ärligt i undersökningen är det fortfarande möjligt att

deltagarna har fyllt i frågeformuläret utan större åtanke vilket kan påverka det slutliga resultatet.

9.3 Framtida forskning

Framtida forskning kan ytterligare fördjupa resultaten från denna studie. Studiepopulationen var unga vuxna män och kvinnor som var mellan 20–35 år gamla. Krav för att delta i studien var att individen är fysisk aktiv i minst 150 minuter i veckan med måttlig intensitet (2 timmar och 30 minuter) eller 75 minuter i veckan med hög intensitet (1 timme och 15 minuter)". Aktiviteten bör vara spridd över flera dagar i veckan och utföra i pass på minst 10 minuter. För framtida forskning skulle det vara av intresse att rekrytera individer som utövar även någon särskild idrott. Det kan exempelvis vara individer som enbart simmar, tränar löpning eller styrketränar. Det skulle vara givande att undersöka om det finns skillnader i motivationsfaktorer mellan dessa olika grupper.

Referenser:

Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of sport and exercise*, 12(2), 99-105.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S146902921000124X?via%3Dihub>

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2 uppl.). Liber.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126–131.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

Danielsson, O. (Maj 2021). Nyfiken på vardagsmotion. *Medicinsk vetenskap*.

<https://nyheter.ki.se/media/92884/download?attachment#:~:text=I%20Sverige%2C%20till%20skillnad%20fr%C3%A5n,kan%20vara%20bra%20f%C3%B6r%20h%C3%A4lsan.>

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook on self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Dubnov, G., & Berry, E. M. (2000). Physical activity and mood: the endocrine connection. *Sports endocrinology*, 421-431.

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-59259-016-2_23

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

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21500059/>

Eriksson, L. T. (2018). *Kritiskt tänkande*. (3 uppl.). Liber

Espada, M., Romero-Parra, N., Bores-Garcia, D., & Delfa-De La Morena, J. M. (2023). Gender Differences in University Students' Levels of Physical Activity and Motivations to Engage in Physical Activity. *Education Sciences*, 13(4), 340.

<https://www.mdpi.com/2227-7102/13/4/340>

European Commission. (2022). *Sport and physical activity: Eurobarometer 525*.

<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Folkhälsomyndigheten. (2022). *Nationella folkhälsoenkäten – Hälsa på lika villkor*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>

Folkhälsomyndigheten. (2017). *Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande: Stöd till förbättrad hälsa*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411–418.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610081/>

Gould, D., & Weinberg, R. (2010). *Foundations of sport and exercise psychology*. (5th ed.).

Hallal, P. C., Victoria, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports medicine*, 36, 1019-1030.

<https://link-springer-com.proxy.mau.se/article/10.2165/00007256-200636120-00003>

Katzmarzyk, P. T. (2010). Physical Activity, Sedentary behavior, and health: Paradigm paralysis or paradigm shift?. *Diabetes*, 59(11), 2717–2725.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2963526/>

Kirchengast, S. (2014). Physical inactivity from the viewpoint of evolutionary medicine. *Sports*, 2(2), 34-50.

<https://www.mdpi.com/2075-4663/2/2/34>

Kovács, K., & Kovács, K. E. (2021). Using the Behavioural Regulation in an Exercise Questionnaire (BREQ-2) in Central and Eastern Europe: Evidence of Reliability, Sociocultural Background, and the Effect on Sports Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11834. 1-14.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8619575/>

Lauderdale, M. E., Yli-Piipari, S., Irwin, C. C., & Layne, T. E. (2015). Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A self-determination approach. *The physical educator*, 72(5). 153-172.

https://www.researchgate.net/publication/288873727_Gender_Differences_Regarding_Motivation_for_Physical_Activity_Among_College_Students_A_Self-Determination_Approach

Lichtman, S., & Poser, E. G. (1983). The effects of exercise on mood and cognitive functioning. *Journal of Psychosomatic Research*, 27(1), 43–52.

[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(83\)90108-3](https://doi.org/10.1016/0022-3999(83)90108-3)

Lindwall, M., Stenling, A., & Weman Josefsson K. (2020). *Motivation inom träning, hälsa och idrott: ett självbestämmande perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Livsmedelsverket. (2016). *Hälsosam helhet: Förslag till nationella mål för fysisk aktivitet och goda matvanor*.

https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror-foldrar/livsmedelsverket_halsosam-helhet_20160408-april-2016.pdf

Loughrey, K. & Broin, D. O. (2018). "Are We Having Fun Yet?" " Misapplying motivation to gamification. In *2018 IEEE Games, Entertainment, Media Conference (GEM)* (pp. 1- 9). IEEE. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8516535>

MacIntosh, B. R., Murias, J. M., Keir, D. A., & Weir, J. M. (2021). What is moderate to vigorous exercise intensity?. *Frontiers in Physiology*, 12, 682233. 1-6.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8493117/>

Mahony, R., Blake, C., Matthews, J., Donnoghue, G. O., & Cunningham, C. (2019). Physical activity levels and self-determined motivation among future healthcare professionals: Utility of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2). *Physiotherapy theory and practice*, 35(9), 884-890.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29659306/>

Martin, A. J. (2010). Physical activity motivation in late adolescence: Refinement of a recent multidimensional model. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(3), 278-289.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20949848/>

Mattsson, C. M., Jansson, E., & Hagströmer, M. (2016). Fysisk aktivitet-begrepp och definitioner. *FYSS 2017*, 21-34.

http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA_Begrepp-och-definitioner_FINAL_2016-12.pdf

Mohan, V., & Selvarajan, K. K. (2017). Physical activity and Health: Shifting focus from Modern Era to Stone Age lifestyle. *Phys Med Rehabil Res*, 2.

<https://www.oatext.com/pdf/PMRR-2-140.pdf>

Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and individual differences*, 23(5), 745-752.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886997001074>

Murcia, J., Gimeno, E. C., & Camacho, A. M. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17641607/>

Raichlen, D. A., Pontzer, H., Zderic, T. W., Harris, J. A., Mabulla, A. Z., Hamilton, M. T., & Wood, B. M. (2020). Sitting, squatting, and the evolutionary biology of human inactivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(13), 7115-7121.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32152112/>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

<https://www.proquest.com/docview/614354641>

Thirlaway, K., & Benton, D. (1992). Participation in physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood. *Journal of psychosomatic research*, 36(7), 657-665.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0022399992900557>

Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169.

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413209908402956>

Vetenskapsrådet, R. (2017). God forskningssed. *Stockholm: Vetenskapsrådet*.

<https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/Godforskningsse VR 2017.pdf>

Vetenskapsrådet, S. (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk samhällsvetenskaplig forskning. *Stockholm: Vetenskapsrådet*.

https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16534088/>

Wendel-Vos, G. W., Schuit, A. J., Tijhuis, M. A. R., & Kromhout, D. (2004). Leisure time physical activity and health-related quality of life: Cross-sectional and longitudinal associations. *Quality of Life research*, 13(3), 667-677.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15130029/>

World Health Organization. (2022). *Physical activity*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Bilagor

Bilaga 1: Informationsbrev

Hej,

Jag är student vid Malmö universitet och håller just nu på att avsluta mitt examensarbete där jag har valt att undersöka motivationsfaktorer för fysisk aktivitet hos unga vuxna. Jag skulle vilja att du ställer upp och svarar på frågeformuläret om vad som motiverar dig att ägna dig åt fysisk aktivitet. Enkäten tar cirka 5–10 minuter att besvara.

Att delta i undersökningen är frivilligt och helt anonymt och det är möjligt att avbryta undersökningen när som helst. Resultatet kommer att redovisas i en liten grupp och inte på individuell nivå. Dessutom kommer det insamlade materialet endast att användas för forskningsändamål.

Du är välkommen att kontakta mig om några frågor uppstår under undersökningen på följande e-postadress: jovanaapilipovic@gmail.com

Stort tack för ditt deltagande.

Med vänlig hälsning, Jovana Pilipović.

Bilaga 2: Enkät

Exercise Regulations Questionnaire (BREQ-2)

Följande frågor handlar om motivation till fysisk aktivitet. BREQ mätinstrument utvecklades för att mäta extern, identifierad, intrinsisk, integrerad, introjicerad samt amotivation former av regleringar för motivation till fysisk aktivitet. BREQ-instrument består av 19 frågor svar registreras i en fempunkts Likerts-skala där 1 står för ”inte alls sant för mig” och 5 ”helt sant för mig”. 37 Jag är fysiskt aktiv minst 150 minuter i veckan med moderat intensitet (2 timmar och 30 minuter) eller 75 minuter i veckan med vigorös intensitet (1 timme och 15 minuter). Aktiviteten bör spridas över flera dagar i veckan och utföras i pass på minst 10 minuter.

Kön

1. Man
2. Kvinna

Ålder

1. Jag tränar för att andra säger att jag bör göra det.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

2. Jag känner skuld när jag inte tränar.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

3. Jag värdesätter fördelarna med träning.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

4. Jag tränar för att det är roligt.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

5. Jag förstår inte varför jag ska behöva träna.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

6. Jag deltar i träningen för att mina vänner/familj/partner säger att jag bör göra det.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

7. Jag skäms när jag missar ett träningspass.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

8. Det är viktigt för mig att träna regelbundet.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

9. Jag förstår inte varför jag ska bry mig om att träna.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

10. Jag tycker om mitt träningspass.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

11. Jag tränar för att andra inte kommer att vara nöjda med mig om jag inte gör det.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

12. Jag ser inte poängen med att träna.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

13. Jag känner mig väldigt misslyckad när jag inte har tränat på ett tag.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

14. Jag tycker att det är viktigt att anstränga sig för att träna regelbundet.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

15. Jag tycker att träning är en njutbar aktivitet.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

16. Jag känner mig pressad från mina vänner eller familj att träna.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

17. Jag blir rastlös om jag inte tränar regelbundet.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

18. Jag får glädje och tillfredsställelse av att delta i ett träningspass.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig

19. Jag tycker att träning är slöseri med tid.

0 - Inte sant för mig

1

2 - Ibland sant för mig

3

4 - Mycket sant för mig