

KIF350 1 Bacheloroppgave

Kandidat 24

Oppgaver	Oppgavetype	Vurdering	Status
i Informasjon	Dokument	Automatisk poengsum	Leveret
1 Opplasting av bacheloroppgave	Filopplasting	Manuell poengsum	Leveret
2 Opplasting av samtykkeskjema	Filopplasting	Manuell poengsum	Leveret

KIF350 1 Bacheloroppgave

Emnekode	KIF350	PDF opprettet	01.09.2016 12:08
Vurderingsform	KIF350	Opprettet av	Hilde Lyster
Starttidspunkt:	11.05.2016 08:45	Antall sider	51
Sluttidspunkt:	26.05.2016 13:45	Oppgaver inkludert	Ja
Sensurfrist	Ikke satt	Skriv ut automatisk rettede	Ja

Seksjon 1



Informasjon

Eksamensinformasjon:

[Eksamensinformasjon for innlevering](#)

Forside:

[Framsidedmal Bachelor-mal med Nord logo](#)

Samtykkeskjema:

[Samtykke til Nord universitets' bruk av prosjekt, kandidat bachelor og masteroppgaver](#)

Opplasting av bacheloroppgave

Opplasting bacheloroppgave

Last opp pdf.-filen her. Maks én fil.

BESVARELSE

Filopplasting

Filnavn	5226410_cand-5696990_5224938
Filtype	pdf
Filstørrelse	2081.112 KB
Opplastingstid	26.05.2016 11:15:17



Neste side
Besvarelse
vedlagt

BACHELOROPPGAVE

Emnekode: KIF 350

Navn: Margit Strand

**Endring av motivasjon og mestring for fysisk aktivitet i
tilknytning til CERG's treningsprogram sett i
folkehelseperspektiv.**

Change of motivation and mastery of physical activity associated with CERG's
training program seen in public health perspective.

Dato: 26.05.2016

Totalt antall sider: 43



Sammendrag

Fysisk inaktivitet er en økende utfordring i dagens samfunn. En stor andel av den norske befolkning oppfyller ikke anbefalingene om daglig fysisk aktivitet. En økning av den fysiske aktiviteten i befolkningen er ett av de tiltakene som vil ha stor positiv effekt på folkehelsen. Ulike virkemidler er tatt i bruk for å løse problemene forårsaket av inaktivitet. Ett av de er CERG's treningsprogram som blir beskrevet som tidseffektiv og gir god treningseffekt. Programmet er utarbeidet av en gruppe forskere fra NTNU og de har en intervensjon for å øke aktivitetsnivået blant befolkning slik at vanlige mennesker får og bevarer god helse gjennom hele livet. Å delta på kurset der treningsprogrammet blir benyttet er lavterskeltilbud og deltakelsen er kostnadsfritt. Det blir arrangert fellestreninger i grupper i regi av idrettslag.

Hensikten med denne studien er å få et innblikk i deltakerens subjektive opplevelse av endring i fysisk aktivitet i forbindelse med en 7-ukers treningsprogram. Hvordan tilbudet oppleves for deltakere og hvilke erfaringer og tanker deltakerne har rundt motivasjon og mestring for fysisk aktivitet.

Kvalitative forskningsintervju blir benyttet som metode i innsamling av data. Sju informanter har delt sine uttalelser og erfaringer i intervjuene.

Studien viser at deltakernes endring i fysisk aktivitet har forløpt gjennom en rekke sosiale prosesser. Deltakerne motiveres for endring av treningsadferd gjennom enkle grep tilpasset deres hverdag. Deltakerne er fornøyd med tilbudet og de ønsker å fortsette med fysisk aktivitet etter felles treningsperioden. Studien får fram et spekter av erfaringer og holdninger som kan være nyttig med tanke på å finne gode strategier for endring i fysisk aktivitetsnivået og treningsadferd blant befolkningen.

Sammendrag

1.0 Innledning

1.1 Tema og problemstilling

1.2 Begrunnelse og bakgrunn for valg av tema og problemstilling

1.3 Oppgavens struktur

2.0 Teori

2.1 Helse og folkehelse.

2.2 Fysisk aktivitet i folkehelseperspektiv.

2.3 Motivasjon

2.5.2 Indre og ytre motivasjon

2.5.1 Selvbestemmelsesteori

2.4 Motivasjon og mestring i atferdsendring

2.5 Cerg`s

2.5.1 Høyintensitetstening kombinert med lavintensitetstrening

2.5.2 Styrketrening

2.6 Forskning

3.0 Metode

3.1. Det kvalitative forskningsintervjuet

3.2 Intervjuguide

3.3 Troverdighet

3.4 Rekruttering

4.0 Resultat og drøfting

4.1. Deltakernes erfaringer til fysisk aktivitet før Cerg`s program.

4.2. Hvordan opplevde deltakere å være med på CERG`s 7-ukers program.

4.3. Motivasjonen for fysisk aktivitet før start , underveis i kurset og de ti første ukene etter kursets slutt endret seg hos deltakere.

4.4. Har mestringsfølelse endret seg i løpet av tiden underveis- og etter kurset endret seg.

4.5. Har deltakere tilegnet seg nytt kunnskap mens de var deltakere på kurset?

4.6. Har deltakere økt sin fysiske aktivitetsnivået etter kurset?

5.0 Diskusjon

5.1 Deltakernes erfaringer

5.2 Betydning i folkehelseperspektivet

6.0 Avslutning

Referatliste

Vedlegg 1: CERG`s treningsprogram

Vedlegg 2: Skriftlig informert samtykke.

Vedlegg 3:ntervjuguide

1.0 Innledning

I dag er det en alminnelig oppfatning at samfunnet ønsker å øke det generelle aktivitetsnivået i befolkningen. Helsegevinstene ved å være regelmessig fysisk aktiv gjelder for alle aldersgrupper. Fysisk aktivitet gir flere leveår med god helse og hjelper å forebygge livsstilssykdommer (Helsedirektoratet, 2014, Henriksson, J. & Sundberg, C. J. 2008).

Mæland (2010) uttrykker at vi fra naturens side er skapt for bevegelse. Men for å opprettholde livet er ikke det moderne mennesket i dag avhengig av fysisk styrke og utholdenhet. Menneskene bruker mer tid stillesittende, hverdagsgjøremål automatiseres og jobben vår krever mindre fysisk innsats enn før. Denne samfunnsutviklingen resulterer i en økende inaktivitet, befolkningens form svekkes og gjennomsnittsvekten stiger (Mæland, 2010).

1.1 Tema og problemstilling.

Formålet med denne studien er å belyse hvilke opplevelser og erfaringer for motivasjon og mestring for fysisk aktivitet deltakere sitter igjen etter å ha vært med Cardiac Exercise Research Group's (CERG's) 7- uker s treningsprogram (vedlegg 1). På Norges Tekniske- Naturvitenskapelige Universitet (NTNU) sine hjemmeside blir treningsprogrammet beskrevet som den optimale treningsprogram der vanlige mennesker får og bevarer en god helse gjennom hele livet (NTNU).

Slik man kan se på det handler det om å ha en livsstil hvor fysisk aktivitet er en naturlig del av hverdagen over langt tid. Å delta på et treningsprogram på 7 uker som er organisert som ett slags kurs kan være et steg mot en livsstilsendring. For å få en langvarig helseeffekt av treningsprogrammet kreves det at man fortsetter aktiviteten også etter de 7 ukene som er organisert i regi av ett kurs. I dette tilfelle er treningene vært organisert i en gruppe i regi av ett idrettslag. Min interesse er å finne ut hvilken motivasjon og mestringsfølelse for økt fysisk aktivitet hadde deltakere før kursstart, underveis i kurset og 10 uker etter kursets slutt. Har det skjedd en endring i forholdt til motivasjon og mestring for fysisk aktivitet hos deltakere i løpet kurset. Formålet med denne studien er å belyse om dette treningsprogrammet kan ha en positiv effekt på

folkehelsen. Da undersøkelsen blir tatt allerede ti uker etter fullført kurs tar denne studien i utgangspunktet på å undersøke korttidseffekten.

1.2 Begrunnelse og bakgrunn for valg av tema og problemstilling.

Jeg har alltid hatt en personlig interesse for fysisk aktivitet og folkehelse. Mitt engasjement og interesse ligger i å kunne danne et godt grunnlag for god livstil og god helse gjennom fysisk aktivitet. Som nevnt i innledningsvis er regelmessig fysisk aktivitet viktig både for å opprettholde god helse, og forebygge en rekke livstilsykdommer .

I media kan man ofte se overskrifter hvor det står om nye og gamle treningsmetoder som skal være effektive og enkle å følge. Ofte kan vi lese om, hvor lite som skal til for at vi skal tilfredsstille kravene til å være fysisk aktive. Likevel kan det være en stor utfordring for mange å øke sin aktivitetsnivå på et tilfredsstillende nivå. For at fysisk aktivitet skal bli en naturlig del av hverdagen må holdninger og vaner endres. I denne oppgaven har jeg valgt å se på motivasjonen for endring hos deltakere som deltok i en 7-ukers treningsprogram etter CERG`s metode. Treningsprogrammet blir omtalt i media som *”En enkel oppskrift for bedre kondisjon og helse. Dette programmet er laget som en hjelp til å komme i gang med treningen, og er designet både for de som hater og de som elsker å trene”* (VG Pluss, 27.10. 2014.) I tillegg blir programmet omtalt som enkel og effektiv.

Det finnes ingen tidligere forskning på motivasjonen og mestring for deltakere på akkurat dette treningsprogrammet. Det er gjort mindre upubliserte forsøk på treningseffekten på akkurat dette programmet. Treningsprinsippene som blir brukt programmet er godt kjent og dokumentert i flere studier (Wilsoff, et al., 2011, Høydal et. al., 2007, Hass et al., 2000). Treningsprogram ble gjennomført i en gruppe som trente i lag og var gratis for deltakere.

Min interesse er å så på om deltaker som har fullført treningsprogrammet har endret sin fysiske aktivitetsnivået i forhold til før de deltok på kurset. Hvilke faktorer som påvirker individet til å trene og være fysisk aktiv regelmessig. Hvordan kan trenere eller helsepersonell påvirker motivasjonen og mestring hos individene som ønsker å endre sin fysiske aktivitetsnivået og opprettholde treningen over tid.

1.3 Oppgavens struktur

Denne oppgaven har seks hovedkapitler. Første kapittel er innledning, der oppgavens problemstilling og formål blir beskrevet. I kapittel to presenteres aktuell teori knyttet opp i mot problemstillingen. Tidligere forskning som er gjort på samme feltet vil også bli lagt frem her. I kapittel tre blir studiens metodiske fremgangsmåte presentert. Funnene av studien blir presentert i kapittel fire. Disse funnene blir delt opp i seks forskningsspørsmål. Deretter blir disse funnene diskutert sammen med relevant teori. Til slutt trekkes en konklusjon ut fra forskningen. I tillegg vil det stilles relevante spørsmål og presentert tanker til videre forskning på feltet i en.

2.0 Teori

I dette kapitlet blir de presentert de ulike teoretiske perspektivene som belyser problemstillingen i denne oppgaven. Først vil begrepene helse og folkehelse bli forklart. Deretter vil det bli belyst hva fysisk aktivitet i folkehelseperspektivet vil si. I tillegg legges det fram dagens anbefalingene til fysisk aktivitet følge Helsedirektoratet. Teorien rundt motivasjon vil indre og ytre motivasjon med selvbestemmelsesteori trekkes fram. Et teoretisk perspektiv vil gi forståelse for motivasjonens betydning i forhold til utførelsen av fysisk aktivitet. I tillegg vil motivasjonen være en avgjørende faktor i en atferdsendring og i mestring til å opprettholde aktiviteten over tid. Betingelser for atferdsendring blir deretter lagt fram der sosialt nettverk, atferdsendring i grupper og tanker og følelser er relevant. Videre vil det bli presentere CERG's 7- ukers treningsprogram. Til slutt vil tidligere forskning som er gjort på samme feltet bli presentert.

2.1 Helse og folkehelse

Det finnes mange forskjellige definisjoner på helse. Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer helse på følgende måte: "A state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity" (WHO, 1948). Denne definisjonen er blitt kritisert for å være uopnåelig når det kommer til fullstendig velvære. Allerede i 1982 definerer Hjort (1994) helse som overskudd i forhold til hverdagens krav. Helse relaterer seg til mestring i hverdagen (Hjort, 1994). Her blir helse sett på som det å fungere og mestre livsbetingelsene menneskene blir utsatt for (Mæland, 2010).

I følge folkehelseloven er definisjonen på folkehelse «Befolkningens helsetilstand, og hvordan helsen fordeles i en befolkning» (Folkehelseloven 2014). Med dette menes en beskrivelse av faktorer rundt folkehelsen herunder levevaner, helse, sykkelighet og dødelighet, helserisiko og elementer av beskyttelse for helse i en befolkning. I følge Mæland (2010) er folkehelse summen av de enkelte innbyggere i befolkningens helsetilstand. Fysisk inaktivitet er en økende utfordring, og inaktiviteten øker i alle aldersgrupper. En økning av den fysiske aktiviteten er ett av tiltakene som vil ha størst positiv effekt på folkehelse (Bahr, 2015). Visjonen for folkehelsearbeidet er blant annet at alle menneskene skal oppleve å ha kontroll over sin egen fysiske helse. Måler er at

menneskene blir oppmerksomme på de helsemessige konsekvensene av de valgene de tar og klarer å opprettholde de over tid (Departementene, 2009).

2.2 Fysisk aktivitet og fysisk trening i folkehelseperspektiv

På hjemmesiden til Folkehelseinstituttet blir fysisk aktivitet definert som enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruk utover hvilenivå (Folkehelseinstituttet, 2014). Fysisk trening er den delen av fysisk aktivitet som er planlagt og strukturert og som har til formål å forbedre eller opprettholde en viss fysisk funksjon (Folkehelseinstituttet, 2014).

Det er et overordnet begrep som omfatter mange aktiviteter relatert til fysisk utfoldelse, som arbeid, sport, trening, fritid og lek. Fysisk aktivitet er en viktig forebyggende faktor når det gjelder tidlig død, hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, overvekt og fedme, type 2-diabetes og enkelte kreftformer. Regelmessig fysisk aktivitet bedrer også mental helse og er helt nødvendig for muskel-, skjelett- og leddhelse (Bahr, 2015). Man blir gladere og får mer overskudd. Samtidig økes livskvaliteten og risikoen for å utvikle livsstilssykdommer reduseres (Bahr, 2015).

Å kartlegge fysisk aktivitet kan være utfordrende. Fysisk aktivitet kan måles med frekvens, intensitet, varighet, type aktivitet og konteksten aktiviteten utføres (Helsedirektoratet, 2016). Fysisk aktivitet blir ofte delt inn i lett, moderat og hard intensiv fysisk aktivitet, etter hvor stor energiomsetning aktiviteten krever (Folkehelseinstituttet, 2014). For å kunne kartlegge helsefremmende fysisk aktivitet, vil det være viktig å si noe om så mange av disse områdene som mulig (Helsedirektoratet, 2016).

I Norge har Helsedirektoratet kommet opp med anbefalinger for fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2014). I følge det er dagens anbefalingene for voksne og eldre å være fysisk aktive i minst 150 minutter med moderat intensitet per uke, eller minimum 75 minutter med høy intensitet. Den fysiske aktiviteten gjennomføres sammenhengende eller i bolker på 10 minutter av gangen. Ønsker man å oppnå en ytterligere helsegevinst burde man doble anbefalingene. I følge helsedirektoratets anbefalingene gir økt aktivitetsdose større helsegevinst. Periodene hvor man sitter i ro bør reduseres og stykkes opp med lett aktivitet som avbrekk. De fleste voksne er mindre fysisk aktiv enn

helsemyndighetens anbefalinger er (Bahr, 2015).

Det viser seg at bare 1 av 3 (32 prosent) av nordmenn er fysisk aktive i tråd med helsedirektoratet sine anbefalinger (Helsedirektoratet, 2016). Regelmessig fysisk aktivitet representerer et stort forebyggingspotensiale i forhold de dominerende sykdomsgruppene. Effekten av å være fysisk aktiv er svært positiv. Å få økt bruk av fysisk aktivitet i forebyggende arbeid er derfor vesentlig (Bahr, 2015).

2.3 Motivasjon.

Et sentralt begrep i denne oppgaven er motivasjon. Begrepet motivasjon kommer fra latinske ordet som betyr «å bevege». Motivasjonene er det som beveger eller driver oss til å handle, til å gjøre noe. Det dreier seg om en grunnleggende drivkraft hos hver enkelt menneske. Det er mange psykologiske teorier som forsøker å forklare hva motivasjon er og hvordan den kan påvirkes. *”Motivasjon brukes til å forklare hva som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder denne aktiviteten ved like, hvor mye innsats som settes inn, og hva som gir den retning, mål og mening. (Imsen, 2005, s.294)”*

Motivasjon står derfor sentralt når det gjelder å forstå menneskelig atferd. Man kan forstå det slik at motivasjonen er den som setter i gang og opprettholde adferden.

Motivasjon for fysisk aktivitet kan endre seg igjennom ulike faser i livet. Det kan være å drive med en aktivitet som man synes er gøy som barn. Drive med sport som ungdom og ha målsetninger om ulike idrettsprestasjoner. Med tid vil hverdagen til de fleste endre seg og nye behov i hverdagen kan gjøre at motivasjonen for fysisk aktivitet blir endret. Selv om det er et stort flertall av oss mennesker som vet at det lønner seg å være fysisk aktiv, men at det ikke alltid er like lett. Videre i oppgaven blir tatt for seg noen teoretiske tilnærminger som er valgt ut på grunn av at de blir brukt for å forklare menneskenes motivasjon i atferdsendring. Det vil si teorier som legger vekt på påvirkning fra tankene og omgivelsene på individet.

2.3.1 Indre og ytre motivasjon

Når vi omtaler motivasjon skiller vi vanligvis mellom indre og ytre motivasjon. Indre motivasjon er en selvbestemt drivkraft som er fri fra ytre press, det betyr at vi gjør noe, for eksempel en aktivitet, på grunn av interesse for selve aktiviteten. Tilstanden av full indre motivasjon fører til at evnen til å ta egne valg styrkes og behovet for autonomi

fylles. Indre motivasjon assosieres med glede, selvsikkerhet og tilfredsstillelse. Svært indre motiverte personer involverer seg totalt i en aktivitet med full tilstedeværelse. Det øker også ønsket om å være fysisk aktiv (Deci & Ryan, 2000).

Ytre motivasjon er tilstedte når vi gjør noe for oppnå en belønning (ros, premie, anerkjennelse), eller når aktiviteten har et mål utenfor selve aktiviteten. Ytre motivasjon har vært mye omtalt men ikke nødvendigvis i positiv forstand.

Indre motivasjon stammer ofte fra noe som tidligere var ytre regulert og henger sammen med interesse. Det er lettere å holde på med en aktivitet man er interessert i. Det antydes at indre motivasjon har større drivkraft enn ytre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). I følge Deci & Ryan kan indre motivasjon ofte omtales som en naturlig motivasjon som kommer innenfra, mens ytre motivasjon omtales som en kunstig motivasjon hvor krefter utenifra igangsetter handling.

Mennesker som driver fysisk aktivitet på grunnlag av ytre faktorer har en annen motivasjonsopplevelse- og motivasjonsgrunnlag enn de som er fysisk aktive ut ifra indremotivasjon. Ytre motivasjonsfaktorer som for eksempel kroppsbylde forbindes med følelser av skyld og kontroll. De som er ytre motiverte føler til stadighet press utenifra til å drive fysisk aktivitet. Ofte vil de gå inn for aktivitet svært motiverte for en bestemt økt eller periode, men sannsynligheten for at denne motivasjonen kommer til å vare over lenger tid, er minimal. Gjennomføringen av et treningsprogram over en viss tid vil også være mindre sannsynlig. I følge Deci & Ryan blir indre motivasjon og høy grad av ytre selvbestemt motivasjon assosierer med glede, selvsikkerhet og tilfredsstillelse. På den andre siden kan av grad av ytre selvbestemt motivasjon bidra til frustrasjon, nedstemthet, press og lav selvfølelse (Deci & Ryan, 2000). Det vil si at det er lettere å holde på med aktiviteten som gir enn glede og man er interessert og det er større sannsynlighet at man ønsker å være mer fysisk aktiv og holder ut med aktiviteten over lengre tid.

Deci & Ryan mener også at når en kjenner tilhørighet med andre personer, får man økt indre motivasjon og at sosiale kontekster kan være med å øke deltakelsen i aktiviteten. De hevder at når behovet om sosial støtte blir innfridd, fører det til økt indre motivasjon og bedre tilfredshet og bedre mental helse. Når en ikke får oppfylt behovet for støtte leder det til forminsket motivasjon og dårligere velbefinnende.

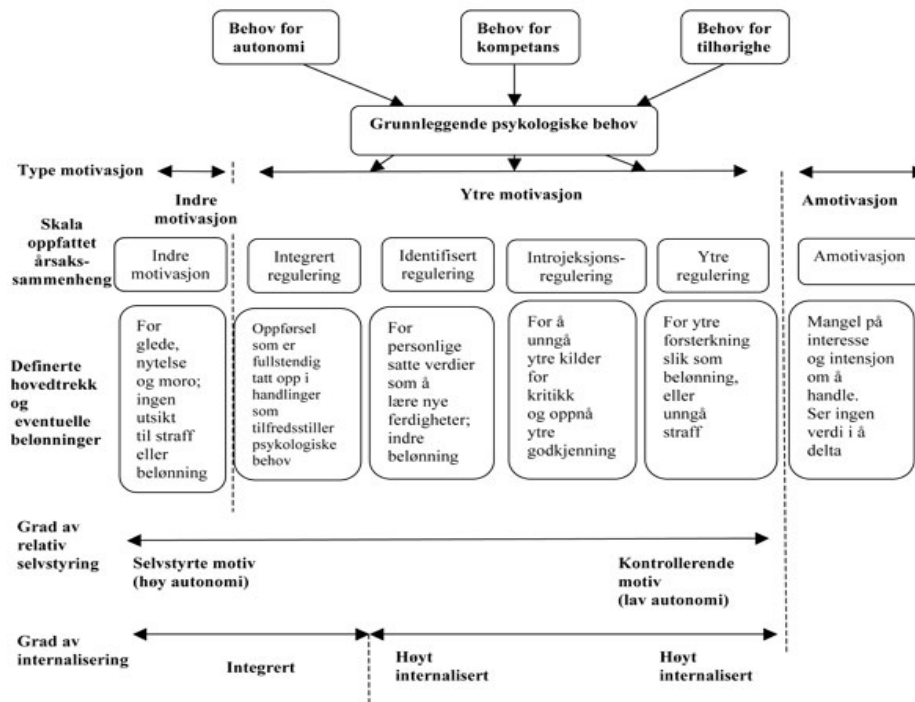
2.3.2 Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteori (SDT) er en av omfattende teori om menneskehets motivasjon. SDT ble utviklet allerede på 1970 tallet av Deci og Ryan, men først i 1985 ble den lansert som vitenskapelig teori. Teorien har spesielt fokus på indre motivasjon og vektlegger opplevelsen av at atferd er selvbestemt. Mennesker er født med tre psykologiske behov. Det er behovet for kompetanse, autonomi og tilhørighet. Behovet for kompetanse omhandler om hvor effektiv man ser seg selv i samspill med sosiale og fysiske omgivelser og opplevelsen av ferdigheter at en mestrer oppgaven. Behovet for autonomi går ut på at man er igangsetter på eget initiativ og selvregulerende når det kommer til handlinger. Behovet for tilhørighet handler om utviklingen rundt nære relasjoner og opplevelsen av tilhørighet med andre. Dekkes disse tre psykologiske behovene vil velvære, ytelse, utvikling og selvmotivering styrkes (Renolen,2008).

Alle disse tre kriteriene blir dekt gjennom dette kurset som informantene var deltakere på. Økt kompetanse om fysisk aktivitet og sine egne resurser kan se ut som er i varetatt gjennom hele programmet. Å delta på dette kurset var frivillig og gratis for deltakere som igjen resultater at det er selvbestemt aktivitet. I tillegg har tilhørighet til en gruppe blitt i varetatt i dette kurset.

Det å føle seg kompetent og ha autonomi til å håndtere situasjonen er i følge Deci og Ryan (2000) viktig for motivasjon. I motsetning til tradisjonelle motivasjonsteorier som fokuserer på mål og resultater, samt mål som medvirker til resultatene, altså retningskomponentene, er selvbestemmelsesteorien unik ved at den legger vekt på energikomponenten. Det vil si det som setter i gang og holder i gang aktiviteten. Denne teorien omhandler hvilke forhold som kan være positive eller negative for menneskelig utvikling og for å forstå menneskenes atferd (Pensgaard & Hollingen, 2012).

Teorien hevder at mennesket gjerne vil bestemme selv og ikke bli styrt eller kontrollert utenifra. Menneskenes psykologiske behov for å få en optimal personlig vekts, utvikling og velvære er basis for egen motivasjon. Målet med teorien er ikke bare å forsøke finne hva som gir best utvikling, men også hva som hindrer denne utviklingen (Pensgaard & Hollingen, 2012)



Figur : Skjematisk fremstilling av Selvbestemmelsesteori (SDT).

Modellen for SDT (figur 1) vil vise hvordan denne teorien beskriver forskjellige stadier av motivasjon. Indre- versus ytre motivasjon skaper ulik psykologisk beredskap for å opprettholde økt fysisk aktivitet. Motivasjonsregulering er på ingen måte enten eller. De kan deles inn på følgende måte: Mangel på motivasjon, ytre motivasjon, introjeksjons motivasjon, identifisert motivasjon, integrert motivasjon og tilslutt indre motivasjon. Dette viser at motivasjon ikke er svart-hvitt og det flere av gradene for motivasjon kan være tilstedte på samme tid (Renolen, 2008).

Amotivasjon beskrives som en tilstand med mangel på intensjon til å handle,- enten fordi at man ikke ser verdien i aktiviteten eller fordi man ikke lykkes å oppnå ønskelig resultater. Når det gjelder ytre motivasjon, har man ikke noe interesse for oppgaven, men er fokusert på hvilken belønning eller gevinst den vil gi. For eksempel frykt for negative konsekvenser for å ikke utføre aktiviteten. Den ytre motivasjonen kan videre deles inn i fire typer regulering; Ytre, introjeksjon-, identifisert- og integrert-. Ytre regulering er minst autonome form for ytre motivasjonen. Når krefter utenfor individet igangsetter handlingen er motivasjonen styrt utenfra og kalles for ytre regulert motivasjon. Faktorer som straff eller belønning vil være drivkraft til handling hos

individet. Introjeksjonsregulering er adferd som styres av selvpålagt påvirkning, for eksempel for å unngå skam eller skyld. Identifisert regulering er adferd som blir sett på som personlig viktig og er mer selvbestemt form for ytre motivasjon. Identifisering ansees å være en viktig del av prosessen fra ytre regulering til selvregulering. Integrert regulering er den mest autonome formen av ytre motivasjon og har likhetstrekk med indre motivasjon, men blir definert som ytre regulering fordi verdien av aktiviteten er målet, og ikke aktiviteten i seg selv. Her føler individet mer selvbestemmelse (Deci & Ryan, 2002).

De reglene og normene man har, gir mening og det oppleves ingen motstand mot å følge dem. Et eksempel kan være at man trener fordi det er bra for helsen. Indre motivasjon handler om at selve aktiviteten er belønning og man gjør denne aktiviteten for aktivitetens skyld. Menneskene som er indre motivert utfører aktiviteten fordi de liker det. For eksempel at fysisk aktivitet gir de en positiv opplevelse. Det er ikke uvanlig at mange forsøker en atferdsendring fordi det forventes av de. Men denne motivasjonen har sjelden langvarig effekt (Deci & Ryan, 2002).

Mange kjenner til nytten av å være fysisk aktiv men er likevel passive i sitt eget dagligliv (Bahr, 2008). Selvbestemmelsesteori kan være med å vektlegge opplevelsen av selvbestemmelse og føle seg mer kompetent i prosessen til å endre sine aktivitetsvaner. I dette tilfelle vil det være at det kan føles enkelt å gjennomføre øktene og man kan få en rask treningseffekt av dette programmet. Dette kan resultere økt fysisk aktivitet, positive opplevelser i forhold til fysisk aktivitet og en varig endring av atferd.

2.4 Motivasjon og mestring i atferdsendring

Atferdsendring kan være på mange måter en vanskelig prosess (Bahr, 2015). Forskning viser at overgangen fra å være fysisk passiv til å være fysisk aktiv er vanskeligere enn vi tror (Prochaska et al., 2002).

En atferdsendring kan starte med at individet er motivert til å endre adferd. Samtidig som man har tro på at man klarer å mestre og få til de ønskede resultatene (Barth et al., 2011). Den amerikanske psykologen Albert Bandura har utviklet en sosialkognitiv teori som heter «Self-efficacy theory». Det kan oversettes med «tro på egen mestringsevne» eller selvtilliten. Hovedpoenget i denne teorien er at vår egen tro på hva vi kan klare, er svært avgjørende for hva vi velger å gjøre og hvor mye innsats vi legger ned (Pensgaard

& Hollingen, 2012).

Bandura har identifisert fire hoved gilder som influerer på forventningene til self-efficacy: Ferdighetsprestasjon, vikarierende erfaring, verbal overtalelse og aktivering. (Pensgaard & Hollingen, 2012).

Ferdighetsprestasjonen innebærer en mestringsopplevelse. Suksess øker mestringsforventningene mens gjentatte mislykkede forsøk reduserer dem, spesielt hvis det skjer ved starten av etablering av ny atferd. Vikarierende atferd vil si den påvirkningen en får ved å se at andre klarer å gjennomføre oppgaven. Bandura hevder at ved å se ulike typer mennesker klarer å oppnå en viss atferd, vil styrke deres egen tro på at dette er mulig. Verbal overtalelse, eller positiv selvsnakk, blir ofte kombinert med andre påvirkningsgilder og kan være mer utfordrende hvis man ikke legger andre forhold til rette. Aktivering er den siste av de store påvirkningsgildene. Med aktivering menes det at stessfulle situasjoner fører til økt aktivering og kan påvirke vår opplevelse av self-efficacy. Det etterlyses i forsøk som i større grad kan si noe om betydningen av aktivisering på selv-efficacy og spesielt i forhold til aktivitet for inaktive. Pandura hevder at egenkompetanse kan påvirke graden av aktivering (Pensgaard & Hollingen, 2012).

Det har vist seg at mestringsforventningene spiller en avgjørende rolle for atferdsendring på området fysisk aktivitet. Motivasjon og mestringsforventninger skal være til hjelp til å lykkes med å fokusere på fordelene ved å øke sin fysiske aktivitet (Helsedirektoratet 2008).

2.5 Cardiac Exercise Research Group (CERG`c)

GERG`s er en gruppe forskere i NTNU som studerer effekten av trening. De har som mål om å finne det optimale treningsprogrammet for å behandle hjerte- og livsstilsrelaterte sykdommer slik at vanlige mennesker får og bevarer en god helse gjennom hele livet (NTNU, 2011). Gruppen består av fremragende forskere, teknikere, leger og lovende forskningstalent fra hele verden. De har utarbeidet en 7-ukers treningsprogram som skal hjelpe å kom i gang med treningen. Selv om dette

treningsprogrammet omtales som behandling av hjerte- og livsstilsrelaterte sykdommer kan de samme treningsprinsippene med å forebygge disse (NTNU 2016). Dette treningsprogrammet er basert på tidligere studier av høyintensitetstrening og styrketrening. Treningsprogrammet er laget slik at det skal være lett å gjennomføre og er tidseffektiv.

2.5.1 Utholdenhetstrening med høy intensitet kombinert med rolig kontinuerlig trening.

God utholdenhet gir god arbeidskapasitet. Utholdenhet kan defineres som organismens evne til å arbeide med relativt høy intensitet over lengre tid (Gjerset 2012). God utholdenhet legger grunnlaget for gode prestasjoner i utholdenhetsidretter men den er også egenskap som vi har bruk for i dagliglivet (Michalsik & Bangsbo 2004). I tillegg til flere helsemessige gevinster som mindre risiko for livsstilssykdommer, lettere vektregulering og mestre stress vil også overskuddet bli større (Michalsik & Bangsbo 2004). Høyintensitetstrening menes det at gjennomsnittlig pulsfrekvens under arbeid skal være på ca. 90 % av det maksimale pulsfrekvensen. Høy intensitetsarbeid kan man dele opp både i korte og lengre intervaller (Michalsik & Bangsbo 2004). Intervalltrening er lenge vært et omdiskutert tema innen utholdenhetstrening. Det er kjent at trening med høy intensitet gir god fysiologisk respons. Intervalltrening er omtalt som den optimale treningsformen i henhold til å bedre utholdenheten hos utrente samt mosjonister. Helgerud et al. (2007) viser i en studie at 4x4 minutters intervaller på 90-95% av maksimal hjertefrekvens (HF maks) gir signifikant bedre økning i absolutt oksygenopptak (VO_2 maks, L_{min-1}), sammenlignet med lavintensitetstrening. Dette teorier blir understøttet av flere studier på høyintensitetstrening (Wilsoff et al. 2011, Høydal et al. 2007)

I dette treningsprogrammet er det brukt 1-4 intervaller med 4 minutters lengde, 1-2 ganger i uken, Dette blir kombinert med 20 minutter jogge eller gå-turer. Totalt 3 treninger i uken (Vedlegg 1).

Kombinasjon av høyintensive intervalløkter og rolig kontinuerlig trening, også kalt langkjøring, viser seg effektiv i bedring av utholdenhetsprestasjoner (Seiler & Tønnesen, 2009). Dette kan være gåturer eller andre aktiviteter som man blir lett andpusten (50-60% av HF maks (Michalsik & Bangsbo 2004). I dette treningsprogrammet blir

intervalltrening kombinert med rolige økter på over 1 time (vedlegg1).

2.5.2 Styrketrening.

Styrketrening som er benyttet i dette programmet krever ingen utstyr og kan gjennomføres med kroppsvekt. Øvelsene som er benyttet er knebøy, spenst hopp armhevingene og situps, og skal repeteres 5 ganger første uken. Fra uke 2 skal øvesene repeteres 10-15 ganger, avhengig av øvelsen. Dette gjennomføres enten kun en gang pr. trening eller tre ganger pr. trening, det vil si ett eller tre sett.

I følge en artikkel som er publisert av American Collage of Sports Medicine sier eksperter at ett sett er nok for friske voksne, men at flere sett per muskelgruppe kan gi bedre resultat dersom tiden tillater det (Hass et al., 2000). Denne artikkelen tok i utgangspunktet 10- 12 repetisjoner pr. øvelse.

Fordelene med å trene et sett er at du sparer tid og det kan være lettere å motivere seg til å gjennomføre treningsøkten.

2.6 Forskning

Det finnes ingen vitenskapelig studie som vurderer treningseffekten eller endring av fysisk aktivitetsnivået hos deltakere av CERG's treningsprogram. Det er kun publisert en artikkel (Svendsby 2016) som tar for seg treningseffekten hos fem personer som har trent med dette treningsprogrammet. Det er gjort en god del forskning av treningsmetodene som er brukt i CERG's treningprogram (Wilsoff, et al., 2011, Høydal et. al., 2007, Hass et al., 2000). Det finnes også ingen forskning som er gjort på dette treningsprogrammet i forholdt langtidseffekt på motivasjon eller mestring for endring for fysisk aktivitet. Det er derimot gjort en del forskning på trening i grupper (Moreland & Myaskovsky, 2000). Denne rapporten inneholder resultat av to forskjellige studier som begge viser at trening i gruppe ga bedre treningsresultat og motivasjon hos deltakere. I tillegg er det gjort en 7-ukrs studie om tre ulike intervallregimer kombinert med langkjøring, der man trener intervaller 2 ganger i uken og langkjøring 1 gang i uken (Olesen 2010). Antall økter pr. uke og lengden på treningsprogrammene som er brukt i denne forskningssammenheng er lik CERG'S sin treningsprogram.

3.0 Metode

Gjennom dette kapittelet presenteres den metodiske fremgangsmåten som ble benyttet for denne studien. Problemstillingen blir besvart med kvalitative forskningsmetoden. Først blir det gjort en kort presentasjon av kvalitativ forskningsmetode og begrunnelse av mitt valg av forskningstilnærming. Videre vil det bli presentert intervjuguiden med forskningsspørsmålene som er delt inn i seks kategoriene i forhold til hva jeg ønsker å få svar på. Til slutt vil det være en kort beskrivelse for valg av informantene, rekruttering og gjennomføring av intervjuene.

3.1 Det kvalitative forskningsintervjuet.

Kvalitative forskningsmetoder er mangeartede og preget på ulik vis de humanistiske, samfunnsvitenskapelige, helsevitenskapelige og sågar naturvitenskapelige områdene (Brinkmann & Tanggaard, 2010).

Når forskning er kvalitativ, betyr det vanligvis at man interesserer seg for hvordan noe gjøres, sies, oppleves, framstår eller utvikles. Datainnsamlingen er basert på at personene skal uttrykke seg gjennom intervjuer eller skriftlig (Brinkmann & Tanggaard, 2010).

Kvalitativ forskning kjennetegnes ved at det er et lite og engasjert området det forskes på. Kvalitativ forskning handler om å finne deltakernes subjektive forståelse og forventninger av fenomenet (Nilsen, 2012). Nilsen (2012) sier også at det er forskerdeltakerens stemme som skal komme tydelig frem. Den beste måten å få tak i deltakernes meninger på, er gjennom samtalen eller intervjuet Denne metoden egner seg best til bruk i studier hvor det er relativt få personer med. Man kan få mye informasjon ut av hver enkelt individ (Halvorsen 2002).

Å intervju mennesker om deres opplevelser, holdninger og livshistorier er blitt en utbredt forskningspraksis. Intervjuet er den mest utbredte tilnærmingen til kvalitativ forskning. Kvale & Brinkmann (2015 s.42) sier at formålet med det kvalitative forskningsintervjuet er *«å forstå sider ved intervjupersonens dagligliv, fra hans eller hennes egen perspektiv»*. Man kan skille mellom ulike typer intervjuer i kvalitativ forskning; Det ustrukturerte, det strukturerte og semistrukturerte (Brinkmann & Tanggaard, 2010). Det ustrukturerte intervjuet preges av liten struktur og kan nærmest betegnes som

en samtale mellom forskeren og deltakeren der temaet er bestemt på forhånd. Det strukturerte intervjuet kjennetegnes ved at spørsmålene er bestemt på forhånd i en bestemt rekkefølge, noe som gir lite fleksibilitet. Semistrukturert intervju forløper intervjuet som en interaksjon mellom forskerens spørsmål hvorav noen er planlagt og nedfelt i en intervjuguide på forhånd, og intervjupersonens svar (Brinkmann & Tanggaard, 2010).

For denne studien er det kvalitative semistrukturert intervjuet valgt. I følge Brinkmann & Tanggaard bør man klargjøre hva man ønsker å vite noe om i semistrukturert intervju, før man overveier hvordan man best mulig oppnår den ønskede kunnskapen. På denne måten kan forskeren styrke sin forståelse av hvorfor intervjupersonene gjør som de gjør. Fordelene med semistrukturert intervju er at forskeren kan gå i dybden når og hvis det er nødvendig, noe som kan gi bedre mulighet for helhetsforståelse. Det gir også muligheter for oppfølgingsspørsmål som gjør at forskeren kan få nyttig informasjon, og intervjuobjektene kan utdype sine meninger og tanker. Vanligvis utfører man i et semistrukturert intervju på grunnlag av en intervjuguide.

3.2 Intervjuguide

Intervjuguide (vedlegg 3) vil inneholde problemstillingen og forslag for spørsmål som blir stilt. Jeg lagde intervjuguide med en viss struktur over de spørsmålene jeg ønsket å få svar på. Ved å stille først mer vide spørsmålet om fysisk aktivitet og tanker rundt det ønsket jeg at intervjuobjektene kunne svare mer sjenerelt om sine opplevelser og tanker rundt temaet. Videre i intervjuet er det fokus på at intervjupersonen sine erfaringer og følelser av selve programmet og motivasjonen og mestring for fysisk aktivitet. I tillegg til å få mest mulig informasjon av hvilken nytte hadde de av kurset 10 uker etter slutt. Under intervjuene ønsket jeg at deltakere åpnet seg og var trygg på meg slik at de kunne gi meg ærlige svar av sine erfaringer.

Ut i fra problemstillingen er spørsmålene delt inn i seks kategoriene i forhold til hva jeg ønsket å forske på, og som ville gi svar på problemstillingen min.

1. Deltakernes erfaringer for fysisk aktivitet før Cerg's program.
2. Hvordan opplevde deltakere å være med på CERG's 7-ukers program.
3. Motivasjonen for fysisk aktivitet før start, underveis i kurset og de ti første ukene

etter kursets slutt endret seg hos deltakere.

4. Har mestringsfølelse endret seg i løpet av tiden underveis- og etter kurset endret seg.

5. Har deltakere tilegnet seg nytt kunnskap mens de var deltakere på kurset?

6. Har deltakere økt sin fysiske aktivitetsnivået etter kurset, sammenlignet med før kursets start?

3.3 Troverdighet

I den kvalitative forskningen vil troverdigheten være med å bestemme i hvilken grad metoden som brukes, undersøker det den faktisk er ment å undersøke. For å vurdere troverdigheten i en studie kan man blant annet se på hvilke fremgangsmåter forskere bruker, hvor holdbare dataen er og hvordan de er blitt behandlet i prosessen (Kvale & Brinkmann 2015). Dette vil si om man faktisk finner svaret om CERG's treningsprogrammet har bidratt til økt aktivitetsnivået hos deltakere. Hvilke opplevelsene spiller inn på motivasjonen rundt en livsstilsendring i forholdt til økt aktivitet? Troverdigheten kan også settes sammenheng med tidligere forskning på området. Selv om det ikke er gjort så mye forskning på dette programmet, er det flere funn i denne oppgaven som samsvarer med tidligere funn på lignende studier. Dette er med å styrke oppgavens troverdighet.

I denne studien vil det være en mer åpen tilnærming der man benytter seg av å analysere tekst i datainnsamling. Troverdighet i kvalitativ forskning skal sikre at undersøkelsen gir svar som er saklig og pålitelig, for eksempel ved å gi andre forskere anledning til å gå gjennom det innsamlede materiale og gjenta undersøkelsen. For å sikre god nok troverdighet til studien, er det viktig å reflektere over sin subjektivitet. Hvilke holdninger og forståelser en selv har til temaet det

Intervjuguiden ble utformet i forhold til selvbestemmelses teori (SDT). For at jeg kunne stille spørsmål med grunnlag i denne teorien var det viktig at jeg satte meg godt inn i SDT og motivasjon. Teori betraktes abstraksjon av virkeligheten og gir uttrykk om vår generelle kunnskap og våre antagelser av virkeligheten (Johannesen., Tufte & Christoffersen, 2010). Dette har gjort at jeg som forsker har måttet reflektere hva jeg ønsker å få svar på og hvordan jeg på enklest mulig måte kan få svar på mine forskningsspørsmål. Jeg opplevde at jeg måtte skape en trygg og positiv ramme omkring

intervjuene slik at deltakere ønsket i størst mulig grad dele personlige tanker og erfaringen. Det var viktig for meg at intervjuobjektene valgte å svare fritt om sine opplevelser og følelser å kunne være mest mulig ærlig i sine uttalelser.

I følge Johannessen., Tufte & Christoffersen (2010) er en vanlig måte å måle troverdighet innenfor kvantitative undersøkelser med spørsmålet ” måler vi det vi tror vi måler ? ”. Dette betegnes som begrepsvaliditet. Validiteten i denne forskningen blir å undersøke sammenhengen mellom data jeg har innhentet og fenomenet motivasjon (Johannessen., Tufte & Christoffersen, 2010).

3.4 Rekruttering og datainnsamling

For å kunne besvare studiens forskningsspørsmål måtte jeg kontakte de som hadde erfaring og opplevelser med CERG`s treningsprogram. Det ble oppsøkt en treningsgruppe som trente etter CERG`s program. Det var totalt 18 personer som fullført treningsprogrammet. Jeg kontaktet alle de gjennom sosiale medier, men ikke alle de ønsket å stille til intervju. 7 av de 18 deltakere sa seg villig til å delta på intervju. Alle 7 hadde fullført kurset, men en av deltakere måtte fullføre programmet på egen hånd på grunn av skade. Intervjuene ble gjennomført 10 uker etter at kurset var avsluttet. Hver av intervjuene ble startet med at deltakere fortalte hvorfor de ble med på dette aktuelle kurset med felles treningsgruppe. Selv om dette ikke var relevant for resultatene var det en fin måte å åpne samtalen på. Det ble stilt åpne spørsmålet både om treningserfaring, motivasjon for fysisk aktivitet og mestring for fysisk aktivitet. Deltakere fikk også mer konkrete spørsmål i samme kategorier der de skulle gi en verdig for sine erfaringer om de samme temaene.

4.0 Funn og drøfting

I denne delen av oppgaven blir hovedfunnene av de sju intervjuene med deltakeren presentert. Den samlede informasjonen er analysert, og det ble funnet et mønster og likhetstrekk hos deltakernes svar og uttalelser. Svarene er samlet i følgende seks forskningsspørsmål:

1. Deltakernes erfaringer for fysisk aktivitet før Cerg's program.
2. Hvordan opplevde deltakere å være med på CERG's 7-ukers program.
3. Motivasjonen for fysisk aktivitet før start, underveis i kurset og de ti første ukene etter kursets slutt endret seg hos deltakere.
4. Har mestringfølelse endret seg i løpet av tiden underveis- og etter kurset endret seg.
5. Har deltakere tilegnet seg nytt kunnskap mens de var deltakere på kurset?
6. Har deltakere økt sin fysiske aktivitetsnivået etter kurset, sammenlignet med før kursets start?

Uttalelser og svar fra informantene drøftes underveis for hver forskningsspørsmål og belyses deretter i forhold til teori. Ett og ett forskningsspørsmål blir drøftet opp mot de ulike funnene. Etter at alle forskningsspørsmålene er presentert, drøftet og oppsummert, følger en konklusjon ut fra teori.

4.1. Deltakerens erfaring i forhold til fysisk aktivitet før CERG's program.

Informantene hadde et forskjellig utgangspunkt i forhold til fysisk aktivitetsnivå før de var med på kurset. Fra å ikke være aktiv i det hele tatt, til å være fysisk aktiv daglig. På en skala fra 1-6, der 1 sto for ingen fysisk aktivitet og 6 sto for daglig fysisk aktiv, svarte alle informantene fra 1-5. Dette viser at deltakere var godt spredt i forholdt til hvor aktiv de var i utgangspunktet.

Informantene formidlet at de var bevisst på viktigheten til fysisk aktivitet. Likevel opplyste noen av informantene om forskjellige grunner hvorfor fysisk aktivitet ikke var prioritert i hverdagen. For eksempel kunne informant 2 fortelle at etter hun fikk to barn,

husbygging, studier og hun hadde bytte til en stillesittende jobb prioriterte hun ikke treningen. Som følge av det ble hun veldig dårlig fysisk form og klarte ikke gå fjellturer uten å bli andpusten. Før hun startet på CERG's var intensiteten veldig lav på de aktivitetene hun var med på.

Mens informant 3 kunne opplyse om daglig aktiviteter med varierende intensitet som intervalløker, gruppetrening i treningssenter, jogging og styrketrening. På spørsmålet hvorfor hun ønsket å delta på kurset svarte hun: *"Hadde lyst til å starte opp med noe nytt. Hadde også lyst til å se om programmet var så effektiv som reklamen tilsa."*

Funnene viser at aktivitetsnivået på informantene kan antas å være på noe samme nivå som ellers blant det norske befolkning (Helsedirektoratet 2016). Det kommer fram at 2 av 7 informanter oppfylte Helsedirektoratets anbefalingene om fysisk aktivitet. Det kom også fram at det vanligste aktiviteten blant informantene var å gå turer.

Som nevnt tidligere blir fysisk aktivitet ofte delt inn i lett, moderat og hard intensiv fysisk aktivitet, etter hvor stor energiomsetning aktiviteten krever (Folkehelseinstituttet, 2014). Intensiteten av aktiviteten kan ofte være en utfordring å vurdere. Dette har også kommet fram i denne oppgaven. For eksempel beskriver informant 4 at hun er aktiv i jobb som sykepleier og med husarbeid. Selv om hun opplyste at hun hadde ikke noe særlig kondis eller muskelmasse vurderte hun sin aktivitetsnivået som høy. Informant 1 sier om sin fysiske aktivitet før kurset: *"Går til jobb hver dag, og er glad i å gå turer. Går da med relativ høy intensitet"*. Her kan det diskuteres om det er nok å vurdere aktivitetsnivået hos deltakere ved bruk av intervju.

4.2. Hvordan opplevde deltakere å være med på CERG's 7-ukers program.

Alle informantene gir uttrykk for at det har vært utelukkende positivt å delta på kurset. Selv om de fleste deltakere opplevde at det var lett å gjennomføre kurset har det vært noe variasjon i forhold til hvor hardt programmet opplevdes. Informant 2 beskriver det slik:

«Første tre ukene var det hardt og slitsomt. Jeg trengte mye søvn, ble sur og sliten. Jeg så at dette gikk utover min mann og mine barn. Heldigvis skjønte de at dette var noe jeg måtte gjennom

for å bli i bedre form, så de motiverte meg til å fortsette. Etter uke 3 kom oppturen hvor jeg merket formstigning og økt mestringsfølelse»

Informantene beskrev at fellestreningene ga de glede og mening. De vektla at det var sosialt og at de fikk støtte av andre deltakere. Noen hadde erfart at de tidligere hadde blitt for ivrige og trent for mye og lenge i gangen, og at dette hadde ført til manglende motivasjon og gitt økte plager og smerter. Informanten 6 sier:

”Programmet var enklere enn jeg trodde fordi intensiteten økte gradvis. Jeg klarte å gjennomføre alle økter etter planen. Ikke fikk jeg noen skader heller, og jeg var så glad for det!”

Mens informant 7 sier:

«Enkelt å komme i gang, enkelt å fortsette, inspirerende å kjenne resultater»

Cerg's treningsprogram blir omtalt på NTNU sine nettsider som tidseffektivt og programmet gir god treningseffekt for både kropp og sjel. Kondisjonsaktivitetene beskrives som rask gange eller løping, men disse treningsformene kan byttes ut med svømming, sykling og roing så lenge aktiviteten innebærer dynamisk arbeid med store muskelgrupper (NTNU, 2012) Dette blir bekreftet også gjennom intervjuene. Deltakere beskriver t CERG's som ett treningsprogram som kan tilpasses for alle. Teningene var lagt opp til at man trener ut i fra egen form og forhold blir nevnt som positivt. Informant 7 sier :

”Det å bli med på CERG's treningsprogramm var utelukkende positivt. Jeg fulgte programmet og fullførte uten problemer, men tilpasset det ut i fra andre aktiviteter og gjøremål”

Selv om fleste deltakere var i utgangspunktet dårlig fysisk form, var det også med deltakere som hadde vært en del fysisk aktiv før de deltok på kurset. Selv om det ikke føltes like tøft å bli med på alle øktene for noen, kunne man se at kurset likevel kunne gi en positiv effekt for økt aktivitet og motivasjon hos deltakere.

Informanten 3 som i utgangspunktet var daglig fysisk aktiv og i god form sier:

”Jeg hadde ganske god grunnlag og fikk ikke helt den samme framgangen som de fleste, men programmet gjorde at jeg fikk større motivasjon og interesse for trening. Jeg trener nå sammen med noen andre damer med mål om halvmaraton i Oslo.”

Samtlige informanter gir uttrykk at det var positivt å være med både for at det var sosialt og at treningsprogrammet var gjennomførbart. Dette stemmer med beskrivelsen som blir gitt av GERG's på NTNU sine nettsider (NTNU 2011) og i media (VG Pluss, 27.10. 2014.).

4.3. Motivasjonen for fysisk aktivitet før start, underveis i kurset og de ti første ukene etter kursets slutt.

Alle sju intervjuobjekter opplevde at de var motivert for fysisk aktivitet, eller at motivasjon for å endre sin fysiske aktivitetsnivå var tilstedte. Selv om denne motivasjonen var tilstede allerede før de startet på kurset, kan man se at det var endring i forhold til hvilken type motivasjon som styrte aktiviteten før og etter kuret. Det kan se ut som ingen av deltakere har vært helt umotiverte for trening. Selv om aktivitetsnivået var lav hos noen av deltakere. Informantene som hadde lav aktivitetsnivå opplyste om at motivasjonene for fysisk aktivitet har vært tilstedte også før kursstart, men det ble ikke prioritert i hverdagen. Informanten 2 sier.

”Jeg har blitt flinkere til å prioritere inn trening, selv når det er travelt på jobb og mye med barna (ikke like flink til å finne unnskyldninger for å la være å trene).”

Det kan se ut som alle informantene hadde en form for ytre motivasjon for fysisk aktivitet. De fleste av informantene opplyste at de trente for at de følte de måtte gjøre det for at det ble forventet av de. I tillegg trente de fordi de var klar over den positive effekten treningen gir og at man bør trene for å få en helsegevinst (Bahr, 2015), men glede av treningen manglet. Det kan se ut som fleste av deltakere hadde en ytre

motivasjon for trening som blir beskrevet som introjeksjonsregulering eller identifisert regulering (tabell 1) i selvbestemmelsesteorien.

Alle deltakere skulle beskrive sin motivasjon og gi et skår mellom 1 og 6 før kursets start og slutt. I løpet av de 7 ukene har motivasjonen 4 av 7 informantene økt og vært samme hos 3 av 7 (tabell 2). Gjennomsnittet økte fra 3,4 til 4,3 der 3 av informantene opplyste om at hadde samme motivasjon for fysisk aktivitet enn før (tabell 2).

Informantene	1	2	3	4	5	6	7	Gjennomsnitt
Motivasjn for fysisk aktivitet før deltakelse på CERG's	4	1	5	4	4	2	3	3,5
Motivasjon for fysisk aktivitet underveis i CERG's program.	4	3	6	4	4	4	5	4,3
Motivasjon for fysisk aktivitet etter CERG's program.	4	4	6	4	4	4	5	4,4

Tabell 2. Motivasjon for fysisk aktivitet hos deltakere før og etter CERG's treningsprogram på en skal fra 1-6.

Informantene gir uttrykk for at de ser at verdien fysisk aktivitet har økt etter kurset. De gir uttrykk for at fysisk aktivitet er noe som føles mer positivt, tillegg er gleden for selve aktiviteten økt i forholdt til før de ble med på kurset. Flere av deltakere fortalte at de opplevde at treningen ble lettere å gjennomføre da de så hvor lite som skulle til for å bli bedre form. Det er ikke noe klart svar på om alle informantene ble mer motivert for trening men det kommer fram i svarene at av selve aktiviteten ble styrt av større glede og gjorde at de prioriterte treningen mer etter kurset. Treningen hadde blitt en del av hverdagen deres og noe de "måtte gjøre" for å føle seg vel. Informanten 1 sier:

"Motivasjonen var der hele tiden. Jeg er utrolig sta og har en evne til å holde ut selv når det butter i mot. Men gleden ved trening har helt klart økt. Det føles som jeg trenger å trene for å ikke bli rastløs"

Gjennom intervjuene ble det ble det formidlet at treningen og det sosiale i gruppen fungerte som ytre motivasjonsfaktor, mens den fysiske og emosjonelle opplevelsen av at man kunne kjenne at formen ble bedre, fungerte som en indre motivasjonsfaktor. Dette samsvarer med at ytre og indre motivasjon vil være i større og mindre grad tilstedte hele

veien når man snakker om motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Dette kan bidra til at det er enklere for deltaker å gjennomføre hele programmet.

Informanten 6 sier:

”Jeg var i dårlig form, så første treningene var et mareritt. Men så ble det bedre, jeg hadde bestemt meg for at dette skulle jeg gjennomføre. Det å se at andre klarte å fullføre øktene inspirerte meg”

Dette stemmer godt overens også med Bandura sin «Self-efficacy theory» (Pensgaard & Hollingen, 2012). En av hovedkildene til denne teorien er vikarierende adferd. Vikarierende atferd vil si den påvirkningen en får ved å se at andre klarer å gjennomføre oppgaven (Pensgaard & Hollingen, 2012). Bandura hevder at ved å se ulike typer mennesker klare å oppnå en viss atferd, vil styrke deres egen tro på at dette er mulig.

4.4 Har mestringsfølelse hos deltakere endret seg løpet av kurset, underveis-, og etter kurset endret seg.

Mestringsfølelsen i forhold til fysisk aktivitet viste seg også å være ulik blant informantene. Dette varierte fra 1-5 på en skal fra 1 til 6 (tabell 3). Fleste av informantene opplyste om en lavere mestringsfølelse enn motivasjon i forhold til fysisk aktivitet før de ble med på kurset. Også her ga alle deltakere en skår for sin mestringsfølelse i forhold til fysisk aktivitet.

Informantene	1	2	3	4	5	6	7	Gjennomsnitt
Mestringsfølelse for fysisk aktivitet før deltakelse på CERG`s	3	1	5	4	4	1	2	2,8
Mestringsfølelse for fysisk aktivitet underveis i CERG`s program.	5	3	6	5	4	5	5	4,7
Mestringsfølelse for fysisk aktivitet etter i CERG`s program.	5	6	6	5	4	5	5	5,1

Tabell 3. Mestringsfølelse for fysisk aktivitet hos deltakere før og etter CERG`s treningsprogram på en skal fra 1-6.

Gjennomsnittet ved kursets start lå på 2,8 på en skala fra 1-6. Ved kursets slutt hadde

gjennomsnittet økt til 4,7. 10 Uker etter kurset kunne man se enda en økning i mestringsfølelsen. Da lå gjennomsnittet på 5,1. Resultatene her kan tolkes som det har vært lavere mestringsfølelse enn motivasjon for fysisk aktivitet hos deltakere. Alle informantene i denne studien beskrev en økt mestringsfølelse og at de opplevde en større mestring i forhold til fysisk aktivitet. De beskriver blant annet hvordan de opplever det som motiverende når de mestret treningsøktene. En av informantene beskriver for eksempel hvordan hun opplevde mestringsfølelse når hun etter 3 uker oppdaget at hun kunne jogge på treningsturene hvor hun tidligere hadde holdt gangtempo. Denne opplevelsen av å mestre fysiske utfordringer motiverte henne til å fortsette.

I «Self-efficacy theory», som er beskrevet tidligere i oppgaven, er tro på egen mestringssevne sentral. Hovedpoenget i denne teorien er at vår egen tro på hva vi kan klare, er svært avgjørende for hva vi velger å gjøre og hvor mye innsats vi legger ned (Pensgaard & Hollingen, 2012).

Denne mestringsteorien kan benyttes for å forklare de enkeltstående opplevelsene av mestring som kommer frem i resultatene fra denne studien. Det mest interessante er likevel om deltakerne opplever å mestre å bli mer fysisk aktiv i sin hverdag som sin helhet i etterkant. At treningen er lystbetont og gir en opplevelse av treningsglede, trekker informantene frem som viktig for motivasjonen. Dette passer godt med selvbestemmelsesteorien som vektlegger indre motivasjon, og hvor indre motivasjon handler om å gjøre en aktivitet som trening, for sin egen del, og hvor målet på suksess eller mestring er deltakelsesprosessen i seg selv (Ryan & Deci 2000). Hvordan en opplever selve aktiviteten er også med på å påvirke om man fortsetter med den eller ikke. Det at aktiviteten i seg selv oppleves som lystbetont og forbundet med positive følelser, er viktig for ens motivasjon og mestringstro.

Informantene beskrev en opplevelse at de nå var avhengige av å trene. Det var både det å få bruke kroppen og få en helsegevinst som var viktig for dem. Når informantene brukte begrepet ”avhengighet” av å være fysisk aktiv, kan det oppfattes som at det er blitt en integrert del av hverdagen. Dette kom også tydelig frem ved at trening var noe de ga uttrykk for at de prioriterte. Informant 2 beskrev det slik:

Jeg har bestandig hatt interesse for fysisk aktivitet. Nå har i tillegg gleden kommet. Og jeg har blitt flinkere til å prioritere inn

trening, selv når det er travelt på jobb og mye med barna (ikke like flink til å finne unnskyldninger for å la være å trene). Jeg har nok blitt også avhengig av å trene, og blir utenfor dersom jeg må avlyse en planlagt treningsøkt.

Pensgaard og Hollingen (2012) hevder at en viktig årsak til at vi er fysisk aktive, er for å kunne oppleve glede. Det å lære og mestre nye aktiviteter, og å kunne bruke naturen til inspirasjon og avkobling, er en kilde til glede og tilfredshet

En av informantene beskriver det slik:

Jeg opplevde formstigning, økt mestringsfølelse for fysisk aktivitet, økt overskudd etter hvert. Det var fantastisk motiverende å begynne å kjenne seg slik som man ville igjen- i god form..

På bakgrunn av funnene kan man se at mestringsfølelse økte i større grad og er mye mer sentral når det gjelder å bli fysisk aktiv i dette tilfelle. Motivasjonen for å fortsette denne treningen også etter de 7 første ukene, ser ut til å ha påvirket i stor grad av økt mestringsfølelse. I tillegg til at deltakere kjente rask økning i sin fysiske kapasitet. Dette kan ha resultert at flere av deltakere prioriterte fysisk aktivitet i større grad enn før de deltok på kurset der CERS' s treningsprogram ble benyttet.

4.5 Har deltakere tilegnet seg nytt kunnskap mens de var deltakere på kurset?

Det å bli bevisstgjort på når og hvorfor man gjør som man gjør, kan ha mye å si for livsstilsendring og for motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Det å føle seg kompetent og ha autonomi til å håndtere situasjonen er i følge Deci og Ryan (2000) viktig for motivasjonen. Informantene ga uttrykk for at de følte mestring i det å være i fysisk aktivitet, og at de hadde funnet treningsformer som passet for dem. I tillegg til at de fikk ny kunnskap om de treningsprinsippene som ble brukt i programmet. De kunne informere at de kjente selv på kroppen hvor lite som skulle til for å få en fysiologisk effekt av treningen. Dette resulterte i helsegevinst, overskudd og god selvfølelse, noe som kan tolkes som at informantene opplevde at de hadde fått ny kompetanse og en opplevelse av å føle seg kompetente.

Her kunne informant 3 si det på denne måten:

Jeg har lest litt – og tror nok på at sammensetningen av øvelsene var gjennomtenkt og lurt for å oppnå stor effekt på kort tid.

Mens informant 4 kunne fortelle:

Jeg har lært å være tålmodig, og at man ikke bør begynne for skart. Det føltes litt rart til å begynne med å gi seg etter ett intervall-drag. Det var jo liksom ikke trening. Men det å legge inn noen korte økter gjør at dørstokkmila forsvinner. Plutselig ser man mulighetene en hver ledig stund gir for trening. Og man trener ikke så hardt at man mister lysten, tvert imot trigges lysten hele tiden. Man unngår også skader på denne måten!

I Ryan og Deci (1985) sin Selvbestemmelsesteori, vises det til at det er viktig at en person har kompetanse og ferdigheter for å kunne lykkes og få opplevelsen av at en mestrer oppgaven.

Det kan synes som om treningen som blir enkelt lagt opp på en måte som gir rom for individuell tilpasning og som kan være med på å øke deltagerens mestringsstro. Denne tilnærmingen har også følge Bandura (1977) vist seg å være den mest effektive måten å påvirke og fremme en persons mestringsstro.

4.6. Har deltakere økt sin fysiske aktivitetsnivået etter kurset, sammenlignet med før kursets start?

Som beskrevet tidligere i oppgaven kan fysisk aktivitet være utfordrende å måle. Målene som brukes er frekvens, intensitet, varighet, type aktivitet og konteksten aktiviteten utføres (Helsedirektoratet, 2016). Fysisk aktivitet blir ofte delt inn i lett, moderat og hard intensiv fysisk aktivitet, etter hvor stor energiomsetning aktiviteten krever (Folkehelseinstituttet, 2014). For å kunne kartlegge helsefremmende fysisk aktivitet, vil det være viktig å si noe om så mange av disse områdene so mulig (Helsedirektoratet, 2016)

I denne oppgaven har informantene har vurdert sin fysiske aktivitetsnivået selv både før og etter kursets start. Da denne oppgaven sammenligner resultatet før og etter treningsprogrammet start og slutt hos hver enkelt individ, og ikke individene mellom

seg, kan man bruke dataen til å sammenligne resultatet før og etter en treningsperiode.

Alle sju informantene skulle gi en skår for sin fysiske aktivitetsnivået før de startet på treningsprogrammet og 10 uker etter kursets slutt (tabell 3). Slik det kommer fram i tabellen kan man se at aktivitetsnivåer økte fra 3,1 til 4,8 på en skal fra 1 til 6. Det var en økning på hele 54 prosent.

Informantene	1	2	3	4	5	6	7	Gjennomsnitt
Fysisk aktivitet før CERG's	3	1	5	4	4	2	3	3,1
Fysisk aktivitet etter CERG's	3	6	6	5	4	4	5	4,8

Tabell 3. Fysisk aktivitetsnivå hos deltakere før og etter CERG's treningsprogram på en skal fra 1-6.

Ut i fra svarene og resultatene kan man tolke at deltakere er flinkere til å prioritere korte økter og heller tren oftere enn før. Også intensiteten på fysiske aktiviteten og treningen kan se til å ha økt hos deltakere. Dette var ikke noe man ville finne svar på denne oppgaven men kan betraktes som en positiv effekt av treningsprogrammet. av informanten 2 sier:

”Jeg har lært at man ikke trenger å ha god tid for å trene. Har man 15 minutter kan man få til ett godt høyintensitets intervalldrag. Før måtte jeg ha mye tid for å orke å komme meg ut. Langkjøringa er også mer intensiv, jeg jogger istedenfor å gå. Har økt km-farten dramatisk. Er nå nede i 1 time per mil, dette tror jeg at jeg ville ha brukt mange timer på før.”

5.0 Konklusjon

5.1 Deltakernes erfaringer

Denne oppgaven setter søkelys på hvordan tidligere deltakere på treningsgruppen som trente etter treningsprogrammet CERG's har endret sin motivasjon for fysisk aktivitet og sin aktivitetsnivå. Funnene i denne studien viste at deltakere opplevde mange av de samme fellestrekkene. Ut i fra undersøkelsen kunne man se at deltakere hadde ulik utgangspunkt med tanke på hvor fysisk aktiv de var, hvor motivert de var for fysisk aktivitet og mestringsfølelse i forhold til fysisk aktivitet.

Informantene i denne oppgaven kunne opplyse at de hadde opplevd at prioritering for fysisk aktivitet hadde endret seg i løpet av tiden. For at aktivitet skal oppstå og vedvare, og i tillegg gi individet mål og mening ved selve utførelsen, må en eller annen form for motivasjon ligge til grunn (Imsen, 2010). Deltakere på dette kurset kunne opplyse at det å være med CERG's treningsprogram har gidd de ny kunnskap, ferdigheter og kompetanse til å fortsette med fysisk aktivitet i etterkant. Felles treningsgruppe motiverte også til økt fysisk aktivitet. Økt opplevelse av mestring, erfare bedre fysisk form og økt kapasitet viste seg å motivere til å fortsette med fysisk aktivitet også etter de 7 ukene kurset varte.

De sju informantene, som er grunnlaget for denne oppgaven, forteller sin historie om endringer hvor de særlig vektlegger hvordan de har endret sin mestringsfølelse og gleden for fysisk aktivitet. Før intervjuene ble gjennomført, hadde jeg som forsker stor fokus mot motivasjon for trening. Noe av det som ble mest overraskende for meg etter å ha gjennomgått intervjuene, var at motivasjonen ikke endret seg noe særlig.

Mestringsfølelsen knuttet opp i mot fysisk aktivitet økte i mye større grad i løpet av de 7 ukene. I tillegg fortsette den å øke etter felles treningsperiode. Det kan se ut som deltakere var allerede motivert for atferdsendring når de startet på kurset. Dette blir støttet opp av Deci & Ryans selvbestemmelsesteori som mener at når individet selv føler selvbestemmelse i forhold til handling, og aktivt eierskap til endringsprosessen, vil mestringsfølelsen øke. Dette bidrar til positive opplevelser og øker sannsynligheten for et positivt utfall (Deci & Ryan 2000). Økt mestring er sentral i alle intervjuene.

Svarene fra undersøkelsen kan tolkes som denne selvbestemmelsen i forholdt til å endre

atferd og motivasjonen treningsatferd var allerede tilstedte før kursstart. Det kan være sammenheng med at kurset ble arrangert på frivillig basis og deltakere måtte ta initiativet selv for å delta. Resultatene viser også at deltakere hadde en del kunnskap om helsegevinstene fysisk aktivitet gir, dette er en viktig faktor for å øke motivasjonen for atferdsendring.

Alle hadde enn mer avslappede holdning til hvor lite som skulle til for å bli i bedre form etter kurset. I tillegg ga de inntrykk for at det var lettere å prioritere fysisk aktivitet og trening i hverdagen. Grunnen til det kan være at informantene har fått bedre forståelse og kunnskap om trening. I tillegg at de mestret treningene gjennom hele perioden kurset varte. Informantene kunne gi uttrykk for at fysisk aktivitet ble en naturlig del av hverdagen. Også trening i treningsgruppe ble en positiv erfaring for alle informantene. Det kan tyde på som treningsprogrammet som er benyttet på kurset gir positive erfaringer til deltakere som de tar med og bruker på egen hånd i etterkant. I tillegg øker kunnskapen og mestringsfølelsen i stor grad hos deltakere.

5.2 Betydningen i et folkehelseperspektiv

En økning av den fysiske aktiviteten er ett av tiltakene som vil ha størst positiv effekt på folkehelse (Henriksson & Sundberg, 2008). Visjonen for folkehelsearbeidet er blant annet at alle menneskene skal oppleve å ha kontroll over sin egen fysiske helse. Måler er at menneskene blir oppmerksomme på de helsemessige konsekvensene av de valgene de tar og klarer å opprettholde de over tid (Departementene 2009).

Modellene og teoriene gir retningslinjer for hvordan man skal gå frem i ulike endringsprosesser og er et viktig hjelpemiddel i arbeidet med å bli mer fysisk aktiv (Bahr, 2015). I arbeidet om å øke den fysiske aktiviteten blant befolkningen legger regjeringen frem at hvert enkelt individ selv har ansvar for egen helse, men at samfunnet har en viktig påvirkningskraft (Regjeringen, 2009). CERG's sine forskere har som mål om å finne den optimale treningsprogrammet som man kan nå fram til hele befolkningen og slik at mennesker får og bevarer en god helse gjennom hele livet.

Det kan virke som deltakere som deltok i denne treningsgruppen har allerede tatt ett valg og var motivert for å endre sin treningsatferd og fysiske aktivitetsnivået. Da man må ta initiativet selv for å melde seg på og delta på kurset, vil man ikke nå fram til de som ikke ser denne viktigheten til å være fysisk aktiv og dermed ikke ønsker å endre sin

aktivitetsnivå. Her kan man diskutere om CERG's sine forskere har oppnådd målet om å nå fram til alle. Dette kan se ut som de har oppnådd delvis i dette tilfelle. Dette fordi Delvis det kan virke som man fortsatt ikke når fram til de som ikke er motivert for endring i sin atferd i forhold til fysisk aktivitet.

En utfordring, slik jeg ser det, vil være det å hjelpe mennesker til å bli mer bevisste i forhold til hva som skal til for å kunne motivere seg selv til endring av treningsatferd. Vi kan bruke den kunnskapen vi sitter inne med og komme med slutninger, men det hjelper lite dersom den som trenger hjelp til å bli bedre fysisk form og endring i sin fysiske aktivitetsnivået ikke har evnen til å opparbeide motivasjon for endring av treningsatferd selv.

6.0 Avslutning

Når svarene har blitt analysert og vurdert opp i mot teoriene kan man se en helhetlig bilde av motivasjon og mestring og hvordan de henger sammen. Funnene i oppgaven peker mot at motivasjonen kan blir påvirket av flere forhold, men at mestringsfølelse er en av de største motivasjonsfaktorene når det gjelder fysisk aktivitet. Da regelmessig fysisk aktivitet vil resultere i en bedre helse (Bahr, 2015), er det økonomisk smart for samfunnet at større del av befolkningen er fysisk aktiv og har kunnskap for å ta vare på sin egen helse.

Videre forskning innenfor området helsefremmende arbeid vil bli svært viktig for folkehelsen i årene fremover (Helsedirektoratet 2014). Kvalitative studier som kan kartlegge erfaringer med ulike tilnærminger og tiltak vil være av betydning for videre arbeid for å få folk til å bli mer bevisst på helsegevinsten som fysisk aktivitet gir. Dette kan bidra til å bremse den voksende utfordringen folkehelsearbeid har.

CERG's treningsprogram kan se ut til å være en av tilnærmingene som kan brukes til å nå disse tiltakene. Jeg ønsker avslutningsvis trekke fram uttalelsen til informant 4:

"Jeg har hørt at "det er så lite som skal til for endring", men jeg har først skjont det og vært motivert for å fortsette etter gjennomføring av prosjektet. Kjenner god effekt på både muskelmasse, kondis, humør og søvn. Anbefaler alle å prøve programmet."

Referatliste

- Bahr, R. (Red.). (2015). *Aktivitetshåndboken - Fysisk aktivitet i forebygging og behandling* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of Control*. New York: W. H. Freenab abd Company.
- Barth, T., Børtveit, T., & Prescott, P. (2011). *Endringsfokusert rådgiving*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Birmkmann, S. & Tanggaard, L.. (2010). *Kvalitative metoder. Empiri og teoriutvikling*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Departementene (2009). *Sammen for fysisk aktivitet*. Helse- og omsorgsdepartementet. Hentet 26.04.2016 <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/handlingsplan-fysisk-aktivitet/id230337>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. New York: University of Rochester Press.
- Egil Svendsby (2016) 31. mars 2016 *Slik virker NTNUs treningsprogram: Marit ble veltrent på 7 uker!* VG Pluss hentet 15.05.2016 http://pluss.vg.no/2016/05/14/2401/2353_23648310.
- Folkehelseinstituttet (2014). *Fysisk aktivitet i Noreg- Folkehelse rapporten 2014*. hentet 11.04.2016 http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_7242&Main_6157=7239:0:25,8904&MainContent_7239=7242:0:25,8907&Content_7242=7244:110551::0:7243:3:::0:0
- Folkehelseloven.(2014). *Lov om folkehelsearbeid*. Hentet 09.04.2016 <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Gjerset. A. (2012). *Idrettens treningslære*. Oslo: Gyldendal undervisning
- Hass, C. J., Garzarella. L., Hoyos , D., & Pollock, M. L., (2000) *Medicine & science in sports & exercise. Singel versus multiple aets in long-term recreational weightlifters*. Hentet 12.04.2016 http://general.utpb.edu/FAC/eldridge_j/KINE6362/Readings/Muscular_Strength_Unit2_reading2.pdf

- Helgerud J, Høydal K, Wang E, Karlsen T, Berg P, Bjerkaas M, et al. (2007). *Aerobic High-Intensity Intervals Improve VO₂max More Than Moderate Training*. *Med Sci Sports Exerc.*
- Helsedirektoratet (2016). *Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og stillesitting*. Hentet 22.05.2016 <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/statistikk-om-fysisk-aktivitetsniva-og-stillesitting>.
- Helsedirektoratet. (2014). *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge. Oppdatert analyse basert på nye nasjonale anbefalinger i 2014*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Hjort, P. F. (1994). *Helse for alle! Foredrag og artikler 1974-1993, Utredningsrapport nr U 1-1994 (s. 75-85)*. Oslo: Statens institutt for folkehelse
- Imsen, G. (2005). *Elevenes verden- innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget
- Johannesen, A., Tufte, P., A., & Christoffesen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag AS
- Høydal, K., Karlsen, T., (2007) *Aerobic High-Intensity Intervals Improve V'O₂max More Than Moderate Training*. Hentet 25.04.2016 fra https://www.researchgate.net/profile/Kjetil_Hoydal/publication/6407035_Aerobic_High_Intensity_Intervals_Improve_VO2max_More_Than_Moderate_Training/links/563c69c008ae34e98c493e9d.pdf
- Michalsik, L., Bangsbo, J. (2004) *Aerob och anaerob träning*. Stockholm. :SISU idrottsböcker- idrittens forlag
- Moreland R, L, Myaskovsky, L. (2000). *Exploring the Performance Benefits of Group Training: Transactive Memory or Improved Communication?* Hentet 26.04.2016 fra <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749597800928917> University of Pittsburgh
- Mæland, J. G. (2010.) *Forebyggende helsearbeid- I teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget AS

- Nilsen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier*. Den Skrivende forskeren. Oslo: Universitetsforlaget
- NTNU (2011) *Cardiac Exercise Research Group (CERG)*. Hentet 24.04.2016
<http://www.ntnu.no/cerg/om-gruppen>
- NTNU (2012). *CERGs 7 ukers treningsprogram*. Hentet 24.04.2016
<https://www.ntnu.no/cerg/treningsprogram>
- NTNU (2016). *Hvilke treningseffekter får man ved å velge vårt 7-ukersprogram*. Hentet 20.04.2016 <https://cergntnu.wordpress.com/2016/03/31/hvilke-treningseffekter-far-man-ved-a-folge-vart-7-ukersprogram/>
- Olesen, B. V. (2010) *Perseptuelle og fysiologiske responser under 7 ukers intervalltrening*. Hentet 26.04.2016
<https://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/138916>
- Pensgaard, A. M. & Hollingen, E. (2013). *Idrettesns mentale treningslære*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Prochaska J. O., Norcross. J. C., DiClemente, C.C. (2002). *Changing for good: a revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward*. New York: Quill
- Renolen, Å. (2008). *Forståelse av mennesker - innføring i psykologi for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Regjeringen. (2009). *Sammen for fysisk aktivitet*. Hentet fra https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdf/v/231922fa-handlingsplan_2005-2009.pdf.
- VG Pluss (2014) *Fra utrent til veltrent på 7 uker*. Hentet 20.06.16
http://pluss.vg.no/2014/10/27/1804/1804_23323739
- WHO (1948). *WHO definition of Health*.
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
- Wilsoff, U.; Støylen, A., Loennechen, J, P., Bruvold, M., Rognmo, Ø., Haram, P, M., Tjønn, A, E, Helgerud, J, Slørdahl, S,A., Lee, S, J., Videm, V, Bye, A., Smith,

L,G,. Najjar, S, M,. Ellingsen,Ø,. Skjærpe,T, (2011) *Superior Cardiovascular Effect of Aerobic Interval Training Versus Moderate Continuous Training in Heart Failure Patients* Hentet fra:
<http://circ.ahajournals.org/content/115/24/3086.short>

Vedlegg 1: CERG's treningsprogram

Uke 1

Mandag: 10 minutter med oppvarming, rolig jogg eller hurtig gange sånn at du begynner å svette. Finn deg en motbakke for å lettere få opp pulsen og spare knær for unødvendig stor belastning. 4 minutter med gange eller løp opp motbakken slik at du blir skikkelig sliten og kraftig andpusten. Har du pulsklokke så skal du ligge på 85-95% av maks pulsen. 5 minutter som avslutning - Og vips er du hjemme til en varm dusj og mye av kvelden foran deg med andre sysler – og ikke minst i gang med treningen mot bedre form.

Onsdag: Varm opp i rolig tempo i 10 minutter. Jogg eller gå i 20 minutter 10 armhevinger enten med tærne i bakken eller knestående, 15 dype knebøy, 10 spensthopp

Fredag: 10 minutter oppvarming så du blir god og svett 2 x 4 minutt med gange eller løp så du blir kraftig andpusten 3 minutter rolig gange mellom intervallene 5 minutter rolig gange

Uke 2

Mandag: 10 minutter oppvarming så du blir god og svett 4 minutter med gange eller løp opp motbakken slik at du blir skikkelig sliten og kraftig andpusten. 5 minutter som avslutning

Onsdag: 10 minutter oppvarming 3 x 4 minutt med gange eller løp så du blir kraftig andpusten 3 minutter rolig gange mellom intervallene. Avslutt med fem minutters rolig gange

Fredag: 10 minutter oppvarming Lårøvelser (dype knebøy, spensthopp, utfall), gjør 5 repetisjoner per øvelse, og repeter det hele tre ganger.

Søndag: Kosetur i marka eller en aktivitet du liker – varighet mer enn 1 time

Uke 3

Mandag: 10 minutter oppvarming så du blir god og svett 3 x 4 minutt med gange eller løp så du blir kraftig andpusten 3 minutter rolig gange mellom intervallene 5 minutter rolig gange

Onsdag: Kosetur på mer enn en time med en aktivitet du liker

Fredag: 10 minutter oppvarming så du blir god og svett 1 x 4 minutt med gange eller løp så du blir kraftig andpusten 5 minutter rolig gange

Uke 4

Mandag: 10 minutter oppvarming så du blir god og svett 4 x 4 minutt med gange eller løp så du blir kraftig andpusten 3 minutter rolig gange mellom intervallene 5 minutter

rolig gange

Onsdag: 10 minutter oppvarming så du blir god og svett 4 x 4 minutt med gange eller løp så du blir kraftig andpusten 5 minutter rolig gange

Fredag: 10 minutter oppvarming så du blir god og svett 4 minutter med gange eller løp opp motbakken slik at du blir skikkelig sliten og kraftig andpusten. 5 minutter rolig gange. Dype knebøy, spensthopp, 7-10 repetisjoner, armhevninger - så mange du klarer

Uke 5

Mandag: 10 minutter oppvarming, 1 x 4 minutt med gange eller løp så du blir kraftig andpusten 5 minutter rolig gange

Onsdag: Varm opp i rolig tempo i 10 minutter. Jogg eller gå i 20 minutter 10 armhevninger enten med knærne i bakken eller knestående, 15 dype knebøy, 10 spensthopp, 15 knebøy, 10 spensthopp, 10 armhevninger, 15 knebøy, 10 spensthopp, 10 armhevninger

Fredag: Gå en tur i skog og mark, eller gjør andre lette fysiske aktiviteter du liker å holde på med - varighet over 1 time.

Uke 6

Mandag: 10 minutter oppvarming så du blir god og svett 4 x 4 minutt med gange eller løp så du blir kraftig andpusten 5 minutter rolig gange **Tirsdag:** Varm opp i rolig tempo i 10 minutter. Jogg eller gå i 20 minutter 10 armhevninger enten med knærne i bakken eller knestående, 15 dype knebøy, 10 spensthopp

Torsdag: 10 minutter oppvarming så du blir god og svett 4 x 4 minutt med gange eller løp så du blir kraftig andpusten 5 minutter rolig gange

Fredag: Varm opp i rolig tempo i 10 minutter. Jogg eller gå i 20 minutter 10 armhevninger enten med knærne i bakken eller «vanlig med strak kropp» med tærne i bakken, 15 dype knebøy, 10 spensthopp, 10 armhevninger, 15 dype knebøy, 10 spensthopp, 10 armhevninger, 15 dype knebøy, 10 spensthopp

UKE 7

Mandag: 10 minutter oppvarming så du blir god og svett 4 x 4 minutt med gange eller løp så du blir kraftig andpusten 3 minutter rolig gange mellom øktene 5 minutter rolig gange

Onsdag: Gjør en lett fysisk lett aktivitet du liker å holde på med - varighet mer enn 1 time

Torsdag: Ta maksimalt antall situps du greier 30 minutter gå eller joggetur i snakketempo Ta maksimalt antall situps du greier

Vedlegg 2. Skriftlig informert samtykke.

Forespørsel om å delta i intervju i forbindelse med bacheloroppgave.

Jeg er bachelorstudent i idrett ved Nord Universitetet (før HINT) og holder på å avslutte min bacheloroppgave. Temaet for oppgaven er: Deltakernes endring av motivasjon for fysisk aktivitet i tilknytning til CERG's 7-ukers treningsprogram. Jeg skal undersøke om programmet har hatt noen innvirkning på deltakernes motivasjon og mestring. Jeg er også interessert å finne ut om deltakere opplever at de har økt sin aktivitetsnivå 10 uker etter programmets slutt. Spørsmålene vil dreie seg om opplevelser og erfaringer i tiden før, under og etter 7-ukers fellestreningsperioden.

Intervjuet vil foregå pr. e-post og vil ta omtrent 30-45 minutter. Det er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og samtalen vil bli slettet når oppgaven er ferdig.

Med å svare på denne e-posten samtykker du til å være informant i oppgaven.

Hvis du lurer på noe kan du svare meg på e-posten Margitst82@gmail.com eller telefon 93 89 23 56.

Med vennlig hilsen

Margit Strand

Vedlegg 3: Intervjuguide

FØR KURSSTART

1. Hvorfor ble du med på Cergs` s program.
2. Hvor fysisk aktiv var du før kursets start på en skala 1-6
3. Hvilken interesse for fysisk aktiviteter og hvor ofte og lenge var du fysisk aktiv før. Beskriv kort hvilke aktiviteter du var med på, hvor ofte og hvilken intensitet brukte du.
4. Hvor motivert var du for fysisk aktivitet før kurset Velg en eller flere av beskrivelsene under.
 1. Manglet motivasjonen for trening, trente aldri
 2. Følte at du måtte trene for å gjøre andre fornøyd.
 3. Du var klar over at trening er positivt og at du må gjøre det, men du hadde lite lyst til å gjennomføre treningen.
 4. Du trente for å ta vare på helsen din eller for å få bedre kropp.
 5. Du trente for å få en positiv følelse.
 6. Du trente for at selve aktiviteten ga deg mye glede.
5. Hvor høy var din mestringsfølelse i forhold til fysisk aktivitet før kursets start på en skala på 1-6.

UNDERVEIS

6. Forklar kort hvordan var det å være med på Creg`s 7 ukers program.
7. Hadde du positive eller negative opplevelser.
8. Var det enklere/vanskeligere å gjennomføre de 7 ukene enn du trudd e på forhånd
9. Forandret din motivasjon for trening i løpet av de 7 ukene, fortell kort.
10. Hvor høy var din mestringsfølelse i forhold til fysisk aktivitet underveis på kurset på en skala 1-6

ETTER KURSET

11. Hvor fysisk aktiv er du i dag på en skala 1-6
 - 11.1 Fortell kort om det har endret seg etter at du ble med på kurset og på hvilken måte.

12. Hvilken interesse for fysisk aktiviteter og hvor ofte og lenge er du fysisk aktiv nå. Beskriv kort hva du gjør og hvilken intensitet bruker du.

13. Hvor motivert er du for fysisk aktivitet nå. Velg en av er flere av beskrivelsene under

1. Mangler motivasjonen for trening, trener aldri
2. Føler at du må trene for å gjøre andre fornøyd.
3. Du er klar over at trening er positivt og at du må gjøre det, men du har lite lyst til å gjennomføre treningen.
4. Du trener for å ta vare på helsen din eller for å få bedre kropp.
5. Du trener for å få en positiv følelse.
6. Du trener for at selve aktiviteten gir deg mye glede.

14. Har din motivasjon for trening endret seg etter å ha vært med på kurset.

14.1 Hvis ja, fortell kort hvordan.

14.2. Hvor høy er din motivasjon i forhold til fysisk aktivitet nå på en skala på 1- 6.

15. Hvor høy er din mestringsfølelse i forhold til fysisk aktivitet nå på en skala på 1-6

16. Har du fått ny kunnskap i forhold til fysisk aktivitet i løpet av de 7 ukene du var med på kurset. (Her tenker jeg alt fra trenings tips eller ha lært noe av seg selv).

Opplasting av samtykkeskjema

Opplasting samtykkeskjema

Last opp pdf.-filen her. Maks én fil.

BESVARELSE

Filopplasting

Filnavn	5226410_cand-5696990_5224941
Filtype	pdf
Filstørrelse	70.225 KB
Opplastingstid	26.05.2016 11:01:23



Neste side
Besvarelse
vedlagt



SAMTYKKE TIL BRUK AV PROSJEKT, KANDIDAT-, BACHELOR- OG MASTEROPPGAVER

Forfatter(e): Margit Strand

Norsk tittel: Endring av motivasjon og mestring for fysisk aktivitet i tilknytning til CERG`s treningsprogram sett i folkehelseperspektiv

Engelsk tittel: Change of motivation and mastery of physical activity associated with CERG`s trainingprogram seen public health perspective

Studieprogram: Idrettsvitenskap

Emnekode og navn: KIF 350 Bacheloroppgave



Vi/jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres på internett i fulltekst i Brage, Nords' åpne arkiv



Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: _____

Dato:

26. 05. 2016

Margit Strand

underskrift

underskrift

underskrift

underskrift

