

Träningsappar som verktyg i hälsofrämjande syfte

- Användares erfarenheter och upplevelser

Emelie Thorngren

2015

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Folkhälsovetenskap
Hälsopedagogiska programmet
Teori och metod med tillämpning och examensarbete

Handledare: Ieva Reine
Examinator: Maria Lennernäs Wiklund & Ola Westin

Thorngren, E. Training applications as a tool for Health Promotion -Users experiences. Bachelor thesis in Public Health Science. Department of work- and public health science. The academy of health and working life. University of Gävle, Sweden, 2015

Abstract

Physical inactivity is the fourth leading risk factor for global mortality. To prevent and change this the society need to develop good approaches and interventions to promote physical activity. *The purpose* of this thesis was to investigate which experience existing users have of smartphone training applications. Also to study if this can be a possible resource for health promotion. Six active users applied to participation after they had seen an ad in social media. The participants were interviewed with semi-structured interview. *The result* of the study showed that it is common that the use of the application is mainly for fun, and that the application's visual documentation contributes to increased motivation to be physically active. The users also enjoy recording the physical activity and to collect all the activities at the same place makes it easy to go back and evaluate and compare the training results. *The conclusion* was that the use of these training applications can be seen as a free and accessible tool and can be a future tool in health promotion to provide greater motivation to be physical active. In order to ensure that the use of training applications contributes to increased physical activity, further studies are needed such as a randomized control study with larger sample groups and a longer period of study.

Keywords: *Physical activity, Public Health, Health Promotion, Application, App, Smartphone*

Sammanfattning

Fysisk inaktivitet är den fjärde största riskfaktorn för förtida död i världen idag. Cirka en av tre vuxna är inte tillräckligt fysiskt aktiv. För att skapa en förändring av denna utveckling finns flera hälsofrämjande insatser med avsikt att främja den fysiska aktiviteten. Den tekniska utvecklingen gör det möjligt att nå ut till en stor population via internet som finns tillgängligt i de flesta smartphones. Dess anslutningsmöjligheter och räckvidd i kombination med att mobiltelefoner ofta finns nära till hands, lyfter fram värdet av smartphones som ett verktyg för att mäta och influera till fysisk aktivitet. Syftet till denna studie var att undersöka vilka erfarenheter och upplevelser befintliga användare har av träningsappar, samt studera om dessa är ett möjligt verktyg i hälsofrämjande insatser. För att insamla data till studien har sex befintliga användare, 2 män och 4 kvinnor, intervjuas med semi-strukturerad intervju. Användarna anmälde sig frivilligt efter de sett upplagd annons på sociala medier. Intervjuerna har sedan transkriberats och analyserats med innehållsanalys. I resultatet framkommer att de olika användarna värderar olika funktioner i appen. Det gemensamma är dock att användandet av appen främst är för nöjets skull och att appens visuella dokumentation bidrar till ökad motivation att vara fysiskt aktiv. Även att dokumentera och ha all fysisk aktivitet samlad på ett ställe så att det sedan är lätt att gå tillbaka för att utvärdera och jämföra aktiviteten med tidigare resultat är upplevda fördelar med appen. Slutsatsen är att användandet av dessa träningsappar kan ses som ett gratis och lättillgängligt verktyg och ett möjligt hjälpmedel i hälsofrämjande arbete för att ge ökad motivation till att vara fysisk aktiv. För att säkerställa om användandet av träningsapparna bidrar till en ökad fysisk aktivitet krävs vidare studier med större urvalsgrupp och längre studieperiod.

Nyckelord: *Fysisk aktivitet, Folkhälsa, Hälsofrämjande arbete, Applikation, Smartphone, Hälsopromotion*

Innehållsförteckning

Abstract

Sammanfattning

1.	INLEDNING	1
2.	BAKGRUND	1
2.1	Stillasittande, ett globalt folkhälsoproblem	1
2.2	Vad innebär fysisk inaktivitet och stillasittande?	2
2.3	Fysisk aktivitet har många positiva hälsoeffekter	2
2.4	Att skapa motivation till livsstilsförändring och fysisk aktivitet	2
2.5	Tekniska hjälpmedel - en möjlighet för fysisk aktivitet?	3
2.5.1	Träningsappar	4
2.6	Problemformulering	4
3.	SYFTE	5
3.1	Frågeställningar	5
4.	METOD	5
4.1	Val av metod och studiedesign	5
4.2	Urval	5
4.2.1	Population	6
4.3	Datainsamling	6
4.3.1	Intervjuguide	6
4.4	Dataanalys	7
4.4.1	Innehållsanalys	7
4.5	Etiska överväganden	8
5.	RESULTAT	8
5.1	Tekniskt hjälpmedel för dokumentation, kontroll och underhållning	9
5.1.1	Att ha kontroll	9
5.1.2	Att se progression genom dokumentation	10
5.1.3	Att se och följa resultat som underhållning	10
5.2	Uppmuntran och resultat betydelsefullt för motivation	11
5.2.1	Uppmuntran och motivation	11
5.2.2	Välbefinnande som motivation	11
5.3	Upplevelser av att använda app	12
5.3.1	För – och nackdelar med app	12
6.	DISKUSSION	13
6.1	Resultatdiskussion	13
6.2	Metoddiskussion	15
7.	SLUTSATS	17
	Referenslista	19

Bilaga 1. Missivbrev

Bilaga 2. Intervjuguide

1. Inledning

Fysisk inaktivitet är den fjärde största riskfaktorn för förtida död i världen idag (1). Cirka en av tre vuxna är inte tillräckligt fysiskt aktiv. Utvecklingen mot mer fysiskt inaktiva livsstilar är starkt bidragande till flera växande folksjukdomar som cancer, hjärt- kärlsjukdom och diabetes (2). För att kunna skapa en förändring av denna utveckling finns flera hälsofrämjande insatser i syfte att främja den fysiska aktiviteten (3). Det finns idag allt ifrån hälsopolitiska riktlinjer och mål, utveckling av stödjande miljöer för fysisk aktivitet till hälsofrämjande sjukvård med fysisk aktivitet på recept [FaR®] och lokala folkhälsoarbeten (3,4). Den tekniska utvecklingen gör det möjligt att nå ut till en stor population via internet som finns tillgängligt i de flesta smartphones (5). Anslutningsmöjligheter och räckvidd ges genom denna teknik i kombination med att mobiltelefoner finns tillgängliga under dagen, vilket lyfter fram värdet av smartphones som ett verktyg för att mäta och influera till fysisk aktivitet. Ett sätt att använda sig av denna teknik är genom att använda träningsapplikationer [appar] som ett verktyg för att öka motivationen att vara mer fysisk aktiv (6). Det krävs dock mer forskning och kunskap om hur användandet av apparna upplevs av användarna själva.

2. Bakgrund

2.1 Stillasittande, ett globalt folkhälsoproblem

Den globala hälsan påverkas av befolkningens åldrande, snabb oplanerad urbanisering och globalisering, vilka alla resulterar i ohälsosamma miljöer och beteenden (1). En av följderna av dessa ohälsosamma miljöer är bland annat att den fysiska inaktiviteten ökar i befolkningen i många länder. En av tre vuxna värden över rör sig inte tillräckligt mycket, vilket får stora konsekvenser för folkhälsan. Prognoser för framtiden visar även att denna trend fortsätter framöver samt att prevalensen för fetma och övervikt ökar (7). I samband med det ökade stillasittandet ökar även förekomsten av icke smittsamma sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och cancer (1). Icke smittsamma sjukdomar står nu för nästan hälften av sjukdomsburden världen över. För att förebygga de skadliga effekter som inaktivitet ger upphov till har World Health Organisation [WHO] utvecklat internationella riktlinjer och policys för fysisk aktivitet och hälsofrämjande arbete. WHO (8) har skapat en definition som är basen i allt hälsofrämjande arbete vilket lyder; ”*Hälsofrämjande arbete är den process som möjliggör för människor att öka kontrollen över samt förbättra sin hälsa*”. WHO uppmanar också alla länder att skapa nationella riktlinjer och strategier för att främja fysisk aktivitet och hälsa (1). I Sverige är dessa nationella riktlinjer utformade utifrån hälsans bestämningsfaktorer som är de faktorer i människors livsvillkor och levnadsvanor som har störst betydelse för hälsan (9). Det övergripande målet för svensk folkhälsopolitik är ”*att skapa samhällliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen*” (10). För att förebygga både psykisk och fysisk ohälsa behövs insatser från många sektorer i samhället både från det offentliga, i arbetslivet och från individerna själva (9). Därför har elva folkhälsomål utarbetats. Ett av dessa är målområde 9: *ökad fysisk aktivitet*, som beskriver hur de samlade insatserna inom området ska stäva efter att utveckla ett samhälle som ger möjligheter och förutsättningar till en ökad fysisk aktivitet hos hela befolkningen (10). Fysisk aktivitet ska stimuleras och främjas inom alla områden i samhället samt för alla sociala grupper.

2.2 Vad innebär fysisk inaktivitet och stillasittande?

Stillasittande innebär att skelettmuskulaturen är nästan helt inaktiv, vilket gör att kroppens energiförbrukning är lik den vid vila (11). En bidragande faktor till det ökande stillasittandet är det välutvecklade samhället och den moderna livsstil som präglar större delarna av Europa och Sverige (12). I dagens samhälle är det vanligt med stillasittande skrivbordsjobb, användande av datorer och andra skärmar i kombination med ett ökat bilåkande och mindre aktiv fritid som medför att det knappast ställs några fysiska krav alls (3). Folkhälsomyndighetens mätningar visar att mindre tid av dagens timmar ägnas åt fysisk aktivitet, 43 procent av timmarna är i rörelse varav endast 4 procent är i tillräcklig intensitet för att räknas ha hälsofrämjande effekt (11). Det finns också studier som visar att ökat stillasittande är en riskfaktor även för individer som är fysiskt aktiva, det är alltså av betydelse att avbryta stillasittandet ofta även vid en fysiskt aktiv livsstil (2,13).

2.3 Fysisk aktivitet har många positiva hälsoeffekter

Forskarna Shephard och Balady (13) definierar fysisk aktivitet som ”*all kroppsrörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning*”. Fysisk aktivitet kan till exempel vara vardagsaktiviteter, cykling, motion, fysiskt krävande arbete, friluftsliv och fysisk träning (12). Effekterna av fysisk aktivitet avgörs av bland annat intensitet, duration, typ av aktivitet, ålder, kön, miljö men även andra faktorer som motivation och lust. Fysisk aktivitet har många hälsofrämjande effekter vid både förebyggande och behandling av olika sjukdomar och diagnoser. Exempelvis har fysisk aktivitet positiv effekt vid diabetes, högt kolesterol, metabolt syndrom, fetma (14) och kardiovaskulär sjukdom (2,13,15,16). Andra hälsofrämjande effekter är minskad andel blodfetter, ökad muskulatur, förebyggande effekt på och sänkta nivåer av högt blodtryck (13) samt förbättrat skelett och balans, vilket förebygger fallskador (12). Mentala effekter av fysisk aktivitet är bland annat att det kan motverka depression, minska vrede samt stärka självkänsla (16). Utöver dessa effekter stärks immunförsvaret och åldringsprocessen bromsas upp vilket bidrar till bra förutsättningar för en frisk och funktionell kropp. Fysisk aktivitet kan därför ses som en friskfaktor medan fysisk inaktivitet är en riskfaktor (17,18).

2.4 Att skapa motivation till livsstilsförändring och fysisk aktivitet

För att skapa en livsstilsförändring och gå från en stillasittande livsstil till en mer fysisk aktiv livsstil krävs motivation, men också förståelse och eget inflytande (19). Människans inre behov av att bestämma själv är avgörande för att engagemang och intresse ska uppstå, vilket är grunden till att motivation infinner sig. Även uppmuntran, finna mening, hot, belöning och socialt stöd från vänner och familj är andra typer av motiv för motivation (3). Ofta är det en individuell kombination av olika motiv som motiverar. Det mest problematiska med motivation är när rutinerna ska bli bestående (20). Det är lätt att falla tillbaka i gamla vanor. Det kan även ta lång tid att genomföra en livsstilsförändring och förankra de nya vanorna, vilket kan påverka motivationen. Olika stadier i en förändringsprocess kan förklaras med den transteoretiska modellen som är en teori utvecklad av Prochaska och DiClemente (20). Teorin baseras på att förändringen inte är något som plötsligt sker utan snarare en process som påbörjas långt innan en människa är redo för handling (3). Teorin förklarar också att motivationen kan vara i olika nivåer under förändringsprocessens olika stadier (20). Förmågan att vilja och kunna förändra livsstil och levnadsvanor beror på placering i förändringsprocessen olika stadier. *Den transteoretiska modellen* kan delas in i följande fem stadier:

1. Förnekelsestadiet – där individer erkänner inte själv ett existerande problem och funderar inte på förändring
2. Begrundandestadiet – där individer accepterar problemet och funderar på förändring
3. Förberedelsestadiet – där individer planerar för en snar förändring
4. Handlingsstadiet – där individer aktivt har påbörjat och upprätthåller förändringen
5. Aktivitetsstadiet – där individer fortsätter att upprätthålla beteendet och undviker återfall

Målet är att i varje stadie förflytta sig närmare nästa stadium (20). Dock ses modellen som cyklisk och inte linjär då det är vanligt med återfall till tidigare stadier.

2.5 Tekniska hjälpmedel - en möjlighet för fysisk aktivitet?

För att mäta den fysiska aktiviteten kan olika verktyg användas som hjälpmedel, till exempel träningsdagbok, rörelsemätare, stegmätare eller GPS-monitorer. Ett vanligt hjälpmedel som tidigare används för att se måttet av all daglig fysisk aktivitet är stegräknare (21). Alla dessa funktioner går idag att återfinna i en smartphone. Att ha en smartphone blir allt mer vanligt och år 2014 använde 73 procent av Sveriges befolkning smartphones (22). Flera studier har utvärderat effekten av mobiltelefoner som verktyg i hälsofrämjande insatser, vilka alla visar att dessa enheter kan bidra till att förbättra hälsoresultat och vårdprocesser genom övervakning, coaching och utbildning av patienter (23-25). Idag finns en mängd mätverktyg tillgängliga genom appar till smartphones (6). App är en förkortning för ordet applikation, vilket är ett program skapat för ett speciellt användningsområde (26). Det som kännetecknar appar är att de är interaktiva vilket innebär att det går att skriva, klicka på ikoner och bläddra i menyer. En app används oftast på läsplatta eller smartphone och laddas ner via internet från olika internetbutiker. Denna tekniska utveckling gör det möjligt att nå ut till en stor population via internet som finns tillgängligt i de flesta smartphones (5). Dessa anslutningsmöjligheter och breda räckvidd i kombination med att mobiltelefoner ofta finns nära till hands under dagen, lyfter fram värdet av smartphones som ett verktyg för att mäta och influera till fysisk aktivitet. Det finns nämligen appar som kan användas i samband med att mäta fysisk aktivitet, de vanligaste variablerna som dessa appar registrerar är puls, steg, duration och distans (22). Några av de populäraste apparna för smartphones världen över som kan registrera denna form av data är Runkeeper, Endomondo, Google fitness, Runtastic, Moves och Nike + training club (27,28). Hälso- och träningsappar blir fler och mer populära, cirka 29 procent av alla internetanvändare i Sverige år 2014 hade någon form av tränings- och hälsoapp eller annan teknik som mäter och registrerar fysisk aktivitet över internet (22).

Det blir allt mer vanligt att genomföra studier där appar och smartphones används för att mäta och motivera till ökad fysisk aktivitet. En schweizisk översiktsstudie granskade artiklar (n=26) vars syfte var att mäta och influera människor till att vara mer fysiskt aktiva genom användandet av appar i en smartphone (5). Översiktsstudien visar att strategierna för att influeras till fysisk aktivitet av smartphone tenderade att vara ad hoc. Dock sågs aktivitetsprofil, målsättningsverktyg, återkoppling i realtid, nätverk för socialt stöd samt möjligheten till online support vara de mest användbara funktionerna för att främja fysisk aktivitet. Översikten lyfter även att applikationer via smartphone är potentiellt verktyg för hälsofrämjande arbete.

En australiensisk fall- kontrollstudie undersökte användare (n= 50) av en träningsapp för att se om den fysiska aktiviteten ökade med hjälp av en app i en smartphone, men också se om och hur denna användes (29). Kontrollgruppen (n =150) deltog i ett program för stegräkning via en internetsida. Studien visade att deltagarna som använde appen registrerade aktivitet oftare och även fler steg än kontrollgruppen och menar att användandet av app i en smartphone är en metod som kan bidra till att upprätthålla deltagares engagemang och beteendeförändringar. Vidare visar en norsk trianguleringsstudie som använde sig av fokusgrupper, enkät, intervju och kohort för att ta reda på hur appar i smartphone kan användas som hjälpmedel vid livsstilsförändringar bland individer med typ 2 diabetes (30). Deltagarna (n= 12-15) i studien använde en app i 2-3 månader med bland annat inbyggd stegräknare och tips för ökad fysisk aktivitet. Studien visade att antalet förbrukade steg per dag ökade med 20 procent under perioden. Deltagarna motiverades av utmaningar och av att visuellt kunna följa och ha en översikt över sin fysiska aktivitet i mobiltelefonen.

2.5.1 Träningsappar

Runkeeper och Endomondo är två av världens mest populära träningsappar som är gratis och tillgängliga för smartphones med de vanligaste operativsystemen Android och IOS (27,28). Dessa appar har liknande uppbyggnad och mäter, med hjälp av olika sensorer i telefonen som GPS- mottagare och accelerometer, den fysiska aktiviteten i realtid och visar tempo, distans och tid (31,32). Apparna kan dessutom räkna ut hastighet, antal steg och kaloriförbrukning. Under aktiviteten redovisas all information grafiskt och det är möjligt att bli coachad live av en röst. Efter aktiviteten är det möjligt att analysera och utvärdera denna statistik. Apparna kan spåra nästan all distansbaserad sport som löpning, cykling, gång, kajakpaddling och många fler. I både Runkeeper och Endomondo sparas varje aktivitet i en logg i appen och på Runkeeper eller Endomondos hemsida. Detta gör det möjligt att mäta sina framsteg i tydliga grafer och tabeller. Apparna har även funktioner som gör det möjligt att sätta upp mål för att gå ner i vikt eller klara en viss distans genom att skapa individuella träningsprogram för detta. Det är också möjligt att ansluta en pulsmätare till apparna så att pulsen inkluderas och även utvärderas i efterhand. De sociala funktionerna är att skicka och ta emot peppningssamtal till och från vänner samt tävla och utmana vänner i personbästa. Men det är också möjligt att publicera statistik över genomförd aktivitet för vänner i sociala medier.

2.6 Problemformulering

Behovet av interventioner för att minska och undersöka hälsoeffekterna av minskat stillasittande är stort (11). Flera tidigare studier visar lyckade resultat av att använda tekniska verktyg för att öka den fysiska aktiviteten hos olika individer (21,33,34) och att en smartphone kan vara ett effektivt hjälpmedel i hälsofrämjande arbete (6,23-25,29,30). Det ökade intresset för denna teknik inom området fysisk aktivitet gör denna studie passande i tiden. Tidigare studier har undersökt vilka fysiska effekter användningen av smartphones och träningsappar har dock saknas studier om hur dessa metoder upplevs av användarna. Denna studie kan därför bidra till att skapa större förståelse kring användarnas upplevelser, vilket kan underlätta och vara av behov i framtida hälsofrämjande arbete.

3. Syfte

Denna studie syftade till att undersöka vilka erfarenheter och upplevelser befintliga användare har av träningsappar, samt studera om dessa är ett möjligt verktyg i hälsofrämjande insatser.

3.1 Frågeställningar

- Vilka är motiven till att användarna använder sig av träningsappar?
- Vilka är de upplevda fördelarna med att använda en tränings app?
- Finns det nackdelar som upplevs i användning av träningsappar? I så fall vilka?

4. Metod

4.1 Val av metod och studiedesign

Då studiens syfte var att beskriva användarnas upplevelser och erfarenheter av träningsappar samt studera om dessa är ett möjligt verktyg i hälsofrämjande insatser valdes en kvalitativ ansats med induktiv slutledning. Detta var passande för denna studie då kvalitativ ansats har ett förutsättningslöst förhållningssätt och avser att ge en subjektiv och så fullständig helhetsbild som möjligt (35). I denna studie finns inget intresse av kvantiteter och statistik framkommer i en kvantitativ ansats. I induktiv slutledning utgår analysen från upptäckter i verkligheten, exempelvis respondenternas erfarenheter och upplevelseför för att sedan bilda en teori (36). I motsatsen deduktiv slutledning utgår forskaren från en förutbestämd teori som sedan ska kontrolleras med forskning, vilket inte är relevant i denna studie. Med den kvalitativa metoden var också syftet att finna kategorier och beskrivningar som bäst beskriver det studerade fenomenet eller sammanhanget. I denna studie är fenomenet erfarenheter och upplevelser som finns kring användandet av träningsappar samt vilka motiv som finns till användandet. Därför används fenomenologisk ansats där likheter och skillnader mellan respondenternas upplevelser även studerats. För att kunna ta del av andras upplevelser och erfarenheter krävs ett aktivt lyssnande till deras berättelser (35), därför valdes studiedesignen intervjuer. Den kvalitativa forskningsintervjun kan ge förståelse för den intervjuades omvärld och skapa en vetenskaplig mening i deras upplevelser. Intervjuer anses därför som relevant datainsamlingsmetod för att besvara studiens frågeställningar. Andra fördelar med intervju som metod är att deltagarnas kroppsspråk och betoning kan iakttas.

4.2 Urval

Urvalet skedde med målinriktad karaktär som är strategiskt för att få en urvalgrupp som är relevant för att besvara studiens forskningsfrågor (37). Urvalgruppen var alltså inte slumpmässig utan bestod av de som frivilligt anmälde sig till studien och uppfyllde de inkluderingskriterier som utformats. Rekryteringen till studien var genom ett upprop på olika sociala forum som Google +, Endomondos egna forum samt på Facebook där respondenterna kunde anmäla sitt frivilliga deltagande. På Facebook, delades även inlägget vidare 6 gånger av andra användare. Samtliga som anmälde sitt deltagande uppfyllde studiens inklusionskriterier och det var därför möjligt att inkludera samtliga 6 ansökande i studien.

4.2.1 Population

Den intressanta populationen var de som passade i studiens inklusionskriterier som var män och kvinnor från 18 år och uppåt som var befintliga användare av gratisversionen av applikationerna Runkeeper eller Endomondo. De ska ha använt någon av apparna vid minst 20 tillfällen och minst 4 gånger under de senaste 2 månaderna för att ha en tydlig uppfattning om hur användandet går till. Användarna bör tala svenska eller engelska och vara boende i Uppsala med omnejd eller ha möjlighet att kontaktas via telefon eller Skype. Dessa kriterier beror på att studien avser att undersöka användare som har provat appen under flera tillfällen och därför har en uppfattning och erfarenheter att delge. Orsaken till att gratisversionen av appen prioriteras är för att samtliga användare ska ha tillgång till samma innehåll. Kriterierna för språk och geografisk tillgänglighet är för att underlätta och göra datainsamlingen mer effektiv. Exklusionskriterierna för studien var ej användare och inaktiva användare. Urvalet omfattade 6 personer och bestod av 4 kvinnor och 2 män. Åldersspannet var 20 – 64 år och medelåldern var 35 år. Samtliga var användare av appen Runkeeper och var aktiva av olika intensitet från 1 gång i veckan till 4 gånger i veckan och använde träningsapp i samband med löpning, gång eller cykling. Respondent 1 var en 23-årig kvinnlig student som använde appen för löpning 1-2 gånger i veckan. Respondent 2 var en 20-årig kvinnlig student som använde appen i samband med löpning och promenader 1-2 gånger i veckan. Respondent 3 var en 28-årig manlig yrkesmilitär som använde appen i samband med löpning cirka 3 gånger i veckan. Respondent 4 var en 64-årig kvinnlig barnpedagog som använde appen i samband med promenader och löpning minst 2 gånger i veckan. Respondent 5 var en 38-årig kvinnlig undersköterska som använde appen i samband med promenader och cykling ungefär en gång i veckan. Respondent 6 var en 40-åring manlig it-programmerare och använde appen 3-4 gånger i veckan i samband med löpning.

4.3 Datainsamling

För insamling av data till denna studie användes semi-strukturerade intervjuer för att få en så ingående beskrivning av det valda området som möjligt. Med denna intervjuform är frågorna förutbestämda men intervjupersonen har en stor frihet att formulera svaren på sitt eget sätt vilket ger tillgång till mer nyanserade berättelser samtidigt som det finns utrymme till följdfrågor (37). Följdfrågor kan ge en djupare förståelse samt direkt tydliggöra oklarheter som kan uppstå. Intervjuerna genomfördes på olika lugna platser valda av respondenterna vilket var på en skola, hemma hos respondenter och på ett café. Intervjuerna inleddes med att missivbrevet (se Bilaga 1) lästes igenom högt och övriga frågor klargjordes. Respondenterna intervjuades utifrån intervjuguide (se Bilaga 2) av Emelie Thorngren och spelades in via ljudupptagning. Intervjuerna varade i 7- 19 minuter. Snart därefter transkriberades intervjuerna i sin helhet till en text som sedan var underlag för bearbetning. Enligt Brymans (37) rekommendationer transkriberades intervjuerna så fort som möjligt då det minimerar risken för minnesfel.

4.3.1 Intervjuguide

I skapandet av intervjuguiden var utgångspunkten studiens frågeställningar och syfte. Därefter utvecklades dessa frågeställningar och omarbetades i samarbete med handledare. En provintervju genomfördes för att kontrollera frågorna i intervjuguiden, därefter korrigerades två frågor och ordningen på två frågor ändrades.

4.4 Dataanalys

Texten från det insamlade datamaterialet analyserades med innehållsanalys med hjälp av programmet Nvivo. Nvivo är ett hjälpmedel som kan underlätta kodningsprocessen, till exempel genom att skapa en överblick över de kodade meningsenheterna och ge en sammanställning för varje kod. Allt innehåll i samtalet analyseras utifrån fenomenologisk ansats som fokuserar på den subjektiva upplevelsen samt variationer i skillnader och likheter (35).

4.4.1 Innehållsanalys

En innehållsanalys granskar manifest och/eller latent innehåll (38). Det vill säga det uppenbara eller underliggande budskap som finns i innehållet. De enheter som utarbetas i analysen är meningsenheter, kondenserade meningar, koder, kategorier och slutligen teman. Texten bryts ned i dessa mindre delar för att underlätta för tolkning av det transkriberade innehållet utifrån de fenomen eller frågeställningar som är av intresse. Efter transkribering lästes det utskrivna datamaterialet igenom ett flertal gånger. För att underlätta struktureringen i kommande analys och kodning av materialet användes dataprogrammet Nvivo som är ett hjälpmedel för kvalitativ analys. En öppen kodning av meningsbärande enheter utfördes i programmet, vilket innebar att forskaren markerade valda meningsenheter och gav den en kod vartefter läsandets gång. Allt kodningsarbete och utarbetande av kategorier och tema gjordes alltså av forskaren manuellt, dock hjälper programmet till att sortera och gruppera utarbetade koder och kategorier. Meningsbärande enheter är de ord, meningar eller korta stycken med innehåll som är intressanta i förhållande till studiens syfte och i relation till varandra (35). Kodning är ett effektivt sätt att skapa en överblick av innehållet det insamlade materialet. Koderna beskrevs i en kodförteckning som underlättade att urskilja dem från varandra. Därefter analyserades koderna och vilka koder som hade relation till och mellan varandra och sorterades i kategorier. Utifrån studiens innehåll, koder, kategorier, forskningsfrågor och syfte utarbetades sedan ett tema. Exempel på analysprocessen presenteras i Tabell 1 på nästa sida.

Tabell 1. Exempel på analysprocess

Meningsenheter	Kondenserad	Kod	Underkategori	Kategori
<i>”Om jag nu vill bli bättre då måste jag ju faktiskt träna för att bli bättre, jag måste springa längre och springa snabbare och kanske oftare och då är det tydligt när jag kollar tillbaka i mina resultat”</i>	Träna mer för att bli bättre synliggörs i tidigare resultat	Dokumentation	Att se progression genom dokumentation	Tekniskt hjälpmedel för dokumentation, kontroll och underhållning
<i>”Jag tycker att det är bra att de talar om för mig att jag håller en viss tid så kan jag bli lite peppad och öka när det talar om hur genomsnittstiden är”</i>	Bli lite peppad talar om hur genomsnittstiden är	Uppmuntran	Uppmuntran och motivation	Uppmuntran och resultat betydelsefullt för motivation

4.5 Etiska överväganden

Inför studien följdes Forskningsrådets forskningsetiska principer för samhällsvetenskaplig och humanistisk forskning (39). Dessa forskningsetiska principer konkretiseras i fyra huvudkrav för det grundläggande individskyddskravet. Huvudkraven är; *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet*. Informationskravet innebär bland annat att de medverkande ska delges information kring studiens syfte samt att deltagandet är frivilligt. I denna studie följdes detta genom att respondenterna fick muntlig information i god tid innan intervjun samt via missivbrevet (se Bilaga 1) som även lästes upp i samband med intervjun. De fick även välja att ta del av intervjufrågorna före intervjutillfället. Samtyckeskravet står för att de medverkande själva avgör om det vill medverka i studien eller inte (39). Via dialog innan intervjun tydliggjordes även information om studien syfte, att studien bandas och vad som gäller kring samtycke. Det informerades även om att all insamlad data behandlas konfidentiellt, det vill säga att inga data går att spåra till den deltagande i studien och att det insamlade materialet endast ska användas till denna studie. All data som insamlades behandlades med stor konfidentialitet då inga personuppgifter sparades och ingen deltagare går att spåra då de även nämns som exempelvis ”Respondent 1” i det transkriberade materialet samt i det presenterade resultatet. Under studiens gång förvarades data i lösenordskyddad dator endast tillgänglig för behörig och detta material användes endast i detta studiesyfte.

5. Resultat

Efter analys och bearbetning av texten sammanställdes resultatet genom ett tema, tre huvudkategorier och sex underkategorier. Varje underkategori belystes av olika citat

från de intervjuade appanvändarna. Huvudkategorierna är: *Tekniskt hjälpmedel för dokumentation, kontroll och underhållning, Uppmuntran och resultat -betydelsefullt för motivation samt Upplevelser av att använda app.* Underkategorierna är: *Att ha kontroll, Att se progression genom dokumentation, Att se och följa resultat som underhållning, Uppmuntran och motivation, Välbefinnande som motivation samt För och nackdelar med app.* Dessa huvudkategorier och underkategorier ledde fram till temat *App som hjälpmedel och motivation för ökad fysisk aktivitet.*
En översikt av underkategorier, huvudkategorier samt tema finns i Tabell 2 nedan.

Tabell 2. Beskrivning av underkategori, huvudkategori och tema

Underkategori	Huvudkategori	Tema
Att ha kontroll	Tekniskt hjälpmedel för dokumentation, kontroll och underhållning	App som hjälpmedel och motivation för ökad fysisk aktivitet
Att se progression genom dokumentation		
Att se och följa resultat som underhållning		
Uppmuntran och motivation	Uppmuntran och resultat betydelsefullt för motivation	
Välbefinnande som motivation		
För och nackdelar med app	Upplevelser av att använda app	

5.1 Tekniskt hjälpmedel för dokumentation, kontroll och underhållning

5.1.1 Att ha kontroll

Intresset och nöjet i att dokumentera och kontrollera den utförda fysiska aktiviteten samt ha den samlad på ett ställe är en gemensam faktor för att träningsappar används för samtliga användare. Majoriteten nämner även möjligheten att kunna se efteråt hur aktiviteten gått och att följa på kartan och mäta hur aktiviteten stäckte sig som en avgörande faktor. Många är även intresserade av att dokumentera och hålla koll på när och hur ofta aktiviteten är utförd. Andra är mer intresserade av den faktiska statistiken i form av distans, tid och snitthastighet.

”När jag använder just runkeeper så använder jag det för att ha koll på hur långt jag springer eller går och för att kunna dokumentera på något ställe vart jag har gått och när jag gått och hur ofta jag gått” - Respondent 2

”...det väl för att kunna trigga sig själv och ha att ha mål. Oftast brukar jag gå samma, vi har vår runda som vi går här då vet jag när jag kan gå lite snabbare” - Respondent 5

”Jag älskar ju att ha kontroll och mäta och det är mycket roligare att mäta när man är ute och går med hjälp av appen och kolla hur det går” - Respondent 2

Många ser användandet av träningsappar som ett uppföljnings- och analysverktyg. Att efteråt se hur aktiviteten gått men även att analysera resultatet i relation till tidigare träningspass, väder och dagsform. Flera nämner att denna analys kan underlättas genom

att användaren kommenterar förhållandena under aktivitetspasset i inlägget som sparas i appen.

”När jag har gjort klart alltihop kan jag lägga till någon liten kommentar så jag kan gå tillbaka, -varför tog det längre tid eller varför gick det så snabbt idag? Var det bra väder eller var det motigt och sådär” - Respondent 4

Det framkommer att träningsapparnas inbyggda program är ett hjälpmedel för att nå mer specifika mål som att klara en specifik distans eller tid. Det nämns även att appen också används som ett hjälpmedel under träningspasset och att dess direktåterkoppling underlättar till exempel att hålla ett visst tempo.

”När jag kör och leder pass använder jag appen för att hålla rätt tempo eftersom det står på schemat ”det här passet springer vi såhär fort” och då gäller det ju att hålla det, någorlunda i alla fall och det är inte helt lätt” - Respondent 6

5.1.2 Att se progression genom dokumentation

Träningsappar anses av många användare också vara ett hjälpmedel för att kunna följa upp dokumentation i syfte att synliggöra sin utveckling samt för att sätta upp träningsmål för att utvecklas ytterligare.

”Om jag nu vill bli bättre då måste jag ju faktiskt träna för att bli bättre, jag måste springa längre och springa snabbare och kanske oftare och då är det tydligt när jag kollar tillbaka i mina resultat” - Respondent 3

”Det är någon slags tillfredsställelse att efteråt kunna se och hålla reda på hur mycket man har tränat, så det kan göra att man är bättre” - Respondent 6

5.1.3 Att se och följa resultat som underhållning

Majoriteten av användarna beskriver att följa dokumentationen av träningspass och se tillbaka på sammanfattningar av tidigare resultat bidrar till motivation att vara mer fysisk aktiv. Många anser även att appen påverkar motivationen genom att fungera som underhållning. Appen är ett verktyg som gör det mer roligt att följa sina träningspass, vilket genererar ett ökat användande av appen och därmed också mer fysisk aktivitet. Det framkommer också att det är motiverande att genom den tilltalande grafiken följa resultat och se sin progression.

”Att använda dessa hjälpmedel har gjort att det är lite roligare att springa och det har gjort att det gått över till att den träningen jag gör nuförtiden är framförallt springande utomhus” - Respondent 6

”Det är kul att kunna se vad jag hade för puls, vad jag hade för snitthastighet och varför jag hade det då kan jag kolla tillbaka hur dagen har varit. Jag tycker det är kul att se tillbaka på träningen” - Respondent 3

”Jag har ju själv triggat mig själv när jag ska ut och springa så det har ju ingenting med appen att göra så. Men det är ju klar att det har ju underlättat och ge framgång, eftersom man ser både kilometer och tid så ser jag ju en förbättring” - Respondent 2

5.2 Uppmuntran och resultat betydelsefullt för motivation

5.2.1 Uppmuntran och motivation

Fler användare menar att få påminnelser leder till att det är lättare att komma ihåg att vara aktiv men bidrar även till ökad motivation till att vara fysisk aktiv. De menar att påminnelser kan leda till motivation att vara aktiv även fast detta inte var planerat från början. Det framkommer också att notiser med medaljer för väl genomförda aktivitetsspass bidrar till ökad motivation att vara fysiskt aktiv. Majoriteten nämner att uppmuntran och feedback under träningspasset bidrar till ökad motivation att prestera bättre.

”När det kommer någon påminnelse då vill man gärna ut och springa, så den kan peppa på en extra gång” - Respondent 1

*”Jag tycker att det är bra att de talar om för mig att jag håller en viss tid så kan jag bli lite peppad och öka när det talar om hur genomsnittstiden är”
- Respondent 4*

En stor del i motivationsarbetet för många är det sociala stödet. Publicering av träningsinlägg på sociala medier kan för flera användare generera bekräftelse och stöd från familj och vänner som även det bidrar till ökad motivation.

*”Rätt var det är så plingar det ett meddelande, då var det någon som gillade att jag var ute och sprang! Eller skriver någon kommentar, det är roligt”
- Respondent 6*

Fler användare nämner att resultaten registreras i appen men också på hemsidan, vilket gör inlägget tillgängligt för andra (beroende på inställningar). De menar att då träningspasset dokumenteras och sparas bidrar detta till en viss känsla av att vara ”kontrollerad” då den genomförda fysiska aktiviteten är synlig för andra.

*”Jag känner ju att jag har den här pushen på mig, jag blir kontrollerad att jag verkligen genomför de här eftersom man liksom lägger in det varje gång”
- Respondent 4*

”Det är bra för att hålla reda på vad man hade gjort och få lite kvitto på det man gör” - Respondent 5

”Motivationen är ju att få konditionen, att må bra och så, men samtidigt så är det att få det på pränt på något sätt när man använder appen” - Respondent 4

5.2.2 Välbefinnande som motivation

Att få bättre kondition, gå ner i vikt och må bra kan vara motivation för att vara fysisk aktiv för flera användare. Det framkommer även att upplevelsen av att må sämre när appen inte används kan verka som motivation.

”Jag tror på att det är den appen mycket som gör att jag mår bättre och att jag får bättre kondition helt enkelt” - Respondent 4

”Jag har börjat promenera så mycket så har det ju gett resultat på hälsan med vikt nedgång...!” - Respondent 5

”Eventuellt går man ner lite i vikt också så mår man ju också bättre, så märker man hur man mår sämre när man inte använt den” - Respondent 4

5.3 Upplevelser av att använda app

5.3.1 För – och nackdelar med app

Många upplever att det är enkelt och kul att använda träningsappen samt att det är bra att det finns tillgängligt gratis. De flesta användarna anser även att appen gör det mer konkret och också roligare att vara fysiskt aktiv.

”Den är ju så enkel att använda och billig, det är ju bara att ladda ner den till mobilen istället för att köpa pulsklocka och hålla på” - Respondent 2

”Japp, jag tror det var när jag bestämde mig att näe jag måste bli bättre på löpning, då tänkte jag att ”Runkeeper ska jag testa” och så tyckte jag det var jättekul och så fortsatte jag” - Respondent 3

Flera användare menar att appen bidragit till att de blivit mer fysiskt aktiva än innan de använde den. Det framkommer även att flera användare har svårt att uppskatta om de blivit mer aktiva då de började använda appen samtidigt som de blev mer fysiskt aktiva. Någon nämner även att appen inte bidrar till ökad motivation, utan att den bara används ibland.

”Ja jag har gått från att inte tycka att det är så kul att springa till att känna att -ja nu är jag en sådan som springer” - Respondent 6

”Jag tycker appen motiverar, att det peppar en att träna mera helt enkelt” - Respondent 1

”Det är inte att jag måste sätta igång den för att ut och gå utan jag kan komma på det halvvägs bort att ”just jäklar jag kanske ska sätta på”” - Respondent 5

Det framkommer även att uppleva nackdelar med appen är att det är möjligt att jämföra resultat med sina tidigare resultat och inte uppleva sin prestation som tillräcklig. Andra uppleva nackdelar med träningsappen är att det är opraktiskt att ha med sig mobiltelefonen ut för att kunna använda appen och registrera sin aktivitet.

”Jag lägger för mycket press på mig och då ha kraven från mina tidigare löprundor” - Respondent 3

”Att man måste ta med sig telefon ut, för jag gillar att springa utan musik och bara släppa och koncentrera mig på någonting annat bara för en stund, och då brukar jag kunna gå ut och springa. Men sen när man gärna vill ha appen så lär man ha med sig telefonen” - Respondent 1

Samtliga använder appen för fysisk aktivitet utomhus. Majoriteten anser att detta är detta är en avgörande anledning till att appen används. Samtliga menar att de upplever fler positiva effekter av att vara fysisk aktiv utomhus.

”Man kan komma ut och bara släppa allt, skönt att rensa tankarna och inte behöva gå in på gymmet för att svettas utan gå ut och ta en promenad”

- Respondent 5

”Det är mycket bättre och det är ju på riktigt, jag vill inte springa inomhus liksom” - Respondent 1

6. Diskussion

Huvudresultatet visade att användandet av träningsappar i samband med fysisk aktivitet underlättar dokumentationen och gör den fysiska aktiviteten mer underhållande, vilket även leder till ökad motivation till att vara fysiskt aktiv. Appen bidrar till upplevelser som att det är lättare att få kontroll och se utveckling, men också att det upplevs som roligare att vara fysiskt aktiv när det är möjligt att få en överblick i efterhand med hjälp av till exempel visuella diagram. Funktioner som träningspåminnelser, feedback under passet och att publicera pass för anhöriga bidrar till uppmuntring och ökad motivation. Det framkommer även att upplevda nackdelar med användandet av träningsappar är att det är möjligt att jämföra resultat med sina tidigare och inte uppleva sin prestation som tillräcklig. En övrig anledning till att appen nyttjas är att den används i samband med fysisk aktivitet utomhus, vilket upplevs som positivt. Träningsappar som Runkeeper kan vara ett användbart hjälpmedel för ökad motivation till fysisk aktivitet.

6.1 Resultatdiskussion

Resultatet i denna studie beskriver erfarenheter och upplevelser av att använda träningsappar i samband med fysisk aktivitet. Det framkommer också vilka motiv användarna har till att använda träningsapp och vilka för- och nackdelar som de upplevt av användandet. Resultatet delades in i tre kategorier vilka även diskussionen kommer att utgå ifrån.

Tekniskt hjälpmedel för dokumentation, kontroll och underhållning

Att ha kontroll genom dokumentation och därigenom även kunna följa sin progression kan ge ökad motivation att vara mer fysiskt aktiv, är upplevelser som framkommer i resultatet. Detta går även att återfinna i tidigare studier som visar på att möjligheten att hålla koll på sin aktivitet bidrar till ökad fysisk aktivitet (5,29,30). Även att tävla mot sig själv, sätta upp mål för att utvecklas och att använda appen som underhållning är andra likheter som också finns med tidigare studier (5,30). Det är även möjligt att se träningsappen som en faktor för ökat psykiskt välbefinnande.

Uppmuntran och resultat betydelsefullt för motivation

Appen skickar ut påminnelser om aktivitet, ger feedback under och efter utfört träningspass samt ger möjlighet till socialt stöd genom kommentarer och uppmuntring från andra användare och anhöriga. Detta anges som upplevda fördelar och faktorer till ökad motivation. Bort (5) identifierar i sin översiktsstudie att direkt feedback, sociala nätverk, målsättning och expertrådgivning är nyckelbegrepp som bidrar till engagemang för fysisk aktivitet. I denna studie fanns inte expertrådgivning tillgänglig, vilket möjligtvis hade förändrat användarnas upplevelser. Resultatet i denna studie visar att användare upplever sig mer motiverade att vara fysiskt aktiva på grund av att appen

registrerar all genomförd aktivitet och att det därigenom är bekräftat och synligt. Dessa resultat har inte funnits någon annan studie i studerad kontext. Många användare har välbefinnande som motivation för att vara fysiskt aktiva, att må bättre eller att inte må lika dåligt. Liknande motiv framkommer också vid studier då träningsappar används i samband med diabetessjuka patienter (23,30).

Upplevelser av att använda app

De flesta upplevelser som framkommer i resultatet är positiva. De undersökta träningsapparna är gratis att tillgå och därför tillgängliga för alla som har en smartphone med mobildata. Denna typ av träningsappar upplevs lätta att använda och passar olika typer av aktivitetsnivå från promenad 1 gång i veckan till löpning 5 gånger i veckan. Inte heller ålder ser ut att spela in då användarna i denna studie var 20-64 år. Många av användarna menar att träningsapparna på olika sätt bidragit till att de mer eller mindre blivit mer fysiskt aktiva. Dock beskriver fem av de sex respondenterna även att de börjat använda träningsappen i samband med att de blivit mer fysiskt aktiva, vilket gör att det är svårt att veta om detta är ett rimligt påstående. Dock visar många studier att användandet av träningsappar bidrar till just ökad fysisk aktivitet (5,6,23,29,30), vilket kan stötta detta påstående.

De negativa upplevelser och nackdelar med att använda träningsappar som framkommer är att det kan vara psykiskt påfrestande att jämföra sina resultat varje gång den fysiska aktiviteten mäts. Dagens samhälle kan idag upplevas som ett prestationsamhälle där ingenting "lagom" är tillräckligt. Det går därför att se på träningsappar som ytterligare en faktor som undersöker om prestationen är "god" nog, vilket gör att träningsappar inte har en positiv effekt på alla individer. Andra nackdelar med att använda träningsapp är det krävs att smartphonen tas med på aktiviteten, vilken ibland till exempel vid en löprunda kan upplevas opraktisk och i vägen. Detta kan därför vara en orsak till att vissa väljer att inte använda träningsapp.

De positiva upplevelser som nämnt ovan kan även anses vara de fördelar som upplevs med att använda träningsappar i samband med fysisk aktivitet. Andra upplevda fördelar som framkommer i resultatet är att träningsappen används för fysisk aktivitet utomhus. Många av användarna menar att de upplever det "skönare", "självklart" och "mer naturligt" att vara fysiskt aktiv utomhus. Dessa upplevelser kommer naturligt då forskning visar att naturliga miljöer ger några av de bästa hälsofördelarna genom att minska upplevd ansträngning, förändra fysiologisk funktion, stressreducering, återställa mental trötthet, och förbättra humör, självkänsla och upplevd hälsa (40). Genom att använda sig av träningsappar och vara fysiskt aktiv i naturen kan därför generera en mängd hälsoeffekter.

Dessa positiva upplevelser i kombination med apparnas mångsidiga användningsområden och tillgänglighet anses bidra till teorin att träningsappar kan vara ett användbart hjälpmedel för ökad motivation till fysisk aktivitet. Resultatet i denna studie visar den subjektiva bilden av användarnas upplevelser kring att använda träningsappar vika är användbara för att skapa förståelse i framtida hälsoarbete. Det behövs dock mer forskning för att avgöra de generella och långsiktiga effekterna av att använda träningsappar i hälsofrämjande arbete.

6.2 Metoddiskussion

Under arbetets gång har syftet med studien diskuterats och ändrats vid ett flertal tillfällen. Från början var syftet med studien om interaktiva applikationer ökar fysisk aktivitet utomhus men har ändrats till att undersöka vilka erfarenheter och upplevelser befintliga användare har av träningsappar, samt studera om dessa kan vara ett verktyg i hälsofrämjande insatser. Syftet ändrades främst med avseende på att det troligtvis kunde vara problematiskt att mäta om den fysiska aktiviteten ökar utomhus under den knappa tiden som fanns till förfogande, då en mätning måste göras vid två tillfällen för att få ett tillförlitligt resultat.

Kvalitativ intervju

En kvalitativ metod valdes, då intresset i denna studie var att ta del av användares erfarenheter och upplevelser. Av samma anledning valdes intervjuer som insamlingsmetod vilket är passande då det är av intresse att ta del av andras erfarenheter och upplevelser eftersom det skapas utrymme för respondenten till att berätta. Under genomförandet av intervjuerna upplevdes samtliga respondenter avslappnade och positivt inställda till att delta i studien. Dock upptäcktes det i efterhand att flera respondenter avbröt sig själva så att halva meningar blev hängande i luften då de förmodligen tänkte och pratade samtidigt. Detta bidrog till att det försvårade arbetet med citat inhämtning i resultatdelen. Eftersom författaren är oerfaren intervjuare fanns det risk att intervjusamtalet kunde beröra andra ämnen än syftet, dock upplevdes inte detta som ett problem. Nackdelen med intervju är att materialet insamlas under ett enda tillfälle. Dock är ljudupptagningen ett ovärderligt hjälpmedel som gör att detta underlättas. Ljudupptagningen var tydlig och det fanns inga oklarheter vid transkriberingen. Materialet genomlästes ett flertal gånger för att sedan påbörja meningskoncentreringen och kodningsarbetet.

Urval

Det målinriktade urvalet anses strategiskt för att nå ut till en urvalsgrupp som ansågs relevant för att besvara studiens syfte. Urvalet bestod av samtliga som frivilligt anmält sig till studien efter att de tagit del av utlagda annonser på sociala medier på internet. Denna typ av utrop går att diskutera, dels då inte alla har tillgång till denna typ av sociala medier men också för att det är möjligt att de som anmäler sig är mer motiverade till att använda träningsappar. Ett alternativt sätt att samla in respondenter var att till exempel kontakta människor i ett löpspår. Detta alternativ valdes dock bort. Det är också möjligt att diskutera om denna typ av utrop i sociala medier anses som en tillräckligt seriös och vetenskaplig förknippad metod. Dessa punkter har tillgodosetts och i detta fall anses sociala medier som Facebook vara en relevant kanal för att nå ut till den önskade populationen. Den population som efterfrågades var användare av träningsapparna Runkeeper och Endomondo. Dock blev det så att alla de 6 personer som frivilligt anmälde sig till studien var befintliga användare av Runkeeper vilket gör att det är möjligt att ifrågasätta om urvalet är representativt eller inte. Det är svårt att veta om resultatet sett annorlunda ut om användare av Endomondo också intervjuats, men författaren avgör ändå urvalsgruppen som representativt då de följer studiens inklusionskriterier. Genom att dessa inklusionskriterier efterföljs ökar också studiens trovärdighet.

Kodning och analys

Det är betydelsefullt att inte forskare förvränger vad som sagts och gjorts, dock blir resultatet av relevans först efter reflektion, tolkning och relatering mot teoretisk grund (37). Detta är därför en balans som reflekterats över under hela processen. En vanlig kritik mot kodningen i kvalitativ analys är att kontexten i det insamlade materialet kan gå förlorad eller misstolkas (37). Detta har tagits i åtanke under hela analysprocessen och vid analysen lyssnades ljudupptagningen igenom ett flertal tillfällen för att säkerställa att transkriberingen och analysen var korrekt genomförd. Analysmetoden som användes var innehållsanalys som ansågs relevant för att besvara studiens syfte. Under analysen och kodningen lästes transkriberingen regelbundet vid kodningen användes analysprogrammet Nvivo som hjälpmedel. Kodningen gick till så att samtliga meningar kunde strykas över och ”öronmärkas” med en egen författad kod likt samma tillvägagångssätt som en manuell innehållsanalys med överstrykningspenna. Dock underlättar programmet analysarbetet genom funktionen att kunna sortera meningar under kodens namn eller koder för varje respondent vilket gör den insamlade datamaterialet mer lättöverskådlig. Programmet kan också användas för en rad mer avancerade funktioner vilka inte författaren hade kunskap om och därför inte användes i denna studie. Valet att använda ett dataprogram för analys kan motiveras av olika faktorer och har för och nackdelar. En faktor var att spara in tid. För att lära sig programmet tog det dock mer tid av research än vad som förväntats men när författaren väl lärt sig programmet fanns fördelen att allt insamlat material fanns i datorn och kunde arbetas med på valfri plats. Momentet att klippa och klistra i meningar kunde undvikas så ur ett tidsperspektiv är det ändå möjligt att det är mer tidseffektivt att använda ett dataprogram.

Trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjlighet att styrka och konfirmera

För att bedöma studiens tillförlitlighet har kriterierna för trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjlighet att styrka och konfirmera efterföljts. Trovärdigheten kan liknas vid validitet, att en metod undersöker vad den avser att undersöka (35). Trovärdigheten kan även förstärkas genom att säkerställa att genomförandet är korrekt och tydligt utförd enligt de regler som finns (37). Läsaren ges möjlighet att bedöma trovärdigheten i denna studie genom att citat från intervjuerna synliggjorts i resultatet samt att analysen synliggjorts med underkategorier, kategorier samt tema genom Tabell 2. Detta anses därför vara en del i att öka studiens trovärdighet enligt författaren. För att öka trovärdigheten ytterligare är det även möjligt att genomföra en respondentvalidering där respondenterna godkänner tolkningen av materialet. Detta beslutades dock inte relevant för denna studie då detta endast är en studie för examination på grundnivå.

Då kvalitativ forskning handlar om djup och inte om bredd, till skillnad från kvantitativa studier, tenderar kvalitativa resultat fokusera på innebörden och betydelsen av det som studeras (37). Detta leder till att kvalitativa resultat är problematiska att göra generella eller överförbara till vidare studier. Resultatets överförbarhet för denna studie stärks då författaren gjort en utförlig beskrivning om studiens urval, datainsamling och analys. Dock är det individuellt hur och vad som motiverar till fysisk aktivitet och att motiveras av en applikation i en smartphone kräver troligtvis en positiv inställning till möjligheten att använda tekniska hjälpmedel. Denna studie kan därför vara överförbar på den typ av människor som är intresserad av tekniska hjälpmedel men också på de som är intresserade av fysisk aktivitet av olika slag.

Studiens pålitlighet ökar vid skapandet av en fullständig och tillgänglig redogörelse av forskningsprocessens alla faser (37). Pålitligheten kan liknas vid reliabilitet, resultatets tillförlitlighet och möjlighet för andra forskare att reproducera studien (35). Då intervjuaren är oerfaren finns det en risk för att ledande frågor förekommit samt att intervjupersonerna svarat på ett annat sätt om en annan intervjuare lett intervjun. Även forskarens knappa erfarenhet av analysarbete går att ifrågasätta och därmed analysens pålitlighet. Pålitligheten hade stärkts mer om det varit fler forskare som transkriberat och analyserat materialet. Dock anser författaren att studiens pålitlighet stärks genom den tydliga och noggranna beskrivningen av analysarbetet som delvis beskrivs i Tabell 1. Under studiens gång har författaren haft kontakt med en handledare som granskat studien, vilket även det ökar studiens pålitlighet.

Denna studie är utförd så att den ger en subjektiv bild av det studerade fenomenet, det innebär alltså att det kan vara betydelsefullt att inga personliga värderingar eller teoretisk inriktning påverkat utförandet eller slutsatserna i studien. Detta konfirmeras genom att all tolkning i denna studie gjorts i god tro om att besvara studiens syfte och frågeställningar. Författaren har reflekterat över förförståelse och har haft en så neutral utgångspunkt som möjligt.

Slutligen, då vi vet att kvalitativa studier ger en subjektiv bild av upplevelser och erfarenheter är dessa inte möjliga att generalisera, dock kan resultaten generaliseras till teori istället för till populationer (37). Med de teoretiska slutsatserna i denna studie menas att användandet av träningsappar kan användas som hjälpmedel och motivation för ökad fysisk aktivitet. Resultaten från denna studie skulle därför kunna generaliseras till att även andra träningsappar med liknande uppbyggnad kan användas för att öka motivationen till att vara fysiskt aktiv. Dock är urvalsgruppen i denna studie för liten för att resultatet ska vara möjligt att generalisera. Det behövs också mer forskning för att avgöra de generella och långsiktiga effekterna av att använda träningsappar i hälsofrämjande arbete.

Fortsatta forskningsfrågor som är intressanta efter denna studie är till exempel:

- Är det möjligt att implementera hjälpmedel som träningsappar i hälsofrämjande arbete och i så fall hur?
- I vilken typ av hälsofrämjande arbete skulle hjälpmedel som träningsappar vara ett potentiellt verktyg?
- I vilken typ av befolkningsgrupper skulle hjälpmedel som träningsappar vara ett potentiellt verktyg?

7. Slutsats

Motiven till att använda träningsappar i samband med fysisk aktivitet kan ses som ett verktyg och hjälpmedel för att komma igång, komma iväg och för att utvecklas i sin träning. Det finns upplevda nackdelar med att använda träningsappar vilka är kravet att mobiltelefonen måste med ut på aktiviteten samt att det är lätt att jämföra sin träning och inte tycka att prestationen är tillräcklig. Dock är fördelarna med att använda träningsappar i samband med fysisk aktivitet många, till exempel möjligheten till dokumentation, följa progression, få påminnelser och feedback samt att allt detta bidrar till att det är underhållande att använda appen. Alla dessa fördelar bidrar även till att öka motivationen till att vara fysiskt aktiv. Fler och fler upptäcker hur smartphones kan

användas i hälsofrämjande syfte, och i och med det ökande stillasittandet världen över är det betydelsefullt och brådskande att det utvecklas tillgängliga metoder för att kunna inspirera och motivera fler till att vara mer fysiskt aktiva.

Referenslista

- (1) World Health Organisation. Global recommendations on physical activity for health. Schweiz: World Health Organisation; 2013.
- (2) Hamilton MT, Hamilton DG, Zderic TW. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. *Diabetes*. 2007 Nov;56:2655-2667.
- (3) Faskunger J. Motivation för motion: en handbok för hälsovägledning steg för steg. Farsta: SISU idrottsböcker; 2001.
- (4) Statens folkhälsoinstitut. FaR®: individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet. Östersund: Statens folkhälsoinstitut; 2011.
- (5) Bort-Roig J, Gilson ND, Puig-Ribera A, Contreras RS, Trost SG. Measuring and influencing physical activity with smartphone technology: a systematic review. *Sports Med*. 2014 Maj;44:671-686.
- (6) Glynn LG, Hayes PS, Casey M, Glynn F, Alvarez-Iglesias A, Newell J, et al. Effectiveness of a smartphone application to promote physical activity in primary care: the SMART MOVE randomised controlled trial. *British Journal of General Practice*. 2014 juni;64:e384-e391.
- (7) Kelly T, Yang W, Chen C, Reynolds K, He J. Global burden of obesity in 2005 and projections to 2030. *Int J Obes*. 2008 juli;32:1431-1437.
- (8) Ottawa Charter for Health Promotion: An Outstanding Networking Effort. *American Journal of Health Promotion*. 1987 Mars;1:61-63.
- (9) Socialdepartementet. Slutbetänkande av Nationella folkhälsokommittén. Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan. Stockholm 2000;SOU 2000: 91.
- (10) Mål för folkhälsan. (SFS 2003:35).Stockholm: Socialdepartementet.
- (11) Folkhälsoinstitutet. Stillasittande och ohälsa:en litteratursammanställning. Östersund: Statens folkhälsoinstitut; 2012. R2012:07
- (12) Yrkesföreningen för fysisk aktivitet, YFA. FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. 2 rev. uppl. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2008.
- (13) Shephard RJ, Balady GJ. Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation*. 1999 Feb 23;99:963-972.
- (14) Vroege DP, Wijsman CA, Broekhuizen K, de Craen AJ, van Heemst D, van der Ouderaa FJ, et al. Dose-response effects of a Web-based physical activity program

- on body composition and metabolic health in inactive older adults: additional analyses of a randomized controlled trial. *J Med Internet Res*. 2014 Dec 4;16:e265.
- (15) Lee CD, Blair SN, Jackson AS. Cardiorespiratory fitness, body composition, and all-cause and cardiovascular disease mortality in men. *Am J Clin Nutr*. 1999 Mar;69:373-380.
- (16) Pretty J, Peacock J, Sellens M, Griffin M. The mental and physical health outcomes of green exercise. *Int J Environ Health Res*. 2005 Oct;15:319-337.
- (17) Ekblom-Bak E, Ekblom B, Hellenius M. Less sitting as important as increased physical activity. *Läkartidningen*. 2010;107:587-8.
- (18) Ekblom-Bak E, Ekblom B, Vikstrom M, de Faire U, Hellenius ML. The importance of non-exercise physical activity for cardiovascular health and longevity. *Br J Sports Med*. 2014 Feb;48:233-238.
- (19) Granbom A. Att motivera till hälsa: en teoretisk och praktisk framställning om motivationens roll för förändring. Lund: Studentlitteratur; 1998.
- (20) Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *Am Psychol*. 1992 Sep;47:1102-1114.
- (21) Bravata DM, Smith-Spangler C, Sundaram V, Gienger AL, Lin N, Lewis R, et al. Using pedometers to increase physical activity and improve health: a systematic review. *JAMA*. 2007 Nov 21;298:2296-2304.
- (22) Findahl O. Svenskarna och internet: internet statistik 2014. Stockholm: Stiftelsen för internetinfrastruktur; 2014.
- (23) Klasnja P, Pratt W. Healthcare in the pocket: Mapping the space of mobile-phone health interventions. *J Biomed Inform*. 2015 Maj;45:184-198.
- (24) Krishna S, Boren SA, Balas EA. Healthcare via cell phones: a systematic review. *Telemed J E Health*. 2009 April;15:231-240.
- (25) Patrick K, Griswold WG, Raab F, Intille SS. Health and the mobile phone. *Am J Prev Med*. 2008 Aug;35:177-181.
- (26) Henriksson S. Applikation. [Internet] Nationalencyklopedin; 2015 [citerad 18 januari 2015] Hämtad från www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/applikation.
- (27) Google. De mest populära apparna i underkategorin Hälsa och Fitness. [Internet] Google; 2015[uppdaterad 2015, citerad 8 februari 2015] Hämtad från https://play.google.com/store/apps/category/HEALTH_AND_FITNESS/collection/topselling_free.

- (28) Apple. App store: Hälsa och motion. [Internet] Apple; 2014 [uppdaterad 2014; citerad 2 februari 2015] Hämtad från: <https://itunes.apple.com/se/genre/ios-halsa-och-motion/id6013?mt=8>.
- (29) Kirwan M, Duncan MJ, Vandelanotte C, Mummery WK. Using smartphone technology to monitor physical activity in the 10,000 Steps program: a matched case-control trial. *J Med Internet Res*. 2012 Apr 20;14:e55.
- (30) Arsand E, Tatara N, Ostengen G, Hartvigsen G. Mobile phone-based self-management tools for type 2 diabetes: the few touch application. *J Diabetes Sci Technol*. 2010 Mar 1;4:328-336.
- (31) Endomondo. Endomondo features. [Internet] Endomondo; u.å; [citerad 2 februari 2015] Hämtad från: <https://www.endomondo.com/features>.
- (32) Google. RunKeeper -GPS Följ Spring Gå. [Internet] Google; 2015; citerad 2 februari 2015] Hämtad från: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitnesskeeper.runkeeper.pro>.
- (33) Tudor-Locke C. Taking Steps toward Increased Physical Activity:Using Pedometers To Measure and Motivate. *President´s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*. 2002;3:1-8.
- (34) Chan CB, Ryan DA, Tudor-Locke C. Health benefits of a pedometer-based physical activity intervention in sedentary workers. *Prev Med*. 2004 Dec;39:1215-1222.
- (35) Kvale S, Brinkmann S. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3. rev. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2014.
- (36) Olsson H, Sörensen S. *Forskningsprocessen*. 3 rev. uppl. Stockholm: Liber; 2011.
- (37) Bryman A. *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2 rev. uppl. Malmö: Liber; 2011.
- (38) Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*. 2004 Feb;24:105-112.
- (39) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet; 2002.
- (40) Gladwell VF, Brown DK, Wood C, Sandercock GR, Barton JL. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extrem Physiol Med*. 2013 Jan 3;2:3-7648-2-3.

Bilaga 1. Missivbrev



Emelie Thorngren heter jag och studerar sista terminen på hälsopedagogiska programmet vid Högskolan i Gävle. Jag ska nu skriva min examensuppsats i Folkhälsovetenskap. Syftet med studien är att undersöka vilka erfarenheter och upplevelser användare har av träningsappar, utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Studien genomförs i form av en intervju med cirka 10 frågor och beräknas ta ungefär 20 minuter. Deltagandet är anonymt och frivilligt. Intervjun kommer att spelas in och materialet behandlas konfidentiellt vilket innebär att rapporteringen om studien kommer att ske på ett sådant sätt att de deltagandes identitet är skyddad. Det insamlade materialet kommer bara att användas till denna uppsats. Studien kommer att publiceras i högskoleportalen DIVA.

Tack på förhand!

För att du tagit dig tid att delta i denna intervju. Din medverkan har stor betydelse för studien.

Gävle, Mars 2015

Emelie Thorngren
070-xxx xx xx
mail@xxxxx.se

Ieva Reine (Handledare)
070-xxx xx xx
mail@xxxxx.com

Bilaga 2. Intervjuguide

Presentation:

- Tack för Er medverkan!
- Vem jag är och var jag kommer ifrån

Om uppsatsen

- Informera om syftet med studien
- Informera om upplägget av studien
- Studiens tillgänglighet
- Valet av intervjuperson och valet av att intervjua
- Ok att ta del av färdig studie
- Förklara Anonymitet och konfidentialitet
 - Fokus är inte du som individ/ inte ute efter att bedöma eller värdera
 - Det finns inget rätt eller fel, det är din berättelse jag är intresserad av
 - Du väljer själv vad du vill berätta för mig
- Du kan när som helst be om att avstå, inte svara på frågor eller avbryta intervjun utan att förklara varför
- OK att intervjun spelas in och att jag antecknar?
- Har du några frågor innan vi börjar intervjun?

Intervjufrågor:

Bakgrundsinformation

- 1. Vad heter du?**
- 2. Hur gammal är du?**
- 3. Vilken sysselsättning har du?**
- 4. Har du en stillasittande eller fysisk aktiv sysselsättning?**
 - a. Kan du beskriva?

Motiv

- 5. Vilken/ Vilka appar använder du?**
 - a. Använder du fler andra liknande träningsapplikationer?
- 6. Hur ofta använder du dig av dessa??**
 - a. (Flera gånger i veckan, en gång i veckan, någon gång i månaden, mer sällan)

- 7. I samband med vilka sporter använder du apparna?**
- 8. Hur länge har du använt dig av dessa?**
- 9. Berätta om motiven till att du använder träningsapp/ar?**

Fördelar & nackdelar

- 10. Upplever du några positiva förändringar ur hälsosynpunkt?**
 - a. Berätta? Vilka? Erfarenheter? Ge exempel?
- 11. Upplever du några negativa förändringar ur hälsosynpunkt?**
 - a. Berätta? Vilka? Erfarenheter? Ge exempel?

Motivation

- 12. Upplever du att användandet av apparna förändrat din motivation att vara fysisk aktiv?**
 - a. Berätta i så fall på vilket sätt? (omfattning/ typ av förändring) ge exempel!
 - b. Upplever du att apparna bidrar till att du blivit mer fysisk aktiv än innan?
- 13. Upplever du att användandet av apparna bidrar till att du är aktiv utomhus?**
 - a. I så fall på vilket sätt? Berätta!
- 14. Vad anser du om att vara fysisk aktiv utomhus?**

Jag upplever att vi börjar närma oss slutet på den här intervjun,

Är det något du undrar över eller vill tillägga?