



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN för PSYKOLOGI

Attityds, norms och kontrolls samband med intention till träning. En jämförelse mellan fyra träningsformer.

Tommy Borg och Johan Gretland

Kandidatuppsats (15 hp)
VT 2014

Handledare: Jean-Christophe Rohner

Abstract

Recent research on physical activity and exercise reveals a clear picture of its positive effects on both body and mind. Despite this, a large part of the population is stuck in a sedentary lifestyle. This study has examined factors behind one's motivation to exercise. By using the Expectancy-Value Theory we've examined which exercise-related goals people value most, and to what degree they think four popular forms of exercise (strength training, cardio, yoga and team sports) will lead to these goals. The Theory of Planned Behaviour (TPB) has also been used to find out what influence the three factors attitudes, norms and control have on the intention to engage in the different types of exercise. The sample consisted of 140 people who responded to a questionnaire survey. The results show that psychological well-being is the goal that is most valued. TPB is found to be a reliable model to explain intention to exercise with. Attitude is the strongest predictor for all forms of our investigated forms of training except team sports where the factor norm is dominant. This paper's focus on the comparisons between different forms of training is unique and shows differences in motivations to pursue them. Efforts to increase training frequency should primarily focus on creating positive attitudes towards exercise.

Sammanfattning

Senare forskning kring fysisk aktivitet och träning visar en klar bild av dess positiva effekter på såväl kropp som sinne. Trots detta är en stor del av befolkningen fast i en stillasittande vardag. Denna studie har undersökt faktorer som ligger bakom ens motivation att träna. Denna uppsats har med hjälp av Expectancy-Value-teorin undersökt vilka träningsrelaterade mål som urvalet värderar högt och vidare i vilken grad fyra populära träningsformer (styrketräning, konditionsträning, yoga och lagsport) förväntas leda till dessa. Theory of Planned Behaviour (TPB) har sen använts för att ta reda på faktorerna attityd, norm och kontrolls påverkan på intentionen att utföra de olika träningsformerna. Urvalet bestod av 140 personer som svarade på en enkätundersökning. Resultaten visar att psykiskt välbefinnande är det mål som värderas som viktigast av urvalet. TPB visar sig vara en pålitlig modell att förklara intention till träning med. Attityd är den starkaste prediktorn för samtliga träningsformer utom för lagsport där norm är dominerande. Uppsatsens fokus på jämförelser mellan träningsformer är unikt och visar skillnader i vilka drivkrafter som föranleder dessa. Insatser för att öka träningsfrekvensen bör främst fokusera på att skapa positiva attityder till träning.

Grunden till denna uppsats är ett intresse för varför människor tar de beslut de gör, varför vi utför vissa beteenden och aktivt väljer att inte göra andra. Vi har valt att undersöka om man kan predicera människors intention att träna regelbundet och har specificerat detta till fyra olika träningsformer. Vi har även tagit reda på hur högt sex olika positiva effekter av träning värderas och i vilken grad man tror att dessa effekter kan uppnås genom att utföra de fyra utvalda träningsformerna. Uppsatsen har tre syften:

1. Undersöka i vilken grad sex mål värderas och i vilken utsträckning dessa mål förväntas uppnås genom ett regelbundet utövande av de fyra olika träningsformerna.
2. Utredda hur väl intentionen att träna korrelerar med resultaten från syfte 1 (förväntningar i kombination med värde).
3. Predicera intentionen att träna genom Theory of planned behaviour-modellen och utreda i vilken grad faktorerna attityd, norm och kontroll förklarar intention för respektive träningsform.

De flesta människor känner till att träning är bra för hälsan men ändå är det en klar minoritet som uppfyller de rekommendationer som satts upp av World Health Organization [WHO] (2011). Vilka faktorer är bidragande, alternativt hindrande, för att man ska engagera sig i regelbunden fysisk träning? I denna introduktion presenteras först en sammanfattning av svenskars fysiska aktivitet för att sedan gå in på vilka fördelar träning kan ge. Därefter presenteras Theory of planned behaviour och Expectancy-Value-teorin som är de teorier studien bygger på. Efter detta redogörs för tidigare studier med dessa teorier som också undersöker fysisk aktivitet. I slutet av introduktionen presenteras våra syften och frågeställningar igen. Hur undersökningen genomförs kommer sedan i metoddelen och sen presenteras fynden i resultatdelen. Slutligen diskuteras resultaten i diskussionsdelen.

Träningsfrekvens

WHO utformar riktlinjer för friska vuxna angående fysisk aktivitet. Ett av målen med riktlinjerna är att ange en lägsta nivå för aktiviteten. WHO (2011) hänvisar till forskning som visar att denna lägsta nivå kan vara gynnsam för att bibehålla en god fysisk och psykisk hälsa, samt att en högre nivå kan förbättra hälsan. Rekommendationerna lyder att alla vuxna mellan 18-64 år borde utföra minst 150 minuters medelintensiv, alternativt 75 minuters högintensiv, träning per vecka. Träningen ska utföras om minst tio minuter åt gången. För extra

häls fördelar rekommenderas 300 minuters medelintensiv, alternativt 150 minuters högintensiv, träning per vecka. Styrketräning där stora muskelgrupper används bör också utföras vid två tillfällen per vecka för att uppnå ytterligare häls fördelar. Med dessa rekommendationer i åtanke blir det intressant att fråga i vilken utsträckning den svenska befolkningen tränar. Socialstyrelsen och Statens Folkhälsoinstitut (2013) mäter den svenska befolkningens stillasittande respektive aktivitetsnivå genom att fråga hur mycket den svarande har rört och ansträngt sig under sin fritid de senaste 12 månaderna. De som svarar att de rört sig (promenerat, cyklat o.s.v.) mindre än två timmar i veckan hamnar i kategorin för de med lägst fysisk aktivitet; "Stillasittande vardag". Undersökningarna som görs årligen visar att 14 % av den svenska befolkningen har en sådan vardag och denna siffra har inte signifikant ändrats sedan mätningarna inleddes 2004.

Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm har, med syfte att beskriva den svenska befolkningens motionsvanor och hälsobeteenden, genomfört ett antal stora studier, de så kallade LIV-studierna. LIV-2000 undersökte dels hur stor del av befolkningen som ägnar sig åt motion på fritiden och dels den totala fysiska aktiviteten hos samma befolkning (Ekblom-Bak, Engström, Ekblom & Ekblom, 2011). Av de tillfrågade kvinnorna (20-65 år) ägnade sig 39 % åt motion som är ansträngande eller åt hård träning. Således var 61 % mindre aktiva än så, vilket innebär att de enbart får vardagsmotion som promenader och städning, eller mindre. Hos männen, inom samma åldersgrupp, var det 38 % som svarade att de motionerade på dessa vis. Dock fann man en högre andel män som tränade hårt eller tävlade än hos kvinnorna. Dessa siffror visar på en hög andel inaktiva i den svenska befolkningen. 10 % av männen och 5 % av kvinnorna har dessutom, enligt dessa resultat, en så inaktiv fritid att de inte ens får vardagsmotion av typen städning eller regelbundna promenader. Studien visar vidare ålderskillnader i nivå av fysisk aktivitet. Av män och kvinnor mellan 20 och 34 år uppger cirka 50 % att de tränar minst en gång i veckan eller hårdare. Siffran sjunker sedan till cirka 40 % för de som är 35-49 år och ytterligare till cirka 27 % för de som är mellan 50 och 65 år. Dessa siffror visar på en hög grad av inaktivitet hos befolkningen samtidigt som endast 5 % av kvinnorna och 13 % av männen motionerar eller tränar på ett sätt som är ansträngande och flera gånger i veckan. När det kommer till den totala fysiska aktiviteten, i LIV-2000, tas aktivitet även utanför fritiden i hänsyn. Med WHO:s rekommendationer (2011) om fysisk aktivitet som utgångspunkt för mätsystemet kommer endast cirka 27 % av hela Sveriges befolkning upp i de lägsta rekommenderade doserna.

Positiva effekter av träning

Dessa rekommendationer från diverse hälsoorganisationer ges ut för att hjälpa människor att må bättre. Att träning generellt sett är bra för kroppen är idag allmänkunskap men vad många inte vet är vilka mångfacetterade positiva effekter det kan ge. Forskning kring träningens effekter har exploderat de senaste decennierna och förståelsen utvidgas ständigt med nya studier om allt från bantning till psykisk sjukdom. Här kommer några exempel på relativt ny forskning när det gäller träningens positiva effekter och även farorna med att sitta still:

Träning har visat sig ha effekt på vår kognitiva förmåga. En meta-analys av Chang, Etnier Grapin, och Labban (2012) visar att man med endast ett träningspass ökar denna på ett antal olika kognitionstest. Sammanställningen visar att träningens fysiologiska förändring på kroppen påverkar den kognitiva förmågan positivt både under, direkt efter och en stund efter träningen. Det ska dock sägas att effekten var ganska liten och varierade beroende på kognitionstest och träning men generellt sett gav träningen en ökad kognitiv förmåga.

En kanske mer välkänd effekt av träning är att man kan gå ner i vikt och reducera farlig fetma och därmed minska risken för en rad sjukdomar och andra besvär som fetma kan leda till. Att bara träna har en ganska beskedlig inverkan på kroppsvikten men har en additiv effekt när man kombinerar det med dietrestriktioner (Jakicic, 2009).

Styrketräning har visat sig ha mer positiva effekter än att man blir starkare. I en studie av Arbour, Eng, Ginis, Hartman och Phillips (2005) fick män och kvinnor styrketräna under 12 veckor för att sedan se om deras kroppsuppfattning hade förbättrats. Resultaten visade att upplevd förbättrad fysisk form var viktigare än faktisk fysisk förbättring när det gäller ens kroppsuppfattning. Med andra ord så kan man förvänta sig en förbättrad kroppsuppfattning bara genom att träna och tro att man är i bättre form, även om så inte är fallet.

Yoga är en av de träningsformer som denna uppsats undersöker och det finns ett antal studier som visar dess positiva inverkning på oss. Jämförelser med yoga och annan typ av träning (oftast aerob träning, dvs. gång, löpning etc.) har visat att yoga i de flesta fall är lika, eller mer, effektiv när det gäller att förbättra hälsan på en rad olika områden. Yoga hjälper mot bl.a. sömnsvårigheter, stress, depression och smärta. Den förbättrar även den fysiska kapaciteten då man blir starkare, ger lägre nivåer av blodfetter, förbättrar balans och ökar flexibiliteten (Ross & Thomas, 2010).

Att sitta stilla och inte träna alls har visat sig öka risken för att drabbas av en mängd olika sjukdomar däribland diabetes, cancer, fetma, högt blodtryck, benskörhet och depression (Warbuton, Nicol & Bredin, 2006). Vidare exempel på fysisk inaktivitets negativa effekter

syns i en 24 år lång uppföljningsstudie på över 110 000 medelålders kvinnor. En jämförelse mellan fysiskt aktiva och fysiskt inaktiva kvinnor visade att de fysiskt inaktiva kvinnorna löpte en 52 % ökad risk att dö, en fördubbling av kardiovaskulär dödlighet och en 29 % ökning av cancerreducerad dödlighet (Calle, Teras, Thun, Lauderdale, Hu, Willett, Li, Stampfer, Colditz & Manson, 2005). Detta är bara några exempel på träningens positiva effekter och anledningar till att engagera sig i fysisk aktivitet.

Teori

En möjlig anledning till att inte fler människor tränar regelbundet skulle kunna vara att ens attityd till träning inte är så positiv. De mål som kan uppnås med träning, t.ex. en starkare kropp, bättre kondition etc. är kanske inga mål som värdesätts eller så kan det vara för mycket jobb att nå dit. Med hjälp av Expectancy-Value-teorin undersöker denna uppsats folks attityder till olika träningsformer och diverse mål som kan uppnås genom dessa. Detta för att kartlägga vad folk förväntar sig av en regelbunden träning.

Expectancy-Value-teorin utvecklades i början och mitten av 1970-talet av Martin Fishbein. Teorin menar att en individs attityd till ett objekt är beroende av vilka attribut som förknippas med objektet men även i vilken grad individen värderar dessa attribut (Ajzen & Fishbein, 1975). Om någon förväntar sig att träning leder till exempelvis god hälsa, och sedan värderar god hälsa väldigt högt, har individen sannolikt en positiv attityd till träning. Hög förväntan av ett beteende betyder inte per automatik hög värdering av det som förväntas. Individer kan med andra ord ha en förväntan om att träning leder till mängder av saker men värderar sakerna lågt. Detta påverkar attityden till beteendet i negativ riktning. Förhållandet kan naturligtvis vara det omvända; låg förväntan av ett beteendes effekter, men hög värdering av dessa effekter. I studien kommer Expectancy-Value att behandlas som en produkt av de nämnda faktorerna; förväntan och värde. Denna produkt ska inte förknippas med det attitydmått som presenteras i följande stycke. Det är även värt att uppmärksamma att denna uppsats både nämner Expectancy-Value och svenska översättningar som förväntan och värde.

Förutom att undersöka värderingar och förväntningar kring olika träningsformer fokuserar uppsatsen även på att predicera intentionen att träna regelbundet. För att möjliggöra detta har en mer komplex teori behövts. Theory of Reasoned Action (TRA) är en vidareutveckling av Expectancy-Value-teorin (Ajzen & Fishbein, 1980). Modellen ämnar förklara intention till olika beteenden. Forskarna menade att individens attityd till beteendet tillsammans med individens upplevelse av normer till samma beteende förklarar intentionen att utföra beteendet. Dock fann Ajzen med tiden svagheter i modellen och utvecklade

sedermåra Theory of Planned Behaviour (TPB), vilken kompletterade TRA med ytterligare en oberoende variabel; upplevd kontroll över att utföra beteendet (Ajzen, 1985). Det fundamentala antagandet i teorin är att intention är den absolut största prediktorn till beteendet. Det är den senare och utökade teorin Theory of Planned Behaviour som kommer att användas i denna studie. Här följer en genomgång och kort förklaring av modellens tre oberoende variabler; attityd, subjektiv norm, upplevd kontroll och den beroende variabeln; intention.

Med attityd menas individens totala värdering av beteendet (Ajzen, 1985). Attityd innefattar dels vad beteendet kan leda till för individen. Med andra ord; vilka positiva eller negativa effekter individen tror det kan medföra att utföra beteendet men också i vilken grad individen värderar de effekter beteendet tros leda till. Alltså, hur viktigt individen tycker det är. Då detta mått härstammar från det tidigare nämnda förväntan-värde-måttet blir likheterna dem emellan självklara.

Subjektiv norm är den av individen upplevda normen kring ett visst beteende. Främst handlar det om individens uppfattning om familjs, partners eller nära vänners attityd till beteendet, eller till individens eventuella utförande av detta. Subjektiv norm innefattar även i vilken grad individen är motiverad att följa normen eller viktiga personers önskan.

Modellens nästa element, upplevd kontroll, handlar om individens upplevelse av hinder, kontra främjande omständigheter, för att kunna genomföra ett beteende. Exempel kan vara tidspress eller ansvar av skola/arbete. Vidare kan individen uppfatta att eventuell närvaro av hinder eller främjande omständigheter kan påverka dennes kontroll över att genomföra ett beteende i olika hög grad. Upplevd kontroll betyder alltså i vilken grad man upplever sig ha kontroll över att genomföra beteendet.

Teorin kan med fördel ses som öppen för ytterligare variabler i prediktionen av intention (Ajzen, 1991). Då modellen aldrig kommer att förklara hela intentionen ska den endast ses som en del av svaret. Likaså kommer enbart attityd, norm och kontroll aldrig att förklara hela variansen inom modellen. Studier har visat att tidigare beteenden (om individen normalt utför beteendet eller ej) kan vara en stark oberoende variabel att kontrollera för då den kan predicera modellens tre faktorer (Hagger et al., 2002; Gordon, 2008).

I texten kommer de oberoende variabelna nämnas som prediktorer, faktorer och oberoende variabler. Denna variation beror på att samma benämning inte språkligt lämpar sig i alla sammanhang. Utformningen av det frågeformulär som behandlar TPB i denna uppsats är framtaget med hjälp av Ajzens riktlinjer för TPB-questionnaires (2002).

Tidigare forskning

Studier som använder Expectancy-Value idag fokuserar ofta på barn och skolungdomar (Gu, Solmon & Zhang, 2013, Zhu, Sun, Chen & Ennis, 2012). Modellen används i dessa studier som hjälp för att förklara motivation till deltagande i skolans idrottsundervisning. I denna uppsats ämnar vi använda Expectancy-Value som ett sätt att förklara hur individers värdering av olika mål och tro kring hur träningsformer kan leda till målen formar en attityd. Vi riktar oss även till en vuxen befolkning.

Hagger med kollegor genomförde 2002 en metaanalys av 72 studier som testar TRA och TPB i prediktion av träning. Studien visar att TPB är överlägsen TRA vid prediktion av träning. Starkast relation hittades mellan attityd och intention, attityd förklarade 40 % av variansen i intention. Upplevd kontroll förklarade 33 % och sociala normer 5 % av intention. Totalt förklarade TPB 45 % av variansen i intention. Vidare visade metaanalysen att intention kan predicera beteende till 51 %. Dessa resultat visar tydligt att TPB är en robust modell för prediktion av träning som beteende. Vidare kan resultaten för de enskilda faktorerna användas som riktlinjer för hur en ny studie där TPB och träning undersöks kan förväntas utfalla.

En annan studie med direkt relevans för denna uppsats (Gordon, 2008) använder TPB för att jämföra intention till träning mellan olika etniska grupper i USA. En av studiens forskningsfrågor är hur väl svaren på frågorna om vad beteendet tros leda till (attityd) korrelerar med intentionen att träna. Detta liknar de korrelationer mellan Expectancy-Value-produkterna och intention till träning som denna uppsats ämnar undersöka. Gordon redovisar koefficienterna för samtliga attitydfrågor och de hamnar mellan som högst $r=.336$ och lägst $r=.175$. Samtliga korrelationer var statistiskt signifikanta och kan skänka oss en bild av hur denna studies korrelationer kan förväntas utfalla. Vidare visar Gordons regressionsanalyser att TPB förklarar 54% av variansen i intentionen till träning. Subjektiv norm var den starkaste prediktorn och stod för 24% av variansen inom modellen. Attityd stod för 16% och upplevd kontroll för 26%

Syfte

Det första syftet är att undersöka hur människor värderar målen samt om de tror att de fyra träningsformerna leder till att de olika målen uppfylls. De mål vi valt att undersöka är: styrka, kondition, fysiskt välbefinnande, psykiskt välbefinnande, bra utseende och socialt umgänge. Med denna undersökning kommer vi att få en bild av hur man tror att de olika träningsformerna leder till olika mål och vilken träningsform samt vilket mål som värderas

högst. Med detta hoppas vi kunna bidra till en förståelse om vad det är som driver folk till regelbunden träning. Denna information kan vara intressant i sig självt men kan även implementeras i t.ex. marknadsföringskampanjer för att få fler att träna.

De fyra olika träningsformerna vi undersöker är: yoga, styrketräning, konditionsträning och lagsporter. Efter diskussioner och research valdes dessa eftersom de alla är populära och relativt vanliga. Utöver detta har de olika karaktärer som vid en första anblick syftar till att ge olika former av huvudsakligt resultat och är därför intressanta att jämföra. Anledningen till att olika träningsformer jämförs är att träning ofta används som ett allmänt begrepp men idag finns i många olika former. Informationen blir luddig då man buntar ihop alla former, därför specificerar denna uppsats fyra typer. Det saknas även forskning där attityder till olika träningsformer jämförs med varandra.

Syfte två utreder hur väl Expectancy-Value-produkterna korrelerar med intentionen att utföra träningsformerna och är en påbyggnad av resultaten i syfte ett. Om ett mål värderas högt och också förväntas uppnås genom utövande av en viss träningsform, innebär detta att individer i högre grad har en intention att faktiskt engagera sig i denna träning? Skiljer sig resultaten åt beroende av träningsform? Med detta syfte undersöks om Expectancy-Value-teorin är lämplig som en prediktor för intention. Eventuella skillnader träningsformer emellan kan vara intressanta att diskutera.

Det tredje och sista syftet är att testa hur väl TPB förklarar intention att utföra de fyra olika träningsformerna och även ta reda på i vilken grad faktorerna attityd, norm och kontroll spelar roll för detta. Detta blir dels ett test för att se hur väl TPB fungerar men kan även ge intressanta data om faktorernas kapacitet att predicera individers intention att träna. Hur stor del står de för för respektive träningsform? Eventuella skillnader kan ha avgörande betydelse för förståelsen kring utövande av respektive träningsform och kan eventuellt även ge indikationer om varför folk avstår att träna. Eventuella skillnader mellan våra olika träningsformer kommer att analyseras och diskuteras.

Metod

Undersökningsdeltagare

Totalt 140 personer (84 kvinnor, 50 män och 6 annat) deltog i studien. Medelåldern var 29 år. 47 deltagare deltog genom att fylla i en enkät i pappersform och 93 deltagare fyllde i en internetenkät. Enkäternas innehåll var identiskt och samtliga deltagares resultat behandlades i samlad form. Urvalet för enkäterna i pappersform var ett bekvämlighetsurval då

deltagarna tillfrågades på olika universitetsområden. Urvalet i internetenkäten var också ett bekvämlighetsurval. Internetenkäten delades på författarnas Facebook-sidor.

Material och procedur

Enkäten (se Bilaga A) bestod av fyra huvudsakliga moment; (1) skattningar för expectancy-value gällande hur viktiga olika mål är, (2) skattningar för expectancy-value gällande i vilken grad olika träningsformer leder till de olika målen, (3) Theory of Planned behaviour-frågeformulär för de olika träningsformerna och (4) tidigare träning och demografiska frågor.

De deltagare som svarade på pappersenkäten blev tillfrågade att delta direkt på plats. Enkätens ifyllnad skedde i ett antal lokaler på olika universitetsområden. Deltagarna blev informerade om att enkäten skulle användas till en uppsats i psykologi och att de när som helst kunde avbryta ifyllnaden. De blev även informerade om att de var helt anonyma och att enkäterna inte på något sätt kunde spåras tillbaka till dem.

Internetenkäten blev delad genom en länk på författarnas Facebook-konton och publicerades tillsammans med en text om dess innehåll och syfte. Länken delades varje dag i fem dagar. För deltagarna var det endast att klicka på länken och bli förflyttade till enkäten, genom enkätens hemsida. Innan enkätens första fråga delgavs deltagarna information om studiens ämne, att det var fritt av avbryta och om anonymitet. Här följer en mer ingående beskrivning av enkätens olika delar.

1: Skattningar för expectancy-value gällande hur viktiga olika mål är. Inledningsvis bads deltagarna skatta hur viktigt sex olika mål eller egenskaper var för dem. De sex målen/egenskaperna var; styrka, kondition, fysiskt välbefinnande, psykiskt välbefinnande, utseende och socialt umgänge. Detta mått var avsett att utgöra ett värde som skulle representera value i Expectancy-Value. I pappersenkäten var denna del utformad så att målen/egenskaperna utgjorde separata rader i en matris. Varje rad innehöll skalan 1-7, vilken förklarades (1=Helt oviktigt och 7=Extremt viktigt) ovanför raderna. Deltagarna ombads skatta varje måls/egenskaps viktighet med endast en siffra. I internetenkäten radades målen/egenskaperna upp och skattningarna skedde med hjälp av att klicka i sitt val i en "rullgardin".

De sex undersökta målen är subjektivt utvalda. De representerar vad författarna tror kan förklara många människors motivation till träning. Antalet mål är begränsat till sex på grund av uppsatsens omfattning och för deltagarvänlighet.

2: Skattningar för expectancy-value gällande i vilken grad olika träningsformer leder till de olika målen. Denna del bestod av att deltagarna angav i vilken grad de trodde att olika beteenden kan leda till de sex målen eller egenskaperna. Även här var skalan utformad 1-7. Skalans olika siffror fanns förklarade. Exempel på vad siffrorna betydde är: “1 = Leder inte till målet”, “4 = Leder i moderat grad till målet” och “7 = Leder i väldigt hög grad till målet”. De undersökta beteendena var yoga (och liknande träningsformer), styrketräning, konditionsträning och lagsport. Denna del bestod av en matris i vilken deltagarna ombads skatta hur varje beteende troddes leda till varje mål/egenskap. Ovanför varje kolumn stod de olika målen och till vänster om varje rad de olika beteendena. Matrisen innehöll således 24 tomma celler som skulle fyllas i. Detta mått är tänkt att representera förväntan i Expectancy-Value.

3: Theory of Planned Behaviour-frågeformulär för de olika träningsformerna.

Enkätens tredje moment var det mest omfattande och bestod av att varje beteende (träningsform) behandlades med ett frågeformulär, utformat enligt Ajzens (2002) riktlinjer för TPB-frågeformulär. Detta moment var därmed, i sig, indelat i fyra delar. Varje del bestod av åtta påståenden som täckte in TPBs samtliga konstrukt. Två påståenden mätte attityd, två subjektiv norm, två upplevd kontroll och två intentionen att utföra beteendet. Vartannat påstående var formulerat så att det fick en negativ innebörd. Detta för att undvika vanemässiga tendenser att svara högt eller lågt. Påståendenas ordning var omkastad så att ett påstående aldrig följdes av ett annat som berörde samma konstrukt i modellen. Under varje påstående fanns en skala 1-7 där 1 = Håller inte alls med och 7 = Håller helt med. Exempel på påståenden som rör styrketräning sammanfattas i tabellen nedan. Vidare så var delarna som behandlade de övriga beteendena (yoga, konditionsträning och lagsport) utformade på samma vis. Tabell 1 visar exempel från TPB-frågeformuläret som rör styrketräning.

4: Tidigare träning och demografiska frågor. Enkätens fjärde och sista moment bestod av frågor om tidigare träningsvanor och demografiska frågor. Först frågades hur många gånger deltagarna utövade de fyra olika träningsformerna under en genomsnittlig vecka. Varje träningsform besvarades för sig. Efter det fick deltagarna fritt ange hur många gånger under en genomsnittlig vecka som de utövar någon slags träning, där alla träningsformer (även andra de tidigare undersökta) var av intresse. Dessa resultat har inte varit till någon användning på grund av ett metodfel. Svartalternativen lämnades öppna i pappersenkäten och den totala träningen lämnades öppen i internetenkäten. Detta resulterade i svar som inte varit kompatibla med varandra och inte heller användbara i statistisk bearbetning. Enkäten avslutades med demografiska frågor om ålder, kön, sysselsättning och utbildningsnivå.

Tabell 1

Exempel på påståenden från enkäten.

Variabel	Fråga
Attityd	Att styrketränarna regelbundet hade varit väldigt tråkigt.*
Norm	Om personer i mitt liv vars åsikter jag värderar högt tyckte att jag skulle styrketränarna regelbundet skulle jag göra det.
Kontroll	Även om jag skulle vilja, kan jag inte styrketränarna regelbundet.*
Intention	Jag kommer inte att styrketränarna regelbundet den kommande tiden.*

* = Negativt formulerade påståenden som har reverserad poäng.

Resultat

Resultatdelen är strukturerad efter uppsatsens tre syften.

Syfte 1

Målet med det första syftet var att undersöka i vilken grad de sex målen värderas och i vilken utsträckning dessa mål förväntades uppnås genom de fyra olika träningsformerna. Vidare var målet att dessa värden och förväntningar skulle resultera i ett mått för attityd, en Expectancy-Value-produkt. De olika delarna i syfte 1 kommer att förklaras steg för steg.

Först genomfördes jämförelser av medelvärden för värderingarna av de sex målen vilket kan ses i Tabell 2. En within-subjects repeated measures ANOVA med Bonferroni-korrektion för de multipla jämförelserna gjordes för att jämföra medelvärdena. Tabell 2 visar att målet psykiskt välbefinnande var det mest eftertraktade följt av fysiskt välbefinnande. Skillnaderna var statistiskt signifikanta ($F = 57,03, p < .001$).

Tabell 2

Medelvärden av målens värde (skala 1-7).

	Styrka	Kondition	Fysiskt välbefinnande	Psykiskt välbefinnande	Bra utseende	Socialt umgänge
Medelvärde	4,64 ^a	5,01 ^b	6,02 ^c	6,41 ^d	4,62 ^{abc}	5,04 ^{abc}
Std. Error	0,12	0,10	0,08	0,08	0,11	0,15

Medelvärden som inte delar bokstav är signifikant skilda ($p < .05$).

Nästa steg i det första syftet var att kartlägga i vilken grad försöksdeltagarna trodde att fyra olika träningsformer leder till de sex målen. En within-subjects repeated measures ANOVA med Bonferroni-korrektion för de multipla jämförelserna gjordes för att jämföra medelvärdena för samtliga träningsformer. Tabell 3 visar bl.a. att försökspersonerna tror att yoga i störst utsträckning kommer leda till målet psykiskt välbefinnande, lagsport kommer främst leda till socialt umgänge, styrketräning leder främst till styrka och konditionsträning till bra kondition. Signifikanta skillnader fanns för samtliga träningsformer (Yoga ($F = 134,7$, $p < .001$), Styrketräning ($F = 168,4$, $p < .001$), Kondition ($F = 146,2$, $p < .001$), Lagsport ($F = 88,3$ $p < .001$)).

Tabell 3

Medelvärden för i vilken grad träningsform leder till mål (skala 1-7).

Träningsform	Styrka	Kondition	Mål		Bra utseende	Socialt umgänge
			Fysiskt välbefinnande	Psykiskt välbefinnande		
Yoga						
Medelvärde	4,26 ^a	2,65 ^b	5,57 ^c	5,96 ^d	4,24 ^a	3,59 ^e
Std. Error	0,14	0,12	0,11	0,10	0,15	0,14
Styrketräning						
Medelvärde	6,67 ^a	3,20 ^b	5,19 ^c	4,69 ^d	5,08 ^{cd}	3,52 ^b
Std. Error	0,07	0,12	0,10	0,12	0,12	0,14
Konditionsträning						
Medelvärde	4,29 ^a	6,80 ^b	6,04 ^c	5,80 ^d	5,10 ^e	3,60 ^f
Std. Error	0,13	0,06	0,07	0,08	0,11	0,14
Lagsport						
Medelvärde	4,51 ^a	5,71 ^b	5,42 ^c	5,52 ^{bc}	4,34 ^a	6,55 ^d
Std. Error	0,11	0,09	0,09	0,09	0,12	0,07

Medelvärden som inte delar bokstav är signifikant skilda ($p < .05$). Jämförelserna är gjorda träningsform för sig.

Sista delen av syfte 1 bestod av att räkna fram Expectancy-Value-produkter för de fyra träningsformerna. Produkterna är ett resultat av att medelvärdena för varje mål multipliceras med medelvärdena för hur en träningsform förväntas leda till målen. Produkterna av multiplikationerna adderades sedan så att varje träningsform fick en slutlig produkt. Expectancy-Value-produkten representerar försöksdeltagarnas attityd till

träningsformen. Syftet var att genom denna metod få produkter av attityd som är enkla att jämföra med varandra. En within-subjects repeated measures ANOVA med Bonferroni-korrektion för de multipla jämförelserna gjordes för att jämföra medelvärdena. Tabell 4 visar att konditionsträning och lagportsträning fick de högsta medelvärdena. De träningsformerna kan därmed sägas i störst utsträckning förväntas leda till mål man värderar högt. Skillnaderna var statistiskt signifikanta ($F = 65,32, p < 0.001$). Produkterna kommer förutom dessa jämförelser få ytterligare användning i det kommande syftets analyser.

Tabell 4

Expectancy-Value-produkter för träningsformerna.

	Yoga	Styrketräning	Konditionsträning	Lagsport
Medelvärde	144,05 ^a	152,00 ^b	171,82 ^c	171,96 ^c
Expectancy-Value				
Std. Error	3,49	3,34	3,19	3,29

Medelvärden som inte delar bokstav är signifikant skilda ($p < .05$).

Syfte 2

Detta avsnitt av resultatdelen redovisar utfallen av det andra syftets analyser. Syfte nummer två var att utreda hur väl Expectancy-Value-produkterna korrelerar med intentionen att utföra de fyra träningsformerna.

Korrelationerna i Tabell 5 visade att Expectancy-value-produkterna för yoga, styrketräning och konditionsträning korrelerar med intention att utföra dessa träningsformer. För lagsport hittades inget signifikant samband mellan produkten och intention.

Tabell 5

Pearsons korrelation mellan Expectancy-value-produkterna och intention att utföra respektive träningsform.

Träningsform	r
Yoga	0,41**
Styrketräning	0,38**
Konditionsträning	0,35**
Lagsport	0,06

** = $p < .01$, two-tailed

Syfte 3

Studiens tredje och sista syfte handlade om huruvida intentionen att träna kunde prediceras genom TPB-modellen och i vilken grad faktorerna attityd, norm och kontroll förklarade intention för respektive träningsform. För varje träningsform genomfördes multipla regressionsanalyser där attityd, norm och kontroll var prediktorvariabler och intention kriterievariabel. Tabell 6 visar att prediktorerna i TPB kunde förklara en ansevärd del av intentionen att utföra samtliga träningsformer. Styrketräning var den träningsform där modellen kunde förklara störst del. Attityd var den prediktor som förklarade störst del av intention för samtliga träningsformer utom lagsport där istället normer spelar störst roll.

Tabell 6

Regressionsanalyser för träningsformerna. Andel förklarad varians för intention.

	Hela modellen			Variablerna		
	Adjusted R ²	p-värde		Std. Error	β	p-värde
Yoga	0,43	,000	Attityd	0,07	0,62	,000
			Norm	0,12	0,06	,454
			Kontroll	0,08	0,15	,023
Styrketräning	0,56	,000	Attityd	0,08	0,67	,000
			Norm	0,14	0,14	,018
			Kontroll	0,08	0,10	,097
Kondition	0,44	,000	Attityd	0,07	0,64	,000
			Norm	0,10	0,05	,412
			Kontroll	0,08	0,11	,087
Lagsport	0,37	,000	Attityd	0,08	0,21	,017
			Norm	0,09	0,45	,000
			Kontroll	0,09	0,04	,577

Diskussion

Denna studie är uppdelad i tre olika syften med den gemensamma nämnaren att öka förståelsen om bidragande och hindrande faktorer till att engagera sig i regelbunden träning. Diskussionen kommer att behandla dessa syften i tur och ordning och kommer sedan att avslutas med huvudsakliga slutsatser och förslag på vidare forskning.

Syfte 1

Det första syftet är att undersöka i vilken grad sex olika mål som var relaterade till välmående och hälsa skattas som viktiga av försöksdeltagarna. Vidare undersöks även om försöksdeltagarna tror att ett antal populära träningsformer leder till dessa mål. Slutligen räknas för varje träningsform en Expectancy-Value-produkt samman. Produkten ska motsvara ett mått av attityd till träningsformen och är ett direkt resultat av vilka mål som förväntas av träningen och hur dessa olika mål värderas. De mål som undersöks är: styrka, kondition, fysiskt välbefinnande, psykiskt välbefinnande, bra utseende och socialt umgänge. Av dessa mål värderas psykiskt välbefinnande som det viktigaste, följt av fysiskt välbefinnande. Bland de övriga målen skiljer sig styrka och kondition signifikant åt och av dessa värderas kondition högst. Bra utseende och socialt umgänge skiljer sig dock inte signifikant från varandra. Att psykiskt och fysiskt välbefinnande värderas högst kan tänkas bero på att de är breda och mer gränslösa begrepp som skulle kunna innefatta även de övriga målen. Det är rimligt att anta att styrka, kondition, bra utseende och socialt umgänge i sig leder till fysiskt eller psykiskt välbefinnande.

Nästa fråga som det första syftet undersöker är i vilken grad olika träningsformer förväntas leda till målen. Träningsformerna av intresse är styrketräning, konditionsträning, yoga (och liknande träningsformer) och lagsport. De kombinationer av träningsformer och mål som får de högsta skattningarna är styrketräning och styrka, konditionsträning och kondition, yoga och psykiskt välbefinnande och slutligen lagsport och socialt umgänge. Dessa resultat är logiska och väntade. Styrketräning leder sannolikt till en ökad styrka, konditionsträning till bättre kondition. Yoga är inte oväntat förknippat med psykiskt välbefinnande och den som utövar någon lagsport får ett socialt umgänge i form av laget. Kategorin lagsport är kanske den bredaste av våra kategorier då graden av styrketräning och konditionsträning kan variera i olika lagsporter. Den gemensamma nämnaren för alla lagsporter är dock att den utförs med andra, vilket kan vara en förklaring till att lagsport i störst utsträckning förväntas leda till socialt umgänge.

Det första syftets slutliga fråga är vilken träningsform som får den högsta sammanlagda Expectancy-Value-produkten. Denna produkt är ett resultat av de två tidigare måtten; hur viktiga målen är och om träningsformerna förväntas leda till målen. Lagsportsträning och konditionsträning är de träningsformer som får högst produkter. Detta innebär att dessa träningsformer sammanlagt i störst utsträckning förväntas leda till åtråvärda mål. På tredjeplats kommer styrketräning och sist yoga. Att yoga får den lägsta produkten men samtidigt i högst grad förväntas leda till det mål som skattas högst; psykiskt

välbefinnande, är anmärkningsvärt. Detta beror på att de övriga utvalda målen inte förväntas uppnås genom yoga i lika hög grad som övriga träningsformer. Kanske finns det en allmän uppfattning av yoga som en ensidig träningsform i motsatts till t.ex. lagsport som deltagarna skattade som en väldigt allsidig träningsform som leder till många olika mål.

Sammanfattningsvis har enkätundersökningen skänkt en bild av vilka mål som är högst eftertraktade och även i vilken utsträckning dessa mål tros uppnås genom de fyra olika träningsformerna. Resultaten var i stort sett väntade när det gäller vilka träningsformer som förväntas leda till vilka mål. Däremot är det inte lika självklart att psykiskt välbefinnande är det mål som värderas högst. Det är möjligt att urvalet till stor del består av psykologistudenter då enkäten delats bland vänner och på universitetsområden. Om så är fallet kan denna överrepresentation av psykologistudenter lägga ovanligt stor vikt vid psykiskt välbefinnande. Pga detta bekvämlighetsurval kan den externa validiteten ifrågasättas. Kunskapen som denna fråga genererat är intressant i sig självt då den säger något om samtiden och vilka mål som värderas högt i dagens samhälle.

Målen är utvalda genom intern diskussion och med handledare och tros utgöra några av de vanligaste och viktigaste motiven till att människor tränar på regelbunden basis. Det finns säkert fler anledningar till - och mål att uppnå med - träning, som inte tas upp i denna studie. Dock måste målen begränsas på grund av uppsatsens omfattning. Med andra mål hade resultatet eventuellt sett annorlunda ut.

Då det saknas tidigare forskning som jämför mål och träning på detta vis finns inga tidigare resultat att diskutera uppsatsens utifrån. Resultat har således endast sammanfattats och berikats med personliga reflektioner. Denna avsaknad omöjliggör även vidare diskussion kring reliabiliteten.

Syfte 2

Studiens andra syfte är att undersöka styrkan i korrelationerna mellan de produkter som de inledande mätningarna resulterar i och intentionen till träning. Intentionen till träning mäts i TPB-frågorna som kommer att diskuteras vidare i nästa del av diskussionen. Träningsformernas förväntade effekter och värdet av dessa effekter bildar en unik produkt för varje träningsform. Dessa Expectancy-Value-produkter ses som ett mått av attityden till träningsformen. Denna uppsats har speciellt intresserat sig för attitydens inverkan på människors beteende. Därav görs förutom de kommande TPB-analyserna även dessa ytterligare undersökningar av attitydens samband med intention. Tidigare studier visar att attityd spelar en särskilt stor roll i prediktion av intention till beteenden (Hagger et al., 2002).

Resultaten från denna undersökning visar att attityd (från Expectancy-Value-modellen) korrelerar positivt med intention i tre fall av fyra. Produkterna för styrketräning, yoga och konditionsträning visar alla mellanstarka positiva korrelationer med intention enligt Cohen's riktlinjer. Korrelationen mellan lagsportsprodukten och intention ger en mycket svag korrelation som inte är statistiskt signifikant. Det finns alltså ett samband mellan attityd och intention för alla träningsformer utom lagsport. Lagsport är den träningsform med högst Expectancy-Value-produkt. Dock saknas det samband mellan denna höga attityd och intentionen att utföra lagsport. Möjligen beror det på att lagsport i störst grad förväntas leda till socialt umgänge. Socialt umgänge kan erhållas i en mängd andra sammanhang och därför sjunker behovet av att utöva denna träningsform. En annan rimlig förklaring är att tröskeln att börja i ett nytt lag förmodligen är betydligt högre än att t.ex. börja konditionsträna på egen hand. Det är även möjligt att det finns fler hinder och negativa aspekter av att utöva lagsport, jämfört med de tre andra träningsformerna, som inte har mätts. Även om lagsport förväntas leda till mycket gott så kan de negativa aspekterna leda till en minskad intention.

Resultaten visar vidare att ett samband finns mellan attityd till yoga, styrketräning och konditionsträning och intention att utföra dessa träningsformer. Det stärker tesen att attityd spelar en avgörande roll för om individer tränar eller ej. Sambanden är dock för svaga för att dra några egentliga slutsatser ifrån. Attityd ensamt kan inte sägas förklara intention till samtliga av de undersökta träningsformerna. Vår slutsats är att det mellan attityd till vissa träningsformer och intentionen att utföra dessa, finns ett medelstarkt samband, men att det behövs fler variabler för att förklara intention.

Styrkan i de signifikanta korrelationerna liknar de resultat som Gordon (2008) redovisar i sin studie. Hon utförde korrelationer av attitydfrågor och intentionfrågor från sitt TPB-frågeformulär. Flera av koefficienterna är medelstarka och av liknande styrka som de i denna uppsats. Även då Gordons studie använder sig av ett annat attitydmått kan resultatens likheter ses som stärkande för denna uppsats konstruktvaliditet gällande Expectancy-Value-produkterna.

Syfte 3

Uppsatsens tredje syfte är att predicera intention med hjälp av TPB-modellen. Meningen är att utreda skillnader mellan de fyra träningsformerna och även se hur stor del faktorerna attityd, norm och kontroll står för i intentionen att utföra respektive träningsform. För att mäta detta används en enkätundersökning utformad efter Ajzens riktlinjer, följt av en dataanalys. Resultaten från de multipla regressionsanalyserna kommer att presenteras och

diskuteras varje träningsform för sig. Efter detta kommer skillnader dem emellan diskuteras och slutligen jämförs resultaten mot tidigare studier.

Regressionsanalysen för yoga visar att Theory of Planned Behaviour-modellen sammanlagt förklarar 43 % av variansen i intention. Av de tre prediktorerna är attityd den starkaste och förklarar 62 %, upplevd kontroll 15 % och subjektiv norm är obetydlig. Attityd är den klart starkaste prediktorn till intention. Intentionen att utföra yoga är således till största delen beroende av individens positiva eller negativa totala värdering av träningsformen. Att upplevd kontroll enligt analysen står för en signifikant del av variansen i intentionen är unikt bland våra utförda analyser. Huruvida individen upplever sig ha eller inte ha kontroll över utförandet av denna träningsform inverkar i högre grad intentionen att träna yoga än hos de övriga träningsformerna. Att yoga är unikt på denna punkt kan möjligen bero på en eventuell osäkerhet kring träningsformens tekniker. Även om individen vill utföra yoga så kan denne, på grund av bristande erfarenhet av tidigare utövande, uppleva begränsad kontroll. Konditionsträning eller styrketräning kan sannolikt upplevas enklare. Likaså betyder resultaten att individer som upplever sig ha kontroll över att utföra yoga i större utsträckning har intentionen att faktiskt göra det. Dock bör tilläggas att effekten är marginell och ska behandlas med försiktighet. Normfaktorn gav inga signifikanta resultat vilket tyder på att vänner och familjs åsikter om att träna yoga regelbundet spelar mindre, eller ingen roll, för individens intention till utövande av denna träningsform.

Styrketräning är den träningsform där TPB förklarar störst del av variansen i intentionen. Enligt analysen förklarar hela modellen 56 % av intentionen. Även här är attityd den i särklass starkaste oberoende variabeln och står för 67 %. Subjektiv norm förklarar 14 %, vilket också är ett signifikant bidrag. Vänner och familjs åsikter om styrketräning verkar alltså spela roll för försöksdeltagarnas intention att engagera sig i denna träningsform. Här skiljer sig styrketräning från yoga och konditionsträning där normer inte spelar någon roll, enligt våra resultat. Enligt analysen inverkar inte upplevd kontroll över intentionen att utföra styrketräning.

Resultaten när det gäller konditionsträning visar att TPB-modellen förklarar 44 % av intention. Den enda faktorn som ger några signifikanta resultat är attityd som förklarar ca 64 %. Att inte normer spelar någon roll kan bero på att konditionsträning är en relativt enkel träningsform och ofta utförs självständigt genom exempelvis jogging. Det är också en vanlig och etablerad träningsform som inte väcker några direkta åsikter. Möjligen finns en så välkänd positiv norm, eller självklar acceptans, till konditionsträning att denna faktor blir irrelevant för intentionen att utföra beteendet. Upplevd kontroll bidrar inte heller signifikant i

prediktionen av intention till konditionsträning. Rimligen upplevs konditionsträning återigen som enkel och genomförbar oberoende av andra. Det enda som krävs för att konditionsträna är att gå utanför dörren. Yoga, styrketräning och lagsport förknippas möjligen med särskilda lokaler och speciell utrustning. Att behöva resa till en träningslokal, rätta sig efter tider och skaffa rätt utrustning kräver tid och pengar.

Den sista undersökta träningsformen är lagsportsträning. TPB-modellen förklarar 37 % av intention. Den faktor som står för störst del av intention är norm som står för hela 45 %. Attityd i sin tur står för 21 %. Kontroll gav inget signifikant resultat. Lagsport avviker från de övriga träningsformerna genom att intentionen till störst del förklaras av norm. Detta beror möjligen på att lagsport, oavsett slag, alltid sker i sociala sammanhang och är beroende av andra. Det är rimligt att anta att individer upplever vänner och familjs åsikter som en större rollspelare gällande lagsport än övriga träningsformer. Ett lag kan bestå av vänner och i sig skapa ett starkt gruppsytryck. Vidare kan regelbunden lagsportsträning tänkas ta mycket tid i anspråk vilket kan vara en anledning till att individer inte tror att exempelvis en partner skulle tycka om denna aktivitet.

Att intentionen till lagsport till störst del förklaras av norm och inte attityd kan förklara att korrelationen mellan Expectancy-Value-produkten och intention i syfte 2 inte visar något samband. Individens attityd till lagsport har inte mycket med intentionen att utföra beteendet att göra. Skattningarna för mål och förväntningar ger lagsport den högsta produkten bland träningsformerna men intentionens styrka motsvarar inte detta.

Hagger med kollegor (2002) visar i sin metaanalys att TPB-modellen i snitt kan förklara knappt hälften av intention att träna. Den här studien visar att TPB i snitt över de fyra träningsformerna följer Haggars resultat och förklarar samma andel. Detta tyder på att modellen är pålitlig och användbar för att predicera intention att träna. Vidare så visar både Haggars (2002) sammanställning och denna studie att attityd är den bästa prediktorn för intention att träna. När det gäller prediktorerna norm och kontroll skiljer sig denna studie rätt kraftigt med de resultat som metaanalysen visar. Metaanalysen visar betydligt lägre resultat för variabeln subjektiv norm. Haggars studie visar vidare att upplevd kontroll förklarar en tredjedel av variansen men i denna uppsats förklarar variabeln endast en tiondel. Detta visar att faktorerna står för väldigt olika stora delar av variansen beroende på träningsform vilket också blir tydligt om man jämför resultaten från de fyra träningsformerna som vi undersökt. Precis som nämndes i introduktionen är träning idag ett så pass brett begrepp att vilken typ av träningsform det gäller måste specificeras för att informationen ska bli meningsfull. Det finns givetvis några generella likheter men även stora skillnader. Gordons (2008) studie som togs

upp i introduktionen visar att norm är den starkaste prediktorn, följt av kontroll och sist attityd. Detta går tvärtemot Hagger med kollegors (2002) resultat och visar att det är väldigt svårt att förutspå vilka prediktorer som spelar störst roll. Resultaten från syfte 3 och även tidigare studier visar att hindren för att börja träna en viss träningsform är olika beroende på vilken typ av träning det gäller.

Denna uppsats fokuserar på att predicera intentionen att utföra ett beteende. Det är viktigt att poängtera att intentionen att utföra ett beteende inte är det samma som att beteendet kommer att utföras. TPB bygger på antagandet att intentionen är den största prediktorn till att utföra beteendet men variablerna ska inte blandas samman. Uppsatsens begränsningar har inte tillåtit någon mätning av egentligt beteende och därför kan inte relationen mellan intention och beteende redovisas. Att ha en hög intention behöver dock inte leda till att beteendet utförs. Ajzen (1985) förklarar att även om individen bestämt sig för att gå till kyrkan på söndag så kan händelser som är utom personens kontroll sätta stopp för besöket. Detsamma är överförbart på denna uppsats ämne. Försöksdeltagarna har kanske en mycket hög intention att träna regelbundet den kommande tiden men övertid, sjukdom eller andra oförutsedda omständigheter i vardagen kan hindra dem från det. Ajzen menar vidare att intentionen snarast ska tolkas som att försökspersonen kommer att försöka genomföra beteendet.

Att de multipla regressionsanalyserna i denna studie enbart förklarar en del av intentionen är helt i ordning. TPB ska betraktas som en öppen modell där plats för fler oberoende variabler finns (Ajzen, 1991). Urvalets intention till träning är således inte endast beroende av attityd, subjektiv norm och upplevd kontroll. Att kontrollera för deltagarnas faktiska träningsvanor hade sannolikt förklarat en del av resultaten. Dock omöjliggörs detta på grund av ett fel i enkäten. Dels var inte intentionenkäten och pappersenkäten helt konsekventa i hur denna variabel mättes. Dels fanns ingen tydlig avgränsning för hur deltagarna skulle svara på dessa frågor. Svaren blev således obrukbara.

Studiens tillförlitlighet

Det frågeformulär som används i denna uppsats är framtaget med inspiration av Ajzens riktlinjer (2002) för TPB-frågeformulär och är väl beprövat. Konstruktvaliditet och intern validitet för formuläret antas därmed vara god. Viktigt att poängtera är att det inte går att uttala sig om några kausala orsakssamband. Studien visar enbart att ett samband föreligger mellan intention och de variabler som undersökts.

Vissa frågetecken finns kring studiens generaliserbarhet pga. urvalet. Det som talar för att studiens resultat kan överföras på en bredare befolkning är att urvalet är tillräckligt stort.

Det som talar emot är att internetenkäten som delades på Facebook hade titeln ”Träning” vilket kan ha inneburit att träningsintresserade i större utsträckning klickade på länken. Fler hot mot den externa validiteten är att den fysiska enkäten delades ut i liknande akademiska miljöer vilket möjligtvis innebar ett relativt homogent urval.

Sammanfattning

Endast en liten del av den svenska befolkningen når upp i rekommenderad nivå av fysisk aktivitet. Den stora delen av befolkningen löper således på grund av sin inaktivitet en förhöjd risk att drabbas av en rad hälsoproblem. Övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och psykisk ohälsa är exempel på tillstånd som kan förhindras eller lindras med regelbunden träning. Dessa fördelar kan tyckas som goda nog för att omgående börja träna. Denna uppsats har visat att människor värderar både psykisk och fysisk hälsa väldigt högt. Vidare har det visat sig att de också förväntar sig att olika träningsformer kan leda till just detta. Detta tyder på en viss allmän kunskap i ämnet men kunskapen till trots är alltså andelen fysiskt aktiva låg.

Inaktiviteten är det som gör denna uppsats viktig. Att befolkningen kommer upp i rekommenderade nivåer av träning är av vikt för så väl ett fungerande och välmående samhälle som för individen själv. Denna studie har lärt oss att attityden till träningen är den absolut största prediktorn till intentionen att utföra den. Praktiskt betyder det att interventioner som riktar sig till att öka träningsfrekvensen bör fokusera på att förändra attityder till träningen. Ökad kunskap i vilka risker ett inaktivt liv innebär kan vara en viktig del. Ännu viktigare är sannolikt att jobba mot en positiv attityd till träning. Förslagsvis kan kunskap om den fysiska aktivitetens fördelar få större plats i undervisningen i grundskolan. Fler lektioner kan ägnas åt idrott och gymnastik. Dock är det sannolikt av största vikt att en positiv attityd till fysisk aktivitet inte stannar i skolan utan följer med även under fritiden.

Kunskapen kan vidare användas i marknadsföring. Genom att lyfta fram de unika egenskaper som en viss träningsform kan leda till kan kampanjer locka människor till olika aktiviteter. Insatser bör även ta hänsyn till att olika träningsformer kan attrahera olika människor. Uppsatsen har visat att attityden till konditionsträning, styrketräning och yoga är avgörande för intentionen att utföra dem. För att engagera människor i lagsporter kan det istället vara klokt att lyfta fram de sociala aspekterna kring träningen.

Denna studie är unik med att jämföra de fyra olika träningsformer. Sex olika mål har skattats och jämförts med varandra vilket ger en bild av hur åtråvärda dessa mål är samt hur de står sig mot varandra. Vidare har ny kunskap om vad människor förväntar sig av sin träning och i vilken grad man tror sig kunna nå dit för respektive träningsform också

framkommit av studien. Genom TPB-modellen har vi fått en bild av hur stor del faktorerna attityd, norm och kontroll står för för respektive träningsform vilket kan vara till stor nytta för förståelsen kring vilka mekanismer som ligger bakom en regelbunden fysisk aktivitet.

Förslag på framtida forskning

För framtida forskning skulle det varit intressant att göra en mer grundlig undersökning där varje träningsform har fler items för varje TPB-konstrukt för att öka tillförlitligheten. En annan intressant sak att undersöka hade varit att även inkludera tidigare beteenden som en faktor för att undersöka dennas påverkan på intention. Generellt behövs mer forskning kring potentiella orsaker till en stillasittande vardag som kan leda till praktiska interventioner så att fler engagerar sig i träning. En mer fysiskt aktiv befolkning kommer leda till bättre fysisk och psykisk hälsa och dessutom spara samhället mycket pengar.

Referenser

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11- 39). Heidelberg, Germany: Springer.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I. (2002). *Constructing a TPB questionnaire: Conceptual and methodological considerations*. Hämtad 31 mars 2014, från <http://www.people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf>
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Calle, E., Teras, L., Thun, M., Lauderdale, D., Hu, F., Willett, W., & Manson, J. (2005). Adiposity and physical activity as predictors of mortality... Hu FB, Willett WC, Li T et al. Adiposity as compared with physical activity in predicting mortality among women. *N Engl J Med* 2004;351:2694-703. *New England Journal Of Medicine*,352(13), 1381-1384.
- Chang, Y., Labban, J., Gapin, J., & Etnier, J. (n.d). The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analysis. *Brain Research*, 145387-101

- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior : an introduction to theory and research*. Reading, Mass.: Addison-Wesley Pub.
- Ginis, K., Eng, J. J., Arbour, K. P., Hartman, J. W., & Phillips, S. M. (2005). Mind over muscle? Sex differences in the relationship between body image change and subjective and objective physical changes following a 12-week strength-training program. *Body Image*, 2(4), 363-372. doi:10.1016/j.bodyim.2005.08.003
- Gordon, M. (2008). Extending the theory of planned behavior in the exercise domain: A study of community college students in an urban multicultural setting. *Dissertation Abstracts International Section A*, 70,
- Gu, X., Zhang, T., & Solmon, M. (2013). Understanding Middle School Students' Physical Activity and Health-Related Quality of Life: An Expectancy-Value Perspective. *Applied Research In Quality Of Life*, 1-14. doi:10.1007/s11482-013-9287-x
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. D., & Biddle, S. H. (2002). A Meta-Analytic Review of the Theories of Reasoned Action and Planned Behavior in Physical Activity: Predictive Validity and the Contribution of Additional Variables. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 24(1), 3-32
- Jakicic, J. M. (2009). The effect of physical activity on body weight. *Obesity*, 17(SUPPL. 3), S34-S38. doi:10.1038/oby.2009.386
- Nehrlich, H., Lippi, G., Schena, F., Guidi, G., Desapriya, E., Pike, I., & ... Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity... Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ* 2006;174(6):801-9. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 175(7), 773
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal Of Alternative & Complementary Medicine*, 16(1), 3-12. doi:10.1089/acm.2009.0044
- Socialstyrelsen & Statens Folkhälsoinstitut (mars 2013). *Folkhälsan i Sverige – Årsrapport 2013*. Hämtad 26 maj 2014 från Socialstyrelsen: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19032/2013-3-26.pdf>
- World Health Organization (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Hämtad 30 april 2014, från: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/
- Zhu, X., Sun, H., Chen, A., & Ennis, C. (2012). Measurement Invariance of Expectancy-Value Questionnaire in Physical Education. *Measurement In Physical Education And Exercise Science*, 16(1), 41-54.

Bilaga A

Hej!

Tack för att du vill medverka i denna undersökning! Denna enkät är avsedd att undersöka inställningen till olika typer av träning. Resultaten kommer att användas till en uppsats i psykologi vid Lunds universitet.

Du är helt anonym och dina svar kan aldrig kopplas till dig. Enkäten är helt frivillig att fylla i och du kan när som helst välja att avbryta.

1. Hur viktiga är följande mål/egenskaper för dig? Gradera varje mål/egenskap genom att ringa in den siffra som bäst representerar ditt svar. Välj ett nummer för varje mål/egenskap.

1 = Helt oviktigt

7 = Extremt viktigt

	Helt oviktigt						Extremt viktigt
Styrka	1	2	3	4	5	6	7
Kondition	1	2	3	4	5	6	7
Fysiskt välbefinnande	1	2	3	4	5	6	7
Psykiskt välbefinnande	1	2	3	4	5	6	7
Bra utseende	1	2	3	4	5	6	7
Socialt umgänge	1	2	3	4	5	6	7

33. Arbete eller skola kan inte hindra mig från att utöva lagsport regelbundet

Håller inte alls med

Håller helt med

1

2

3

4

5

6

7

34. Jag tänker inte utöva lagsport regelbundet den kommande tiden

Håller inte alls med

Håller helt med

1

2

3

4

5

6

7

Hur brukar du träna?

35. Hur många gånger tränar eller deltar du i följande aktiviteter under en genomsnittlig vecka?

Ange antal gånger med en siffra från 0-7 för varje träningsform.

Styrketräning: _____

Yoga: _____

Konditionsträning: _____

Lagsport: _____

36. Hur många gånger tränar du normalt sett under en genomsnittlig vecka? Alla träningsformer är av intresse

Antal gånger: _____

Demografiska frågor

Ålder: _____

Kön: Kvinna

Man

Huvudsaklig sysselsättning: Studerar

Arbetar

Arbetslös

I vilken mån arbetar/studerar du? Heltid

Halvtid

Kvartsfart

Heltid<

Utbildningsnivå: Grundskola

Gymnasium

Högskola

Antal högskolepoäng: 0-60

60-120

120-180

180<

Tack för din medverkan!