

Självständigt arbete på grundnivå

Independent degree project – first cycle

Rehabiliteringsvetenskap 15 hp
Rehabilitation Science 15 credits

Upplevelse av motivation till fysisk aktivitet efter en livsstilsanalys med pulsmätning

-en kvalitativ studie

Elina Jonsson
Malin Larsson



Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

Campus Härnösand Universitetsbacken 1, SE-871 88. Campus Sundsvall Holmgatan 10, SE-851 70 Sundsvall.

Campus Östersund Kunskapens väg 8, SE-831 25 Östersund.

Phone: +46 (0)771 97 50 00, Fax: +46 (0)771 97 50 01.

MITTUNIVERSITETET

Avdelningen för hälsovetenskap

Examinator: Carolina Klockmo, carolina.klockmo@miun.se

Handledare: Erika Wall, erika.wall@miun.se

Författare: Elina Jonsson, eljo1709@student.miun.se; Malin Larsson, mala1710@student.miun.se

Utbildningsprogram: Programmet för hälsa och rehabilitering i arbetslivet, 180 hp

Huvudområde: Rehabiliteringsvetenskap

Termin, år: VT, 2020

Abstrakt

Bakgrund: Individuell livsstilsanalys med pulsmätning på arbetsplatsen i hälsofrämjande syfte förväntas höja medarbetarnas motivation till fysisk aktivitet. Detta skapar ett behov av att undersöka och förstå de motivationsfaktorer som driver individer till fysisk aktivitet. Enligt Self determination theory (Ryan & Deci, 2000) är inre motivation viktigt för en god psykologisk hälsa och effektiviserad prestationsförmåga (Deci & Ryan, 2012). **Syfte:** Syftet med föreliggande studie var att analysera upplevelsen av motivation till fysisk aktivitet i samband med en livsstilsanalys på arbetsplatsen. **Metod:** Datainsamling bestod av semistrukturerade telefonintervjuer där intervjupersonerna genomgått livsstilsanalys med pulsmätning via arbetsplatsen. Fem intervjuer genomfördes. Som metod för dataanalys användes kvalitativ innehållsanalys. **Resultat:** I studien framkom fyra teman; *mål, lite fysisk aktivitet gör skillnad, stöd* samt *återhämtning*. Centralt i materialet var att individerna drivs av olika motivationsfaktorer till fysisk aktivitet som var relaterade till ökad glädje och en önskan om ett hälsosamt liv. I analysen framkom att medarbetarna genom yttre påverkan förändrat sitt tankesätt gällande vardagsmotion samt träningsrutiner. En viktig del i målskapandet av nya hälsosamma vanor var ett individanpassat stöd och att en uppföljning fanns. Det framkom även att pulsmätningen synliggjort ett behov av återhämtning. En önskan om balans mellan fysisk aktivitet och återhämtning fanns hos individerna. **Slutsats:** Slutsatsen i föreliggande studie var att medarbetarna drevs av både inre och yttre motivationsfaktorer samt att individernas vardagsmotion ökat efter livsstilsanalysen.

Abstract

Background: Individual lifestyle intervention containing heart rate variability as a health promotion intervention at the workplace is expected to increase employees' motivation for physical activity. This creates a need to investigate and understand the motivational factors that drives the individuals to physical activity. According to the Self determination theory (Ryan & Deci, 2000), internal motivation is important for good psychological health and improved performance (Deci & Ryan, 2012). **Aim:** The aim of the present study was to analyze the experience of motivation for physical activity in connection with a lifestyle analysis at the workplace. **Method:** Data collection was semi-structured telephone interviews where the interviewees underwent lifestyle analysis with heart rate measurement via the workplace. Five interviews were conducted. Qualitative content analysis was used as a method for data analysis. **Result:** In the study four themes were identified; *goals, some physical activity makes a difference, support* and *recovery*. Central to the material was that the individuals are driven by various motivational factors to physical activity that was related to increased joy and a desire for a healthy life. The analysis revealed that the employees, through external influences, changed their way of thinking about everyday exercise and exercise routines. An important part of the goal of creating new healthy habits was an individualized support and a follow-up. It also emerged that the heart rate measurement revealed a need for recovery. There was a desire for a balance between physical activity and recovery in the individuals. **Conclusion:** The conclusion in the present study was that the employees were driven by both internal and external motivational factors regarding physical activity and that the individual's everyday exercise has increased after the lifestyle analysis.

Förord

Vi vill börja med att rikta det största tacket till vår handledare Erika, tack för ditt engagemang! Du har varit till stort stöd genom hela processen och många gånger hjälpt oss att tänka tre steg längre. Ett stort tack till intervjupersonerna i studien som låtit oss ta del av deras tankar och upplevelser. Även tack till den externa aktör som hjälpt oss upprätta kontakt med de som ingått i studien. Vår handledargrupp med både studenter och handledare har varit till stor hjälp och ett bra bollplank, tack för alla skratt och kloka samtal. Till sist vill vi tacka våra familjer som många gånger fått avvara oss när vi behövt skriva dag, kväll och helg men också lyssnat när vi ältat delarna i arbetet.

Elina och Malin, 26/5 2020

Innehållsförteckning

Inledning	6
Bakgrund	7
Fysisk aktivitet och stillasittande	7
Livsstilsanalys	8
Motivationsteori	9
Problemformulering	12
Syfte	12
Metod	12
Ansats	12
Urval.....	12
Datainsamling.....	13
Dataanalys	14
Etiska överväganden.....	15
Resultat	17
Beskrivning av intervjugpersonernas fysiska arbetssituation	17
Teman ur analysen.....	17
Mål	18
Lite fysisk aktivitet gör skillnad.....	20
Stöd.....	21
Återhämtning.....	23
Diskussion	25
Resultatdiskussion.....	25
Inre och yttre motivation	26
Arbetsmiljö.....	29
Metoddiskussion.....	31
Slutsats	34
Referenser	35
BILAGA 1; Intervjuguide.....	<u>40</u>
BILAGA 2; Information om deltagande i studie.....	<u>42</u>
BILAGA 3; Informerat samtycke.....	<u>44</u>

Inledning

En hälsosam och motiverad arbetskraft beskrivs i Luxemburgdeklarationen vara ett fundament för ett framtida socialt och ekonomiskt välstånd (European Network for Workplace Health Promotion, 2007). World Health Organization [WHO] (2010) beskriver i Healthy Workplace Framework and Model en hälsosam arbetsplats som en arbetsplats där ständiga förbättringsprocesser sker i syfte att främja hälsa, säkerhet och välbefinnande bland arbetstagarna när det gäller fysisk, psykisk och psykosocial arbetsmiljö. The Ottawa Charter for Health Promotion (WHO, 1986) definierar hälsopromotion som en process som kan hjälpa människor att ta kontroll över och förbättra sin hälsa. WHO:s modell för hälsofrämjande arbetsplatser beskriver hur arbetsplatsen ska utgöra en stöttande miljö gällande att motivera arbetstagarna till att förbättra eller upprätthålla en sund livsstil, samt ha uppsikt över och stötta arbetstagarnas fysiska och psykiska hälsa (WHO, 2010). Effekten av en hälsosam arbetsmiljö når dessutom ut även till arbetstagarnas familjer och vidare ut i samhället, vilket innebär att satsningar på hälsa inom arbetsplatser är viktiga ur folkhälsosynpunkt (WHO, 2010, s. 37). För att hälsofrämjande interventioner ska få ett gott utfall krävs att arbetstagarna är delaktiga och engagerade i processen (WHO, 1986). En hälsosam arbetsstyrka kan påverka ett företags produktivitet, hållbarhet och konkurrenskraft positivt (WHO, 2010, s. 6). En dålig arbetsmiljö däremot kan minska effektivitet och prestationer hos medarbetarna vilket i sin tur kan skapa en ekonomisk förlust för organisationen (Gilbreath, 2012). Även om det kan vara en tillfällig kostnad att skapa hälsosamma arbetsplatser så är det i längden ekonomiskt försvarbart (ibid.). I Sverige har hälsofrämjande satsningar på organisationsnivå inom arbetsplatser visat sig kunna minska långtidssjukfrånvaro (Ljungblad, 2015). Dock är verkligheten att sjuktalen i Sverige är ett fortsatt samhällsproblem med stora ekonomiska kostnader för samhället (Skandia, 2019) samt för arbetsplatser då sjukskrivningar har många dolda kostnader (Johansson & Johrén, 2018). Arbetstagare har rätt till en arbetsplats där arbetsmiljön är god (Arbetsmiljölagen [AML], SFS 1977:1160), där hälsan främjas och motståndskraften mot ohälsa ökas (Arbetsmiljöverkets föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö, 2015). Många arbetsplatser har idag stillasittande arbete vilket kan öka risken för ohälsa (Statens folkhälsoinstitut, 2012). Ett sätt att minska denna risk för ohälsa är att öka den fysiska aktiviteten (Ekelund et al., 2016). Tidigare forskning visar att hälsofrämjande insatser på arbetsplatsen inriktade på fysisk aktivitet kan fungera (Schröer, Haupt & Pieper, 2014). I denna uppsats kommer motivationen till fysisk aktivitet att

undersökas hos medarbetare som varit med om ett hälsofrämjande projekt där ett av målen var att öka medarbetarnas fysiska aktivitet.

Bakgrund

Fysisk aktivitet och stillasittande

Fysisk aktivitet ger en rad positiva effekter för hälsa, bland annat minskad risk för hjärt-kärlsjukdom, cancer, metabola sjukdomar och psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2019). Därför rekommenderar Folkhälsomyndigheten att WHO:s (2010) råd om fysisk aktivitet ska följas. Rekommendationen innebär minst 150 minuters måttlig eller 75 minuter hög fysisk aktivitet varje vecka för vuxna personer (WHO, 2010). Varje träningspass bör vara minst 10 minuter (ibid). Även styrketräning för större muskelgrupper minst två gånger i veckan rekommenderas (WHO, 2010). För fler hälsofördelar rekommenderas måttlig fysisk aktivitet 300 minuter per vecka eller hög fysisk aktivitet 150 minuter i veckan (ibid.). Fysisk aktivitet är även en positiv effekt när det kommer till att motverka arbetsrelaterade belastningsbesvär (Arbetsmiljöverket, 2015), stress (Gerber & Puhse, 2009) och arbetsrelaterad stress (Yang et al., 2010; Yang et al., 2012). Hög grad av fysisk aktivitet har även visat sig ge positiva resultat rörande sömn (Leitaru, Kremers, Hagberg, Björklund & Kwak, 2019). Låg fysisk aktivitet i kombination med jobbstress kan påverka sömnen negativt (ibid.). Hög grad av fysisk aktivitet ihop med hög grad av kardiorespiratorisk träning (lågintensiv konditionsträning under en längre tid) samt en hälsosam kroppscomposition (en hälsosam balans mellan muskelmassa och fettmassa) har visat sig vara positivt för att motverka arbetsrelaterad stress och öka återhämtningen efter arbetsdagen (Teisala et al., 2014). Hög känsla av stress kan ge en högre grad av hälsoproblematik (Ganster, Fox & Dwyer, 2001).

Motsatsen till att vara fysiskt aktiv, det vill säga att vara stillasittande, är en hälsorisk (Statens folkhälsoinstitut, 2012). Enligt Hamilton, Hamilton och Zderic (2007) kan stillasittande beskrivas genom fyra principer. Den första är att stillasittande och fysisk aktivitet är två skilda beteenden. Den andra är att stillasittande kan kopplas till en ökad risk för ett flertal folksjukdomar samt en förtida död, detta oberoende av övrig fysisk aktivitet. Den tredje principen är att de negativa konsekvenserna av stillasittande (molekylära och fysiologiska) inte enbart är en motsats till de positiva effekter som fysisk aktivitet bidrar till. Den fjärde och sista principen innebär att individer som inte har för vana att vara fysisk aktiva löper sannolikt en högre risk för att kroppen ska svara negativt om stillasittande blir en stor del av vardagen

(ibid). Folkhälsomyndigheten (2019) rekommenderar undvikande av långvarigt stillasittande. För att undvika stillasittande ges tips om bensträckare på några minuter (ibid.). Rådet om att undvika stillasittande gäller även de som följer rekommendationerna om fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2019). Samband finns mellan stillasittande och ökad risk för dödlighet och insjuknande i hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och cancer (Wilmot et al., 2012; Statens folkhälsoinstitut, 2012). Fysisk aktivitet kan dock minska de skadliga effekterna stillasittande kan ge (Ekelund et al., 2016). Effekten av fysisk aktivitet är så stor att personer som är stillasittande mer än åtta timmar per dag, men utövar någon form av fysisk aktivitet på måttlig nivå minst en timme om dagen har mindre risk att dö i förtid jämfört med de som är stillasittande fyra timmar per dag men är fysiskt inaktiva (ibid). Dock är det så att en hög grad av stillasittande ofta hänger ihop med lägre grad av fysisk aktivitet (Mansoubi, Pearson, Biddle & Clemes, 2014). Vissa arbeten, till exempel skrivbordsarbete, innebär långvarigt stillasittande det vill säga längre perioder där skelettmuskulaturen nästan är helt inaktiv (Statens folkhälsoinstitut, 2012). Arbetsmiljön idag blir allt mer digitaliserad vilket påverkar medarbetarna på så sätt att många använder digitala enheter i sitt arbete och detta leder till att det dagliga arbetet i de flesta fall blir utfört i en stillasittande arbetsställning (Berg & Gustafsson, 2018).

Livsstilsanalys

I Sverige är det vanligt att externa aktörer och expertis används för preventiva och promotiva hälsosatsningar på arbetsplatsen (Arbetsmiljöverket, 2011). En vanlig hälsofrämjande åtgärd som förekommer är kartläggning av hela personalens hälsotillstånd, vilken kan inbegripa kartläggning över individens levnadsvanor och fysiska aktivitet (1177 Vårdguiden, 2016; Myndigheten för arbetsmiljökunskap, 2019). Några av målen med kartläggning av hälsotillståndet på arbetsplatsen kan vara att synliggöra hur vardagliga val påverkar individens stress och återhämtning samt för att motivera till fysisk aktivitet (Myndigheten för arbetsmiljökunskap, 2019). Sådan kartläggning innebär ofta självrapporterade svar från enkäter men även mer objektiva data i form av konditionstest med hjälp av stegräknare (ibid.). När denna typ av hälsofrämjande åtgärder följs av längre uppföljande insatser har den visat sig ge en positiv effekt på kroppssammansättning och fysisk aktivitet samt sjuknärvaro, sjukfrånvaro och arbetsrelaterad stress (Grooten et al., 2014). Uppföljande insatser kan till exempel bestå av friskvårdstimme, träning på arbetstid och föreläsningar om hälsa (ibid.). Där stödet enbart bestod av motiverande samtal uteblev effekten i ökad fysisk aktivitet, dock fanns en förbättring av levnadsvanor och kroppssammansättning (Grooten et al., 2014). En

bidragande faktor för att hälsofrämjande åtgärder i syfte att öka fysisk aktivitet hos arbetstagarna ska fungera är att arbetsmiljön anpassas så tillvida att fysisk aktivitet görs möjligt, till exempel via gym på arbetsplatsen eller promenadslingor (ibid.). En vanlig personalförmån som ges i syfte att främja hälsa är ett friskvårdsbidrag på högst 5000 kronor per år som bland annat kan användas till motionsaktiviteter (Skatteverket, 2020).

För att öka motivationen hos arbetstagarna till en hälsosam livsstil används i vissa fall pulsmätande verktyg som grund för livsstilsanalys (Firstbeat, 2020). Ett exempel på ett sådant verktyg är Firstbeat som kan användas på arbetsplatser i hälsofrämjande syfte (ibid.). När Firstbeat används på arbetsplatser fylls en elektronisk dagbok i där dagens aktivitet blir synlig (Firstbeat, 2020). Denna dagbok används senare som utgångspunkt för coachande samtal med en livsstilsspecialist (ibid.). Med hjälp av pulsverktyg går det att objektivt mäta aktivitet och vila (Myllymäki, Rusko, Syväoja, Juuti, Kinnunen & Kyröläinen, 2012; Lappalainen et al., 2014). Pulsverktyget mäter individens hjärtfrekvens under dygnet för att synliggöra den dagliga aktiviteten och hur de dagliga aktiviteterna påverkar individen gällande stress och återhämtning (Crespo-Ruiz, Rivas-Galan, Fernandez-Vega, Crespo-Ruiz & Maicas-Perez, 2018; Firstbeat, 2020). Att synliggöra skadlig stress med hjälp av pulsmätning är möjligt eftersom subjektivt upplevd stress påverkar fysisk stress och därför blir objektivt mätbar (Föhr et al., 2016). Pulsmätning kan även visa det omvända då lågt objektivt uppmätt stress via pulsmätning i kombination med hög fysisk aktivitet samt god återhämtning visat sig ha ett samband med minskad subjektivt upplevd stress (Föhr et al., 2017). Eftersom pulsmätning kan visa hur det sympatiska (aktivitet) och det parasympatiska (vila) nervsystemet samverkar, kan pulsverktyg användas för att undersöka hur träning påverkar nattsömnen (Myllymäki et al., 2012). Ett mål med livsstilsanalyser är att med hjälp av information om personalens mående kunna rikta hälsofrämjande insatser rätt (Firstbeat, 2020). Ett annat mål är att synliggörandet av hur kroppen svarar på motion ska motivera individen till ökad fysisk aktivitet (ibid.).

Motivationsteori

I föreliggande studie kommer relationen mellan livsstilsanalys med pulsmätning och upplevd motivation till fysisk aktivitet att undersökas. Motivation kan definieras som drivkraften till handling (Aronsson et al., 2012). En individ är inte alltid medveten om denna drivkraft (ibid.). Studier visar att motivation till fysisk aktivitet går att höja (Ashford, Edmunds & French, 2010; Livia et al., 2016), särskilt med insatser som innefattar feedback och uppföljning

(Ashford et al., 2010). I insatser där istället övertalningsmetoder användes och uppföljning saknades ökade inte känslan av motivation (ibid.).

Enligt Ryan och Deci (2000) är det viktigt att förstå de bakomliggande faktorerna som skapar motivation. Self-determination theory, SDT, (Ryan & Deci, 2000) är en motivationsteori som handlar om de psykologiska behov som är grundläggande för att främja motivation och positiva processer. Inom denna teori läggs vikten vid inre motivation respektive yttre motivation (ibid.). När individen saknar motivation kallas det amotivation (Ryan & Deci 2000). Yttre motivation är enligt Ryan och Deci (2000) när individens motivation styrs av erkännande och belöning snarare än det egna intresset i handlingen som utförts. Om individen tränar för att exempelvis gå ner i vikt så styrs motivationen av en belöning och det är en yttre motivation (Ryan & Deci, 2000). Om syftet med träningen däremot är ett ökat välmående och glädje under själva genomförandet så är det en inre motivation eftersom det finns ett genuint intresse hos individen (ibid.). Den inre motivationen är enligt Ryan och Deci (2000) medfödd men den bör ändå hela tiden underhållas och stärkas så den inte minskar eller helt försvinner när andra störande yttre faktorer spelar in (ibid.). Ryan och Deci (2000) menar att det finns tre psykologiska behov som behöver uppfyllas för att utveckla en inre motivation vilka är följande:

- *Att besitta kompetens.* Detta innebär att individen vill känna sig kompetent och söker utmaningar som den känner sig ha förutsättningar samt kunskap för att klara av.
- *Social samhörighet.* Detta behov innebär att en individ behöver uppleva en gemenskap i en grupp eller inom en organisation och att känna sig accepterad och uppskattad. Individen behöver också själv visa en omtanke mot exempelvis kollegor för att detta behov ska vara uppfyllt.
- *Autonomi.* Inom detta behov så behöver individen känna att denne får utrymme att handla med en självständighet samt att känna att det finns utrymme att själv fatta beslut inom exempelvis ett arbete (Ryan & Deci, 2000).

Om dessa behov är tillfredsställda underlättar detta för en stark inre motivation (Deci & Ryan, 2012). Omgivningen såsom familj, vänner, arbetskamrater men även samhällets normer påverkar denna behovstillfredsställelse och vilken typ av motivation en individ har (Ryan & Deci, 2000). Att dessa behov är uppfyllda är förknippat med god psykologisk hälsa samt en effektiviserad prestationsförmåga (Deci & Ryan 2012).

Då SDT ger en övergripande syn på motivation används den i arbetslivet (Fernet & Austin, 2014). SDT belyser hur miljön i samhället kan påverka motivationsprocesserna inom individen (ibid.). I arbetslivet kan individen vilja känna att den har kontroll och valmöjligheter i viss mån så den inre motivationen stärks (Ryan & Deci, 2000). Om individen exempelvis själv får välja i vilken ordning som olika arbetsuppgifter ska utföras istället för att någon annan bestämmer åt den så stärks den inre motivationen (ibid.). En kritik mot SDT angående de tre grundläggande behoven autonomi, social samhörighet och att besitta kompetens är att dessa behov kan ses för generella och utelägna andra viktiga psykologiska behov, exempelvis självkänsla och meningsfullhet (Pyszczynski, Greenberg & Solomon, 2000). SDT anses enligt samma författare vara för enkelspårig eftersom fokus ligger på positiva processer och utelämnar negativa upplevelser som även dessa kan påverka en individs motivation, till exempel rädsla, ilska, fientlighet och fördomar som alla är vanliga känslor i en individs vardag (ibid.).

Enligt Ryan och Deci (2000) innebär yttre motivation att individen utför en handling i syfte att erhålla en förmån. Det kan exempelvis vara högre status eller ekonomisk ersättning (ibid.). De handlingar som klassificeras som yttre motivationsfaktorer är externt reglerade. Den inre motivationen sjunker när en individ handlar utifrån ett behov av en yttre förmån (Ryan & Deci, 2000). Automin tar skada om individens motivation till resultat enbart är den yttre belöningen (ibid.). Ryan och Deci (2000) menar därför att yttre motivation bör tillföras sparsamt, men att den yttre motivationen kan införlivas i individen och då bli en del av individens självbestämmande motivation. Denna process kallas *internalisering* och anses vara lättare om individen inte utsätts för hög press och har en känsla av stöd för de tre behoven för inre motivation, det vill säga kompetens, samhörighet och autonomi (ibid.). Tidigare forskning gällande motivation och fysisk aktivitet har visat att de tre psykologiska behoven som ingår i inre motivationen kan vara viktiga för upprätthållandet av långvariga träningsrutiner (Teixeira, Carraça, Markland, Silva & Ryan, 2012). Ett genuint intresse för fysisk aktivitet till exempel genom idrottsutövande ger positiva psykologiska resultat, särskilt när motivationen är kompetensbaserad (Frederick & Ryan, 1993). Däremot har det visat sig att kroppsrelaterad motivation, det vill säga när fysisk aktivitet utövas i syfte att få en bättre kroppssammansättning, inte har samma positiva utfall för individens självkänsla. Denna typ av kroppsrelaterad motivation har högre risk att skapa ångest och nedstämdhet hos individen

(ibid.). Ryan och Deci (2000) menar att det är viktigt att veta vilka drivkrafter som motiverar individen vid försök att påverka individens motivation.

Problemformulering

Stillasittande arbete blir allt mer vanligt på dagens arbetsplatser (Berg & Gustafsson, 2018). Detta leder till ett ökat behov av fysisk aktivitet för att motverka de skadliga effekterna på hälsan som stillasittande ger (Ekelund et al., 2016). I syfte att öka medarbetarnas fysiska aktivitet förekommer många olika typer av hälsofrämjande insatser på arbetsplatser däribland livsstilsanalys med pulsmätning (Firstbeat, 2020). Livsstilsanalyser på arbetsplatsen i hälsofrämjande syfte förväntas höja medarbetarnas motivation till fysisk aktivitet. Enligt Ryan och Deci (2000) behöver individens drivkrafter förstås vid försök att påverka individens motivation. Detta skapar ett behov av att undersöka vilka motivationsfaktorer som påverkar individen till ökad fysisk aktivitet i samband med en sådan livsstilsanalys.

Syfte

Syftet med föreliggande studie är att analysera upplevelsen av motivation till fysisk aktivitet i samband med en livsstilsanalys på arbetsplatsen.

Metod

Ansats

Föreliggande studie bygger på en kvalitativ forskningsstrategi som valdes då författarna till detta arbete eftersökte en djupare förståelse för upplevelse av motivation till fysisk aktivitet. En förståelse snarare än en förklaring eftersöktes. Inom kvalitativ forskning är ofta målet att beskriva och tolka erfarenheter och upplevelser från deltagare i en specifik miljö eller som delar en gemensam erfarenhet (Ponterotto, 2005). I detta fall hade alla deltagarna deltagit i ett hälsofrämjande projekt på arbetsplatsen där relevant verktyg använts.

Urval

Syftet var att undersöka upplevelsen av motivation efter användning av ett specifikt pulsverktyg och därav kontaktades en aktör i Mellansverige som använder sig av denna typ av hälsofrämjande stöd mot företag. Att via en kontaktperson få tillgång till intervjupersoner kan

vara ett sätt att skapa kontakt med individer som tillhör samma organisation (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2019), i detta fall en arbetsplats. Aktören informerades om syftet med studien och kontaktade därefter ett företag med kontorsanställda som använt relevant pulsverktyg och tillhörande livsstilsanalys. Att just detta företag valdes ut var på grund av att arbetstagarna använt verktyget en längre period men relativt nära i tiden och därför ansågs kunna vara passande för undersökningen. En förfrågan om intervju samt informationsbrev (se bilaga 2) och samtyckesbrev (se bilaga 3) skickades till företaget (jfr. Vetenskapsrådet, 2002; Vetenskapsrådet, 2017). De anställda som använt verktyget fick ta del av informationsbrevet och samtyckesbrevet som bland annat tydligt förklarade syftet med studien och att deltagande i studien var frivilligt. Intervjupersonerna var av varierande ålder och hade olika erfarenhet av fysisk aktivitet. Graneheim och Lundman (2004) beskriver hur spridning i ålder och erfarenhet hos intervjupersonerna kan vara positivt och ge fylligare beskrivning av undersökt fenomen. Sju av de anställda som använt verktyget kunde tänka sig att ställa upp på intervju. Av dessa sju var två anställda sjuka vid tillfället för inbokade intervjuer och kunde därför inte delta vilket ledde till att fem intervjuer genomfördes.

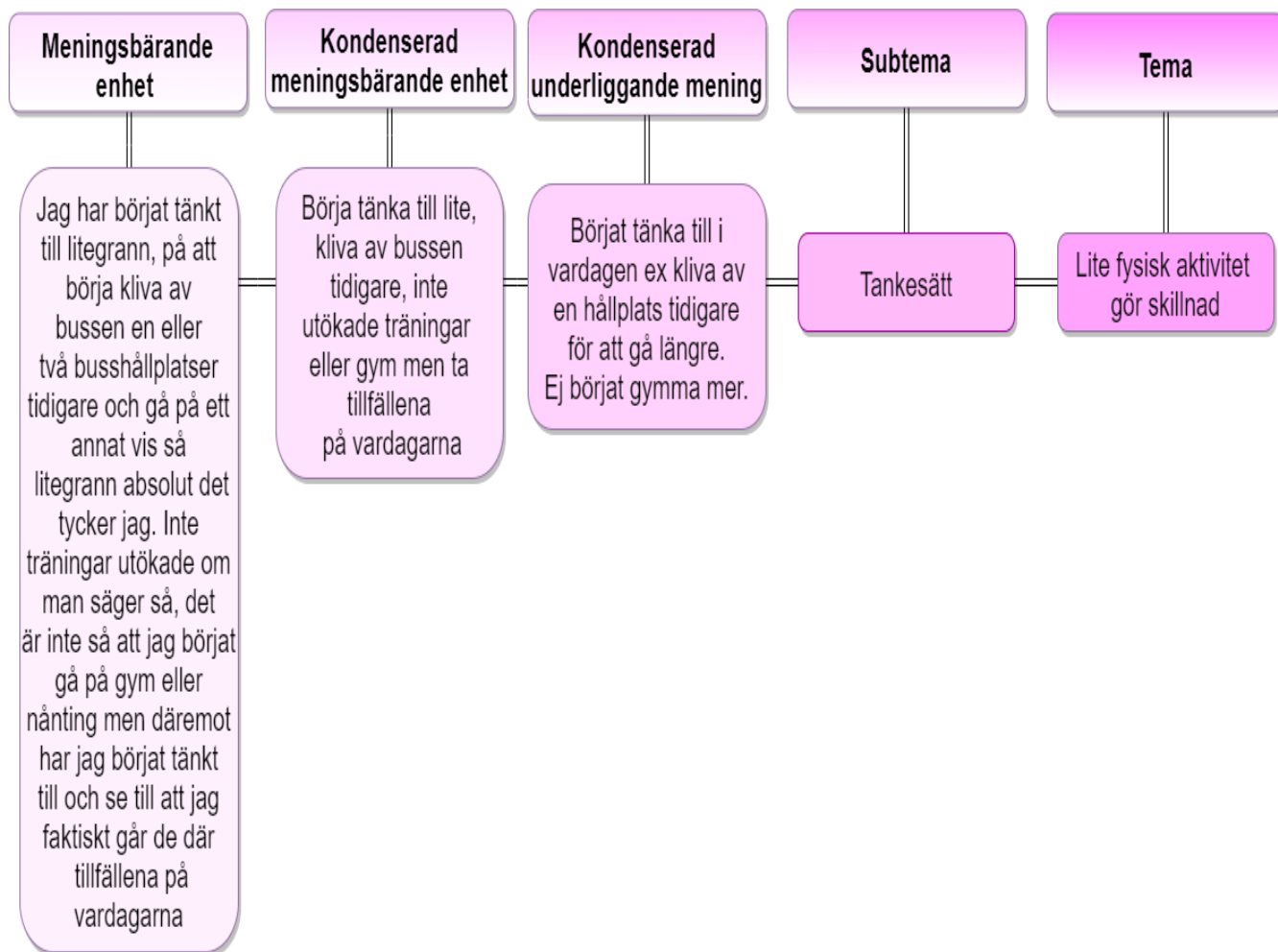
Datainsamling

Som metod för datainsamling valdes kvalitativa intervjuer eftersom ett brett material eftersträvades med syfte att få del av intervjupersonernas tankar och upplevelser (jfr. Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2019; Björklund & Paulsson, 2012) angående fysisk aktivitet efter en livsstilsanalys. En intervjuguide användes (se bilaga 1) med öppna frågor och följdfrågor (jfr. Bryman, 2011, s. 419, 423). Intervjuguiden skapades med tänkta frågeställningar för studiens syfte i åtanke (jfr. Bryman, 2011, s. 419, 423). Några exempel ur intervjuguiden är: "Beskriv tillfällena då det är lätt att komma igång." och "Vill du berätta hur du gör när du inte har lust eller ork att vara fysiskt aktiv?" Följdfrågor som kom att ställas var bland annat: "Beskriv hur du gör/ skulle kunna göra för att upprätthålla god fysisk aktivitet i det långa loppet?" och "Kan du berätta vad i din fysiska aktivitet det är som får dig att må bra/dåligt?" Intervjuguiden kom att justeras efter två provintervjuer eftersom några av frågorna ledde till att viss personlig information kom fram som inte var nödvändig för studiens syfte (jfr. Vetenskapsrådet, 2017). De frågor som togs bort behandlade hinder för fysisk aktivitet vilket ledde till att personlig information rörande sjukdomar kom fram i en utsträckning som inte behövdes för studiens syfte. Eftersom intervjuerna kom att vara semistrukturerade fanns fördelen att intervjun kunde anpassas efter personen som intervjuades (Eriksson-Zetterquist &

Ahrne, 2019) och frågorna kunde ställas utifrån vilken reaktion eller vilket svar som respondenterna gav (Björklund & Paulsson, 2012) samt ställas i den ordning som passade jämfört med när ett standardiserat frågeformulär används (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2019). Intervjuerna hölls över telefon vilket ansågs lämpligt och fungera lika bra som att hålla intervjuerna ansikte mot ansikte (Sturges & Hanrahan, 2004). Intervjuernas längd varade i snitt 15 minuter. Intervjuerna spelades in och transkriberades till text som användes som datamaterial (jfr. Polkinghorne, 2005). För att göra texten mer begriplig togs uttryck som eh, mm, och öh inte med vid transkriberingen (jfr. Bryman, 2011, s. 431). Tidigare nämnda uttryck redovisas därav inte i de citat som används.

Dataanalys

Datamaterialet bestod av transkript från intervjuerna. Under analysprocessen användes memos från intervjuerna som stöd i att minnas känslan som fanns under intervjuerna samt som hjälp i tematiseringen av materialet (jfr. Bryman, 2011, s. 521). Analysen genomfördes med abduktiv ansats (Graneheim et al., 2017). Detta innebar att kodningen av materialet var öppen med ett induktivt förhållningssätt medan intervjuguiden vilade mot en teoretisk grund samt att begrepp och teman kom att förklaras med hjälp av en befintlig teori (jfr. Graneheim et al., 2017), i föreliggande fall Self determination theory (Ryan & Deci, 2000). Öppen kodning föredrogs då studiens syfte var att undersöka intervjupersonernas upplevelse och inte testa en teori (jfr. Elo & Kyngäs, 2007). För att få en helhetsbild av datamaterialet lästes texten igenom flera gånger i sin helhet (jfr. Lundman & Graneheim, 2004). Därefter delades texten upp i delar där meningsbärande enheter skiljdes ut för vidare analys vilket av Lundman och Graneheim (2004) är ett användbart tillvägagångssätt i analys av kvalitativa data. De meningsbärande enheterna kondenserades ner till subteman med kontexten i åtanke för att till sist skapa teman (jfr. Graneheim & Lundman, 2004). Ur analysen framkom fyra teman som byggs upp av 18 subteman (se figur 2, s. 18). Teman kan ses som en latent del av texten, det vill säga en beskrivning av den underliggande meningen, eller essensen av det som sagts (ibid.). Analysprocessen exemplifieras i figur 1.



Figur 1: Utdrag ur analys. Figuren visar hur en meningsbärande enhet kondenserats, samt hur den underliggande meningen skiljts ut och i sin tur skapat ett subtema som ingår i ett tema.

Etiska överväganden

Vetenskapsrådet (2002) beskriver fyra forskningsetiska principer; informationskravet; samtyckeskravet; konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet innebär att deltagarna i studien informeras om studiens syfte, samt att deltagande är frivilligt och närsomhelst går att avbryta (Vetenskapsrådet, 2002). Samtyckeskravet innefattar att samtycke från deltagarna inhämtas och att deltagarna kan bestämma villkoren i sitt deltagande och att deltagarna kan avbryta sin medverkan utan påtryckningar till att fortsätta sin medverkan (ibid.). Enligt konfidentialitetskravet ska uppgifter som går att härledas till intervjupersonerna förvaras på ett oåtkomligt sätt samt uppgifter inte delas med obehöriga (ibid.). Nyttjandekravet innebär att insamlade personuppgifter endast får användas till forskningens ändamål (Vetenskapsrådet, 2002). Följande kommer dessa principer kopplas till föreliggande studie. Eftersom intervjupersonerna schemalades för intervju på arbetstid ansåg författarna att det var

skyndsamt att skicka ut ett informationsbrev för att tydliggöra att deltagande i studien var helt frivilligt. I informationsbrevet framkom även att medverkan i studien närsomhelst kan avbrytas och att intervjupersonen kan låta bli att svara på vilken fråga som helst under intervjun. Detta för att studien skulle fylla informationskravet och samtyckeskravet (Vetenskapsrådet, 2002) och för att informanterna inte skulle känna sig tvingade att delta. Utskickat informationsbrev har belyst syftet med studien tydligt samt upplyst om att personliga frågor gällande intervjupersonernas hälsa kan komma att ställas (se bilaga 2). Ett tänkbart etiskt problem var att intervjupersonerna skulle kunna känna sig obekväma med att besvara frågor angående sin hälsa. På grund av att frågor som berör hälsa kan ses som frågor av personlig art skickades en förfrågan om informerat samtycke ut innan intervjuerna vilket rekommenderas av Vetenskapsrådet (2017). Intervjuguiden justerades även efter provintervjuerna för att minimera förekommandet av personlig information om hälsa till det som ansågs nödvändigt för studiens syfte (jfr. Vetenskapsrådet, 2017). I informationsbrevet beskrevs för intervjupersonerna att det inspelade datamaterialet skulle komma att raderas när arbetet blivit godkänt, inte delas med obehöriga samt att det transkriberade datamaterialet direkt skulle vara avpersonifierat. Detta i enlighet med konfidentialitetskravet och krav på anonymisering (Vetenskapsrådet, 2002; Vetenskapsrådet, 2017). Att en extern aktör använts som mellanhand för att få tillgång till intervjupersonerna skulle kunna leda till en känsla av att vara utlämnade angående frågorna som berörde denna mellanhand. Därför ansågs det viktigt att starkt belysa att innehållet skulle presenteras på ett sådant sätt att det inte skulle gå att härleda till de olika intervjupersonerna. Därav presenteras resultatet som en helhet utan möjlighet att följa varje enskild persons berättelse (jfr. Bryman, 2011, s. 133). I syfte att öka anonymiteten redovisas inte heller kön och ålder. I början av varje intervjutillfälle informerades intervjupersonerna om rätten att inte svara på alla frågor och att de närsomhelst kunde avbryta intervjun utan att ange orsak. I informationsbrevet framkom även att de insamlade personuppgifterna endast skulle komma att användas i studiens syfte, vilket är i enlighet med nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Ett färdigt examensarbete kan komma att bli offentligt i universitetets databas vilket innebär att det kan läsas av alla, även intervjupersonernas chef samt den externa aktören. Detta kan tänkas ha påverkat intervjupersonernas svar vilket bör tas i beaktande och ses som en reservation för studiens resultat.

Resultat

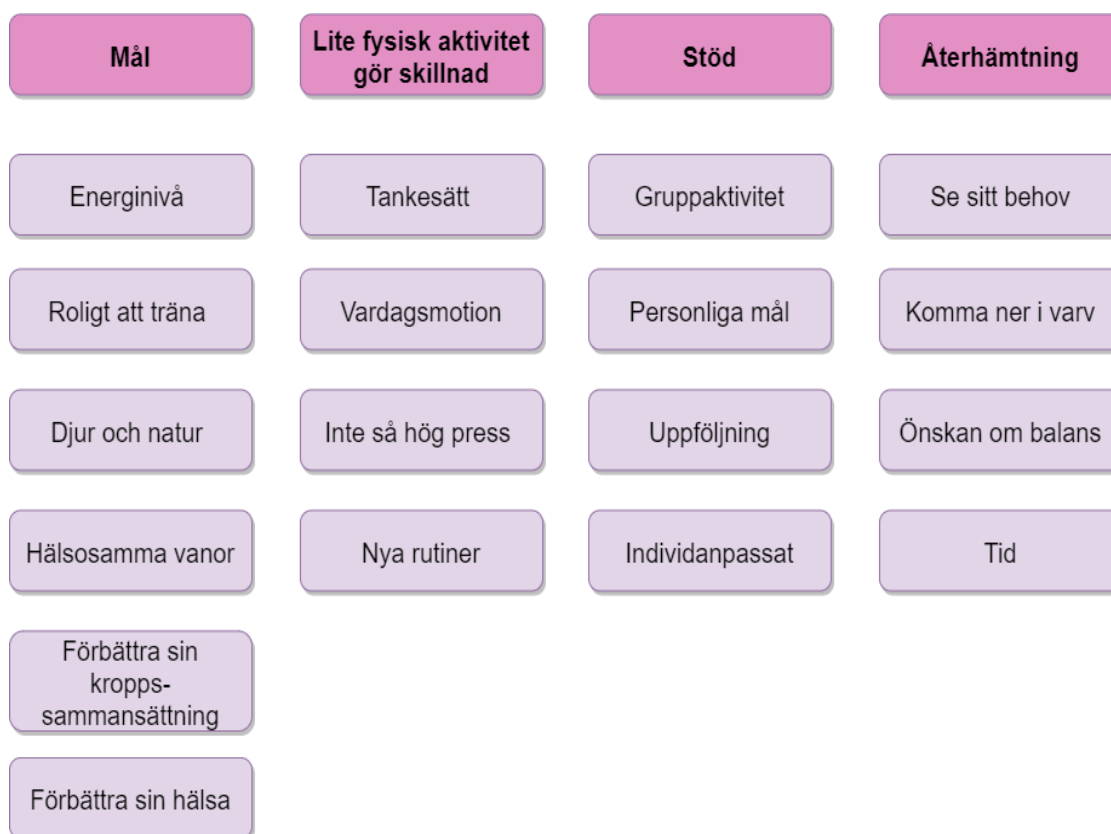
Innan de teman som framkom i analysen beskrivs kommer intervjupersonernas fysiska förutsättningar på arbetsplatsen beskrivas. Denna beskrivning bör ses som ett kontextuellt hjälpmedel och bör inte tolkas som ett eget tema.

Beskrivning av intervjupersonernas fysiska arbetssituation

Vid analysen av materialet framkom att intervjupersonerna har kontorsarbete där möjlighet att variera sin arbetsställning finns men att arbetet till största delen är stillasittande. Medarbetarna har insikt om vad fysisk aktivitet innebär för dem i praktiken. Det framkom att de har olika vanor gällande fysisk aktivitet vilket innebär att en bredd finns i erfarenhet, intensitet samt regelbundenhet. En medvetenhet finns hos medarbetarna i att fysisk aktivitet är något positivt. Materialet visade även att medarbetarna får friskvårdsbidrag och har rätt till en friskvårdstimme i veckan när tid finns i förhållande till det dagliga arbetet. Som hälsofrämjande projekt på arbetsplatsen har intervjupersonerna genomgått en intervention med livsstilsanalys där pulsmätning ingick. Pulsmätningen har genomförts i tre dygns intervaller vid två tillfällen med ett års mellanrum. Utöver detta har medarbetarna fått ta del av hälsosamtal med en livsstilscoach samt fått tillfälle att prova på nya träningsformer och föreläsningar på arbetstid.

Teman ur analysen

Följande kommer resultatet av analysen beskrivas. Analysen beskriver upplevelse av motivation till fysisk aktivitet hos arbetstagare som har stillasittande arbete och som genomgått ett hälsofrämjande projekt med hjälp av livsstilsanalys med pulsmätning. Av etiska skäl kommer resultatet presenteras som en helhet utan möjlighet att följa varje enskild individs berättelse. Resultatet av analysen gav fyra teman; *mål*, *lite fysisk aktivitet gör skillnad*, *stöd* samt *återhämnning* dessa byggs upp av 18 subteman. Detta finns illustrerat i Figur 2.



Figur 2: Under analysen identifierades 18 subteman som i sin tur bildade fyra teman.

Resultatet består av följande teman; *mål*, *lite fysisk aktivitet gör skillnad*, *stöd* och *återhämtning*. Dessa teman kommer nu att redovisas i samma ordning som ovan.

Mål

Temat *mål* byggs upp av följande subteman; *energinivå*, *roligt att träna*, *djur & natur*, *hälsosamma vanor*, *förbättra sin kroppsammansättning* samt *förbättra sin hälsa*. Centralt i detta tema är att individerna drivs av olika motivationsfaktorer till fysisk aktivitet. Dessa var relaterade till ökad glädje och en önskan om ett hälsosamt liv.

I analysen av materialet framkom att medarbetarna ansåg att fysisk aktivitet bidrog till ökad livsglädje och högre upplevd energivå. En medarbetare beskriver den energin hen får via fysisk aktivitet i följande citat:

Ja för min del, så här att jag får som en kick av det. Jag får jättemycket energi.

Centralt i materialet var att intresse för djur och natur är en bidragande faktor till ökad fysisk aktivitet. Betydelsen av naturen synliggörs i följande citat där en av intervjupersonerna beskriver upplevelse av livskvalitet som relateras till att vara ute i naturen:

Kommer man ut, rör på sig och ta sig ut i skogen eller, åka till någon strand eller vad som helst och bara kunna sätta sig på en sten och titta så, det är väl kanske inte så mycket fysiskt men livskvalitet ja. Men jag måste ju ta mig dit [skratt].

Analysen av materialet visade att känslan av att ha tid är viktig för att fysisk aktivitet ska upplevas som rolig. Genom följande citat synliggörs att en medarbetare upplever träningen rolig så länge tid finns:

Det är nog det som spelar störst roll för mig att när jag känner att jag har tid så tycker jag nog oftast att det är roligt att träna oavsett vad det är för träning.

I analysen framkom att träning i grupp gjorde träningstillfällena roligare för medarbetarna. En av medarbetarna beskriver att grupppassen bidrar till pepp, motivation och glädje vilket synliggörs i följande citat:

Jag gillar när man kör gruppPASS då blir man peppad och motiverad och tycker att det roligt.

Analysen av materialet visade att ett mål för medarbetarna var att skaffa sig hälsosamma vanor och öka sin fysiska aktivitet. Ett exempel på det följer i citatet nedan, där en av intervjupersonerna säger sig vilja bygga upp kondition och styrka ytterligare:

Men det är bara och försöka bibehålla det man har byggt upp hittills. Sedan utvecklade mera, kunna träna starkare. Kondition och styrka är det jag vill bygga upp mest och få igång det så jag tar med mig de redskap jag fått hittills sedan får man fortsätta sen.

Analysen av materialet visade även att viljan att förbättra sin hälsa är en faktor som bidrar till ökad fysisk aktivitet. Något som framkom i materialet var viljan att förbättra sin kroppssammansättning, öka sin kondition, stärka sin kropp samt minska fysisk ohälsa. Viljan

att förbättra sin hälsa synliggörs i följande citat där en av intervjupersonerna beskriver hur känslan att vara stark och frisk påverkar vardagen i stort:

Jag menar om man har bra kondition och man känner sig stark och så och inte känner att man kanske har något problem i kroppen på så sätt så tror jag absolut att det påverkar. Det skulle vara annat om man blev slut bara man gick upp för en backe då skulle det absolut vara jobbigt. Så det påverkar på så sätt att man känner sig stark och frisk.

Temat visar sammantaget att medarbetarna upplever att fysisk aktivitet bidrar till ökad livsglädje och högre energinivå. Medarbetarna tyckte att träningen blir rolig om de har en känsla av att ha tid och möjlighet att träna i grupp och att intresse för djur och natur bidrog till ökad fysisk aktivitet. Centralt i materialet var en önskan om att skapa sig hälsosamma vanor genom aktivitet samt en vilja av att förbättra sin hälsa.

Lite fysisk aktivitet gör skillnad

Temat *lite fysisk aktivitet gör skillnad* byggs upp av dessa subteman: *tankesätt, vardagsmotion, inte så hög press* och *nya rutiner*. Centralt i detta tema är att medarbetarna genom yttre påverkan förändrat sitt tankesätt gällande vardagsmotion samt träningsrutiner.

I analysen av materialet framkom att medarbetarnas tankesätt rörande vardaglig rörelse har ändrats under projektet med pulsmätning och livsstilsanalyser. Att tankesättet har ändrats beskrivs av medarbetarna vilket exemplifieras i citatet nedan:

Däremot har jag börjat tänkt till och ser till att jag faktiskt går de där tillfällena på vardagarna.

Starkt utmärkande i materialet var att medarbetarnas vardagliga motion ökat efter insikten att även lite rörelse gör skillnad. Medarbetarna beskrev i intervjuerna hur de börjat ta vardagstillfällena som att gå en längre sträcka från bussen, gå eller cykla istället för att ta bilen för att smyga in motion i vardagen. En intervjuperson beskriver hur hen har börjat ta vara på tillfällena för vardagsmotion vilket synliggörs i följande citat:

Vad jag upplevde innan var; vad ska det ge om jag promenerar 10 minuter till jobbet?
Det gör väl ingenting. Men i efterhand har jag sett att det ger en positiv effekt.

I analysen av materialet framkom att medarbetarna upplever det lättare att ta sig iväg om det inte är så hög press på att träningstillfällena ska vara långa och intensiva. Detta har lett till fler men kortare träningstillfällen vilket synliggörs i följande citat där en medarbetare beskriver hur det är lättare att komma iväg på träningspass när inte stor ansträngning och mycket planering krävs:

I och med att jag sett att det behöver inte vara att jag går och toktränar i 2 timmar för att det ska ge något. Utan det räcker att jag kanske bara kommer iväg på en promenad eller går och tränar i 30 minuter för att det ska ge någonting. Så att det behöver inte alltid vara så ansträngande eller att jag ska planera så mycket.

Analysen av materialet visar hur insikten att även liten fysisk aktivitet gör skillnad för hälsan bidrar till att medarbetarna har för avsikt att bibehålla sina nya rutiner för vardagsmotion. Denna insikt synliggörs i citatet nedan:

Nu när jag fått den här insikten och sett vilka positiva effekter det ger så kommer jag absolut att bibehålla det här.

Sammanfattningsvis behandlar temat förhållningssättet till vardagsmotion hos medarbetarna. I materialet framkommer att medarbetarna har förändrat sitt tankesätt gällande den vardagliga motionen samt veckovis fysisk aktivitet eftersom de genom projektet fått upp ögonen för att även lite rörelse gör skillnad. Medarbetarna har lättare att vara fysiskt aktiv om de inte känner så hög press inför varje träningstillfälle. Detta har lett till att träningstillfällena blir fler.

Stöd

Temat *stöd* byggs upp av följande subteman; *gruppaktivitet*, *personliga mål*, *uppföljning* samt *individanpassat*. Centralt i detta tema är att individanpassat stöd är en viktig del i målskapandet av nya hälsosamma vanor och att även uppföljning är en viktig del i att träningsrutiner blir långvariga. Temat visar även att träning i grupp upplevs som positivt för motivationen.

I analysen av materialet framkom att medarbetarna fått stöd till fysisk aktivitet i form av individuella samtal med en livsstilscoach, personliga mål, gemensamma kurser gällande kost och fysisk aktivitet, samt möjlighet att prova nya typer av träningsformer i grupp. En medarbetare beskriver detta stöd och de aktiviteter som genomförts under projektet vilket synliggörs i följande citat:

Annars har det ju varit föreläsningar, vi har fått prova på lite olika aktiviteter, bland annat yoga. Vi har haft någon gruppträning, ännu mer föreläsningar om både rörelse och kost.

Centralt i materialet var att medarbetarna anser att uppföljning är en betydande faktor i stödet rörande fysisk aktivitet. Uppföljning ger en möjlighet för individen att se resultatet av sina ansträngningar, vilket upplevs som positivt av medarbetarna. Möjlighet till uppföljning av sina fysiska aktivitetsvanor ses av medarbetarna som en hjälp i att skaffa sig långvariga och ihållande vanor angående fysisk aktivitet vilket synliggörs i följande citat:

Ofta om man säger så att efter nyår så har man ett nyårslofte och sen kanske man är duktig i två månader och sen så slutar man. [skratt] Men här var det mer att man får uppföljning kontinuerligt under ett års tid. Det tycker jag var extra bra.

Analysen av materialet visade att medarbetarna uppskattade gruppaktivitet samt att gruppträning gjorde att det var lättare att prova nya träningsformer. Att gruppaktivitet gjorde det lättare att prova nya träningsformer är något som följande citat visar:

Det är vissa saker som man kanske inte själv skulle prova på och då kan det vara bra att man i grupp får prova på det. Det är inte nån kanske extrem form, men att just få prova på.

Genom analysen framkom att personliga mål anses extra viktigt för att skapa rutiner för fysisk aktivitet. I målen inkluderas avsatt tid för träning, antal träningstillfällen, antal steg och tid för återhämtning. En av intervjupersonerna beskriver i följande citat hur hen fått hjälp i sitt målskapande genom individuella samtal:

I de individuella samtalen så har man fått ett mål man har ritat upp en målbild. Vilket mål har jag för att vara med i det här projektet? Handlar om att jag vill gå ner i vikt? Eller handlar det om att jag vill bli friskare bara? Mer hälsosam, äta bättre?

I analysen av materialet framkom att medarbetarna framhåller vikten av att stöd till fysisk aktivitet är individanpassat och riktat mot individens förutsättningar. En önskan fanns hos intervjupersonerna att stödet gällande fysisk aktivitet ska vara drivet samt en hjälp att komma framåt och inte vara probleminriktat. En av intervjupersonerna beskriver att hen vill att stödet ska vara individanpassat och nära vilket citatet nedan visar:

Då vill jag ha mer håll mig i handen, hjälp mig dit jag ska, istället för att "fixa det".
För det visste jag från början vad mina problem är.

Temat behandlar sammantaget upplevelsen av stöd genom projektet som medarbetarna genomgått. Centralt i materialet var att uppföljning och individuellt anpassat stöd var av stor vikt för långvarig motivation. Medarbetarna beskrev att det var lättare att ta sig till träning om träningen skedde i grupp. De upplevde att de personliga målen som sattes upp i projektet var en hjälp i att skapa mål med den fysiska aktiviteten. I materialet framkom även att en önskan fanns om ett driv i stödet.

Återhämtning

Temat *återhämtning* byggs upp av följande subteman; *se sitt behov, komma ner i varv, önskan om balans* samt *tid*. Centralt i temat *återhämtning* är att pulsmätningen både synliggjort och bekräftat behovet av återhämtning och att fysisk aktivitet kunde leda till bättre återhämtning men även ett ökat behov av återhämtning. Temat visar även på en önskan om balans mellan fysisk aktivitet och återhämtning.

Centralt i materialet var att medarbetarna tidigare upplevt problem med återhämtning men genom pulsmätningen fått hjälp att bekräfta sina behov av återhämtning. Pulsmätningen har synliggjort att den upplevda känslan av att ha dålig återhämtning och bristfällig sömn stämmer rent objektivt vilket av medarbetarna upplevs som en hjälp i att se sitt behov av återhämtning. I citatet nedan beskriver en medarbetare hur pulsmätningen bekräftat att sömn och återhämtning varit bristfälligt:

Jag har upplevt en längre tid att jag sover dåligt och att jag ständigt är trött och det bevisade den här undersökningen att det var faktiskt så, att jag hade dålig återhämtning, dålig sömn och så vidare. Det var bra att veta för ibland tycker man ju och tror saker men man vet inte om det faktiskt är så.

Även det motsatta framkom i analysen av materialet, det objektiva behovet av återhämtning visade sig vara större än vad medarbetarna trodde. En medarbetare beskriver genom följande citat att sömnen var sämre än vad hen först trodde:

Alltså man tror ju att man sover jättebra sen märker man att man sover som en jävla kratta och bara jaha okej tack. [skratt] Ja ni vet den käftsmällen.

I analysen av materialet framkom att medarbetarna upplever bättre återhämtning om de ägnat sig åt fysisk aktivitet under dagen. Citaten visar hur en av medarbetarna med hjälp av kvällspromenader lättare varvar ner på kvällen:

Det är väl därför promenaderna som vi började med att jag ska ut och gå helst 15 - 20 minuter per dag efter jobbet. Det har gjort att jag kommer ner i varv och får annat att tänka på och även somna bättre på kvällarna.

Även det motsatta att fysiskt krävande vardagsrutiner kan skapa ett behov av återhämtning framkom i analysen av materialet samt minska motivationen till fysisk aktivitet. En medarbetare beskriver hur motivationen till att röra på sig mer, utöver sina dagliga rutiner, inte finns:

Jag har mina rutiner som jag måste göra [borttaget personlig information] jag har lite svårt med motivationen till att röra på mig lite mer för den saknas fortfarande, den sista, att gå vidare med att bli lite mer rörlig.

Analysen av materialet visade att en önskan fanns om en balans mellan fysisk aktivitet och återhämtning. En intervjuperson beskriver att en längre lunch kan vara mer värt än träning när det kommer till avkoppling i citatet nedan:

Jag tar inte min friskvårdstimme utan för mig är det mer värt att ta lite längre lunch så man får den här avkopplingen.

En viktig faktor både för fysisk aktivitet och återhämtning som framkom i analysen av materialet var tid. Intervjuerna visar på en stor upplevd önskan av tid för återhämtning mellan träningspass och jobbpass för att inte träningen ska upplevas stressande. Ett exempel på det följer i citatet nedan där en av intervjupersonerna beskriver en önskan om att slippa stressa tillbaka till jobbet efter träningspassen:

Kanske behöver lite längre tid efter träningspasset slut för att kanske duscha eller byta om eller annat så man inte ska stressa tillbaka och sätta sig att jobba.

Sammanfattningsvis behandlar temat återhämtning. Materialet visade att pulsmätningen både synliggjorde ett stort behov av återhämtning hos medarbetarna och bekräftade vad de redan upplevde sig behöva. Upplevelsen av återhämtning kändes bättre om medarbetarna ägnat sig åt fysisk aktivitet under dagen. I materialet framkom även att krävande vardagsrutiner kan öka behovet av återhämtning. Centralt i materialet var att en balans önskades uppnås mellan fysisk aktivitet och återhämtning samt en önskan att ej behöva känna en stress över att hinna tillbaka till jobbet efter träningspassen.

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med studien var att analysera upplevelsen av motivation till fysisk aktivitet i samband med en livsstilsanalys på arbetsplatsen. Resultatet av analysen gav fyra teman: *mål, lite fysisk aktivitet gör skillnad, stöd* samt *återhämtning*. Dessa teman visar sammantaget att individerna drivs av både inre och yttre motivationsfaktorer till fysisk aktivitet, samt att en yttre påverkan förändrat medarbetarnas tankesätt angående vardagsmotion och träningsrutiner. Centralt i materialet var att individanpassat stöd är en viktig del i målskapandet gällande hälsosamma vanor och att uppföljning i stödet är en viktig del i skapandet av långvariga träningsrutiner. Träning i grupp har visat sig vara stärkande för den inre motivationen. Livsstilsanalys med pulsmätning har visat sig synliggöra behovet av återhämtning hos medarbetarna. En önskan om balans mellan fysisk aktivitet och återhämtning fanns hos medarbetarna.

Inre och yttre motivation

Resultatet av analysen kommer i denna del att tolkas i förhållande till inre motivation (Ryan & Deci, 2000).

Resultatet visade i temat *lite fysisk aktivitet* att medarbetarna ändrat sitt tankesätt gällande vardaglig fysisk aktivitet efter livsstilsanalysen med pulsmätning. I analysen av materialet framkom att medarbetarna genom pulsmätningen fått en insikt i att fysisk aktivitet inte behöver bestå av långa pass med krävande planering för att ge effekt vilket lett till fler träningspass och ökad vardagsmotion. Detta är positivt eftersom personerna har ett stillasittande arbete vilket gör att fysisk aktivitet blir desto viktigare enligt Ekelund et al. (2016). Att individerna anammat ett nytt sätt att tänka skulle kunna vara ett exempel på hur en påverkan på individens yttre motivation blivit en del av individens inre motivation. Ryan och Deci (2000) beskriver liknande processer som internalisering, det vill säga att yttre påverkan kan bli en del av en inre process. Att medarbetarna ändrat sitt tankesätt stämmer även överens med tidigare forskning som visar att motivation går att påverka (Ashford et al., 2010; Livia et al., 2016).

Resultatet visade i temat *stöd* att medarbetarna fått ta del av individuella samtal med en livsstilscoach under projektet med livsstilsanalyser och pulsmätning. Under dessa samtal fick medarbetarna hjälp att sätta upp personliga mål för fysisk aktivitet. Ryan och Deci (2000) påtalar vikten av att ta reda på vilken typ av motivation som driver individen till handling vid försök att påverka individens motivation. Att individen själv fick medverka i målskapandet skulle kunna anses stärka individens autonomi. Autonomi är enligt Ryan och Deci (2000) en del av den inre motivationen. Delar av materialet visar på en önskan om stort stöd där individens förutsättningar tas i beaktande. Viljan om ett stort stöd kan tyda på vikten av att veta individens bakomliggande drivkrafter till motivation eftersom Ryan och Deci (2000) menar att vetskapen om dessa är viktig för att främja motivation och skapa positiva processer. Ryan och Deci (2000) menar även att de tre behoven för inre motivation behöver vara uppfyllda för att individens motivation och välbefinnande inte ska minska. Denna önskan om individanpassat stöd i materialet skulle kunna belysa vikten av att den som försöker påverka individens motivation har vetskap om individens motivationsfaktorer, vilket enligt Ryan och Deci (2000) är en av de största förutsättningarna för att lyckas med att motivera någon.

Centralt i temat *stöd* var att medarbetarna upplevde uppföljning i projektet som viktig för upprätthållandet av rutiner rörande fysisk aktivitet. Detta stämmer överens med det Ashford et al. (2010) beskriver att insatser med uppföljning har större inverkan på motivation gällande fysisk aktivitet än vad insatser utan uppföljning har. Resultatet beskriver att medarbetarna har tillgång till friskvårdstimme och träning förlagd på arbetstid under den större delen av året. När friskvårdstimme och träning på arbetstid är en del av uppföljning i ett hälsofrämjande projekt kan motivationen till fysisk aktivitet öka (Grooten, et al., 2014). Materialet visar att uppföljning har skett i projektet då pulsmätningen genomförts vid två tillfällen med ett års mellanrum. Denna typ av uppföljning har upplevts som mycket positivt och motiverande av medarbetarna. Detta är enligt Ryan och Deci (2000) viktigt då även om den inre motivationen är medfödd så bör den underhållas.

Resultatet visade i temat *mål* att medarbetarna upplever en glädje när de i grupp testat nya träningsformer. I temat *stöd* framkommer att det upplevdes lättare att prova nya träningsformer i grupp än på egen hand. Båda dessa upplevelser kan ses som ett stärkande av det psykologiska behovet besitta kompetens vilket enligt Deci och Ryan (2012) är viktigt eftersom känslan av att ha kunskap och ha förutsättningar för att klara av en uppgift är viktigt för att erhålla en god psykologisk hälsa och få en hög prestationsförmåga (ibid.). Analysen av materialet visade i temat *mål* att medarbetarna skaffat sig kunskap i att bibehålla hälsosamma vanor. I temat *stöd* framkom även hur medarbetarna fått coachning gällande träningsupplägg. Även denna utökade kunskap skulle kunna kopplas till en ökad kompetens för genomförandet av olika träningsaktiviteter. Tidigare forskning visar att när motivation till fysisk aktivitet är kompetensbaserad är den relaterad till positiva psykologiska resultat (Frederick & Ryan, 1993). Att medarbetarna beskrev en ökad glädje i sin fysiska aktivitet av gruppträning skulle kunna kopplas till det inre motivationsbehovet social samhörighet. Detta kan ses som stärkande av den sociala samhörigheten vilket är ett av de psykologiska behoven som Deci och Ryan (2012) menar är viktiga för inre motivation. Att glädjen i genomförandet av aktiviteten ökat skulle kunna vara en indikation på att den inre motivationen till fysisk aktivitet hos medarbetarna ökat i och med denna del av projektet. Detta eftersom ett genuint intresse för genomförandet av själva aktiviteten enligt Ryan och Deci (2000) visar på inre motivation.

Centralt i temat *återhämtning* var att medarbetarna upplevt att pulsmätningen påverkat deras syn på återhämtning och sömn. Resultatet visade hur pulsmätningen synliggjort att behovet av

återhämtning i vissa fall var större än vad medarbetarna först trott. Ett av målen med att på arbetsplatsen kartlägga hälsotillståndet beskrivs enligt Myndigheten för arbetsmiljökunskap (2019) vara att synliggöra individens vardagliga val vilka påverkar stress och återhämtning men även motiverar till fysisk aktivitet. I analysen av materialet framkom att medarbetarna ansåg att detta synliggörande var positivt eftersom det gav en ökad möjlighet för kontroll över sömnen. Tidigare forskning visar att pulsmätning är en effektiv metod för att synliggöra hur fysisk aktivitet påverkar sömnen (Myllymäki et al., 2017). Resultatet visade att medarbetarna upplever bättre återhämtning om de ägnat sig åt fysisk aktivitet under dagen. Detta stämmer överens med tidigare forskning som visar att låg fysisk aktivitet påverkar sömnen negativt (Leitaru et al., 2019).

Materialet visade även att fysiskt krävande vardagsrutiner kan skapa ett behov av återhämtning samt minska motivationen till fysisk aktivitet. Detta skulle kunna förstås som en yttre påverkan där individen inte upplever en inre motivation i utförandet av de fysiskt krävande vardagsrutinerna utan utför dessa för att de måste utföras. Enligt Ryan och Deci (2000) skulle detta kunna liknas vid en yttre motivation som i för hög grad kan bidra till en sänkt inre motivation. I materialet framkom att en av drivkrafterna till att öka sin fysiska aktivitet var en önskan om en förbättrad kroppssammansättning. Detta skulle kunna ses som en yttre motivation (Ryan & Deci, 2000). När individens motivation till resultat endast bygger på yttre belöningar kan det enligt samma författare leda till att autonomin tar skada. Enligt Frederick och Ryan (1993) kan denna typ av kroppsrelaterad yttre motivation bidra till mer nedstämdhet och ångest jämfört med den inre motivationens goda psykologiska utfall. Detta skulle kunna belysa vikten av att coachande samtal i livsstilsanalyser har som syfte att ta reda på vad som skapar glädje hos individen gällande fysisk aktivitet vilket i sin tur kan skapa ett genuint intresse för själva genomförande av aktiviteten. Ett genuint intresse för aktiviteten beskrivs av Ryan och Deci (2000) som en inre motivation. Ett sådant fokus skulle kunna vara mer effektivt än fokus på yttre faktorer, till exempel en önskan om en bättre kroppssammansättning. Detta eftersom inre motivation ökar chansen för långvariga träningsrutiner (Teixeira, et al., 2012).

Resultatet visade att tillfällen där själva utförandet av den fysiska aktiviteten drevs av ett genuint intresse samt ett ökat välmående under själva aktiviteten förekom hos medarbetarna. Detta kan enligt Ryan och Deci (2000) ses som inre motivation. Dessa drivkrafter beskrevs i materialet som en känsla av högre energinivå i samband med fysisk aktivitet samt en känsla

av att träningen var rolig att genomföra och bidrog till en ökad känsla av glädje. Även en önskan att ägna tid till djur och komma ut i naturen som mål med den fysiska aktiviteten samt en upplevelse av samhörighet med andra och en känsla av att leva ett hälsosamt liv. Alla ovan nämnda drivkrafter kan beskrivas som inre motivation till fysisk aktivitet. Denna inre motivation anses viktig för upprätthållande av långvariga träningsrutiner (Teixeira, et al., 2012). Detta kan anses som positivt eftersom materialet visar att stillasittande är en stor del av medarbetarnas dagliga arbetsmiljö vilket anses skadligt för hälsan (Wilmot et al., 2012). Fysisk aktivitet är viktig för att motverka de negativa effekterna av stillasittande (Ekelund et al., 2016) samt för att motverka arbetsrelaterad stress och öka återhämtningen (Teisala et al., 2014).

Arbetsmiljö

I denna del av diskussionen kommer resultatet att vägas mot arbetsplatsen som en del i att främja individers fysisk aktivitet samt hälsa.

Intervention på arbetsplatsen bestod bland annat av livsstilsanalys med pulsmätning i syfte att öka medarbetarnas fysiska aktivitet. Dessa typer av hälsofrämjande insatser på arbetet kan vara viktiga eftersom stillasittande personer enligt Mansoubi et al. (2014) oftare är fysiskt inaktiva samt att långvarigt stillasittande är skadligt och bör motverkas (Wilmot et al., 2012; Statens folkhälsoinstitut, 2012). Materialet visar att medarbetarna ökat sin fysiska aktivitet via vardagsmotion och fler träningspass. Arbetsplatsen kan enligt WHO (2010) utgöra en stöttande miljö i att främja hälsan hos medarbetarna vilket föreliggande studie skulle kunna exemplifiera. Hälsofrämjande satsningar på arbetsplatsen är viktiga ur ett arbetsmiljöperspektiv (Arbetsmiljöverkets föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö, 2015) och ur ett folkhälsoperspektiv (WHO, 2010, s. 37). Resultatet visar att medarbetarna upplever en stress i att hinna delta på den schemalagda träningstimmen. Detta skulle kunna belysa vikten av att arbetsmiljön gör den fysiska träningen praktiskt möjlig vilket enligt Grooten et al. (2014) är av stor vikt för att hälsofrämjande projekt i syfte att öka fysisk aktivitet hos medarbetarna ska få effekt. Att medarbetarna upplever det stressande att hinna tillbaka till arbetet efter träningspasset skulle kunna vara ett exempel på ett hinder för stärkandet av autonomin. Detta eftersom individen behöver känna att det finns utrymme för att handla självständigt för att autonomin ska kunna stärkas (Ryan & Deci, 2000). Resultatet visar att medarbetarna fått möjlighet att prova på nya träningsformer under arbetstid, vanligtvis i grupp, vilket upplevts som positivt och motiverande gällande fysiska aktivitet. Att

motivera till ökad fysisk aktivitet kan vara särskilt viktigt vid stillasittande arbeten eftersom fysisk aktivitet visat sig ge goda hälsoeffekter som motverkar de skadliga effekterna stillasittande kan ge (Ekelund et al., 2016). I materialet beskrivs hur medarbetarna under projektet varit delaktiga i målskapandet rörande sin egen fysiska aktivitet. Det framkom även en önskan om bättre planering gällande den fysiska aktiviteten under arbetstid. WHO (1986) belyser vikten av engagemang och delaktighet hos medarbetarna för att hälsofrämjande projekt ska få ett gott utfall. Materialet visade att medarbetarna fick uppföljning i det hälsofrämjande projektet, både rörande pulsmätning och livsstilsanalys samt via friskvård på arbetsplatsen. Att medarbetarna fått denna uppföljning är något som skulle kunna komma att visa sig positivt på flera sätt. Detta eftersom längre uppföljning av hälsofrämjande projekt visat på en god effekt inte bara gällande kroppssammansättning och fysisk aktivitet utan även rörande arbetsrelaterad stress, sjuknärvaro och sjukfrånvaro (Grooten et al., 2014).

I analysen av materialet framkom att medarbetarna fått ta del av projektet som en hälsofrämjande insats på arbetsplatsen. Fysisk aktivitet kan minska risken för sjukdom (Folkhälsomyndigheten, 2019), minska stress (Gerber & Puhse, 2009), arbetsrelaterad stress (Yang et al., 2010; Yang et al., 2012) och arbetsrelaterade belastningsbesvär (Arbetsmiljöverket, 2015) samt minska sjukfrånvaro (Ljungblad, 2015) vilket visar vikten av att motiverande satsningar för fysisk aktivitet bland medarbetarna. Materialet visade på en ökad motivation till fysisk aktivitet efter genomförandet av projektet med pulsmätning och livsstilsanalys. Detta kan bekräfta att hälsofrämjande projekt kan vara ekonomiskt försvarbara (Gilbreath, 2012).

Medarbetarna i föreliggande studie arbetade i stillasittande arbetsställningar. I studien framkom att medarbetarna drivs av både inre och yttre motivation gällande fysisk aktivitet samt att yttre påverkan på motivationen till stor del stärkt deras inre motivation rörande vardagsmotion och vilja att ta sig iväg på träningspass. Det fanns hos medarbetarna en önskan om ett starkt individriktat drivet stöd. Det fanns en positiv inställning till uppföljning av stödet. Vidare forskning inom ämnet motivation och stöd till ökad fysisk aktivitet, det vill säga vilka drivkrafter som går att påverka hos individen för ett önskat resultat i hälsofrämjande interventioner är att önska. Detta eftersom fysisk aktivitet är av stor hälsofördel vid stillasittande (Ekelund et al., 2016) samt att vetenskapen om vad som motiverar en individ kan vara avgörande vid försök att påverka denna (Ryan & Deci, 2000).

Metoddiskussion

Eftersom intervjupersonernas berättelser och erfarenheter var av intresse användes en kvalitativ ansats (jfr. Ponterotto, 2005). Som metod för datainsamling användes semistrukturerade intervjuer (jfr. Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2019; Björklund & Paulsson, 2012). Metoden för analys av datamaterialet bestod av latent innehållsanalys (jfr. Graneheim & Lundman, 2004). Urvalet var målinriktat (Bryman, 2011) och bestod av medarbetare på en arbetsplats som använt sig av relevant verktyg.

Datamaterialet bestod av transkript från intervjuerna. Analysen bestod av öppen kodning och tematisering av de transkriberade intervjuerna (Graneheim et al., 2017). 15 minuter fanns till förfogande mellan varje intervju vilket resulterade i memos som senare kom att användas som hjälp att minnas känslan som fanns under intervjuerna vid analysen av transkripten. Dessa memos blev en hjälp i utläsandet av den latent delen i materialet (jfr. Bryman, 2011, s. 521). Resultatet bestod av fyra teman *stöd*, *återhämtning*, *lite aktivitet gör skillnad* och *mål*. Dessa teman byggs upp av 18 subteman (se figur 2, s. 18). Öppen kodning är användbar när syftet är att undersöka en upplevelse och inte testa en teori (Elo & Kyngäs, 2007). En svårighet har varit att skapa representativa teman för materialet (jfr. Graneheim et al., 2017). Några av de identifierade temana flyter in i varandra och saknar tydlig avgränsning. Till exempel kan delar av temat *stöd* även passa in i temat *mål*. Subtemat gruppträning skulle kunna passa in både under temat *stöd* eftersom deltagarna upplevde det lättare att prova nya aktiviteter i grupp men även under *mål* eftersom gruppaktiviteter bidrog till att träningen blev mer rolig, vilket medarbetarna beskrev som ett mål med träningen. Enligt Graneheim et al. (2017) är teman relativt abstrakta och svåra att greppa. Ett sätt att greppa teman kan vara att distansera sig från texten och fundera över vad som egentligen sägs, vad materialet egentligen handlar om (ibid). Detta förhållningssätt har använts i denna studie för att se helheten av materialet genom analysarbetet. För att öka tillförlitligheten diskuterades hur materialet skulle kodas och tematiseras med handledare genom hela analysprocessen. Enligt Graneheim och Lundman (2004) finns möjlighet att öka tillförlitligheten i analysen genom att diskutera kodningen med experter samt använda representativa citat. Fokus i tolkningen av det analyserade materialet har legat på inre motivation eftersom inre motivationsfaktorer anses vara av största vikt för hållbara resultat (Ryan & Deci, 2000). Self determination theory (Ryan & Deci, 2000) är i själva verket mer komplex gällande yttre motivation. Detta innebär att resultatet av studien skulle kunna tolkas ytterligare i termer av yttre motivation, vilket bör tas i beaktande vid läsning av denna rapport.

Syftet med studien var att undersöka motivation till fysisk aktivitet hos individer som genomgått livsstilsanalys med pulsmätning via ett hälsofrämjande projekt på arbetsplatsen. Som första steg i urvalsprocessen kontaktades en extern aktör som tillhandahåller detta. Denna aktör kontaktade i sin tur en relevant arbetsplats. Att använda en mellanhand som ingång till att hitta intervjupersoner kan enligt Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2019) vara ett alternativ när en önskan finns att intervjua flera personer inom samma organisation. En nackdel med att använda en mellanhand i urvalet är att de tillfrågade personerna kan vara handplockade för att ge en positiv bild av verksamheten (ibid.). För att undvika detta i denna studie tillfrågades alla medarbetare på arbetsplatsen som deltagit i relevant projekt om de kunde tänka sig att delta i en intervju. Den mellanhand som användes i urvalsprocessen var inte delaktig i val av forskningsfråga. För att göra intervjupersonerna medvetna om syftet med studien (jfr. Vetenskapsrådet, 2002) samt för att informera att studien gjordes för Mittuniversitetets räkning skickades ett informationsbrev ut till alla tillfrågade intervjupersoner (se bilaga 2). Att just denna arbetsplats valdes ut berodde på att de använt sig av relevant pulsverktyg och livsstilsanalys under en längre period men ändå nära i tiden. Dessa individer förväntades därav ha tillgång till den information studien syftade till att undersöka. Att urvalet har tillgång till relevant information är en del av det giltighetskriterium Graneheim et al. (2017) beskriver. Mellanhanden och intervjupersonerna hade under studien en pågående relation. Detta kunde tänkas äventyra intervjuernas uppriktighet gällande det som upplevts negativt i det hälsofrämjande projektet. På grund av detta ansågs det viktigt att tydligt i informationsbrevet belysa att deltagande i studien var frivilligt samt att all data skulle komma att anonymiseras (jfr. Vetenskapsrådet, 2002). Att använda en mellanhand i urvalsprocessen kan göra urvalet svårt att upprepa, vilket enligt Bryman (2011, s. 352) skulle kunna sänka den externa reliabiliteten det vill säga replikerbarheten. Detta är enligt Bryman (2011) ett problem i kvalitativ forskning eftersom en social miljö inte går att frysa utan ständigt är i förändring. I föreliggande studie har en svårighet varit att fylligt beskriva kontexten eftersom kontextuell förståelse måste vägas mot personernas integritet (Bryman, 2011, s. 133) samt Vetenskapsrådets (2017) krav om anonymisering. Att fyllighet i kontexten saknas i studien innebär att resultaten kan vara svåra att föra över till ett annat sammanhang eftersom en fyllig beskrivning av kontexten är behövlig för att resultatet ska vara överförbar (Graneheim & Lundman, 2004). Studiens överförbarhet kan även påverkas av att urvalet gått via en mellanhand (jfr. Graneheim et al., 2017) eftersom en mellanhand i urvalsprocessen minskar kontrollen över urvalet och dess kontext. Denna typ av urval skapar även en svårighet

i att beskriva exakt hur urvalet gått till vilket enligt Lundman och Graneheim (2012) är av stor vikt för att giltigheten ska kunna bedömas. För att öka intervjupersonernas anonymitet har resultatet redovisats som en helhet utan möjlighet att följa varje enskild individs berättelse. Detta tillvägagångssätt har fördelar ur ett anonymitetsperspektiv (jfr. Bryman, 2011, s. 133). En nackdel med detta tillvägagångssätt kan vara att individens egna berättelse går förlorad (ibid.) samt att resultatet blir svårare att kontrollera (Vetenskapsrådet, 2017). Intervjupersonernas integritet och anonymitet i denna studie ansågs vara av största betydelse. Av anonymitetsskäl har inte intervjupersonernas ålder redovisats. Dock kan nämnas att det fanns en bredd och variation i ålder mellan intervjupersonerna samt olika erfarenheter av fysisk aktivitet vilket enligt Graneheim och Lundman (2004) är ett kriterium för att skapa större giltighet i resultatet.

En intervjuguide (se bilaga 1) utformades med öppna frågor och följdfrågor (jfr. Bryman, 2011, s. 419, 423). Intervjuguiden utarbetades med tänkta frågeställningar för syftet i åtanke (jfr. Bryman, 2011, s. 419). Innan intervjuerna genomfördes hölls två provintervjuer med utomstående i syfte att testa intervjuguidens användbarhet. Frågorna; “Vad har du för orsaker till att vara fysiskt aktiv?” och “Vad hindrar dig från att vara fysiskt aktiv?” visade sig leda till information som inte ansågs vara nödvändig för syftet. I svaren på nämnda frågor framkom personlig information om sjukdom och skada. Denna typ av information bör enligt Vetenskapsrådet (2017) användas i så liten utsträckning som möjligt och endast användas när den är relevant för studiens syfte. För att följa dessa råd plockades ovanstående frågor bort från intervjuguiden efter provintervjuerna.

Intervjuerna genomfördes via telefon eftersom fysiska möten inte var möjliga att få till stånd på grund av den rådande coronapandemin. Telefonintervjuer kan vara ett lättare sätt att nå intervjupersoner och kan enligt Sturges och Hanrahan (2004) ge lika representativa svar som vid fysiska möten samt ha flera fördelar, bland annat att intervjupersonerna kan känna sig mer anonyma. En upplevd svårighet var att inte se intervjupersonerna. Detta bidrog till en osäkerhet i att avgöra hur mycket tidsutrymme de behövde för att berätta sina tankar och i att kunna avgöra när följdfrågor behövde ställas. Wilson et al. (1998) belyser vikten av att de som utför intervjuer på telefon är övade i detta för att kunna föra ett bekvämt samtal utan att se intervjupersonen. Författarna till denna studie hade aldrig tidigare hållit telefonintervjuer förutom de utförda provintervjuerna, vilket är något att ta i beaktande vid läsning av studien. Intervjuerna varade i snitt 15 minuter. Detta skulle kunna bero på författarnas brist på

erfarenhet i att ställa relevanta följdfrågor. Möjligtvis hade en mer erfaren intervjuare kunnat få fram mer och fylligare information (jfr. Wilson et al., 1998). Efter fem genomförda intervjuer framkom ingen ny information som var relevant för syftet vilket skulle kunna visa på en mättnad (jfr. Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2019). Ett sätt att försäkra sig om mättnad är enligt Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2019) att göra några fler intervjuer efter att mättnad upplevts. Detta var inte något som genomfördes i denna studie. Den information som framkom under intervjuerna ansågs dock vara tillräckligt fyllig för att skapa förståelse för medarbetarnas motivation till fysisk aktivitet före, under och efter livsstilsanalysen med pulsmätning, vilket var studiens syfte.

Slutsats

Syftet med studien var att analysera upplevelsen av motivation till fysisk aktivitet i samband med en livsstilsanalys på arbetsplatsen. Teman som framkom var; *mål, lite fysisk aktivitet gör skillnad, stöd och återhämtning*. I studien framkom att medarbetarna drivs av både inre och yttre motivation (jfr. Ryan & Deci, 2000) gällande fysisk aktivitet.

Genom studiens resultat framkom att yttre påverkan på motivationen till stor del stärkt medarbetarnas inre motivation angående vardagsmotion samt antal träningspass. Centralt i materialet var insikten att lite fysisk aktivitet kan göra stor skillnad vilket har lett till ökad vardagsmotion samt fler, men kortare, träningspass. I studien framkom en önskan om ett starkt individriktat och drivet stöd till fysisk aktivitet. Uppföljning av stödet framstod vara av stor vikt för hållbara träningsvanor. Inre motivationsfaktorer till fysisk aktivitet som identifierades i studien var upplevelsen av natur och djur, gruppträning samt ökad energi vilket beskrev öka glädjen i rörelse. Vidare forskning inom ämnet motivation och stöd till ökad fysisk aktivitet, det vill säga vilka drivkrafter som går att påverka hos individen för ett önskat resultat i hälsofrämjande interventioner är att önska. Detta eftersom fysisk aktivitet är av stor hälsofördel vid stillasittande (Ekelund et al., 2016) samt att vetenskapen om vad som motiverar en individ kan vara avgörande vid försök att påverka denna (Ryan & Deci, 2000).

Referenser

- Arbetsmiljölagen. (SFS 1977:1166). Stockholm: Arbetsmarknadsdepartementet. Hämtad från Sveriges riksdags websida: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/arbetsmiljolag-19771160_sfs-1977-1160
- Arbetsmiljöverket. (2011). *Företagshälsovården behövs på jobbet*. Stockholm: Arbetsmiljöverket.
- Arbetsmiljöverket. (2015). *Kunskapssammanställning (2015:11). Fysisk aktivitet och träning som prevention mot arbetsrelaterade belastningsbesvär*. Stockholm: Arbetsmiljöverket.
- Arbetsmiljöverkets föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö samt allmänna råd om tillämpningen av föreskrifterna. (AFS 2015:4). Stockholm: Arbetsmiljöverket.
- Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M. & Torbiörn, I. (2012). *Arbets- & organisationspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ashford, S., Edmunds, J. & French, D. P. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. *British journal of health psychology*, 15(2), 265-88. doi: 10.1348/135910709X461752
- Berg, O. & Gustafsson, H. (2018). *Den digitala arbetsplatsen: strategi & design*. Sverige: Unicorn Titans AB.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2:a uppl.). Stockholm: Liber AB.
- Björklund, M. & Paulsson, U. (2012). *Seminarieboken: att skriva, presentera och opponera*. Lund: Studentlitteratur.
- Deci, E. & Ryan, R. (2012). Motivation, Personality, and Development Within Embedded Social Contexts: An Overview of Self-Determination Theory. I: R M. Ryan. (Red.), *The Oxford Handbook of Human Motivation*. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006
- Crespo-Ruiz, B., Rivas-Galan, S., Fernandez-Vega, C., Crespo-Ruiz, C. & Maicas-Perez, L., (2018). Executive Stress Management: Physiological Load of Stress and Recovery in Executives on Workdays, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), doi: 10.3390/ijerph15122847
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., ... Lee, I-M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302-1310. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30370-1
- Eriksson- Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2019). Intervjuer. I G. Ahrne. & P. Svensson. (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder*. (2:a uppl., s. 34-54). Stockholm: Liber.
- European Network for Workplace Health Promotion. (ENWHP). (2007). *Luxembourg Declaration on Workplace Health Promotion in the European Union*. Hämtad från: ENWHP, https://www.enwhp.org/resources/toolip/doc/2018/05/04/luxembourg_declaration.pdf
- Fernet, C. & Austin, S. (2014). Self-Determination and Job Stress. I M. Gagné. (Red.), *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199794911.013.015

Firstbeat. (2020). *Livsstilsanalys för företag*. Hämtad 2020-02-14 från <https://www.firstbeat.com/sv/friskvardstjanster/foretag/>

Firstbeat. (2020). *Livsstilsanalys för individer*. Hämtad 2020-02-14 från <https://www.firstbeat.com/sv/friskvardstjanster/livsstilsanalys/>

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Fysisk aktivitet - rekommendationer*. Hämtad 2020-04-07 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>

Frederick, C., M. & Ryan, R., M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 124-146.

Föhr, T., Tolvanen, A., Myllymäki, T., Järvelä-Reijonen, E., Peuhkuri, K., Rantala, S., ... Kujala, U. M. (2017). Physical activity, heart rate variability-based stress and recovery, and subjective stress during a 9-month study period. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(6), 612-621. doi: 10.1111/sms.12683

Föhr, T., Tolvanen, A., Myllymäki, T., Järvelä-Reijonen, E., Rantala, S., Korpela, R., ... Kujala, U. M. (2016). Subjective stress, objective heart rate variability-based stress, and recovery on workdays among overweight and psychologically distressed individuals: a cross-sectional study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 10(1). doi: 10.1186/s12995-015-0081-6

Ganster, D. C., Fox, M. L. & Dwyer, D. J. (2001). Explaining employees' health care costs: A prospective examination of stressful job demands, personal control, and physiological reactivity. *Journal of Applied Psychology*, 86(5), 954-964. doi: 10.1037/0021-9010.86.5.954

Gerber, M. & Pühse, U. (2009). Review article: do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scand J. Public health*, 37(8), 801-19. doi: 10.1177/1403494809350522

Gilbreath, B. (2012). Educating managers to create healthy workplaces. *Journal of Management Education*, (36), 166-190. doi: 10.1177/1052562911430206

Graneheim, U. H., Lindgren, B. M. & Lundman B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today*, 56, 29-34. doi: 10.1016/j.nedt.2017.06.002

Graneheim, U. H. & Lundman B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today* 24(2), 105-112. doi: 10.1016/j.nedt.2003.10.001

Grooten W., Kader M., Bergström G., Hermansson U., Kwak L., Schäfer Elinder L., ... Jensen I. (2014). *Effekter av hälso- och levnadsvanundersökningar. Vad säger den vetenskapliga evidensen?* Stockholm: Karolinska institutet.

Hamilton, M. T., Hamilton, D. G. & Zderic, T. W. (2007). Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes*, 56(11), 2655-2667. doi.org/10.2337/db07-0882

Johanson, U. & Johrén, A. (2017). *Personalekonomi idag*. (3:e uppl.). Stockholm: Liber AB

- Lappalainen, R., Sairanen, E., Järvelä, E., Rantala, S., Korpela, R., Puttonen, S., ... Kolehmainen, M. (2014). The effectiveness and applicability of different lifestyle interventions for enhancing wellbeing: the study design for a randomized controlled trial for persons with metabolic syndrome risk factors and psychological distress. *BMC Public Health*, *14*(1), doi: 10.1186/1471-2458-14-310
- Leitaru, N., Kremers, S., Hagberg, J., Björklund, C. & Kwak, L. (2019). Associations Between Job-Strain, Physical Activity, Health Status, and Sleep Quality Among Swedish Municipality Workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *61*(2), 56-60. doi:10.1097/JOM.0000000000001516
- Livia, B., Elisa, R., Claudia, R., Roberto, P., Cristina, A., Emilia, S. T., ... Telles, S. (2016). Stage of Change and Motivation to a Healthier Lifestyle before and after an Intensive Lifestyle Intervention. *Journal of Obesity*, *7*. doi: 10.1155/2016/6421265
- Ljungblad, C. (2015). *Workplace health promotion and employee health in municipal social care organizations*. (Doktorsavhandling, Karolinska institutet, ISBN 978-91-7549-832-4). Stockholm: Karolinska institutet.
- Lundman, B., & Graneheim, U. H. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär, & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (s. 187-201). Lund: Studentlitteratur AB.
- Mansoubi, M., Pearson, N., Biddle, S.J.H. & Clemes, S. (2014). The relationship between sedentary behaviour and physical activity in adults: A systematic review. *Preventive Medicine* *69*, 28–35. doi: 10.1016/j.ypmed.2014.08.028
- Myllymäki, T., Rusko, H., Syväoja, H., Juuti, T., Kinnunen, M. L. & Kyröläinen, H. (2012). Effects of exercise intensity and duration on nocturnal heart rate variability and sleep quality. *European Journal of Applied Physiology*, *112*(3), 801-809. doi: 10.1007/s00421-011-2034-9
- Myndigheten för arbetsmiljökunskap. (2019). *Riktlinjer för hälsoundersökningar via arbetsplatsen*. Hämtad från: Myndigheten för arbetsmiljökunskap, <https://www.mynak.se/publikationer/riktlinjer-for-halsundersokningar-via-arbetsplatsen/>
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and Meaning: Data Collection in Qualitative Research. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(2), 137–145. doi: 10.1037/0022-0167.52.2.137
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative Research in Counseling Psychology: A Primer on Research Paradigms and Philosophy of Science. *Journal of Counseling Psychology Copyright*, *52*(2), 126–136. doi: 10.1037/0022-0167.52.2.126
- Pyszczynski, T., Greenberg, J. & Solomon, S. (2000). Toward a dialectical analysis of growth and defensive motives. *Psychological inquiry*, *11*(4), 301-305.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Schröer, S., Haupt, J. & Pieper, C. (2014). Evidence-based lifestyle interventions in the workplace—an overview. *Occupational Medicine*, *64*(1), 8–12. doi: 10.1093/occmed/kqt136

- Skandia. (2019). *Samhällsförlusten av sjukskrivningar: 64 miljarder kronor*. Hämtad från: Skandia, <https://www.skandia.se/globalassets/pdf/press-och-media/rapporter-och-debatt/sjuknotan-november-2019.pdf>
- Skatteverket. (2020). *Motion och annan friskvård i olika former*. dnr:8-42134. Hämtad från: Skatteverket, <https://www4.skatteverket.se/rattsligvagledning/382358.html?date=2020-02-12>
- Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Stillasittande och ohälsa - en litteratursammanställning*. Hämtad från: Folkhälsomyndigheten, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/37db054ecc664f51aa55f9b7afe3f924/r2012-07-stillasittande-och-ohalsa.pdf>
- Sturges, E. J. & Hanrahan, K. J. (2005). Comparing telephone and face-to-face qualitative interviewing: a research note. *Qualitative Research*, 4(1), 107-118. doi: 10.1177/1468794104041110
- Teisala, T., Mutikainen, S., Tolvanen, A., Rottensteiner, M., Leskinen, T., Kapriom J., ... Kujala U. M. (2014). Associations of physical activity, fitness, and body composition with heart rate variability-based indicators of stress and recovery on workdays: a cross-sectional study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 9(1). doi: 10.1186/1745-6673-9-16
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(78). doi: 10.1186/1479-5868-9-78
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet
- Wilmot, E., Edwardson, C., Achana, F., Davies, M., Gorely, T., Gray, L., ... Biddle, S. (2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 55(11), 2895-2905. doi: 10.1007/s00125-012-2677-z
- Wilson, K., Roe, B. & Wright, L. (1998). Telephone or face to face interviews a decision made on the basis of a pilot study, *International Journal of Nursing Studies*, 35(6), 314-321. doi: 10.1016/S0020-7489(98)00044-3
- World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO
- World Health Organization. (2010). *WHO Healthy Workplace Framework and Model: Background and Supporting Literature and Practices*. Geneva: WHO.
- Yang, X., Telama, R., Hirvensalo, M., Hintsanen, M., Hintsanen, T., Pulkki-Råback, L., ... Raitakari, O. (2012). Moderating Effects of Leisure-Time Physical Activity on the Association Between Job Strain and Depressive Symptoms: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 54(3), 303-309. doi: 10.1097/JOM.0b013e318240df39

Yang, X., Telama, R., Hirvensalo, M., Hintsanen, M., Hintsanen, T., Pulkki - RÅBack, L. & Viikari, J. S. A. (2010). The benefits of sustained leisure-time physical activity on job strain. *Occupational Medicine*, 60(5), 369-375. doi: 10.1093/occmed/kqq019

1177 Vårdguiden. (2016). *Företagshälsovård (Företagshälsan)*. Hämtad 2020-02-14 från <https://www.1177.se/Stockholm/sa-fungerar-varden/olika-varldformer/foretagshalsovard-foretagshalsan/>

Bilaga 1

Intervjuguide

Vi är studenter vid Mittuniversitetet som läser programmet Hälsa och Rehabilitering i Arbetslivet. Detta är en del av vårt examensarbete som kommer att resultera i en kandidatuppsats. Vi är intresserade av att ta del av dina upplevelser och tankar angående motivation och fysisk aktivitet. Eftersom det är dina tankar och upplevelser som vi vill få fram så önskar vi att du berättar så ärligt och utförligt du kan på frågorna vi kommer att ställa. Det finns inga rätt eller fel på dessa frågor. Vi kan komma att upprepa frågor och ställa följdfrågor för att få så fylliga svar som möjligt. Det är helt okej att inte svara på vilken fråga som helst utan att ange orsak till detta. Ditt deltagande är frivilligt och du kan avbryta intervjun när som helst. Intervjun kommer att spelas in för att sedan transkriberas. När uppsatsen är klar så kommer ljudfil och transkribering att makuleras. Har du några inledande frågor innan vi börjar intervjun?

Inledande frågor

- Har du tagit del av samtyckesinformationen?
- Kan du beskriva en vanlig arbetsdag ur ett fysiskt/ rörelse perspektiv?
- Kan du berätta om hur ni arbetar med friskvård inom den organisation du arbetar

Följdfrågor

- *Vilka friskvårdsförmåner känner du till att företaget erbjuder?*

Interventionen

- **Kan du berätta om det arbete ni gjort med FirstBeat. Kan du berätta från att du fick veta om att detta skulle genomföras, om själva genomförandet och dina erfarenheter nu efteråt?**

Följdfrågor: Negativt/positivt?

Fysisk aktivitet

- **Nu kommer vi att prata om fysisk aktivitet, kan du berätta vad fysisk aktivitet innebär för dig?**

Följdfrågor

- *Kan du beskriva hur en vanlig vecka ser ut för dig när det gäller fysisk aktivitet, inklusive vardagsmotion?*
- *Kan du berätta om dina motionsvanor före, under, efter interventionen med FirstBeat?*
- *Vill du berätta hur du ser på din fysiska aktivitet i framtiden?*

Motivation

- **Beskriv tillfällena då det är lätt komma igång**
- **Vill du berätta hur du gör när du inte har lust eller ork att vara fysisk aktiv?**

Följdfrågor

- *Beskriv hur du gör/ skulle kunna göra för att upprätthålla god fysisk aktivitet i det långa loppet?*
- *Kan du berätta vad i din fysiska aktivitet det är som får dig att må bra/ dåligt?*

Hälsa och livskvalitet

- **Kan du berätta vad livskvalitet är för dig?**

Följdfrågor

- *Kan du berätta om hur FA påverkar din livskvalitet?*

Egna reflektioner

- **Finns det något du vill tillägga eller något du undrar över?**

Härnäst kommer vi att transkribera röstinspelningen och då avpersonifiera datamaterialet. Personuppgifterna kommer under inga omständigheter att delas. För mer information se informationsbrevet. Där finns även våra kontaktuppgifter att tillgå. Tveka inte att höra av dig om du har några funderingar.

Tack för att du tagit dig tid för oss och hjälpt oss i vårt c-uppsatsskrivande!

Bilaga 2

Information om deltagande i studie

Den här informationen riktar sig till dig som kommer att delta i en studie som genomförs av studenter vid Mittuniversitetet på Programmet för Hälsa och Rehabilitering i Arbetslivet. Denna studie syftar till att undersöka fysisk aktivitet efter en intervention med Firstbeat utifrån ett hälsofrämjande perspektiv. Fokus ligger på att undersöka och analysera anställdas berättelser.

Hur går studien till?

De huvudsakliga områdena som intervjuerna syftar att undersöka är följande:

- Motivation till fysisk aktivitet
- Livsstilsanalys via Firstbeat

Intervjuernas längd uppskattas till 15-30 minuter. På grund av rådande läge finns möjlighet till videosamtal alternativt telefonsamtal om fysisk träff inte är aktuellt. Detta går att anpassa efter olika individers situation. Om fysisk träff är möjlig genomförs denna gärna i ett avskilt mötesrum på arbetsplatsen.

Frivillighet

Medverkan i studien är helt frivillig. Du kan när som helst avbryta din medverkan utan att behöva ange några särskilda skäl. Du kan även välja att inte svara på alla frågor utan att ange skäl. Dina personuppgifter (namn, röstinspelning ev. e-postadress/telefonnr.) kommer att behandlas konfidentiellt så att inte obehöriga kan ta del av dem, samt makuleras när arbetet är godkänt.

Hur kommer insamlat material att användas?

Studien genomförs inom ramen för kursen Rehabiliteringsvetenskap GR(C) Vetenskapligt arbete 15 hp. Resultatet av undersökningen kommer att redovisas i form av en rapport. Denna rapport kommer att vara vårt examensarbete. Vi kommer utifrån resultatet av undersökningen dra kopplingar till tidigare forskning och teorier inom området. Rapporten kan komma att innehålla intervjuer och minnesanteckningar med syfte att förtydliga för läsaren. All data kommer anonymiseras. Detta innebär att datan inte på något sätt kommer kunna härledas till dig som person. Ljudfilen från intervjun kommer inte att delas mellan oss över någon internettjänst utan förvaras på enskild lösenordsskyddad dator. När examensarbetet är godkänt kommer ljudfil, transkribering och minnesanteckningar att makuleras.

Vem kommer att ha möjlighet att ta del av rapporten?

Den färdiga rapporten kommer att redovisas vid ett examinationsseminarium. Utöver detta kommer er arbetsplats och livsstilscoachen för Firstbeat få möjlighet att ta del av rapporten. Rapporten kommer att bevaras vid Mittuniversitetet genom att läggas upp i DiVa, dvs. universitetets digitala vetenskapliga arkiv. Under förutsättning att författarna och ni på arbetsplatsen ger sitt godkännande kommer rapporten också att publiceras i DiVa, vilket innebär att rapporten blir fritt tillgänglig på internet.

Behandling av personuppgifter

Personuppgifter kommer att behandlas i enlighet med dataskyddsförordningen (GDPR). Personuppgiftsansvarig är Mittuniversitetet, Ludde Edgren e- post: ludde.edgren@miun.se, tel 010-142 80 00. Dataskyddsombud är Emelie Holmlund, e- post: emelie.holmlund@miun.se.

Vill du veta mer om hur vi som myndighet hanterar personuppgifter, se www.miun.se/kontakt/personuppgifter/ . När studien är avslutad, vilket den anses vara då betyget på examensarbetet är satt och registrerat i studieregistret, kommer alla personuppgifter, däribland den inspelade ljudfilen samt de underskrivna samtyckesformulären, att makuleras.

Ansvarig lärare

Om du har några frågor kring ditt deltagande i studien får du gärna ta kontakt med handledaren för examensarbetet:

Erika Wall

e- post: erika.wall@miun.se

Institutionen för Hälsovetenskap Mittuniversitetet

Med vänliga hälsningar

Elina Jonsson e- post: eljo1709@miun.se

Malin Larsson e-post: mala1710@student.miun.se

Programmet för Hälsa och Rehabilitering i Arbetslivet 180hp.

Bilaga 3

Informerat samtycke till deltagande i studentarbete

När forskning inkluderar människor krävs att dessa informeras om forskningen och att de fritt får välja om de vill delta eller inte. Underskrift på denna blankett innebär att du ger ditt så kallade informerade samtycke. Detta innebär att du medger att du har tagit del av den information som presenteras i dokumentet ”informationsbrev” som innehåller information som rör denna studie.

Vilka personuppgifter kommer att behandlas?

Namn, röstinspelning, e- post/telefonnr.

Vad är syftet med behandlingen av personuppgifter?

Kandidatuppsats vid Mittuniversitetet.

Personuppgiftsansvarig

Samtycket begärs in av Mittuniversitetet, Bodil Landstad bodil.landstad@miun.se, Mittuniversitetet är personuppgiftsansvarig för de personuppgifter som behandlas inom ramen för samtycket.

Återkallande av samtycke

Du kan när som helst återkalla ditt samtycke till att vi får behandla dina personuppgifter. Detta görs genom att kontakta Mittuniversitetets dataskyddsombud, Emelie Holmlund, e-post: emelie.holmlund@miun.se

Hur kommer personuppgifterna att behandlas?

Insamlade personuppgifter kommer att behandlas på ett säkert sätt genom att förvaras på studenternas personliga lösenordsskyddade datorer och inte delas över någon internettjänst. Dessa personuppgifter kommer inte att framgå i den färdiga uppsatsen, och endast behöriga kommer att ta del av dem.

Hur länge kommer personuppgifterna att behandlas?

Studien är avslutad då betyget på examensarbetet är satt och registrerat i studieregistret. Alla personuppgifter, dvs. den inspelade ljudfilen, intervjuutskriften samt de underskrivna samtyckesformulären kommer då att makuleras. Detta förväntas ske senast sommaren 2020.

Genom undertecknande bekräftas att jag har tagit del av ovanstående information och är införstådd med hur mina personuppgifter kan komma att behandlas.

Datum: _____

Underskrift: _____

Namnförtydligande: _____

OBS! Papperskopia är inte nödvändig, istället ber vi er ta en bild på underskrivet dokument och maila oss på Mala1710@student.miun.se