



Gemensamt fysiskt träningsprogram för hundägare och hundar

Effekter på hundägars hälsorelaterade
livskvalitet, träningsmotivation, skattade fysiska
aktivitet och stillasittande

Emmy Rosén och Sara Nylund

Självständigt arbete i djuromvårdnad • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Djursjukskötarprogrammet
Uppsala 2023



Gemensamt fysiskt träningsprogram för hundägare och hundar. Effekter på hundägars hälsorelaterade livskvalitet, träningsmotivation, skattade fysiska aktivitet och stillasittande

Joint physical workout program for dog owners and dogs. Effects on dog owners' health-related quality of life, motivation for exercise, estimated physical activity and sedentary time

Emmy Rosén och Sara Nylund

Handledare: Josefin Söder, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för kliniska vetenskaper
Examinator: Erika Roman, Sveriges lantbruksuniversitet, institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Omfattning: 15 hp
Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E
Kurstitel: Självständigt arbete i djuromvårdnad
Kurskod: EX0994
Program: Djursjukskötarprogrammet
Kursansvarig inst.: Institutionen för kliniska vetenskaper
Utgivningsort: Uppsala
Utgivningsår: 2023

Nyckelord: fysisk aktivitet, hälsa, motivation, självskattad livskvalitet, stillasittande, träningsprogram

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Institutionen för kliniska vetenskaper
Djuromvårdnad

Sammanfattning

Fysisk aktivitet är en viktig bidragande faktor för människors välmående, hälsa och livskvalitet. Trots detta ses i dagens samhälle en alltmer stillasittande livsstil. Tidigare studier har påvisat ett samband mellan hundägars och hundars övervikt, därför kan en väg till att förbättra hundars hälsa vara att förbättra hundägars hälsa. Syftet med detta kandidatarbete var således att undersöka effekter på hälsorelaterad livskvalitet hos hundägare som deltar i ett gemensamt fysiskt träningsprogram tillsammans med sin hund.

Under hösten 2021 genomfördes pilotstudien "U-CAN-MOVE!" som utvärderade effekter av ett gemensamt fysiskt träningsprogram för hundägare och hundar. Insamlad data och tillhörande enkätundersökningar ifrån pilotstudien ligger till grund för detta kandidatarbete som analyserar hundägars stillasittande, fysiska aktivitet, träningsmotivation och hälsorelaterad livskvalitet före och efter genomfört träningsprogram. Studien inleddes med en enkätundersökning där hundägare fick svara på skattningsfrågor. Frågorna var indelade i block rörande daglig fysisk aktivitet och stillasittande, träningsmotivation och livskvalitet. Därefter genomförde deltagarna ett 8 veckor långt träningsprogram framtaget av Svenska Brukshundklubben (SBK). Träningsprogrammet innefattade 3–4 träningspass i veckan i form av både löp- och styrketräning. Deltagarna fick i början av träningsperioden välja en målsträcka som skulle genomföras löpande i slutet av träningsperioden. Efter träningsperioden fick deltagarna svara på samma enkätundersökning igen samt ett antal extra uppföljande frågor för att observera upplevda förändringar rörande respektive frågeblock. Totalt deltog och avslutade 22 hundägare och hundar hela studieperioden.

Resultatet påvisade en positiv signifikant förändring rörande uppfattning om minskat stillasittande ($P = 0,04$) samt ökad fysisk aktivitet ($P = 0,002$) efter genomfört träningsprogram. För den uppföljande frågan för hela motivationsblocket sågs att hundägarna upplevde en ökad träningsmotivation efter genomfört träningsprogram. En signifikant förbättring ($P = 0,004$) registrerades för deltagarnas kroppsuppfattning då acceptansen av ens egen kropp hade ökat i slutet av träningsperioden. Även de uppföljande frågorna för livskvalitetsblocket visade att hundägarna upplevde en förbättrad livskvalitet och hälsa efter träningsprogrammet jämfört med innan, men dessa upplevelser kunde ej bekräftas vid jämförelse av hela livskvalitetsblocket sammantaget, före och efter träningsprogrammet.

Studien kan utifrån resultaten konkludera att en hundägare som genomgår ett gemensamt fysiskt träningsprogram med sin hund kan få positiva hälsoeffekter. Detta inkluderar bland annat ett minskat stillasittande beteende, en ökad daglig fysisk aktivitet samt en förbättrad hälsa och livskvalitet. Slutsatsen bygger dock på hundägarnas självskattade enkätsvar och bör kompletteras med objektiva mätningar i framtida studier för att kunna bekräftas. Vidare studier bör även eftersträva ett större deltagarantal samt olika kontrollgrupper för att kunna säkerställa att förändringarna beror på deltagandet i det gemensamma träningsprogrammet.

Nyckelord: fysisk aktivitet, hälsa, motivation, självskattad livskvalitet, stillasittande, träningsprogram

Abstract

Physical activity is an important contributing factor to people's well-being, health and quality of life. Despite this, an increasingly sedentary lifestyle is seen today. Previous studies have shown a connection between dog owner and dog overweight, therefore one way to improve dog health may be to improve the health of the dog owner. The purpose of this bachelor's thesis was thus to investigate health-related quality of life in dog owners participating in a joint physical training program together with their dog.

During the fall of 2021, the pilot study "U-CAN-MOVE!" was conducted to evaluate the effects of a joint physical training program for dog owners and their dogs. Collected data and associated questionnaires from the pilot study are the basis for this bachelor's thesis which analyzes dog owners' self-assessed sedentary behavior, physical activity, training motivation and quality of life before and after a completed training program. The study began with a survey where dog owners were asked to respond to rating questions. The questions were divided into blocks concerning daily physical activity and sedentary behavior, exercise motivation and quality of life. The participants then completed an 8-week training program developed by the Swedish working dog association (SBK). The training program involved 3–4 training sessions a week, consisting of both running and strength training. At the beginning of the training period, participants were asked to choose a target distance that they would complete running by the end of the training period. After the training period, participants were asked to respond to the same questionnaires again, as well as a number of additional follow-up questions, in order to observe perceived changes related to each question category. A total of 22 dog owners and dogs participated and completed the entire study period.

The result showed a significant reduction in self-assessed sedentary behavior ($P = 0.04$) and increased self-assessed physical activity ($P = 0.002$) after completing the exercise program. The follow-up question for the entire motivation block showed that the dog owners experienced an increased training motivation after completing the training program. A significant improvement ($P = 0.004$) was recorded for self-acceptance of body appearance at the end of the training period. The follow-up questions for the quality of life question block indicated that the dog owners experienced an improved quality of life and health after the training program compared to before, although these experiences could not be confirmed when comparing the entire quality of life block as a whole, before and after the training program.

Based on the results, the study can conclude that dog owners who undergo a joint physical training program with their dog can experience positive health effects. This includes reduced sedentary behavior, increased daily physical activity, and improved health and quality of life. However, the conclusion is based on self-reported questionnaire responses that should be complemented with objective measurements in future studies to be confirmed. Further studies should also strive for a larger number of participants and include different control groups to ensure that changes are attributed to participation in the joint training program.

Keywords: exercise, exercise program, health, motivation, physical activity, sedentary lifestyle, self-assessed quality of life

Innehållsförteckning

Tabellförteckning.....	8
Förkortningar	9
1. Inledning.....	10
1.1 Syfte	11
1.1.1 Frågeställningar	11
2. Bakgrund.....	12
2.1 Livskvalitet hos människor	12
2.2 Motiverande faktorer för fysisk aktivitet hos människor.....	13
2.3 Effekter av fysisk aktivitet hos människor.....	13
2.4 Stillasittande vanor hos människor.....	14
2.5 Hundägandets koppling till människors fysiska och psykiska hälsa.....	14
2.6 Övervikt hos hund	15
2.7 Förhållande mellan övervikt hos hundägare och hund.....	16
2.8 Gemensamt träningsprogram för hundägare och hund	16
3. Material och metod.....	18
3.1 Generell studiedesign.....	18
3.2 Populationsurval.....	19
3.3 Enkätundersökningar	20
3.4 Databearbetning.....	21
3.5 Litteratursökning.....	21
4. Resultat	23
4.1 Deltagare och gruppindelning	23
4.2 Enkätdata	23
4.2.1 Fysisk aktivitet och stillasittande	23
4.2.2 Träningsmotivation.....	25
4.2.3 Livskvalitet.....	26
5. Diskussion	28
5.1 Metoddiskussion.....	28
5.2 Resultatdiskussion	31
5.3 Konklusion.....	33
Referenser.....	35

Tack 40

Bilaga 141

Tabellförteckning

Tabell 1: Insamlade enkätsvar för "Stillasittande beteende" (SED-GIH) och "Fysisk aktivitet" hos hundägare.....	24
Tabell 2: Insamlade enkätsvar för "Motivation" (BREQ4 kortversion) hos hundägare.	25
Tabell 3: Insamlade specifika enkätsvar för Livskvalitet (WHOQoL-SRPB BREF) hos hundägare.	27
Bilaga 1: Samtliga insamlade enkätsvar för Livskvalitet (WHOQoL-SRPB BREF) hos hundägare	41

Förkortningar

BCS	Body condition score
BMI	Body mass index
BREQ4	Behavioural regulation in exercise questionnaire
Km	Kilometer
SBK	Svenska brukshundklubben
SD	Standardavvikelse
SED-GIH	Single-item Question for assessment of stationary behavior
SLU	Sveriges lantbruksuniversitet
WHO	World health organization/Världshälsoorganisationen
WHOQoL-SRPB	World health organisation quality of life aspects related to spirituality, religiousness and personal beliefs

1. Inledning

Fysiskt och psykiskt välmående är två viktiga aspekter av hälsa och är delar av vad som bidrar till en människas livskvalitet (Acree et al. 2006). Fysisk aktivitet har visats ha goda effekter på människors fysiska och psykiska hälsa, vilket därmed bidrar till en uppfattning om en högre livskvalitet (Pucci et al. 2012). De positiva effekterna innefattar bland annat möjlighet att hålla en hälsosam vikt eller att gå ner i vikt vid övervikt samt andra positiva effekter på den psykiska hälsan (Kushner et al. 2006). Lätt träning har exempelvis visats kunna ha en terapeutisk effekt och hjälpa till att lindra ångest samt bidra till ett bättre humör som lättare bibehålls (Acree et al. 2006; Merkouri et al. 2022). I dagens samhälle har dock människors fysiska aktivitet minskat samtidigt som stillasittandet har ökat (Panahi & Tremblay 2018), vilket enligt Martins et al. (2020) kan bero på en mängd olika faktorer som bland annat tid, intresse och motivation.

Enligt Kooshari et al. (2020) kan människors fysiska och psykiska hälsa samt uppfattning om sin livskvalitet förbättras av att äga en hund och att promenera med hunden dagligen. Att varje dag promenera med sin hund leder till en ökad daglig fysisk aktivitet för både hund och hundägare och hundägandet i sig har även visats ge hundägare mentalt stöd och kamratskap vilket bidrar till positiva effekter för den psykiska hälsan (Merkouri et al. 2022). Hundägare påstås även bli mer motiverade till fysisk aktivitet då en veterinär rekommenderat mer rörelse för att främja hundens hälsa (Byers et al. 2014).

Även om relationen mellan hundägare och hund troligen kan ha positiva effekter för båda parter enligt tidigare nämnda studier så finns det andra aspekter att ta hänsyn till. Ett flertal studier har påvisat ett samband mellan överviktiga hundägare och överviktiga hundar och menar att övervikt hos hund till stor del kan bero på övervikt hos hundägaren (Linder et al. 2021; Nijland et al. 2010; Suarez et al. 2022). Därav, kan hundar till överviktiga hundägare få en försämrad livskvalitet till följd av egen övervikt (German et al. 2012; Rand et al. 2004).

Kushner et al. (2006) har tidigare studerat effekterna av ett gemensamt träningsprogram för hundägare och deras hundar med målet att de tillsammans skulle tappa vikt. Den nämnda studien visade att överviktiga hundägare och deras överviktiga hundar kan gå ner i vikt tillsammans och att hunden kan vara ett stöd

för hundägaren under denna process. Dock förefaller det att gemensamma träningsprogram för hundägare och hund verkar vara ett relativt outforskat område som bör studeras närmare. Detta kandidatarbete syftar därför till att undersöka effekter hos hundägare som tillsammans med sin hund deltar i träningsprogrammet "Upp och hoppa - sund med hund". Arbetets främsta fokus ligger på förändringar i hundägars hälsorelaterade livskvalité, träningsmotivation samt skattade fysiska aktivitet och stillasittande.

1.1 Syfte

Syftet med detta kandidatarbete är att bearbeta redan insamlad data från en pilotstudie för att undersöka effekter av ett gemensamt fysiskt träningsprogram för hundägare och hund på hundägars hälsorelaterade livskvalité, träningsmotivation, skattade fysiska aktivitet och stillasittande.

1.1.1 Frågeställningar

- Hur förändras hundägars uppfattning om sin hälsorelaterade livskvalitet efter ett genomgått träningsprogram tillsammans med sin hund?
- Hur påverkas hundägars träningsmotivation efter att ha genomgått ett gemensamt träningsprogram tillsammans med sin hund?
- Hur förändras hundägars skattade fysiska aktivitet och/eller stillasittande av att ingå i ett gemensamt träningsprogram tillsammans med sin hund?

2. Bakgrund

2.1 Livskvalitet hos människor

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) är livskvalitet (på engelska "quality of life") en bred definition som inbegriper flera olika aspekter i en människas liv. Livskvalitet definierades år 1998 av WHO i WHOQOL ("The World health organization quality of life"). Begreppet inkluderar enligt WHO en individs uppfattning om dess position i livet i sammanhang som kultur och värdesystemet som de lever i relaterat till mål, förväntningar, standarder och bekymmer. En persons uppfattning om sin livskvalitet är en subjektiv bedömning som inte kan mätas av symtom, sjukdom eller funktionshinder menar WHOQOL (1998). Vidare beskriver WHOQOL (1998) att den uppfattade livskvaliteten därför blir en komplex bedömning av flera aspekter som exempelvis en persons uppfattning om sitt hälsotillstånd. Hälsa definieras inte bara som frånvaron av sjukdomar och svaghet utan också som fysiskt, psykiskt och socialt välmående (WHOQOL 1998).

Enligt en studie av Pucci et al. (2012) finns det ett positivt samband mellan ökad fysisk aktivitet och uppfattningen om en högre livskvalitet hos människor. Definitionen av livskvalitet beskrivs i studien som en individs uppfattning om sin ställning i livet gällande dennes mål, förväntningar och bekymmer. Begreppet inkluderar enligt författarna flera olika aspekter i livet, till exempel hälsa, fritid, personlig tillfredsställelse, vanor och typ av livsstil. I en studie av Lavan (2013) sågs en korrelation mellan individers lycka, hygien och fysiska funktion samt uppfattningen om livskvalitet. Acree et al. (2006) beskriver att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa och att dessa två aspekter tillsammans påverkar en individs uppfattning om sin livskvalitet. Studien av Acree et al. (2006) fann en positiv koppling mellan hur en individ uppfattar sin livskvalitet i förhållande till en ökad mängd fysisk aktivitet.

2.2 Motiverande faktorer för fysisk aktivitet hos människor

Ashton et al. (2016) undersökte motiverande och hindrande faktorer för att unga män i åldrarna 18–25 år skulle intressera sig i fysisk aktivitet och hälsosam kost. Studien av Ashton et al. (2016) var en tvärsnittsstudie med en online-undersökning bestående av 67 frågor där svar från 282 unga män i Australien användes. I den nämnda studien visades att de mest motiverande faktorerna för fysisk aktivitet var att förbättra sin kroppsbild, kondition och allmänna hälsa. De motiverande faktorerna kunde enligt den nämnda studien skilja sig beroende på personens kroppsuppfattning, relationsstatus, fysiska aktivitetsnivå och symtom på stress. Faktorerna som däremot motiverade minst var förväntningar att träna, socialt inflytande och att förbättra sitt sömnmönster (Ashton et al. 2016).

Molanorouzi et al. (2015) studerade vilka motivationsfaktorer som fanns för vuxna människor för att delta i fysisk aktivitet. I studien undersöktes hur träningsmotivation skilde sig åt beroende på ålder, kön och typ av fysisk aktivitet. Resultaten från studien visade att kvinnor i högre grad motiverades av fysisk kondition och utseende medan män motiverades mer av tävling, ego och skicklighet inom aktiviteten. Samma studie konkluderade att yngre vuxna i åldrarna 20–40 år upplevde mer tillhörighet och njutning av fysisk aktivitet. Vuxna i åldrarna 41–64 år upplevde däremot att andras förväntningar och ens psykiska tillstånd var mer motiverande för fysisk aktivitet (Molanorouzi et al. 2015).

2.3 Effekter av fysisk aktivitet hos människor

Några positiva effekter av fysisk aktivitet för människor är att det kan förebygga sjukdomsuppkomst och hjälpa till i behandlingen av psykiatriska sjukdomar enligt Peluso och Andrade (2005). Samma författare beskriver hur måttlig träning kan förbättra en persons humör medan för mycket träning kan leda till skador. Fysisk aktivitet har därför både fördelar och nackdelar för människors psykiska och fysiska hälsa beroende på träningens intensitet (Peluso & Andrade 2005).

År 2020 uppdaterade WHO sina riktlinjer i ”WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour” gällande hur mycket en människa bör röra på sig. Enligt dessa rekommendationer bör människor i åldersgruppen 18–65 år träna minst 150–300 minuter i veckan på medelintensiv nivå för betydande hälsofördelar. Träningen som rekommenderas är aerobisk fysisk träning. En person i samma åldersgrupp kan enligt samma riktlinjer alternativt träna 75–100 minuter med kraftig intensitet spritt över en vecka eller kombinera medelintensiv och kraftig träning för samma effekt. Människor i åldersgruppen 18–30 år rekommenderas även att två eller fler gånger i

veckan genomgå styrketräning som involverar stora muskelgrupper. För ytterligare hälsofördelar föreslår WHO (2020) mer ägnad tid åt fysisk aktivitet än de rekommenderade tidsintervallerna.

2.4 Stillasittande vanor hos människor

Stillasittande vanor hos människor påverkas av flera faktorer enligt Martins et al. (2020). Den nämnda studien, som är en sammanfattande meta-analys, undersökte stillasittande vanor hos människor och olika faktorer som kan bidra till en mer stillasittande livsstil. Några faktorer som visades ha koppling till fysisk inaktivitet var brist på motivation och intresse, lathet, en negativ uppfattning om sin egen hälsa samt brist på resurser som ”tid och plats” enligt Martins et al. (2020). En mer stillasittande livsstil kan enligt Panahi och Tremblay (2018) medföra negativa effekter på människors fysiska hälsa. Panahi och Tremblay (2018) observerade i sin studie en potentiell risk för ökade stressnivåer, ofördelaktigt metabolt hälsoreultat och hyperfagi i samband med en mer stillasittande livsstil.

Enligt WHO (2020) rekommenderas vuxna människor i åldersgruppen 18–65 år att begränsa sina stillasittande vanor och sin stillasittande tid. Riktlinjerna beskriver även att all stillasittande tid som ersätts med fysisk aktivitet innebär hälsofördelar, oavsett intensitetsnivå. Genom att begränsa stillasittande tid kan risker associerade med stillasittande vanor minskas. Enligt WHO (2020) finns det evidens med måttlig säkerhet som påvisar ett samband mellan stillasittande och flertalet hälsorelaterade problem. WHO (2020) menar även att dödlighet kopplat till cancer, kardiovaskulär sjukdom och diabetes mellitus typ 2 kan associeras med för mycket stillasittande.

2.5 Hundägandets koppling till människors fysiska och psykiska hälsa

Koohsari et al. (2020) jämförde hur mycket den dagliga aktiviteten skildes åt mellan olika grupper bestående av ”promenerande hundägare”, ”icke-promenerande hundägare” och ”icke-hundägare”. Studien fann att de icke-promenerande hundägarna rörde på sig minst. Hunden var alltså inte en direkt faktor för att hundägaren skulle röra på sig mer under dagen jämfört med de icke-hundägande personerna (Koohsari et al. 2020). Samma studie konkluderade att den gruppen som rörde sig mest var de promenerande hundägarna även om den icke-hundägande gruppen bara rörde sig lite mindre än de promenerande hundägarna.

Det verkar finnas en allmän uppfattning om att hundägande i sig kan medföra en förbättrad psykisk hälsa, detta trots att det i nuläget endast finns ett begränsat antal

studier som stödjer detta enligt Merkouri et al. (2022). I studien av Merkouri et al. (2022) skickades en enkät ut där hundägare fick svara på olika frågor relaterade till deras hund där svarsalternativen bestod av ett poängssystem från ett till fem. I den nämnda studien indikerade en högre siffra en starkare relation mellan hundägaren och hunden medan en lägre siffra indikerade en svagare relation. Studien undersökte även effekter på hundägars psykiska hälsa av att äga en hund och visade i början av studien motstridiga resultat. Hundägare kände att de hade mer emotionellt stöd och starkare känsla av kamratskap av sitt hundägarande, men trots detta uppvisade samma kategori av hundägare inte ett lägre resultat i frågorna om depression och ångest beskriver Merkouri et al. (2022). Vidare framkom också att hundägare upplevde negativa känslor som oro och ångest över problem för hundens framtid, beteendestörningar hos hunden och andra relaterade aktiviteter. Hundägarandets effekt på hundägarernas psykiska hälsa kunde alltså enligt Merkouri et al. (2022) vara både positiv eller negativ beroende på hundägarens personlighet, relation med hunden och hundens personlighet.

2.6 Övervikt hos hund

Övervikt är ett hälsoproblem som inte bara begränsas till människor utan är även något som drabbar många fyrbenta sällskapsdjur. Enligt Lindåse et al. (2021) skattades år 2017–2018 att 30–50% av hundpopulationen i Sverige var överviktiga baserat på en muntlig undersökning av Royal Canin riktad till djurhälsopersonal. Lindåse et al. (2021) undersökte själva övervikt hos svenska utställningshundar där en lindrig övervikt var vanligt förekommande hos vissa raser. Enligt Wainwright et al. (2022) tycks många hundägare ha svårt för att uppmärksamma sin egen hunds övervikt, vilket kan vara en bidragande faktor till att övervikt hos hund är så pass vanligt förekommande. Trots detta finns det idag validerade användbara metoder för att skatta kroppshullet på hundar, som ofta används inom veterinärmedicin. En av dessa metoder är ”body condition score” (BCS) och BCS-skalan som bygger på en semi-objektiv bedömning av hundens kroppshull och fettfördelning med kriterier för både palpation och visuell bedömning. Skalan sträcker sig från 1–9 där 1 motsvarar grav undervikt och 9 motsvarar kraftig fetma (Laflamme 1997).

Likväl som för människor innebär övervikt och fetma hos hund flertalet kopplade hälsorisker, bland annat kan hunden få besvär med hjärtfunktion, leder, urinering och reproduktion samt en ökad risk för vissa sjukdomar som till exempel pankreatit (German 2006; Rand et al. 2004). Studier har även visat att övervikt hos hund kan leda till en förkortad livslängd och sänkt livskvalitet (German et al. 2012; Salt et al. 2019). En studie av German et al. (2017) tar även upp potentiella beteenderelaterade problem kopplat till övervikt. I den nämnda studien sågs att överviktiga hundar var mer troliga än andra hundar att ha beteenderelaterade problem som aggression mot

andra hundar och människor, rädsla på promenader, svårigheter med lydnad och att hunden vaktar eller stjälar foder. Ett klart samband mellan övervikt och dessa problem var dock svårt för författarna att fastställa då det var en stor studie med många olika faktorer som kunde påverka resultatet, men det ansågs troligt att ett beteenderelaterat problem kopplat till övervikt var att vakta eller stjäla foder.

2.7 Förhållande mellan övervikt hos hundägare och hund

Att det finns ett samband mellan överviktiga hundar och överviktiga hundägare har föreslagits i flertalet tidigare studier inom ämnet. En studie av Suarez et al. (2022) visade att prevalensen av överviktiga hundar var högre hos överviktiga hundägare än andra hundägare och att den största riskfaktorn för övervikt hos hund var just övervikt hos hundägaren. Linder et al. (2021) utforskade samma ämne och fann ett samband mellan hundägars "body mass index" (BMI) och hundarnas BCS. I en annan studie jämfördes övervikt hos hund och katt i förhållande till deras ägare och även där framgick att övervikt hos hundägare och hund korrelerade, i kontrast till kattägare vars vikt ej hade någon betydande roll för övervikt hos katten (Nijland et al. 2010).

Även om det föreligger visst underlag för ett samband mellan övervikt hos hundägare och hund så finns det också studier som argumenterar emot detta. Muñoz-Prieto et al. (2018) såg i sin studie att övervikt hos hund snarare var relaterat till hundägens kunskap och inställning till övervikt hos hund än hundägens egen vikt. Även Wainwright et al. (2022) diskuterade hundägars kunskap kring övervikt hos hund men menar att trots relativt god kunskap kring ämnet så har många hundägare ändå svårt att bedöma hullet hos sina egna hundar.

2.8 Gemensamt träningsprogram för hundägare och hund

Ett gemensamt träningsprogram för hundägare och hundar har tidigare studerats av Kushner et al. (2006). Studien syftade till att överviktiga hundägare och hundar skulle gå ner i vikt genom gemensam träning. Resultaten i studien visade att både hundägare och hundar framgångsrikt gick ner i vikt och författarna ansåg att utöver den fysiska aktiviteten som ingick i träningsprogrammet så spelade hundägandet i sig en viktig roll. Kushner et al. (2006) menar att hundägandet både innebär mer vardagsmotion i form av lek och promenader, men också att den sociala interaktionen mellan hund och hundägare har en betydande roll för hundägens motivation till att träna. Författarna ansåg att det fanns tre viktiga faktorer i den

sociala interaktionen mellan hundägare och hund som bidrog till ökad träningsmotivation: konsekvent initiativtagande till träning för hundens skull, att det blev en roligare upplevelse när de tränade tillsammans med hunden samt att de kände sig stolta över sin hund och sitt ägandeskap.

Ett annat gemensamt träningsprogram för hundägare och hundar har studerats av Byers et al. (2014). Träningsprogrammet i denna studie var förskrivet av en veterinär och syftet var att hundägarna skulle öka sin dagliga fysiska aktivitet med hjälp av motivationen att gynna sin hunds hälsa. I studien delades hundägarna in i två grupper där en grupp genomförde träningsprogrammet som var förskrivet av en veterinär och den andra gruppen skulle uppehålla sin normala rutin med hunden. Resultaten visade att hundarna som ingått i träningsprogrammet hade gått ner i vikt samt fått ett minskat BCS enligt Byers et al. (2014). För hundägarna i studien sågs att de som deltagit i träningsprogrammet behöll en stabil nivå av glukosmetabolismen under studiens gång, medan resterande hundägare hade fått en ökad nivå. Byers et al. (2014) kunde även se en numerisk ökning i antalet dagliga steg hos hundägare i båda grupperna, men ökningen visades ej vara statistiskt signifikant.

3. Material och metod

3.1 Generell studiedesign

Detta kandidatarbete baseras på redan insamlad data från pilotstudien "U-CAN-MOVE!" som utfördes hösten 2021 vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) med syfte att utvärdera effekter av ett gemensamt träningsprogram för hundägare och hund. Data som behandlades i detta arbete berör 22 par bestående av hundägare och hundar som deltog i studien och syftar till att utvärdera effekter av träningsprogrammet på hundägarnas livskvalitet, fysiska aktivitet, stillasittande samt träningsmotivation.

Det gemensamma träningsprogrammet som användes i denna studie var "Upp och hoppa - sund med hund", framtaget av Britta Agardh på Svenska Brukshundklubben (SBK) i syfte att öka den fysiska aktiviteten hos hundägare och hund genom gemensam löpträning och styrketräning. Träningsprogrammet genomfördes under åtta veckor med gradvis ökad sträcka och intensitet på löp- och styrketräningen under programmets gång. Deltagande hundägare fick innan programstart välja en målsträcka för löpning på 2 kilometer (km), 5 km, 7,5 km eller 10 km som sedan uppnåddes vid programmets slut. Den valda målsträckan utgjorde även grunden för hur många träningspass i veckan som skulle genomföras. Deltagarna som valde en målsträcka på 10 km tränade fyra pass i veckan varav ett styrkepass och tre konditionspass medan resterande deltagare tränade tre pass i veckan varav ett styrkepass och två konditionspass. Oavsett vald löpsträcka så skulle deltagarna genomföra ett styrkepass i veckan. Styrketräningens pass var uppbyggda som en cirkelträning tillsammans med hunden där övningar som inkluderade styrka, explosivitet, rörlighet och uthållighet. Övningarna var exempelvis armhävningar, sit-ups, benböj, upphopp och balansering av en tyngd på huvudet för människan och hundens övningar anpassades för att motsvara dessa. Hunden skulle gå ner med frambenen så att dess armbågar nuddade marken med bakbenen fortfarande i stående läge. Några andra övning var att hunden fick sitta rak i ryggen samtidigt som den lyfte upp båda framtassarna, en annan övning var att ha framtassarna på en box och gå ner i sittande med bakbenen för att sedan resa sig igen. Hunden fick även stå med framtassarna på en hög box för att sedan trycka ifrån med baktassarna och hoppa upp på boxen samt bära en hantel i munnen för att träna nackmuskulaturen. Då uthållighet och explosivitet skulle tränas så fanns möjligheten att utrusta hunden med en dragsele som satt fast i hundägarens midjebälte. Hunden kunde då hjälpa hundägaren framåt under löpningens gång genom att dra.

Innan träningsprogrammets start samt efter träningsprogrammets slut fick deltagande hundägare svara på enkätfrågor rörande bland annat sin livskvalitet, fysiska aktivitet, stillasittande och träningsmotivation. Deltagarna fick svara på samma frågor innan och efter träningsprogrammet, men den slutgiltiga enkäten innefattade även uppföljningsfrågor för att utvärdera och sammanfatta eventuella uppfattade förändringar efter genomfört träningsprogram. Samtliga deltagare fick även genomgå praktiska undersökningar före och efter träningsprogrammet för att registrera fysiska parametrar. Dessa undersökningar innefattade mätningar av hundägarnas längd och vikt för att räkna ut deras BMI, blodtrycksmätning samt hundarnas BCS, vikt, bröst-, buk- och låromfång. Hundägarna fick även ha på sig en aktivitetsmätare under vissa perioder av träningsprogrammets gång för att mäta sömn och objektiv grad av fysisk aktivitet.

Försöket är för de humana deltagarna godkänt av Etikprövningsmyndigheten (dnr 2021-01014) i enlighet med Helsingforsdeklarationen, och för deltagande hundar godkänt av Uppsala djurförsöksetiska nämnd (dnr 5.8.18-15533/2018) i enlighet med Djurskyddslagen (SFS 2018:1192 och Europaparlamentets direktiv (2010/63/EU) om skydd av och djur som används för vetenskapliga ändamål.

3.2 Populationsurval

Deltagarna till studien ansökte frivilligt om att medverka med sina hundar via ett Netigate-formulär som spreds via SBK:s och SLU:s hemsidor och sociala medier. Urvalet av hundägare baserades på att de behövde vara minst 18 år, vara ägare eller vårdare av minst en hund samt vara i tillräckligt gott psykiskt och fysiskt tillstånd för att delta i träningsprogrammet på minst grundnivå, det vill säga kunna genomföra en målsträcka på minst 2 km. Hundägare med misstänkt hjärtsjukdom, kronisk lungsjukdom, diabetes typ 1, aktiv cancer, allvarliga psykiatriska sjukdomar, drog- eller alkoholberoende eller andra riskfyllda medicinska tillstånd exkluderades från studien. Medverkande hundar behövde även vara i tillräckligt gott hälsotillstånd för att kunna genomföra träningsprogrammet på grundnivå samt vara över 1 år gamla. Hundarna kunde under den inledande kliniska undersökningen bedömas som olämpliga för studien och kunde då exkluderas om de var skygga eller aggressiva när de hanterades av för dem främmande människor.

Ursprungligen bestod urvalsgruppen av 37 par hundägare och hundar, varav 22 par slutförde hela träningsprogrammet och de två provinsamlingarna. Sex par valde att avstå från studien innan den första praktiska undersökningen, sju par lämnade studien under träningsprogrammets gång, två par deltog inte i träningsprogrammet och användes som kontrollgrupp. Ett par exkluderades från analys av de praktiska undersökningarna på grund av hundens mentalitet men genomförde ändå

träningsprogrammet och enkätundersökningarna vilket möjliggjorde slutgiltig utvärdering av hundägarens enkätsvar. De 22 par som slutförde träningsprogrammet (inklusive det par som exkluderades från analys av hundens kropps-mätningar, men exklusive de som tillhörde kontrollgruppen) inkluderades i den slutgiltiga datahanteringen av enkätsvaren och ingår i sammanställningen i detta kandidatarbete.

3.3 Enkätundersökningar

En vecka innan träningsprogrammets start inleddes studien genom att hundägarna utöver att välja en målsträcka även fick svara på en enkät som utarbetades i Netigate, ett digitalt enkätverktyg tillhandahållet av SLU. Originalenkäten bestod av flertalet frågor inom olika frågeblock och som grund till detta kandidatarbete valdes 51 frågor ut från frågeblock rörande livskvalitet, skattad fysisk aktivitet och stillasittande samt träningsmotivation. Dessa enkätfrågor härrörde från de redan validerade formulären "WHOQoL-SRPB" (hälsorelaterad livskvalitet), "SED-GIH" (fysisk aktivitet och stillasittande) och "BREQ4 kortversion" (träningsmotivation). Innan enkäten publicerades modifierades vissa frågor rörande träningsmotivation för att inkludera hundägandets aspekt i frågorna.

Enkätfrågorna som hundägarna fick svara på var utformade som påståenden som skulle skattas i en fem- eller sjugradig skala (likertskala) med syfte att mäta attityder hos respondenterna. Om hundägarna ville lämna övriga kommentarer till frågorna fanns det även möjlighet att göra detta i fritext. Till frågeblocken rörande stillasittande vanor, fysisk aktivitet och träningsmotivation användes en sjugradig skala (1–7) och till frågorna rörande livskvalitet användes en femgradig skala (1–5). Svartalternativen rörande stillasittande och fysisk aktivitet motsvarade tid och svartalternativen till resterande frågor varierade beroende på hur frågan ställdes. Flertalet frågor hade svartalternativ som motsvarade hur väl påståendet stämde in på hundägaren där den lägsta siffran innebar "instämmer inte alls" och den högsta siffran innebar "instämmer helt". Andra frågor svartalternativ motsvarade huruvida hundägaren var nöjd eller missnöjd, tyckte att något var bra eller dåligt eller i vilken utsträckning de har haft vissa upplevelser under en viss tidsperiod. Samtliga svartalternativ varierade även i huruvida en låg eller hög siffra motsvarade ett positivt eller negativt svar, vilket senare hanterades vid behov i den slutgiltiga databearbetningen.

Efter slutfört träningsprogram fick hundägarna svara på samma frågeformulär igen med sju tillhörande tillägsfrågor rörande upplevd sammantagen förändring efter träningsprogrammet. Tillägsfrågorna bestod av tre frågor rörande stillasittande och fysisk aktivitet, en fråga rörande träningsmotivation och två frågor rörande

livskvalitet. Svartalternativen till dessa frågor skattades i en femgradig skala där 1 motsvarade "instämmer inte alls" och 5 motsvarade "instämmer helt". Ett medelvärde över tre för dessa sammanfattande frågor tolkades som en upplevd sammantagen förbättring.

3.4 Databearbetning

Insamlad data från samtliga 22 hundägares enkätsvar rörande stillasittande, fysisk aktivitet, träningsmotivation och livskvalitet sammanställdes i ett Microsoft Excel-dokument där svaren delades in utifrån tidpunkterna, före och efter genomfört träningsprogram. I samband med detta oidentifierades och sorterades även deltagarna efter deltagandenummer. Svargrupperna för respektive tidpunkt innefattade ett blad med deltagarnas svar i sifferform (1–5 eller 1–7) och ett tillhörande blad med motsvarande svar i textform. Samtliga enkätsvar i sifferform från respektive tidpunkt sammanställdes sedan i ett nytt gemensamt blad där medelvärden och standardavvikelser (SD) räknades ut för varje fråga och tidpunkt. Baserat på deltagarnas valda målsträcka blev de även under analysprocessen placerade i en utav två grupper, varav de som valt 2 km tillhörde grupp 1 och resterande deltagare tillhörde grupp 2.

För att möjliggöra uträkning av medelvärde och SD för hela frågeblocket rörande livskvalitet sammanslaget flyttades dessa enkätsvar för båda tidpunkterna till ett nytt blad. Tre av frågornas svartalternativ inverterades för respektive tidpunkt då de ursprungligen var utformade för att en hög siffra innebar ett negativt svar, medan resterande svartalternativ i frågeblocket likställde en hög siffra med ett positivt svar. Medelvärde för varje deltagare räknades sedan ut för hela livskvalitetsblocket vid de båda tidpunkterna (före och efter) och ett sammanslaget medelvärde och SD skapades därefter av alla deltagare inom blocket "livskvalité".

För att undersöka huruvida medelvärden för blocket livskvalité, motivationsfrågor och frågor rörande skattad fysisk aktivitet och stillasittande skiljde sig signifikant före jämfört med efter träningsprogrammet analyserades dessa parametrar med parade analyser med ett icke-parametriskt test "Wilcoxon signed rank test". Data var ej normalfördelad enligt "D'Agostino & Pearson omnibus normality test". Signifikansnivån sattes till $P < 0,05$ i samtliga analyser.

3.5 Litteratursökning

Sökningen efter relevanta vetenskapliga artiklar inom ämnet utfördes via databaserna PubMed och Web of Science. Kriterierna för att artiklarna skulle kunna

användas var att artiklarna skulle vara vetenskapligt granskade. Hemsidor som användes i studien skulle vara från statliga myndigheter. Alla artiklar som användes i studien var på svenska eller engelska.

Sökord som användes var: *dog, dogs, canine, owner, dog owner, pet owner, human, humans, health, physical, mental, health, physical health, quality of life, sedentary, exercise, physical activity, motivation, workout, joint exercise, joint workout, common exercise, obesity, overweight*

4. Resultat

4.1 Deltagare och gruppindelning

Medelålder och SD var för de humana deltagarna $45,2 \pm 11,6$ år och för hundarna $4,8 \pm 2,9$ år. Vid träningsperiodens start delades de 22 deltagarparen in i två grupper beroende på vald målsträcka. Åtta kvinnliga deltagare valde 2 km och placerades i grupp 1 tillsammans med sina hundar. Resterande fjorton deltagare, tolv kvinnor och två män, valde en målsträcka på 5 km, 7,5 km eller 10 km och placerades i grupp 2 tillsammans med sina hundar. Grupp 1 bestod av två hundägare mellan 35–49 år och resterande sex hundägare i gruppen var mellan 50–61 år gamla. Grupp 2 bestod av fem hundägare mellan 23–34 år, fyra hundägare i åldrarna 35–49 år och resterande fem hundägare var mellan 50–61 år gamla. I grupp 1 fanns sex hundar i åldersspannet 1–5 år och resterande två hundar var 9 och 11 år. Grupp 2 innehöll åtta hundar i åldrarna 1–5 år och resterande sex hundar var i åldrarna 6–9 år.

Syftet med indelningen av deltagarna baserat på vald målsträcka var att möjliggöra jämförelser mellan de olika gruppernas resultat. Skillnaden i populationsstorleken mellan grupp 1 och 2 innebar dock att inga jämförbara slutsatser kunde dras och därför användes gruppindelningen ej i den slutgiltiga resultatsammanställningen.

4.2 Enkätdata

4.2.1 Fysisk aktivitet och stillasittande

Enkätsvaren rörande stillasittande och fysisk aktivitet visade flera signifikanta skillnader efter genomfört träningsprogram jämfört med före, se tabell 1. Deltagarnas stillasittande minskade signifikant ($P = 0,04$) enligt enkätsvaren efter genomfört träningsprogram jämfört med före. För den uppföljande frågan rörande huruvida deltagarna själva upplevt någon sammanfattande förändring i sina stillasittande vanor indikerade enkätsvaren att deltagarna inte själva upplevt någon förändring. Elva deltagare (50 %) upplevde ingen minskning i sitt stillasittande beteende efter träningsprogrammet jämfört med före. Av de deltagare som upplevde en förändring i sitt stillasittande efter genomfört träningsprogram sågs för två deltagare (9 %) en minskning på ca 6 timmar per dygn, för åtta deltagare (35 %) en minskning på ca 3 timmar per dygn och en deltagare (5 %) upplevde en minskning på 2 timmar per dygn.

Ägnad tid åt fysisk träning ökade signifikant ($P = 0,002$) efter genomfört träningsprogram jämfört med före. Uppföljningsfrågan rörande huruvida

deltagarna själva upplevt någon sammanfattande förändring rörande sin fysiska aktivitet indikerade att de flesta deltagare upplevde en ökning (Tabell 1). Tre deltagare (14 %) upplevde ingen skillnad i sin fysiska aktivitet per vecka när svaren efter träningsperioden jämfördes med svaren före. En minskning på ca 30 minuter per vecka upplevdes av tre deltagare (14%). En av deltagarna (5%) upplevde en ökning på ca 15 minuter i sin fysiska aktivitet per vecka. Ytterligare sju deltagare (32 %) upplevde en ökning på ca 30 minuter fysisk aktivitet per vecka, sex deltagare (27 %) upplevde en ökning på ca 60 min per vecka och två deltagare (9 %) upplevde en ökning på ca 90 minuter per vecka.

Gällande vardagsmotion kunde en numerisk ökning ses efter genomfört träningsprogram jämfört med före, men ökningen var ej statistiskt signifikant ($P = 0,41$). Uppföljningsfrågan rörande upplevd förändring i vardagsmotion indikerade inte någon upplevd förändring hos deltagarna vilket kan ses i tabell 1. Fjorton deltagare upplevde ingen förändring i sin vardagsmotion efter träningsprogrammet jämfört med före. En minskning på ca 0–150 minuter vardagsmotion upplevdes hos en deltagare (5 %) och två deltagare (9 %) upplevde en minskning på ca 60–150 minuter. En ökning av vardagsmotion upplevdes hos fem deltagare. Av dessa fem upplevde två deltagare (9 %) en ökning på ca 60–150 minuter, två deltagare (9 %) upplevde en ökning på ca 150–200 minuter och en deltagare (5 %) upplevde en ökning på ca 210–240 minuter.

Tabell 1: Insamlade enkätsvar för "Stillasittande beteende" (SED-GIH) och "Fysisk aktivitet" hos hundägare.

Deltagande hundägare (n = 22) Enkätfråga	Medel ± SD (Före)	Medel ± SD (Efter)	P- värde
Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?	4,1 ± 1,1	4,6 ± 1,0	0,04
<i>Uppföljning:</i> Jag upplever att mitt stillasittande beteende är lägre nu än innan träningsprogrammets start.	-	3,1 ± 1,6	-
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?	3,5 ± 1,6	4,5 ± 1,5	0,002
<i>Uppföljning:</i> Jag upplever att min fysiska träning är högre nu än innan träningsprogrammets start.	-	4,2 ± 1,3	-
Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).	6,2 ± 1,0	6,4 ± 0,9	0,41

Uppföljning: Jag upplever att min vardagsmotion är högre nu än innan träningsprogrammets start.

3,3 ± 1,6

Svarsalternativen i tabellen ovan var 1–7 på frågorna ställda innan och efter träningsperioden medan uppföljningsfrågorna som endast ställdes efter träningsperioden hade svarsalternativen 1–5. De uppföljande frågornas syfte var att se om deltagarna upplevde någon sammanfattad förändring rörande stillasittande och fysisk aktivitet. Ett högre svar motsvarade en positiv upplevelse och ett lågt motsvarade en negativ upplevelse. I kolumnen till höger ses p-värdet.

4.2.2 Träningsmotivation

Den uppföljande frågan i motivationsblocket undersökte om deltagarna upplevde en högre träningsmotivation efter träningsperioden i jämförelse med före. Enkätsvaren visade en ökad träningsmotivation. Nitton hundägare svarade 4 eller 5 på denna fråga, vilket innebär att 86 % av deltagarna upplevde att de hade fått en förbättrad träningsmotivation efter genomfört träningsprogram (Tabell 2).

En trend för signifikant skillnad ($P = 0,07$) efter genomfört träningsprogram jämfört med före sågs för motivationsfrågan (BREQ4 kortversion) "Jag och min hund motionerar för att jag känner mig stolt över mig själv när jag håller igång" då en numerisk ökning kunde ses. Efter träningsperiodens slut svarade en deltagare 1 ("stämmer inte"), två deltagare svarade 3 och resterande 19 deltagare svarade 4–7 på denna fråga vilket motsvarar en uppfattning om att stolthet i detta sammanhang var associerat med motivationen att träna hos deltagarna. För övriga frågor som ingick i motivationsblocket återfanns inga signifikanser som kunde bekräfta den sammanfattande ökade träningsmotivationen, se tabell 2.

Tabell 2: Insamlade enkät svar för "Motivation" (BREQ4 kortversion) hos hundägare.

Deltagande hundägare (n = 22)	Medel ± SD (Före)	Medel ± SD (Efter)	p-värde
Enkätfråga			
Jag och min hund motionerar för att det är viktigt för mig att vi håller oss friska	6,5 ± 1,0	6,4 ± 1,0	0,78
Jag och min hund motionerar för att andra säger att vi borde göra det	1,4 ± 0,9	1,5 ± 0,8	0,67
Jag och min hund motionerar för att jag får skuld känslor när vi inte gör det	2,7 ± 1,9	2,5 ± 1,7	0,37
Jag och min hund motionerar för att det är roligt	5,9 ± 1,1	6,2 ± 1,1	0,35
Jag motionerar för att jag skäms när jag och min hund missar ett pass	1,8 ± 1,2	2,1 ± 1,7	0,40
Jag och min hund motionerar för att det är en del av min identitet	4,2 ± 2,3	4,0 ± 2,1	0,85

Jag och min hund motionerar för att jag känner mig stolt över mig själv när jag håller igång	4,6 ± 1,8	5,3 ± 1,7	0,07
Jag ser inga skäl till att jag skulle bry mig om att motionera mig och min hund	1,0 ± 0,0	1,3 ± 1,3	0,50
Jag motionerar för att det är viktigt för mig att hålla mig och min hund i form	6,4 ± 1,0	6,5 ± 1,0	0,59
Jag och min hund motionerar för att det är en grundläggande del av den jag är	4,7 ± 2,0	4,9 ± 2,0	0,55
Jag och min hund motionerar för att jag tycker det är en skön aktivitet	6,0 ± 1,3	6,0 ± 1,5	1,00
Jag och min hund motionerar för att jag bara kan vara stolt över mig själv när jag håller igång	3,2 ± 2,2	3,5 ± 2,3	0,46
Jag och min hund motionerar för att jag känner press från min familj/vänner att motionera	1,3 ± 1,0	1,5 ± 1,0	0,59
Jag ser inte någon mening med att motionera för mig och min hund	1,0 ± 0,2	1,4 ± 1,3	0,50
<i>Uppföljning:</i> Jag upplever att jag är mer motiverad att träna tillsammans med hunden nu än innan träningsprogrammets start		4,1 ± 1,2	

Samtliga frågor i tabellen innehöll svarsalternativen 1–7 förutom den avslutande uppföljningsfrågan som enbart ställdes efter träningsperioden som innehöll svarsalternativen 1–5. Ett högre svar motsvarade en positiv upplevelse och ett lågt motsvarade en negativ upplevelse. Den uppföljande frågans syfte var att utreda om deltagarna upplevde en sammanfattande förändring i motivation efter träningsperioden. I kolumnen till höger ses p-värdet.

4.2.3 Livskvalitet

Enkätfrågorna rörande livskvalitet redovisas i tabell 3 och bilaga 1. Enkätsvaren från de två uppföljande frågorna rörande livskvalitet visade att deltagarna själva upplevde att de hade fått en förbättrad hälsa och livskvalitet i slutet av träningsperioden än innan. För dessa frågor, "Jag upplever att jag har en bättre hälsa nu än innan träningsprogrammets start" samt "Jag upplever att jag har en bättre livskvalitet nu än innan träningsprogrammets start" sågs i enkätsvaren efter genomfört träningsprogram ett medelvärde över 3, där en högre siffra i skala 1–5 motsvarade ett större medhåll. Ingen förändring i enkätsvaren efter genomfört träningsprogram jämfört med före kunde ses gällande frågan "Hur värderar du din livskvalitet?" (tabell 3 och bilaga 1).

Enkätsvaren för frågan "Hur nöjd är du med din hälsa?" visade en signifikant skillnad ($P = 0,04$) efter genomfört träningsprogram jämfört med före. Även svaren

för frågan "Hur nöjd är du med din kropp?" visade en signifikant ökning ($P = 0,04$) av acceptansen av sin kropp efter genomfört träningsprogram (tabell 3 och bilaga 1).

För det sammantagna medelvärdet av samtliga frågor inom livskvalitet efter genomfört träningsprogram jämfört med före sågs ingen signifikant skillnad ($P = 0,18$).

Tabell 3: Insamlade specifika enkätsvar för "Livskvalitet" (WHOQoL-SRPB BREF) hos hundägare.

Deltagande hundägare (n=22) Enkätfråga	Medel $\pm$ SD (Före)	Medel $\pm$ SD (Efter)	P-värde
Hur nöjd är du med din hälsa?	3,1 $\pm$ 0,9	3,6 $\pm$ 1,0	0,04
Kan du acceptera hur din kropp ser ut?	3,1 $\pm$ 1,2	3,5 $\pm$ 1,4	0,04
Hur nöjd är du med ditt sexliv?	3,0 $\pm$ 1,1	3,5 $\pm$ 1,1	0,02
I vilken utsträckning gläder du dig åt livet?	4,0 $\pm$ 0,8	4,2 $\pm$ 0,9	0,11
I vilken utsträckning kan du förundras över din omgivning? (till exempel natur, konst, musik)	3,6 $\pm$ 1,2	4,0 $\pm$ 0,8	0,06
<i>Uppföljning:</i> Jag upplever att jag har en bättre hälsa nu än innan träningsprogrammets start	-	3,7 $\pm$ 1,2	-
<i>Uppföljning:</i> Jag upplever att jag har en bättre livskvalitet nu än innan träningsprogrammets start	-	3,4 $\pm$ 1,3	-
Hela frågeblocket sammantaget	3,7 $\pm$ 0,5	3,8 $\pm$ 0,5	0,18

Svarsalternativen i tabellen ovan var 1–7 på frågorna ställda innan och efter träningsperioden medan uppföljningsfrågorna som endast ställdes efter träningsperioden hade svarsalternativen 1–5. De uppföljande frågornas syfte var att se om deltagarna upplevde någon sammanfattad förändring rörande stillasittande och fysisk aktivitet. Ett högre svar motsvarade en positiv upplevelse och ett lågt motsvarade en negativ upplevelse. I kolumnen till höger ses p-värdet.

5. Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka hur gemensam fysisk träning för hundägare och hund påverkade hundägars självskattade stillasittande, fysiska aktivitet, träningsmotivation och upplevda livskvalitet. Resultaten visade att hundägarnas självskattade stillasittande minskade samt att deras självskattade fysiska aktivitet ökade, men ingen förändring kunde ses gällande vardagsmotion. Inga signifikanta skillnader kunde heller ses rörande deltagarnas träningsmotivation. Den upplevda livskvaliteten och den allmänna hälsan var förbättrad vid träningsprogrammets slut enligt uppföljande frågor, men denna upplevelse kunde ej bekräftas vid jämförelse av samtliga livskvalitetsfrågor sammanställt, före och efter träningsinterventionen.

5.1 Metoddiskussion

Urval

En styrka med denna studie var att enkätsvaren som användes i den slutgiltiga databearbetningen härrörde från de 22 deltagarpar som genomförde hela träningsprogrammet, från början till slut, samt inkom med kompletta enkätsvar. Detta möjliggjorde parade statistiska analyser för alla ingående enkätfrågor utan att hänsyn behövde tas till missad data. Att 15 av 37 deltagarpar inte genomförde hela träningsprogrammet gjorde att resultatet då grundades på de 22 kvarstående deltagarna, vilket kan ses som en nackdel då studiepopulationen minskade ganska drastiskt i storlek på grund av dessa avhopp. En liten studiepopulation medför att resultaten inte blir generaliserbara i samma utsträckning som om populationen hade varit större och med ett randomiserat urval. En större studiepopulation hade också varit önskvärd för att eventuellt kunna observera fler statistiskt signifikanta resultat som en följd av en högre styrka i analyserna.

Informationen och anmälan till studien spreds via SLU:s och SBK:s hemsidor och sociala medier vilket kan ha haft en påverkan på den slutliga studiepopulationen. Hundägarna som anmälde sig via SBK kan sannolikt redan ha varit aktiva och engagerade i att träna sin hund både psykiskt och fysiskt. Detta eftersom SBK är en klubb där medlemmar går utbildningar, tränar och tävlar med sina hundar i en stor variation av fysiska aktiviteter. Detta kan betyda att de redan hade en mer aktiv vardag tillsammans med sin hund till skillnad från andra hundägare utan intresse för SBK som möjligtvis inte skulle ha startat träningsprogrammet med utgångspunkt i samma ambitionsnivå kring träning med sin hund. Hundar till dessa hundägare kan också möjligtvis vara lättare att interagera i träningsprogrammet på

grund av sina tidigare träningsvanor, vilket kan vara en aspekt som påverkar motivationen för att som hundägare delta i träningsprogrammet. Det är också möjligt att många personer fick informationen om träningsprogrammet men valde att avstå på grund av bristande träningsmotivation redan från början, vilket även det kan innebära att den slutgiltiga deltagarpopulationen redan var mer motiverade till att träna med sin hund än andra hundägare. Vidare innebär detta att det kan vara svårt att dra en generell slutsats kring träningsprogrammets effekt, både på grund av att studiepopulationen var liten och för att studiens deltagande hundägare kan ha varit mer motiverade till att träna med sin hund än andra. Eventuell påverkan av deltagarpopulationens konformation på studiens resultat är dock endast en teori och kan varken bevisas eller förkastas i detta läge.

Kontrollgrupper och studielängd

I studien av Kushner et al. (2006) beskrevs det hur hundarna i studien var en bidragande faktor för hundägarnas träningsmotivation då de ville hålla sina hundar friska samt att träningen blev roligare tillsammans med hundarna. För att utreda hundens påverkan för detta träningsprogramms effekt hade det varit önskvärt att inkludera en kontrollgrupp av deltagare som genomförde samma träningsprogram men utan en hund. I det fallet hade resultaten tydligare kunnat visa huruvida hunden var en bidragande faktor för träningsmotivationen som Kushner et al. (2006) föreslog eller ej. En kontrollgrupp för hundägare men som ej deltog i träningsprogrammet hade också varit lämpligt för att tydligare kunna utreda träningsprogrammets effekt på deltagarna samt minska risken för bias. Genom detta hade man kunnat se eventuella skillnader i till exempel uppfattad livskvalitet mellan hundägare som under träningsprogrammet gjorde livsstilsförändringar och andra hundägare som ej deltog i träningsprogrammet. Då olika aspekter som bygger upp en persons livskvalitet påverkas kommer även den upplevda livskvaliteten ändras på motsvarande vis. Frågeformuläret WHOQOL för att mäta livskvalitet som WHO tagit fram är anpassat för att kunna mäta variationer i livskvalitet över tid då aspekter som bygger upp upplevd livskvalitet påverkas. I detta träningsprogram är en sådan aspekt bland annat den ändrade fysiska aktiviteten. I studien av Pucci et al. (2012) sågs ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och uppfattad livskvalitet. En persons ökade fysiska aktivitet kommer därför påverka den egna uppfattningen om livskvaliteten. I detta kandidatarbete undersöks effekten av ett träningsprogram där deltagarnas fysiska aktivitet enligt självskattning ökar, vilket enligt tidigare studier som Pucci et al. (2012) bör ha en positiv inverkan på deras upplevda livskvalitet. Även studien av Acree et al. (2006) såg ett samband mellan ökad fysisk aktivitet och en positiv utveckling av personers psykiska hälsa och hur dessa två aspekter påverkar människors upplevda livskvalitet.

En annan framtida utvecklingsaspekt för studien är att inkludera en långtidsuppföljning för att se huruvida de observerade effekterna av

träningsprogrammet kvarstår även efter det aktiva deltagandet i studien avslutats. Långtidseffekter av ett fysiskt träningsprogram har tidigare studerats av Unick et al. (2017), som undersökte fysisk aktivitet under ett fyraårigt viktningsprogram. Studiens deltagare fick bära en accelerometer under programmets första och sista år för att jämförelser skulle kunna göras för deras aktivitetsnivåer för respektive år. Studien visade att deltagarantalet som fortsatt höll den rekommenderade träningstiden per vecka hade minskat från år 1 till år 4, vilket kan innebära att träningsmotivation kan minska med tiden. Ett annat fynd i studien var att nästan hälften av deltagarna som hade tappat ca 10 % av sin kroppsvikt under år 1 hade kvar samma effekt vid år 4, vilket tyder på att långvarig viktnings och viktunderhåll kunde ses som en effekt av den fysiska aktiviteten.

För att kunna påvisa mer långsiktiga resultat för den aktuella studien hade studieperioden kunnat vara längre än 8 veckor. Under en mer långtgående period som i studien av Unick et al. (2017) kan alltså motivationen att fullfölja mängden fysisk aktivitet per vecka minska. Under studiens fjärde år nådde bara 13 % av deltagarpopulationen mer än 250 minuter medel- till högintensiv träning per vecka och mindre än 25 % tränade mer än 150 minuter intensivt. Det är möjligt att träningsprogrammet med hundägare och hund hade kunnat ge mer effekter efter en längre studerad träningsperiod, men det hade också kunnat leda till liknande resultat som Unick et al. (2017), att deltagarna med tiden tappade motivation och tränade mindre.

Enkätundersökning

Enkätsvaren innefattade enbart självrapporterade svar och skattningar från deltagarna. En risk med självskattade svar rörande tid spenderad på en viss aktivitet är att deltagarna kan under- eller överskatta en tid som ej motsvarar verkligheten. I en studie av Larsson et al. (2019) undersöktes hur väl 284 studiedeltagares självskattade stillasittande tid motsvarade verkligt stillasittande tid. Med hjälp av samma frågeformulär som användes till den aktuella studien, SED-GIH, samt aktivitetsmätare, framkom att ca 40 % av deltagarna hade underskattat sin stillasittande tid och ca 22 % hade överskattat sin stillasittande tid. Detta resultat indikerar att det finns en hög risk för att självskattade svar inte motsvarar verkligheten, vilket påverkar tillförlitligheten för resultat grundade på självskattningssvar. För frågorna i den aktuella studien rörande stillasittande och fysisk aktivitet skulle deltagarna skatta ungefärlig tid spenderad på fysisk aktivitet, vardagsmotion och stillasittande. För alla dessa frågor finns således en potentiell risk för både över- och underskattning.

En annan osäkerhet kring självrapporterade och självskattade svar är att deltagare kan ge socialt önskvärda svar som inte speglar verkligheten. Detta skulle till exempel kunna innebära att deltagare överskattar sin tid spenderad på fysisk

aktivitet för att anses som en mer ”aktiv” eller ”hälsosam” person. I en studie av Fjeldsoe et al. (2013) självskattade deltagarna sin fysiska aktivitet med ett frågeformulär under en period då de hade haft på sig en accelerometer. Resultatet i studien visade att frågeformuläret hade sämre test-rate reliability och fler inbyggda fel när mängden fysisk aktivitet mätt med accelerometer-data ökade hos deltagarna. Deltagarna i studien med högre fysisk aktivitet skattade alltså sig själva mindre korrekt än de med en lägre fysisk aktivitetsnivå. Studien av Fjeldsoe et al. (2013) kunde dock inte utreda varför självskattningen blev påverkad.

För enkätfrågorna rörande hundägarnas träningsmotivation och livskvalitet finns troligen mindre risk för under- och överskattning eftersom de frågorna rörde deltagarnas subjektiva bedömningar kring egen motivation och livskvalitet, snarare än objektiv tid spenderad på olika aktiviteter. Dock finns även för dessa frågor en potentiell risk för anpassning av svar utefter sociala förväntningar.

5.2 Resultatdiskussion

Resultaten från enkätsvaren visar att aktuellt träningsprogram för hundägare och hundar kan ha vissa positiva effekter på hundägars självskattade hälsa och livskvalitet. En signifikant minskning i självskattat stillasittande beteende kunde ses efter genomfört träningsprogram jämfört med innan. En minskning av självskattat stillasittande på 2–6 timmar sågs för hälften av deltagarna. Som tidigare nämnt kan minskat stillasittande beteende bidra till hälsofördelar enligt WHO:s riktlinjer (WHO 2020). Trots de positiva förändringarna i de självskattade svaren efter jämfört med före träningsprogrammet svarade majoriteten av deltagarna på uppföljningsfrågan att de inte själva upplevde någon förändring i sina stillasittande vanor. Detta skulle kunna bero på en misstolkning av frågan eller att deltagarna på grund av att sitt deltagande i studien blivit mer medvetna om sina stillasittande vanor och då omedvetet förändrade sitt beteende.

Resultaten visade även en signifikant ökning av självskattad fysisk aktivitet efter genomfört träningsprogram jämfört med före, vilket deltagarna själva även upplevde i den sammanfattande frågan efter träningsprogrammet. Enligt de tidigare nämnda riktlinjerna från WHO bör en vuxen människa röra sig minst 150–300 min per vecka, vilket motsvarar ca 20–40 min per dag (WHO 2020). Innan träningsprogrammets start självskattade åtta deltagare (ca 36 %) att de rörde sig mindre än 30 minuter per dag, varav två av dem uppgav att de inte utförde någon fysisk aktivitet överhuvudtaget. Resterande deltagare rörde sig minst 30 min per dag och låg således över WHO:s rekommendationer från 2020. Deltagarna som rörde sig mest, det vill säga över 120 min per dag, utgjorde ca 13 % av deltagarpopulationen. Efter träningsprogrammet var det bara två deltagare (ca 9 %)

som självskattade sin dagliga fysiska aktivitet till under 30 minuter, varav en av dem fortsatt uppgav 0 minuters daglig fysisk aktivitet. Detta innebär att ca 64 % av deltagarna uppnådde WHO:s rekommendationer från 2020 för daglig fysisk aktivitet innan träningsprogrammet, vilket sedan efter träningsprogrammet hade ökat till ca 91 %. En numerisk procentuell ökning kunde även ses för antalet deltagare som skattade att de rörde sig mer än 120 min per dag då detta värde gick från ca 13 % till ca 40 % efter genomfört träningsprogram.

Att den fysiska träningen ökade i självskattning var ett förväntat resultat eftersom träningsprogrammet i sig innefattade fysisk träning. Dock förblev vardagsmotionen oförändrad, vilket skulle kunna bero på att träningsprogrammet inte innefattade något specifikt fokus på vardagsmotion. Enligt Tremblay et al. (2007) bör vardagsmotion vara en aspekt som inkluderas i alla träningsprogram, då detta kan vara en bidragande faktor för att minska dagligt stillasittande. Författarna menar att genom att ge deltagarna rekommendationer som till exempel att ta bort stolar i hemmet, kan man få in mer vardagsmotion och minska stillasittandet. Eftersom hundägarna i den aktuella studien enbart fokuserade på fysisk träning tillsammans med sina hundar kunde ingen förändring i vardagsmotionen ses. Det självskattade stillasittandet minskade dock oavsett, troligtvis på grund av den ökade fysiska aktiviteten, men kanske hade fler statistiskt signifikanta resultat kunnat observeras om träningsprogrammet även hade innefattat vardagsmotion. Att ingen förändring sågs gällande vardagsmotion kan även ha att göra med att deltagarna eventuellt redan hade en hög vardagsmotion innan träningsprogrammet startade och därför skedde ingen märkbar förändring.

En signifikant ökning sågs för deltagarnas träningsmotivation efter genomfört träningsprogram jämfört med före. Kushner et al. (2006) föreslog som tidigare nämnt i sin studie att hundägarandet i sig var en bidragande faktor för en högre träningsmotivation, men inga sådana slutsatser kan dras i den aktuella studien då ingen sådan specifik fråga ställdes och en kontrollgrupp utan hund saknades. Molanorouzi et al. (2015) beskriver i sin studie att den motiverande anledningen till att människor tränar skiljer beroende på ålder, kön och den fysiska aktivitet som genomförs. I den aktuella studien var det dock inte möjligt att undersöka huruvida motiverande faktorer skilde sig mellan deltagarna baserat på ålder och kön då inga sådana matchningar var möjliga. Alla deltagare genomförde samma fysiska aktivitet i form av konditions- och styrketräning med vissa skillnader i antal genomförda träningspass beroende på vald målsträcka.

Ytterligare positiva effekter som observerades i studien var att majoriteten av deltagarna upplevde i de avslutande sammanfattande frågorna att de hade fått en förbättrad hälsa och livskvalitet efter genomfört träningsprogram. Detta resultat liknar det som Acree et al. (2006) kom fram till då den studien fann en koppling

mellan ökad fysisk aktivitet och människors upplevda livskvalitet. Trots att majoriteten av deltagarna i träningsprogrammet upplevde en förbättrad livskvalitet sågs dock inga signifikanta skillnader när hela frågeblocket rörande livskvalitet före och efter träningsprogrammet sammanställdes och jämfördes mot varandra. En signifikant ökning kunde dock ses rörande deltagarnas acceptans av sin egen kropp efter träningsprogrammet. Detta är ett positivt fynd då en ökad acceptans av sin egen kropp tidigare har kunnat associeras med flertalet positiva effekter, bland annat en ökad självkänsla, optimism och ett förbättrat hälsorelaterat självvårdsbeteende (Andrew et al. 2016; Avalos et al. 2005; Tylka & Wood-Barcalow 2015). Att acceptansen av kroppen ökade efter träningsprogrammet skulle kunna bero på eventuella fysiska förändringar hos deltagarna, men sådana data inkluderades ej i detta arbete. Enligt en studie av Thorbjørnsen et al. (2014) kan både den fysiska och mentala hälsan hos människor förbättras av fysisk aktivitet oavsett utseenderelaterade förändringar, så det är möjligt att den egna acceptansen av kroppens utseende ökade hos deltagarna enbart för att de ökade sin fysiska aktivitet, fristående från eventuella fysiska förändringar.

Som tidigare nämnt definierar WHO livskvalitet som en komplex bedömning av flera aspekter där fysiskt välmående via fysisk aktivitet är en av de påverkade faktorerna (WHOQOL 1998). Anledningen till att inte fler signifikanta resultat upptäcktes för livskvalitetsfrågorna kan ha att göra med att majoriteten av deltagarnas livskvalitet upplevdes som hög redan innan studiens start. Den aktuella studien fokuserade på att öka fysisk aktivitet men som nämnt ovan så kan det troligen antas att majoriteten av deltagarna redan var fysiskt aktiva med sina hundar innan studiens start. En ökning i fysisk aktivitet har då eventuellt inte samma påverkan på den uppfattade livskvaliteten som den hade kunnat ha på människor som inte tränade alls innan medverkan i träningsprogrammet.

5.3 Konklusion

Denna studie kan konkludera att hundägares självskattade livskvalitet och träningsmotivation ökade efter att ha genomfört ett gemensamt fysiskt träningsprogram tillsammans med sin hund. Huruvida denna ökning är tillfällig så länge träningsprogrammet fortgår eller har någon långtidsbeständighet kan inte avgöras med aktuell studiedesign. I de uppföljande frågorna efter träningsprogrammet svarade deltagarna att de upplevde en ökad hälsa och livskvalitet, men detta uttalande kunde ej bekräftas när hela livskvalitetsblocket sammanställdes. Inga slutsatser kunde dras om vad som motiverade hundägarna att träna eller huruvida hunden hade en betydande roll för träningsmotivationen. Studien kan konkludera att hälften av hundägarna skattade en minskning i sina stillasittande vanor under träningsperiodens gång och majoriteten av hundägarna

skattade att de ökat sin fysiska aktivitet av att delta i träningsprogrammet och över 90 % uppnådde då WHO:s rekommendationer från 2020. Genom att ingå i ett träningsprogram tillsammans med sin hund med målsträckor att träna mot kan hundägare alltså, enligt resultaten från den aktuella studien, uppnå en ökad fysisk aktivitet och minska sina stillasittande vanor. Denna slutsats bygger dock på deltagande hundägars självskattade enkätsvar och behöver bekräftas av studier som även inkluderar objektiva mätningar av denna upplevelse. Sammanfattningsvis behövs mer forskning inom området för att säkrare slutsatser ska kunna dras. I vidare studier bör ett större deltagarantal eftersträvas som också avslutar hela studien samt olika kontrollgrupper för att kunna reda ut hundens roll för motivationen att träna i träningsprogrammet och säkerhetsställa att förändringar i livskvalitet verkligen beror av deltagande i träningsprogrammet.

Referenser

- Acree, L.S., Longfors, J., Fjeldstad, A.S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K.J., Montgomery, P.S. & Gardner, A.W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4 (1), 37. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-37>
- Andrew, R., Tiggemann, M. & Clark, L. (2016). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of Health Psychology*, 21 (1), 28–39. <https://doi.org/10.1177/1359105314520814>
- Ashton, L.M, Hutchesson, M.J, Rollo, M.E, Morgan, P.J, Collins, C.E. (2016) Motivators and barriers to engaging in healthy eating and physical activity: a cross- sectional survey in young adult men. *American Journal of Men's Health*, 1 (2), 330–343. <https://doi.org/10.1177/1557988316680936>
- Avalos, L., Tylka, T.L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2 (3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Byers, C.G., Wilson, C.C. Stephens, M.B., Goodie, J.L., Netting, E., Olsen, C.H. (2014) Owners and pets exercising together: canine response to veterinarian- prescribed physical activity. *Anthrozoös*, (27), 3, 325–333. <https://doi.org/10.2752/175303714X14036956449224>
- Fjeldsoe, B.S., Winkler, E.A.H., Marshall, A.L., Eakin, E.G., Reeves, M.M (2013) Active adults recall their physical activity differently to less active adults: test–retest reliability and validity of a physical activity survey. *Health Promotion Journal of Australia*, 24, (1), 26–31. <https://doi.org/10.1071/HE12912>
- German, A.J. (2006). The growing problem of obesity in dogs and cats. *The Journal of Nutrition*, 136 (7), 1940S–1946S. <https://doi.org/10.1093/jn/136.7.1940S>

- German, A.J., Blackwell, E., Evans, M. & Westgarth, C. (2017). Overweight dogs are more likely to display undesirable behaviours: results of a large online survey of dog owners in the UK. *Journal of Nutritional Science*, 6, e14. <https://doi.org/10.1017/jns.2017.5>
- German, A.J., Holden, S.L., Wiseman-Orr, M.L., Reid, J., Nolan, A.M., Biourge, V., Morris, P.J. & Scott, E.M. (2012). Quality of life is reduced in obese dogs but improves after successful weight loss. *The Veterinary Journal*, 192, 428–434. <https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2011.09.015>
- Koohsari, M.J., Shibata, A., Ishii, K., Kurosawa, S., Yasunaga, A., Hanibuchi, T., Nakaya, T., McCormack, G.R., Oka, K. (2020) Dog ownership and adults' objectively-assessed sedentary behaviour and physical activity. *Scientific Reports*, (10), 17487. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-74365-6>
- Kushner, R.F., Blatner, D.J., Jewell, D.E. & Rudloff, K. (2006). The PPET study: people and pets exercising together. *Obesity*, 14 (10), 1762–1770. <https://doi.org/10.1038/oby.2006.203>
- Laflamme, D. (1997). Development and validation of a body condition score system for dogs. *Canine Practice*, 22 (4), 10–15.
- Larsson, K., Kallings, L.V., Ekblom, Ö., Blom, V., Andersson, E., Ekblom, M.M (2019) Criterion validity and test-retest reliability of SED-GIH, a single item question for assessment of daily sitting time. *BMC Public Health*, 19 (17). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6329-1>
- Lavan, R.P (2013) Development and validation of a survey for quality of life assessment by owners of healthy dogs. *The Veterinary Journal*, 197, 578–582. <https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2013.03.021>
- Linder, D.E., Santiago, S. & Halbreich, E.D. (2021). Is there a correlation between dog obesity and human obesity? Preliminary findings of overweight status among dog owners and their dogs. *Frontiers in Veterinary Science*, 8. <https://doi.org/10.3389/fvets.2021.654617>
- Lindåse, S., Feltenmark, T., Krantz, M. & Söder, J. (2021). Overweight in Swedish show dogs—prevalence and association with performance in competition. *Acta Veterinaria Scandinavica*, 63, (1), 17. <https://doi.org/10.1186/s13028-021-00582-2>

- Martins, L.C.G., De Oliveira Lopes, M.V., Diniz, C.M., Guedes, N.G. (2020) The factors related to a sedentary lifestyle: A meta analysis review. *Journal of Advanced Nursing*, (77), 1188–1205. <https://doi.org/10.1111/jan.14669>
- Merkouri, A., Graham, T.M., O’Haire, M.E., Purewal, R., Westgarth, C. (2022). Dogs and the good life: a cross-sectional study of the association between the dog-owner relationship and owner mental wellbeing. *Scientific Reports*, (10), 17487. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.903647>
- Molanorouzi, K., Khoo, S. & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15 (1), 66. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Muñoz-Prieto, A., Nielsen, L.R., Dąbrowski, R., Bjørnvad, C.R., Söder, J., Lamy, E., Monkeviciene, I., Ljubić, B.B., Vasiu, I., Savic, S., Busato, F., Yilmaz, Z., Bravo-Cantero, A.F., Öhlund, M., Lucena, S., Zelvyte, R., Aladrović, J., Lopez- Jornet, P., Caldin, M., Lavrador, C., Karveliėne, B., Mrljak, V., Mazeikiene, J. & Tvarijonavičute, A. (2018). European dog owner perceptions of obesity and factors associated with human and canine obesity. *Scientific Reports*, 8 (1), 13353. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-31532-0>
- Nijland, M.L., Stam, F. & Seidell, J.C. (2010). Overweight in dogs, but not in cats, is related to overweight in their owners. *Public Health Nutrition*, 13 (1), 102–106. <https://doi.org/10.1017/S136898000999022X>
- Rand, J.S., Fleeman, L.M., Farrow, H.A., Appleton, D.J. & Lederer, R. (2004). Canine and feline diabetes mellitus: nature or nurture? *The Journal of Nutrition*, 134 (8), 2072S–2080S. <https://doi.org/10.1093/jn/134.8.2072S>
- Panahi, S., Tremblay, A (2018) Sedentariness and health: is sedentary behavior more than just physical inactivity. *Frontiers in Public Health* 6, 258. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00258>
- Peluso, M.A.M. & Andrade, L.H.S.G. de (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60 (1), 61–70. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- Pucci, G.C.M.F., Rech, C.R., Fermino, R.C. & Reis, R.S. (2012). Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Revista de Saúde Pública*, 46, 166–179. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102012000100021>

- Salt, C., Morris, P.J., Wilson, D., Lund, E.M. & German, A.J. (2019). Association between life span and body condition in neutered client-owned dogs. *Journal of Veterinary Internal Medicine*, 33, 89–99. <https://doi.org/10.1111/jvim.15367>
- Suarez, L., Bautista-Castaño, I., Peña Romera, C., Montoya-Alonso, J.A. & Corbera, J.A. (2022). Is Dog Owner Obesity a Risk Factor for Canine Obesity? A “One-Health” Study on Human–Animal Interaction in a Region with a High Prevalence of Obesity. *Veterinary Sciences*, 9 (5), 243. <https://doi.org/10.3390/vetsci9050243>
- Thorbjørnsen, G.H., Riise, T. & Øyen, J. (2014). Bodyweight changes are associated with reduced health related quality of life: the hordaland health study. *Public Library of Science One*, 9, e110173. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110173>
- Tremblay, M.S., Esliger, D.W., Tremblay, A. & Colley, R. (2007). Incidental movement, lifestyle-embedded activity and sleep: new frontiers in physical activity assessment. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32 (S2E), S208–S217. <https://doi.org/10.1139/H07-130>
- Tylka, T.L. & Wood-Barcalow, N.L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Unick, J.L., Gaussoin, S.A., Hill, J.O., Jakicic, J.M., Bond, D.S., Hellgren, M., Johnson, K.C., Peters, A.L., Coday, M., Kitzman, D.W., Bossart, S., Wing, R.R. & Group, the L.A.R. (2017). Objectively Assessed Physical Activity and Weight Loss Maintenance among Individuals Enrolled in a Lifestyle Intervention. *Obesity*, 25 (11), 1903–1909. <https://doi.org/10.1002/oby.21971>
- Wainwright, J., Millar, K.M. & White, G.A. (2022). Owners’ views of canine nutrition, weight status and wellbeing and their implications for the veterinary consultation. *Journal of Small Animal Practice*, 63 (5), 381–388. <https://doi.org/10.1111/jsap.13469>
- WHO (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [2023-04-20]
- WHOQOL, World health organization (1998) *The World Health Organization Quality of Life* <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03> [2023-04-24]

Tack

Vi vill rikta ett stort tack till alla som arbetade med och deltog i pilotstudien "U-CAN-MOVE!" som gjorde detta kandidatarbete möjligt. Vi vill även tacka samtliga personer i vår skrivgrupp för all feedback som vi har fått under hela arbetsprocessen för att kontinuerligt kunna förbättra arbetet. Ett särskilt tack riktas till Josefin Söder, som har varit en fantastisk handledare och alltid funnits tillgänglig när vi behövt en hjälpande hand. Tack för allt stöd och all givande feedback som vi har fått ta del av under denna tid.

Bilaga 1

Bilaga 1: Samtliga insamlade enkätsvar för Livskvalitet (WHOQoL-SRPB BREF) hos hundägare

Deltagande hundägare (n = 22) Enkätfråga	Medel ± SD (Före)	Medel ± SD (Efter)	p-värde
Hur värderar du din livskvalitet?	4,2 ± 0,8	4,3 ± 0,8	0,77
Hur nöjd är du med din hälsa?	3,1 ± 0,9	3,6 ± 1,0	0,04
De följande 7 frågorna handlar om i vilken utsträckning/hur mycket du har upplevt speciella saker de senaste två veckorna:			
I vilken utsträckning har du hindrats från att göra sådant som du måste göra därför du har värk/smärta?	1,5 ± 0,9	1,5 ± 0,8	1,00
I vilken utsträckning behöver du medicinsk behandling av något slag för att kunna fungera i det dagliga livet?	1,5 ± 0,9	1,3 ± 0,9	0,41
I vilken utsträckning gläder du dig åt livet?	4,0 ± 0,8	4,2 ± 0,9	0,11
I vilken utsträckning upplever du att ditt liv är meningsfullt?	4,2 ± 0,8	4,4 ± 1,0	0,30
Hur bra kan du koncentrera dig?	3,6 ± 0,7	3,9 ± 0,8	0,15
Hur trygg känner du dig i vardagslivet?	4,2 ± 0,8	4,3 ± 0,9	0,78
Hur hälsosam är den yttre miljön du lever i?	4,2 ± 0,7	4,0 ± 1,0	0,38
Har du tillräcklig energi/ork för vardagslivet?	3,6 ± 0,9	3,8 ± 0,9	0,38
Kan du acceptera hur din kropp ser ut?	3,1 ± 1,2	3,5 ± 1,4	0,04
Har du tillräckligt med pengar för det du behöver?	4,0 ± 1,2	4,0 ± 1,2	0,48
Hur pass tillgänglig är den information som du behöver i ditt dagliga liv?	4,4 ± 0,7	4,6 ± 0,7	0,24
I vilken utsträckning har du möjligheter att ägna dig åt fritidsaktiviteter?	3,7 ± 1,0	3,8 ± 1,2	0,64

Hur bra kan du förflytta dig?	4,5 ± 0,6	4,4 ± 0,6	0,66
De följande frågorna handlar om hur tillfredsställd, glad eller nöjd du känt dig över olika saker i ditt liv under de senaste två veckorna:			
Är du nöjd med din sömn?	3,5 ± 0,9	3,5 ± 0,9	0,78
Hur nöjd är du med din förmåga att utföra dina dagliga aktiviteter?	3,8 ± 1,1	3,9 ± 0,8	0,69
Hur nöjd är du med din arbetskapacitet?	3,9 ± 0,9	4,0 ± 0,8	0,67
Hur nöjd är du med dig själv?	3,6 ± 0,9	3,9 ± 0,9	0,11
Hur nöjd är du med ditt förhållande till andra människor?	3,9 ± 1,1	3,7 ± 0,9	0,30
Hur nöjd är du med ditt sexliv?	3,0 ± 1,1	3,5 ± 1,1	0,02
Hur nöjd är du med det stöd som dina vänner ger dig?	4,0 ± 1,1	4,0 ± 0,8	0,61
Hur nöjd är du med förhållandena där du bor?	4,4 ± 0,7	4,1 ± 1,0	0,12
Hur nöjd är du med dina möjligheter att få tillgång till hälsovård?	4,2 ± 0,7	4,1 ± 1,0	0,82
Hur nöjd är du med de transportmedel som står till buds?	4,5 ± 0,7	4,4 ± 0,7	0,18
Frågan nedan handlar om hur ofta du känt eller upplevt vissa saker under de senaste två veckorna:			
Hur ofta upplever du negativa känslor, till exempel nedstämdhet, förtvivlan, ångest, depression?	2,3 ± 1,0	2,1 ± 0,8	0,35
De följande frågorna gäller din andliga, religiösa och personliga tro och hur dessa påverkar din livskvalité. Frågorna är utformade så att de kan fungera på människor som kommer från skilda kulturer och har olika andlig, religiös och personlig övertygelse:			
I vilken utsträckning hjälps du av kontakt med andlig dimension till att komma till att komma igenom svåra tider?	1,7 ± 0,9	1,7 ± 1,0	0,78
I vilken utsträckning kan din tro/uppfattning ge dig tröst/lättnad i vardagen?	1,6 ± 0,9	1,6 ± 1,1	0,78
Hur mycket hjälper andlig styrka dig till att leva ett bättre liv?	1,8 ± 1,1	1,5 ± 1,0	0,10
I vilken utsträckning är du hoppfull inför ditt liv?	4,0 ± 0,7	3,9 ± 0,9	0,61
I vilken utsträckning har du inre frid?	3,1 ± 1,1	3,3 ± 1,2	0,27

Hur nöjd är du med den balans du har mellan kropp, psyke och själ?	3,0 ± 1,3	3,3 ± 1,3	0,10
I vilken utsträckning kan du känna förundran över din omgivning? (till exempel natur, konst, musik)	3,6 ± 1,2	4,0 ± 0,8	0,06
I vilken utsträckning känner du att ditt liv har ett syfte?	3,9 ± 1,1	4,0 ± 1,0	0,45
<i>Uppföljande:</i> Jag upplever att jag har en bättre hälsa nu än innan träningsprogrammets start		3,7 ± 1,2	
<i>Uppföljande:</i> Jag upplever att jag har en bättre livskvalitet nu än innan träningsprogrammets start		3,4 ± 1,3	

Medelvärde och SD för samtliga livskvalitetsfrågor. Frågorna visade i tabellen hade svarsalternativen 1–5 där högre svar är positivt och lägre negativt. Fråga 4, 5 och 28 är ställda så att ett högt svar är en negativ uppfattning och ett lågt svar är en positiv uppfattning. Dessa svar visas i sin ursprungsform i tabellen men inverterades vid dataanalysen till motsatt siffra så att exempelvis en etta motsvarade en femma och en tvåa motsvarade en fyra. Uppföljningsfrågorna ställdes enbart efter träningsperiodens slut i syfte att undersöka om deltagaren upplevde en sammanfattande förändring rörande livskvalitet och hälsa efter genomförd träning. I kolumnen till höger ses p-värdet.

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

☐ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

☒ Föreliggande arbete ska publiceras med 12 månaders fördröjning av fulltexten (tillfälligt läsningsembargo). Därefter ger jag/vi härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.