ÁHUGAHVÖT ALMENNINGS TIL ÁSTUNDUNAR HREYFINGAR

Emilía Halldórsdóttir

Lokaverkefni í íþróttafræði BSc

2016

Höfundur: Emilía Halldórsdóttir
Kennitala: 291293-3449
Leiðbeinandi: Ásrún Matthíasdóttir
Tækni- og verkfræðideild
School of Science and Engineering

Útdráttur

Tilgangur: Ástundun reglulegrar hreyfingar hefur í för með sér margþættan ávinning sem snýr að heilsu og vellíðan en kyrrseta getur haft slæmar afleiðingar fyrir heilsu og vellíðan. Áhugahvöt til að ástunda hreyfingu hefur mikil áhrif á hreyfingu einstaklinga og hvort henni sé haldið við í lengri tíma eða ekki. Markmið þessarar rannsóknar var að kanna helstu áhugahvöt almennings til að ástunda hreyfingu og hvort marktækur munur sé á milli kynja og á milli aldurshópa.

Aðferð: Megindleg rannsókn var framkvæmd þar sem sendur var út spurningalisti sem opinn var frá 4. apríl 2016 til 25. apríl 2016. Spurningalistinn var þýdd útgáfa af spurningalistanum EMI – 2 (Exercise Motivations Inventory – 2). Fjöldi þátttakenda var 263 á aldrinum 17 - 82 ára.

Niðurstöður: Niðurstöður leiddu í ljós að helsta áhugahvöt almennings til að ástunda hreyfingu tengdist því að vilja öðlast góða heilsu sem og endurnæring við og eftir hreyfingu. Konur skoruðu marktækt hærra en karlar á áhugahvöt sem tengist streitustjórnun, endurnæringu, áskorun, að fyrirbyggja heilsubrest, að öðlast góða heilsu, þyngdarstjórnun, útlitstengdum þáttum og styrk og úthaldi. Yngri aldurshópar skoruðu markækt hærra en eldri aldurshópar á áhugahvöt sem tengist áskorun, félagslegri viðurkenningu, keppnisskapi og útlitstengdum þáttum en eldri aldurshópar skoruðu marktækt hærra á áhugahvöt sem tengist heilsufarslegum þrýstingi og að fyrirbyggja heilsubrest.

Ályktun: Mikilvægustu þættir almennings til að ástunda hreyfingu eru að vilja öðlast góða heilsu og að finna fyrir endurnæringu. Þó eru ákveðnir þættir sem skipta mismiklu máli milli kynja og aldurshópa og getur sá munur útskýrt misjafna ástundun einstaklinga á reglubundinni hreyfingu.

Formáli

Efni þessa lokaverkefnis var valið vegna áhuga rannsakanda á hreyfingu almennings og líkamlegum og andlegum ávinningi sem hún hefur í för með sér. Rannsakandi telur áhugahvöt stóran þátt til ástundunar hreyfingar og vildi því athuga hvað það væri sem helst drifi almenning áfram til þátttöku í hreyfingu.

Ég vil þakka leiðbeinanda mínum Ásrúnu Matthíasdóttur fyrir ávallt skjót svör, góða leiðsögn og alla hjálp við undirbúning, framkvæmd og úrvinnslu sem fylgdi rannsókninni, sem og yfirlestur verkefnisins. Einnig vil ég þakka Margréti Lilju Guðmundsdóttur fyrir hjálp varðandi frágang verkefnisins og Hrönn Ríkharðsdóttur vil ég þakka fyrir yfirlestur. Að auki vil ég þakka mínum nánustu fyrir gríðalega þolinmæði og skilning í minn garð á meðan á verkefninu stóð. Að lokum vil ég þakka þeim 263 þátttakendum sem gáfu sér tíma til þess að svara spurningalistanum.

Efnisyfirlit

Útdráttur **2**

Formáli **3**

Mynda- og töfluskrá **6**

Inngangur **7**

Mikilvægi hreyfingar **8**

Helstu hindranir hreyfingar **9**

Áhugahvöt tengd hreyfingu **12**

Líkamstengdir þættir sem áhugahvöt til hreyfingar 13

Ánægja og áskorun sem áhugahvöt til hreyfingar 14

Félagslegir þættir sem áhugahvöt til hreyfingar 15

Aldur og áhugahvöt til hreyfingar **15**

Börn 15

Ungt fólk 15

Fullorðnir 16

Eldra fólk 16

Kynjamunur á áhugahvöt til hreyfingar **17**

EMI-2 (Exercise Motivations Inventory) **18**

Rannsóknarspurning **20**

Aðferðir og gögn **21**

Þátttakendur **21**

Mælitæki **21**

Framkvæmd **22**

Úrvinnsla gagna **22**

Niðurstöður **23**

Áhugahvatir þátttakenda til að ástunda hreyfingu **23**

Áhugahvöt til að ástunda hreyfingu með tilliti til kynja **23**

Áhugahvöt til að ástunda hreyfingu með tilliti til aldurshópa **24**

Umræður **27**

Áhugahvöt til að ástunda hreyfingu **28**

Áhugahvöt kynjanna til að ástunda hreyfingu **28**

Áhugahvöt mismunandi aldurshópa til að ástunda hreyfingu **29**

Takmarkanir **30**

Lokaorð **30**

Heimildaskrá **31**

Viðaukar **37**

Viðauki 1. Spurningalisti **37**

Viðauki 2. Frekari útskýringar á spurningalista **47**

Mynda- og töfluskrá

Mynd 1: Aldursdreifing þátttakenda 21
Tafla 1: Áhugahvöt þátttakenda til ástundunar hreyfingar 23
Tafla 2: Kynjamunur á áhugahvöt þátttakenda til ástundunar hreyfingar 24
Tafla 3: Munur milli aldurshópa á áhugahvöt þátttakenda til ástundunar hreyfingar 27
Tafla 4: Áhugahvöt, útskýringar og útlistun spurningalistans, liður 1. – 7..... 47
Tafla 5: Áhugahvöt, útskýringar og útlistun spurningalistans, liður 8. – 14..... 48

Inngangur

Þörf á hreyfingu og líkamlegri vinnu hefur farið minnkandi í gegn um árin. Í dag uppfyllir stór hluti almennings ekki ráðlögð viðmið um hreyfingu um allan heim (Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Erlingur Birgir Richardsson, Kári Jónsson og Anna Sigríður Ólafsdóttir, 2012; Teixeira, Carraça, Markland, Silva og Ryan, 2012). Með minnkandi hreyfingu almennings fylgja kvillar sem erfitt getur reynst einstaklingum að takast á við eins og sjúkdómar, minna sjálfsstæði og lakari lífsgæði (Patay, Patton, Parker, Fahey og Sinclair, 2015; Warburton, Nicol og Bredin, 2006). Meirihluti þess hóps sem hreyfir sig ekki nóg eru kvenmenn og eldra fólk og mætti draga þær ályktarnir að færri kvenmenn hreyfðu sig miðað við karlmenn og að ástundun hreyfingar fari minnkandi með aldrinum (DiPietro, 2001; Segar, Spruijt-Metz og Nolen-Hoeksema, 2006).

Ávinningur af hreyfingu er margvíslegur og getur haft jákvæð áhrif á líf flestra einstaklinga og bætt lífsgæði til muna (Lýðheilsustöð, 2008; Molanorouzi, Khoo og Morris, 2015; Warburton o.fl., 2006). Rannsóknir og gögn um kosti reglulegrar ástundunar liggja fyrir í flestum löndum og eru margir einstaklingar meðvitaðir um þá. Hver gæti þá verið ástæðan fyrir því að fólk temur sér ekki reglubundna hreyfingu og kýs um leið lifa við betri lífskjör? Áhugahvöt er þáttur sem hefur áhrif á hegðun einstaklinga og hefur mikið verið notaður til að útskýra þátttöku í hreyfingu (Markland og Ingledew, 1997; Silva o.fl., 2010). Áhugahvöt til að ástunda hreyfingu getur skipt miklu máli hvað varðar fastheldni við ástundun og árangur.

Í þessari ritgerð verður farið yfir mikilvægi þess að stunda reglulega hreyfingu og þær hindranir sem hugsanlega geta valdið því að fólk temji sér ekki reglulega ástundun hreyfingar. Einnig verður gerð grein fyrir áhugahvötum til að ástunda hreyfingu, hvernig mismunandi áhugahvatir hafa áhrif á hreyfivenjur einstaklinga og muninn á helstu áhugahvötum milli kynja og aldurshópa. Farið verður yfir niðurstöður rannsóknarinnar sem snéri að því hverjar helstu áhugahvatir almennings væru fyrir ástundun hreyfingar og hvort marktækan mun væri að finna á áhugahvötum milli kynja og síðar á milli aldurshópa.

Mikilvægi hreyfingar

Líkamleg virkni nær yfir alla þá líkamlegu hreyfingu sem felur í sér vinnu beinagrindarvöðva og veldur aukinni orkunotkun og efnaskiptum í líkamanum miðað við orkunotkun við hvíld (Bouchard, Blair og Haskell, 2012). Líkamleg virkni nær yfir breitt svið hreyfingar eins og að ganga, sinna húsverkum og garðverkum, líkamleg áreynsla í vinnu, ástundun útivistar og ástundun þjálfunar og æfinga (Lýðheilsustöð, 2008; Portegijs, Tsai, Rantanen og Rantakokko, 2015; Swedish National Institute of Public Health, 2010).

Regluleg hreyfing hefur með sér margþættan ávinning fyrir heilsuna, bæði líkamlega og andlega, og hefur áhrif á einstaklinga á öllum aldri. Samkvæmt Lýðheilsustöð á Íslandi eru 30 mínútur af daglegri hreyfingu við meðalháa eða háa ákefð nauðsynlegar til að finna fyrir áhrifum hennar (Börkur Már Hersteinsson o.fl., 2015; Lýðheilsustöð, 2008). Hægt er að skipta þessari hreyfingu upp yfir daginn, t.d. að hreyfa sig í 10 – 15 mínútur í einu (Lýðheilsustöð, 2008). Ráðleggingar erlendis frá sýna svipaðar niðurstöður en lýsa því að hreyfing fullorðinna á að miðast við allavega 30 mínútur við meðalmikla til hárrar ákefðar fimm eða fleiri daga vikunnar til þess að öðlast ávinninga hennar (Teixeira o.fl., 2012)

Þessi umtalaði ávinningur af hreyfingu er umtalsverður og getur bætt heilsu og lífsgæði til muna. Hreyfing getur meðal annars dregið úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum, úr ákveðnum tegundum krabbameins og eykur líkurnar á betri lífsgæðum (Lýðheilsustöð, 2008; Molanorouzi o.fl., 2015; Warburton o.fl., 2006). Hreyfing í formi þjálfunar eykur afkastagetu hjarta og æðakerfis og dregur úr súrefnisþörf hjartavöðvans við hvaða ákefð sem er, bæði hjá heilbrigðum einstaklingum sem og hjartveikum einstaklingum. Regluleg hreyfing er þó nauðsynleg ef viðhalda á þessum þjálfunaráhrifum (Allender, Cowburn og Foster, 2006). Til viðbótar við líkamlegan ávinning eru einstaklingar sem hreyfa sig reglulega, í samanburði við kyrrsetufólk, líklegri til öðlast betra andlegt jafnvægi, standa sig betur á prófum á vitrænni getu, bregðast betur við streitu og hafa færri einkenni kvíða og þunglyndis (Allender o.fl., 2006). Eins og áður hefur komið fram haldast þessir ávinningar þó í hendur við reglulega ástundun hreyfingar (Allender o.fl., 2006; Teixeira o.fl., 2012).

Þeir sem tileinka sér kyrrsetulífstíl og stunda enga auka hreyfingu geta aukið hættu á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki tvö, offitu, hækkun blóðþrýstings,

stoðkerfisvandamálum, ákveðnum tegundum krabbameins svo sem ristilkrabbameins og geðrænum vandamálum eins og þunglyndi (Patay o.fl., 2015; Warburton o.fl., 2006). Ef skoðaður er munur á virkni og orkunotkun einstaklinga sem tileinka sér hreyfngu og þeirra sem hreyfa sig ekkert eyða óvirkir einstaklingar í um 25% af daglegri orku sinni í hreyfingu á meðan þeir sem stunda hreyfingu eða þjálfun eyða í kring um 50% af daglegri orku sinni í hreyfingu (Bouchard o.fl., 2012).

Þrátt fyrir ýmsa líkamlega og andlega kosti hreyfingar virðist erfitt að temja sér virkan lífstíl. Með allar þær upplýsingar og rannsóknir sem sýnt hafa fram á kosti hreyfingar ættu mun fleiri að temja sér regulega ástundun (Patay o.fl., 2015). Áætlað er að um 50% af öllum einstaklingum sem tileinka sér þjálfun haldi henni áfram í meira en 6 mánuði. Því er um 50% einstaklinga sem byrja að stunda hreyfingu búnir að gefast upp áður en þeir finna fyrir helstu ávinningum (Schutzer og Graves, 2004; Warburton o.fl., 2006). Talað er um að stunda þurfi hreyfingu í 6 mánuði til þess að ávinningur verði ljós og því mikilvægt að gera hreyfingu að daglegri venju svo árangur náist (Warburton o.fl., 2006).

Helstu hindranir hreyfingar

Ýmis heilsufarsvandamál vegna mikillar kyrrsetu jukust umtalsvert á 20. öldinni. Hægt er að nefna nokkra orsakavalda aukinnar kyrrsetu og eru vélknúin faratæki ofarlega á listanum (Bouchard o.fl., 2012). Ýmis áhöld sem koma í stað erfiðisvinnu ásamt tölvuknúnum kerfum í vinnuumhverfi hafa einnig mikið að segja. Tölvur og fjöldi allskyns rafknúinna tækja hafa minnkað þörfina fyrir vöðvavinnu á meðan sjónvarp, tölvuleikir og margskonar heimilistæki hafa haft áhrif á aukinn setutíma. Lyftur, rúllustigar og aðrir þægilegir mátar sem bera fólk upp og niður í þéttbýlisumhverfi hafa ekki bætt aðstæðurnar (Bouchard o.fl., 2012). Hönnun þéttbýlissvæða leggur mikla áherslu á bifreiðar sem dregur úr þörfinni á líkamlegri virkni fólks (Bouchard o.fl., 2012).

Þrátt fyrir þessar breytingar á kröfum líkamlegrar vinnu í daglegu lífi liggja ráðleggingar fyrir hreyfingu augljóslega fyrir og eru flestir meðviðtaðir um þann hagnað sem hún veitir (Patay o.fl., 2015). Hins vegar sýna gögn frá árinu 2009 að á venjulegri viku taka um 60% Evrópubúa ekki þátt í neinni líkamlegri þjálfun, minna en 50% Bandaríkjamanna eru taldir líkamlega virkir og sýna gögn frá

Kanada að aðeins 15% fullorðinna mæta ráðleggingum (Teixeira o.fl., 2012). Um 40% Evrópubúa eru sammála um að þeir hafi ekki mikinn áhuga á að stunda reglulega hreyfingu og að þeir kjósi frekar eyða frítíma sínum á annan hátt (Teixeira o.fl., 2012).

Á Íslandi er ástandið ekki betra en niðurstöður frá árinu 2012 sýna að aðeins um 34% af 18 ára framhaldsskólanemum uppfylla ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um hreyfingu (Sigurbjörn Árni Arngrímsson o.fl., 2012). Þessar tölur eru heldur lágar og sérstaklega ef miðað er við að öldrun sé þáttur sem spáir einna helst fyrir um minnkandi hreyfingu, og þá sérstaklega meðal kvenna (DiPietro, 2001).

Ástæður fyrir kyrrsetu einstaklinga eru margar og mismunandi, en þó eru ákveðnir þættir sem virðast algengari en aðrir. Einn þeirra þátta sem getur haft áhrif á kyrrsetu er að fólk gerir sér ekki grein fyrir kyrrsetu sinni og heldur að það uppfylli lágmörk líkamlegrar virkni (Godino o.fl., 2014). Rannsóknir hafa sýnt að um helmingur þeirra einstaklinga sem lifa kyrrsetulífi telur sig ranglega uppfylla lágmörk ráðlagðar hreyfingar (Godino o.fl., 2014; Lechner, Bolman og Dijke, 2006; Ronda, Assema og Brug, 2001; Watkinson o.fl., 2010).

Skortur á áhugahvöt er annar þáttur sem getur haft hamlandi áhrif á líkamlega virkni einstaklinga og getur hann stafað af ýmsum þáttum. Áhugi á líkamlegri þjálfun eða útkomu hennar er hugsanlega ekki nægilega mikill til að setja hana í forgang. Mörgum einstaklingum þykir erfitt að skipta tíma sínum á milli vinnu, áhugamála og fjölskyldu og verður því lítill tími eftir fyrir líkamlega þjálfun (Teixeira o.fl., 2012). Einnig finnst sumum einstaklingum þeir ekki nógu hæfir fyrir líkamlega þjálfun, finnst þeir ekki í nógu góðu líkamlegu formi eða ekki hafa næga færni í hreyfingarnar. Að auki gætu verið til staðar heilsufarsvandamál sem hindra þátttöku í líkamlegri virkni (Teixeira o.fl., 2012). Hvort sem það er lítill áhugi eða upplifun á lítilli hæfni þá benda gögn til þess að kyrrsetufólk hafi ekki næga áhugahvöt, hafi engin áform til að stunda meiri hreyfingu, eða er ekki nægilega áhugasamt til þess að eyða tíma sínum í ástundun hreyfingar á kostnað annarra áhugamála (Teixeira o.fl., 2012).

Rannsókn sem gerð var á fólki á aldrinum 18 ára til 50 ára sýndi fram á að kvíði, lélegt sjálfstraust og óöryggi við að koma í óþekktar aðstæður, eins og líkamsræktarsal, voru helstu hindranir fyrir ástundun hreyfingar (Allender o.fl., 2006). Það að hafa slæma líkamsímynd, að þekkja ekki fólkið í kring og að passa ekki inn í ,,líkamsræktarmenninguna" var helsta áhyggjuefni þessa hóps.

Þátttakendur í rannsókninni sögðust ekki tengja við fyrirmyndir sem notaðar voru til að hvetja til ástundunar hreyfingar heldur stungu upp á raunverulegum leiðtogum til að hvetja aðra til þátttöku (Allender o.fl., 2006).

Eins og greint var frá að ofan er öldrun einn þáttur sem spáir fyrir um minnkandi líkamlega virkni og því getur verið erfitt að fá eldra fólk til að byrja að stunda hreyfingu (Bosworth, Oddone og Weinberger, 2006; DiPietro, 2001). Eldra fólk telur sér oft trú um að það sé orðið of gamalt eða veikburða til að stunda reglubundna hreyfingu (Bosworth o.fl., 2006). Að hægja á beinþynningu og minnka hættu á að hrasa og jafnvel brotna sem og að auka hreysti og almenn lífsgæði eru hluti af því sem regluleg hreyfing getur haft í för með sér fyrir eldra fólk (Crombie o.fl., 2004). Helstu orsakir þess að eldra fólk stundar ekki hreyfingu eru léleg heilsa, verkir og veikindi eins og hjarta- og æðasjúkdómar, einkenni þunglyndis, takmörkun á virkni og hreyfigetu, sársauki og hræðsla við sársauka (Bosworth o.fl., 2006). Þó eru þetta þættir sem regluleg hreyfing getur spornað gegn. Talið er að meira en helmingur eldra fólks sé nógu heilbrigt til að stunda hreyfingu og því eru fleiri þættir en slæm heilsa sem valda kyrrsetu aldraðra (Bosworth o.fl., 2006).

Þekkingarleysi er annar orsakavaldur kyrrsetu og á það sérstaklega við um aldraða. Regluleg hreyfing hefur ekki alltaf verið talin nauðsynleg og því ekki skrítið að eldra fólk viti ekki né skilji tengslin á milli reglulegrar hreyfingar og heilsu, svo sem að fyrirbyggja sjúkdóma og hægja á beinþynningu. Ef þekkingin er ekki til staðar er áhugahvötin ólíklega til staðar (Schutzer og Graves, 2004). Að veita þekkingu og trú á heilsuávinningi hreyfingar virðist því vera gagnlegt til að vekja áhuga á ástundun hreyfingar. Þó stuðlar aukin þekking ekki endilega að langtíma ástundun hreyfingar, heldur þurfa þættir eins og gleði og ánægja gagnvart hreyfingunni að vera til staðar (Schutzer og Graves, 2004).

Aðrir þættir sem hafa áhrif á ástundun hreyfingar eldra fólks eru til dæmis þjálfunarsaga, félagslegir- og hugrænir þættir, viðhorf til hreyfingar, félagslegur stuðningur og skynjun á ávinningum og hindrunum hreyfingar. Einn sterkasti hugræni þátturinn meðal allra aldurshópa er þó sjálfstraust og trú einstaklingsins á því að hann geti byrjað að stunda hreyfingu og viðhaldið þeim lífstíl. Þessi þáttur lýsir sér almennt sem trú einstaklings á getu sinni til að framkvæma nauðsynlega starfsemi sem fullnægir kröfum tiltekinna astæðna *(e. self-efficacy)* (Havitz, Kaczynski og Mannell, 2013; Lexell, Frändin og Helbostad, 2010). Einstaklingar

sem stunda reglulega hreyfingu og finna fyrir háu *self-efficacy* leggja yfirleitt meira á sig til að ná markmiðum sínum, hafa sterkari áhugahvöt til að stunda hreyfingu og eru líklegri til að standa af sér hindranir og bakslög (Havitz o.fl., 2013).

Áhugahvöt tengd hreyfingu

Áhugahvöt hefur áhrif á hegðun fólks en talað er um að áhugahvöt geti birst í ýmsum myndum. ,,Self-determination theory" er kenning sem sett var fram af Deci og Ryan og er oft notuð til þess að skilgreina hvers kyns áhugahvöt er til staðar, þ.e. ytri eða innri áhugahvöt (Markland og Ingledew, 1997; Silva o.fl., 2010). Ytri áhugahvöt vísar til þess að einstaklingur framkvæmir ákveðna hegðun til þess að öðlast umbun, verðlaun, viðurkenningu eða til þess að forðast refsingu. Innri áhugahvöt vísar til þess að hegðunin sé framkvæmd vegna áskapaðrar ánægju, til dæmis vegna skemmtanagildis, áhuga, eða vegna áskorunar sem hún veitir (Silva o.fl., 2010). Áhugahvöt þar sem ytri hvatning hefur völdin getur breyst með tímanum og orðið að innri áhugahvöt. Ytri þættir sem upprunalega stjórnuðu framkvæmd hegðunarinnar hætta að skipta eins miklu máli og ánægjan sem hegðunin veitir eykst (Silva o.fl., 2010).

Þegar áhugahvöt verður að innri áhugahvöt leiðir það frekar til þess að viðhaldið sé hegðunarbreytingu til lengri tíma, til dæmis að þátttaka í hreyfingu sé gerð að lífstíl. Það leiðir af sér árangur og hefur til dæmis verið sýnt fram á að innri áhugahvöt, frekar en ytri áhugahvöt, fyrir líkamlegri virkni hefur jákvæð áhrif á langtíma þyngdarstjórnun (Scioli, Biller, Rossi og Riebe, 2009; Silva o.fl., 2010). Þó þarf að hafa í huga að áhugi á hreyfingu sem aðeins er drifinn áfram af þyngdarstjórnun, til dæmis að vilja léttast eða viðhalda þyngd, er talin ytri áhugahvöt (David K. Ingledew og Markland, 2008). Neikvæð tengsl eru milli ytri áhugahvatar og langvarandi hegðunar og því er ekki líklegt að hreyfingu sé haldið áfram til lengri tíma, né að árangur náist, ef áhugahvötin snýr aðeins að þyngdarstjórnun (David K. Ingledew og Markland, 2008). Frekari dæmi um þætti sem snúa að ytri áhugahvöt eru líkamstengdir þættir, svo sem að vilja bæta útlit eða líkamsform, en dæmi um þætti sem snúa að innri áhugahvöt eru aukin hæfni og ánægja við ástundun hreyfingar (David K. Ingledew og Markland, 2008; Ryan, Frederick, Lepes, Rubio og Sheldon, 1997).

Í stuttu máli má því segja að þeir sem upplifa innri áhugahvöt frekar en ytri gagnvart hreyfingu eru líklegri til að upplifa ánægju við ástundun hreyfingar, hafa meiri sjálfsvirðingu, eru við betri sálræna heilsu og upplifa sjálfstæðan vilja til ástundunar (Santos, Ball, Crawford og Teixeira, 2016). Ásamt því getur innri áhugahvöt leitt til aukinnar þrautseigju, jákvæðra tilfinninga og minnkunar á streitu (Ryan o.fl., 1997). Því er ljóst að innri áhugahvöt til ástundunar hreyfingar er nauðsynleg til að tileinka sér heilbrigðan lífstíl sem inniheldur líkamlega þjálfun.

Ytri áhugahvöt er þó eðlileg og getur verið hjálpleg. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því að þótt innri áhugahvöt sé ákjósanlegri fyrir langvarandi hegðunarbreytingar er ekkert neikvætt við hafa ytri áhugahvöt sé ástundun til staðar. Sterkur vilji getur fylgt ýmsum ytri áhugahvötum, til dæmis að eltast við persónuleg og þýðingarmikil markmið (Ryan o.fl., 1997). Einstaklingur sem aldrei hefur tileinkað sér líkamlega virkan lífstíl hefur enga reynslu eða skynjun á ávinningi hreyfingar og gæti þurft á ytri áhugahvöt að halda til að koma sér af stað. Það gæti verið hvatning frá fjölskyldu og vinum, markmið að ákveðnu þyngdartapi eða bæting á tíma í kílómetra hlaupi (Swedish National Institute of Public Health, 2010). Að tileinka sér reglulega hreyfingu yfir lengri tíma getur þó reynst erfitt þegar ytri áhugahvöt er það eina sem drífur einstaklinginn áfram. Með tímanum er þó líklegt að einstaklingurinn fari að upplifa fleiri jákvæðar upplifanir tengdar hreyfingunni og langtímaáhrifum hennar og innri áhugahvatir fá meiri þýðingu en ytri. (Swedish National Institute of Public Health, 2010).

Ljóst er að áhugahvöt er þáttur sem hvetur einstaklinga til að tileinka sér og viðhalda hegðun. Því er mikilvægt að vita hvaða þættir það eru sem helst hvetja almenning til ástundunar hreyfingar í því skyni að geta nýtt þær upplýsingar til að ýta undir og auka þátttöku hreyfingar til lengri tíma (Brunet og Sabiston, 2011).

Líkamstengdir þættir sem áhugahvöt til hreyfingar

Rannsóknir hafa sýnt fram á að að hvatning sem miðar að líkamsþáttum hefur neikvæð tengsl við tíma sem eytt er í líkamlega þjálfun á viku (Lauderdale, Yli-Piipari, Irwin og Layne, 2015; Ryan o.fl., 1997; Santos o.fl., 2016; Teixeira o.fl., 2012). Sterkar vísbendingar eru um að konur séu líklegri en karlar til að hreyfa sig á þeim forsendum að missa þyngd og til að líta betur út, en konur eru ólíklegri en

karlar til að mæta þörfum ráðlagðrar hreyfingar og eru konur yfir fimmtugt í verulegum áhættuhópi fyrir aukinni kyrrsetu (Segar o.fl., 2006). Þessar forsendur kvenna til að hreyfa sig gætu stafað af því að almennt eru þær líklegri en karlar til að upplifa meiri pressu til að uppfylla menningarlega fegurðarstaðla og líkamleg viðmið og eru það helst viðhorf, hvöt og valmöguleikar samfélagsins sem skapa þessi viðmið (Segar o.fl., 2006). Þegar aldurinn færist yfir er þó líklegt að áhugahvöt kvenna fyrir hreyfingu breytist og yfirleitt er það félagsskapurinn og læknisfræðilegar ráðleggingar sem drífa eldri konur til að ástunda hreyfingu (Stephan, Boiche og Le Scanff, 2010).

Rannsókn sem gerð var á ungum konum á framhaldsskólastigi sýndi að það að hreyfa sig til að öðlast ákveðin líkamsvöxt eða til að líta vel út var tengt neikvæðri útkomu eins og minni ánægju með líkama sinn, minni líkamsvirðingu, og minni sjálfsvirðingu (Strelan, Mehaffey og Tiggemann, 2003). Að auki virðist áhugahvöt sem snýr að útliti og þyngdarstjórnun vera tengd neikvæðri líkamsímynd (David K. Ingledew og Markland, 2008).

Líkamlegt hreysti og útlitstengdir þættir eru bæði dæmi um ytri áhugahvöt sem miðar að líkamlegum þáttum en hvorugur þáttanna hefur jákvæð tengsl við langtíma ástundun hreyfingar (Ryan o.fl., 1997). Þegar þættirnir eru skoðaðir út frá reglulegri hreyfingu einstaklinga í ákveðinn tíma sýnir hvatning sem miðar að líkamlegri hreysti jákvæð tengsl en líkamlegt útlit ekki. Það er því möguleiki að löngun til að öðlast líkamshreysti, það að öðlast styrk, úthald og getu, sé hvatning sem gæti auðveldlega þróast í innri áhugahvöt líkamlegrar þjálfunnar og ýtt undir langvarandi þátttöku (Ryan o.fl., 1997).

Ánægja og áskorun sem áhugahvöt til hreyfingar

Hvatning sem miðar að hæfni og ánægju hefur jákvæð tengsl við líkamlega þjálfun og er talin sem innri áhugahvöt. Aukin hæfni miðar að löngun til að takast á við áskoranir og að auka færni, en ánægja vísar í löngun til að hafa gaman, stunda áhugamálið og finna fyrir örvun við ástundunina (Ryan o.fl., 1997). Hvatning sem miðar að sálrænum þáttum, þó ytri hvatning sé, getur leitt til jákvæðra lífstílsbreytinga við ástundun hreyfingar ef ánægja er til staðar. Sálrænir þættir, til dæmis félagsleg tengsl, geta aukið ánægju við þátttöku og er ánægja einmitt lykilþáttur fyrir viðvarandi ástundun (Ryan o.fl., 1997).

Félagslegir þættir sem áhugahvöt til hreyfingar

Félagslegir þættir virðast oft skipta miklu máli og þá sérstaklega hvað varðar félagslegan stuðning á yngri árum sem og hjá eldra fólki, en misjafnt er hvort félagslegir þættir séu flokkaðir sem ytri eða innri áhugahvöt (DiPietro, 2001; Markland og Ingledew, 1997; Ryan o.fl., 1997). Ástundun hreyfingar getur haft í för með sér nýjan vinskap og aukin sambönd sem ýtir undir frekari þátttöku (Allendero.fl., 2006; de Souza og Vendruscolo, 2010). Hvað varðar eldra fólk þá eru ekki aðeins líkamlegir og sálrænir þættir sem valda því að hreyfing er stunduð heldur hefur félagsskapurinn mikil áhrif. Að hitta nýtt fólk og finna að viðkomandi er partur af hópi ásamt því að geta veitt og hlotið stuðning félaga eru þættir sem skipta miklu máli (Allender o.fl., 2006; de Souza og Vendruscolo, 2010).

Aldur og áhugahvöt til hreyfingar

Ástæður þess að fólk stundar reglulega hreyfingu getur breyst með árunum og getur því verið mismunandi milli ungra einstaklinga, fullorðinna og aldraðra einstaklinga. Það gerist líklega vegna þess að með auknum aldri fylgja ýmsar breytingar eins og breytt gildi, störf, markmið og heilsufar (Brunet og Sabiston, 2011).

Börn

Samfélagið og félagslegur stuðningur hefur áhrif á þátttöku barna í hreyfingu en þar má nefna foreldra, kennara, þjálfara og félaga sem hafa hvað mest áhrif (Weiss, 2000). Helstu þættir sem hvetja börn áfram eru aukin hæfni, ánægja við ástundun og stuðningur þeirra sem standa þeim næst (Weiss, 2000). Börn upplifa almennt meiri ánægju þegar ekki er pressa á þeim að keppa eða vinna. Einnig skiptir fjölbreytni máli og hvatning til að prófa ýmis konar hreyfingu eða íþróttir (Allender o.fl., 2006).

Ungt fólk

Áhugahvöt yngra fólks til að stunda hreyfingu tengist því frekar að takast á við áskoranir og vera í líkamlega góðu formi á meðan eldra fólk horfir frekar á að

öðlast og viðhalda góðri heilsu (Scioli o.fl., 2009). Þyngdarstjórnun, útlitstengdir þættir eins og vera aðlaðandi sem og félagsleg viðurkenning eru einnig sterkir þættir sem tengjast áhugahvöt meðal fólks um tvítugt. Þessir þættir flokkast sem ytri áhugahvöt þar sem ástundun hreyfingarinnar stjórnast af utanaðkomandi þáttum (Brunet og Sabiston, 2011).

Sýnt hefur verið fram á að áhyggjur af líkamsformi og þyngdarstjórnun eru helstu ástæður fyrir hreyfingu ungra stúlkna og að það sé þrýstingur á unglingsstúlkur að standa undir kröfum ákveðinnar fegurðarímyndar sem næst með því að stunda líkamlega hreyfingu (Allender o.fl., 2006). Þó eru undantekningar þar sem stúlkur sem stundað hafa reglubundna hreyfingu í lengri tíma horfa á þætti eins og að hafa öðlast betri færni, hafa aukið sjálfálit, aukið þrek og að hafa öðlast félagsleg tengsl sem helstu hvatningu fyrir áframhaldandi hreyfingu (Allender o.fl., 2006).

Fullorðnir

Að vera fullorðinn spannar breitt aldursbill og geta ástæður fyrir hreyfingu verið eins mismunandi og þær eru margar. Áhugahvötin snýst þó oft um nýjar áskoranir sem tengjast hreyfingu ásamt því að auka hreyfifærni og getu (Brunet og Sabiston, 2011). Fullorðnir einstaklingar vilja sjá árangur en einnig verður tíminn sem tekinn er frá fyrir hreyfingu oft sá tími dags sem þeir geta varið í sjálfan sig í burt frá daglegum verkum. Læknisfræðilegar ráðleggingar fyrir aukinni hreyfingu virðast einnig koma fólki af stað ásamt þeim heilsuávinningi sem hreyfingin veitir (Allender o.fl., 2006). Þeir þættir sem virðast þó skipta einna mestu máli er ánægjan og félagsskapurinn sem ástundunin gefur (Allender o.fl., 2006).

Eldra fólk

Þátttaka eldra fólks í hreyfingu byggist á samspili líkamlegra þátta, sálrænna þátta og umhverfisþátta. Eldra fólk greinir frá heilsuávinningi líkamlegrar hreyfingar á borð við að draga úr áhrifum öldrunar, aukinni hreysti og að geta leikið við barnabörn sín sem helstu ástæður fyrir þátttöku (Allender o.fl., 2006). Þeir þættir sem skipta einna mestu máli í að viðhalda líkamlegri virkni eru, líkt og hjá fullorðnum einstaklingum, ánægja og félagsskapur sem eldra fólk öðlast við ástundunina (Allender o.fl., 2006; Brunet og Sabiston, 2011; de Souza og

Vendruscolo, 2010). Þessar ástæður hafa persónulegt gildi og myndu frekar hallast að innri áhugahvöt en ytri (Brunet og Sabiston, 2011). Að auki getur umhverfi eldra fólks spilað inn í hversu regluleg ástundun þeirra er en sýnt hefur verið fram á að aðlaðandi og félagsvænt umhverfi með góðum göngustígum í næsta nágrenni hefur jákvæð áhrif á ástundun hreyfingar (Portegijs o.fl., 2015; Rantakokko, Iwarsson, Portegijs, Viljanen og Rantanen, 2014).

Kynjamunur á áhugahvöt til hreyfingar

Rannsóknir sem gerðar hafa verið á kynjamun varðandi áhuga á að stunda hreyfingu sýna fram á að karlar og konur hafa almennt mismunandi ástæður fyrir þátttöku (D. K. Ingledew, Markland og Medley, 1998; Lauderdale o.fl., 2015; Molanorouzi o.fl., 2015). Karlar virðast líklegri til þess að þróa með sér innri áhugavöt til ástundunar hreyfingar og upplifa hvatir sem miða að ánægju, keppnisskapi, áskorun, félagslegum tengslum, félagslegri viðurkenningu og því að bæta líkamshreysti. Konur eru líklegri til að þróa með sér ytri áhugahvöt til að ástunda hreyfingu og horfa frekar á þyngdarstjórnun og útlitstengda þætti sem hvatningu til ástundunar (D. K. Ingledew o.fl., 1998; Lauderdale o.fl., 2015; Molanorouzi o.fl., 2015). Áhugahvöt kvenna snýr þó einnnig að heilsufarslegum þáttum eins og að vilja halda góðri heilsu og að forðast heilsubrest (Lauderdale o.fl., 2015). Rannsókn sem gerð var með það markmið að skoða hvaða áhugahvöt skiptir kynin mestu máli þegar kemur að ástundun hreyfingar sýndi að áskorun og heilsa voru þeir þættir sem skildu helst á milli kynjanna(Molanorouzi o.fl., 2015). Konur horfðu á mikilvægi þess að öðlast góða heilsu sem áhugahvöt á meðan karlar sáu frekar tækifæri í að takast á við nýjar áskoranir (Molanorouzi o.fl., 2015).

Ástæður þess að konur eru líklegri til að þróa með sér ytri áhugahvöt heldur en karlar geta verið að á unga aldri upplifa þær frekar félagskvíða sem tengist líkama þeirra og þrýsting frá samfélaginu til þess að halda sér í ákveðinni líkamsþyngd (Allender o.fl., 2006; Lauderdale o.fl., 2015). Þannig eru þær líklegri en strákar til að þróa með sér neikvæða líkamsímynd. Þessir sálrænu þættir geta svo þróast með einstaklingnum eftir því sem hann eldist. Að auki verður ábyrgð einstaklinga meiri með aldrinum og upplifa konur oft meiri ábyrgð gangnvart heimili, húsverkum, fjölskyldulífi og skyldum móður og eiginkonu (Lauderdale o.fl.,

2015). Þær gefa sér því oft minni tíma í ástundun hreyfingar og enda á að taka frá stuttan tíma fyrir hreyfingu með miklli ákefð. Karlar gefa sér heldur lengri tíma í hreyfingu og njóta hennar frekar, finnst þessi tími jafnvel slakandi (Lauderdale o.fl., 2015).

EMI-2 (Exercise Motivations Inventory)

EMI-2 er skalaður spurningalisti sem búinn var til í þeim tilgangi að finna út helstu áhugahvatir til að ástunda hreyfingu eða þjálfun. Spurningalistinn inniheldur marga og mismunandi persónulega þætti sem geta haft áhrif á áhugahvöt einstaklings til þátttöku í hreyfingu. Spurningalistinn hentar í raun hverjum sem er, bæði körlum og konum, hvort sem stunduð er regluleg hreyfing eða ekki. Spurningalistinn hjálpar til að komast til botns í því afhverju fólk stundar hreyfingu og afhverju ekki (Markland og Ingledew, 1997).

EMI-2 spurningalistinn inniheldur 14 flokka sem eru; streitustjórnun, endurnæring, ánægja, áskorun, félagsleg viðurkenning, félagslegur tilgangur, keppnisskap, heilsufarslegur þrýstingur, að fyrirbyggja heilsubrest, öðlast góða heilsu, þyngdarstjórnun, útlitstengdir þættir, styrkur og úthald, fimi (Markland og Ingledew, 1997).

,,Self-determination theory" er oft notuð til þess að skilgreina hvers kyns áhugahvöt er til staðar, þ.e. hvort áhugahvötin sé innri áhugahvöt eða ytri áhugahvöt (Markland og Ingledew, 1997). Þætti innan EMI-2 spurningalistans er í raun hægt að flokka nokkuð gróft í ytri og innri áhugahvöt. Dæmi um þætti spurningalistans sem taldir eru stuðla að innri áhugahvöt eru ánægja, áskorun og félagslegur tilgangur. Dæmi um þætti spurningalistans sem taldir eru stuðla að ytri áhugahvöt eru útlitstengdir þættir, þyngdarstjórnun og félagsleg viðurkenning (Markland og Ingledew, 1997).

Þættir EMI-2 spurningalistans sem beinast að áhyggjum af heilsufari, þ.e. heilsufarslegur þrýstingur og að fyrirbyggja heilsubrest, hefur hvor tveggja heldur neikvæða merkingu. Þessir þættir eru frekar flokkaðir sem ytri áhugahvöt en geta þó verið mikilvægir einhverjum einstaklingum til þess koma sér af stað í einhverskonar ástundun hreyfingar. Sá þáttur spurningalistans að vilja öðlast góða heilsu er hins vegar frekar talin innri áhugahvöt þar sem hann snýr meira að jákvæðu hugarfari gagnvart hreyfingu (Markland og Ingledew, 1997).

Þó er efitt að ætla að skilgreina hvern þátt nákvæmlega sem innri eða ytri áhugahvöt. Það getur samt gefið vísbendingar um hvort ástundun hreyfingarinnar verði til langs tíma eða ekki og hvernig fólk upplifir ástundun hreyfingar, hvort hún hafi jákvæð eða neikvæð gildi (Markland og Ingledew, 1997).

Í rannsókn sem gerð var í Bretlandi á áhugahvöt til ástundunar hreyfingar var meðal annars notast við EMI-2 spurningalistann. Meðalaldur þátttakenda var 37 ár og voru þátttakendur 66% karlar og 34% konur. Niðurstöður sýndu að þeir þættir sem skoruðu að meðaltali hæst hvað varðar áhugahvöt til að ástunda hreyfingu meðal þátttakenda voru ánægja og endurnæring sem fylgdi ástunduninni. Hægt var að sjá greinilegan mun á áhugahvötum milli karla og kvenna þar sem konur skoruðu hærra á áhugahvöt sem tengdist útlitstengdum þáttum og þyngdarstjórnun en karlar skoruðu hærra á áhugahvöt sem tengdist keppnisskapi (D. K. Ingledew o.fl., 1998).

Önnur rannsókn sem gerð var á hlutverki áhugahvatar við þátttöku í hreyfingu notaðist einnig meðal annars við EMI-2 spurningalistann. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu meðal annars að þegar fólk byrjar að stunda hreyfingu tengist það oft áhugahvöt sem snýr að þyngdarstjórnun og útlitstengdum þáttum. Niðurstöður sýndu einnig að áhugahvöt sem snýr að þyngdarstjórnun og útlitstengdum þáttum er líklegri til að tengjast neikvæðri líkamsímynd og er ekki líkleg til að leiða til langvarandi ástundun hreyfingar. Áhugahvöt sem snýr að ánægju og endurnæringu af ástunduninni er hins vegar mikilvægur þáttur fyrir árangur og langtímaástundun hreyfingar, sem og áhugahvöt sem snýr að persónulegum áskorunum og félagslegum tilgangi (David K. Ingledew og Markland, 2008).

EMI-2 spurningalistinn var einnig notaður í rannsókn þar sem athugað var helstu þætti fyrir áhugahvöt og hindrun nemenda til að ástunda hreyfingu. Nemendur voru flokkaðir gróft upp í yngri nemendur (19,1 ± 1,2 ára) og eldri nemendur (31,2 ± 8,6 ára). Niðurstöður sýndu að munur var á áhugahvöt sem tengdist áskorun, félagslegri viðurkenningu, félagslegum tilgangi, keppnisskapi, heilsufarslegum þrýstingi, að vilja fyrirbyggja heilsubrest, útlitstengdum þáttum og fimi milli þessara aldurshópa. Yngri aldurshópurinn skoraði marktækt hærra á þáttum sem snéru að áskorun, félagslegri viðurkenningu, félagslegum tilgangi, keppnisskapi, útlitstengdum þáttum og fimi. Eldri aldurshópurinn skoraði martækt

hærra á þáttum sem snéru að heilsufarslegum þrýstingi og að vilja fyrirbyggja heilsubrest (Kulavic, Hultquist og McLester, 2013).

Rannsóknarspurning

Þrátt fyrir alla þá ávinninga af hreyfingu sem snúa að líkamlegu og sálrænu heilbrigði og betri lífsgæðum er þó aðeins hluti almennings sem uppfyllir ráðlögð viðmið eins og fram hefur komið (Molanorouzi o.fl., 2015; Teixeira o.fl., 2012). Til að bæta ástandið er ekki nóg að að veita þekkingu um kosti hreyfingar sem margar rannsóknir hafa sýnt fram á ávinning af, heldur felst helsta áskorunin í því að festa hreyfingu inn í daglegar venjur almennings (Swedish National Institute of Public Health, 2010). Mikilvægt er að skilja hvað það er sem hvetur almenning til hreyfingar á þeim forsendum að hvetja fleiri til langvarandi ástundunar (Kahn o.fl., 2002). Því eru rannsóknarspurningar verkefnisins eftirfarandi:

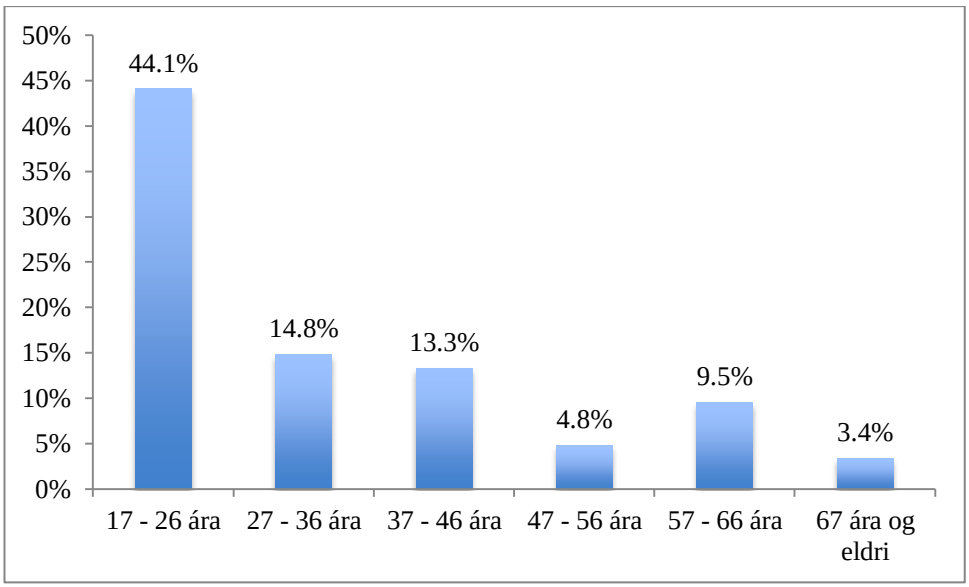
- Hverjar eru helstu áhugahvatir almennings til að ástunda hreyfingu?
- Er markækur munur á áhugahvöt til að stunda hreyfingu milli kynja?
- Er marktækur munur á áhugahvöt til að stunda hreyfingu milli aldurshópa?

Aðferðir og gögn

Í eftirfarandi kafla er gerð grein fyrir þátttakendum, mælitæki og framkvæmd rannsóknarinnar sem og úrvinnslu og greiningu gagnanna.

Þátttakendur

Við öflun gagnanna var notast við megindlega aðferð með spurningalista. Þátttakendur rannsóknarinnar voru 263 talsins og voru á breiðu aldursbili, frá 17 ára til 82 ára. Ekki var gerð krafa um neina reynslu af líkamlegri hreyfingu hjá þátttakendum. Kynjahlutfall þátttakenda var fremur ójafnt en 30,9% þátttakenda voru karlkyns og 69,1% þátttakenda voru kvenkyns. Aldurshlutfall þátttakenda var einnig heldur ójafnt eins og sjá má á mynd 1.



Mynd 1: Aldursdreifing þátttakenda

Mælitæki

Notaður var The Exercise Motivations Inventory – 2 (EMI-2) spurningalisti sem þýddur var af höfundi (Markland og Ingledew, 1997). Spurningalistinn samanstendur af 51 fullyrðingu um áhugahvöt til ástundunar hreyfingar og mátu þátttakendur á skalanum 0 – 5 hversu vel hver fullyrðing átti við þá. Gildi svarmöguleika eru þannig að eftir því sem gildið er lægra því minna skiptir sá þáttur máli sem áhugahvöt til ástundunar hreyfingar en eftir því sem gildið er hærra skiptir sá þáttur meira máli sem áhugahvöt til ástundunar hreyfingar. Lægsta mögulega gildi er 0 og hæsta mögulega gildi er 5.

Listinn inniheldur 14 undirflokka sem eru; streitustjórnun, endurnæring, ánægja, áskorun, félagsleg viðurkenning, félagslegur tilgangur, keppnisskap, heilsufarslegur þrýstingur, að fyrirbyggja heilsubrest, að öðlast góða heilsu, þyngdarstjórnun, útlitstengdir þættir, styrkur og úthald og fimi. Töflur 4 og 5 í viðauka sýna hvaða spurningar tilheyra hverjum flokki. Að auki voru tvær bakgrunnsspurningar, önnur um kyn og hin um aldur þátttakenda.

Framkvæmd

Spurningalistinn var forprófaður af fjórum einstaklingum á ólíkum aldri, af mismunandi kyni og með mismikla reynslu af líkamlegri hreyfingu. Eftir að búið var að endurskoða spurningalistann með þeim athugasemdum sem þessir fjórir einstaklingar gerðu var honum deilt á samfélagsmiðilinn Facebook. Honum var deilt af átta einstaklingum á mismunandi aldri til þess að reyna að fá sem breiðastan aldurshóp. Spurningalistinn var opinn í 21 dag, frá 4. apríl 2016 til 25. apríl 2016.

Úrvinnsla gagna

Tölfræðileg úrvinnsla gagnanna fór fram í forritinu Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Spurningarnar sem snéru að áhugahvöt voru flokkaðar í 14 þætti sem áður hefur verið lýst. Þegar niðurstöður lágu fyrir voru spurningarnar fyrst skoðaðar út frá meðalskori allra þátttakenda. Síðar voru þær skoðaðar með tilliti til kynja og seinast með tilliti til aldurshópa. T-próf var keyrt til þess að athuga hvort marktækan mun var að finna á áhugahvöt kynja til að ástunda hreyfingu. Síðar var keyrð dreifigreining og post hoc próf til þess að athuga hvort marktækur munur væri á áhugahvöt milli aldurshópa við ástundun hreyfingar og milli hvaða aldurshópa sá munur lægi.

Niðurstöður

Áhugahvatir þátttakenda til að ástunda hreyfingu

Tafla 1 sýnir fjölda þátttakenda, meðalskor, staðalfrávik, hæsta gildi og lægsta gildi fyrir hvern þátt sem snýr að áhugahvöt til að ástunda hreyfingu. Sá þáttur sem þátttakendur skoruðu að meðaltali hæst á (4,1) var að vilja öðlast góða heilsu. Endurnæring sem fólk finnur fyrir við og eftir ástundun hreyfingar ásamt þeirri hvöt að vilja auka styrk og úthald var næst algengast (3,9). Sú áhugahvöt sem þátttakendur skoruðu að meðaltali lægst á (1,3) var heilsufarslegur þrýstingur, þ.e. að finna fyrir utanaðkomandi þrýstingi til að stunda hreyfingu. Hæsta svarhlutfall var 260 en lægsta svarhlutfall var 251.

Tafla 1: Áhugahvöt þátttakenda til ástundunar hreyfingar

Áhugahvöt	Fjöldi	Meðaltal	Staðalfrávik	Hæsta gildi	Lægsta gildi
Streitustjórnun	259	2,8	1,3	5,0	0,0
Endurnæring	259	3,9	1,1	5,0	0,0
Ánægja	258	3,7	1,3	5,0	0,0
Áskorun	253	2,8	1,2	5,0	0,0
Félagsleg viðurkenning	251	1,6	1,3	5,0	0,0
Félagslegur tilgangur	259	1,9	1,4	5,0	0,0
Keppnisskap	256	2,3	1,6	5,0	0,0
Heilsufarslegur þrýstingur	260	1,3	1,3	5,0	0,0
Fyrirbyggja heilsubrest	257	3,2	1,3	5,0	0,0
Öðlast góða heilsu	258	4,1	0,9	5,0	0,0
Þyngdarstjórnun	258	2,9	1,4	5,0	0,0
Útlitstengdir þættir	259	3,1	1,1	5,0	0,0
Styrkur og úthald	252	3,9	1,0	5,0	0,0
Fimi	258	2,8	1,2	5,0	0,0

Áhugahvöt til að ástunda hreyfingu með tilliti til kynja

Tafla 2 sýnir áhugahvöt milli kynja fyrir ástundun hreyfingar. Notast var við t-próf til að finna mun á áhugahvöt milli kynja. Marktækasta muninn var að finna á þáttunum að vilja öðlast góða heilsu ($t(114,1) = -4,34$, $p<0,05$) og á útlitstengdum þáttum ($t(255) = -3,43$, $p<0,05$) og skoruðu konur hærra en karlar. Á þættinum að

vilja öðlast góða heilsu var meðaskor kvenna 4,3 en meðalskor karla 3,7. Á þættinum útlitstengdir þættir var meðaskor kvenna 3,3 en meðalskor karla 2,7.

Að auki var markækan muna að finna á áhugahvöt sem snýr að streitustjórnun (t(256) = -3,40, p<0,05), endurnæringu (t(256) = -2,89, p<0,05), áskorun t(250) = -1,98, p<0,05), að fyrirbyggja heilsubrest t(254) = -2,71, p<0,05), þyngdarstjórnun (t(255) = -3,43, p<0,05) og styrk og úthaldi (t(249) = -2,67, p<0,05) þar sem konur skoruðu hærra en karlar.

Karlar skoruðu að meðaltali hærra en konur á þættinum félagsleg viðurkenning þar sem þeir skoruðu 1,6 en þær skoruðu 1,5, sem og á þættinum keppnisskap þar sem þeir skoruðu 2,5 en þær skoruðu 2,1. Marktækur munur var þó ekki til staðar.

Tafla 2: Kynjamunur á áhugahvöt þátttakenda til ástundunar hreyfingar

Áhugahvöt	Karlkyn Meðaltal (SD)(n)	Kvenkyn Meðaltal (SD)(n)	F-gildi (*,**,***)	Sig-gildi
Streitustjórnun	2,4 (1,3) (79)	2,9 (1,3) (179)	0,03**	0,001
Endurnæring	3,6 (1,2) (79)	4,1 (1,1) (179)	0,36*	0,004
Ánægja	3,5 (1,2) (78)	3,8 (1,3) (179)	0,001	0,085
Áskorun	2,6 (1,2) (76)	2,9 (1,2) (176)	0,001*	0,049
Félagsleg viðurkenning	1,6 (1,3) (75)	1,5 (1,3) (174)	0,17	0,76
Félagslegur tilgangur	1,8 (1,4) (78)	1,9 (1,5) (180)	0,5	0,59
Keppnisskap	2,5 (1,5) (78)	2,1 (1,6) (177)	1,4	0,07
Heilsufarslegur þrýstingur	1,3 (1,1) (80)	1,3 (1,3) (179)	2,0	0,72
Fyrirbyggja heilsubrest	2,8 (1,2) (78)	3,3 (1,3) (178)	0,5*	0,007
Öðlast góða heilsu	3,7 (1,1) (78)	4,3 (0,8) (179)	4,3***	0,000
Þyngdarstjórnun	2,5 (1,4) (80)	3,1 (1,3) (177)	0,5**	0,001
Útlitstengdir þættir	2,7 (1,1) (80)	3,3 (1,0) (178)	2,9***	0,000
Styrkur og úthald	3,6 (1,1) (76)	4,0 (0,9) (175)	0,46**	0,008
Fimi	2,6 (1,0) (78)	2,9 (1,2) (179)	5,2	0,17

*p<0,05, **p<0,01,***p<0,001

Áhugahvöt til að ástunda hreyfingu með tilliti til aldurshópa

Tafla 3 sýnir áhugahvöt milli aldurshópa fyrir ástundun hreyfingar. Með áskorun, félagslega viðurkenningu og útlitstengda þætti sem áhugahvöt skoruðu yngri aldurshópar heldur hærra en eldri aldurshópar. Með áskorun sem áhugahvöt var aldurshópur 17 – 26 ára með hæsta meðalskor (3,1), en aldurshópur 57 – 66 ára

með lægsta meðalskor (2,3). Með félagslega viðurkenningu sem áhugahvöt voru aldurshópar 17 – 26 ára og 27 – 36 ára með hæsta meðalskor (1,9), en aldurshópur 67 ára og eldri með lægsta meðalskor (0,6). Með útlitstengda þætti sem áhugahvöt hafði aldurshópur 17 – 26 ára hæsta meðalskor (3,3), en aldurshópur 67 ára og eldri lægsta meðalskor (2,1).

Eldri aldurshópar skoruðu hærra en yngri aldurshópar á áhugahvöt sem tengist heilsufarslegum þrýstingi, að fyrirbyggja heilsubrest og fimi. Með heilsufarslegan þrýsting sem áhugahvöt skoraði aldurshópur 67 ára og eldri hæst (2,9), en aldurshópur 17 – 26 ára skoraði lægst (0,8). Að vilja fyrirbyggja heilsubrest sem áhugahvöt skoraði aldurshópur 67 ára og eldri hæst (4,0), en aldurshópur 17 – 26 ára skoraði lægst (2,6). Að öðlast fimi sem áhugahvöt skoraði aldurshópur 67 ára og eldri hæst (3,8) en aldurshópar 17 – 26 ára og 27 – 36 ára skoruðu lægst (2,6).

Dreifigreining var gerð til að athuga hvort til staðar væri munur á áhugahvötum þátttakenda milli aldurshópa og má sjá niðurstöður í töflu 3. Post hoc próf var framkvæmt til þess að athuga milli hvaða aldurshópa munurinn lá. Marktækur munur kom í ljós á áskorun sem áhugahvöt ($F(5) = 5,04$, $p<0,05$). Munurinn lá á milli aldurshópa 17 – 26 ára og 47 – 56 ára sem og milli aldurshópa 17 – 26 ára og 57 – 66 ára þar sem yngri aldurshópurinn skoraði að meðaltali hærra.

Marktækan mun var að finna á félagslegri viðurkenningu sem áhugahvöt ($F(5) = 8,53$, $p<0,5$). Aldurshópur 17 – 26 ára skoraði marktækt hærra en aldurshópar 37 – 46 ára, 47 – 56 ára, 57 – 66 ára og 67 ára og eldri og einnig skoraði aldurshópur 27 – 36 ára marktækt hærra heldur en aldurshópur 47 – 56 ára.

Mun var að finna á keppnisskapi sem áhugahvöt ($F(5) = 4,4$, $p<0,05$). Munurinn lá á milli aldurshópa 17 – 26 ára og 47 – 56 ára sem og milli aldurshópa 27 – 36 ára og 47 – 56 ára þar sem aldurshópar 17 – 26 ára og 27 – 36 ára skoruðu að meðaltali hærra.

Munur kom í ljós á heilsufarslegum þrýstingi sem áhugahvöt ($F(5) = 11,34$, $p<0,05$). Aldurshópar 47 – 56 ára, 57 – 66 ára og 67 ára og eldri skoruðu marktækt hærra en aldurshópur 17 – 26 ára. Einnig skoruðu aldurshópar 47 – 56 ára og 67 ára og eldri marktækt hærra en aldurshópur 27 – 36. Að auki lá munur milli aldurshópa 37 – 46 ára og 67 ára og eldri þar sem eldri aldurshópurinn skorðaði marktækt hærra.

Marktækur munur var á því að vilja fyrirbyggja heilsubrest sem áhugahvöt ($F(5) = 12,20$, $p<0,05$). Aldurshópar 37 – 46 ára, 47 – 56 ára, 57 – 66 ára og 67

ára og eldri skoruðu marktækt hærra en aldurshópur 17 – 26 ára. Að auki var marktækur munur á milli aldurshópa 27 – 36 ára og 37 – 46 ára þar sem aldurshópur 37 – 46 ára skoraði hærra.

Munur kom í ljós á útlitstengdum þáttum sem áhugahvöt ($F(5) = 3,44$, $p<0,05$). Að meðaltali skoraði aldurshópur 17 – 26 ára marktækt hærra en aldurshópar 57 – 66 ára og 67 ára og eldri.

Marktækan mun var að finna á fimi sem áhugahvöt ($F(5) = 2,78$, $p<0,05$), en þó var ekki að finna marktækan mun á milli aldurshópa.

Ef skoðað er sterkustu áhugahvöt aldurshópanna þá skoruðu allir aldurshópar meðal annars hæst á þeim þætti að vilja öðlast góða heilsu, fyrir utan elsta aldurshópinn. Aldurshópur 67 ára og eldri skoraði hæst á þættinum endurnæring sem áhugahvöt til að ástunda hreyfingu.

Sú áhugahvöt sem skoraði lægst meðal aldurshópa 17 – 26 ára og 27 – 36 ára var heilsufarslegur þrýstingur og sú áhugahvöt sem skoraði lægst hjá aldurshópum 37 – 46 ára og eldri var félagsleg viðurkenning.

Tafla 3: Munur milli aldurshópa á áhugahvöt þátttakenda til ástundunar hreyfingar

Áhugahvöt	17–26 ára Meðaltal (SD) (n)	27-36 ára Meðaltal (SD) (n)	37–46 ára Meðaltal (SD) (n)	47-56 ára Meðaltal (SD) (n)	57–66 ára Meðaltal (SD) (n)	67 ára og eldri Meðaltal (SD) (n)	F-gildi (*,**,***)	Sig-gildi
Streitustjórnun	2,6 (1,4) (114)	3,0 (1,5) (39)	2,9 (1,0) (35)	2,7 (1,1) (38)	2,7 (1,3) (24)	2,9 (1,3) (9)	0,8	0,58
Endurnæring	3,8 (1,2) (114)	3,8 (1,2) (38)	4,3 (0,7) (35)	3,9 (0,9) (38)	4,1 (0,9) (25)	4,1 (0,9) (9)	1,3	0,26
Ánægja	3,7 (1,3) (115)	3,8 (1,2) (39)	3,7 (0,9) (34)	3,5 (1,2) (37)	3,4 (1,4) (24)	3,5 (1,1) (9)	0,5	0,75
Áskorun	3,1 (1,2) (113)	2,9 (1,3) (39)	2,5 (1,1) (34)	2,4 (1,1) (35)	2,3 (1,2) (23)	2,6 (1,2) (9)	3,5**	0,004
Félagsleg viðurkenning	1,9 (1,3) (113)	1,9 (1,3) (38)	1,2 (0,9) (33)	0,8 (1,1) (36)	1,0 (1,0) (22)	0,6 (0,6) (9)	8,5***	0,000
Félagslegur tilgangur	1,9 (1,5) (114)	2,1 (1,4) (39)	2,0 (1,2) (35)	1,8 (1,4) (37)	1,7 (1,4) (25)	1,9 (1,9) (9)	0,5	0,74
Keppnisskap	2,5 (1,6) (114)	2,8 (1,7) (39)	2,0 (1,4) (34)	1,5 (1,5) (37)	1,7 (1,4) (23)	1,9 (1,5) (9)	4,4**	0,001
Heilsufarslegur þrýstingur	0,8 (0,9) (115)	1,2 (0,9) (39)	1,4 (1,1) (34)	1,9 (1,3) (38)	1,8 (1,7) (25)	2,9 (1,7) (9)	11,3***	0,000
Fyrirbyggja heilsubrest	2,6 (1,3) (115)	3,1 (1,3) (38)	3,9 (1,0) (35)	3,8 (0,8) (35)	3,7 (0,9) (25)	4,0 (0,8) (9)	12,2***	0,000
Öðlast góða heilsu	4,1 (0,9) (115)	4,0 (1,2) (38)	4,3 (0,6) (34)	4,3 (0,7) (37)	4,1 (1,0) (25)	4,0 (0,9) (9)	0,8	0,57
Þyngdarstjórnun	2,9 (1,5) (112)	2,7 (1,3) (39)	3,4 (0,9) (35)	3,1 (1,1) (38)	2,6 (1,3) (25)	2,8 (1,7) (9)	1,4	0,24
Útlitstengdir þættir	3,3 (1,0) (114)	3,2 (1,2) (39)	3,2 (0,9) (35)	2,9 (1,1) (37)	2,6 (1,1) (25)	2,1 (1,1) (9)	3,4**	0,005
Styrkur og úthald	3,9 (1,0) (115)	4,0 (1,1) (38)	3,9 (0,8) (31)	3,7 (0,9) (34)	3,6 (0,9) (25)	3,4 (1,1) (9)	1,6	0,17
Fimi	2,6(1,2)(115)	2,6(1,3)(38)	2,9(1,1)(34)	3,1(1,2)(37)	2,9(1,1)(25)	3,8(1,1)(9)	2,8*	0,02

*p<0,05, **p<0,01,***p<0,001

Umræður

Markmið rannsóknarinnar var að athuga hverjir væru helstu þættir sem hvetja almenning til að ástunda hreyfingu, meðal allra þátttakenda, með tilliti til kynja og með tilliti til aldurshópa.

Áhugahvöt til að ástunda hreyfingu

Ánægja og endurnæring eru mikilvægir þættir sem snúa að áhugahvöt til langtíma ástundunar og til þess að ná árangri (David K. Ingledew og Markland, 2008). Þrjár áhugahvatir af fjórtán í EMI-2 listanum snúa að heilsutengdum þáttum; þær eru heilsufarslegur þrýstingur, að vilja fyrirbyggja heilsubrest og að vilja öðlast góða heilsu. Sú áhugahvöt að vilja öðlast góða heilsu er eini þátturinn af þessum þremur sem snýr að jákvæðu hugarfari gagnvart hreyfingu og er því líklegri en hinir til að ýta undir langtíma ástundun (Markland og Ingledew, 1997). Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að sú áhugahvöt sem hafði hæsta meðalskor allra þátttakenda var að vilja öðlast góða heilsu og kom endurnæring þar rétt á eftir. Þessar niðurstöður eru því jákvæðar að því leyti að þessir þættir eru líklegir til að ýta undir langtíma ástundun og árangur þátttakenda.

Áhugahvöt kynjanna til að ástunda hreyfingu

Rannsóknir hafa sýnt að konur skori hærra á þáttum sem snúa að útlitstengdum þáttum og þyngdarstjórnun og að karlmenn skori hærra á þáttum sem snúa að keppnisskapi þegar kemur að áhugahvöt til að ástunda hreyfingu (D. K. Ingledew o.fl., 1998; David K. Ingledew, Markland og Ferguson, 2009; Lauderdale o.fl., 2015; Molanorouzi o.fl., 2015)

Það helst í hendur við niðurstöður þessarar rannsóknar. Streitustjórnun, endurnæring, áskorun, að fyrirbyggja heilsubrest, að öðlast góða heilsu, þyngdarstjórnun, útlitstengdir þættir og styrkur og úthald eru allt þættir sem konur töldu mikilvægari en karlar sem áhugahvöt til ástundunar hreyfingar. Karlar skoruðu að meðaltali hærra en konur á áhugahvötum sem snéru að félagslegri viðurkenningu og keppnisskapi án þess að marktækur munur væri til staðar.

Sú áhugahvöt sem skoraði hæst hjá báðum kynjum var að vilja öðlast góða heilsu en lægst skoruðu bæði kyn á þættinum heilsufarslegur þrýstingur.

Áhugahvöt mismunandi aldurshópa til að ástunda hreyfingu

Rannsóknir hafa sýnt að áhugahvöt yngra fólks miði meðal annars oft að því að vilja takast á við áskoranir, að vilja öðlast félagslega viðurkenningu og að bæta útlitstengda þætti (Kulavic o.fl., 2013). Að auki virðist yngra fólk, og þá sérstaklega unglingsstúkur, huga frekar að þyngdarstjórnun við ástundun hreyfingar en fullorðnir (Allender o.fl., 2006; Brunet og Sabiston, 2011). Eldri einstaklingar sjá frekar þættina að fyrirbyggja heilsubrest og heilsufarslegan þrýsting sem ástæður til að ástunda hreyfingu og sýna rannsóknir að aldraðir stunda oft hreyfingu til þess að halda í góða heilsu sem og vegna félagslegara þátta sem hreyfing veitir þeim (Allender o.fl., 2006; Brunet og Sabiston, 2011; Kulavic o.fl., 2013; de Souza og Vendruscolo, 2010).

Niðurstöður þessarar rannsóknar sýna svipaðar niðurstöður og aðrar rannsóknir en þó eru einnig þættir sem koma á óvart. Yngsti aldurshópurinn skoraði hæst á áhugahvötum tengt áskorun, félagslegri viðurkenningu og útlitstengdum þáttum og var marktækur munur miðað við aldurshópana 47 – 56 ára og 57 – 66 ára. Þessi hópur taldi félagslega viðurkenningu sem áhugahvöt mikilvægari heldur en aldurshópar 37 ára og eldri og að auki þótti þessum aldurshópi útlitstengdir þættir mikilvægari en aldurshópar 57 ára og eldri sem áhugahvöt til að ástunda hreyfingu.

Þátttakendur á aldrinum 37 – 46 ára skoruðu hins vegar hæst á þættinum þyngdarstjórnun sem áhugahvöt sem stingur í stúf við aðrar rannsóknir. Þó var ekki marktækur munur milli aldurshópa til staðar.

Eldra fólk, 67 ára og eldri, skoraði hæst á þeim þáttum sem snéru að heilsufarslegum þrýstingi og að vilja fyrirbyggja heilsubrest. Þar var til staðar munur á þáttum sem snéru að heilsufarslegum þrýstingi miðað við þátttakendur á aldrinun 17 – 46 ára. Einnig var munur milli hópa á þeim þætti að vilja fyrirbyggja heilsubrest þar sem aldurshópur 67 ára og eldri skoraði markækt hærra en aldurshópur 17 – 26 ára. Þær niðurstöður haldast í hendur við aðrar rannsóknir. Hvað varðar félagslegan tilgang kom á óvart hvað eldra fólk skoraði lágt miðað við aðrar rannsóknir en meðalskor þeirra í þessari rannsókn var aðeins 1,9.

Sú áhugahvöt sem skoraði meðal annars hæst hjá öllum aldurshópum nema 67 ára og eldri snéri að því að vilja öðlast góða heilsu. Sú áhugahvöt sem aldurshópur 67 ára og eldri þótti mikilvægust tengdist endurnæringu við ástundun hreyfingar. Þessar niðurstöður eru jákvæðar í ljósi þess að, eins og áður hefur komið fram,

þessir þættir ýta undir innri áhugahvöt sem leiðir frekar til reglubundinnar og langvarandi ástundunar hreyfingar (David K. Ingledew og Markland, 2008; Markland og Ingledew, 1997)

Takmarkanir

Við framkvæmd rannsóknarinnar voru takmarkanir sem geta hafa komið niður á niðurstöðum og réttmæti hennar. Mælitækið sem notast var við var þýtt af höfundi/rannsakanda. Þýðing spurninganna úr erlendu máli getur hafa komið niður á niðurstöðum þegar miðað er við niðurstöður úr öðrum rannsóknum þar sem notast hefur verið við sama spurningalistann erlendis. Hugsanlega hefði þurft fleiri fagaðila til að fara yfir þýðinguna og ganga úr skugga um að sömu spurningar hefðu nákvæmlega sömu merkingu, t.d. með bakþýðingu. Einnig var úrtak þátttakenda heldur ójafnt bæði á milli kynja og aldurshópa. Karlkyns þátttakendur voru mun færri en kvenkyns þátttakendur og í eldri aldurshópum voru mun færri þátttakendur heldur en í yngsta aldurshópnum. Niðurstöður hefðu mögulega komið öðruvísi út hefði jafnari skipting verið milli kynja og aldurshópa. Ástæðan fyrir þessari ójöfnu skiptingu liggur líklega í hvernig gögnum var aflað. Leggja hefði þurft meira upp úr gagnaöfluninni og notast hefði mátt við fleiri aðferðir heldur en að leggja hann aðeins fyrir á samfélagsmiðlum. Fyrir marktækustu niðurstöður hefði verið best að hafa jafna kynjaskiptinu í hverjum aldurshópi og að fjöldi þátttakenda hefði verið jafn í hverjum aldurshópi.

Lokaorð

Rannsókn þessa lokaverkefnis var virkilega áhugaverð og er ég ánægð með efnið sem ég valdi mér. Margar rannsóknir og greinar tengt þessu efni liggja fyrir og sýna þær margar hverjar svipaðar niðurstöður sem var ánægjulegt að sjá. Þetta verkefni hefur veitt mér nýja þekkingu á hvatningu tengdri hreyfingavenjum almennings og nær það yfir breiðara svið en ég átti von á í byrjun verkefnisins. Hvað varðar framhaldið þykir mér mest spennandi að skoða áhugahvöt í tengslum við langvarandi ástundun hreyfingar og athuga hvort þeir sem hafa tileinkað sér hreyfingu sem lífstíl hafi svipaðar þætti til hvatningu og aðra en þeir sem ekki stunda reglubundna hreyfingu. Að auki væri áhugahvert að skoða nánar kynjamun á áhugahvöt til hreyfingar milli aldurshópa.

Heimildaskrá

Allender, S., Cowburn, G. og Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults. *Health Education Research*, *21*(6), 826–835. doi:10.1093/her/cyl063

Bosworth, H. B., Oddone, E. Z. og Weinberger, M. (2006). *Patient treatment adherence: Concepts, interventions, and measurement*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Bouchard, C., Blair, S. N. og Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health* (2. útg.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Brunet, J. og Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*(2), 99–105. doi:10.1016/j.psychsport.2010.09.006

Börkur Már Hersteinsson, Kristján Þór Magnússon, Ásgeir Böðvarsson, Ársæll Arnarsson, Erlingur Jóhannsson og Sigurbjörn Árni Arngrímsson. (2015). Hreyfing þriggja starfsstétta og tengsl hennar við áhættuþætti efnaskiptasjúkdóma og hjarta- og æðasjúkdóma. *Læknablaðið*, *101*(4).

Crombie, I. K., Irvine, L., Williams, B., McGinnis, A. R., Slane, P. W., Alder, E. M. og McMurdo, M. E. T. (2004). Why older people do not participate in leisure time physical activity: A survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and Ageing*, *33*(3), 287–292. doi:10.1093/ageing/afh089

DiPietro, L. (2001). Physical activity in aging changes in patterns and their relationship to health and function. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, *56*(2), 13–22. doi:10.1093/gerona/56.suppl_2.13

Godino, J. G., Watkinson, C., Corder, K., Sutton, S., Griffin, S. J. og Van Sluijs, E. M. F. (2014). Awareness of physical activity in healthy middle-aged adults: A cross-sectional study of associations with sociodemographic, biological, behavioural, and psychological factors. *BMC Public Health*, *14*(1), 1–19. doi:10.1186/1471-2458-14-421

Havitz, M. E., Kaczynski, A. T. og Mannell, R. C. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. *Leisure Sciences*, *35*(1), 45–62. doi:10.1080/01490400.2013.739890

Ingledew, D. K. og Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health*, *23*(7), 807–828. doi:10.1080/08870440701405704

Ingledew, D. K., Markland, D. og Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *1*(3), 336–355. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01015.x

Ingledew, D. K., Markland, D. og Medley, A. R. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, *3*(4), 477–489. doi:10.1177/135910539800300403

Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., … Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, *22*(4, Supplement 1), 73–107. doi:10.1016/S0749-3797(02)00434-8

Kulavic, K., Hultquist, C. N. og McLester, J. R. (2013). A comparison of motivational factors and barriers to physical activity among traditional

versus nontraditional college students. *Journal of American College Health*, *61*(2), 60–66.

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

Lechner, L., Bolman, C. og Dijke, M. V. (2006). Factors related to misperception of physical activity in The Netherlands and implications for health promotion programmes. *Health Promotion International*, *21*(2), 104–112. doi:10.1093/heapro/dal011

Lexell, J., Frändin, K. og Helbostad, J. L. (2010). Elderly. Í C. J. Sundberg (ritstj.), *Physical activity in the prevention and treatment of disease* (bls. 200–208). Stokkhólmur, Svíþjóð: Swedish National Institute of Public Health.

Lýðheilsustöð. (2008). *Ráðleggingar um hreyfingu*. Reykjavík: Höfundur.

Markland, D. og Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory. *British Journal of Health Psychology*, *2*(4), 361–376. doi:10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x

Molanorouzi, K., Khoo, S. og Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, *15*(1), 1–12. doi:10.1186/s12889-015-1429-7

Patay, M. E., Patton, K., Parker, M., Fahey, K. og Sinclair, C. (2015). Understanding motivators and barriers to physical activity. *Physical Educator*, *72*(3), 496.

Portegijs, E., Tsai, L.-T., Rantanen, T. og Rantakokko, M. (2015). Moving through life-space areas and objectively measured physical activity of older people. *PLoS ONE*, *10*(8), 1–12. doi:10.1371/journal.pone.0135308

Rantakokko, M., Iwarsson, S., Portegijs, E., Viljanen, A. og Rantanen, T. (2014). Associations between environmental characteristics and life-space mobility in community-dwelling older people. *Journal of Aging and Health*, *27*(4), 606–621. doi:10.1177/0898264314555328

Ronda, G., Assema, P. V. og Brug, J. (2001). Stages of change, psychological factors and awareness of physical activity levels in the Netherlands. *Health Promotion International*, *16*(4), 305–314. doi:10.1093/heapro/16.4.305

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N. og Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int. J. Sport Psychol.*, *28*, 335–354.

Santos, I., Ball, K., Crawford, D. og Teixeira, P. J. (2016). Motivation and barriers for leisure-time physical activity in socioeconomically disadvantaged women. *PLOS ONE*, *11*(1), 1–14. doi:10.1371/journal.pone.0147735

Schutzer, K. A. og Graves, B. S. (2004). Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine*, *39*(5), 1056–1061. doi:10.1016/j.ypmed.2004.04.003

Scioli, E. R., Biller, H., Rossi, J. og Riebe, D. (2009). Personal motivation, exercise, and smoking behaviors among young adults. *Behavioral Medicine*, *35*(2), 57–64. doi:10.3200/BMED.35.2.57-66

Segar, M., Spruijt-Metz, D. og Nolen-Hoeksema, S. (2006). Go figure? Body-Shape motives are associated with decreased physical activity participation among midlife women. *Sex Roles*, *54*(3–4), 175–187. doi:10.1007/s11199-006-9336-5

Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Erlingur Birgir Richardsson, Kári Jónsson og Anna Sigríður Ólafsdóttir. (2012). Holdafar, úthald, hreyfing og efnaskiptasnið meðal 18 ára íslenskra framhaldsskólanema. *Læknablaðið*, *98*(5), 278–282.

Silva, M. N., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., Matos, M. G., Sardinha, L. B. og Teixeira, P. J. (2010). Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: A randomized controlled trial in women. *Journal of Behavioral Medicine*, *33*(2), 110–122.

Souza, D. L. de og Vendruscolo, R. (2010). Adherence to a physical activity program by older adults in Brazil. *Physical Educator*, *67*(2), 101–112.

Stephan, Y., Boiche, J. og Le Scanff, C. (2010). Motivation and physical activity behaviors among older women: A self-determination perspective. *Psychology of Women Quarterly*, *34*(3), 339–348.

Strelan, P., Mehaffey, S. J. og Tiggemann, M. (2003). Self-Objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles*, *48*(1–2), 89–95. doi:10.1023/A:1022300930307

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. og Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *9*(1), 1–30. doi:10.1186/1479-5868-9-78

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. og Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, *174*(6), 801–809. doi:10.1503/cmaj.051351

Watkinson, C., Sluijs, E. M. van, Sutton, S., Hardeman, W., Corder, K. og Griffin, S. J. (2010). Overestimation of physical activity level is associated with lower BMI: A cross-sectional analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *7*(1), 1–9. doi:10.1186/1479-5868-7-68

Weiss, M. R. (2000). Motivating kids in physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*.

Swedish National Institute of Public Health. (2010). *Physical activity in the prevention and treatment of disease: Professional associations for physical activity (Sweden)* (2. útg.). Stokkhólmur, Svíþjóð: Swedish National Institute of Public Health.

Viðaukar

Viðauki 1. Spurningalisti

Mig langar að biðja þig að svara eftirfarandi fullyrðingum fyrir ástæðum þess að stunda hreyfingu. Hvort sem þú stundar reglulega hreyfingu eða ekki, vinsamlegast lestu hverja fullyrðingu vandlega og merktu við þá tölu sem best á við þig. Hægt er að velja um tölu á skalanum 0 – 5 þar sem 0 þýðir að fullyrðing eigi alls ekki við þig og 5 þýðir að hún eigi fullkomlega við þig.
Hafðu í huga að svara út frá því af hverju þú persónulega ákveður að stunda hreyfingu eða myndir ákveða að stunda hreyfingu, en ekki út frá því hvað þú telur góðar ástæður fyrir hvern sem er að stunda hreyfingu.

1. Hvert er kyn þitt?
- Karlkyn
- Kvenkyn
- Ég vil ekki svara

2. Hver er aldur þinn?
- 17 – 26 ára
- 27 – 36 ára
- 37 – 46 ára
- 47 – 56 ára
- 57 – 66 ára
- 67 ára eða eldri

Persónulega stunda ég hreyfingu…

1. Halda mér grönnum/grannri
- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

2. Til þess að forðast sjúkdóma
- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

3. **Af því að það lætur mér líða vel**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

4. **Til þess að hjálpa mér að líta unglegar út**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

5. **Til þess að sýna öðrum hvers ég er megnugur/megnug**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

6. **Til þess að fá næði til að hugsa**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

7. **Til þess að öðlast helbrigðan líkama**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

8. **Til þess að styrkja mig**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

9. **Af því að ég nýt þess að leggja hart að mér**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

10. **Til þess að hitta vini**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

11. **Vegna ráðlegginga frá lækni**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

12. **Af því að mér þykir gaman að reyna að sigra á þáttum sem reyna á líkamlega virkni**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

13. **Til þess að viðhalda/öðlast snerpu**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

14. **Til þess að setja mér markmið til að vinna að**
   - 0 Á alls ekki við
   - 1
   - 2
   - 3
   - 4
   - 5 Á fullkomlega við

15. Til þess að missa þyngd

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

16. Til þess að fyrirbyggja heilsufarsleg vandamál

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

17. Af því að mér þykiur hreyfing orkugefandi

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

18. Til þess að öðlast hraustan líkama

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

19. Til þess að bera saman hæfni mína við hæfni annarra

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

20. Af því að það hjálpar mér að minnka spennu

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

21. Af því ég vil viðhalda góðri heilsu

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

22. Til þess að auka þrek mitt

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

23. Af því að mér þykir ástundun hreyfingar ánægjuleg

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

24. Til þess að njóta félagsskaparins sem hreyfing veitir mér

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

25. Til þess að fyrirbyggja veikindi/sjúkdóma sem ganga í erfiðr fjölskyldu minnar

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

26. Af því að ég hef gaman að keppnum

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

27. Til þess að viðhalda liðleika

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

28. Til þess að gefa mér persónulegar áskoranir til að takast á við

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

29. Til þess að hjálpa mér að hafa stjórn á þyngd minni

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

30. Til þess að forðast hjartasjúkdóma

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

31. Til þess að hressa mig við

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

32. Til þess að líta vel út

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

33. Til þess að öðlast viðurkenningu fyrir árangur minn

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

34. Til þess að hjálpa mér að hafa stjórn á streitu

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

35. Til þess að fylgja heilsusamlegum lífstíl

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

36. Til þess að verða sterkari

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

37. Fyrir ánægjuna á upplifum hreyfingar

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

38. Fyrir ánægjuna að hreyfa mig með öðrum

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

39. Til þess að hjálpa mér að ná bata vegna veikinda/meiðsla

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

40. Af því að mér finnst gaman að líkamlegri keppni

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

41. Til þess að verða liðugari

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

42. Til þess að þróa líkamlega færni

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

43. Af því að hreyfing hjálpar mér að brenna hitaeiningum

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

44. Til þess að verða meira aðlaðandi

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

45. Til þess að afreka eitthvað sem aðrir eru ófærir um

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

46. Til þess að losa um spennu

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

47. Til þess að byggja upp vöðva

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

48. Af því að mér líður vel þegar ég stunda hreyfingu

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

49. Til þess að kynnast nýju fólki

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

50. **Af því að mér þykir líkamleg virkni skemmtileg, sérstaklega þegar keppni er** til staðar

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

51. Til þess að athuga hvað líkaminn minn þolir mikið álag

- 0 Á alls ekki við
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 Á fullkomlega við

Viðauki 2. Frekari útskýringar á spurningalista

Tafla 4: Áhugahvöt, útskýringar og útlistun spurningalistans, liður 1. – 7.

Áhugahvöt	Útskýring	Spurningar
Streitustjórnun	Að hreyfa sig til þess að hjálpa við að hafa stjórn á streitu og kvíða	• Til þess að fá næði til að hugsa • Af því að það hjálpar mér að minnka spennu • Til þess að hjálpa mér að hafa stjórn á streitu • Til þess að losa um spennu
Endurnæring	Að hreyfa sig því það ýtir undir vellíðan	• Af því að það lætur mér líða vel • Af því að mér þykir hreyfing orkugefandi • Til þess að hressa mig við
Ánægja	Að hreyfa sig því það ýtir undir ánægju	• Af því að ég nýt þess að leggja hart að mér • Af því að mér þykir ástundun hreyfingar ánægjuleg • Fyrir ánægjuna á upplifun hreyfingar • Af því að mér líður vel þegar ég stunda hreyfingu
Áskorun	Að hreyfa sig til þess að skora á sjálfa(n) sig og eltast við markmið sín	• Til þess að setja mér markmið til að vinna að • Til þess að gefa mér persónulegar áskoranir til að takast á við • Til þess að þróa líkamlega færni • Til þess að athuga hvað líkaminn minn þolir mikið álag
Félagsleg viðurkenning	Að hreyfa sig til þess að finnast maður vera einhvers virði og sýna sig fyrir öðrum	• Til þess að sýna öðrum hvers ég er megnug/megnugur • Til þess að bera saman hæfni mína við hæfni annarra • Til þess að öðlast viðurkenningu fyrir afrek mín • Til þess að afreka eitthvað sem aðrir eru ófærir um
Félagslegur tilgangur	Að hreyfa sig til að öðlast eða viðhalda félagsskap	• Til þess að hitta vini • Til þess að njóta félagsskaparins sem hreyfing veitir mér • Fyrir ánægjuna að hreyfa mig með öðrum • Til þess að kynnast nýju fólki
Keppnisskap	Að hafa gaman að keppnum sem innihalda einhverskonar hreyfingu	• Af því að mér þykir gaman að reyna að sigra í þáttum sem reyna á líkamlega virkni • Af því að ég hef gaman að keppnum • Af því að mér þykir gaman að líkamlegri keppni • Af því að mér þykir líkamleg virkni skemmtileg, sérstaklega þegar keppni er til staðar

Tafla 5: Áhugahvöt, útskýringar og útlistun spurningalistans, liður 8. – 14.

Áhugahvöt	Útskýringar	Spurningar
Heilsufarslegur þrýstingur	Að þurfa að hreyfa til þess að halda heilsu	• Vegna ráðleggingar frá lækni • Til þess að fyrirbyggja veikindi/sjúkdóma sem ganga í erfðir fjölskyldu minnar • Til þess að hjálpa mér að ná bata vegna veikinda/meiðsla
Fyrirbyggja heilsubrest	Að hreyfa sig til að koma í veg fyrir heilsubrest eins og sjúkdóma	• Til þess að forðast sjúkdóma • Til þess að fyrirbyggja heilsufarsleg vandamál • Til þess að forðast hjartasjúkdóma
Öðlast góða heilsu	Að heyfa sig til þess að öðlast og viðhalda heilbrigðu líferni	• Til þess að öðlast heilbrigðan líkama • Af því að ég vil viðhalda góðri heilsu • Þvi ég vil fylgja heilsusamlegum lífstíl
Þyngdarstjórnun	Að hreyfa sig til þess að vera í eða komast í ákveðna þyngd	• Til þess að halda mér grönnum/grannri • Til þess að missa þyngd • Til þess að hjálpa mér að hafa stjórn á þyngd minni • Af því að hreyfing hjálpar mér að brenna hitaeiningum
Útlitstengdir þættir	Að hreyfa sig til að líta vel út út á við	• Til þess að hjálpa mér að líta unglegar út • Til þess að öðlast hraustlegan líkama • Til þess að líta vel út
Styrkur og úthald	Að hreyfa sig til þess að öðlast/viðhalda styrk og úthaldi	• Til þess að verða meira aðlaðandi • Til þess að styrkja mig • Til þess að auka þrek mitt • Til þess að verða sterkari • Til þess að byggja upp vöðva
Fimi	Að hreyfa sig til þess að öðlast/viðhalda liðleika og snerpu	• Til þess að viðhalda/öðlast snerpu • Til þess að viðhalda liðleika • Til þess að verða liðugri