



Maria Dahlberg

KOSTENS BETYDELSE FÖR MOTIONÄRER

Case: Caféverksamhet i samband med en
idrottsanläggning

Företagsekonomi och turism
2011

VASA YRKESHÖGSKOLA

Utbildningsprogrammet för företagsekonomi och turism

ABSTRAKT

Författare	Maria Dahlberg
Lärdomsprovets titel	Kostens betydelse för motionärer Case: Caféverksamhet i samband med en idrottsanläggning
År	2011
Språk	Svenska
Sidantal	49 + 1 bilaga
Handledare	Kirsi Salomaa

Detta lärdomsprov framhäver tyngden av att äta rätt, vid sidan om att träna rätt, för att uppnå resultat och leva en hållbar, hälsosam, livsstil. Detta är en kunskap som fallit i glömska i och med dagens hysteri kring diverse dieter och kroppsfixeringar.

I den teoretiska delen presenteras energiomsättningen samt de energigivande näringsämnen, även vätskans betydelse redogörs. Matvanor, som de dagliga energiupplägget och vad man bör äta innan och efter utfört träningspass, tas upp. Lika så hur olika träningsformer och individuella målsättningar speglas i det dagliga näringsupplägget.

I den empiriska delen undersöks, med hjälp av en enkätundersökning, de existerande tränings- och kostvanor hos medlemmarna på idrottsanläggningen Wasa Sports Club i Vasa. Eftersom träning och kost går hand i hand, utreds det även om det finns intresse på marknaden för en affärsidé som vid sidan om träningssektorn erbjuder service inom kostsektorn.

Undersökningen visar att det finns brister gällande medlemmarnas kostvanor, något som borde åtgärdas för att förbättra medlemmarnas allmänna hälsa. Förundersökningen visar att efterfrågan av en eventuell affärsidé är knapp, men att intresset för en liknande affärsidé finns ur både kund- och företagssynvinkel. Således finns det förutsättningar för fortsatt forskning och utveckling inom ämnet.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
Liiketalouden ja matkailun koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Maria Dahlberg
Opinnäytetyön nimi	Ravinnon merkitys liikkujille Case: Kahvila liikuntakeskuksen yhteydessä
Vuosi	2011
Kieli	Ruotsi
Sivumäärä	49 + 1 liite
Ohjaaja	Kirsi Salomaa

Tämä opinnäytetyö kertoo, miten tärkeää on syödä oikein kuntoilun ohella, jotta voi saavuttaa tuloksia sekä terveellisen ja kestäväen elämäntavan. Tämä on tosiasia, joka valitettavasti on unohtunut nykypäivän stressissä erilaisista ruokavalioista ja kehon pakkomielteistä.

Teoreettisessa osassa esitellään energia-aineenvaihduntaa sekä energiaa antavat ravintoaineet, mukaan lukien nesteen merkitys kuntoilijalle. Käsitellään myös ruokatottumuksia, esimerkiksi miten päivittäistä energiansaantia tulisi jaotella sekä mitä tulisi syödä ennen ja jälkeen fyysisen suorituksen. Työ selvittää myös, miten eri liikuntamuodot sekä henkilökohtaiset tavoitteet tulisi näkyä ruokavaliossa.

Empiirisessä osassa tarkastellaan kyselyn avulla vaasalaisen liikuntakeskuksen Wasa Sports Clubin jäsenten tämänhetkiset kuntoilu- ja ruokatottumukset. Koska liikunta ja ruokavalio kulkevat käsi kädessä, tutkitaan myös, löytyisikö kiinnostusta markkinoilla liikeideasta, joka kuntoilupalveluiden lisäksi tarjoaisi ravitsemuspalveluita.

Tutkimuksessa ilmenee, että jäsenten ruokavalioissa on puutteita; seikka johon tulisi puuttua jäsenten yleistä terveydentilaa parannettaessa. Esitutkinta osoittaa, että kysyntä mahdollisesta liikeideasta on niukka, mutta mielenkiintoa samankaltaiselle liikeideallemme löytyy sekä kuluttajan- että yrityksen näkökulmasta. Näin ollen on olemassa edellytyksiä jatkotutkimuksille.

INNEHÅLL

ABSTRAKT	2
TIIVISTELMÄ	3
FÖRTECKNING ÖVER FIGURER.....	6
FÖRTECKNING ÖVER BILAGOR	7
1 INLEDNING	8
1.1 Forskningsproblematiken och målen.....	9
1.2 Forskningsmaterialet och -metoderna.....	9
2 ENERGIOMSÄTTNINGEN – EN STÄNDIGT PÅGÅENDE FÖRBRÄNNINGSREAKTION	11
3 DE ENERIGIGIVANDE NÄRINGSÄMNEA.....	12
3.1 Kolhydrater	14
3.2 Proteiner.....	15
3.3 Fetter	16
3.4 Vätskans betydelse.....	17
4 MATVANOR FÖR RESULTAT	19
4.1 Olika tallriksmodeller	19
4.2 Energi före, under och efter träning.....	21
4.3 Från teori till praktiken – hur bör jag äta?	22
5 ENERIGEBEHOVET VID OLIKA IDROTTSGRENAR	23
5.1 Kost för uthållighetsträning	23
5.2 Kost för styrketräning	24
5.3 Kost för Body & Mind.....	24
6 CAFÈVERKSAMHET I SAMBAND MED EN TRÄNINGSANLÄGGNING.....	26
7 REDOGÖRELSE AV UNDERSÖKNINGEN	28
7.1 Undersökningsmetod	28
7.2 Tillförlitlighet och användbarhet	29
8 RESULTAT AV UNDERSÖKNINGEN.....	31
8.1 Personuppgifter.....	31
8.1.1 Kön	31
8.1.2 Ålder.....	31
8.1.3 Medlemskap	32
8.2 Träningsvanor	32
8.2.1 Hur många gånger tränar du i veckan?.....	32
8.2.2 Hur länge har du tränat så?.....	33
8.2.3 Vad tränar du främst?.....	34

8.3	Kostvanor.....	35
8.3.1	Hur många mål åt du igår? Var det dina normala dagliga måltider?.....	35
8.3.2	Vad äter du vanligtvis före du tränar?	36
8.3.3	Vad äter du vanligtvis efter utfört träningspass?	39
8.4	Åsikter.....	41
8.4.1	Saknar du möjligheten att köpa någonting ätbart (annat än kosttillskott/frukt) direkt efter utfört träningspass på gymmet?	41
8.4.2	Om det skulle finnas ett café i samband med gymmet, vad skulle du köpa där?	43
8.4.3	Om det skulle finnas ett café i samband med gymmet, hur ofta tror du dig vara kund hos dem?	43
8.5	Sammanfattning.....	44
10	SLUTLEDNING OCH DISKUSSION	46
10.1	Resultat	46
10.2	Presentation och fortsatt forskning	48
	KÄLLFÖRTECKNING	49

FÖRTECKNING ÖVER FIGURER

Figur 1: Balansen mellan kost, motion, vila och psykiskt välbefinnande

Figur 2: Lågenergiförbrukaren

Figur 3: Normalförbrukaren

Figur 4: Högenergiförbrukaren

Figur 5: Antalet träningspass i veckan

Figur 6: Hur länge respondenten tränat

Figur 7: Träningsform

Figur 8: Antalet dagliga måltider

Figur 9: Måltid före träning

Figur 10: Sambandet mellan måltid före träning och träningsform

Figur 11: Måltid efter träning

Figur 12: Sambandet mellan måltid efter träning och träningsform

Figur 13: Vad respondenten skulle köpa på cafét

Figur 14: Antal besök på cafét

FÖRTECKNING ÖVER BILAGOR

Bilaga 1: Enkät på svenska

1 INLEDNING

Det råder tränings- och hälsohysteri i vårt samhälle; överallt marknadsförs hälsofrämjande produkter, som bantningspiller och pulverdieter. Varje dag kan man följa program och serier på TV som berättar om för oss hur man skall träna och äta för att leva ett sunt och hälsosamt liv. Men informationen runt oss är ofta inkonsekvent, undersökningar sätter sig emot varandra; en kan påstå att man skall äta fettsnålt, medan en annan påstår att fett är bra och att man skall undvika lättprodukter. Ofta kopplas också träning samman med viktnedgång, “man skall äta lite och träna mycket”, vilket är en skadlig kombination både mentalt och fysiskt.

Så vad skall man tro på mitt i all information från höger och vänster? Vad är hälsosamt och sunt, egentligen? Jag vill påstå att man skall glömma alla märkliga undersökningar och metoder och tänka realistiskt. Träning och kost kommer alltid att gå hand i hand. Genom träning gör man av med energi och genom kosten ger man kroppen ny energi – det är den hälsosamma kedjan man bör följa.

Givetvis är inte denna princip helt svart-vit, människor har olika målsättningar och ideal; somliga vill springa maratonlopp medan andra vill bygga muskler för utseendets skull. Man måste även minnas att hälsa är ett begrepp som är väldigt individuellt, människor mår bra och dåligt av olika saker.

Tyvärr tänker de allra flesta att det bara handlar om träning för att nå sina mål, men faktum är att kosten har en precis lika betydelsefull roll. För det är inte under träningen man blir starkare och uthålligare, tvärtom, det är under träning som kroppen bryts ner och under vila och med rätt kost som den byggs upp igen – starkare och uthålligare. Det är alltså inte bara med rätt träning som man uppnår sina mål, utom genom rätt kombination av träning och kost.

Är det inte konstigt att kost-delen faller i glömska även på de mest högklassiga idrottsinrättningarna? Medlemmarna betalar ett högt pris för förstklassiga träningsmöjligheter, men allt de erbjuds inom kost-delen är bananer samt

kosttillskottsbara och -drycker för en skamligt dyr peng. Gym skryter ofta med att de är måna om sina kunders hälsa och välmående. Vore det då inte till sin rätt att de även erbjuder support inom kost-delen?

1.1 Forskningsproblematiken och målen

Min tanke är att ta reda på om det finns intresse på marknaden för en eventuell affärsidé som erbjuder en kombination av träningsmöjligheter och rätt kost. Intresset undersöks ur både kund- och företagssynvinkel.

Min föreställning är ett slags café, i direkt samband med en idrottsanläggning, som erbjuder ordentliga måltider, men även snabbvarianter som t.ex mättande smörgåsar och shakear. Idén är att personalen på cafét skall vara kunnig och ha förmågan att erbjuda kunden rätt kost med tanke på kundens individuella träning och mål.

Bland kunderna och personalen på Wasa Sports Club i Vasa kommer jag utföra en förundersökning om det finns intresse för ett eventuellt utvecklande av affärsidén. Gymmet har 3640 medlemmar och är Finlands största gym, samt det populäraste i Vasa (URL: <http://www.wsc.fi>, 7.5.2011, Jari Blom). Medlemmarna är både män och kvinnor, i alla åldrar, som är allt mellan fritidsidrottare och elitidrottare. Gymmet besöks även av medlemmar på Lady Line Centrum, ett gym för kvinnor som har 1200 medlemmar.

1.2 Forskningsmaterialet och -metoderna

Detta lärdomsprov kommer kort behandla näringslära samt hur man bör äta och träna för att uppnå specifika mål. Min inspirationskälla är kortkursen ”Ren idrott, rätt näring”, som hölls av föreläsaren Bengt Aspholm, våren 2009, på Yrkesakademien i Österbotten. Som källor kommer jag att använda mig av böcker inom ämnet.

Med hjälp av en enkätundersökning bland kunderna på Wasa Sports Club kommer jag att ta reda på motionerernas befintliga kost- och träningsvanor samt synpunkter

om den eventuella affärsidén. Jag kommer även att ta reda på vad kunderna är intresserade av att äta före och efter träning och med detta som grund få reda på vad som skulle vara lönsamt att ha i utbudet vid ett eventuellt uppfyllande av affärsidén.

Resultatet av undersökningen kommer jag att tolka och sammanfatta och därefter presentera för ledningen på Wasa Sports Club. Ifall affärsidén visar sig vara efterfrågad och lönsam är jag villig att ytterligare utveckla idén tillsammans med företaget.

2 ENERGIOMSÄTTNINGEN – EN STÄNDIGT PÅGÅENDE FÖRBRÄNNINGSREAKTION

Grunden till allt liv på jorden är energi, allt levande behöver energi för att överleva. Mängden energi som människan behöver för att vara i energibalans är individuell och påverkas av tre faktorer; grundämnesomsättningen, matens påverkan på värmeavkastningen samt energiförbrukningen vid fysisk aktivitet. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2005, 20)

Även vid fullständig vila gör människan av med en stor mängd energi. Energin används för att upprätthålla de nödvändiga livsfunktionerna, bl.a underhåll av hjärtats, härnarnas och lungornas funktioner och bevarande av kroppstemperaturen; detta kallas grundämnesomsättningen eller basalomsättningen. Grundämnesomsättningen är individuell och påverkas av olika faktorer som t.ex ärftligheten, muskelmassans mängd och menstruationcykeln. Grundämnesomsättningen står för upp till 80 % av den dagliga energiomsättningen. (Borg m.fl 2005, 20-25)

Kroppen förbrukar energi då maten som ätits bearbetas i och med upptagningen, transporten och lagringen av näringsämnen, samt vid matsmältningen och ämnesomsättningen. Denna process står för cirka 10 % av den dagliga energiomsättningen. (Borg m.fl 2005, 25).

Till energiförbrukningen vid fysisk aktivitet räknas all aktivitet som höjer pulsen över den individuella vilopulsen. Även denna faktor är individuell och påverkas av aktivitetens intensitet, kroppsvikten samt personliga aspekter angående aktivitetens sparsamhet. Människan påverkar själv hur stor procent den fysiska aktiviteten står för av hela energiomsättningen. Hit räknas allt från dagliga sysslor och vardagsmotion till mer ansträngande konditions- och styrketräning. (Borg m.fl 2005, 26-28)

3 DE ENERGIGIVANDE NÄRINGSÄMNEA

Näringslära är en vetenskap som studerar näringsämnen och kroppens omsättning och upptag av dessa. Näring är förenklat den energi människan får i sig genom föda. Matens funktion är att försörja kroppen med näringsämnen, som är följande:

- kolhydrater
- proteiner
- fetter
- vatten
- vitaminer
- mineraler (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson 2008, 60-61)

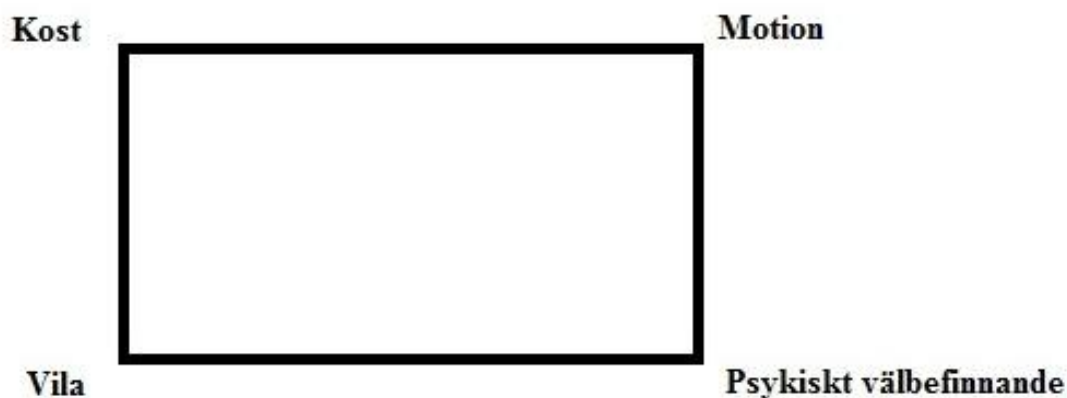
Dessa näringsämnen är livsnödvändiga och behövs till olika funktioner i kroppen. Kolhydrater och fetter fungerar som energigivare, proteiner tillför även kroppen energi men dess främsta uppgift, tillsammans med vissa mineraler, är att påverka tillväxten och utvecklingen. Vitaminer, mineraler och proteiner reglerar metabolismen, dvs. ämnesomsättningen, som är ett förlopp i kroppen där näringsämnen tas upp, omvandlas, bryts ner, omsätts till energi och/eller avlägsnas ur kroppen. (Abrahamsson m.fl. 2008, 60-61).

Allt levande behöver energi för att fungera och överhuvudtaget överleva. Energibehovet är individuellt och mängden energi som behöver intas efterverkas av den mängd energi som förbrukas. Följaktligen behövs olika mängd och olika sorts energi för olika sorters träning. Jämför exempelvis en maratonlöpare med en tyngdlyftare. Maratonlöparen förbrukar mycket energi, han eller hon behöver uthållighet framför muskler. Tyngdlyftning i sig förbränner inte mycket energi, men tyngdlyftaren behöver styrka och kropps massa för att prestera maximalt. Maratonlöparen behöver kolhydratrik kost, medan tyngdlyftaren behöver mycket proteiner för sina muskler. Olika idrottares kostupplägg skiljer sig helt från varandra och de bör kunna reglera sitt individuella intag efter sin individuella träning. (Adamsson 2001, 33)

Energi mäts i kilokalori (kcal) eller kilojoule (kJ) och innebär att kemisk energi, kolhydrater och fetter som fås ur maten, omvandlas i kroppen till mekanisk energi som används till muskelkontraktion och värmeenergi. Energibalansen utgör skillnaden mellan energiintag och energiförbrukning, och räknas över en längre period, ofta talas det om en period på tre veckor. Är energibalansen positiv resulterar det i viktuppgång, medan negativ energibalans resulterar i viktnedgång. Viktökningen eller –minskningen beror antingen på ökad eller minskad muskelmassa eller fettprocent, skillnaden beror på vilken sorts kost man fått i sig. Vilken slags energi som förbrukas beror på den rådande procenten av muskler och fett i kroppen. (Adamsson 2001, 33)

Det absolut grundläggande vad gäller hälsosam kost är att få i sig tillräckligt av alla näringsämnen för att inte drabbas av näringsbrist. Tyvärr är detta faktum något som faller i glömska i och med dagens hysteri kring dieter och viktnedgångsmetoder. Självklart leder en kolhydratlös kost till viktnedgång, men samtidigt leder det till bland annat näringsbrist, orkeslöshet och nedsatt immunförsvar, vilket gör dieten ohälsosam och ohållbar. Man är snabbt tillbaka till sina gamla dåliga vanor till följd av att kroppen lidit av svält.

Det man alltså skall försöka sträva efter är balans; en hållbar livsstil, där kost, fysisk träning och vila samt psykiskt välmående ligger i jämvikt, se figur 1. Dessa delar upprätthåller varandra; är någon av delarna bristfällig påverkar det de andra delarna och balansen är rubbad.



Figur 1: Balansen mellan kost, motion, vila och psykiskt välbefinnande.

3.1 Kolhydrater

Kolhydraterna är människans viktigaste energikälla. Den främsta uppgiften är att fungera som energireserv i kroppen. Kolhydratintaget är individuellt och beror på människans fysiska aktivitetsnivå; rör man sig mycket behövs mer kolhydrater än om man rör sig lite. Att få i sig för lite kolhydrater har hälsoförödande effekter; man känner sig trött och svag och pågår underskottet en längre tid kan organ och centrala nervsystemet ta skada. Om man under en längre tid får ett överskott av kolhydrater leder detta till viktuppgång och i vissa fall till fetma, eftersom kolhydraterna påverkar insulinet vilken i sin tur påverkar fettlagringen. (Ilander, Borg, Laaksonen, Mursu, Ray, Pethman & Marniemi 2006, 63-64)

Kolhydraterna delas in i olika grupper; monosackarider, disackarider, oligosackarider och polysackarider, vilket i praktiken innebär olika sorters socker. Något som de flesta inte vet är att det egentligen inte spelar någon större roll vilken sorts kolhydrater man får i sig eftersom alla kolhydrater förvandlas till socker i kroppen. Dock skall man minnas att olika kolhydratskällor innehåller olika mängd kilokalorier och inverkar olika på blodsockret samt mättnadskänslan. Kolhydrater med avvikande uppbyggnad, så kallade kostfibrer, lyckas inte lösas upp av matsmältningsenzymerna i magsäcken och lämnar således kvar i tarmarna. Dessa har hälsofrämjande effekter

som t.ex ökad mättnadskänsla, ökat immunförsvar och långsammare matsmältning. (Ilander m.fl. 2006, 61-62, 69, Borg m.fl 2005, 38)

Det har blivit allt vanligare att prata om snabba och långsamma kolhydrater eller glykemiskt index (GI). Kolhydraternas GI-värde beskriver hur snabbt kolhydraterna inverkar på förändringen av blodsockerhalten. Ju större GI-värdet är detso snabbare ökar halten socker i blodet, medan ett lågt GI-värde påverkar blodsockret långsammare och jämnare. GI-värdet är högt i råvaror som socker, potatis och vitt mjöl, medan grönsaker, mörkt ris och fullkornsbröd har ett lågt GI-värde. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2009, 32)

I dagens samhälle råder det inget problem att få i sig tillräckligt med kolhydrater, eftersom den vardagliga kosten är väldigt kolhydratbetonad. Råvaror som innehåller mycket kolhydrater är bland annat följande: spannmålsprodukter, ris, rotsaker, grönsaker, frukt, bär och socker. Enligt statens näringsdelegation skall 50-60% av det dagliga energiintaget komma från kolhydrater. (Ilander m.fl 2006, 66-67)

3.2 Proteiner

Proteiner består av 20 stycken aminosyror, av vilka kroppen kan tillverka tolv stycken. Åtta stycken måste alltså tillföras genom kosten. Proteinerna är livsviktiga och påverkar flera funktioner i kroppen, bland annat uppbyggnaden av muskler och vävnader och som byggstenar i röda och vita blodkroppar. Hur mycket protein människan behöver är även det individuellt, men enligt statens näringsdelegation bör proteinintaget ligga på 10-20% av det dagliga energiintaget. Den mängd som krävs för upprätthållandet av liv är ca 0,5g/kg kroppsvikt per dag (Borg m.fl. 2005, 49). Utöver detta regleras mängden efter de individuella målen; är målet att behålla, öka eller maximalt öka den rådande muskelmassan? (Ilander m.fl. 2006, 79-80)

Proteiner delas in i fullständiga och ofullständiga proteiner beroende på hur många olika aminosyror de innehåller. Animala proteiner är fullständiga, medan vegetabiliska proteiner ofta är ofullständiga. Det är viktigt att människan, genom en mångsidig

kost, får i sig alla de aminosyror kroppen behöver. Exempel på animala proteiner är kött, fisk, ägg och mjölk. Bra källor till vegetabiliska proteiner är bland annat tofu, linser, spannmål, baljväxter, bönor, frön och nötter. (Ilander m.fl. 2006, 83-88)

Det har blivit allt vanligare att prata om proteinets kvalitet, ett begrepp som innebär hur väl proteinet täcker människans behov av kväve och essentiella aminosyror. Animala proteiner, som kött, mjölk och ägg, absorberas 97-procentigt, medan baljväxter, spannmål och grönsaker absorberas 60–90-procentigt. Målet är att människa skall inta proteiner med så god kvalitet (hög procent) som möjligt. Eftersom maten oftast består av en blandning olika proteiner, som kompletterar varandra, är det mer intressant att räkna ut kvaliteten av helheten istället för hos de enskilda proteinerna. (Abrahamsson m.fl 2008, 161-163. Haglund m.fl 2009, 48)

3.3 Fetter

Fett är en energireserv, men behövs även för att upprätthålla diverse fysiologiska funktioner i kroppen som till exempel bildandet av hormoner, bibehållandet av kroppstemperaturen och upptagningen av vitaminer ur kosten. Fett lagras i kroppen som underhudsfett och runt muskulaturen. Eftersom fett innehåller mycket energi bör intaget ligga på en måttlig nivå för att förhindra t.ex fetma och hjärt- och kärlsjukdomar. Det optimala energiintaget av fett bör ligga på 20-30 E% (energi procent) av det dagliga energiintaget. (Adamsson 2001, 85-87)

Fetter, som även kallas lipider, delas in i mättade fettsyror och omättade fettsyror, som i sin tur delas in i enkelomättade fettsyror och fleromättade fettsyror, beroende på fettcellens uppbyggnad. Människan behöver alla dessa olika fettsyror, därför skall aldrig t.ex. smör och olja ersätta varandra. Transfetter, dvs. kemiskt framställda fetter, har ingen nödvändig uppgift i människokroppen och är således meningslösa för oss. (Adamsson 2001, 85-87)

Ju högre halt mättade fettsyror ett fett innehåller desto hårdare är det i kylskåpstemperatur, detta kan man använda som gruntanke för att komma ihåg att äta

så mångsidiga fetter som möjligt, fetterna skall som sagt inte avlösa varandra. I kylskåpet är smör hårt, margarin mjukt och olja flytande. Då man följer en normal diet får människan i huvudsak i sig tillräckliga mängder mättade fettsyror, ibland tom i överskott, därför kan det vara till fördel att tänka på att använda mer flytande fetter eller alternativt att ibland byta ut hårt fett mot mjukt. Goda källor till fett är t.ex smör, animaliska fetter, rypsolja, olivolja, avokado, nötter och kokos. (Ilander m.fl. 2006, 100)

3.4 Vätskans betydelse

Vatten är livsnödvändigt för människan, utan vatten överlever man endast ett fåtal dygn. Människan behöver ungefär 2-3 liter vätska om dagen, men beroende på kroppstemperatur, omgivning, utandningsluft, svettförlust och avföring samt vätskedrivande ämnen, som t.ex koffein och alkohol, höjs dagsbehovet. Vätska behövs för att reglera kroppstemperaturen, ta upp, lösa och transportera näringsämnen i kroppen samt transportera bort avfallsämnen ur kroppen. (Adamsson 2001, 53)

Endast ett par procents vätskeförlust i kroppen leder till mild vätskebrist. De vanligaste symptomen på vätskebrist är förhöjd kroppstemperatur och hjärtfrekvens, sänkt prestationsförmåga, utmattning och förvirring. Därför är det extra viktigt för en aktiv person att uppfylla dagsbehovet eftersom vätskebrist påverkar träningen och resultaten. (Adamsson 2001, 54)

Kroppen kan ta upp ca 8 dl vätska per timme. Då man utför fysiskt arbete skall man därför ha som tumregel att dricka ungefär 1,5-2 dl vätska var 10-15 minut. Det är viktigt att dricka tillräckligt med vätska före ett träningspass, men kom ihåg att inte dricka en halv timme innan passets början, så att överflödiga vätska hinner transporteras ut ur kroppen. Efter passet skall vätskebalansen återställas, därför skall rikliga mängder intas efter utfört arbete. (Adamsson 2001, 60-62, 64)

Vanligt vatten är den bästa vätskekällan i och med träning, men självklart justerar vilken vätska som helst vätskebalansen i kroppen. Ungefär en liter vätska per dygn

fås ur maten. Det är även viktigt att komma ihåg att rumstempererad vätska lättast tas upp av kroppen, välj därför inte att svalka dig med iskall vätska efter utfört träningspass. (Adamsson 2001, 54, 64)

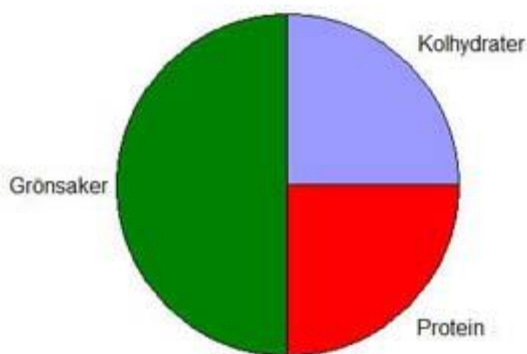
4 MATVANOR FÖR RESULTAT

För att en fysisk utveckling skall vara möjlig, bör idrottaren träna regelbundet, inta en kost som stöder träningsformen samt vila tillräckligt. Kosten skall vara av god kvalitet men även regelbunden, för att idrottaren skall vara i energibalans. Måltiderna bör fördelas jämt under dagen, med ungefär två-tre timmars mellanrum, men ju mer man tränar desto fler gånger bör man äta. Äter man regelbundet hålls även blodsockernivån jämn vilket är gott för det allmänna välmåendet. Under dagen bör idrottaren äta stadig frukost, lunch och middag, samt mellan dessa mål något lättare mellanmål. Alla måltider bör innehålla kolhydrater, proteiner och fett eftersom de arbetar bäst tillsammans. Om matvanorna är bristande avtar den fysiska utvecklingen och risken för att erhålla skador eller bli sjuk är stor. (Adamsson 2001, 17)

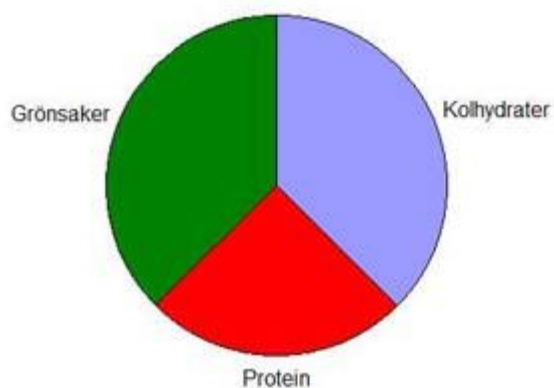
Det absolut väsentliga är att man som idrottare får i sig tillräckligt av alla näringsämnen. Det råder ett missförstånd om att man kan kombinera träning med bantning, vilket är helt fel. Får man i sig för lite energi samt äter en bristfällig kost, får man inte tillräckligt energi till att träna och kroppen börjar ta energi från annat håll, till exempel genom att bryta ner muskler och man blir orkeslös och sjuk. Kost och träning går alltid hand i hand. (Adamsson 2001, 8-10)

4.1 Olika tallriksmodeller

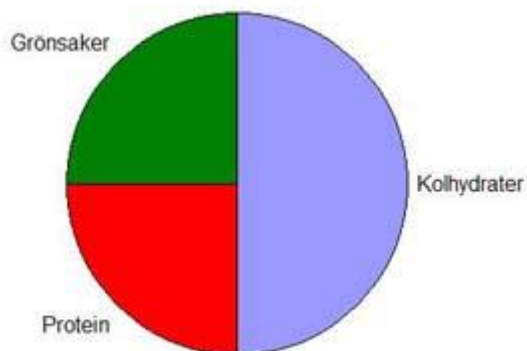
Huvudmåltiderna, lunchen och middagen, kan planeras efter den sk. tallriksmodellen, eftersom den ger hjälp med att lyckas sätta ihop ett balanserat näringsinnehåll och energifördelning. Ofta pratar man om tre olika tallriksmodeller för olika behov, dessa är tallriksmodellen för lågenergiförbrukaren, normalförbrukaren och högenergiförbrukaren, se figurerna 2-4. Den som idrottar bör välja mellan de två sistnämnda beroende på vad han eller hon tränat och vilka de individuella målen är. (Adamsson 2001, 18-19)



Figur 2: Lågenergiförbrukaren skall fylla halva tallriken med grönsaker och fördela lika mängd kolhydrater och protein på resten av tallriken. Med kolhydrater menas t.ex potatis, ris, pasta eller bröd, medan proteiner innebär t.ex kött, fisk, fågel, ägg eller tofu. (Adamsson 2001, 18-19)



Figur 3: Normalförbrukaren skall fylla en fjärdedel av tallriken med protein och lika mängd kolhydrater och grönsaker på resten av tallriken. Med kolhydrater menas t.ex potatis, ris, pasta eller bröd, medan proteiner innebär t.ex kött, fisk, fågel, ägg eller tofu. (Adamsson 2001, 18-19)



Figur 4: Högennergiförbrukaren skall fylla halva tallriken med kolhydrater, en fjärdedel med grönsaker och en fjärdedel med protein. Med kolhydrater menas t.ex potatis, ris, pasta eller bröd, medan proteiner innebär t.ex kött, fisk, fågel, ägg eller tofu. (Adamsson 2001 18-19)

En aktiv människa bör få i sig tillräckligt med näring från alla näringsgrenar: kolhydrater, proteiner och fetter. Förhållandet mellan dessa bestäms av det individuella målet.

4.2 Energi före, under och efter träning

I samband med träning skall man komma ihåg att ge kroppen energi före passet, samt fylla på energidepåerna efter utfört arbete. För att ha tillräckligt mycket energi under träningspasset är det bra att äta 1-2h före, maten bör bestå av både kolhydrater och proteiner, eftersom de arbetar bäst tillsammans. Efter ett träningspass skall man försöka få i sig näring så snabbt som möjligt, helst inom 20 minuter, eftersom kroppen då är som mest mottaglig av näring. Snabba kolhydrater är till fördel eftersom de fyller på energidepåerna snabbast möjliga och ger kroppen bäst förutsättningar för snabb återhämtning. Proteiner är nödvändiga för att reparera och bygga upp musklerna som belastats under träningen. Det är alltså mycket viktigt att få i sig rätt näring omedelbart efter träningspasset, helst ännu medan man är kvar på gymmet. (Adamsson 2001, 20-29)

Sportdrycker, som innehåller rikliga mängder kolhydrater, är nödvändiga i samband med hård och långvarig fysisk ansträngning. I denna situation är inte kroppens energiförråd tillräckligt och det, tillsammans med att blodsockernivån sjunker, har förödande effekter på prestationsförmågan. (Borg m.fl 2005, 295)

4.3 Från teori till praktiken – hur bör jag äta?

För att i praktiken lyckas med den teori som gått igenom, kan du som grund stöda dig på nedanstående lista:

- ät vid varje måltid grönsaker, frukt eller bär, minst 400g om dagen, detta för att öka mättnadskänslan och för att få i dig tillräckligt med vitaminer och mineraler
- ät 6-9 skivor bröd om dagen, välj rågbröd eller fullkornsbröd framför ljusa brödsorter, eftersom de innehåller mer fibrer, mättar längre och håller blodsockret på en jämn nivå
- byt ut vitt ris och pasta till fullkornsalternativ för att hålla blodsockret på en jämn nivå
- blanda med kli i t.ex yoghurt, gröt och smooties för att tillföra mera fibrer i din kost
- bekanta dig med bönor, linser och ärter, som är goda komplement till animaliska proteiner
- minska på sockrets mängd i kosten, sök efter osmaksatta alternativ
- pröva följande produkter: kvarn, grynost, tonfisk, proteinbars, nötter och frön, detta för att variera dina proteinkällor
- stek i rypsolja eller olivolja, använd smör eller margarin på brödet, för att variera dina fettkällor
- pröva sesamolja, linfröolja och solrosolja
- ät fisk minst två gånger i veckan eller fiskoljekapslar dagligen
- varva fettsprodukter och fettfriprodukter, t.ex fettfri mjölk och mellanfet grynost, för att hålla det dagliga fettintaget mellan 20-30E%
- välj köttprodukter med låg fetthalt, skär bort synligt fett
- ät sötsaker och snacks i måttlig mängd endast 1-2 gånger i veckan. (Ilander m.fl 2006, 68, 90, 105)

Om du följer ovanstående råd får du i dig en mångsidig och näringsrik kost.

5 ENERGIBEHOVET VID OLIKA IDROTTSGRENNAR

Energibehovet ligger i direkt samband med träningens mängd och intensitet, det vill säga hur länge och hur ofta man tränar samt på vilken nivå man håller pulsen. Därav kan man grovt konstatera att uthållighetsträning i hög puls förbränner mer energi än snabbhets- och styrketräning, men som i sin tur förbränner mer än teknikgrenar. (Borg m.fl. 2005, 30)

5.1 Kost för uthållighetsträning

Uthållighetsträning innebär en träningsform som ökar konditionen. Träningspassets längd, intensitet och uppbyggnad kan vara mycket varierande. Vanliga idrottsgrenar som ökar konditionen är löpning, cykling, simning, dans och aerobic. Konditionsträning skiljs åt i aerob och anaerob träning. Kortfattat kan man säga att aerob energiproduktion använder sig av syre och prestationen pågår under en längre tid, medan anaerob träning försiggår utan syre och pågår endast under en kort prestation, t.ex vid intervallträning. Båda träningsformerna ökar uthålligheten, men visar lite olika resultat på kroppen eftersom anaerob träning även ökar snabbhet och styrka. (Korhonen, Eloranta, Santala 2001, 38, 40-43)

För en person som tränar uthållighet är energiförbrukningen stor och det är extra viktigt att idrottaren får i sig tillräckligt mycket energi. Kolhydraterna är ett mycket viktigt bränsle för alla idrottare, eftersom fett och protein inte framställer energi lika snabbt som kolhydraterna gör. Upplägget mellan de olika energikällorna bör följa högenergiförbrukarens tallriksmodell.

Rätt kost för en person som tränar uthållighet är mångsidig och innefattar energi från alla energikällor, goda råvaror som bör nyttjas är bl.a pasta, ris, potatis och spannmålsprodukter.

5.2 Kost för styrketräning

Genom att utöva styrketräning ökar man sin muskelstyrka. Muskelstyrka kan antingen vara statisk eller maximal. Med statisk styrka menas att musklerna orkar stå emot yttre styrka under en längre tid eller genom att klara av fler repetitioner. Maximal styrka, eller råstyrka, betyder att musklerna under en kort tid eller under en eller några repetitioner övervinner en mycket stor motkraft. (Korhonen m.fl. 2001, 43)

Oavsett vilken styrketräningsform som utförs är det viktigt att tillföra kroppen tillräckligt mycket byggstenar i form av protein. Proteinet bygger upp musklerna efter att själva styrketräningen brytit ner dem. Goda källor för protein är bl.a ägg, mjölkprodukter, kött, soja och linser. Ifall dessa råvaror inte räcker till för att täcka det individuella proteinbehovet kan de kompletteras med proteintillskott i form av proteinpulver, -drycker eller -bars.

Beronde på styrketräningens uppbyggnad, hur förbrännande träningen är, bör energiintag läggas upp. I genomsnitt bör en styrketränare äta enligt normalförbrukarens tallriksmodell, men utöver det anpassa proteinintaget efter det individuella behovet.

5.3 Kost för Body & Mind

Body & Mind är en lågintensiv träningsform som ger smidighet, balans och koordination samt fokuserar på mental träning utöver den fysiska ansträngningen. Idrottsgrenar som tillhör denna kategori är t.ex yoga och pilates, men även lugna aktiviteter som t.ex promenader och tånjning hör till denna grupp. Träningsformen stärker den inre muskulaturen och förbättrar t.ex hållningen. (Korhonen m.fl. 2001, 44-45)

Träningsformen är inte särskilt förbrännande, en person som endast tränar Body & Mind kan därför följa lågenergiförbrukarens tallriksmodell. Dock är det viktigt att

komma ihåg att proteinintaget bör vara tillräckligt eftersom träningsformen aktiverar muskulaturen.

6 CAFÈVERKSAMHET I SAMBAND MED EN TRÄNINGSANLÄGGNING

Som konstaterat går träning och kost hand i hand och det är mycket viktigt att tillföra kroppen näring så snabbt som möjligt efter ett utfört träningspass för att försnabba återhämtningen. Därför anser jag att det vore mycket idealiskt att i direkt samband med en träningsanläggning erbjuda goda kostalternativ åt medlemmarna.

Konceptet för den tänkbara affärsidén baserar sig på teorin om vad som är hälsosam och rätt kost för idrottare. Min vision är att cafét skulle erbjuda motionärerna ett mångsidigt utbud av näringsrik och hälsosam kost, där kunden, med hjälp av den kunniga personalen, har möjlighet att välja ett ultimatum kostalternativ för just honom eller henne med tanke på det utförda eller påföljande träningspasset. Personalen skall finnas till hjälp för att svara på frågor som till exempel vad kunden bör äta för att få bästa återhämtningen efter ett utfört styrketräningspass med mål att öka i muskelvikt. Servicen skall vara snabb och effektiv, det skall finnas möjlighet att äta på plats eller ta med sig maten hem.

Utbudet skulle vara anpassat efter kundernas efterfrågan. Min tanke är att cafét skulle erbjuda bland annat följande produkter:

- tillagad mat, både varm och kall, proteinrika och kolhydratrika alternativ
- egenkomponerade shakes, där kunden får välja smak samt kosttillskott (protein eller återhämtning) och vad det blandas ut med (till exempel vatten, mjölk eller sojamjolk)
- hälsosmooties, som är antingen saftbaserade eller yoghurtbaserade och innehåller fibrer och frön för att mätta
- smörgåsar
- frukt
- kosttillskott, som drycker och bars
- kaffe, te och andra drycker för att återställa vätskebalansen efter träning.

Cafét bör vara beläget i direkt kontakt med träningsanläggningen för att locka kunderna att köpa någonting då de är på väg hem från eller till gymmet. De skall

lockas av dofterna samt slagkraftig reklam som marknadsför hur viktigt det är att äta direkt efter utfört träningspass.

Så länge det inte finns några konkurrenter får prisklassen vara relativt hög, men ändå bestämd utifrån vad kunderna är beredda att betala. Det kan antingen vara gymmet själv som står för restaurangverksamheten, men det kan även vara ett annat företag som hyr en del av lokalen för att utöva sin verksamhet. Öppethållningstiderna skall vara desamma som gymmets; dock kan varmrätterna eventuellt serveras vid två tidpunkter, lunchtid och middagstid. Mellan dessa tider skall kunderna ha möjlighet att köpa med sig hem portioner av dagens varma rätter.

Eftersom affärsidén är unik kan den inte jämföras med någon redan existerande verksamhet. Därför bör en ingående marknadsundersökning stå till grund för förverkligandet av affärsidén. Undersökningen kan bestå av t.ex en omfattande enkätundersökning bland konsumenterna för att få fram så mycket verklighetsbetonad information som möjligt om t.ex målgruppen, vad sortimentet bör bestå av och prisklassen.

Undersökningen jag gjort i samband med detta lärdomsprov kan användas som grund för en fortsatt utveckling av affärsidén.

7 REDOGÖRELSE AV UNDERSÖKNINGEN

Undersökningen jag gjorde bland kunderna på Wasa Sports Club granskade motionärernas beteende angående träning och kost, samt om det finns efterfrågan för en eventuell affärsidé som erbjuder cafétjänster i samband med träningsanläggningen. Tanken bakom undersökningen och frågorna var att se hur kunniga motionärer är angående sambandet mellan träning och kost, hur hälsosamt de lever samt vad de har för åsikter om en eventuell utveckling av affärsidén som knyter samman träning och kost.

7.1 Undersökningsmetod

Jag använde mig av en kvantitativ undersökningsmetod i form av en enkätundersökning. Enkäten gjorde jag i elektronisk form via skolans e-blankett – tjänst, på språken svenska, finska och engelska. För att nå ut till så många kunder som möjligt var det först tänkt att länken till undersökningen skulle skickas ut till hela företagets kundregister, men på grund av ett tekniskt problem misslyckades detta. Istället lades en länk till undersökningen ut på Wasa Sports Clubs hemsida, under fliken Scheman. Eftersom det främst är kvinnor som går på ledda gruppträningspass, och således besöker hemsidan oftare än män, var jag förberedd på att majoriteten av respondenterna skulle vara kvinnor.

Enkäten bestod av fyra kategorier; personuppgifter, träningsvanor, kostvanor och åsikter, se bilaga 1. Varje inskickat svar samlades i en databas därifrån informationen sedan kunde vidarebefogas till program som t.ex SPSS och Excel.

Enkäten fanns tillgänglig för kunderna att fyllas i under två veckor, 7.3.2011-20.3.2011. Den virtuella undersökningen gav mig 170 svar, men som jag fruktade, var endast 14 av dessa ifyllda av män. För att nå ut till männen skrev jag ut 50 exemplar av enkäten, som jag sedan delade ut åt männen på Wasa Sports Club och

bad dem fylla i på plats. Sammanlagt fick jag in 220 svar, varav 156 var ifyllda av kvinnor och 64 var ifyllda av män.

Med hjälp av statistikprogrammet SPSS och Excel sammanfattade jag svaren och gjorde tabeller och diagram för att åskådliggöra resultaten. Resultaten presenteras i kapitel 8.

7.2 Tillförlitlighet och användbarhet

Enkätens frågor bestod av både en- och flervalsoalternativ samt av öppna frågor. Av de virtuella enkäterna behövde inget svar strykas, eftersom respondenten, tack vare inställningarna, inte kunde fylla i flera svarsalternativ på envalsfrågorna eller komma vidare utan att ha givit svar. Av de utskrivna enkäterna var jag tvungen att räkna bort en del svar eftersom en del respondenter fyllt i flera svarsalternativ på envalsfrågorna eller valt att låta frågan stå obesvarad. Detta förekom på frågorna gällande träningsform samt måltid före och efter träningspass. Jag skulle ha kunnat undvika detta genom att ha skrivit tydligare anvisningar på enkäten. Trots missen var svarsprocenten ändå så hög som 92 % på frågan där mest antal enkäter, 16 stycken, måste strykas.

Trovärdigheten av svaren kan klassas som relativt hög, eftersom respondenten fick vara anonym och i den virtuella versionen fick respondenten fylla i enkäten på egen utvald tid. Enkäten var kort och frågorna lättförståeliga; jag anser därför att respondenten haft stora förutsättningar för att ge realistiska svar. Av de utskrivna enkäterna kan dock trovärdigheten vara lite lägre, eftersom respondenten inte var förberedd samt var på väg från eller till gymmet och hade kanske ont om tid att tänka igenom sina svar.

Tillförlitligheten skulle varit ännu högre om försöket att skicka ut enkäten per e-post skulle ha lyckats. Då skulle jag nått ut till fler medlemmar och antagligen fått fler svar, även av män. Således skulle en pappersversion inte varit nödvändig och jag skulle inte ha behövt stryka några svar.

Då jag började bearbeta svaren, kom jag på hur jag skulle kunnat ställa frågorna annorlunda för att få mer relevanta och användbara svar. Det slog mig till exempel att människor har olika definition av vad en måltid är. Därav kan svaren på frågan ”Hur många mål åt du igår?” vara mycket varierande och inte jämförbara med varandra. Genom att t.ex be respondenten svara på om han eller hon ätit morgonmål, lunch, middag och mellanmål skulle svaren varit lättare att sammanställa.

Likaså borde jag haft lagsporter som ett alternativ för vad respondenten tränar i första hand, samt svarsalternativet ”inget” på frågorna vad respondenten äter innan och efter träningspasset. Jag skulle även kunnat ställa frågan om respondenten saknar möjligheten att köpa någonting på gymmet på ett annat sätt, eftersom många hade svarat nekande på denna fråga, men ändå gett svar på frågorna om vad och hur ofta de skulle handla där.

Resultatet av denna undersökning är en god grund för fortsatt forskning. Före ett eventuellt förverkligande av en ny affärsidé bör en grundligare undersökning göras där bland annat dessa ändringar av frågorna skulle tas i beaktande. Resultatet av denna undersökning väcker även nya frågor kring ämnet; dessa skulle man ha möjlighet att ställa i påföljande forskning.

8 RESULTAT AV UNDERSÖKNINGEN

Enkätundersökningen bestod av tretton frågor som var uppdelade i följande kategorier: personuppgifter, träningsvanor, kostvanor samt åsikter. I personuppgifterna framkom kön, ålder och medlemskap och i kategorin om träningsvanor framkom hur ofta och hur länge medlemmen tränat samt vad han eller hon tränar i första hand. Frågorna om kost undersökte hur många mål personen äter dagligen samt vad han eller hon äter före och efter utförd träning. I den sista kategorin "åsikter" fick medlemmen svara på frågor om han eller hon saknar möjligheten att köpa någonting ätbart på gymmet, vad han eller hon i så fall skulle köpa och hur ofta han eller hon tror sig vara kund hos ett eventuellt café i samband med gymmet.

8.1 Personuppgifter

8.1.1 Kön

Av de 220 svaren var 156 (70 %) ifyllda av kvinnor och 64 (30 %) ifyllda av män. Till en början var fördelningen mycket ojämn eftersom så få män deltog i den virtuella undersökningen och därför skrev jag ut femtio exemplar av enkäten som jag bad männen fylla i på plats på Wasa Sports Club. Varför så få män fyllde i den virtuella enkäten beror antagligen på att färre män än kvinnor besöker Wasa Sports Clubs hemsida därifrån enkäten var länkad. Eftersom 70 % (Blom) av Wasa Sports Clubs medlemmar är kvinnor, anser jag att denna fördelning mellan könen är passande i just denna undersökning.

8.1.2 Ålder

Av 220 respondenter var 142 yngre än 30 år, 76 mellan 30-60 år och två över 60 år. Att majoriteten av respondenterna är under 30 år beror högst antagligen på att denna åldersgrupp är aktivast på att använda internet och har därför hittat till

enkätundersökningen. Av omvänd orsak tror jag att så få medlemmar över 60 år hittat till undersökningen. I eventuell fortsatt forskning skulle det vara nödvändigt att få mer svar från den äldsta ålderskategorin för att få ett mer tillförlitligt svar på vilken åldersgrupp som skulle vara den främsta målgruppen för affärsidén.

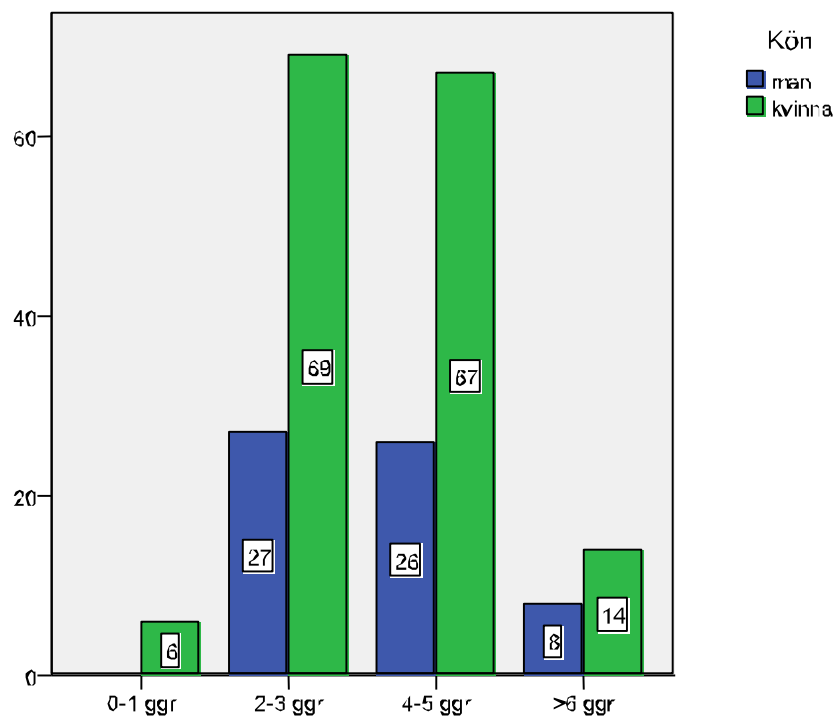
8.1.3 Medlemskap

Kunderna vid Wasa Sports Club är antingen medlemmar av Wasa Sports Club eller av Lady Line Centrum. Uppdelningen av respondenternas medlemskap var följande: av 220 svar var 174 (80 %) medlemmar på Wasa Sports Club och 46 (20 %) medlemmar på Lady Line Centrum. Varför jag undersökte fördelningen mellan medlemmarna var för att se om det fanns något samband mellan medlemskapet och efterfrågan av affärsidén.

8.2 Träningsvanor

8.2.1 Hur många gånger tränar du i veckan?

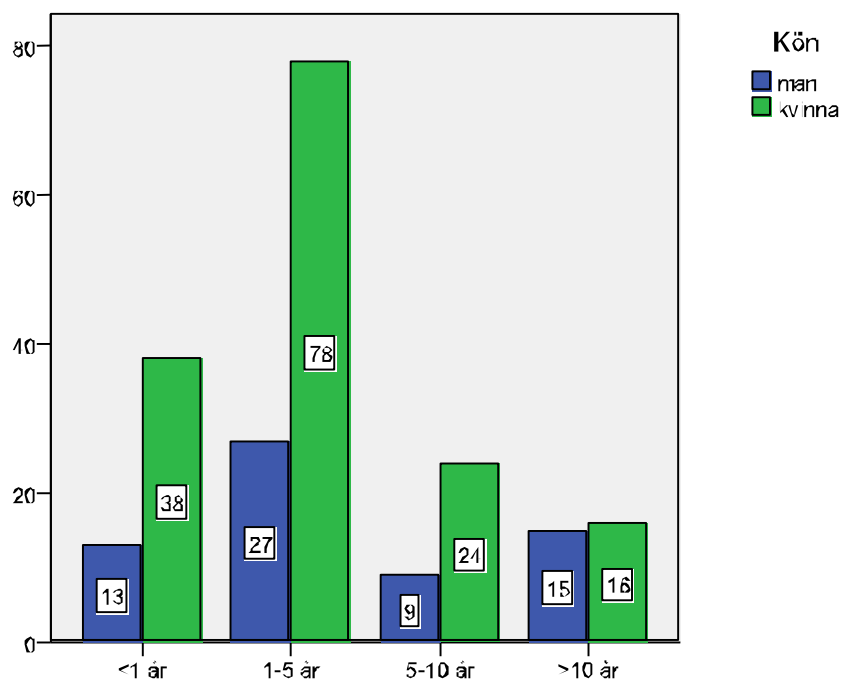
I denna fråga var jag tvungen att stryka tre svar eftersom respondenten låtit bli att svara eller kryssat för mer än ett svarsalternativ. I figur 5 ser vi fördelningen över respondenternas träningspass i veckan. Respondenterna tränar normalt mellan 2-5 gånger i veckan, kvinnor och män tränar ungefär lika ofta.



Figur 5: Antalet träningspass i veckan.

8.2.2 Hur länge har du tränat så?

I figur 6 presenteras hur länge respondenterna tränat som de svarat i föregående fråga. Genom att dra paralleller mellan över antalet träningspass i veckan och hur länge respondenten tränat så kan vi konstatera att de mest förekommande svaren visar att både kvinnor och män har tränat regelbundet 2-5 gånger i veckan de senaste fem åren. Minoriteten har tränat likadant mer än fem år tillbaka i tiden.

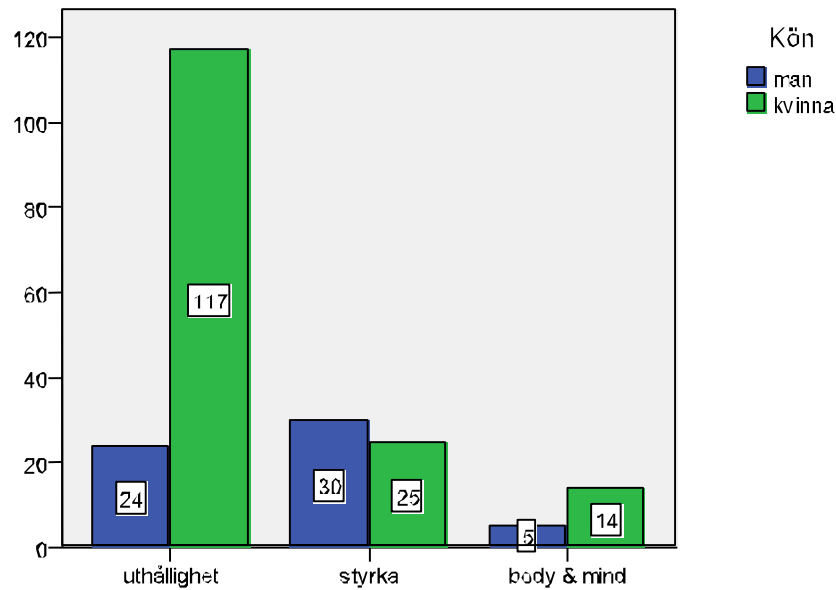


Figur 6: Hur länge respondenten tränat.

8.2.3 Vad tränar du främst?

Den övervägande delen av kvinnorna utövar uthållighetsträning, medan männens fördelning mellan uthållighetsträning och styrketräning är jämn. Det är mycket få som utövar Body & Mind. Se figur 7.

Av de utskrivna enkäterna var jag tvungen att stryka fem svar eftersom respondenterna hade svarat både uthållighet och styrka. Varför jag ville att respondenten skulle välja endast ett svarsalternativ var för att se om det förekommer eventuella samband mellan träningsformen och kostvanorna, eftersom kosten borde skilja sig hos de som utövar uthållighetsträning och styrketräning. Längre fram presenteras sambandet mellan träningsform och kostvanor.

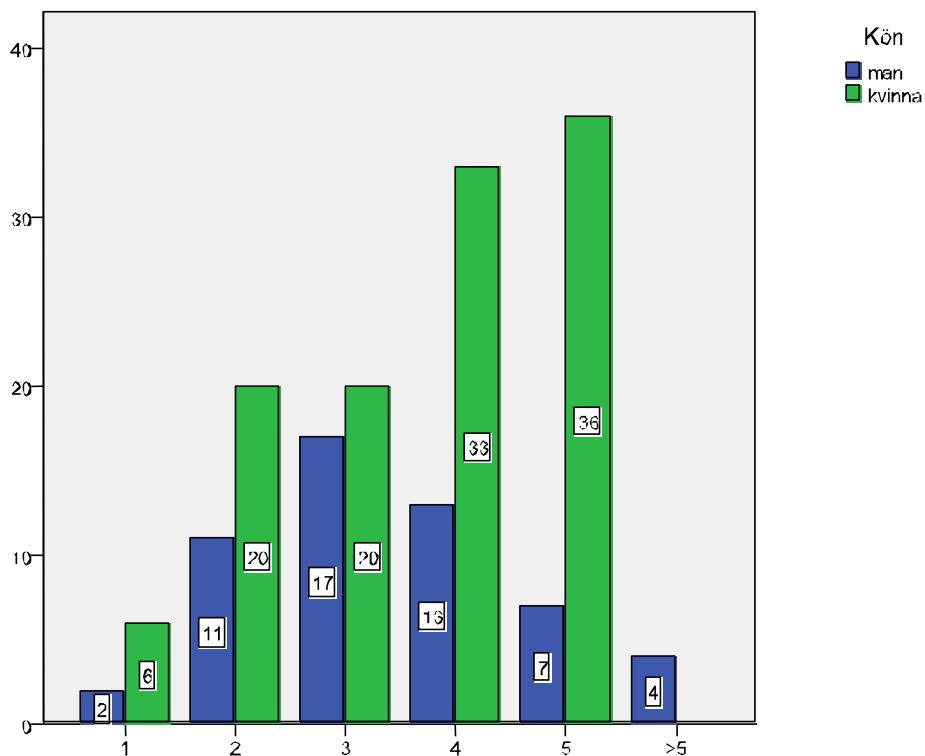


Figur 7: Träningsform.

8.3 Kostvanor

8.3.1 Hur många mål åt du igår? Var det dina normala dagliga måltider?

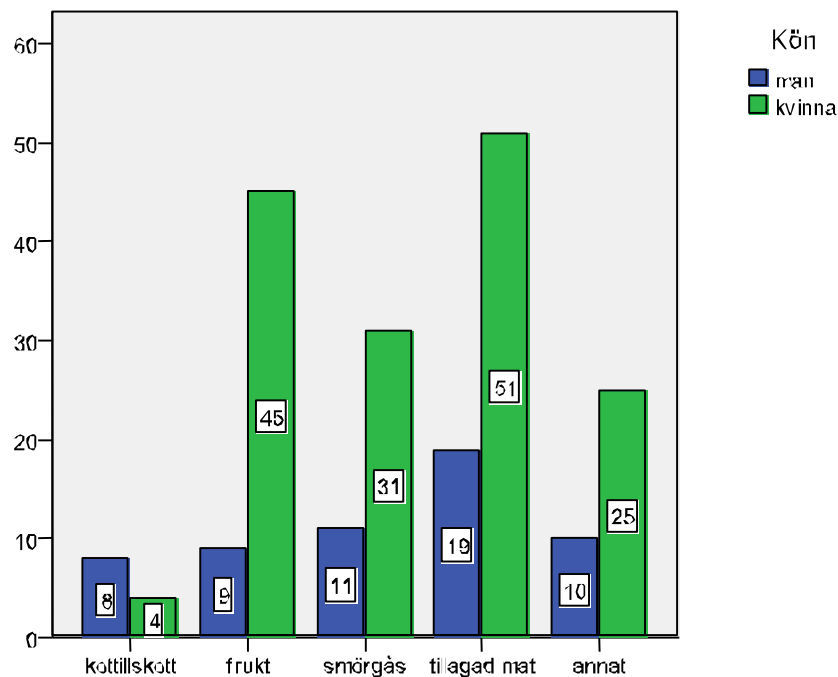
I figur 8 presenteras antalet dagliga måltider bland respondenterna som svarat att det givna antalet måltider varit normala. Kvinnors och mäns matvanor skiljer sig markant. Kvinnor äter uppenbarligen oftare än män, eftersom det mest förekommande svaret bland kvinnor är fem måltider om dagen, medan männen äter tre måltider om dagen. Av alla svar var det mest förekommande svaret fyra måltider om dagen. Eftersom en måltid kan definieras på olika sätt borde frågan ställts annorlunda för att få en mer befintlig översikt.



Figur 8: Antalet dagliga måltider.

8.3.2 Vad äter du vanligtvis före du tränar?

I denna fråga var jag tvungen att räkna bort sju svar eftersom respondenterna svarat mer än ett alternativ. Jag borde ha nämnt att endast ett svarsalternativ får väljas. I figur 9 ser vi att kvinnor vanligen äter tillagad mat eller frukt före träningspasset, medan männen väljer tillagad mat eller smörgås. Det är betydligt fler män än kvinnor som äter någon form av kosttillskott innan träningspasset.



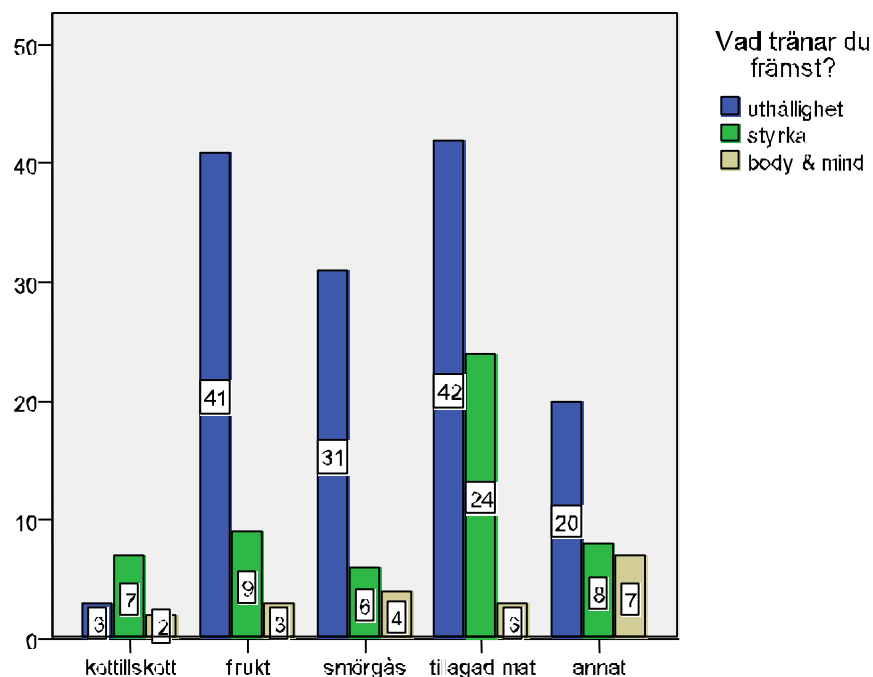
Figur 9: Måltid före träning.

I undersökningen bad jag personerna som svarat "annat" att motivera sitt svar. Nedan en lista över responsen (inom parentes om flera respondenter svarat lika):

- ingenting (10)
- allt mellan himmel och jord (3)
- beroende på tidpunkt träning före kl 17 inget efter kl 18 vanligtvis tillagad mat, beror på när på dagen jag tränar
- kvarg (10), yoghurt (5), grynost
- protein
- pre-workout + bcaa 30min före träning
- gröt (2)
- kyckling/kycklingsallad
- ett litet mellanmål, 30 % protein, 40 % kolhydrater, 30 % fett
- drycker
- kotipizza
- följer atkins diet

Flera respondenter hade svarat att de inte äter någonting innan de tränar, antagligen menar de då att de inte äter någonting strax innan träningspasset. När jag gick igenom svaren slog det mig att jag borde ha haft svarsalternativet ”inget” på enkäten. Majoriteten av de som valt alternativet “annat” har svarat att de äter någonting proteinhaltigt före träningarna.

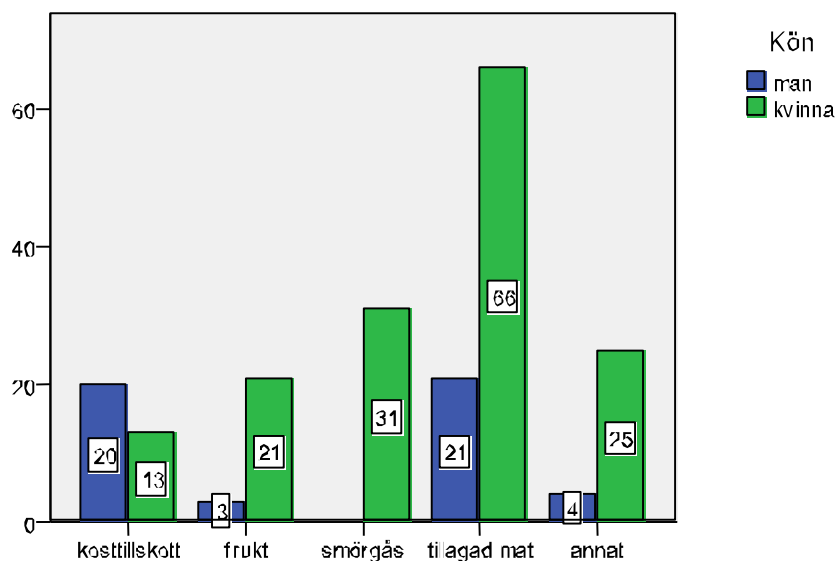
I figur 10 ser vi sambandet mellan träningsform och matvanor före träningspasset. Uthållighetsutövare äter helst tillagad mat eller frukt före träningspasset. Även smörgås är ett mycket vanligt mellanmål, medan nästan ingen väljer att äta kosttillskott. Det mest förekommande svaret bland styrketränare är tillagad mat. Frukt, kosttillskott och smörgås delar andra platsen. De flesta av de som utövar Body & Mind har valt alternativet ”annat”.



Figur 10: Sambandet mellan måltid före träning och träningsform.

8.3.3 Vad äter du vanligtvis efter utfört träningspass?

I denna fråga var jag tvungen att stryka 16 svar av 220 eftersom respondenten valt flera svarsalternativ. I figur 11 ser vi att det nästan är lika många män som äter kosttillskott som tillagad mat efter utfört träningspass, medan ingen svarat ”smörgås”. Majoriteten av kvinnorna äter tillagad mat efter träningarna, medan mycket få äter kosttillskott.



Figur 11: Måltid efter träning.

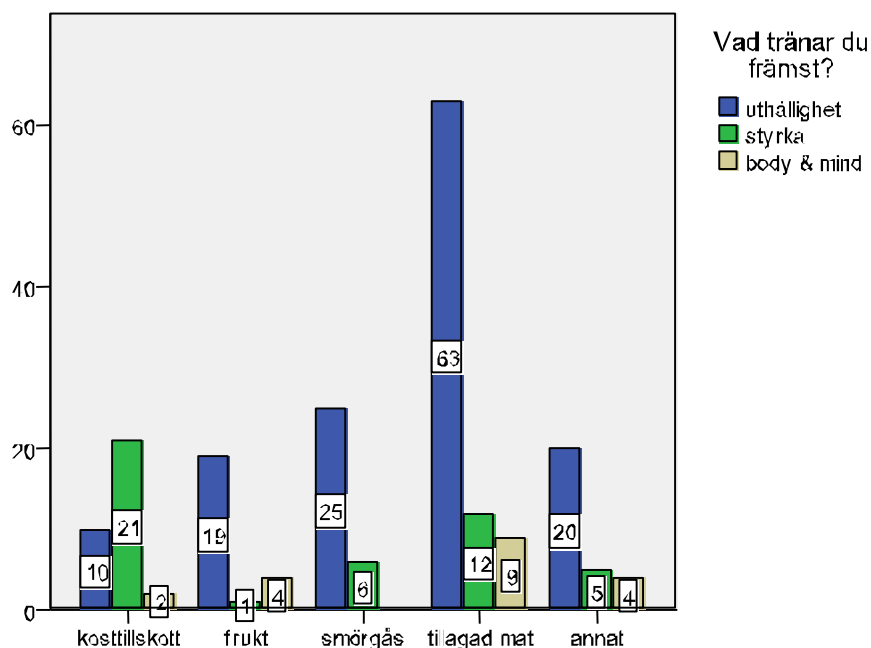
De som gett svarsalternativet ”annat” har gett följande motiveringar (inom parentes om flera respondenter svarat lika):

- ingenting (2)
- allt mellan himmel och jord (2)
- beror på vilken tid på dygnet jag tränar (2), beror på dagen, beroende på tidpunkt träning före kl 17 vanligtvis tillagad mat senare frukt eller inget alls
- yoghurt (5), kvarg + bär (4), kvarg (2), kakao och kvarg,

- återhämtningsdryck (2), proteindryck
- tillagad mat (2), proteinhaltig mat (2)
- protein (2)
- tonfisk och grynöst
- tonfisksallad eller ägg
- mjölk + bårsoppa
- smootie på naturell yoghurt, bär och frön, hälsosmootie innehållande bär, frukt och råa ägg
- mysli, flingor eller dylikt
- följer atkins diet
- pizza
- bcaa + 500mg c-vitamin

I denna fråga var det färre som svarat “ingenting”, men trots det borde jag haft det som svarsalternativ. De mest återkommande svaren var proteinhaltiga mellanmål. Det är mycket få som har nämnt att de äter någonting snabbt återhämtande i form av en snabb kolhydratskälla.

I figur 12 kan man se paralleller mellan träningsform och matvanor efter utfört träningspass. De flesta som utövar uthållighetsträning har svarat att de äter tillagad mat efter utfört träningspass, smörgås kommer på andra plats. Även de flesta som utövar Body & Mind har valt tillagad mat. Majoriteten av styrketränarna äter kosttillskott efter utfört träningspass, tillagad mat kommer på andra plats.



Figur 12: Sambandet mellan måltid efter träning och träningsform.

8.4 Åsikter

8.4.1 Saknar du möjligheten att köpa någonting ätbart (annat än kosttillskott/frukt) direkt efter utfört träningspass på gymmet?

Orsaken till varför jag skrivit ”annat än kosttillskott/frukt” inom parentes i frågan, beror på att Wasa Sports Club redan har dessa till försäljning och jag ville ta reda på om respondenten saknar någonting annat utöver det som redan finns att fås.

Det visade sig att majoriteten av respondenterna, hela 176 av 220, inte saknade möjligheten att köpa någonting ätbart på gymmet. Endast 44 respondenter svarade jakande. Fördelningen av sambandet mellan kön, ålder eller medlemskap och om respondenten svarat jakande ser följande ut:

- män: 9 av 64 jakande svar (~14 %)
- kvinnor: 19 av 165 jakande svar (~12 %)
- >30 år: 16 av 142 jakande svar (~12 %)
- 30-60 år: 12 av 76 jakande svar (~16 %)
- >60 år: 0 av 2 jakande svar (0 %)
- Wasa Sports Clubs medlemmar: 22 av 174 jakande svar (~13 %)
- Lady Line Centrums medlemmar: 6 av 46 jakande svar (~13 %)

Svarsprocenterna, för undantag av kategorin ”>60 år”, är mycket nära varandra, därav kan man dra slutsatsen att inget samband förekommer och således ingen målgrupp för affärsidén. Eftersom så få respondenter tillhörde kategorin ”>60 år” är resultatet inte tillförlitligt och bör därför inte räknas med i statistiken.

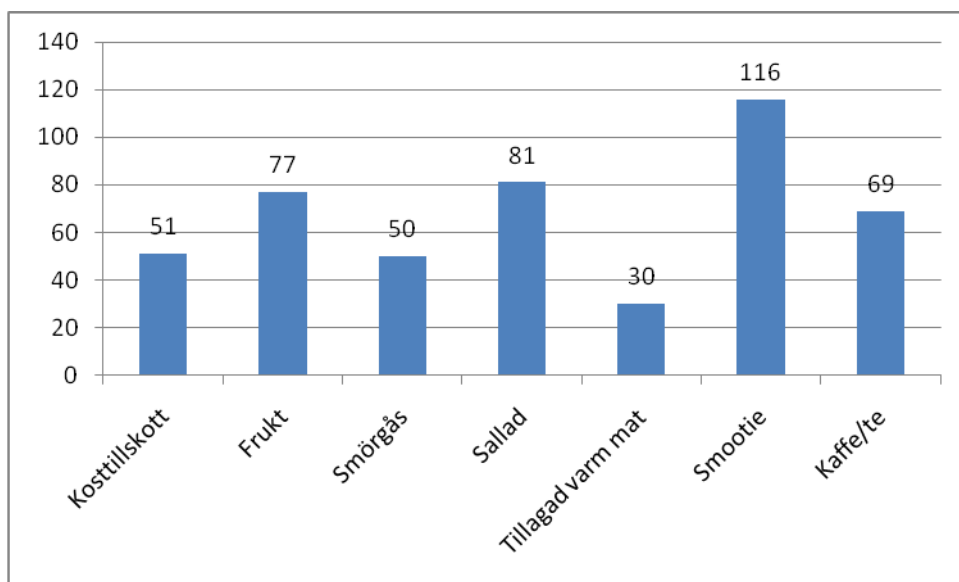
I enkäten bad jag dem som svarat “ja” att berätta vad de skulle konsumera på cafét. Nedan en sammanfattning över svaren (inom parentes om flera respondenter svarat lika):

- kvarg (5), bärkvarg
- mer frukt (4), juice
- smörgås (4), råg- eller fullkornssemlor, gröt
- yoghurt (3), risifruitti, mjölk
- återhämtningsdrycker (2), proteindrycker (2), laktosfri återhämtningsdryck, återhämtningsbars
- kosttillskott, ifall de skulle finnas till ett bra pris
- snabb återhämtning
- varm mat, lunch skulle vara ok ifall man skulle få studierabatt
- någon form av sallad skulle vara bra, matig sallad, grynostsallad, nyttiga sallader
- frukost
- någonting från vilket man skulle få mångsidigt med kolhydrater/proteiner + vitaminer

De mest återkommande svaren är proteinhaltiga mellanmål, men även kosttillskott verkar vara eftertraktade, likaså olika typer av sallader. Man ser tydliga samband mellan vad respondenterna önskar köpa och vad de har som vana att äta innan och efter träningarna.

8.4.2 Om det skulle finnas ett café i samband med gymmet, vad skulle du köpa där?

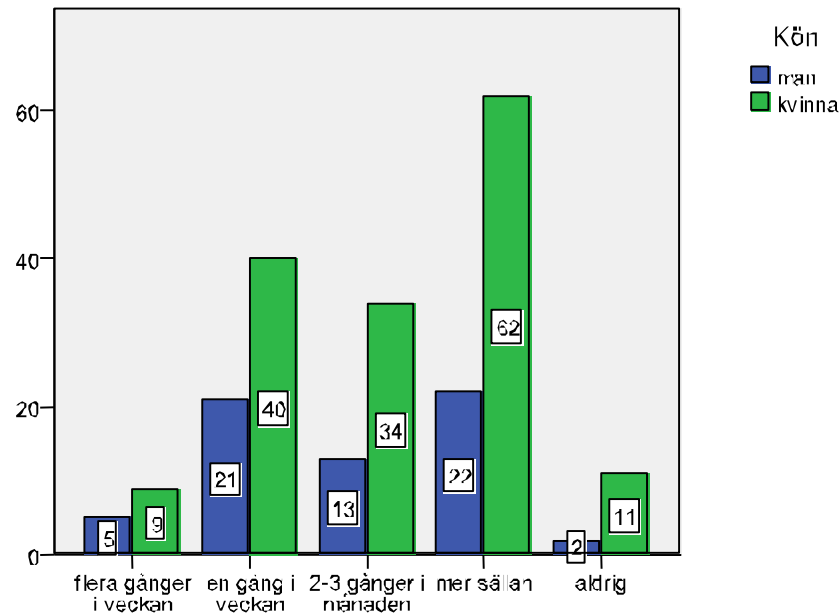
Trots att majoriteten inte saknade möjligheten att köpa någonting ätbart på gymmet, svarade de ändå på frågorna om vad de skulle köpa på ett eventuellt café och hur ofta de skulle nyttja denna service. I figur 13 presenteras vad respondenterna skulle välja att köpa ur urvalet; flera alternativ kunde väljas. Den mest eftertraktade produkten är smootie, följt av sallad och frukt, medan efterfrågan av tillagad mat är mycket knapp.



Figur 13: Vad respondenten skulle köpa på cafét.

8.4.3 Om det skulle finnas ett café i samband med gymmet, hur ofta tror du dig vara kund hos dem?

I denna fråga var det endast en respondent som svarat blankt. Det vanligaste svaret, se figur 14, är att medlemmarna skulle besöka cafét mer sällan än 2-3 gånger i månaden. Det är mycket få som har svarat ”flera gånger i veckan” eller ”aldrig”. Dock är det en god procent som svarat ”en gång i veckan” eller ”2-3 gånger i månaden”.



Figur 14: Antal besök på kafé.

8.5 Sammanfattning

Undersökningen i detta lärdomsprov resulterade i följande statistik:

- få respondenter tillhörde ålderskategorin “>60 år”, för att kunna fastställa målgruppen bör fler personer från denna ålderkategori höras
- de flesta respondenterna hade svarat att de tränar 2-3 ggr/vecka eller 4-5 ggr/vecka, mycket få tränar mer än 6 ggr/vecka
- majoriteten av respondenterna hade tränat, som tidigare uppgett, under 1-5 års tid, betydligt mer män än kvinnor har hållit samma träningsvanor mer än tio år
- de flesta kvinnor utövar uthållighetsträning, medan fördelningen mellan uthållighetsträning och styrketräning bland männen är jämn
- männen äter normalt tre mål om dagen, medan kvinnorna normalt äter fem

- innan utfört träningspass äter majoriteten av respondenterna tillagad mat, även frukt och smörgås var vanligt bland uthållighetstränarna
- majoriteten av kvinnorna äter tillagad mat efter utfört träningspass, medan lika många män svarat att de äter kosttillskott som tillagad mat, främst styrketränare har svarat att de äter kosttillskott efter utfört träningspass
- av svaren angående kost att döma, är respondenterna medvetna om proteinets betydelse, men medvetenheten om den återhämtande kostens betydelse framkom inte lika tydligt
- endast 20 % av respondenterna svarade att de saknar möjligheten att köpa någonting ätbart på gymmet
- mer än hälften av alla respondenter hade svarat att de skulle köpa smootie på cafét, även frukt och sallad visade sig vara efterfrågat, medan efterfrågan av tillagad varm mat visade sig vara mycket låg
- majoriteten av respondenterna svarade att de skulle besöka ett eventuellt café mer sällan än 2-3 gånger i månaden, 6 % hade svarat att de skulle besöka cafét flera gånger i veckan och 28 % hade svarat en gång i veckan

Ovanstående resultat presenterades för idrottsanläggningen Wasa Sports Clubs verkställande direktör Jari Blom. Responsen presenteras i följande kapitel.

10 SLUTLEDNING OCH DISKUSSION

10.1 Resultat

Undersökningen gav statistik om existerande kost- och träningsbeteenden bland motionärerna på Wasa Sports Club samt ett resultat om efterfrågan av en eventuell affärsidé.

Angående matvanor kan man med hjälp av undersökningen konstatera att kvinnor och män äter olika ofta. Män äter i genomsnitt tre måltider om dagen, medan kvinnor äter fem. Dock är det nödvändigt att komma ihåg att män och kvinnor kan definiera en måltid på olika sätt. Kvinnor kan t.ex räkna en frukt som ett mål mat, medan en måltid för en man kan innebära en tillagad varm rätt. Med basen av teorin i detta lärdomsprov kan man konstatera att resultatet av denna undersökning visar att männen äter för sällan. För motionärer är det idealiskt att äta regelbundet och minst fem måltider om dagen. Med tanke på motionärernas välmående vore det viktigt att Wasa Sports Club upplyser sina medlemmar om kostens betydelse i samband med fysisk aktivitet.

Av undersökningens helhet att döma kan man notera att respondenterna är mycket medvetna om proteinets betydelse, främst i samband med styrketräning. Majoriteten av svaren kring kostvanor bestod av proteinhaltiga svarsalternativ, likaså kretsade svaren på de öppna frågorna kring proteinhaltiga mellanmål. Däremot framkom det inte lika tydligt om respondenterna är medvetna om återhämtningens betydelse i form av snabba kolhydrater direkt efter utfört träningspass. Flera respondenter hade svarat att de inte äter någonting alls direkt efter utfört träningspass eller att de åker hem och äter tillagad mat efter träningarna. Detta innebär ofta att det går en allt för lång tid mellan träningspasset och intaget av föda, vilket förlänger återhämtningen. Även detta borde medlemmarna på Wasa Sports Club bli informerade om för att hjälpa dem att lyckas nå sina mål och se resultat.

Beträffande efterfrågan av affärsidén framkom inga tydliga resultat. På frågan om respondenten saknar möjligheten att köpa någonting ätbart på gymmet svarande majoriteten nekande, men trots detta gav de svar på de två följande frågorna om vad de skulle köpa på ett eventuellt café och hur ofta de skulle handla där. Detta kan man tolka som att medlemmarna inte saknar möjligheten att köpa någonting ätbart på gymmet, men att det ändå ibland skulle utnyttja servicen om möjligheten fanns. Detta resultat är en mycket osäker grund för en ny affär, därför är det nödvändigt att göra en grundligare förundersökning innan ett eventuellt förverkligande av affärsidén.

Produkter som visade sig vara mest eftertraktade var följande:

- ett större och billigare utbud kosttillskott i form av protein och återhämtning
- ett större utbud frukter
- smooties
- och sallader.

Kosttillskott och frukter är mycket tacksamma att ha till salu eftersom hållbarheten är lång och därmed är förlusten knapp. Däremot har smooties och sallader, som är färskvaror, ett mycket stort svinn ifall de inte går åt. En fördjupad undersökning angående utbudet är ett måste innan ett eventuellt förverkligande av affärsidén.

Varför efterfrågan av affärsidén var så knaper kan bero på flera orsaker. Min teori är att de största orsakerna är tid och pengar. Medlemmarna kanske inte har intresse av att kombinera träningar och cafébesök. Ofta är beteenden kring träningar mycket rutinmässiga, man åker till gymmet för att träna och efter avslutat träningspass åker man raka vägen hem, man tar kanske inte ens med sig plånboken till gymmet. Dessa rutiner kan vara mycket svåra att ändra på. Likaså är återförsäljning alltid ett dyrare alternativ, därför väljer medlemmarna troligen att köpa t.ex kosttillskott och frukt på annat håll än på gymmet.

På grund av att så få i åldersgruppen 60 år och äldre inte deltog i undersökningen kan man inte dra någon rättvis slutsats om affärsidéns målgrupp. Av att ha iaktagit vilken åldersgrupp som stannar kvar i lokalen före eller efter träningarna för att t.ex spela biljard eller sitta i massagestolarna, har jag kommit fram till att det är ungdomar och

pensionärer. Därav tror jag att dessa skulle vara en tänkbar målgrupp för affärsidén och således bör dessa åldersgrupper höras närmare vid eventuell fortsatt forskning.

10.2 Presentation och fortsatt forskning

Eftersom undersökningen i detta lärdomsprov avgränsades till träningsanläggningen Wasa Sports Club, presenterade jag resultatet för verkställande direktör Jari Blom. Blom var mycket positiv till teorin bakom affärsidén, men resultatet om den knappa efterfrågan var väntat. En liknande undersökning om efterfrågan av försäljningsverksamhet i samband med företagets lokal har gjorts, men med resultat som inte ledde till realisering. Företaget har för några år sedan haft en varuautomat med bl.a smörgåsar och sallader till salu, men försäljningen var olönsam och lades snabbt ner.

Jag ansåg att utrymmena i träningsanläggningens aula var lämpligt för caféverksamhet, men Blom var av annan åsikt. Försäljning skulle leda till köbildning vilket skulle strida mot företagets grundprinciper. Även praktiska omständigheter som att företagets förrådsutrymmen är belägna i källaren, strider mot förverkligandet.

Blom delade åsikt med mig om att intresset av kostens betydelse för motionärer växer världen över, men att marknaden i Finland inte riktigt ännu är beredd för förverkligande av denna typ av affärsidé. Dock finns det skäl till fortsatt forskning inom ämnet och utveckling av idén i framtiden. Företaget är informerat om all teori och undersökningsresultat som framkommit i och med detta lärdomsprov och kommer eventuellt ta upp ämnet om några år för att göra en ny affärsundersökning och kartlägga utvecklingen.

KÄLLFÖRTECKNING

Abrahamsson, Lillemor & Andersson, Agneta & Becker, Wulf & Nilsson, Gerd 2006. Näringslära. Femte upplagan. Stockholm. Liber AB.

Adamsson, Viola 2001. Mat för resultat, idrottarens kost- och vätskeguide. Västerås. ICA Förlaget AB.

Blom, Jari, verkställande direktör på Wasa Sports Club och Lady Line Vasa Centrum

Borg, Patrik & Fogelholm, Mikael & Hiilloskorpi, Hannele 2005. Liikkujan ravitseemus – teoriasta käytäntöön. Helsinki. Edita Prima Oy.

E-blankett.fi 2011: [Hämtat 20.3.2011] Tillgänglig i form av www-dokument: <<https://e-lomake.puv.fi/elomake/lomake/login.php>>

Haglund, Berit & Huupponen, Terttu & Ventola, Anna-Liisa & Hakala-Lahtinen, Pirjo 2009. Ihmisen ravitseemus. Helsinki. WSOYpro Oy.

Ilander, Olli & Borg, Patrik & Laaksonen, Marika & Mursu, Jaakko & Ray, Carola & Pethman, Katja & Marniemi, Annikka 2006. Liikuntaravitseemus. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Korhonen, Juho & Eloranta, Tuula & Santala, Esa 2001. Hälsökunskap för gymnasier och yrkesläroantalter. Andra tryckningen. Keuru. Söderström & C:o Helsingfors.

Näringsrekommendationer.fi 2011: [Hämtat 17.1.2011] Tillgänglig i form av www-dokument: <<http://www.mmm.fi/sv/index/amnesomraden.html>>

Wasa Sports Club.fi 2011: [Hämtat 7.5.2011] Tillgänglig i form av www-dokument: <<http://www.wsc.fi>>

BILAGA 1

ENKÄTUNDERSÖKNING

Detta är en undersökning om kost- och träningsvanor bland kunderna på Wasa Sports Club (både för Wasa Sports Clubs och Lady Line Centrums medlemmar). Undersökningen är en del av ett lärdomsprov av en studerande vid Vasa yrkeshögskola.

1. Kön: Man Kvinna
2. Ålder: <30 30-60 >60
3. Medlemskap: Wasa Sports Club Lady Line Centrum
4. Hur många gånger tränar du i veckan?
 0-1 ggr 2-3 ggr 4-5 ggr >6 ggr
5. Hur länge har du tränat så?
 <1 år 1-5 år 5-10 år >10 år
6. Vad tränar du främst? Uthållighet Styrka Body & mind
7. Hur många mål åt du igår? 1 2 3 4 5 >5
8. Var det dina normala dagliga måltider? Ja Nej
9. Vad äter du vanligtvis före du tränar?
 Kosttillskott Frukt Smörgås Tillagad mat Annat, vad?
-
10. Vad äter du vanligtvis efter utfört träningspass?
 Kosttillskott Frukt Smörgås Tillagad mat Annat, vad?
-
11. Saknar du möjligheten att köpa någonting ätbart (annat än kosttillskott/frukt) direkt efter utfört träningspass på gymmet?
 Nej Ja, vad? _____
12. Om det skulle finnas ett café i samband med gymmet, vad skulle du köpa där? (flera alternativ kan väljas)
 Kosttillskott Frukt Smörgås Sallad Tillagad varm mat Smoothie
 Kaffe
13. Om det skulle finnas ett café i samband med gymmet, hur ofta tror du dig vara kund hos dem?
 Flera gånger i veckan En gång i veckan 2-3 gånger i månaden Mer sällan
 Aldrig

TUSEN TACK!