

Anna Indrebø Halvorsen &
Didrik Jeppesen Berg-Hanssen

"Hvorfor begynte jeg ikke før?"

En kvalitativ studie av hva som anses som viktig for å lykkes med å gå fra å være fysisk inaktiv til å bli fysisk aktiv

Hovedoppgave i Profesjonsstudiet i psykologi
Veileder: Audun Havnen
Januar 2022

Anna Indrebø Halvorsen &
Didrik Jeppesen Berg-Hanssen

"Hvorfor begynte jeg ikke før?"

En kvalitativ studie av hva som anses som viktig for å lykkes med å gå fra å være fysisk inaktiv til å bli fysisk aktiv

Hovedoppgave i Profesjonsstudiet i psykologi
Veileder: Audun Havnen
Januar 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for psykologi



Kunnskap for en bedre verden

Forord

Denne hovedoppgaven har vært en del av et større prosjekt finansiert av Stiftelsen Dam. De overordnede målsetningene til prosjektet har vært å (1) øke andelen nordmenn som oppfyller anbefalt fysisk aktivitetsnivå, (2) oppnå bedre kunnskap om hva som motiverer til fysisk aktivitet og (3) oppnå bedre kunnskap om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og fysisk og psykisk helse. Det overordnede prosjektet har vært et samarbeid med organisasjonen KONDIS, og vi ønsker å takke dem for hjelp til å nå ut til potensielle informanter.

Likevel har dette prosjektet fungert som et selvstendig forskningsprosjekt, hvor vi har bidratt til målsetning to i det overordnede prosjektet; *å oppnå bedre kunnskap om hva som motiverer til fysisk aktivitet*. Sammen med veileder, Audun Havnen, har vi meldt studien både til REK og NSD. Videre har vi jobbet selvstendig med utforming av intervjuguide, rekruttert informanter, gjennomført intervjuer, transkribert og analysert datamaterialet.

Arbeidet med prosjektet har vært spennende og lærerikt, i tillegg til at det har bydd på flere spennende utfordringer. Vi vil derfor rette en stor takk til vår engasjerte veileder, Audun Havnen, for all hjelp og støtte gjennom prosessen. Tusen takk for at du alltid har tatt deg tid til å svare på spørsmål, gi gode og grundige tilbakemeldinger, og ikke minst for de inspirerende og lærerike diskusjonene vi har hatt underveis. Vi vil også takke alle deltakerne som har tatt seg tid til å fortelle oss om deres vei fra å være fysisk inaktive til å bli aktive. Det hadde ikke vært mulig å gjennomføre dette prosjektet uten dem.

Sammendrag

Bakgrunn: Kun om lag 30% av befolkningen oppfyller helsemyndighetenes anbefalinger om daglig fysisk aktivitet. Dette er en stor folkehelseutfordring, da fysisk inaktivitet er vist å føre til betydelige livsstilssykdommer. Ettersom fysisk aktivitet forebygger både fysiske og psykiske plager, vil det være viktig å øke andelen aktive i befolkningen. Målet med denne studien har vært å finne ut av hva som skal til for å lykkes med å gå fra å være fysisk inaktiv til å bli aktiv. For å undersøke dette, intervjuet vi personer som har lyktes med en slik livsstilsendring.

Metode: Det ble intervjuet ni personer, rekruttert fra organisasjonen KONDIS sin løpegruppe. Datamaterialet ble analysert med tematisk analyse.

Resultat: Gjennom den tematiske analysen ble det identifisert to hovedtema: *individuelle og mellommenneskelige faktorer*. Temaet individuelle faktorer inneholdt tre undertema: (1) *kognitive prosesser*, (2) *opplevelse av mestring* og (3) *affekter og emosjoner*. Blant de mellommenneskelige faktorene ble det identifisert to undertema: (1) *betydningen av sosiale nettverk* og (2) *sammenligning*.

Konklusjon: De viktigste årsakene til at informantene i studien klarte å endre aktivitetsnivå, var kunnskap man kan relatere seg til, sosial støtte, selvbestemmelse, mestring og positiv affekt knyttet til fysisk aktivitet. Resultatene i studien består av komplekse og sammensatte tema, som må ses i lys av ulike psykologiske teorier for å skape en god forståelse av mekanismene som ligger til grunn for livsstilsendringen. Intervensjoner for å øke andelen fysisk aktive i befolkningen bør ta hensyn til alle motivasjonsfaktorene som ble ansett som viktige blant informantene. Videre tyder resultatene på at inkludering av affektive komponenter knyttet til fysisk aktivitet kan bidra til å lage mer effektive intervensjoner, sammenlignet med intervensjoner som kun er basert på sosialkognitive prinsipper.

Abstract

Background: Only about 30% of the Norwegian population meet the health authorities' recommendations for daily physical activity. This is a major public health challenge, as physical inactivity has been shown to lead to significant lifestyle diseases. Since physical activity prevents both physical and psychological ailments, it will be important to increase the level of physical activity in the general population. The aim of this study has been to identify what characterizes those who succeed in the transition from being physically inactive to becoming active. To examine this, we interviewed people who have accomplished this lifestyle change.

Method: Nine people, recruited from the organization KONDIS' running group, were interviewed. The data material was analyzed through a thematic analysis.

Results: The thematic analysis revealed two main themes: *individual* and *interpersonal factors*. Individual factors as a theme consisted of three sub-themes: (1) *cognitive processes*, (2) *sense of accomplishment* and (3) *affects and emotions*. Among the interpersonal factors two sub-themes were identified: (1) *the effect of social networks* and (2) *comparison*.

Conclusion: The study revealed that the main reasons for successful change in physical activity level were self-relevant knowledge, social support, self-determination, sense of accomplishment and positive affect related to physical activity. The analysis identified complex themes consisting of different factors that must be interpreted considering different psychological theories to create a good understanding of the mechanisms underlying the lifestyle change. Interventions to increase the amount of active people in the population should consider all the motivational factors brought up by the informants in this study. Furthermore, the results in this study indicate that an inclusion of affective components regarding physical activity may contribute to the creation of more effective interventions than those who are solely on social cognitive principles.

Innholdsfortegnelse

Introduksjon.....	7
Fysisk aktivitet som begrep.....	8
Goder ved fysisk aktivitet	8
Hva er det som avgjør hvor fysisk aktive vi er?.....	9
Teoretisk rammeverk.....	10
<i>Teorien om planlagt atferd</i>	10
<i>Selvbestemmelsesteorien</i>	11
<i>Affektive-reflektiv teori</i>	12
<i>Oppsummering og sammenknytning av teori</i>	14
Denne studien.....	15
Metode.....	16
Deltakere og prosedyre.....	16
Intervjuguide	16
Gjennomføring av intervjuene	17
Transkripsjon.....	17
Analyse.....	18
<i>Tematisk analyse</i>	18
<i>Metning</i>	19
Metodisk kvalitet.....	20
<i>Validitet</i>	20
<i>Intern validitet</i>	20
<i>Ekstern validitet</i>	21
<i>Refleksivitet</i>	21
Etisk godkjenning.....	22
Resultater	22

Individuelle faktorer	23
<i>Kognitive prosesser</i>	23
Tanker om helse.	23
Autonomi.	24
Planer om trening.	25
Prioritering av tid.	26
<i>Opplevelse av mestring</i>	28
Mål og måloppnåelse.	28
Mestringsfølelse.	29
<i>Affekter og emosjoner</i>	30
Positive emosjoner og affekter.....	30
Negative emosjoner og affekter.	31
Mellommenneskelige faktorer.....	33
<i>Betydningen av sosiale nettverk</i>	33
Sosial støtte.	33
Gruppetilhørighet.	34
Sosial møteplass.....	35
Behov for anerkjennelse.	35
<i>Sammenligning</i>	36
Konkurranseselement.	37
Nivåtilpasning.	37
Diskusjon	38
Hva motiverer til fysisk aktivitet?.....	38
<i>Helsemessige gevinster av fysisk aktivitet</i>	38
<i>Ytre eller indre motivasjon?</i>	40
Sjef i eget liv.	40
Er du fysisk aktiv for deg selv eller for at andre skal se at du er det?	42

<i>Hvordan blir aktivitetsnivået vårt påvirket av de vi omgås?.....</i>	<i>45</i>
<i>Hva skjer når man sammenligner seg selv med andre?</i>	<i>47</i>
<i>Emosjonelle aspekter ved fysisk aktivitet - hva har det å si?</i>	<i>49</i>
<i>Hvordan gå fra inaktivitet til aktivitet?</i>	<i>51</i>
Konklusjon.....	54
Referanser.....	56
Vedlegg.....	62
Vedlegg 1: Intervjuguide.....	63
Vedlegg 2: Informasjonsskriv	68
Vedlegg 3: Samtykkeskjema.....	69
Vedlegg 4: Godkjenning fra Nasjonalt Senter for Samfunnsforskning (NSD).....	72
Vedlegg 5: Godkjenning fra Regionale komitéer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK)	77
Vedlegg 6: Godkjenning fra Regionale komitéer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) angående revidert informasjonsskriv	79

Introduksjon

I dag er det kun om lag 30% av befolkningen oppfyller helsemyndighetenes anbefalinger om daglig fysisk aktivitet (Folkehelseinstituttet, 2018). Fysisk inaktivitet har blitt et folkehelseproblem, og er den fjerde hyppigste dødsårsaken på verdensbasis (WHO, 2009). Det vil derfor være hensiktsmessig å øke andelen aktive i befolkningen. For å gjøre noe med dette, vil det være viktig å studere hva som kan motivere til fysisk aktivitet. Denne kunnskapen kan brukes til å iverksette effektive tiltak for å øke aktivitetsnivået i den norske befolkningen.

Tidligere forskning har i hovedsak fokusert på identifisering av ulike barrierer og fasiliterende faktorer som anses som viktige i sammenheng med fysisk aktivitet (Martins et al., 2015; Reichert et al., 2007; Sharifi et al., 2013). Fasiliterende faktorer blir definert som positive faktorer som øker sannsynligheten for, og bidrar til fysisk aktivitet. Barrierer defineres på sin side som det motsatte, nemlig faktorer som reduserer sannsynligheten for fysisk aktivitet. I tillegg til dette finnes det mye forskning på hva som fører til en holdnings- eller atferdsendring (Verschuren et al., 2012). Denne forskningen har gitt mange gode resultater, og kan vise til flere faktorer som predikerer fysisk aktivitet. Dette inkluderer betydningen av intensjoner og oppfattet atferdskontroll (Hausenblas et al., 1997), viktigheten av autonom regulering i oppstarten av trening (Teixeira et al., 2012) og positiv affektiv vurdering av fysisk aktivitet (Brand & Cheval, 2019). Selv om det har blitt identifisert mange ulike prediktorer for fysisk aktivitet, ser man likevel ikke den ønskede effekten når det iverksettes teoribaserte intervensjoner (Rhodes et al., 2017). For å finne ut hvorfor dette paradokset oppstår, er det hensiktsmessig å undersøke nærmere hvilke mekanismer som ligger bak de fasiliterende faktorene og barrierene. Det kan være at en større forståelse for hvilke mekanismer de ulike faktorene trigger, kan bidra til mer effektive intervensjoner. Rhodes et al. (2017) sin gjennomgang viste en tendens til å benytte en sosialkognitiv tilnærming i de fleste intervensjoner. Dette fører til et fokus på rasjonelle avgjørelser, noe som kan føre til at individets opplevelser blir oversett. Opplevelsen til enkeltindivider vil ha stor betydning for deres atferd, og en kvalitativ tilnærming til denne vil bidra til en bedre forståelse for opplevelsen. Gjennom å utforske opplevelsen til personer som har gått fra å være fysisk inaktive til å bli aktive, kan man muligens få en bedre forståelse for hva som var viktig i denne prosessen. Svært få studier gjennomgått av Rhodes et al. (2017) har tatt for seg vaner eller lærte assosiasjoner i sammenheng med intervensjoner for å fremme fysisk

aktivitet. Dette er faktorer som kan ha en stor betydning, og som derfor burde undersøkes nærmere. Som følge av dette har vi formulert følgende problemstilling: *Fra fysisk inaktiv til fysisk aktiv: Hva anser personer som har gjort denne livsstilsendringen som viktig for å lykkes?*

I denne oppgaven vil det først utredes hvilke positive konsekvenser som er forbundet med fysisk aktivitet. Deretter vil det redegjøres for ulike barrierer og fasiliterende faktorer for fysisk aktivitet, før det klargjøres et teoretisk rammeverk for å kunne undersøke hvordan disse faktorene kan knyttes opp mot teori. Avslutningsvis vil resultatene diskuteres i lys av det teoretiske rammeverket.

Fysisk aktivitet som begrep

Caspersen et al. (1985) definerer fysisk aktivitet som enhver kroppslig bevegelse som gjennomføres av skjelettmuskulatur, og som resulterer i tap av energi. Videre kan fysisk aktivitet kategoriseres som aktivitet gjennom arbeid, idrett, trening og andre hverdagslige aktiviteter. Begrepet blir ofte forvekslet med trening eller fysisk fitness. Disse skiller seg imidlertid fra fysisk aktivitet, ettersom trening er en planlagt og strukturert aktivitet, mens fysisk fitness handler om egenskaper hos individet. I denne studien vil både trening og generell fysisk aktivitet inngå i begrepet fysisk aktivitet, ettersom all aktivitet vil ha en helsegevinst.

Goder ved fysisk aktivitet

Inaktivitet den fjerde største dødsårsaken i verden, og er en av de største helsemessige utfordringene som menneskeheten står overfor (Kohl et al., 2012; Penedo & Dahn, 2005). Det er ikke lenger noen tvil om at mangel på fysisk aktivitet fører til økt risiko for en rekke fysiske og psykiske vansker, og at en økning i aktivitetsnivå vil være en effektiv beskyttende faktor (Penedo & Dahn, 2005; Rhodes et al., 2017; Warburton et al., 2006). Fysisk aktivitet har vist seg å ha en forebyggende effekt på blant annet kardiovaskulære sykdommer, sykkelig overvekt, diabetes, kreft, leddgikt og seksuell dysfunksjon (Penedo & Dahn, 2005). I tillegg til dette, har en systematisk gjennomgang gjort av Bize et al. (2007) vist at fysisk aktivitet også fører til redusert risiko for psykiske lidelser, blant annet angst og depresjon. Med andre ord vil det å være aktiv føre til en rekke positive fysiske og psykiske helsegevinster.

Hva er det som avgjør hvor fysisk aktive vi er?

Selv om helsegevinstene knyttet til fysisk aktivitet er noe de fleste kjenner til, har det ikke ført til tilfredsstillende aktivitetsnivå i befolkningen (Reichert et al., 2007). På grunn av dette har mange studier fokusert på å identifisere hva som avgjør hvorvidt en er fysisk aktiv eller ikke, for å kunne iverksette effektive forskningsbaserte intervensjoner (King et al., 2000; Zunft et al., 1999). Fysisk aktivitet har vist seg å være negativt assosiert med oppfattede personlige og miljømessige barrierer (Reichert et al., 2007). Videre anses manglende tid (eksterne barrierer) og manglende motivasjon (interne barrierer) som de mest avgjørende barrierene for fysisk aktivitet (Sharifi et al., 2013). Lovell et al. (2010) forklarer at interne barrierer i stor grad refererer til de barrierene som er koblet opp mot personlig motivasjon, mens de eksterne omhandler fellesskap og infrastruktur i nabolaget. Likevel virker det å være en konsensus omkring at manglende tid og manglende motivasjon er avgjørende for aktivitetsnivå. Dette stemmer overens med funnene til Bowles et al. (2002), som har rapportert mangel på tid som den største barrieren for fysisk aktivitet. En studie av Burton og Turrell (2000) viser også at det er en tydelig assosiasjon mellom hvor mange timer en bruker på arbeid og fysisk aktivitet på fritiden. Likevel har det blitt diskutert hvorvidt barrierer knyttet til manglende tid egentlig representerer manglende motivasjon (Bowles et al., 2002). På grunn av dette kan det være spesielt viktig å undersøke nærmere hvordan manglende tid oppfattes som barriere, slik at en kan få en større forståelse for dens funksjon.

En metaanalyse gjennomført av Martins et al. (2015) gjennomgikk ulike barrierer og fasiliterende faktorer for fysisk aktivitet. Selv om majoriteten av studiene inkludert i analysen bestod av jenter i ungdomsalderen, antas det at en del av funnene kan generaliseres uavhengig av kjønn. Likevel er det behov for flere studier som tar for seg den voksne delen av populasjonen, for at en slik generalisering skal være mulig. Utvalget rapporterte at de ble mest påvirket av følgende indre og ytre faktorer; holdninger knyttet til fysisk aktivitet, motivasjon, oppfattet kompetanse og kroppsbilde, fornøyelse, påvirkning fra venner, familie og andre, samt hvilke muligheter miljøet rundt hadde for fysisk aktivitet (Martins et al., 2015). En studie gjennomført av Reichert et al. (2007) tok for seg barrierer for fysisk aktivitet med et brasiliansk utvalg, hvor alle deltakerne var 20 år eller eldre. I denne studien ble betydningen av åtte barrierer utforsket, og det ble konkludert med at fem av dem hadde en negativ assosiasjon med aktivitetsnivå. Disse fem var manglende tid, negativ holdning til trening, at man følte seg for sliten, manglende fellesskap og manglende økonomi. Skader, at man følte seg for gammel, samt redsel for skader var ikke signifikante faktorer. Dette

overlapper i noen grad med resultatene diskutert i den ovennevnte metaanalysen (Martins et al., 2015). Derfor kan det tenkes at holdninger knyttet til fysisk aktivitet, det sosiale aspektet og eventuelle strukturelle hindringer (mangel på tid eller muligheter) er faktorer som kan generaliseres.

Det er altså mange ulike faktorer som påvirker motivasjon for fysisk aktivitet. Selv om det er nyttig å identifisere barrierer og fasiliterende faktorer, kan det virke som om det ikke er nok til å danne et godt grunnlag for å lage gode intervensjoner. For å forstå kompleksiteten i menneskelig atferd, må en se disse i kontekst av teoretiske rammeverk. Dette vil kunne gi et bedre utgangspunkt for å forstå de ulike årsaksmekanismene som ligger til grunn for motivasjon knyttet til fysisk aktivitet.

Teoretisk rammeverk

For å forklare atferd, holdninger og motivasjon knyttet til fysisk aktivitet, kan det benyttes flere ulike psykologiske teorier. Teoriene som har blitt inkludert i denne studien har blitt valgt på bakgrunn av relevans, samt hvor hyppig de har blitt brukt i forbindelse med tematikken. Individbaserte teorier som fokuserer på kognitive atferdsstrategier, virker å være de mest benyttede teoriene for å forklare atferd knyttet til fysisk aktivitet (Adams & White, 2005; Bridle et al., 2005; Hagger et al., 2002; Teixeira et al., 2012). På bakgrunn av den svake evidensen knyttet til intervensjoner basert på disse, er det naturlig å anta at kompleksiteten i disse modellene ikke er god nok til å forklare fenomenet tilstrekkelig (Ekkekakis & Zenko, 2016). De kognitive modellene som er mest benyttet innen feltet for fysisk aktivitet utelater det meste av variansen innen aktivitetsnivå (Zenko et al., 2016), og det er derfor behov for å undersøke hvorvidt denne variansen kan forklares bedre av andre modeller. Som følge av kritikk av en for snever teoretisk tilnærming, ble rollen affekt har innen fysisk aktivitet og inaktivitet tatt opp av Brand og Ekkekakis (2018), gjennom deres affektive-reflektive teori for fysisk aktivitet. På grunn av dette, antas det at denne teorien kan bidra til å forklare variansen i større grad enn de sosialkognitive teoriene. Derfor har vi i denne studien valgt å ta utgangspunkt i teorien om planlagt atferd, selvbestemmelsesteori og affektiv-reflektiv teori.

Teorien om planlagt atferd

Teorien om overveid handling (TRA) forsøker å predikere atferd, og en sentral faktor i denne teorien er ens intensjoner. Intensjonen blir påvirket av ens egne holdninger til en

atferd, og er en indikasjon på innsatsen man er villig til å legge ned for å utføre atferden. Dette la grunnlag for den generelle antakelsen om at desto sterkere intensjonen er, desto større sannsynlighet er det for at man utfører handlingen (Ajzen, 1991). I henhold til denne teorien vil sannsynligheten for at en er fysisk aktiv være et resultat av ens holdninger til fysisk aktivitet, samt intensjon om å være aktiv (Hagger et al., 2002). Basert på teorien, kan fysisk inaktivitet forklares som manglende intensjon om å være fysisk aktiv. Studier viser imidlertid at intensjon og holdning ikke nødvendigvis samsvarer med faktiske handlinger (Ajzen, 1991). TRA tar ikke hensyn til at personers intensjoner og holdninger kan være ubevisste og utilgjengelige, og dermed ikke under viljestyrt kontroll. Derfor videreutviklet Ajzen (1991) teorien, slik at den også omfatter opplevelse av kontroll over atferden. Denne teorien, teorien om planlagt atferd (TPB), har stor støtte (Hausenblas et al., 1997). Ifølge TPB er det tre faktorer som er avgjørende for intensjonen om å utføre en handling. Disse faktorene er (1) holdningen man har til en bestemt atferd, (2) subjektive normer og (3) opplevd atferdskontroll (Ajzen, 1991). I henhold til denne teorien vil en person med positive holdninger til fysisk aktivitet, intensjoner om å være fysisk aktiv og opplevelse av at denne atferden er under ens egen kontroll, ha stor sannsynlighet for å være fysisk aktiv. Det er med andre ord flere faktorer som avgjør hvorvidt en er fysisk aktiv eller ikke, og dersom intensjoner er en av de viktigste prediktorene for fysisk aktivitet burde kjennskap til de positive helsegevinstene ved aktivitet være viktige motivasjonskilder. Likevel ser vi at relativt få følger helsemyndighetene sine anbefalinger knyttet til dette (Folkehelseinstituttet, 2018). Derfor bør man revurdere hvorvidt mangel på kunnskap, og dermed også intensjoner, skal anses som en av de viktigste årsakene til motivasjon for fysisk aktivitet. Forventninger har vist seg å være en bedre prediktor for fysisk aktivitet enn intensjoner (Hausenblas et al., 1997), og dette strider imot teorien om planlagt atferd. Videre tar ikke TPB for seg sosiale faktorer og predisposisjoner i tilstrekkelig grad, hvilket kan forstås bedre gjennom selvbestemmelsesteorien.

Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien (SDT) er en kognitiv motivasjonsteori, og tar for seg hvordan den sosiale konteksten kan påvirke holdninger, verdier, motivasjon og atferd (Deci & Ryan, 2012). Selvbestemmelsesteorien er empirisk utviklet, og deles i de fem miniteoriene *cognitive evaluation theory* (CET), *organismic integration theory* (OIT), *causality orientations theory* (COT), *basic psychological need theory* (BPNT) og *goal content theory*

(GCT). Disse tar for seg relaterte temaer, men skiller seg fra hverandre ved at de fokuserer på ulike måter den sosiale konteksten kan påvirke motivasjon og atferd (Deci & Ryan, 2012). Felles for miniteoriene som inngår i SDT, er at de legger vekt på viktigheten av tre psykologiske behov for optimal utvikling og fungering: kompetanse, autonomi og behov for nærhet. I tillegg til dette, tar teorien for seg hvilken effekt målsetting kan ha på både prestasjon og velvære (Deci & Ryan, 2012).

Fysisk aktivitet er et av de områdene der SDT har vært mest benyttet, særlig når det gjelder forståelsen av endring av fysisk aktivitetsnivå og annen helsefremmende atferd (Deci & Ryan, 2012; Teixeira et al., 2012). Både autonom selvregulering og støtte bidrar til at man er mer utholdende i økningen av fysisk aktivitet, og fører også til bedre motivasjon for aktivitet (Deci & Ryan, 2012). Ifølge SDT er autonom selvregulering assosiert med oppstart og kortvarig opprettholdelse av fysisk aktivitet, mens vedvarende opprettholdelse baserer seg på indre, autonom motivasjon og opplevd kompetanse (Deci & Ryan, 2012; Teixeira et al., 2012). Teorien tilsier at dersom lege eller annet helsepersonell støtter opp under autonomien til den enkelte, vil dette fremme både den autonome motivasjonen og opplevde kompetansen. Dette vil igjen føre til at det er lettere å endre og opprettholde helsefremmende atferdsendringer (Deci & Ryan, 2012). I henhold til SDT, er en av hovedårsakene til manglende motivasjon for fysisk aktivitet at man ikke har ferdigheter eller kunnskap knyttet til verdien av trening. En annen viktig årsak til manglende motivasjon ifølge SDT, er at man ikke ser hvordan den fysiske aktiviteten kan føre til at man når et ønsket utfall (Ryan et al., 2009). Selv om dette forklarer mange ulike faktorer som har betydning for motivasjonen, klarer teorien ikke å forklare hvorfor noen som har kunnskap og kompetanse til å være fysisk aktive unnlater det. Berry og Yun (2019) har kritisert sosialkognitive intervensjoner for å ikke hensynta at mye av menneskelig kognisjon er automatisk. Siden informasjonsbaserte intervensjoner baserer seg på at man reflekterer over innholdet i dem, vil disse ha begrenset effekt (Marteau et al., 2012). På grunn av dette vil affekt og emosjoner som påvirker atferd ikke kunne forklares i stor nok grad av SDT, og det vil være behov for teorier som kan hensynta dette (Ekkekakis & Zenko, 2016).

Affektive-reflektiv teori

Den affektive-reflektive teorien (ART) oppstod som en reaksjon på at de dominerende teoriene på feltet ikke tok hensyn til at mye av menneskelig kognisjon er automatisk (Brand & Ekkekakis, 2018). Tilnærmingen tar for seg betydningen av automatiske affektive

vurderinger i tillegg til de reflekterte evalueringene som gjøres i SDT, og kan derfor muligens bidra til en bedre forståelse av fenomenet. ART baserer seg på dual-prosesser, med type 1- og type 2-prosessering (Brand & Ekkekakis, 2018). Type 1-prosessering refererer til de intuitive prosessene som anses for å være autonome, raske, domenespesifikke og ubevisste, mens type 2-prosessering anses for å være analytisk, bevisst, domenegenerell og ressurskrevende (Pennycook, 2018). ART tar hensyn til tanker, følelser og atferd, samt interaksjonen mellom dem. Teorien forklarer hvordan atferd blir påvirket av samspillet mellom automatiske og reflekterte prosesser, hvilket er en ny måte å tenke på når det gjelder fysisk aktivitet. Dersom motivasjonen for fysisk aktivitet er frakoblet bevisstheten om helsefordelene, vil en slik tilnærming i større grad kunne forklare mangelen på motivasjon. I henhold til dette, er det naturlig å tenke at affekt spiller en vesentlig rolle for motivasjonsnivået dersom valg knyttet til fysisk aktivitet er mer impulsivt og mindre rasjonelt enn tidligere antatt (Brand & Ekkekakis, 2018; Ekkekakis, 2017). Affektrelaterte konsepter deles inn i fire ulike kategorier: affektiv respons, tilfeldig affekt, affektprosessering og affektiv endring i motivasjon (Williams & Evans, 2014). Den affektive responsen er direkte knyttet til den aktuelle atferden, mens den tilfeldige responsen ikke er utløst av den gitte atferden, men kan likevel påvirke. Den affektive responsen inngår i den affektive prosesseringen, og er en kognitiv komponent der man prosesserer tidligere eller forventede responser på en atferd. Den siste kategorien, affektiv endring i motivasjon, tar for seg motivasjonelle tilstander der ulike affektive komponenter spiller en viktig rolle. Indre motivasjon er også en komponent innen denne kategorien (Williams & Evans, 2014).

Den affektive-reflektive teorien for fysisk aktivitet tar hensyn til affektive assosiasjoner som blir vekket av treningsrelatert stimuli, og hvordan dette danner et grunnlag for mer kompleks bearbeiding (Brand & Ekkekakis, 2018). På bakgrunn av dette, forsøker teorien å forklare fysisk aktivitet og inaktivitet gjennom fokus på rollen de umiddelbare, automatiske affektive evalueringene spiller i valg av atferd (Brand & Ekkekakis, 2018). Modellen legger vekt på viktigheten av begge disse faktorene dersom man skal lykkes med langtidsendringer i fysisk aktivitetsnivå (Brand & Ekkekakis, 2018). Når man blir eksponert for et treningsrelatert stimuli, enten eksternt eller internt, foregår en affektiv *verdivurdering* (valuation). Dersom denne er positiv, er sannsynligheten større for at man initierer fysisk aktivitet. Dersom denne er negativ, er sannsynligheten større for at man forblir inaktiv. Altså resulterer vurderingen i en handlingsimpuls, som enten endrer eller vedlikeholder tilstanden man er i. Likevel er det ikke alltid slik at denne impulsen fører til endring, da den danner

grunnlag for videre reflekterte evalueringer. Slike evalueringer krever imidlertid kognitiv kapasitet, og ART-modellen antar at dersom man ikke har nok kognitive ressurser til å utøve selvkontroll, vil den affektive verdivurderingen danne grunnlaget for type 2-prosesseringen. Dette kan gjøre at man forblir i en tilstand med fysisk inaktivitet, selv om man tenker at man burde vært mer aktiv (Brand & Ekkekakis, 2018).

Oppsummering og sammenknytning av teori

Forskning har identifisert at barrierer, som for eksempel manglende tid, negative holdninger til trening og manglende fellesskap, kan føre til at personer er fysisk inaktive. Dette kan forklares gjennom psykologiske teorier som tar for seg de kognitive, sosiale og affektive faktorene som spiller inn. Selvbestemmelsesteorien og teorien om planlagt atferd tar for seg det kognitive og sosiale perspektivet på fysisk aktivitet. Deretter viser den affektive-reflektive teorien, gjennom dual-prosessering, hvordan en kan knytte affekt til de kognitive prosessene. En sammensetning av disse teoriene fører til at man også tar hensyn til ubevisste valg knyttet til fysisk aktivitet, og ikke bare den bevisste prosesseringen. Dersom man kan ta hensyn til sammensetningen av teoriene, i stedet for å se dem hver for seg, kan det være at man kan skape en bredere og mer kompleks forståelse for hvorvidt en er fysisk aktiv eller ikke.

Historisk sett har forskning på fysisk aktivitet hatt en tendens til å benytte seg av kvantitative metoder, samt forutbestemte spørreskjema knyttet til kunnskap og holdninger (Allender et al., 2006). Denne tilnærmingen har fungert godt for å finne assosiasjoner mellom ulike faktorer og fysisk aktivitet, men forskning viser altså at man ikke har klart å skape effektive intervensjoner for å fremme fysisk aktivitet basert på disse (Rhodes et al., 2017). På grunn av dette, behøver feltet mer kvalitativ forskning som kan komplementere de kvantitative funnene, da en kombinasjon av kvalitative og kvantitative tilnærminger gir en best mulig forståelse (McCormack et al., 2010). Sammenlignet med kvantitative studier, tilbyr en kvalitativ tilnærming bedre forutsetninger for å forstå meningen bak individets opplevelse i en sosial kontekst. Den induktive metoden som benyttes i kvalitativ forskning, gir rom for at informantenes opplevelse beskrives (Allender et al., 2006). En kvalitativ tilnærming kan dermed bidra til en bedre forståelse for hvordan de ulike faktorene påvirker ens forhold til fysisk aktivitet, og dermed bidra til å ta forskningen videre. Gjennom en bedre forståelse av dette, kan man gå dypere inn i sammenhengene, og komme nærmere en fullstendig forståelse av de kompliserte mekanismene som ligger bak atferden. Tidligere

systematiske gjennomganger av kvalitative studier er både i undertall og utdaterte, ettersom livsstilsendringene som har kommet de seneste årene har ført til at disse ikke lenger er representative (Martins et al., 2015). Selv om denne gjennomgangen spesifikt var rettet mot ungdom vil argumentet være gyldig for alle aldre, og behovet for nye kvalitative studier som tar for seg perspektiver på fysisk aktivitet for alle aldersgrupper øker. Denne konklusjonen støttes opp av metaanalysen gjort av Rhodes et al. (2017). Studier hvor en spør inaktive personer om barrierene de opplever knyttet til fysisk aktivitet, vil kunne gi god informasjon om disse, og har vært svært nyttig for å kartlegge nøkkelfaktorer. Disse har dog ikke funnet en vei forbi disse barrierene, og det kan derfor være nyttig med en kvalitativ studie som tar for seg hvordan personer som har klart å endre sin atferd fra inaktivitet til aktivitet. Dette vil kunne gi unik informasjon om hva som er viktig for å lykkes med en slik endring. Denne kunnskapen er essensiell å få tak på, fordi den kan være grunnlaget for videre utvikling av nye tiltak for å øke andelen aktive i befolkningen.

Denne studien

Denne studien har benyttet tematisk analyse for å identifisere hva som var viktig for at informantene skulle lykkes med å gå fra å være fysisk inaktive til å bli aktive. Målet har vært å skape en bedre forståelse for hva som påvirker motivasjonen for fysisk aktivitet. Tidligere har det blitt gjennomført mange kvantitative studier som viser sammenhenger mellom ulike fasiliterende faktorer og barrierer knyttet til fysisk aktivitet (Martins et al., 2015; Reichert et al., 2007). Likevel har denne kunnskapen ikke vært spesielt effektiv i arbeidet for å forebygge fysisk inaktivitet, og en kvalitativ tilnærming til problemstillingen vil derfor kunne være nyttig. En slik tilnærming vil ifølge Ashworth (2015) ikke finne nye kausale sammenhenger i menneskelig atferd, men heller utforske måten mennesker oppfatter verden omkring seg. Kvalitative undersøkelser er godt egnet til å forme hypoteser og gi et bedre grunnlag for å lage kvantifiserbare spørreskjema som muligens treffer bedre enn de har gjort tidligere. Dette kan dermed være med på å skape en større forståelse for hvordan ulike fasiliterende faktorer og barrierer påvirker motivasjonen for fysisk aktivitet.

Metode

Deltakere og prosedyre

Utvalget bestod av ni deltakere (K = 4, M = 5) fra 30 til 66 år. Rekruttering ble gjort gjennom et innlegg i Kondistreningen Trondheim sin facebook-gruppe, hvor prosjektet ble presentert og interesserte personer ble bedt om å ta kontakt. Målgruppen for studien har vært personer som har lyktes med å endre livsstil fra å være fysisk inaktiv til å bli aktiv. 15 personer meldte sin interesse, og 10 personer ble invitert videre i studien etter en vurdering av deres tidligere- og nåværende aktivitetsnivå, alder og kjønn. I utgangspunktet skulle deltakerne være fordelt mellom Trondheim, Oslo og Hønefoss, men på grunn av reiserestriksjoner grunnet Covid-19, lot det seg ikke gjøre. Det var ønskelig å inkludere flest mulige aldersgrupper for å innhente ulike perspektiver på emnet, samtidig som det ble prioritert å ha en forholdsvis jevn kjønnsfordeling. På grunn av dette var utvalget i studien et resultat av strategisk tilgjengelighetsutvalg, for å kunne styrke studiens pålitelighet og troverdighet på resultatnivå (Malterud et al., 2016). To av deltakerne har levd et helt inaktivt liv, og har måttet radikalt endre vaner, uten å ha noen erfaringer fra tidligere i livet å sammenligne med eller bygge videre på. De resterende syv informantene har hatt en aktiv barndom, men har av ulike årsaker hatt lengre perioder med inaktivitet.

Som takk for deltakelsen i studien, fikk deltakerne et gavekort på 1000,- som kunne benyttes i Kondis sin nettbutikk. I tillegg til dette fikk de tilbud om enkel servering under intervjuet, som ble dekket av prosjektmidler fra Stiftelsen Dam.

Intervjuguide

Intervjuguiden var utformet som et semistrukturert intervju, med syv ulike seksjoner: (1) innledende spørsmål (for å danne et informasjonsgrunnlag knyttet til utvalget i studien, samt hvilket forhold deltakeren har til Kondis), (2) begrepsavklaring (for å forsikre oss om at både intervjuer og deltaker har en lik forståelse av begrepet fysisk aktivitet), (3) motivasjon for fysisk aktivitet, (4) barrierer knyttet til fysisk aktivitet, (5) følelser og affekt knyttet til fysisk aktivitet, (6) situasjonelle faktorer knyttet til fysisk aktivitet og (7) en avsluttende del hvor informanten fikk mulighet til å dele relevante opplysninger som ikke var dekket tidligere. Intervjuguiden inneholdt også forslag til relevante oppfølgingsspørsmål og støttespørsmål, som kunne benyttes om det var behov for det (vedlegg 1).

Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene ble gjennomført på NTNUs psykologiske poliklinikk sine terapirom, og hadde en varighet på mellom 50 minutter og 70 minutter. Informantene ble informert om hva deltakelsen i studien innebar, og fikk informasjon knyttet til anonymisering, frivillighet og retten til å trekke seg, før lydopptaker ble påskrudd. Videre ble det prøvd å legge til rette for at deltakerne skulle få en positiv opplevelse. Det ble benyttet store rom for å klare å opprettholde restriksjonene som var tilknyttet Covid-19. Avslutningsvis ble alle deltakerne også spurt om en tilbakemelding på intervjusituasjonen, og det var kun en tilbakemelding angående hva som kunne blitt gjort annerledes. Denne gikk ut på at deltakeren kunne ønsket seg spørsmålene på forhånd.

Underveis i intervjuprosessen har det vært viktig at vi har være bevisst våre egne forforståelser og hypoteser, for at de ikke skal påvirke resultatet (Brinkmann & Kvale, 2018). Dette var spesielt viktig ettersom selve intervjuguiden ble laget på grunnlag av det teoretiske rammeverket for denne studien. Som en følge av dette ble det lagt stort fokus på å be deltakerne om å utdype eller forklare mer dersom det de sa kunne tolkes på flere måter. Ifølge Tjora (2017a) anses det som viktig å ikke ta for gitt at det er en felles forståelse knyttet til det deltakeren forteller om. Derfor er det anbefalt å innta en undrende tilnærming i intervjusituasjonen.

Transkripsjon

Alle intervjuene ble tatt opp med lydopptaker, og lagret sikkert på NICE-1 rett etter at de var avsluttet. For lagring av enkelte intervjuer ble det benyttet kryptert minnepenn, på grunn av vansker med tilgang til NICE-1. Intervjuene ble transkribert i Microsoft Word og overført til NVivo11, et databehandlingsprogram for kvalitative data. Transkripsjonen ble gjennomført ortografisk på et semantisk nivå. Det ble ikke ansett som nødvendig å inkludere fonetiske detaljer og prosodiske trekk i særlig stor grad, da dette ikke er anbefalt når en gjennomfører en tematisk analyse (Clark et al., 2015; Langdridge, 2006b). Likevel er alle uttalte ord, falske starter, latter og andre prominente hendelser notert der det kan ha hatt en betydning. Ved lengre pauser er disse enten notert som “...” eller “(pause)”, i tillegg til at lydord som “eh” er markert for å vise hvor deltakerne har tatt seg tid til å tenke eller vært usikre på hva de skal si. Dette gjelder også der deltakere har startet på en setning, men ombestemt seg. Latter er notert som “(latter)”, men har ikke blitt tolket utover dette. Enkelte ganger har deltakerne hatt ekstra trykk på noen ord for å legge mer fokus på disse, og da har

det blitt markert med understrek. All transkripsjon er på bokmål, men ikke korrigert grammatisk.

Analyse

I denne studien har vi valgt å benytte oss av en realistisk epistemologisk tilnærming (Braun & Clarke, 2006). Denne tilnærmingen ble valgt da den egner seg godt til å undersøke motivasjon og individuelle psykologiske faktorer. For å komme fram til temaer og sortere innhold i datamaterialet som ble samlet inn, ble det benyttet en refleksiv tematisk analyse, refleksiv TA (Braun & Clarke, 2006, 2019).

Vi har valgt å benytte en stegvis-deduktiv induktiv metode, hvor man arbeider etappevis fra det innsamlede datamaterialet til tema eller teorier (Tjora, 2017c). Denne prosessen vil ikke være lineær, da en arbeider både induktivt og deduktivt. Tilnærmingen skaper en induktivt empirisk drevet prosess, men har likevel rom for å benytte seg av eksisterende teoretisk grunnlag. Denne metoden er nyttig for å skape en bevisst holdning til forforståelsene og hypotesene som følge av gjennomgått empiri i forkant av analysen (Clark et al., 2015). Selve kodingen og sortering av rådata har blitt lagt til et semantisk og eksplisitt nivå. Gjennom den induktive prosessen har det vært viktig å forsøke å legge til side all forkunnskap, mens under den deduktive prosessen har en sett på resultatene i lys av teori. Ifølge Braun og Clarke (2019) må denne metoden implementeres med teoretisk kunnskap og transparens. Målet er ikke nødvendigvis at alt skal foregå på “riktig” måte, men at man aktivt skal kunne være reflektiv og refleksiv gjennom prosessen (Braun & Clarke, 2019).

Tematisk analyse

Videre har tematisk analyse blitt valgt som analysemetode. Denne tilnærmingen er godt egnet til å identifisere, analysere og rapportere menings- og atferdsmønstre i datamaterialet en har tilgjengelig (Braun & Clarke, 2006). Ifølge Braun og Clarke (2006) må man gå gjennom alle de seks ulike fasene i en tematisk analyse. Den første fasen, familiarisering, består av å lese transkripsjonene og høre gjennom lydfilene fra intervjuene. Dette er svært viktig for å få en god oversikt og forståelse av innholdet, samt bli engasjert i det. Den andre fasen, koding, er en systematisk prosess som består av å identifisere mønstre og merke relevante deler av datasettet. I den tredje fasen “leter” man etter tema. I denne fasen vil det dannes kluster av koder og meningsinnhold, som etter hvert kan utvikles videre. Dette videreutvikles til tema, som kan gjennomgås. Deretter starter fase fem, hvor tema skal

defineres og navngis. Gjennom dette vil det være mulig å skape en konseptuell klarhet, og datamaterialet blir klart til siste fase, som består av å skrive en rapport.

Innledningsvis måtte det iverksettes en familiarisering av datamaterialet. Lydfilene og transkripsjonene ble gjennomgått flere ganger, slik at innholdet i disse skulle bli mest mulig kjent. Etter å ha gjennomgått hvert enkelt intervju, ble disse diskutert for å skape et mest mulig bevisst forhold til hva som var relevant, og til den enkelte deltakers historie. Etter dette ble datamaterialet kodet. Det første intervjuet ble kodet sammen for å være sikre på at alle intervjuene skulle bli kodet mest mulig likt, deretter ble resten kodet separat. Da kodingen var gjennomført, og tredje fase hadde begynt, ble det tydelig at en del av kodene som hadde blitt generert var for generelle. På grunn av dette ble det tatt et steg tilbake. Kodene ble justert slik at de var enda nærmere datamaterialet, og det ble til slutt om lag 1000 unike koder. Disse ble så sortert inn i kluster av ulikt meningsinnhold, før de ble bearbeidet til hovedtema og undertema.

Metning

For å avgjøre hvorvidt det er innhentet nok informasjon når en gjennomfører kvalitativ forskning, benyttes begrepet “metning” (Saunders et al., 2018). Det er kun nødvendig å innhente mer informasjon dersom den tilfører noe nytt. Ettersom dette prosjektet har hatt begrensninger knyttet til tid, har det vært viktig å være bevisst dette for å avgrense antall deltakere. Hvordan og når metning oppnås er diskutert gjentatte ganger, og det viser seg at fire modeller virker å være gjeldende; teoretisk metning, induktiv tematisk metning, a priori tematisk metning og datametning. I dette prosjektet har fokuset vært på de tre siste av disse. I utgangspunktet anses ofte ti deltakere som nok innen en tematisk analyse (Malterud et al., 2016). Dessverre måtte en av deltakerne avlyse ved to anledninger, og det oppstod et visst tidspress for å fullføre datainnsamlingen. På grunn av dette ble det gjort en vurdering knyttet til hvor ofte informasjonen fra tidligere intervjuer ble gjentatt. På dette tidspunktet så man at deltakerne ofte var innom de samme temaene, og det ble valgt å benytte modellen for datametning for å bestemme at det var samlet inn nok informasjon (Malterud et al., 2016). Under analyse og sampling ble det tatt en ny vurdering angående dette, og igjen konkludert med at det ikke var hensiktsmessig å innhente en ny informant.

Metodisk kvalitet

Innen forskning benyttes reliabilitet og validitet som kvalitetskriterier når en skal avgjøre hvorvidt resultatene i en studie kan anses som troverdige, replikerbare og presise (Golafshani, 2003). Både validitet og reliabilitet er essensielle for å vurdere kvaliteten på kvalitative, så vel som kvantitative, studier (Langdridge, 2006a). Dette sammenfaller med resultatene til (Healy & Perry, 2000) som gjennomgikk ulike kriterier for å vurdere kvaliteten på studier innen ulike paradigmer. Konklusjonen deres var at de ulike paradigmene krever ulike kriterier for metodisk kvalitet. Innen kvalitativ forskning vil reliabilitet kunne omdefineres til mål på pålitelighet, presisjon, troverdighet, nøytralitet og overførbarhet (Drageset & Ellingsen, 2009; Healy & Perry, 2000; Yardley, 2015). På grunn av dette, vil det være naturlig å heller ta utgangspunkt i disse begrepene når en skal gjennomføre en kvalitativ analyse. Denne studien vil kunne kategoriseres under det realistiske paradigmet, gjennom bruk av dybdeintervjuer med en semistrukturert intervjuguide, hvor målet er å bygge videre på teori gjennom et fokus på de subjektive meningene og følelsene til deltakerne i studien. Selv om deltakernes meninger ikke nødvendigvis kan kategoriseres som en realitet, vil de gjennom triangulering med resten av deltakernes meninger skape et mer realistisk bilde av virkeligheten (Healy & Perry, 2000). På grunn av dette, vil den metodiske kvaliteten redegjøres for gjennom begrepene intern validitet, ekstern validitet og refleksivitet. Disse samsvarer igjen godt med de tre hovedkriteriene som trekkes fram av Tjora (2017b); pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet, eller Thagaard sine troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet (Thagaard, 1998, sitert i Tjora, 2017b). Bruken av disse begrepene har ført til en rekke tiltak, ment for å øke studiens pålitelighet, presisjon, troverdighet, nøytralitet og overførbarhet.

Validitet

Intern validitet. Intern validitet er et begrep som benyttes for å avgjøre hvorvidt en studie måler det den er ment å måle (Drageset & Ellingsen, 2009). Dersom en kvalitativ studie skal ha god intern validitet, er det nødvendig å gjennomføre den på en måte som gjør at utvalget, designet og teorien omkring tema bidrar til at studien svarer på

forskningsspørsmålene. Dette kriteriet sammenfaller med kvalitativ forsknings behov for gyldighet, som oppnås gjennom åpenhet om databehandling (Tjora, 2017b).

Intern validitet ble i denne studien sikret gjennom valg av forskningsspørsmål basert på tidligere teori og empiri, bestrebelser på å avklare og definere sentrale begreper under intervjuet, og bruk av oppklarende spørsmål for å hindre misforståelser i intervjusituasjonen. Et tiltak som ble gjennomført underveis i intervjuprosessen, var å stille oppklarende spørsmål ved behov. I tillegg til dette var intervjuguiden utformet slik at intervjuet startet med en oppklaring av ulike sentrale begreper, slik at intervjuer og deltaker skulle kunne forstå hverandre best mulig.

Ekstern validitet. Ekstern validitet legger vekt på hvordan resultatene kan generaliseres til en gitt populasjon. (Tjora, 2017b) anbefaler en konseptuell generalisering av funn, hvilket samsvarer med det overordnede målet med denne studien: Å skape innsikt i et fenomen, samt legge et grunnlag for videre forskning. Utvalget i denne studien er ikke nødvendigvis representativt for den generelle populasjon, ettersom informantene tilhører en relativt spesifikk gruppe. Likevel kan informasjonen de gir være relevant og overførbar for svært mange. Informantene har alle på et tidspunkt gått fra å være fysisk inaktive til å bli aktive, og erfaringene de har tatt med seg vil således være aktuelle for alle som ønsker å gjennomføre det samme. Dette vil også gi et grunnlag for å diskutere gyldighet og generaliserbarhet blant ulike teorier som forsøker å forklare fenomener.

Refleksivitet

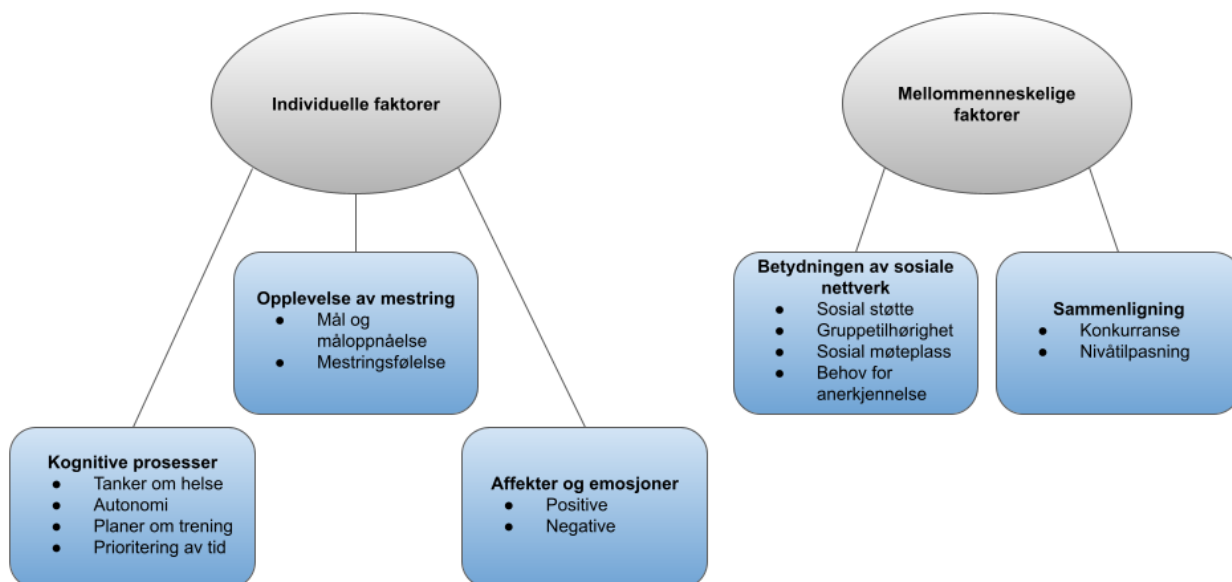
Ifølge Tjora (2017b) vil empirisk data aldri være en enkel speiling av virkeligheten. All forskning krever tolkning av data, og en bør derfor reflektere rundt forskerens rolle i denne prosessen. For å unngå at forskningen ble gjort i et sosialt vakuum, har det vært viktig å få gode tilbakemeldinger fra veileder gjennom hele prosessen. I tillegg har det vært fordelaktig at studien har vært et samarbeid mellom to studenter. Innsikt og innspill fra flere personer har bidratt til å se på metoden fra flere ulike perspektiver, samt øke refleksiviteten. Videre er intervjuguiden som har blitt benyttet i denne studien et eksempel på et område hvor forskerne kan ha hatt innvirkning på resultatene. Dette ble utformet med den teoretiske kunnskapen og de personlige erfaringene forskerne har hatt knyttet til fysisk aktivitet og motivasjon.

Etisk godkjenning

Studien har blitt godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD, referansenummer: 894064) og Regionale komitéer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK, referansenummer: 139169). Det ble gjennomført lydopptak av samtlige intervjuer, og informantene gav informert samtykke på forhånd. Intervjuene ble deretter transkribert, og alt transkribert datamateriale ble anonymisert. Selv om innholdet i intervjuene ikke var av særskilt sensitiv karakter, ble dette gjort for å ivareta anonymiteten og personvernet til informantene. Lydopptakene fra intervjuene ble lastet opp på sikkert lagringsområde (NICE-1), og slettet fra lydopptakerene umiddelbart etter intervjuene. Etter transkriberingen var gjennomført, ble lydopptakene slettet fra det sikrede lagringsområdet. I henhold til NSDs godkjenning, ble det av personvern hensyn kun benyttet deltakerens kjønn og pseudonym ved databehandling.

Resultater

Gjennom den tematiske analysen identifiserte vi hovedtemaene *individuelle faktorer* og *mellommenneskelige faktorer*, med tilhørende undertema. Se figur 1 for en oversikt over disse.



Figur 1. Oversikt over hoved- og undertema.

Individuelle faktorer

Hovedtemaet *individuelle faktorer* omhandler faktorer ved individet som påvirker motivasjonen for fysisk aktivitet. Disse omfatter i hovedsak kognitive og affektive prosesser som foregår i individet. I dette hovedtemaet finner vi undertemaene *kognitive prosesser*, *opplevelse av mestring*, og *affekter og emosjoner*.

Kognitive prosesser

Undertemaet *kognitive prosesser* tar for seg mentale aspekter ved fysisk aktivitet og trening, samt hvordan dette påvirker motivasjonen. Temaet omfatter sentrale momenter som *tanker om helse*, *autonomi*, *planer om trening* og *prioritering av tid*.

Tanker om helse. Samtlige deltakere påpeker viktigheten av fysisk aktivitet for helsen, og flere har hatt dette som hovedmotivasjon for å starte med trening. Helsegevinstene av fysisk aktivitet, og virkningen dette har på hverdagslig fungering, var en avgjørende motivasjonsfaktor for flere av informantene. Flere av informantene har hatt vektning som et mål for økningen av aktivitetsnivå, og disse har i ettertid ønsket at legen var mer direkte med dem angående helserisikoene ved høy kroppsvekt. De legger vekt på at det er nødvendig å forstå alvoret, samt at det hadde hjulpet dersom legen hadde gitt konkrete råd om livsstilsendring.

Samtidig som at de fleste hadde helsegevinstene som hovedmotivasjon for å øke mengden fysisk aktivitet, var det en informant som påpekte at helse *ikke* var den viktigste faktoren for at han begynte å trene. Han legger vekt på viktigheten av å få fram dette perspektivet. Dette til tross for at informanten opplever en forventning i samfunnet om at helse *burde* være hovedårsaken, og at han selv også mener at det rent fornuftsmessig *burde* vært mest fokus på helsegevinstene av fysisk aktivitet. I stedet for lot han seg motivere av vektning fordi det blant annet skulle være lettere å kjøpe klær som passet:

Det er jo litt sånn synd, for helse burde jo vært nummer en, selvfølgelig, men alle sammen sier det. De nesten kjefter på meg, og sier «men herregud... helse må jo være på første». Men den... den blir jo bedre uansett (Even).

Dårlig fysisk form setter begrensninger for hva man får til i hverdagen, både på fritiden og i arbeidslivet. Dette kunne vise seg gjennom at informantene ikke klarte å henge

med barna sine i lek, eller manglet energi og overskudd til klare å stille opp for de i ønsket grad. Flere informanter har et sterkt ønske om å bli gamle og se barna sine vokse opp, og ble dermed motivert av langtidseffektene av trening:

Det skjedde jo så nære 40-årskrisa som man kommer (ler), og det er jo da kanskje du begynner å reflektere litt mer. Jeg har lyst til å være her sammen med barna mine, lenge. Det tenkte jeg kanskje ikke så mye på tidligere. Og når man liksom forstår det der at sammenhengen mellom fysisk aktivitet og alt i kroppen, da er det sånn «hvorfor begynte jeg ikke før?»» (Sara).

Kunnskap om helsegevinster har for mange informanter vært en stor kilde til å opprettholde motivasjonen, helt uavhengig av om helseaspektet var den viktigste initielle faktoren. Kunnskapen og innsikten virker særlig å være viktig i tyngre perioder med sykdom, skade eller psykiske utfordringer. Dersom kunnskapen er enkel å forstå og relatere seg til, vil det være enklere å ta inn over seg viktigheten av fysisk aktivitet. For en av deltakerne var dette et av flere faktorer som til slutt førte til et vendepunkt, og stor aktivitetsøkning:

Den første undervisninga vi hadde med legen som jobbet nede på der, da kom det et sånt bilde av en Maarud salt og pepper-potetgull, og så spør han jo alle oss, la oss si fyldige som satt der: «denne har dere sikkert lyst på?», «ja, ja, ja, ja», «vet dere hvor langt dere må gå etter å ha spist den posen her? Dere må gå herifra til Klettkrysset og tilbake igjen. Har dere fremdeles lyst å spise posen her?», «nei, nei, nei, nei». Det var noen sånne øyeblikk, og det hjalp meg litt. Jeg ble litt mer bevisst (Markus).

Autonomi. Flere informanter legger vekt på at eget ønske om endring av aktivitetsnivå var avgjørende for at de har lyktes. To av informantene legger også vekt på at dersom man prøver å presse noen til å bli fysisk aktive, kan dette gjøre vondt verre:

«Jeg vil at du skal» er aldri en god deal. I hvert fall ikke for... når jeg var overvektig, jeg må jo bare snakke om meg selv. Hvis noen hadde kommet til meg og sagt at jeg vil at du skal begynne på trening nede på der; jeg hadde vært negativt innstilt fra dag en av. Mens jeg oppdaget jo et tilbud (Markus).

Fem av informantene formidler hvordan ytre press og mangel på selvbestemmelse kan påvirke opplevelsen av fysisk aktivitet negativt, ved at det reduserer gleden ved fysisk aktivitet. Seks informanter trekker fram at det er lettere å være aktiv dersom de føler at de trener for egen del, samt har frihet til å velge treningsform etter egen interesse:

For da er det bare «skal jeg gå eller skal jeg springe eller hva skal jeg gjøre i dag» liksom. Så da er det det. Hva har jeg lyst til å gjøre i dag. Så jeg er ikke nødt til å løpe for å løpe, for at det er den eneste treningen. Jeg kan likeså godt gå meg en tur i bymarka (Inger).

Åtte informanter forteller at når de ble mer fysisk aktive, var dette et resultat av at de bare plutselig bestemte seg for at nå skulle de begynne å trene mer. Denne bestemmelsen ble som et vendepunkt, uten at informantene klarte å sette fingeren på hvilke faktorer som førte til den plutselige avgjørelsen. Flere av de legger vekt på fordelene av å være litt sta for å klare å gjennomføre når man først har bestemt seg:

Men samtidig så vet jeg jo hva som bor i meg, og at når jeg bestemmer meg for noe, så gir jeg sjelden opp. Og jeg tror det kjenner jeg utrolig mye på, at jeg har en sterk psyke som driver meg fram da (Sara).

Planer om trening. Samtlige deltakere har til en viss grad konkrete planer og mål for treningen. De fleste informantene opplever det som lettere å få trent dersom man har planlagt og satt av tid til dette i løpet av dagen eller uken. Samtlige informanter forteller at de har en relativt fast treningsrutine som gjør det lettere å komme seg ut. Etter hvert er rutiner og forpliktelser mer avgjørende for om man får trent enn selve motivasjonen. Dette blir særlig viktig for å få trent på dager der motivasjonen ikke er til stede:

Det å ha klare avtaler om at dette skal jeg gjøre, og at de du har rundt deg er med på det [...] Og da er det enklere å bare gjøre det. Istedenfor at nå føler jeg for å trene eller ikke, så ja (Geir).

En av deltakerne legger også vekt på at tidligere aktivitetsnivå, og hva man er vant til fra barndommen, kan påvirke hvor aktiv man er som voksen. Dette legger føringer på hvor

lett det er å være fysisk aktiv når man har det fulle ansvaret for å aktivisere seg selv: “Jeg tror kanskje at hadde jeg vært veldig aktiv som barn, så tror jeg nok at det hadde kommet til å fulgt meg videre i voksenlivet” (Sara).

En informant forteller at hun og samboeren ofte prøver å legge planer for trening, men opplever det som demotiverende dersom de ikke klarer å følge disse. Det fører til en “alt eller ingenting”-tankegang, der man gir opp hele opplegget dersom man ikke klarer å gjennomføre det akkurat slik man hadde planlagt:

[...] så blir det fort enten så skal det på en måte gjøres skikkelig, med et opplegg. Ehm, og så må man gjøre det 100%, og så hvis ikke, så på en måte, ja, da gjør man det ikke i det hele tatt... Vi kan starte, vi lager oss på en måte et opplegg, og så starter vi med det. Og så hvis det sklir ut, så eh, tror jeg og vi demotiverer hverandre fort da, med liksom «ja, se der ja, nå prøvde vi igjen, og så gikk det ikke. Ja, ja, typisk.». Og så går det en liten stund, og så skal vi på en måte sette i gang, og da og kan det bli litt sånn, «ja, sånn er det alltid med oss. Vi klarer ikke å være konsekvente», eller ja (Linda).

På den andre siden, er det en informant som forteller at hun ofte ikke føler at hun orker å gjennomføre den planlagte økten. Da prøver hun å omstille seg til at mindre eller roligere aktivitet er bedre enn ingenting, til tross for at målet ikke blir oppnådd:

Det er jo noe med å legge lista. At ok i dag så skal jeg ut å gå en tur på 5 km, så har jeg jo gjort det. Om det ikke gikk så fort, ok, men jeg gikk de 5 km, og da er vi på en måte i mål (Emma).

Prioritering av tid. Hvordan man prioriterer tiden sin ble nevnt i alle intervjuene, selv om det ikke var inkludert i intervjuguiden. Alle informantene trakk fram hvordan man tar valg i dagliglivet som fører til at en enten prioriterer eller nedprioriterer fysisk aktivitet. Da informantene var fysisk inaktive, hadde de en tendens til å prioritere andre hverdagslige aktiviteter over fysisk aktivitet. Dette kunne være alt fra jobb, skole og familieliv, til fritidsinteresser og lignende. Denne prioriteringen foregikk tidvis helt ubevisst. Flere fortalte at de gjerne brukte tidsaspektet som en unnskyldning, og forklarte det lave aktivitetsnivået med at man rett og slett ikke hadde nok tid. En deltaker forteller at han oppfattet det som at

han ikke hadde tid til fysisk aktivitet mens han var inaktiv, men at han i ettertid har innsett at dette var en følge av han ikke valgte å prioritere aktivitet:

[...] så sa man jo alltid at man ikke hadde tid da. Det er jo det vanlige igjen, da, kan jeg se for meg. Det er jo bare å prioritere da, men i hodet mitt så fantes det ikke tid. Det bare, nei, jeg har jo ikke noen flere timer å gå på (Even).

Majoriteten av informantene forteller at de har mer tid til trening etter at de ble mer fysisk aktive, selv om hverdagen deres fremdeles inneholder både jobb og familieliv. Dette fordi de har tatt et aktivt valg om å prioritere trening, og setter av tid til det. En deltaker forteller at nå som hun er aktiv og har motivasjon, blokkerer hun ut tider i kalenderen sin for å få satt av tid til trening:

Mens motivasjonen nå er mye sterkere... Føler jeg i hvert fall mer at jeg, ja, kan ta styring, eller ja, prøve å ta litt sånn kontroll. Både ved at jeg blokker jo ut fysisk og i kalenderen min, og hvis noen prøver seg likevel... snakker jeg med dem om det går an å løse seg... Det føles veldig bra da. Jeg kjente jo på sånn som, ja, hele høst og vinter og, en slags ukontroll over på en måte hele jobbhverdagen da. At man bare blir styrt av alle andre. Mens nå, altså det er litt vanskelig å skille egentlig, hva som er hva. Hva er det som drives som motivasjon, eller hva kom først... kom den der giretheten mer og etter hvert, når litt tilrettelegging var på plass? Ja, litt vanskelig å si hva som kom først (Linda).

Seks av informantene legger vekt på viktigheten av at muligheter for fysisk aktivitet er lett tilgjengelig. De forteller at det blir vanskeligere å prioritere aktivitet dersom transport til og fra blir for tidkrevende. Dette kan være et hinder for at man er fysisk aktive. Her poengterer flere informanter at det å bo i nærheten av skog og mark er viktig for at de enklere skal kunne komme seg ut for å være i aktivitet:

Og det er kanskje litt det som skjedde litt i november-desember da, hvor jeg gikk inn i en periode hvor jeg begynte å bli avhengig av å dra til treningssenteret, for da må du plutselig dra dit, skifte og sånne ting. Men hvis jeg bare kan ta på meg skoene og rett ut døra, bruke 50 minutter, og så er jeg inne igjen, og dusje og så... Så dørstokkmila er mye

mer hvis det tar for mye tid [...] det er nok tidsaspektet som er det, som er begrensende da. Så det er tid (Lars).

Opplevelse av mestring

Undertemaet *opplevelse av mestring* omhandler viktige elementer som *mål og måloppnåelse*, samt *mestringsfølelse*. Disse elementene er tett vevd sammen, da måloppnåelsen både fører til positive følelser og mestringsfølelse, i tillegg til at det blir konkret gjenstand for andre sin anerkjennelse og ros.

Mål og måloppnåelse. Samtlige informanter setter seg mål å jobbe mot. Noen har alltid et mål å jobbe mot, mens andre setter seg mål fra tid til annen. Flere informanter forteller at følelsen av måloppnåelse motiverer dem. Informantene sine mål består av både enkle og krevende mål, delmål og langsiktige mål. Disse målene, særlig de mer krevende og langsiktige, er med på å gi mening til treningen:

Motivasjonen er alltid til stede. Så klart det kan, det kan svinge, ja. Men det, da er jeg liksom må minne meg selv på hvorfor jeg gjør det og hvilket mål jeg har. Så syns jeg det er, det er artig å pushe grensene da. Så viss jeg bare minner meg på det i en dårlig periode. Så klart, alle har jo dårlige perioder. Jeg kan jo syns at det... hvis jeg har bestemt meg for at jeg skal springe 125 km på en uke, så syns jeg jo det er tøft underveis, jeg gjør jo det. Men så er det liksom bare å se for seg, eller kjenne på den følelsen jeg vet jeg kommer til å få når jeg har kommet dit da (Sara).

Målene informantene har satt seg gjør det mulig å kartlegge framgang og gode prestasjoner, og mange syns de målbare sidene ved fysisk aktivitet er motiverende. Seks av informantene framhever at det er gøy å se fremgang, og at dette gir dem lyst til å fortsette med aktiviteten. Progresjonen er stor i begynnelsen, og noen informanter trekker fram viktigheten av å være klar over at progresjonen stagnerer etter hvert. Dersom man ikke er forberedt på dette, kan det gå utover motivasjonen: “*Og det, det jeg tror er viktig er at man kjenner også på den gleden at man har stor progresjon i starten når det gjelder løping. Men være forberedt på at den stagnerer, og den er tøff*” (Lars).

Dersom deltakerne innser at de har satt seg noen mål de ikke kommer til å nå, kan

dette få ulike konsekvenser. For enkelte av deltakerne oppleves dette frustrerende og skuffende, og i verste fall demotiverende for videre aktivitet. Noen av informantene synes det er greit å slå seg til ro med at noen mål aldri blir oppnådd, dersom man har en god grunn til det. Dersom man har mer fokus på trening for treningen sin del, og ikke resultatet, virker det også å være lettere å slå seg til ro med at ikke alle mål blir oppnådd. To av informantene har så lite lyst til å kjenne på skuffelsen ved å ikke nå et mål de har satt seg, at de heller unngår å sette seg for mange mål:

Nei, det er å ikke oppfylle de [målene] da... Jeg bestemmer meg for at i morgen skal jeg prøve meg på ny bestetid på mil, og så kommer jeg i morgen og så er jeg kjempetung i kroppen og... så klarer jeg det ikke, da blir jeg skuffet. Og jeg har ikke lyst til å bli skuffet. Jeg har lyst til å bare kjenne på den gleden. Så det er ikke alltid jeg har lyst til å sette for mye mål heller, nei (Lars).

Mestringsfølelse. Samtlige deltakere trekker fram viktigheten av å oppleve ulike typer mestring. For noen er treningen en helt sentral arena for mestring, og følelsen av mestring er en av grunnene til at de har klart å opprettholde et høyt aktivitetsnivå. En av deltakerne legger vekt på hvordan trening og fysisk aktivitet legger til rette for at man i større grad kan føle på generell mestring i hverdagslige situasjoner, og har dette som en motivasjon for å øke aktivitetsnivået sitt. Mestring vekker positive følelser, og er viktig for selvfølelsen: *“Og den her selvfølelsen i hverdagen. For å komme i gang med den følelsen at mestrings... hverdagens mestringsfølelse”* (Emma).

Mestringsfølelsen ved måloppnåelse gjør at man blir inspirert til å sette seg nye mål, og flere av deltakerne er motivert av å se hva man er i stand til å få til. En informant trekker også fram at man kan oppleve mestring selv om man ikke er den som presterer best, noe som også er viktig for motivasjonen for å fortsette med fysisk aktivitet. Flere av informantene kjenner på en følelse av å ha vunnet over seg selv når de når et krevende mål, noe som fører til styrket motivasjon, ettersom de opplever at de får vist hva de er gode for.

Det var, det blir en liten, nesten sånn euforisk opplevelse. Man blir jo stolt, altså selv, om det er lov å si. Og den mestringsfølelsen. For jeg var jo ikke sikker i det hele tatt på om jeg kom til å klare det (Sara).

Affekter og emosjoner

Undertemaet *affekter og emosjoner* handler om de affektive og emosjonelle assosiasjonene man har til fysisk aktivitet, samt hvordan dette påvirker motivasjon og aktivitetsnivå. Temaet tar for seg positive og negative affektive assosiasjoner man har før, under og etter aktivitet, samt hvilke implikasjoner dette har for senere aktivitet. Samtlige deltakere tar for seg både negative og positive emosjoner knyttet til fysisk aktivitet og trening. I hvor stor grad de vektlegger disse ser ut til å ha en sammenheng med deres aktivitetsnivå.

Positive emosjoner og affekter. Flere av informantene snakker om en ren glede ved å trene og være i fysisk aktivitet. Dette kommer som følge av gode opplevelser med trening og aktivitet, og fører til at de får lyst til å gjøre det igjen. Det går igjen i intervjuene at informantene stort sett bare har positive assosiasjoner til aktivitet nå som de er aktive, og flere av dem snakker om trening som noe utelukkende positivt:

Det er mer bare den følelsen og gleden jeg får av å trene akkurat nå. Det er flere som snakker om løpeglede, den kjenner jeg veldig på. Jeg kan komme ut å smile fra øre til øre. Bare ut og kjenner at jeg bare elsker det jeg gjør akkurat nå. Det er ikke så mye jeg trenger å si til meg selv da. Jeg får luftet hodet, jeg får tenkt på ting (Lars).

Det kommer tydelig frem hos flere at de ikke alltid bare har sett positivt på fysisk aktivitet, og at mens de fremdeles var inaktive var langt mer negativt innstilt til dette. En informant sier han alltid har hatt et ønske om å være i god fysisk form og sett positivt på idrett. Likevel har han hatt negative affektive assosiasjoner til trening, og ønsket å unngå å bli sliten. Derfor har han ikke tatt del i idrett selv: *“Men det å være trent og det å være i god form, har alltid vært noe jeg har ønsket, så har alltid sett positivt på idrett” (Geir).*

Etter at deltakerne ble fysisk aktive, har flere blitt bevisste på sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse. Flere peker på viktigheten av trening og fysisk aktivitet for deres velvære og mentale helse. Fysisk aktivitet blir både brukt for å redusere stress, og få nullstilt seg på en tung dag. Selv om de syns at det er tungt og slitsomt under selve økten, blir de motivert til å trosse manglende lyst til å stå over fordi de vet de føler seg bedre etter en økt. Fire av informantene forteller hvordan en treningsøkt kan hjelpe, da man får luftet hodet og skaper et fristed fra negative tanker, angst og bekymring: *“Og det er det også som jeg syns er godt med treningen, at det er liksom en friplass fra alt som er negativt” (Sara).*

En informant legger vekt på viktigheten av at den første opplevelsen med fysisk aktivitet blir en positiv opplevelse. Dersom det første møtet blir negativt, vil man få negative erfaringer knyttet til fysisk aktivitet, som kan føre til at man ikke ønsker å prøve igjen. Dersom den initielle erfaringen med fysisk aktivitet er god, øker dette sjansen for at man oppsøker det samme senere: *“For de som starter opp og kanskje ikke har gjort det her før, vil heller ikke ha et sånn minne av en god opplevelse. Så det er jo den første som er den gode opplevelsen”* (Emma).

Fem av informantene forteller også hvordan fysisk aktivitet gir dem innhold og mening i hverdagen, og at livskvaliteten har blitt bedre som følge av treningen. Flere føler også at de har mer overskudd enn tidligere. Trening blir beskrevet som noe fint man kan gjøre for sin egen del, og kan også føre til bedre selvtillit: *“Det har jo gitt meg en helt annen mening med livet (ler litt), hvis man kan si det så flåsete. Med det betyr absolutt alt for meg”* (Sara).

Negative emosjoner og affekter. Flertallet av informantene forteller at de hadde negative assosiasjoner og emosjoner knyttet til fysisk aktivitet og trening mens de enda var inaktive. De fortalte også at dette var et hinder for deltakelse i aktivitet, særlig sammen med andre. Markus beskriver følelsene og de affektive assosiasjonene han fikk av å tenke på trening før han ble aktiv slik: *“Første jeg tenkte på når du sa det, var at jeg kaster opp i munnen min liksom. Bare det, det var så negativt da”* (Markus).

Flertallet av informantene forteller om en frykt for å være dårligst og skille seg ut i negativ forstand. De hadde dårlig selvfølelse knyttet til egen form, som førte til at de ikke ønsket å oppsøke treningssenter. De negative affektive assosiasjonene deltakerne kjente på, som en følge av en opplevelse av å ikke passe inn, hadde stor betydning. Dette reduserte sannsynligheten for videre aktivitet. Flere av deltakerne opplevde sterkt ubehag som følge av bekymring knyttet til hva andre ville tenke om en. Eksempelvis kviet en informant seg veldig for å begynne å trene på et vanlig treningssenter. Han syntes det var svært ubehagelig at andre skulle legge merke til han ettersom han var overvektig, og var redd for å bli sett på som *den store*. Tidligere hadde han trent på et studio for overvektige, og hadde flere positive assosiasjoner til dette, ettersom han ikke var den største der:

Faktisk aldri tenkt sånn som jeg gjør nå. Men jeg gjør det nå, for å prøve å beskrive mest mulig. Men, det ligger jo sannsynligvis noe i det og. For det, akkurat den tanken med, med

treningssenteret på Øya kontra 3T... den tanken hadde jeg. For at det var trygt der. Det var folk som var tynnere enn meg der, for all del, og det var folk som var mye større enn meg der. Som også gikk i tights, bare for å ha sagt det... men... jeg følte at jeg bare blendet inn (Markus).

For informantene førte dette til at terskelen for å trene sammen med andre ble høy. Dette gjelder også for deltakere som nå er aktive. Den lave selvtilliten mange av deltakerne hadde da de var inaktive, førte til at de opplevde svært negative affektive assosiasjoner til arenaer for fysisk aktivitet. På gruppetreninger var de redde for at de holdt et for dårlig nivå, som igjen ville redusere treningsutbyttet til de man trente sammen med. Mange av deltakerne forteller at det å være årsaken til at andre fikk redusert treningsutbytte, opplevdes som veldig tungt. Den dårlige samvittigheten gjorde at de vegret seg for å være aktiv sammen med andre:

Man sjekker liksom litt ut sånn hva slags form de andre er i også før man blir med dem ut å springer egentlig. Det òg går jo på sånn prestasjonsting, men det er jo fordi, ikke fordi du selv ikke klarer det, men for at du ikke vil være til hinder for dem (Even).

Det virker altså som at egen oppfatning av seg selv er med på å påvirke hvor lett man overvinner terskelen for å starte med fysisk aktivitet. Flere informanter legger imidlertid vekt på at frykten for å prestere dårlig eller bli fraløpt i stor grad har avtatt etter at de selv ble mer aktive. I tillegg bryr de seg også mindre om hva andre tenker om dem og deres prestasjoner.

Flere deltakere legger vekt på at det verste er å komme i gang med treningen, da ens egen fysiske form ofte blir et hinder. Mange negative assosiasjoner er knyttet til hvor tungt fysisk aktivitet er, og dette er noe man ikke ønsker å kjenne på. Det er ubehagelig å bli så sliten, og noen av informantene var redde for om kroppen ville tåle det:

Og jeg var jo til tider, altså... redd for, eeh, når jeg hadde fysiske krevende oppgaver, om det har vært arbeid eller sånne ting... Jeg er jo ikke den som klarer å regulere meg selv så lett. Så da kjenner jeg det at hjertet virkelig har pumpa, altså jeg har vært fysisk, jeg har vært skikkelig redd for at nå går det gale (Geir).

Mellommenneskelige faktorer

Dette hovedtemaet handler i stor grad om hvordan ytre forhold, i form av andre mennesker, påvirker ens aktivitetsnivå. Det viser seg at interaksjonen mellom mennesker er med på å påvirke hvorvidt en er fysisk aktiv eller ikke på ulike måter. De to undertemaene som dukket opp innen denne kategorien, er; *betydningen av sosiale nettverk og sammenligning*.

Betydningen av sosiale nettverk

Dette undertemaet omhandler hvordan venner, kjente og ukjente, samt familien påvirker ens motivasjon og aktivitetsnivå. Samtaler med andre mennesker og forventninger som stilles av dem, har stor betydning for hvordan deltakerne forholder seg til fysisk aktivitet. De mest sentrale kodene som ble identifisert i dette undertemaet var *sosial støtte, gruppetilhørighet, sosial møteplass og behov for anerkjennelse*.

Sosial støtte. Alle deltakerne i studien har trukket fram sosial støtte som en svært viktig faktor, både for oppstart og vedlikehold av fysisk aktivitet. Samtlige deltakere forteller også at miljøet er avgjørende for hvordan de har forholdt seg til fysisk aktivitet opp gjennom årene, og at det både kan bremse eller fasilitere fysisk aktivitet. Dermed kan miljøskifter også være en bidragsytende faktor i endring av vaner knyttet til fysisk aktivitet: *“Det var først på ny arbeidsplass eh, og så var det spesielt en kollega som jeg tror forbarmet seg over meg da... fikk meg mer og mer med”* (Linda).

Den sosiale støtten man får gjennom at noen til stadighet oppmuntrer deg eller drar deg med på fysisk aktivitet, er svært fordelaktig. Flere informanter trekker frem kollegaer og venner som betydningsfulle. Seks av deltakerne trekker fram familie som en fasiliterende faktor på ulike måter, enten ved at familien oppmuntrer til deltakelse, eller at felles aktivitet blir brukt som en arena for å tilbringe tid sammen:

For jeg synes jo det er en fin måte å være sammen med familien på da. Når de liksom møttes og ville ha med meg... Og bare ungene, «kjempebra mamma». Det var jo motivasjon til de grader at dem syntes at det var artig at mora greide det liksom. Så det er jo dem som har backet meg opp sånn sett. Og så har jo barnebarna vært med (Inger).

Videre har fem deltakere trukket frem at det å være en motivasjon for andre, og å gi dem sosial støtte, er med på å øke egen motivasjon. Flere av deltakerne har et ønske om å dele sin kunnskap, og det virker som at det gir dem en god følelse: *“Det, det er kanskje det som har vært mest bidragsytende til min motivasjon, det er at jeg har klart å motivere andre”* (Lars).

Gruppetilhørighet. Blant de mellommenneskelige faktorene, virker gruppetilhørighet å være svært viktig for informantene, og er det temaet med flest sitater. For mange av deltakerne er det å tilhøre et fellesskap en viktig motivasjonsfaktor. Det bør trekkes fram at det å føle seg sett og verdsatt har en stor innvirkning for hvorvidt man føler seg som en del av et miljø, og dermed blir motivert til å møte opp på trening. Dette er uavhengig av om man føler man har noe å bidra med i gruppa. Spesielt en av deltakerne la mye vekt på hvordan gruppetilhørighet har hatt stor betydning for hennes interesse for fysisk aktivitet. I perioder hvor hun har følt tilhørighet til en gruppe med fysisk aktive, har hun klart å starte og opprettholde aktivitet. Ved manglende tilhørighet til en slik gruppe, har dette vist seg å være mye vanskeligere.

Men det å føle at når du da faktisk har møtt opp, så er det da noen som verdsetter at du møter opp. Og ikke nødvendigvis verdsetter deg fordi at du sprang rundt, men fordi at du, det var hyggelig å møte deg. Eller et eller annet da, som gjør at du har lyst til å møte de her personene igjen....jeg tror jeg hadde hatt veldig godt av å ha hatt en trener eller et lag som hadde styrt litt, akkurat nå... Når jeg spilte håndball synes jeg det var veldig greit, for jeg... Trenger det her sosiale. Det å dra på håndballtrening var en møtearena for venner og den delen der. Det har jeg savnet etter at jeg sluttet å spille håndball, den der lagfølelsen. Fordi om du treffer folk som du trener sammen med, så har du ikke et lag. Ehm... den savner jeg (Emma).

Flere informanter mener at et fellesskap er med på å skape overskudd og motivasjon, samtidig som det gjør det lettere å planlegge trening. Det forventes at en dukker opp, og de rundt deg bryr seg om at du er til stede. Til sammen skaper dette en stor motivasjon for å holde seg aktiv.

Sosial møteplass. Alle deltakerne var innom viktigheten av fysisk aktivitet som en sosial møteplass, og for mange var det den største motivasjonsfaktoren i forkant av aktivitet. Det at fysisk aktivitet fungerer som en sosial arena kan skape positive assosiasjoner til å være aktiv, som igjen kan være med på å øke motivasjonen. Dette gjelder særlig dersom man ikke opplever at man har så mye sosial kontakt ellers:

Nå så er den veldig sånn, litt væravhengig og avhengig av hvem, for jeg vil heller gå tur eller gjøre noe sammen med noen når jeg bor alene og ikke har jobb, så må jeg liksom prøve å få til de sosiale møtepunktene som fins (Emma).

Deltakerne oppfatter fysisk aktivitet som en mulighet til både å være sammen med de man er tett knyttet til, som familie og venner, i tillegg til å være en god plass for å stifte nye bekjenskaper. Det kan være vanskelig å treffe nye venner, særlig i voksen alder, og her trekker en informant frem hvor viktig denne arenaen har vært. For han har det sosiale vært en viktig motivasjonsfaktor for å fortsette med fysisk aktivitet.

Jeg er over 40 år og sånn, og det er veldig vanskelig å få nye venner utenom jobb eller barndomsvenner. Men her blir jo alle tatt like godt imot. Og jeg har fått masse nye venner i, liksom i voksen alder (Kristian).

Behov for anerkjennelse. Selv om mange av informantene finner motivasjon i å oppleve mestring overfor seg selv, formidler seks av dem også et ønske om at andre skal se deres aktivitet og prestasjon. Noen blir motivert av å bli anerkjent for sine prestasjoner, mens andre synes det er viktig at man blir anerkjent uavhengig av dette:

Men det å faktisk gi litt oppmerksomhet til listefyllet og sistemann. Faktisk kanskje kan, uten at det er sagt på forhånd da, kan innimellom ha en premie til sistemann. Ja, du kom sist, men du gjennomførte, her skal du få et par sokker. Sånn, noen vil sikkert synes at det er utrolig teit, men likevel så er det sånn at noen har nødt til å være sist. Du har gitt ditt, du har gitt det du kunne i dag, her har du også en premie, fordi du kanskje har gjort en større prestasjon enn den som vant. Han er ikke sikkert han sprang fortere enn han gjorde noen gang, men sistemann kan faktisk ha satt personlig rekord. Og det er noe med å på en måte sette fokus på da, som kanskje ja... (Emma).

Ønsket informantene har om at andre skal anerkjenne deres prestasjoner, kommer ofte til uttrykk ved at de selv deler dette på sosiale medier eller i møte med andre. I tillegg til dette loggfører de fleste deltakerne øktene sine på STRAVA, som gjør det mulig for andre å følge med på deres aktivitet: *“Så jeg legger jo ut økter [på STRAVA] som kanskje ikke har noe med løping og sånn å gjøre også, bare for å vise at jeg er aktiv, jeg og. Det er kjipt å innrømme sånne ting (ler)”* (Geir).

Sammenligning

Det å sammenligne seg med seg selv er noe som dukket opp i intervjuene med alle deltakerne. Samtlige kunne også fortelle at de har blitt motivert av å sammenligne seg med andre. Likevel viser det seg at sammenligning med andre *kan* være negativt for motivasjonen. I tillegg til sammenligningskomponenten, omfatter dette undertemaet også *konkurranseselement og nivåtilpasning*.

Alle intervjuene inneholder utsagn som tyder på at det å sammenligne seg med andre kan være med på å øke motivasjonen for fysisk aktivitet. Det er særlig motiverende dersom man presterer på nivå med noen man i utgangspunktet trodde var i mye bedre form enn seg selv. Det kommer også fram at deltakerne ikke alltid har et reflektert forhold til at de sammenligner seg med andre. Likevel er dette noe som ofte påvirker dem når de er i aktivitet. Eksempelvis er det en deltaker som tar opp at det ikke er så farlig å komme sist, men at han helst vil unngå det.

At det er artig å springe sammen med andre om så det er å komme sist da. Det er ikke så farlig da. Men å komme nest sist er jo selvfølgelig mye bedre da. Så det er jo litt sånn. Ikke kom sist er jo et mål da (Even).

Selv om sammenligning med andre kan være positivt, viser det seg at det også er tilfeller der sammenligning kan være demotiverende. Dette ser man når man sammenligner seg selv med noen som er i bedre fysisk form enn seg selv, særlig dersom avstanden er stor. Dersom man stadig opplever å gjøre denne typen sammenligning, vil det kunne skape en betydelig barriere for deltakelse på fysisk aktivitet. *“Nei, det der orker jeg ikke å prøve å være med på, for jeg vet at jeg blir sist. Og så blir det jo den følelsen av at du opptar noen som egentlig skulle vært lenger framme da”* (Emma).

Konkurranseselement. Nesten alle deltakerne trekker frem konkurranser som noe som trigger motivasjonen deres. Dette viser hvordan konkurranse i stor grad er med på å fasilitere fysisk aktivitet direkte for deltakerne i studien vår, gjennom sosial sammenligning. Det viser seg også at mange blir påvirket av å se at andre har vært ute og løpt. Når de ser at andre har vært fysisk aktive, kan dette motivere deltakerne selv til å initiere aktivitet. Denne reaksjonen stammer fra et ønske om å trene like mye som bekjente, noe som flere av deltaker legger vekt på. Videre er arrangerte løp motiverende, enten de er digitale eller om alle møtes på samme plass.

Bestevenninnen til samboeren min hun var sånn... Jeg sendte en snap. For hun og jeg konkurrerer litt da. Så var det en søndag jeg var ute, skulle ut å løpe, og jeg hadde allerede morgenen da vært ute og tatt en halvmaraton. Skulle da egentlig ut og bare ta en mil, men det utviklet seg til å bli en halvmaraton, fordi vi bare måtte. Og hun fikk jeg med meg på den trekilometeren i går og, og vi pusha hverandre, og hun satte seg et enda tøffere mål enn det hun i utgangspunktet hadde. Og klarte å henge, ville henge liksom på meg og ha meg som hare, og det var liksom det hele tiden å utfordre hverandre der er helt gull altså (Lars).

Nivåtilpasning. Gjennom flere av intervjuene kommer det fram at terskelen for å starte med fysisk aktivitet er høy, særlig sammen med andre. Flere av informantene uttrykker at dette ofte kommer av at man føler at man ikke er på samme nivå som de man trener sammen med eller på samme sted som. Om man kjenner noen i god fysisk form som er aktive i en gruppe, antar man at alle i denne gruppen er i like god form. Dette fører til at de synes det er vanskeligere å møte opp til organisert aktivitet, fordi de føler at de må ha trent seg opp til et visst nivå før de møter opp. En deltaker forteller også spesifikt om hvordan en treningsøkt som ikke var tilpasset eget nivå, kan ødelegge motivasjonen for videre aktivitet. Dårlige opplevelser knyttet til fysisk aktivitet kan føre til redusert motivasjon, og at en vegrer seg for å møte opp neste gang.

Jeg var jo med i en lignende løpegruppe for noen år siden. [...] Også sprang vi gjerne liksom rundt Nidelven og sånne ting og skulle ha en rolig tur. Og dem som sprang fremst, sprang rolig og prata, mens jeg kom bak og knapt nok hadde pust til å si noen ting som helst. Og den kjente jeg jo veldig på. Men jeg fikk jo også en del positiv feedback der, de

var gode til å si at jeg hadde klart å henge på. For de så jo da at jeg hadde prestert mitt ytterste, uten at de dro fram det at de egentlig bare hadde dratt på en kosetur. Men da begynte jeg jo etter hvert å kjenne litt mer på det, og ble litt mer sånn, jeg har jo ikke lyst (Emma).

Flere av informantene poengterte at det er viktig å få frem at fysisk aktivitet kan være tilrettelagt for alle nivåer. Det å videreføre kunnskap om at det ikke bare er de beste og sprekeste som er med, men også gjennomsnittspersonen, kan ha stor effekt på hvem som ønsker å starte med fysisk aktivitet. Dette kan være med på å øke troen på at man selv har de fysiske forutsetningene som skal til for å være et fullverdig medlem av et aktivt fellesskap. For å få til dette, må man trekke frem historiene til de som startet på et lavere nivå, og ikke bare ha fokus på de topptrente. Dette er spesielt viktig ettersom man antar at alle i en gruppe er like spreke som de man kjenner til:

Da har man et bilde med den oppnåelige og «hvermannsen» her, som er det vi trenger, og så har man da de flotte sånne veltrente folk som er der, som på en måte er med på å motivere på en måte også. Jeg syns jo det. Altså der vil jeg (Geir).

Diskusjon

I denne studien har vi gjennom intervju av et utvalg informanter forsøkt å belyse hvordan vi kan forstå problemstillingen: *Fra fysisk inaktiv til fysisk aktiv: Hva anser personer som har gjort denne livsstilsendringen som viktig?* Gjennom tematisk analyse av intervjuene identifiserte vi hovedtemaene individuelle og mellommenneskelige faktorer. Disse bestod henholdsvis av tre og to undertema. Nedenfor vil vi diskutere betydningen av disse temaene, og hvordan resultatene kan bidra til å forklare hvordan personer kan gå fra å være fysisk inaktive til å bli aktive.

Hva motiverer til fysisk aktivitet?

Helsemessige gevinster av fysisk aktivitet

Resultatene viste at blant de individuelle faktorene, ble kognitive prosesser fremhevet av alle informantene. De kognitive prosessene handler i stor grad om tanker, vurderinger og holdninger relatert til fysisk aktivitet, som deltakerne reflekterer over og er bevisste. Dette

funnet er i tråd med forståelsen til TPB, som hevder at atferd forklares gjennom holdninger, opplevelse av kontroll og en persons intensjon (Ajzen, 1991). Imidlertid er intervensjoner basert på denne teorien kritisert for å ikke ha oppnådd tilfredsstillende resultater (Brand & Cheval, 2019; Rhodes et al., 2017).

At intervensjoner som bare baserer seg på informasjon ikke er tilstrekkelig for å sette i gang en atferdsendring, støttes også av resultatene i vår studie. Samtlige av informantene har alltid hatt et reflektert forhold til helsegevinstene av fysisk aktivitet. Til tross for at de hadde kunnskap som tilsa at de *burde* øke aktivitetsnivået sitt, forble de fleste fysisk inaktive i flere år før de foretok noen endring. Man har begynt å undersøke om fysisk aktivitet er mer impulsivt enn tidligere antatt, og at det dermed ikke nødvendigvis er en tett sammenheng mellom informasjon og handling innenfor dette området (Ekkekakis, 2017). Dette kom også til uttrykk i intervjuene, hvor flere av informantene hadde fått beskjed om å øke aktivitetsnivået sitt, på bakgrunn av informasjon om helsemessige konsekvenser ved å forbli inaktiv. Dette var ikke tilstrekkelig for å initiere endring. Flere av informantene ønsket at informasjon fra legen hadde vært mer direkte og spesifikt knyttet opp mot egen helse. Den ble oppfattet som for generell, noe som gjorde at de ikke reflekterte over konsekvensene aktivitetsnivået ville ha for *egen* helse. De som ikke opplevde kroppslige plager knyttet til å være i fysisk dårlig form, men tvert imot opplevde at kroppen fungerte bra, så trolig ikke viktigheten av aktivitetsendring i et korttidsperspektiv. Etter hvert ble likevel kunnskap om helsegevinstene av fysisk aktivitet hovedmotivasjonen for nesten alle informantene i studien. Hvordan forklarer man at informasjonen plutselig ble en vesentlig motivasjonsfaktor for informantene?

Det var først når informantene virkelig tok innover seg at fysisk aktivitet kunne bidra til at de lyktes med det de ønsket å oppnå videre i livet, at dette ble en motivasjonsfaktor for dem. Eksempler på slike enkelthendelser var at de opplevde at de ikke klarte å være med barna like mye som ønsket, eller at de ikke klarte å gå opp en trapp uten å få ubehagelig høy puls og blodsmak i munnen. Resultatet tyder på at det ikke bare må skapes en bevissthet omkring behovet for fysisk aktivitet, men at det også må føles relevant for den enkelte. Informantene vektla slike signifikante enkelthendelser, så vel som små hverdagslige opplevelser, som viktige årsaker til at de innså viktigheten av fysisk aktivitet. Informantene har altså hatt et ønske om et langt og sunt liv, og innsett at det var behov for en økning i aktivitetsnivå dersom de skulle oppnå dette. Motivasjonen som oppstod da, kan muligens forklares som et resultat av at man innså at en økning i fysisk aktivitet ville hjelpe dem med å

oppnå ønsket utfall. Dette er i tråd med STD, da mange av deltakerne opplevde å føle seg kompetente i det de innså at de var kapable til å nå mål knyttet til fysisk form, dersom de endret aktivitetsnivå (Deci & Ryan, 2012).

Menneskelig atferd og motivasjon knyttet til fysisk aktivitet, viser seg å være et svært komplekst tema. Basert på resultatene i denne studien, ser man tydelig at motivasjon ikke er universell, og at det som for noen er den klart viktigste motivasjonsfaktoren, kan være en bieffekt for andre. Et eksempel på dette var at en av informantene ikke anså helsegevinstene ved fysisk aktivitet som en viktig motivasjonsfaktor. Dette var stikk i strid med hva resten av informantene fortalte. Rasjonelt sett var denne informanten klar over viktigheten av fysisk aktivitet for helsen, men syntes ikke at det var spesielt viktig for han. Dette er et eksempel på at menneskelig handling ikke alltid behøver å være så rasjonell som man kanskje antar i sosialkognitive forståelsesmodeller for atferd (Ekkekakis, 2017). Samme informant legger også vekt på at samfunnet og ens sosiale miljø hadde forventninger om at helseaspektet skulle være i fokus. Forventninger fra viktige personer er med på å danne den subjektive normen informantene har relatert til fysisk aktivitet (Ajzen, 1991). Hvordan personen forholder seg til forventningene er også en del av den subjektive normen, så dersom man ikke er motivert for å etterleve forventninger i miljøet, vil det trolig ikke føre til initiering av fysisk aktivitet (Ajzen, 1991). For denne informanten var den aller viktigste motivasjonen knyttet til utseende og vekt, heller enn hvordan kroppen hans fungerte. Det kan tenkes at et negativt selvbilde eller negative følelser knyttet til eget utseende, kan ha vært en avgjørende faktor for endring av aktivitetsnivå. Man ser da at det ikke bare er ens emosjoner knyttet til den fysiske aktiviteten i seg selv som er med på å avgjøre om man er aktiv eller ikke, men at det også kan påvirkes av negative følelser knyttet til egen kropp og et ønske om endring.

Ytre eller indre motivasjon?

Sjef i eget liv. Selv om informantene har kommet med et ønske om å få en tydelig beskjed fra helsepersonell eller andre om behovet for fysisk aktivitet, viser det seg at måten beskjeden blir gitt på har stor betydning. Opplevelsen av autonomi ser ut til å være svært viktig for informantene i utvalget, både når det gjelder valg av aktivitet og aktivitetsnivå. De fleste la vekt på at ønsket om å endre aktivitetsnivå må komme fra en selv. De mener man ikke tvinge noen til aktivitet, og at man heller bør støtte opp under den enkeltes selvbestemmelse. De kjenner på en sterkere motivasjon for å være fysisk aktiv dersom de føler at de trener for sin egen del, i motsetning til om de er i aktivitet fordi de har blitt fortalt

at de må. Dette resultatet er i tråd med SDT som tilsier at autonomi, sammen med kompetanse og tilhørighet er et grunnleggende behov for mennesker (Deci & Ryan, 2012). Autonomi er viktig i oppstartsprosessen, og er assosiert med en økning av fysisk aktivitet (Deci & Ryan, 2012; Teixeira et al., 2012). Dette er ikke nødvendigvis kompatibelt med å få en tydelig og klar oppfordring fra andre, og viser dermed at det er svært viktig at oppfordringen også kommer på en måte som fordrer til selvbestemmelse.

Manglende autonomi kan motvirke indre motivasjon for fysisk aktivitet (Deci & Ryan, 2012). Dette blir også formidlet av en informant, som fremhevet at det som var avgjørende for at han klarte å fullføre et treningsopplegg, var at han selv valgte å delta på det. Han la også vekt på at det var denne valgfriheten som skilte han fra de som ikke fullførte. Dersom man føler seg presset til fysisk aktivitet, kan det være med på å forsterke allerede eksisterende negative assosiasjoner, som kan øke sannsynligheten for at man forblir i en inaktiv tilstand (Brand & Ekkekakis, 2018). Disse assosiasjonene vil opptre hver gang man står overfor et valg angående fysisk aktivitet, og danner grunnlag for samspillet mellom kognitive og affektive vurderinger (Brand & Ekkekakis, 2018).

På grunn av dette må en motiveres til fysisk aktivitet på en annen måte dersom man ikke har en indre motivasjon for å gjøre det. Informantene i studien indikerer at mål og planer gjør det lettere å komme seg ut når den indre motivasjonen ikke er til stede, ved at man ikke gir seg frihet til å velge å stå over planlagt aktivitet. Resultatet er i tråd med TPB da opplevd kontroll, sammen med intensjon om å være aktiv, vil øke sannsynligheten for fysisk aktivitet (Deci & Ryan, 2012). Ved å planlegge og sette av tid til fysisk aktivitet, opplever informantene at de klarer å ta kontroll over egne prioriteringer. Muligheten til å bestemme over aktivitet, styrker motivasjonen deres for fysisk aktivitet, i tillegg til at det øker gleden ved den. Dette gjelder etter at man har blitt aktiv, men virker også å være sentralt i endringsfasen. Derfor bør personer hjelpes til å identifisere viktige personlige mål som kan gjøre det enklere å finne motivasjon for aktivitetsendring, samt lage planer for å nå disse. Dersom man kan hjelpe dem med å danne en opplevelse av å ha kontroll over egen hverdag og muligheten til å sette av tid til ønsket aktivitet, vil det ha positive effekter på motivasjonen og aktivitetsnivået. En måte å gjøre dette på kan være å få helsepersonell til å fremme fysisk aktivitet ved å støtte autonomien til de aktuelle personene. Det kan skape en opplevd kompetanse innenfor aktivitet, samt fremme autonom motivasjon, hvilket legger grunnlaget for en vedvarende endring av aktivitetsnivå (Deci & Ryan, 2012; Teixeira et al., 2012).

Det er svært viktig å passe på at mål og planer som blir lagt ikke mangler fleksibilitet og frivillighet, da informantene forteller at det kan oppleves som at man ikke har noe annet valg enn å følge dem. Dette stemmer godt overens med SDT da den hevder at kontrollert motivasjon er assosiert med mindre sannsynlighet for at man opprettholder endring i aktivitetsnivå (Deci & Ryan, 2012). SDT tar for seg hvordan eksterne motivasjonsfaktorer kan bli integrert, og dermed en del av ens autonome motivasjon. Dersom denne atferdsreguleringen ikke er en tilstrekkelig integrert strategi, kan dette trolig forklare hvorfor enkelte av og til må tvinge seg til å gjennomføre. Dette er et resultat av indre press, blant annet for å unngå skyldfølelse (Deci & Ryan, 2012). Resultatene fra vår studie er i overensstemmelse med dette, da flere informanter forteller at de ofte kan kjenne på dårlig samvittighet dersom de ikke er tilstrekkelig fysisk aktive. Det kan også være andre årsaker til at man tvinger seg selv til å gjennomføre en fysisk aktivitet, selv om man ikke har lyst til det. Mange av deltakerne forteller at de flere ganger har tatt et bevisst valg om å trene selv om de ikke hadde lyst, fordi de visste at de kom til å føle seg bedre etterpå. Denne forklaringen stemmer bedre overens med ART, som forklarer gjennomføring av fysisk aktivitet til tross for manglende lyst, med at man har tilstrekkelig kognitive ressurser til å ta et reflektert valg i møte med den affektive verdivurderingen. Det kan tenkes at handlingsimpulsen alene trolig ville ført til at man hadde forblitt i en inaktiv tilstand, men at det istedenfor blir tatt et reflektert valg om å initiere aktivitet (Brand & Ekkekakis, 2018).

Noen deltakere innser også at de ikke kommer til å oppnå alle mål de setter seg, da de ikke nødvendigvis har forutsetninger for å lykkes med dem. Tre deltakere trakk fram viktigheten av å ta hensyn til egen fysiske form ved planlegging og gjennomføring av aktivitet. Flere virket å være enige i at det å akseptere eget nivå er viktig for å holde på motivasjonen, selv om det ikke ble uttrykt eksplisitt.

Er du fysisk aktiv for deg selv eller for at andre skal se at du er det? De fleste informantene motiveres av å ha noe å jobbe mot. Målsetting kan ha en effekt på både prestasjon og velvære (Deci & Ryan, 2012), noe som gjenspeiles i funnene i denne studien. Flere presterer bedre og klarer å presse seg til et høyere aktivitets- eller intensitetsnivå som følge av de målene de har satt seg. Samtidig blir de motivert av ønsket om å kjenne på mestringsfølelsen måloppnåelse gir. Måloppnåelse og mestring er med på å styrke positive assosiasjoner deltakerne har til fysisk aktivitet, gjennom at det skaper positive følelser, hvilket samsvarer med ART (Brand & Ekkekakis, 2018). Flere informanter ser på fysisk

aktivitet som noe positivt man kan gjøre for sin egen del, og det blir dermed autonom indre motivasjon (Deci & Ryan, 2012). Ved måloppnåelse blir man også motivert til å sette seg nye mål, og flere ønsker å se hvor langt det er mulig for de å nå. Målsetting gjør progresjonen målbar, samt tydeliggjør kompetanse og mestring innenfor en gitt aktivitet. Den opplevde kompetansen kan medvirke til den autonome indre motivasjonen (Deci & Ryan, 2012). Mestringsfølelsen er en sentral faktor for opprettholdelse av motivasjon for fysisk aktivitet hos informantene. Flere har fysisk aktivitet som en viktig arena for mestring i hverdagen, og søker dette for å kjenne på mestringsfølelsen. For andre legger fysisk aktivitet grunnlaget for å kjenne på mestring i hverdagen, ved at bedre fysisk form gjør hverdagsaktiviteter enklere å gjennomføre. Resultatene indikerer at informantene tilfredsstiller sine behov for å føle seg kompetente når de opplever mestring innen fysisk aktivitet. Dette er i tråd med hvordan opplevd kompetanse skal ha positiv innvirkning på velvære og positive følelser (Deci & Ryan, 2012).

På den andre siden forteller informantene at manglende mestring fører til skuffelse og en følelse av nederlag. Dersom det er et resultat av at man ikke klarer å prestere på ønsket nivå, kan dette gå negativt utover selvfølelsen. Dette kan henge sammen med at man ikke opplever at man har kompetanse på området, som er en sentral del av motivasjon i henhold til Deci og Ryan (2012). Tross skuffelse, trenger ikke manglende mestring nødvendigvis å gå utover motivasjonen, da flere vet at en dårlig dagsform kan ha mye å si, og blir heller motivert til å bevise at man faktisk kan få det til. Denne følelsen av at en kan prestere bedre ved en annen anledning stemmer ikke godt overens med å oppleve at man har manglende kompetanse. Derfor kan det være at de negative emosjonelle assosiasjonene knyttet til aktiviteten kan bidra med en bedre forklaring. Dersom handlingsimpulsen er negativ, som følge av skuffelse etter å ikke ha nådd et mål, kan denne overstyres av en kognitiv vurdering slik det forklares av ART. Dersom den affektive kjerneassosiasjonen til fysisk aktivitet er positiv, betyr dette at det skal mer til enn en negativ opplevelse for at impulsene skal dra i retning av inaktivitet (Brand & Ekkekakis, 2018).

Mange av informantene forteller om at de er villige til å legge ned mye innsats for å nå målene de har satt seg, dersom de hadde en forventning om at de ville klare å nå dem. Dette kom fram ettersom flere av informantene hadde eksempler på krevende mål de hadde nådd etter mye innsats, da de hadde troen på at de hadde de nødvendige fysiske forutsetningene for å få det til. I henhold til TPB, vil forventningene man har til måloppnåelse være en sterk indikator på hvor mye innsats man er villig til å legge ned i et forsøk på å nå et

mål (Ajzen, 1991). Forventning knyttet til atferden er en sterkere prediktor for fysisk aktivitet enn intensjon (Hausenblas et al., 1997). Dersom man har en forventning om at man ikke vil lykkes, kan dette overskygge intensjonen om å gjennomføre aktivitet. Ut ifra dette, kunne man antatt at resultatene i studien ville vist at informanter som satte seg høyere mål enn de trodde de kunne nå, ville blitt demotivert av dette. Likevel viser resultatene at dette ikke nødvendigvis virket demotiverende for alle deltakerne, da noen av dem lot seg motivere av mål utenfor deres rekkevidde. Dette strider mot antakelsen om at forventning knyttet til måloppnåelse er avgjørende for om man gjennomfører aktiviteten. Selv om man kanskje ikke oppnår de mest krevende målene, er det flere som beskriver fysisk aktivitet som noe som bringer glede i seg selv. Det kan tenkes at de positive erfaringene man har med fysisk aktivitet er en viktig motivasjonskilde, og at glede er mer knyttet til gjennomføring av selve aktiviteten enn til resultatet. Dette fører trolig til flere positive opplevelser med fysisk aktivitet, som igjen medfører stor sannsynlighet for at de opprettholder aktivitetsnivået (Antoniewicz & Brand, 2016; Brand & Cheval, 2019; Brand & Ekkekakis, 2018).

Selv om indre motivasjon er viktig for informantene, viser det seg at de også kan motiveres av hva andre tenker om dem. Samtlige informanter forteller at de blir motivert av anerkjennelse fra andre. Ved anerkjennelse fra andre, blant annet gjennom ros, forteller informantene at de opplever mestring innen aktiviteten, hvilket stemmer overens med STD, der positive tilbakemeldinger fra andre fører til tilfredsstillelse av behovet for opplevd kompetanse (Deci & Ryan, 2012).

Flertallet av informantene deler egen aktivitet og prestasjoner med andre, enten ved å fortelle om det, eller ved at de legger det ut på ulike sosiale medier. En informant synes det er flaut å innrømme at tilbakemeldinger fra andre, samt hva de tenker om ens aktivitetsnivå og prestasjoner, har fått så stor betydning for han som det som er tilfellet. Det kan tenkes at dette ikke stemmer overens med hans egne forventninger om at man trener for sin egen del, og at ytre motivasjon har større betydning enn informantene skulle ønske. Dette blir dermed en form for ytre motivasjon, der den sosiale konteksten får stor betydning. En slik tolkning av resultatet stemmer overens med SDT, som forsøker å forklare effekten av ytre faktorer på indre motivasjon. I henhold til denne teorien, vil positive tilbakemeldinger fra det sosiale miljøet føre til høy opplevd kompetanse, som igjen resulterer i en økt indre motivasjon (Deci & Ryan, 2012). På samme måte vil negative tilbakemeldinger fra miljøet gi en følelse av inkompetanse. Ved tilstrekkelig andel negative tilbakemeldinger, vil dette føre til at man blir demotivert gjennom en reduksjon av både indre og ytre motivasjon. Ettersom noen må

komme sist, vil det alltid være noen som opplever å være dårligere enn resten. Derfor trekker en informant fram hvor viktig det er at de som presterer dårligst i konkurranser også blir sett, og at det vises at det settes pris på at de møter opp for å delta. Ved å anerkjenne disse, vil man kunne dekke deres behov for nærhet, i henhold til SDT (Deci & Ryan, 2012). En slik anerkjennelse vil kunne skape en følelse av fellesskap, og dermed motivere til videre fysisk aktivitet.

Hvordan blir aktivitetsnivået vårt påvirket av de vi omgås?

Den sosiale støtten en får fra de man omgås virker å være en viktig faktor som motiverer til fysisk aktivitet, både gjennom denne og tidligere studier (Martins et al., 2015). I henhold til SDT kan manglende ferdigheter og kunnskap om trening være barrierer som reduserer motivasjon (Deci & Ryan, 2012). Derfor kan støttende og oppmuntrende ord fra venner, familie og eventuelt helsepersonell bidra til å øke motivasjonen til fysisk aktivitet. Deltakerne i denne studien har trukket fram de betydningsfulle menneskene rundt seg, som faktorer som har fasilisert deres vei til å bli fysisk aktive. Motiverende ord kan både være bidragsytende for oppstart og vedlikehold av aktivitet. Den sosiale støtten påvirker antakelig på flere ulike måter, men det fremkommer fra resultatene i denne studien at den økte troen på deres egne kompetanse, som følge av sosial støtte, kan være en viktig positiv faktor for motivasjon. En forklaring på hvordan og hvorfor dette skjer, kan inneholde elementer fra ulike teorier. I følge SDT kan den sosiale støtten ha økt både opplevd kompetanse og tro på egne ferdigheter, for så å ha motivert til videre aktivitet (Deci & Ryan, 2012). Dette gjelder imidlertid ikke alle informantene. En av dem fortalte at hun, i møte med en løpegruppe hun var med i, fikk masse sosial støtte uten at det ga henne noe særlig motivasjon. Ettersom hun så at de andre ikke ga alt på løpeøktene, førte ikke den sosiale støtten til en opplevd kompetanse. Hun opplevde i stedet negative assosiasjoner til den fysiske aktiviteten, og valgte derfor ikke å fortsette med den. Dette stemmer bedre overens med antakelsene fra ART, hvor negative assosiasjoner skaper en handlingsimpuls, som i hennes tilfelle hadde større betydning enn vissheten om at aktiviteten var bra for henne (Brand & Ekkekakis, 2018). En mulig måte å motvirke dette på, kunne vært å intervensere på en måte som endrer de affektive aktiveringene som følger av fysisk aktivitet. Dersom personene en har rundt seg i aktivitet gjør opplevelsen positiv, vil det kunne føre til positive assosiasjoner knyttet til aktiviteten, som igjen fører til en affektiv endring i motivasjon (Brand & Cheval, 2019; Brand & Ekkekakis, 2018). Hvordan kan dette gjøres?

En av informantene fortalte at dersom han skulle motivere sitt inaktive jeg til å øke aktivitetsnivået, ville han pekt på de faktorene som er viktig for han nå. Dette innebærer at han får glede og nytte av det, samt at det er for barna og framtiden. Men, videre sier han at dette trolig ikke hadde vært nok til å bli fysisk aktiv, og at det hadde vært avgjørende for han å ha et fellesskap og noen å være fysisk aktiv sammen med. Dette er et godt eksempel på hvordan det sosiale miljøet blir en viktig faktor, og at det ikke er nok med individuelle faktorer alene. Han er fortsatt avhengig av å ha det sosiale miljøet i aktiviteten, da han ikke kjenner på så mye “egendrive”. Følelsen av å tilhøre en gruppe er det temaet som har flest sitater, og er derfor antatt å være spesielt viktig for informantene. Denne følelsen påvirker motivasjonen i svært stor grad. Informantene formidler at gruppetilhørighet gir en opplevelse av å være verdsatt og at noen bryr seg om hvorvidt en deltar på felles fysisk aktivitet, noe som bidrar til å tilfredsstille behovet for nærhet til andre, i henhold til SDT (Deci & Ryan, 2012). For noen har likevel ikke behovet for nærhet fungert som en motivasjon for fysisk aktivitet, da de fikk dette behovet dekket gjennom andre arenaer. Flere av informantene har fortalt at før de ble aktive, hadde de andre sosiale arenaer som ga dem mer enn de tenkte at fysisk aktivitet kunne gi dem. Disse hadde flere negative assosiasjoner knyttet til personer som drev med fysisk aktivitet, og ønsket derfor ikke å være som dem. En kunne delvis forklart dette fenomenet med at holdningene deres knyttet til fysisk aktivitet ble endret i positiv forstand. En slik forklaring vil bruke holdninger og intensjon, i henhold til TPB, for å forklare atferden (Ajzen, 1991). Denne forklaringen kan imidlertid ikke si spesielt mye om hvorfor disse holdningene og intensjonen ble endret. Derfor kan det være nyttig å bruke ART, da den forklarer hva som ligger til grunn for motivasjonen på et dypere nivå. Når man gjennomfører fysisk aktivitet sammen med noen en opplever å bli verdsatt av, vil det påvirke den affektive verdivurderingen av atferden (Brand & Ekkekakis, 2018; Williams & Evans, 2014). En sterk, positiv følelse av å bli verdsatt vil ha stor betydning, da en mer positiv affektiv verdivurdering fører til en sterkere handlingsimpuls, som igjen enten kan endre eller fremme handling (Brand & Ekkekakis, 2018; Williams & Evans, 2014). Dette vises for eksempel hos en av informantene, som klarte å holde seg fysisk aktiv i de periodene hun var i et miljø med fysisk aktive hun følte tilhørighet til. Flere av deltakerne poengterer at det er vanskelig å få nye venner i voksen alder, noe flere av dem ønsker. De som har erfart at fysisk aktivitet er en arena hvor en kan skaffe dette, forklarer at det er en viktig motivasjonsfaktor for dem.

Hva skjer når man sammenligner seg selv med andre?

I denne studien viser det seg at alle deltakerne har en tendens til å sammenligne seg selv med andre mennesker. Årsaken til dette er, ifølge SDT, at vi ønsker å tilhøre en gruppe (Deci & Ryan, 2012). Vi ønsker å være lik de andre i gruppen, og å unngå å skille oss ut i negativ forstand. Vi har også et behov for mestring, og det å være litt bedre enn andre er en måte å oppleve mestring på, fordi vi bruker de andre som sammenligningsgrunnlag. Sammenligningen viser seg å påvirke motivasjonen for fysisk aktivitet bidireksjonalt. Hva slags retning sammenligningen påvirker motivasjonen, ser ut til å være avhengig av flere kompliserte mekanismer, og således påvirkes av mange indre og ytre faktorer. Den første og tydeligste faktoren er hvem en sammenligner seg selv med. I denne studien kommer det fram at mange av deltakerne blir motiverte av å se at de presterer på et like bra eller bedre nivå enn andre. Dette kan forklares ved at de opplever å ha en høy kompetanse på området, hvilket skaper et ønske om å fortsette med fysisk aktivitet (Deci & Ryan, 2012). Effekten av en sammenligning oppleves som enda større dersom en presterer på nivå med noen man i utgangspunktet trodde var på et høyere nivå enn seg selv. Det kan ha sammenheng med det ovennevnte behovet for å oppleve å være kompetent, i henhold til SDT (Deci & Ryan, 2012). Likevel viser det seg at sammenligning også kan være demotiverende for deltakerne i studien. De opplevde at dersom en sammenlignet seg med noen der avstanden i kompetanse eller evner var for stor, ville det være demotiverende. Dette er i tråd med TPB, da deltakerne forteller at det oppleves som om de ikke har mulighet til å nå idealet, og således ikke opplever å ha kontroll over hvorvidt de kan komme seg dit (Ajzen, 1991). Økende bruk av sosiale medier legger til rette for at man kan sammenligne seg med andre, også når man trener for seg selv.

Sosiale medier, inkludert STRAVA, gjør at man får synliggjort treningen sin og får ros fra andre, som gjerne øker motivasjonen. I tillegg til at man kan få positive tilbakemeldinger fra andre, kan man også selv sammenligne eget aktivitetsnivå med andres. Dersom man ser at man har vært mer fysisk aktiv enn de man sammenligner seg med, kan dette føre til økt motivasjon gjennom en følelse av mestring. Videre fortalte en informant at dersom han så at andre hadde vært mer fysisk aktive enn han selv, resulterte dette i at han følte et behov for å være mer aktiv. Resultatene viser altså at sosiale medier kan være et viktig bidrag for å øke motivasjonen. Bruken av dette kan dermed være et gunstig hjelpemiddel for å få flere personer til å bli mer fysisk aktive. Samtidig har sosiale medier en potensiell bakside, dersom man opplever at aktiviteten ikke lenger er like lystbetont. Selv om

dette i mange situasjoner kan føre til mer aktivitet, er det ikke nødvendigvis positivt for motivasjonen i et lengre perspektiv, da det er et resultat av ytre press og mindre selvbestemmelse. STRAVA kan altså også føre til redusert motivasjon i et langtidsperspektiv dersom man opplever mindre selvbestemmelse, i tråd med SDT (Deci & Ryan, 2012).

De fleste deltakerne i denne studien er relativt aktive løpere i dag, og anser konkurranse som en viktig motivasjonsfaktor. Konkurranse er en spesiell form for sosial sammenligning, hvor man har enda større fokus på både egne og andres prestasjoner. Resultatene fra denne studien tyder på at mange av de samme mekanismene som ligger til grunn for sammenligning overlapper med konkurranser, men at det økte fokuset på prestasjoner kan forsterke effekten. En forklaring på dette kan være at et miljø hvor konkurranser får mye plass, vil legge grunnlag for sosiale normer hvor prestasjoner har stort fokus, hvilket støtter opp om TPB (Ajzen, 1991). Det store fokuset på prestasjoner og konkurranser kan muligens forklares av en skjevhet i utvalget i denne studien, da de fleste er svært aktive. Denne potensielle skjevheten kan det være interessant å undersøke nærmere. Det ser ut til at konkurranser fungerer som en god opprettholdende faktor for mange aktive, men det oppleves samtidig som en barriere blant de som er inaktive. En mulig forklaring på dette fenomenet kan være at konkurranser og konkrete belønninger svekker den indre motivasjonen (Deci et al., 1999; Deci & Ryan, 2012). Hvis man antar at ekstern motivasjon blir mer internalisert etter man har blitt fysisk aktiv, vil konkurranser og belønning være en god motivasjonsfaktor. Det gir dog ikke den samme økningen i motivasjon hos inaktive. Mange inaktive opplever at konkurranser og lignende setter rammer for aktiviteten. Det betyr at man må tilpasse atferden sin etter disse rammene, noe som fører til en reduksjon i autonomi og indre motivasjon (Deci & Ryan, 2012). For de som har klart å internalisere den ytre motivasjonen som følger med konkurranse, vil ikke fokuset på oppgave og prestasjon føre til en undergraving av indre motivasjon. I kontrast til dette, vil personer som ikke har klart å internalisere ytre motivasjon, oppleve at oppgave- og prestasjonsbetinget belønning reduserer den indre motivasjonen (Deci et al., 1999). En av informantene trekker frem dette med å få en uttrekkspremie som veldig motiverende, hvilket kan være en mulig tilnærming til denne utfordringen. Dette er i tråd med Deci et al. (1999), da en slik premie er uventet, og derfor ikke vil være hemmende for indre motivasjon. Videre forteller mange av de aktive deltakerne at de opplever å føle seg kompetent når de lykkes i konkurranser. Dette kan tyde på at det er avgjørende at du får gode opplevelser, og oppnår en følelse av å være kompetent, for at konkurranser skal ha en positiv innvirkning på motivasjon. Dette støtter opp antakelsen

om at det å føle seg kompetent er en sentral del av motivasjon, i henhold til SDT (Deci & Ryan, 2012). Dårlige prestasjoner i konkurranse med andre gir ifølge deltakerne, når de reflekterer over sine inaktive perioder, en lav følelse av kompetanse. Dette er en av de viktigste barrierene for fysisk aktivitet som metaanalyser har kommet fram til tidligere (Martins et al., 2015; Reichert et al., 2007). Flere av deltakerne har uttrykt at det går greit å ikke prestere så bra som ønskelig, dersom de har akseptert det nivået de er på. Selvaksept og personlig anerkjennelse fører til at følelsen av at man ikke er god nok avtar, hvilket reduserer den negative effekten av å ikke prestere så bra som ønskelig. Dette er også i tråd med SDT, ettersom hvorvidt man opplever en følelse av kompetanse i stor grad avgjøres av hvor man legger listen for seg selv (Deci & Ryan, 2012).

Ettersom det store prestasjonsfokus kan være en barriere for at inaktive skal delta på fysisk aktivitet, trekker flere av deltakerne i studien frem en mulig løsning på dette. De forteller at tilrettelegging i form av nivåtilpasning kan være svært virkningsfullt, da dette reduserer fokuset på prestasjoner. De opplever at gruppene de har vært en del av som har klart å tilpasse aktiviteten slik at alle klarer å henge med, har størst suksess. Her kan det være så enkelt som at man løper intervaller med runder, slik at man ikke blir løpende uten noen omkring seg, eller at det er et variert nivå blant de som deltar. Denne tilnærmingen vil føre til følelse av tilhørighet, og dermed bidra til økt motivasjon (Deci & Ryan, 2012).

Emosjonelle aspekter ved fysisk aktivitet - hva har det å si?

Affekter og emosjoner knyttet til fysisk aktivitet viser seg å være nokså komplekst. Ulike sider ved fysisk aktivitet kan vekke ulike emosjonelle reaksjoner og assosiasjoner, og det er ikke alltid disse stemmer overens med hverandre. Flere informanter formidler et positivt syn på fysisk aktivitet og det å være i god fysisk form, også mens de var inaktive. I tillegg hadde de en intensjon om å bli mer fysisk aktive. Likevel tok det lang tid før de bestemte seg for å øke aktivitetsnivået, da de ønsket å unngå ubehaget de følte av å bli svette og slitne. Noen var også redde for om kroppen ville tåle denne type belastning, da de ikke var vant til påkjenningen. Dette viser at selv om man i utgangspunktet har en positiv holdning til fysisk aktivitet, mulighet til å øke aktivitetsnivået, samt en intensjon om å gjøre det, ikke nødvendigvis er tilstrekkelig for å bli aktive. I lys av dette, ser man at selv om forholdene for atferdsendring ligger til rette i henhold til TPB (Ajzen, 1991), fører ikke dette automatisk til endring. Flere har kritisert sosialkognitive teorier, som TPB, for å ikke ta nok hensyn til affekt og følelser i forsøk på å forklare atferd (Ekkekakis, 2017; Ekkekakis & Zenko, 2016;

Zenko et al., 2016). Dette fenomenet kan derfor trolig forklares bedre av ART, ettersom den teorien tar hensyn til de affektive assosiasjonene som blir aktivert, og som videre danner grunnlaget for valget av atferd (Brand & Ekkekakis, 2018). En av informantene i studien fortalte at han hadde vært redd for at kroppen hans ikke skulle tåle belastningen av fysisk aktivitet. Dette førte til negative affektive assosiasjoner knyttet til fysisk aktivitet, noe som resulterte i opprettholdelse av en inaktiv livsstil. Det kan tenkes at dette er relevant for flere fysisk inaktive, særlig dersom de ikke har erfaringer med fysisk aktivitet fra tidligere. Det kan være et resultat av at de ikke har tilstrekkelig kunnskap for å forstå hvordan aktivitet får positive følger, selv om det vekker ubehag. Dersom man skal bruke denne kunnskapen i et forsøk på å skape mer effektive intervensjoner for å øke andelen fysisk aktive, bør man ta utgangspunkt i å redusere ubehaget og skape positive assosiasjoner knyttet til aktiviteten (Brand & Cheval, 2019). For å få til dette, må man skape mestring gjennom gradvis opptrapping av aktivitet, noe som vil føre til flere positive erfaringer. Disse erfaringene er også med på å redusere frykt knyttet til fysisk ubehag.

ART for fysisk aktivitet baserer seg på hvordan positive og negative opplevelser fører til assosiasjoner knyttet til aktiviteten, som igjen påvirker om man oppsøker den på nytt eller ikke (Brand & Ekkekakis, 2018). Dette stemmer overens med funn i studien vår. En av informantene vektla i stor grad at det var viktig at den første opplevelsen med fysisk aktivitet var positiv, da denne initielle erfaringen kan være avgjørende for om man blir motivert til å gjenta atferden. De positive opplevelsene kan inkludere blant annet opplevd mestring, en følelse av at andre setter pris på ens oppmøte, samt en opplevelse av aksept for sitt nivå. Den samme informanten kom også med eksempler på det motsatte: negative opplevelser som førte til at hun ikke hadde lyst til å ta del i den samme aktiviteten igjen.

Flere av informantene fortalte at både en selv og andre hadde opplevd at det første møtet med fysisk aktivitet ble en negativ opplevelse. Dette førte til at det ble med det ene forsøket, og at det tok lang tid før de forsøkte seg på nytt. Disse negative opplevelsene innebar enten negative affekter knyttet til en dårlig prestasjon i en gruppe, eller fysisk ubehag ved anstrengelsen. Videre var det at de ikke lyktes med å gjennomføre økten på den måten de hadde sett for seg på forhånd, avgjørende for at opplevelsen ble oppfattet som negativ. Den dårlige erfaringen med fysisk aktivitet kan ha ført til negative assosiasjoner til aktiviteten. Disse fungerer som barrierer, og reduserer sjansen for videre forsøk på å bli fysisk aktive (Brand & Cheval, 2019; Brand & Ekkekakis, 2018).

For å forklare årsaksmekanismene bak motivasjon for fysisk aktivitet, kan ulike deler av de ulike teoriene brukes. Flere av fenomenene kan forklares ved hjelp av flere teorier, noe som er med på å vise kompleksiteten i menneskelig atferd. SDT og TPB forklarer mye av variansen innen fysisk aktivitet, men har blitt kritisert for å ikke ta hensyn til affekter og emosjoner (Ekkekakis, 2017; Zenko et al., 2016). Resultatene i denne studien tyder på at denne kritikken er rimelig, og en kan antakeligvis si mer om hvorvidt man er aktiv eller ikke dersom affekter og emosjoner blir hensyntatt. Ettersom ART ikke utelukker andre modeller, kan en kombinasjon av denne og sosialkognitive teorier skape en bedre forståelse av atferd (Brand & Ekkekakis, 2018). Motivasjon for fysisk aktivitet er såpass komplekst at man ikke kan isolere ut enkeltfaktorer for å få en forståelse av fenomenet. Kombinasjonen av disse teoriene vil derfor kunne ta forskningen et steg videre, da en integrasjon av kognitive og affektive vurderinger kan forklare en større del av variansen innen fysisk aktivitet enn noen av teoriene kan alene.

Hvordan gå fra inaktivitet til aktivitet?

Som nevnt, har de sosialkognitive tilnærmingene som har fått størst fokus når en har utarbeidet intervensjoner, ikke hatt like stor effekt som ønsket (Rhodes et al., 2017). De fleste deltakerne forteller at de verken har hatt et utpreget forhold til fysisk aktivitet, eller vært bevisst egne tanker knyttet til dette. Dersom en ikke tenker over og reflekterer omkring kunnskapen en har knyttet til følgene ved fysisk aktivitet, kan det være at intervensjonene ikke virker slik de er ment å virke. Dette fordi intervensjonene baserer seg på bevisste refleksjoner og muligheten for å foreta seg rasjonelle valg (Ekkekakis, 2017). Både positive og negative sider knyttet til fysisk aktivitet var kjent for deltakerne, uten at de la noe vekt på det. På grunn av dette kan det tenkes at nøkkelen til å aktivisere inaktive ligger i å skape refleksjoner omkring konsekvensene av inaktivitet, samt å finne måter å aktualisere behovet for fysisk aktivitet. Dette kan gjøres på flere ulike måter. For å finne ut hvordan man skal gjøre dette bør en se på hva som fikk informantene i studien til å gjøre en endring i livet sitt. Flere av informantene har fortalt oss om situasjoner eller tidspunkt der de har bestemt seg for å endre aktivitetsnivået sitt, og vi har forsøkt å få dem til å beskrive hva som ble avgjørende faktorer for dem. Flere trekker fram at det i dette tidsrommet gikk opp for dem at endringen måtte skje snart, dersom de skulle oppfylle de ønskene de hadde for fremtiden. Dette opplevdes som et plutselig vendepunkt, selv om noen av de fortalte at de hadde hatt flere opplevelser over lengre tid der de opplevde begrensninger knyttet til dårlig fysisk form. Noen

av informantene knytter altså vendepunktet først til en spesifikk situasjon, men etter ytterligere refleksjon kom de frem til at det var flere hendelser som til sammen la grunnlaget for vendepunktet.

Vi ser at kunnskap er en viktig faktor for de deltakerne som har lykket i å bli fysisk aktive. Likevel hadde ikke kunnskapen betydning nok alene til å endre atferden deres mens de var inaktive. Det kan tenkes at kunnskap var med på å danne grunnlaget for den reflekterte vurderingen de foretok seg i møte med et treningsrelatert stimuli, men at de ikke klarte å endre atferd før de negative affektive assosiasjonene ble redusert (Brand & Ekkekakis, 2018). For mange av informantene kan det virke som om godene ved å være fysisk aktiv motiverer, men at det de må ofre for å komme seg dit hadde større betydning før de endret atferd. De umiddelbare negative sidene ved å være i fysisk aktivitet skapte en handlingsimpuls som var sterk nok til at de ikke klarte å initiere aktivitet, selv om deres kunnskap, holdninger og intensjoner tilsa at de burde vært aktive. Dette stemmer overens med metaanalysen som viser at sosialkognitive intervensjoner ikke har så god effekt som ønsket (Rhodes et al., 2017). Intervensjoner som skal fremme fysisk aktivitet, bør derfor tilpasses slik at de også tar for seg affektive årsaker til atferd. Dersom man klarer å lage intervensjoner som påvirker ens handlingsimpulser gjennom affekt, vil det kunne føre til at intervensjonene fungerer for flere. En handlingsimpuls styres av en verdivurdering som tar mange ulike hendelser og opplevelser med i betraktningen (Brand & Ekkekakis, 2018). Summen av disse er med på å avgjøre hva slags impuls en får i situasjoner hvor en skal velge mellom å være fysisk aktiv eller inaktiv. Noen av deltakerne har alltid hatt et ønske om å være fysisk aktive, uten at dette har ført til at de har blitt det. Dette kan være et eksempel på hvordan slike handlingsimpulser kan føre til at man forblir fysisk inaktiv (Brand & Ekkekakis, 2018).

Flere metaanalyser har vist at sosiale faktorer er viktige for fysisk aktivitet (Martins et al., 2015; Reichert et al., 2007; Rhodes et al., 2017). Dette stemmer godt overens med resultatene våre, da de fleste informantene har det sosiale som en viktig motivasjonsfaktor. I tråd med dette, skulle man tro at intervensjoner basert på sosial støtte ville vært svært effektive. Dette viser seg likevel ikke å være så virkningsfullt som en skulle ønsket (Rhodes et al., 2017). Selv om de fleste informantene har det sosiale som en viktig motivasjonsfaktor nå, har det ikke alltid vært sånn. Som aktive har de bygget seg opp et nettverk, og funnet en positiv sosial arena i et aktivt miljø. De som ikke er en del av et aktivt miljø, kan ha behov for at noen går inn for å inkludere og dra de med seg. Dette kom tydelig frem hos flere av informantene, da de hadde vansker med å finne motivasjon for å være fysisk aktiv alene. På

bakgrunn av dette, kan det være hensiktsmessig å oppfordre aktive personer eller miljø til å forsøke å inkludere flere inaktive. Dersom man lykkes med dette, vil de fysiske aktive bidra med å aktivisere den inaktive delen av befolkningen. I tillegg kan dette ha en positiv bieffekt ved at det kan bidra til opprettholdelse av aktivitetsnivået til den aktive. Både den inaktive og den aktive vil gjennom dette få et større sosialt nettverk, hvilket vil føre til impulser som kan dra i retning av mer fysisk aktivitet. Dersom man har et aktivt sosialt nettverk, vil man trolig oftere avtale å være fysisk aktiv sammen med andre. Dette kan føre til at det blir lettere å initiere planlagt aktivitet, da man får en forpliktelse overfor noen andre enn seg selv. Flere informanter forteller at det er forventet at de møter opp til aktivitet, i alle fall når de har sagt at de skal gjøre det, og dette er en sterk motivasjon for dem. I henhold til TPB, skaper normene i miljøet en forventning om at man skal være fysisk aktiv. Denne forventningen påvirker ens intensjon knyttet til fysisk aktivitet, som igjen kan føre til økt aktivitetsnivå (Ajzen, 1991). Etter hvert som man blir mer etablert i det aktive miljøet, vil dette være en viktig opprettholdende faktor.

En annen barriere som reduserer fysisk aktivitet, er mangel på tid (Bowles et al., 2002; Reichert et al., 2007; Sharifi et al., 2013). Det har imidlertid blitt sådd tvil om hvorvidt dette er en reell barriere, eller om dette er et resultat av manglende motivasjon (Bowles et al., 2002). Dersom man opplever at man mangler tid til å gjennomføre fysisk aktivitet, oppleves det kanskje ikke som at man har full kontroll over atferden. På denne måten kan ytre faktorer avgjøre om intensjonen en har om å være fysisk aktiv fører til handling eller ikke, hvilket samsvarer med TPB (Ajzen, 1991). Det hjelper ikke å ha intensjoner om å være fysisk aktiv, dersom man ikke prioriterer tid til dette i løpet av en dag. For flere av informantene virker det som at det er mer krevende å prioritere tid til fysisk aktivitet i oppstartsfasen, og at det etter hvert handler mer om rutine. Ut fra det deltakerne i denne studien rapporterer, kan virke som at det er en sammenheng mellom disse manglende motivasjon og en opplevelse av mangel på tid. Flere informanter mener manglende tid handler om prioriteringer, og at de har blitt flinkere til å sette av tid etter at de ble mer aktive og motiverte for å drive med fysisk aktivitet. Det blir blant annet fortalt at tidsaspektet trolig er en hyppig benyttet unnskyldning for å forbli inaktiv ved manglende lyst og motivasjon for å foreta noen endring. Våre funn støtter altså Bowles et al. (2002) sin påstand om at manglende tid ikke nødvendigvis er en reell årsak til at man ikke er aktiv. Flere informanter oppga tvert imot at etter at de ble fysisk aktive, stadig fikk mer tid til aktivitet. En informant fortalte at først etter at han begynte å bli mer aktiv, forstod han at opplevelsen av manglende tid ikke var reell. Han mener nå at han

alltid har hatt tid til å trene, men at han tidligere kun brukte mangel på tid som en unnskyldning.

Man bør likevel være klar over at det er en sammenheng mellom antall timer man bruker på arbeid og tid brukt på fysisk aktivitet på fritiden (Burton & Turrell, 2000). Siden det er begrenset hvor mye tid man kan frigjøre selv ved aktiv prioritering, presiserer informantene at det er lettere å prioritere fysisk aktivitet dersom aktiviteten ikke blir altfor tidkrevende. Derfor spiller tilgjengeligheten av ulike muligheter for fysisk aktivitet likevel en rolle for aktivitetsnivået, og blir trukket fram som en viktig faktor for en del av informantene. Dette resultatet viser at tilgjengelighet til turstier, friluftsområder, "tufteparker", snarveier, sykkelstier og lignende kan være gode tiltak for å aktivisere befolkningen. En bør legge til rette for at nærområder skal ha slike muligheter for fysisk aktivitet, da resultatene tilsier at arbeid med dette bør videreføres og styrkes av myndighetene. Slike tiltak vil for det første være en viktig faktor for at nylig aktive skal klare å vedlikeholde økningen i aktivitetsnivå, og det vil kunne fjerne en mulig barriere knyttet til oppstart med fysisk aktivitet. Dette samsvarer med metaanalysen til Martins et al. (2015), som sier at tilgjengelighet er en viktig faktor for fysisk aktivitetsnivå.

Konklusjon

Målet med denne studien har vært å finne ut hva som skal til for å lykkes med å gå fra å være fysisk inaktiv til å bli aktiv. For å undersøke dette, ble det intervjuet flere personer som har lyktes med en slik livsstilsendring. Innholdet i intervjuene ble bearbeidet gjennom en tematisk analyse, som viste at det ikke er et enkelt svar på hvordan noen personer klarer å gjennomføre en så omfattende endring av livsstil. Resultatet består av komplekse og sammensatte tema, som må ses i lys av ulike psykologiske teorier for å skape en god forståelse av mekanismene som ligger til grunn for livsstilsendringen. Alle informantene fortalte om en opplevelse av en relativt plutselig endring, fra å være fysisk inaktive til å bli aktive, men hadde vansker med å fastslå konkrete årsaker som førte til endringen. Likevel er det noen faktorer som har hatt særlig betydning for de fleste informantene, og som bør hensyntas i intervensjoner for å skape motivasjon for fysisk aktivitet. For det første vil relaterbar informasjon om innvirkningene av det fysiske aktivitetsnivået på liv og helse være av stor betydning. Dette kan føre til at flere vil ta til seg viktigheten av fysisk aktivitet, og klare å forstå hvordan det påvirker akkurat dem. For det andre vil det være viktig å legge til rette for positive erfaringer med fysisk aktivitet, da dette kan føre til at man ønsker å gjenta

aktiviteten. For det tredje vil det å legge til rette for at fysisk aktivitet kan fungere som en sosial arena kunne ha stor betydning for den enkeltes motivasjon. Resultatene viser at dette kan bidra til motivasjon gjennom sosial støtte, forpliktelser overfor andre, samt danner et sammenligningsgrunnlag for eget aktivitetsnivå. For det fjerde kan tilgjengeligheten og hvor tidkrevende aktivitet er, ha en betydning. Resultatene viser at dårlig tid ikke nødvendigvis er en viktig faktor for hvorvidt man starter med fysisk aktivitet, men at forholdene likevel bør legges til rette for at fysisk aktivitet ikke blir for tidkrevende. I tillegg til de nevnte faktorene, vil det være viktig å ha med et element av selvbestemmelse. Alle deltakerne er opptatte av at fysisk aktivitet er noe de gjør for sin egen del, og dette er en vesentlig del av deres motivasjon. For å kunne skape gode intervensjoner for fysisk aktivitet, bør alle disse momentene tas med i betraktningen. Intervensjoner basert på sosialkognitive prinsipper tar ikke nok hensyn til hva slags rolle affektive komponenter spiller for å lykkes med å gå fra å være fysisk inaktiv til å bli aktiv. Funnene i denne studien tyder derfor på at en kombinasjon av sosialkognitive teorier og ART i større grad kan forklare hva som skal til for å oppnå denne livsstilsendringen, enn noen av teoriene kan alene.

Referanser

- Adams, J. & White, M. (2005). Why don't stage-based activity promotion interventions work? *Health Education Research*, 20(2), 237-243.
<https://doi.org/10.1093/her/cyg105>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835. <https://doi.org/10.1093/her/cyl063>
- Antoniewicz, F. & Brand, R. (2016). Learning to Like Exercising: Evaluative Conditioning Changes Automatic Evaluations of Exercising and Influences Subsequent Exercising Behavior. *Journal of sport and exercise psychology*, 38(2), 138-148.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0125>
- Ashworth, P. (2015). Conceptual foundations of qualitative psychology. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative psychology : a practical guide to research methods* (3rd. utg., s. 4-24). Sage.
- Berry, T. R. & Yun, L. (2019). Evaluation of mass-reach physical activity campaigns: considering automatic processes. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(1), 11-19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12662-018-0553-9>
- Bize, R., Johnson, J. A. & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45(6), 401-415. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.07.017>
- Bowles, H. R., Morrow, J. R., Jr., Leonard, B. L., Hawkins, M. & Couzelis, P. M. (2002). The association between physical activity behavior and commonly reported barriers in a worksite population. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(4), 464-470.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10609047>
- Brand, R. & Cheval, B. (2019). Theories to Explain Exercise Motivation and Physical Inactivity: Ways of Expanding Our Current Theoretical Perspective. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01147>
- Brand, R. & Ekkekakis, P. (2018). Affective–reflective theory of physical inactivity and exercise. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(1), 48-58.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12662-017-0477-9>

- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Bridle, C., Riemsma, R. P., Pattenden, J., Sowden, A. J., Mather, L., Watt, I. S. & Walker, A. (2005). Systematic review of the effectiveness of health behavior interventions based on the transtheoretical model. *Psychology & health*, 20(3), 283-301. <https://doi.org/10.1080/08870440512331333997>
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2018). Conducting an interview. I S. Brinkmann & S. Kvale (Red.), *Doing Interviews* (Second. utg., s. 57-72). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781529716665>
- Burton, N. W. & Turrell, G. (2000). Occupation, Hours Worked, and Leisure-Time Physical Activity. *Preventive Medicine*, 31(6), 673-681. <https://doi.org/https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0763>
- 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 (1974-)*, 100(2), 126-131. <http://www.jstor.org/stable/20056429>
- Clark, V., Braun, V. & Hayfield, N. (2015). Thematic analysis. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative psychology : a practical guide to research methods* (3rd. utg., s. 222-248). Sage.
- Deci, E. L., Koestner, R. & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2012). Handbook of Theories of Social Psychology: Volume 1. I K. Lange, A. W. Higgins, E. T. (Red.), *Handbook of theories of social psychology. : Volume I* (Bd. 1, s. 416-437). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215>
- Drageset, S. & Ellingsen, S. (2009). Forståelse av kvantitativ helseforskning - en introduksjon og oversikt. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 5(2), 100-113. <https://doi.org/https://doi.org/10.7557/14.244>

- Ekkekakis, P. (2017). People have feelings! Exercise psychology in paradigmatic transition. *Current Opinion in Psychology, 16*, 84-88.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.018>
- Ekkekakis, P. & Zenko, Z. (2016). Escape From Cognitivism: Exercise as Hedonic Experience. I M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe & A. Hatzigeorgiadis (Red.), *Sport and Exercise Psychology Research* (s. 389-414). Academic Press.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00018-2>
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Helsetilstanden i Norge 2018*. Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/helsetilstanden-i-norge-20182.pdf>
- Golafshani, N. (2003). Understanding reliability and validity in qualitative research. *The qualitative report, 8*(4), 597-607. <https://doi.org/https://doi.org/10.46743/2160-3715/2003.1870>
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. & Biddle, S. (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 and exercise psychology, 24*, 3-32.
- Hausenblas, H. A., Carron, A. V. & Mack, D. E. (1997). Application of the Theories of Reasoned Action and Planned Behavior to Exercise Behavior: A Meta-Analysis. *Journal of sport and exercise psychology, 19*(1), 36-51.
<https://doi.org/10.1123/jsep.19.1.36>
- Healy, M. & Perry, C. (2000). Comprehensive criteria to judge validity and reliability of qualitative research within the realism paradigm. *Qualitative Market Research: An International Journal, 3*(3), 118-126. <https://doi.org/10.1108/13522750010333861>
- King, A. C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A. A., Sallis, J. F. & Brownson, R. C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of U.S. middle-aged and older-aged women. *Health Psychology, 19*(4), 354-364. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.4.354>
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G. & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet, 380*(9838), 294-305.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)

- Langdridge, D. (2006a). Reliabilitet, validitet, og å foreta utvalg. I D. Langdridge (Red.), *Psykologisk forskningsmetode : en innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger* (s. 41-52). Tapir.
- Langdridge, D. (2006b). Transkribering, koding og organisering av tekstlige data. I D. Langdridge (Red.), *Psykologisk forskningsmetode : en innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger* (s. 257-268). Tapir.
- Lovell, G. P., El Ansari, W. & Parker, J. K. (2010). Perceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 784-798.
<https://www.proquest.com/scholarly-journals/perceived-exercise-benefits-barriers-non/docview/227359489/se-2>
<https://www.proquest.com/scholarly-journals/perceived-exercise-benefits-barriers-non/docview/227359489/se-2>
- Malterud, K., Siersma, V. D. & Guassora, A. D. (2016). Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753-1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Marteau, T. M., Hollands, G. J. & Fletcher, P. C. (2012). Changing Human Behavior to Prevent Disease: The Importance of Targeting Automatic Processes. *Science*, 337(6101), 1492-1495. <https://doi.org/doi:10.1126/science.1226918>
- Martins, J., Marques, A., Sarmiento, H. & Carreiro da Costa, F. (2015). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Education Research*, 30(5), 742-755.
<https://doi.org/10.1093/her/cyv042>
- McCormack, G. R., Rock, M., Toohey, A. M. & Hignell, D. (2010). Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: A review of qualitative research. *Health & Place*, 16(4), 712-726.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.03.003>
- Penedo, F. J. & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193. https://journals.lww.com/co-psychiatry/Fulltext/2005/03000/Exercise_and_well_being_a_review_of_mental_and.13.aspx

- Pennycook, G. (2018). A perspective on the theoretical foundation of dual process models. I W. De Neys (Red.), *Dual process theory 2.0* (1. utg., s. 5-27). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315204550-2>
- Reichert, F. F., Barros, A. J., Domingues, M. R. & Hallal, P. C. (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American journal of public health, 97*(3), 515-519.
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S. D., Warburton, D. E. R. & Bauman, a. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & health, 32*(8), 942-975. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486>
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H. & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology, 6*, 107-124.
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H. & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity, 52*(4), 1893-1907.
<https://doi.org/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Sharifi, N., Mahdavi, R. & Ebrahimi-Mameghani, M. (2013). Perceived Barriers to Weight loss Programs for Overweight or Obese Women. *Health promotion perspectives, 3*(1), 11-22. <https://doi.org/10.5681/hpp.2013.002>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 9*(78), 1-30.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Tjora, A. H. (2017a). Dybdeintervjuer. I *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg. utg., s. 113-144). Gyldendal akademisk.
- Tjora, A. H. (2017b). Forskningens kvalitet og framstilling. I *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg. utg., s. 231-253). Gyldendal akademisk.
- Tjora, A. H. (2017c). Kvalitative forskningsmetoder. I *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg. utg., s. 15-50). Gyldendal akademisk.
- Verschuren, O., Wiart, L., Hermans, D. & Ketelaar, M. (2012). Identification of Facilitators and Barriers to Physical Activity in Children and Adolescents with Cerebral Palsy. *The Journal of Pediatrics, 161*(3), 488-494.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2012.02.042>

- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- WHO. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
- Williams, D. M. & Evans, D. R. (2014). Current Emotion Research in Health Behavior Science. *Emotion Review*, 6(3), 277-287. <https://doi.org/10.1177/1754073914523052>
- Yardley, L. (2015). Demonstrating validity in qualitative psychology. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative psychology : a practical guide to research methods* (3rd. utg., s. 257-272). Sage.
- Zenko, Z., Ekkekakis, P. & Kavetsos, G. (2016). Changing minds: Bounded rationality and heuristic processes in exercise-related judgments and choices. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(4), 337-351. <https://doi.org/10.1037/spy0000069>
- Zunft, H.-J. F., Friebe, D., Seppelt, B., Widhalm, K., de Winter, A.-M. R., Vaz de Almeida, M. D., Kearney, J. M. & Gibney, M. (1999). Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition*, 2(1a), 153-160. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000208>

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vedlegg 3: Samtykkeskjema

Vedlegg 4: Godkjenning fra Nasjonalt Senter for Samfunnsforskning (NSD)

Vedlegg 5: Godkjenning fra Regionale komitéer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK)

Vedlegg 6: Godkjenning fra Regionale komitéer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) angående revidert informasjonsskriv

Vedlegg 1: Intervjuguide

Introduksjon og begrepsavklaring

<u>Forskningsspørsmål</u>	<u>Intervjuspørsmål</u>
<p><u>Informanter og tilbudet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hva beskriver utvalget i prosjektet? ● Hvordan når tilbudet Kondis gir ut til folk? 	<p><u>Innledende spørsmål:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Alder? ● Beskriv kort en typisk arbeidsdag ● Hva med en typisk treningsuke eller måned? ● Spørsmål knyttet til Kondis <ul style="list-style-type: none"> ○ Deltakelse <ul style="list-style-type: none"> ■ Hvor lenge har du vært med? ■ Hvordan ble du introdusert for løpegruppen? ■ Hvorfor er du fortsatt med i den? ■ Kan du beskrive treningene i løpegruppen?
<p><u>Begrepsavklaring</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hva er fysisk aktivitet? 	<p>Fysisk aktivitet</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hva legger du i begrepet fysisk aktivitet? ● Hva slags erfaring har du fra tidligere? <ul style="list-style-type: none"> ○ Utdyp hvordan dette har vært gjennom livet i korte trekk. <ul style="list-style-type: none"> ■ Når var du på det minst aktive?

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hvor stor er forskjellen på aktivitetsnivået ditt da og nå? ● Hva slags forhold har du til fysisk aktivitet nå? <ul style="list-style-type: none"> ○ Hvilke typer aktiviteter driver du med? ○ Hvor ofte driver du med disse? ○ Hvor viktig er fysisk aktivitet for deg?
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Motivasjon

Forskningsspørsmål	Intervju spørsmål
<ul style="list-style-type: none"> ● Hva motiverte deltakeren til å bli fysisk aktiv? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hva opplever du som positive sider ved å trene? ● Hvor viktig er det for deg å være fysisk aktiv? ● Vi vet at du ikke alltid har vært like fysisk aktiv. Var det et bevisst valg for deg å gjøre en endring i livet ditt? ● Hvorfor endret du aktivitetsnivået ditt? <ul style="list-style-type: none"> ○ Skjedde dette plutselig eller gradvis? ○ Hva var mest avgjørende for dette? ● Har du noen mål eller ambisjoner knyttet til fysisk aktivitet? Fortell eventuelt om disse

<ul style="list-style-type: none"> ● Hva motiverer deltakeren til å opprettholde aktivitetsnivået? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hva motiverer deg til å være fysisk aktiv nå? <ul style="list-style-type: none"> ○ Skiller dette seg fra tidligere? ● Hvordan opplever du din egen motivasjon for fysisk aktivitet? Føler du at den er svingende eller relativt stabil? ● Er det noe spesielt som karakteriserer perioder med lav motivasjon sammenlignet med høy? ● Hvordan forholder du deg til dager da det kan være vanskelig å motivere seg for fysisk aktivitet? <ul style="list-style-type: none"> ○ Hva sier du til deg selv for å likevel gjennomføre aktivitet? ○ Hvor viktig for deg er det å gjennomføre planlagt aktivitet? ○ Hvilke følger får det for deg dersom du ikke får gjennomført planlagt aktivitet? ○ Hva er vanlige årsaker til at en planlagt aktivitet ikke blir gjennomført?

Barrierer

Forskningsspørsmål	Intervjuspørsmål
--------------------	------------------

<ul style="list-style-type: none"> ● Hva gjør at deltakeren unngår fysisk aktivitet? ● Hvilke utfordringer kan man møte i “endringsfasen” fra å være fysisk inaktiv til å bli fysisk aktiv? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vi vet at du ikke alltid har vært like fysisk aktiv. Hvorfor var det slik tidligere? <ul style="list-style-type: none"> ○ Har du noen tanker rundt dette? ○ Opplevde du noen negative sider ved å være i fysisk aktivitet? ● Hvilke utfordringer opplevde du i perioden da du ble mer fysisk aktiv? <ul style="list-style-type: none"> ○ Opplevde du noen utfordringer i hverdagen? ● Hvilke utfordringer opplever du nå?

Følelser og affekt knyttet til fysisk aktivitet

Forskningsspørsmål	Intervjuspørsmål
<ul style="list-style-type: none"> ● Kan følelser og affekt knyttes til fysisk aktivitet, og påvirker de aktivitetsnivået? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hvis vi skulle tatt en joggetur sammen nå, hva er dine første tanker rundt dette? <ul style="list-style-type: none"> ○ Hva vekker dette i deg? ● Hvilke følelser og affekter har du knyttet fysisk aktivitet? <ul style="list-style-type: none"> ○ Har det endret seg fra tidligere? ○ Hva kjenner du i kroppen før du drar på trening? ○ Hva kjenner du i kroppen når du er på trening? ○ Hva kjenner du i kroppen etter at du har vært på trening? ● Hvorfor tror du det er sånn/akkurat disse følelsene? <ul style="list-style-type: none"> ○ Tidligere opplevelser? ● Tror du disse følelsene påvirker hvor

	<p>fysisk aktiv du er?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Hvordan tror du de påvirker deg nå? ○ Hvordan påvirket det deg tidligere?

Situasjonelle faktorer

Forskningsspørsmål	Intervjuspørsmål
<ul style="list-style-type: none"> ● Hvilke situasjonelle faktorer fungerer som barrierer for fysisk aktivitet og hvilke bidrar til å øke aktivitetsnivået? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hvordan påvirker hverdagen din det fysiske aktivitetsnivået ditt? <ul style="list-style-type: none"> ○ Har du tid til å trene? ○ Har familie og venner noen påvirkning? ○ Har du noen å trene sammen med? Liker du å trene alene? ○ Har jobben din noe å si? ○ Har tilgjengelighet til treningssenter eller område noen betydning? ● Hvis du kunne lagt alt til rette slik at du enklest mulig kunne vært fysisk aktiv, hvordan ville hverdagen din sett ut da? <ul style="list-style-type: none"> ○ Hva ville du endret? ○ Er det noe du allerede har endret? ● Er det noe annet som påvirker aktivitetsnivået ditt?

Avsluttende del

	<ul style="list-style-type: none"> ● Er det noe du føler du ikke har fått sagt, som du gjerne vil dele?
	<ul style="list-style-type: none"> ● Hvordan synes du det har vært å bli intervjuet i dag? Kunne noe ha blitt gjort annerledes?

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vil du delta i vår studie om motivasjon for fysisk aktivitet?

Vi ønsker å komme i kontakt med deg som har hatt en positiv endring i aktivitetsnivå, og gått fra å være fysisk inaktiv til å bli fysisk aktiv.

Vi er to studenter på profesjonsstudiet i psykologi ved NTNU som, i sammenheng med vårt hovedoppgaveprosjekt, ønsker å se nærmere på hva som skal til for å lykkes i å motivere seg til en fysisk aktiv hverdag. Hva er det som gjør at noen lykkes med å motivere seg til endring i aktivitetsnivå, mens andre forblir inaktive hele livet?

Formålet med dette prosjektet er å se nærmere på hva som gjør at noen blir fysisk aktive. Vi ønsker å gå i dybden på hva som motiverer deg til å være aktiv, samtidig som vi ser på ulike utfordringer som kan virke hindrende. Studien ønsker altså å fange opp din personlige erfaring med en økning i fysisk aktivitet, med et mål om å bruke denne kunnskapen til å motivere andre til en mer fysisk aktiv hverdag.

Vi har behov for ti deltakere, og de ti første henvendelsene som passer med kriteriene får mulighet til å delta på prosjektet. Deltakelsen innebærer et intervju med varighet mellom 30 og 60 minutter på et avtalt sted. Som en takk for deltakelsen får du et gavekort på 1000 kr, som kan benyttes i Kondis sin nettbutikk.

Dersom du har noen spørsmål om eller ønsker å delta på prosjektet, ta kontakt på annaih@stud.ntnu.no eller didrikjb@stud.ntnu.no

Med vennlig hilsen Anna Indrebø Halvorsen og Didrik Jeppesen Berg-Hanssen.

Vedlegg 3: Samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Motivasjon for fysisk aktivitet”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt om motivasjon for fysisk aktivitet. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Det at fysisk aktivitet medfører store helsegevinster er viden kjent kunnskap, men likevel er det relativt få av oss som oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger. Hvorfor har det blitt slik? Hva er det som skal til for å motivere seg til å bli fysisk aktive? Selv om det har blitt forsket mye på hva som predikerer fysisk aktivitet, har få studier sett på opplevelsen til dere som velger å være fysisk aktive. Formålet med dette prosjektet er å se nærmere på nettopp hva som gjør at noen er fysisk aktive, og gå i dybden på motivasjonelle faktorer og barrierer som i ulik grad påvirker deres forhold til fysisk aktivitet, både tidligere og nå. Denne studien ønsker altså å fange opp din personlige erfaring med økning i aktivitetsnivå, med et mål om å kunne bruke denne kunnskapen til å motivere andre til en mer fysisk aktive hverdag.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

NTNU er ansvarlig for prosjektet. Forskningsprosjektet utgjør hovedoppgaven til to studenter ved profesjonsstudiet i psykologi ved NTNU. Prosjektet foregår i samarbeid med organisasjonen Kondis, som bidrar i rekrutteringen av deltakere.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Som deltaker på Kondis-trening i Trondheim, Oslo eller Hønefoss, blir du forespurt om å delta i forskningsprosjektet. Prosjektet ønsker å komme i kontakt med deg som har gått fra å være fysisk inaktiv til å bli fysisk aktiv, for å høre om dine erfaringer med dette.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du ønsker å delta i forskningsprosjektet vil du bli kontaktet for et intervju på 30-60 minutter. Intervjuet vil omhandle ditt forhold til fysisk aktivitet, hva som motiverer deg og hva som kan være hemmende for din aktivitet. Intervjuet blir tatt opp på lydopptak, som vil bli omgjort til skriftlig datamateriale, og deretter slettet. Informasjonen vil bli anonymisert, og vil ikke være mulig å knytte til deg i ettertid.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Opplysningene vil bli samlet inn, bearbeidet og behandlet av studentene som skriver hovedoppgave, Anna Indrebø Halvorsen og Didrik Jeppesen Berg-Hanssen, og veileder Audun Havnen. Navnet og kontaktopplysningene dine vil bli erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Datamaterialet vil lagres på en forskningsserver og innelåst/kryptert.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er januar 2022.

Av dokumentasjonshensyn oppbevares opplysningene aidentifisert i fem år etter prosjektslutt. Opplysningene vil deretter slettes.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene, å få rettet personopplysninger om deg, å få slettet personopplysninger om deg, og å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket. Prosjektet er også godkjent av Regionale etiske komitéer for medisinsk og helsefaglig forskning.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Dersom du har spørsmål om prosjektet eller ønsker å trekke deg fra deltakelse, kan du kontakte Audun Havnen (førsteamanuensis, Institutt for psykologi, NTNU) på epost audun.havnen@ntnu.no eller telefon 99455923. Dersom du har spørsmål til personvernet i prosjektet kan du kontakte personvernombudet ved NTNU, Thomas Helgesen (epost thomas.helgesen@ntnu.no, telefon 93079038) eller NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no, telefon 55582117).

Med vennlig hilsen

Audun Havnen
(Forsker/veileder)

Anna Indrebø Halvorsen & Didrik Jeppesen Berg-Hanssen

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Motivasjon for fysisk aktivitet*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i prosjektet og til at mine personopplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4: Godkjenning fra Nasjonalt Senter for Samfunnsforskning (NSD)

1/25/22, 9:10 AM Meldeskjema for behandling av personopplysninger



Vurdering

Referansenummer

894064

Prosjekttittel

Sammenhengen mellom fysisk aktivitet, trening og psykisk helse

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for psykologi

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Audun Havnen, audun.havnen@ntnu.no, tlf: 99455923

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Didrik Jeppesen Berg-Hanssen, didrik.jeppesenbh@gmail.com, tlf: 45288531

Prosjektperiode

01.06.2020 - 01.12.2024

Vurdering (2)**29.03.2021 - Vurdert**

NSD har vurdert endringen registrert 10.03.2021.

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 29.03.2021, samt i dialogen mellom innmelder og NSD Behandlingen kan fortsette.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/5eb2aa9e-0f38-4265-b1cd-8aec92e9b311> 1/4
1/25/22, 9:10 AM Meldeskjema for behandling av personopplysninger

14.05.2020 - Vurdert

BAKGRUNN

Prosjektet er vurdert og godkjent av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) etter helseforskningsloven § 10 (REK sin ref: REK midt 139169).

Det er NSD sin vurdering at behandlingen også vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet datert 14.05.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseopplysninger og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.12.2024. Data med personopplysninger oppbevares deretter ved TSD frem til 01.12.2029, dette grunnet dokumentasjonshensyn.

LOVLIG GRUNNLAG UTVALG 1

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

LOVLIG GRUNNLAG UTVALG 2

Det er innhentet samtykke fra utvalget i forbindelse med deltakelse i HUNT. Samtykket gjelder deltakelse i HUNT, samt at opplysningene kan benyttes i nye forskningsprosjekt til formål som er i tråd med formålene i HUNT, forutsatt at det er i samsvar med gjeldende lover og forskrifter.

Det er NSD sin vurdering at samtykkene er dekkende for gjenbruk av data i gjeldende prosjekt, jf. personvernforordningens fortalepunkt 33. Det innhentede samtykket vurderes som frivillig, spesifikt, informert og utvetydig jf. personvernforordningen art. 4.11.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/5eb2aa9e-0f38-4265-b1cd-8aec92e9b311> 2/4
1/25/22, 9:10 AM Meldeskjema for behandling av personopplysninger

- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER UTVALG 1

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Unntak fra retten til sletting etter helseforskningsloven § 16 tredje ledd, og personvernforordningen art. 17 nr 3 bokstav d:

I utgangspunktet har alle som registreres i forskningsprosjektet rett til å få slettet opplysninger som er registrert om dem. Etter helseforskningsloven § 16 tredje ledd vil imidlertid adgangen til å kreve sletting av sine helseopplysninger ikke gjelde dersom materialet eller opplysningene er anonymisert, dersom materialet etter bearbeidelse inngår i et annet biologisk produkt, eller dersom opplysningene allerede er inngått i utførte analyser. Regelen henviser til at sletting i slike situasjoner vil være svært vanskelig og/eller ødeleggende for forskningen, og dermed forhindre at formålet med forskningen oppnås.

Etter personvernforordningen art 17 nr. 3 d kan man unnta fra retten til sletting dersom behandlingen er nødvendig for formål knyttet til vitenskapelig eller historisk forskning eller for statistiske formål i samsvar med artikkel 89 nr. 1 i den grad sletting sannsynligvis vil gjøre det umulig eller i alvorlig grad vil hindre at målene med nevnte behandling nås.

NSD vurderer dermed at det kan gjøres unntak fra retten til sletting av helseopplysninger etter helseforskningslovens § 16 tredje ledd og personvernforordningen art 17 nr. 3 d, når materialet er bearbeidet slik at det inngår i et annet biologisk produkt, eller dersom opplysningene allerede er inngått i utførte analyser. Vi presiserer at helseopplysninger inngår i utførte analyser dersom de er sammenstilt eller koblet med andre opplysninger eller prøvesvar. Vi gjør oppmerksom på at øvrige opplysninger må slettes og det kan ikke innhentes ytterligere opplysninger fra deltakeren.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER UTVALG 2

NSD vurderer at informasjonen som ble gitt i forbindelse med deltakelse i HUNT 4 i hovedsak oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. personvernforordningen art. 12.1 og art. 14.

Ettersom informasjonen som er gitt til deltakerne i HUNT er gitt under gammelt lovverk, oppfylles nødvendigvis ikke nye krav i personvernforordningen, som trådte i kraft 20.7.2018. Det er dermed ikke informert om

- kontaktopplysninger til personvernombudet, jf. art. 14-1 b
- rettslig grunnlag for behandlingen, jf. art. 14-1 c
- de registrertes rettigheter, jf art. 14-2 c
- retten til å klage til Datatilsynet, jf. art. 14-2 e.

Informasjon som er gitt vurderes likevel å gjøre utvalget i stand til å benytte seg av sine rettigheter etter personvernforordningen art. 15–21, og det anses å kreve uforholdsmessige tiltak å gi supplerende informasjon om punktene ovenfor, sett i forhold til nytten de registrerte vil ha av å informeres, jf. personvernforordningen art. 14 nr. 5 bokstav b. Det vil derfor ikke gis ny informasjon til utvalget.

Utvalget kan likevel holde seg oppdatert om hvilke prosjekt opplysningene inngår i på nettsiden til HUNT.

De registrertes øvrige rettigheter gjelder like fullt. De registrerte har dermed rett til innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19) og protest (art. 21). Rettighetene gjelder i den grad den registrerte er mulig å identifisere i datamaterialet.

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/5eb2aa9e-0f38-4265-b1cd-8aec92e9b311> 3/4
1/25/22, 9:10 AM Meldeskjema for behandling av personopplysninger

Unntak fra retten til sletting etter helseforskningsloven § 16 tredje ledd, og personvernforordningen art. 17 nr 3 bokstav d:

I utgangspunktet har alle som registreres i forskningsprosjektet rett til å få slettet opplysninger som er registrert om dem. Etter helseforskningsloven § 16 tredje ledd vil imidlertid adgangen til å kreve sletting av sine helseopplysninger ikke gjelde dersom materialet eller opplysningene er anonymisert, dersom materialet etter bearbeidelse inngår i et annet biologisk produkt, eller dersom opplysningene allerede er inngått i utførte analyser. Regelen henviser til at sletting i slike situasjoner vil være svært vanskelig og/eller ødeleggende for forskningen, og dermed forhindre at formålet med forskningen oppnås.

Etter personvernforordningen art 17 nr. 3 d kan man unnta fra retten til sletting dersom behandlingen er nødvendig for formål knyttet til vitenskapelig eller historisk forskning eller for statistiske formål i samsvar med artikkel 89 nr. 1 i den grad sletting sannsynligvis vil gjøre det umulig eller i alvorlig grad vil hindre at målene med nevnte behandling nås.

NSD vurderer dermed at det kan gjøres unntak fra retten til sletting av helseopplysninger etter helseforskningslovens § 16 tredje ledd og personvernforordningen art 17 nr. 3 d, når materialet er bearbeidet slik at det inngår i et annet biologisk produkt, eller dersom opplysningene allerede er inngått i utførte analyser. Vi presiserer at helseopplysninger inngår i utførte analyser dersom de er sammenstilt eller koblet med andre opplysninger eller prøvesvar. Vi gjør oppmerksom på at øvrige opplysninger må slettes og det kan ikke innhentes ytterligere opplysninger fra deltakeren.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Nettskjema og TSD er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 5: Godkjenning fra Regionale komitéer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK)



Region: REK midt
Saksbehandler: Hilde Eikemo
Telefon: 73597508
Vår dato:

05.03.2021

Deres referanse:
Vår referanse: 139169

Audun Havnen

139169 Sammenhengen mellom fysisk aktivitet, trening og psykisk helse

Forskningsansvarlig: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Søker: Audun Havnen

REKs vurdering

Vi viser til søknad om prosjektendring mottatt 04.03.2021. Søknaden er vurdert på fullmakt av komiteens sekretariatsleder, med hjemmel i helseforskningsloven § 11 og forskrift om behandling av etikk og redelighet i forskning § 10 annet ledd.

Omsøkte endringer

Du har søkt om følgende endringer: "Vi søker om å utvide prosjektet til også å inkludere intervju av inntil 15 personer. Et ekstra informasjonsskriv og samtykkeskjema for informanter som skal intervjues er derfor utviklet, i tillegg til intervjuguide". Du har lagt ved oppdatert protokoll (v. 5.0), informasjonsskriv tilhørende delstudien og intervjuguide.

Vurdering

Omsøkte kvalitative delstudie omhandler motivasjon for å øke mengde fysisk aktivitet. Komiteen mener formålet med delstudien er nært relatert til hovedstudiens formål. Videre mener vi at rekrutteringen av deltakerne sikrer frivilligheten, informasjonsskrivet sikrer et

informert samtykke (men se vilkår under), og intervjuguiden er i tråd med både protokoll og informasjonsskriv. Opplysningene som skal samles inn er lite sensitive, og deltakelse innebærer således liten risiko. Komiteen har derfor ingen forskningsetiske innvendinger mot det omsøkte delprosjektet.

Vilkår for godkjenning

I informasjonsskrivets avsnitt kalt "Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?" er første og andre setning direkte motstridende. Vi ber deg omformulere slik at det klart fremgår at data vil bli brukt til ca. 2022. Deretter blir data lagret i fem år av kontrollhensyn, før de slettes eller anonymiseres.

Vennligst send inn revidert informasjonsskriv via rekportalen. Bruk skjemaet "endring/generell henvendelse".

REK midt

Besøksadresse: Øya Helsehus, 3. etasje, Mauritz Hansens gate 2, Trondheim

Telefon: 73 59 75 11 | **E-post:** rek-midt@mh.ntnu.no **Web:** <https://rekportalen.no>

Vedtak

Godkjent med vilkår

Med vennlig hilsen

Hilde Eikemo
Sekretariatsleder, ph.d.
REK midt

Klageadgang

Du kan klage på komiteens vedtak, jf. forvaltningsloven § 28 flg. Klagen sendes til REK midt. Klagefristen er tre uker fra du mottar dette brevet. Dersom vedtaket opprettholdes av REK midt, sendes klagen videre til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag (NEM) for endelig vurdering.

Vedlegg 6: Godkjenning fra Regionale komitéer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) angående revidert informasjonsskriv

Audun Havnen

139169 Sammenhengen mellom fysisk aktivitet, trening og psykisk helse

Forskningsansvarlig: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet **Søker:**

Audun Havnen

REKs svar på generell henvendelse

Vi viser til revidert informasjonsskriv (v2.0) mottatt 9.mars 2021. Vi bekrefter med dette at skrivet er endret i tråd med vår merknad. Skrivet kan nå tas i bruk i delstudien. Lykke til med gjennomføringen!

Vennlig hilsen

Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk

Denne e-posten er sendt automatisk fra REK og kan ikke besvares

REK midt

Besøksadresse: Øya Helsehus, 3. etasje, Mauritz Hansens gate 2, Trondheim

Telefon: 73 59 75 11 | **E-post:** rek-midt@mh.ntnu.no **Web:** <https://rekportalen.no>

