

Interview:

Motivation til motion

Spørgsmål:

1. Hvad dyrker I af motion
2. Hvor ofte dyrker I motion
3. Hvad er grunden til at I dyrker motion
4. Hvad er jeres motivation for at dyrke motion
5. Hvilke ting kunne forbedre mængden af motion I dyrker i løbet af ugen
6. Bruger I motion som en social aktivitet, og hvorfor er det lettere sammen med andre
7. Hvad føler I der kan være med til at forhindre jer I at dyrke motion
8. Føler I at de sociale-medier lægger positiv eller negativ press på unge, ved at "tvinge" dem til at dyrke mere motion, og hvorfor
9. Synes I at de sociale-medier danner et forkert syn på "den rigtige" krop, og hvorfor (motiveret/demotiveret)
10. Hvordan ville I motiverer andre til at dyrke motion
11. Hvad er det vigtigste for jer når I dyrker motion
12. Føler I at der er nok fokus på motion
13. Hvilken motions form synes I der ville være lettest at for en nybegynder at starte på, og hvorfor (fitness/sport)

Hvilke tiltag synes I der bør laves for at øge mængden af motion som unge udøver