



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för utbildningsvetenskap

Upplevelser av Sverigestafetten – ett hälsofrämjande projekt för att öka fysisk aktivitet

En kvalitativ intervjustudie om motivation och hälsopromotion
på arbetsplatsen

Andersson, Matilda

2016

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Pedagogik
Hälsopedagogiska programmet
Pedagogik 61-90 hp, 30 hp

Handledare: Åsa Carlson
Examinator: Peter Gill

Upplevelser av Sverigestafetten – ett hälsofrämjande projekt för att öka fysisk

aktivitet: En kvalitativ intervjustudie om motivation och hälsopromotion på arbetsplatsen

Författare: Andersson, Matilda

Högskolan i Gävle

Akademin för utbildning och ekonomi

Pedagogik 61-90 hp, 30 hp

VT 2016

Abstrakt

Stillasittande arbeten med inaktiva medarbetare är ett stort problem i dagens samhälle. Låg grad av fysisk inaktivitet kan orsaka många av de allvarliga sjukdomar som också kallas välbefinnandessjukdomar, vilka leder till sämre livskvalitet och i många fall förtidig död. Då arbetsplatsen är en arena som bidrar till mycket stillasittande, är det samtidigt en viktig arena för att främja den fysiska aktiviteten. Syftet med studien är att undersöka medarbetarnas upplevelser av Sverigestafetten och belysa dess motivationsfaktorer till fysisk aktivitet, samt att problematisera medarbetarnas generella upplevelser av hälsopromotion på Atea. Tre informanter som arbetar på Atea har intervjuats genom kvalitativa, semi-strukturerade intervjuer, där resultatet visar att alla informanter har blivit mer fysiskt aktiva och påverkats av både lika och olika motivationsfaktorer. Slutsatsen är att den inre motivationen är den mest väsentliga för att åstadkomma ökad fysisk aktivitet, likaså visade studien att delaktighet och möjlighet till självförverkligande i hälsopromotionsarbete är av stor vikt för motivationen.

Nyckelord: motivation, motivationsarbete, hälsopromotion, fysisk aktivitet, medarbetare.

Innehållsförteckning

Inledning.....	1
Bakgrund	2
Hälsa och dess utveckling.....	2
Fysisk aktivitet och motion, vad är skillnaden?	3
Hälsopromotion	3
Teorier kopplade till hälsa och hälsopromotion	4
Definition av motivation.....	7
Teorier om motivation.....	7
Atea och Sverigestafetten	9
Problemformulering	11
Syfte.....	12
Frågeställningar	12
Metod.....	13
Val av metod.....	13
Urval	14
Tillvägagångssätt	15
Analysmetod.....	16
Etiska överväganden.....	17
Validitet och reliabilitet	18
Presentation av informanterna	19
Resultat & Analys.....	20
Innan Sverigestafetten	20
Förväntningar	21
Upplevelser under projektets gång	23
Motivationsfaktorer	24

Efter Sverigestafetten	26
Hälsopromotion – utveckling och tankar	27
Diskussion	28
Resultatdiskussion	28
Metoddiskussion.....	31
Slutsats.....	32
Fortsatt forskning.....	32
Referenser.....	33
Bilaga 1. Missiv.....	
Bilaga 2. Intervjuguide	

Inledning

Det högteknologiska samhälle vi lever i åstadkommer stora genombrott i kampen mot sjukdomar och ohälsa, men gör också att vi i större utsträckning blir mindre och mindre fysiskt aktiva (Faskunger & Hemmingsson, 2005). Trots stora genombrott inom forskning och medicin kan vår moderna och bekväma livsstil leda till ohälsa och sjukdomar på grund av fysisk inaktivitet. För bara hundra år sedan var fysisk aktivitet av yttersta vikt för att överleva. Idag ställs allt färre krav på att vara aktiv i vardagen, både hemma och på arbetet. Det som tidigare krävt fysisk aktivitet i hemmet, såsom att tvätta, diska och till och med städa, kan idag utföras av maskiner. Likaså har maskiner på arbetet gjort oss passiva och stillasittande (ibid.).

Fysisk inaktivitet är globalt sett den fjärde största bidragande orsaken till förtidig död (World Health Organization [WHO], 2010). Fetma, högt blodtryck, cancer och kardiovaskulära sjukdomar är några av de övriga orsaker som leder till förtidig död, vilka alla kan förebyggas med hjälp av fysisk aktivitet. Förutom att förebygga sjukdomar, leder fysisk aktivitet även till ökat välbefinnande och ökad livskvalitet (ibid.).

Utvecklad teknologi och nya kunskaper ställer ökade krav på individen, vilket är särskilt utmärkande inom arbetslivet med förändrade arbetsförhållanden (Nilsson & Ekberg, 2013). Arbetstagare har större krav på sig idag än tidigare att följa med i denna utveckling med ett högt arbetstempo, ökad intensitet i arbetet, förkortade ledtider, ökat ansvar och ofta odefinierade arbetsuppgifter. Det blir även vanligare att arbeta i kontorslandskap där hög ljudvolym och möjligheten att arbeta ostört kan leda till ökad stress. Utöver ökade krav på prestation och utveckling bidrar vår högteknologiska samtid till att vi blir mer och mer stillasittande på arbetsplatsen (ibid.).

För att uppnå och bibehålla en fysisk och psykisk hälsa är regelbunden fysisk aktivitet av stor vikt (Eden, Orleans, Mulrow, Pender & Teutsch, 2002). Eden et al., (2002) har studerat effekten av rådgivning om fysisk aktivitet till stillasittande och inaktiva vuxna och kommit fram till att rådgivningsprogram är ett effektivt stöd för att åstadkomma en mer hälsosam livsstil (ibid.). Eftersom arbetsplatsen som arena ofta bidrar till en stillasittande livsstil, är det samtidigt viktigt att en arbetsplats aktivt jobbar med att motverka ohälsa (Hansson, 2004).

Med mitt intresse för fysisk aktivitet och med min tro på att vi kan bli friskare genom att bli mer fysiskt aktiva, har jag valt att studera effekterna och upplevelsorna av ett stort hälsoprojekt som kallas Sverigestafetten. Sverigestafetten började som ett hälsofrämjande arbete på it-företaget Atea 2013, med syftet att öka den fysiska aktiviteten hos medarbetarna.

Jag har valt att utvärdera Sverigestafettens alla omgångar, från januari 2013 till oktober 2015, för att kunna jämföra de olika omgångarna och se utvecklingen av projektet. Jag har tidigare arbetat på Atea fram till 2013 men slutade innan Sverigestafettens start. I min mening har det varit intressant att se hur upplevelser av ett hälsofrämjande projekt som Sverigestafetten kan se ut för olika medarbetare som jobbar på samma företag, vilket lade grunden för denna studie.

Bakgrund

I första hand kommer en begreppsutredning om vad hälsa innebär, vilket följs av en förklaring av skillnaderna mellan fysisk aktivitet och motion, samt en begreppsutredning av motivation och hälsopromotion. Olika pedagogiska teorier kopplade till motivation och hälsopromotion samt en presentation av Atea som arbetsplats och Sverigestafetten som projekt presenteras. Genomgående i hela studien benämns Sverigestafetten även som *projektet*.

Hälsa och dess utveckling

Att hälsa är individuellt kan nog de flesta hålla med om, vilket innebär att det finns en viss svårighet att förhålla sig objektivt när man talar om hälsa (Hanson, 2004). För vissa kan målet vara att ha god hälsa, men för andra kan hälsan vara en förutsättning för att nå ett mål. Hälsobegreppet har genom åren reviderats otaliga gånger, vilket gör det komplext att beskriva utifrån vad vetenskapen säger, vad samhället tycker och också utifrån vad den enskilda individen upplever vad hälsa är (ibid.).

Sociala konstruktioner formar innebörden av hälsa, och har så gjort under alla tider (Andersson & Ejlertsson, 2009). För endast hundra år sedan var rädsla för sjukdom dominerande och de få möjligheter som fanns att hålla sig frisk gjorde att hälsa sågs som frånvaron av sjukdom. Människan eftersträvade att undvika sjukdomar och hälsa sågs därmed ur ett biomedicinskt perspektiv. Detta synsätt på hälsa kallas för *patogenes*, att förebygga sjukdom. (ibid.).

Nutidens syn på hälsa ses mer sällan ur ett biomedicinskt perspektiv, då det fått mer av en *salutogen* innebörd, vilket innebär att främja friskfaktorer och se människan ur ett helhetsperspektiv (Antonovsky, 1987). Då vi idag inte behöver oroa oss för de sjukdomsrisker som fanns förr, har det format betydelsen av hälsa till att omfatta en större helhet än endast frånvaron av sjukdom (ibid.).

Hälsa har i och med Ottawa Charter från 1986 kommit att ses mer som en resurs än ett mål i sig (Andersson & Ejlertsson, 2009). Hälsa ses som en positiv resurs för att klara av det

vardagliga livet (ibid.). Aaron Antonovsky definierar hälsa utifrån individens upplevda känsla av sammanhang; *KASAM* (Antonovsky, 1987). Känsla av sammanhang består av de mentala komponenterna hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet. För att uppleva god hälsa måste individen känna hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet med sin tillvaro. Dessa tre relaterar till individens upplevda känsla av självbestämmande och kontroll, *empowerment*, vilket kommer att diskuteras mer ingående längre fram (ibid).

Fysisk aktivitet och motion, vad är skillnaden?

Det beskrivs av Faskunger (2008) att det finns två alternativ för att uppmuntra en aktiv livsstil; ett motionsbaserat alternativ och ett alternativ baserat på fysisk aktivitet. Vidare beskrivs fysisk aktivitet som ...”alla former av kroppsrörelser producerade av kroppens muskler som leder till energiförbränning”... i motsats beskrivs motion som ...”planerade, strukturerade och upprepade kroppsrörelser med målet att förbättra eller bibehålla en eller flera komponenter av fysisk och mental hälsa”... Det är alltså stora skillnader mellan fysisk aktivitet och motion. Motion utförs med ett specifikt mål, med hög intensitet och kräver i regel ombyte. När man pratar om fysisk aktivitet menar man alla aktiviteter som kan utföras utan ombyte, som till exempel promenad, att ta trapporna och städa, men som till stor del bidrar till förbättrad hälsa. Fysisk aktivitet utförs med måttlig intensitet där rekommendationerna för att uppnå hälsovinster har satts till minst 30 minuter per dag. Dessa 30 minuter kan delas upp, till exempel i 10 minuter promenad på morgonen, 10 minuter på lunchen och 10 minuter på kvällen i raskt tempo. Syftet med dessa rekommendationer är att öka medvetenheten om att fysisk aktivitet kan utföras på enkla sätt i vardagen som även kan innebära nöje (ibid.).

Hälsopromotion

Som tidigare nämnt, har det genom tidens gång funnits ett intresse för att hålla samhället och människorna i det vid god hälsa, framförallt för att det har varit gynnsamt för staten med starka och friska medborgare (Hanson, 2004). Hälsopromotion har sett ut på olika sätt, men med det grundläggande syftet att förbättra hälsan för individen (Korp, 2004). Som namnet lyder på engelska, *promote*, betyder hälsopromotion att *främja* hälsa (ibid.). Begreppet har enligt Hanson (2004) även i vissa fall innebörden att förebygga ohälsa (prevention), vilket inte bör ses som motsatsen till att främja hälsa, utan som ett komplement till det hälsofrämjande arbetet. Då innebörden av hälsopromotion till största delen innebär de främjande faktorerna, kan kunskap om eventuella riskfaktorer hjälpa det

främjande arbetet framåt (ibid.). Dock benämns hälsopromotion oftast ur ett salutogent perspektiv med de hälsofrämjande faktorerna i fokus (Korp, 2004; Hanson, 2004).

Enligt Korp (2004) är begreppet hälsopromotion relativt nytt, även då innebörden har varit mer eller mindre densamma genom tiderna. Den grundläggande definitionen kom till i och det policydokument som skrevs under Ottawa Charter 1986, och lyder: "...the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health" (ibid.). Hälsopromotion definieras som en process, vilken tar tid (Hanson, 2004). Att förändra och förbättra hälsa kan vara oförutsägbart och många gånger svårt, då det är många olika människor i processerna med olika vanor, vilket gör det främjande arbetet komplext. Att veta hur man ska kommunicera, tolka och förstå de sociala processerna är nödvändigt för att kunna påverka dem (ibid.). Renton, Lightfoot & Maar (2011) har studerat arbetsgivares upplevelser av hälsopromotionsarbete för att öka den fysiska aktiviteten hos sina anställda. De allra flesta arbetsgivare i studien var positivt inställda till hälsofrämjande arbete, dock var det få som hade ett pågående hälsofrämjande arbete på sin arbetsplats. Motivationsfaktorerna för att vilja främja de anställdas hälsa handlade om förväntad ökad effektivitet och produktivitet, lägre sjukfrånvaro och överlag förbättrad hälsa för de anställda. Trots den positiva inställningen, handlade de förväntade hindren för hälsopromotion om tidsåtgång, ekonomi och allmänt för få möjligheter till fysisk aktivitet under arbetstid (ibid.).

Innebörden av hälsopromotion betonar vikten av inflytande från individen, att med de rätta verktygen själv förbättra sin hälsa (Korp, 2004). För att det ska bli möjligt är en central del i hälsopromotion att individen ska göras delaktig i och ges egenmakt över den egna hälsan, så kallad *empowerment*. Enligt Korp finns det två inriktningar på empowerment inom den hälsopromotiva diskursen. Den ena inriktningen betonar individens makt över den egna hälsan, där de egna intressena för sitt välmående anses vara det som driver individen mot bättre hälsa. Individen ses som rationell och kritiskt tänkande, med inflytande och makt över den egna hälsan. Inom den andra inriktningen på innebörden av empowerment, ses individen som underordnad makten från hälsoexperter, och ges således mindre eget ansvar för sin hälsa (ibid.).

Teorier kopplade till hälsa och hälsopromotion

Enligt Hultgren (2008) krävs det förståelse för ett visst beteende för att kunna förändra det. Den förståelsen fås genom teoretisk och praktisk kunskap, där den ena inte utesluter den

andra. Med teoretisk kunskap kan man analysera och förklara olika effekter, vilket bildar olika teorier om hur kunskapen förmedlas och tas emot (ibid.).

Inom hälsopromotion finns en del olika teorier och modeller till hjälp för att förstå hur beteenden formas och förändras. Omgivningens reaktion på ett beteende kan antingen förstärka det eller hämma det, om beteendet uppfattas som positivt av ens omgivning kan det vara en förstärkande faktor och tvärtom. Människor runt om oss förändras hela tiden, dessa förändringar kan även bli en stimulerande faktor för ens egen förändring, samtidigt som det kan motverka den (ibid.). Denna kollektiva teori kallas för *Communication Theory*, vilken förklarar hur information förmedlas och tas emot inom en grupp och därigenom formar beteenden (Crovle, 2005). Weinberg (2015) menar att för att uppnå framgångar på ett företag är det beroende av hur kunskap fördelas inom företaget. Weinberg har studerat vad som motiverar team-medlemmar på ett företag att engagera sig i spridning av och mottagande av kunskap och kommit fram till att medarbetare blir mer positiva till mottagandet av ny kunskap om det förväntade resultatet av kunskapen upplevs som positiv. Likväl tas kunskap emot i högre grad om den inte blir tvingande (ibid.).

Chapman, Campbell och Wilson (2015) har studerat hur den fysiska aktiviteten har påverkats av olika interventioner hos kontorspersonal och kom fram till att minimala interventioner kan ha stor betydelse på ökad motivation till fysisk aktivitet och därmed ökad fysisk aktivitet. Både indirekta (information) och direkta (planerade aktiviteter) interventioner visade på ökad fysisk aktivitet hos personal som inte var regelbundet fysiskt aktiva. Hos personal som redan var fysiskt aktiva ökade endast den planerade aktiviteten graden av fysisk aktivitet (ibid.).

Enligt Amaya och Petosa (2011) spelar arbetsplatsen en viktig roll ur hälsopromotionsperspektiv av skapandet och förmedlandet av normer. En arbetsplats möjliggör kunskapsförmedling och har en direkt påverkan på medarbetarnas hälsa. De har studerat hur medarbetares fysiska aktivitetsnivå påverkats av ett två-månader långt interventionsprogram som förmedlat teoretisk kunskap om fysisk aktivitet. Studien visar att deltagarnas inställning till fysisk aktivitet förbättrades på två månader, framförallt de deltagare som innan interventionen var minst fysiskt aktiva.

Det krävs förståelse för beteendeförändring som en process, vilket är relevant för att uppnå livsstilsförändring. För att förstå hur beteendeförändring kan gå till, har Prochaska och DiClemente utvecklat den transteoretiska modellen (Faskunger, 2008). Modellen kan användas som ett verktyg för att förstå när och hur människor förändrar livsstilsvanor,

bland annat vid friskvårdsinsatser inom rökavvänjning, övervikt och fysisk aktivitet (ibid.). Den utvecklades som en protest på det ”allt eller inget” synsätt som dominerat hälsofrämjande arbete, där vi länge förväntat oss att förändring ska ske snabbt, att alla är redo för förändring och att samma råd gäller för alla människor. Utgångspunkten i den transteoretiska modellen ligger istället i att anpassa hälsofrämjande arbete till individen och dennes förändringsbenägenhet. Modellen består av fem stadier, vilka är *förnekelsestadiet, begrundandestadiet, förberedelsestadiet, handlingsstadiet och aktivitetsstadiet*. Målet med modellen är således att en individ ska, med rätt sorts rådgivning vid rätt tillfälle, kunna förflytta sig från förnekelsestadiet till aktivitetsstadiet. Dock är det vanligt att många individer faller tillbaka till tidigare stadier på grund av olika orsaker. De olika stadierna förklaras mer ingående kopplade till fysisk aktivitet:

Förnekelsestadiet; individen i detta stadie vill inte kännas vid att den har ett problem och har ingen tanke på att förändra sitt beteende. Den gör motstånd mot råd om fysisk aktivitet och kommer ofta med bortförklaringar varför den inte är fysiskt aktiv. Den anser att det finns fler nackdelar än fördelar med att börja vara fysiskt aktiv, då den upplever att den nuvarande livsstilen fungerar som den är. Omedvetenhet om riskerna med fysisk inaktivitet är ofta orsaken till förnekelse.

Begrundandestadiet; i detta stadie har individen börjat inse att det finns risker med att vara fysiskt inaktiv. Den skulle även vilja förändra sin livsstil någon gång i framtiden. Även om de upplevda nackdelarna finns kvar, har nackdelar och fördelar med att vara fysiskt aktiv börjat jämnas ut sig.

Förberedelsestadiet; individer i detta stadie funderar på allvar att ta itu med sin fysiska inaktivitet och börja röra på sig. De försöker motivera sig själva och förbereda en handlingsplan. De hittar också vanligtvis fler fördelar än nackdelar med att förändra sin livsstil.

Handlingsstadiet; i detta stadie är individen fysiskt aktiv och inte endast mentalt aktiv som i de tidigare stadierna, ofta sedan några månader tillbaka. Handlingsstadiet innebär stora förändringar för en individ, särskilt om denne inte varit regelbundet fysiskt aktiv förut, och kan därmed innebära stora risker för återfall till de tidigare stadierna.

Aktivitetsstadiet; nu är individen fysiskt aktiv sedan en längre tid tillbaka (längre än sex månader) med avsikten att upprätthålla den nya livsstilen och göra den till en vana.

Individens inställning till fysisk aktivitet är alltså beroende av i vilket stadiet de befinner sig i. Modellen kan vara ett användbart verktyg för att anpassa hälsofrämjande insatser utefter var individer befinner sig (ibid.).

Definition av motivation

Motivation är oftast det som gör en förändring möjlig, menar Hultgren (2008). Lika beskriver Hanson (2004), att för att åstadkomma en förändring på en arbetsplats är det avgörande att få medarbetarna att känna sig delaktiga genom att motivera dem. Revstedt (2014) beskriver motivation som ett inre driv, en livskraft, som finns hos alla människor att vilja självförverkliga sig själv och leva ett så meningsfullt liv som möjligt. Faskunger (2008) beskriver motivation som föränderligt över tid, med Miller & Rollnicks definition; ...”Motivation är ett sinnestillstånd av mer eller mindre förändringsbenägenhet eller angelägenhet till en förändring som kan skifta mellan olika situationer och över tid”... (ibid.).

Teorier om motivation

Som ovan beskrivet definieras motivation på olika sätt, men en gemensam nämnare kan beskriva motivation som något sorts inre driv som finns hos oss alla, men som beroende på yttre och inre omständigheter kan förändras över tid. Liksom det finns många definitioner, finns även många teorier om vad som skapar motivation och hur motivationsarbete bäst bör tillämpas. Följande stycken försöker problematisera hur det beskrivs i litteraturen.

Thomas Hobbes menar att individen alltid handlar i egenintresse (Ahl, 2004). Enligt detta tidiga synsätt som uppkom på 1700-talet om den så kallade ekonomiska människan, borde det vara enkelt att motivera någon genom att endast erbjuda pengar. Den ekonomiska vinsten sågs som den viktigaste motivationsfaktorn. Taylor ansåg att arbetstagare motiverades bäst genom att främtas ansvaret för sitt arbete så de kunde prestera bättre och därmed tjäna mer pengar. Dock har denna teori om den ekonomiska människan med egenintresse kommit att motbevisats, och vi vet idag att det finns både emotionella, psykiska och sociala faktorer som påverkar motivationen. Människan ses som en del i ett socialt sammanhang, vilket har betydelse för ett företags produktivitet utifrån förhållandet mellan individ, grupp och företag.

Något liknande den ekonomiska människan, förutom att motivationsfaktorn inte endast måste vara av ekonomiskt intresse, ser behavioristerna på motivation. De anser att stimuli, en belöning av något slag, är väsentligt för att åstadkomma en

beteendeförändring. Beteenden ses enligt behavioristerna som inlärd och därmed möjliga att formas. Att belöna ett visst beteende är det som skapar motivation (ibid). Maslows (1987) teori om den behovsstyrda människan kan ses som en motsats till behavioristernas synsätt. Det som driver människan är olika medfödda, grundläggande behov. Maslows behovstrappa eller behovspyramid är en känd gestaltning av dessa behov i hierarkisk utformning; med de *fysiologiska behoven* som den viktigaste delen, såsom att bland annat äta och sova. Är de behoven tillfredsställda är nästa *trygghet*, vilket innebär behovet av stabilitet, säkerhet och skydd. Nästa steg är *tillhörighet och kärlek*, vilket innefattar behovet av att känna sig älskad och känna samhörighet med andra. När det behovet är tillfredsställt är nästa *uppskattning*, vilket innebär både uppskattning av sig själv och att erhålla andras uppskattning. Nästkommande steg är *kognitiva behov*, med vilka det menas behoven av att veta och att förstå. *Eстетiska behov* kommer sedan, vilka kan hänga ihop med de kognitiva för att skapa ordning och reda i tillvaron. Det sista behovet är *självförverkligande*, att känna att man har möjlighet att bli det man är ämnad för. Den hierarkiska utformningen kan se olika ut och förändras beroende på omständigheter i ens omgivning, men den sammantagna principen är att det är behoven som motiverar handling. Utifrån ett arbetsplatsperspektiv kommer inte medarbetarna bli motiverade om de inte får alla behoven tillfredsställda, vilket innebär att de övriga, otillfredsställda behoven, är de som kräver fokus (ibid.).

Motivationsarbete måste utgå från en positiv människosyn, enligt Revstedt (2014), med vilken han menar tron på att alla människor vill leva ett socialt, konstruktivt, målinriktat och aktivt liv. Med viljan att leva ett *socialt* liv där vi får våra känslomässiga behov såsom bekräftelse och gemenskap tillfredsställda. Viljan att leva socialt innebär dock oftast viljan att ha få, djupare relationer till andra. Med *konstruktiv* menas tron på människans inre strävan att vilja vara god mot sig själv och sina medmänniskor. Det kan betyda att vilja leva ett hälsosamt liv, ta hand om sina barn och acceptera andra människor. Ingen människa vill enligt denna definition skada sig själv eller någon annan. Att vilja vara *målinriktad* innebär viljan att sträva efter ett mål i livet; med andra ord vill vi ha en mening med livet. Att vara *aktiv* innebär utifrån den positiva människosynen att människan har möjligheten och viljan att forma och skapa sitt eget öde. Människan uppskattar förändringar och utveckling i sin livssituation (ibid.). Dock så uppskattar inte människan att bli undervisad (Faskunger, 2008). Hur motivationsarbete utförs kan ha effekter på individens motivation och förändringspotential, till exempel är det få människor som uppskattar att bli tillsagda vad de får och inte får göra. För att motivera

en individ får denne inte tvingas på en lösning, utan lösningen ska komma från individen själv med stöd och hjälp från omgivningen om så behövs. Det är alltid individen som tar det slutgiltiga beslutet inför en livsstilsförändring (ibid).

Att förändringen ska komma från individen själv, kan med andra ord beskrivas som den inre motivationen (Ahl, 2004). Inre och yttre motivation diskuteras ofta inom motivationsteori. Med inre motivation menas individens upplevda känsla av att ”klara sig själv”, att man själv styr över sitt liv och sina egna val (ibid.). Inre motivation leder till ökat lärande och ökad kreativitet, med andra ord så baseras den inre motivationen på individens känsla av självbestämmande och självförverkligande (Vallerand, 2012). Inre motivation blir inte förstärkt av belöning från yttre faktorer, såsom yttre motivation, utan drivkraften kommer inifrån. Det är den egna viljan som styr drivkraften att utföra en handling, då syftet i sig blir den tillfredsställelse, självutveckling och lycka som individen upplever. Yttre motivation beskrivs istället som den handling som utförs för att uppnå ett visst mål, vilket kan vara i form av både belöning (till exempel högre lön) eller att undvika ett straff (ibid.).

Atea och Sverigestafetten

Tanken att studera några av medarbetarnas upplevelser av Sverigestafettens olika omgångar och se ifall den har påverkat motivationen fick jag när jag var på besök på Atea i februari för att besöka gamla kolleger. De pratade då om den Sverigestafett som skulle börja i mars, vilken pågick under den här studiens gång. Eftersom den allra senaste omgången av Sverigestafetten höll på samtidigt som denna studie gjordes, valde jag att inte ha med den då den inte var klar och en del av syftet är att se de långvariga effekterna av Sverigestafetten. Atea är ett av de ledande företagen inom IT-infrastruktur i Norden (Atea, 2016). Företaget bildades i Sverige 2007 och har sedan dess utvecklat sina tjänster till att innefatta allt från bland annat konsulter, molndrift, klient, server/lagring, mobilitet och licens. Idag arbetar ca 2000 personer på Atea i Sverige, det finns ett trettiotal kontor mellan Kiruna och Malmö som är uppdelade i regioner; norr, Stockholm, huvudkontoret, väst, mitt och syd, med huvudkontoret i Kista, Stockholm (ibid). Sverigestafetten bildades 2013, som ett hälsofrämjande projekt med syfte att öka den fysiska aktiviteten hos medarbetarna på Atea (Sverigestafetten, 2016) ...” Eftersom vi till största delen har ett jobb där vi sitter still tycker vi på Atea det är viktigt att uppmuntra till rörelse i vardagen och att det sker på ett lekfullt sätt”... Lyder Ateas egen beskrivning av Sverigestafetten, som från början utformades för att sätta hela IT-Sverige i rörelse, då

den 2013 hade både medarbetare, leverantörer och kunder som deltagare. Målet med stafetten 2013 var att träna inför att förflytta sig 360 mil i stafettform från Luleå till Malmö på 13 dagar. Hur deltagarna tog sig fram genom Sverige varierade med allt ifrån powerwalk, löpning, cykling, rullskidor och inlines. Den första omgången 2013 varade i ungefär ett år, med förberedelser och träning inför att förflytta sig från norr till söder, med deltävlingar bland regionerna och mellan olika lag inom regionerna. Under den första deltävlingen den omgången fick deltagarna registrera poäng för alla sorters aktiviteter som innebar någon form av fysisk aktivitet, såsom trädgårdsarbete och städning.

Under Sverigestafettens omgångar har inlägg från både deltagare, ledning och samarbetspartners lagts upp på hemsidan för alla att följa, som en sorts uppdatering av tävlingsstatus. Några exempel på inlägg som publicerats är ”Tränar för att komma i toppform”, ”Satsar på Vasaloppet”, ”Vi vill mer”, ”Konsultchefen som njuter de tre sista milen av Vasan” och ”Vilken region har öppnat starkast?”. Varje region publicerar sina egna inlägg. Regionerna hade även interna tävlingar, såsom stegtävling och tävling i att undvika hiss och ta trapporna som ett alternativ.

På hösten 2014 anordnades den andra omgången av Sverigestafetten, men med ett lite annorlunda upplägg än den föregående omgången. Denna gång var inte målet att träna inför att förflytta sig från norr till söder tillsammans med kolleger, samarbetspartner och kunder, utan att utöva så mycket aktivitet som möjligt för att tävla om vilket lag som har mest registrerad tid. De personer som inte deltog togs bort från tävlingen en vecka efter starten och de lag som då hade för få deltagare slogs ihop. I den första omgången var det obligatoriskt att delta, såvida en person inte var skadad eller hade en giltig anledning att inte delta. Efter den första veckan omgång två, var 1200 personer aktiva, vilket motsvarar ungefär 50 % av alla medarbetare på Atea. En ny aktivitet i tävlingen som gav poäng var stående arbete, där minst två timmar om dagen gav poäng. Sverigestafetten 2014 höll på i en månad, med start i september och slut i oktober. De vinnande i lagen i respektive region publicerades på hemsidan som ett avslut på den omgångens Sverigestafett.

Den tredje omgången hölls mellan februari 2015 och mars 2015, med likadant upplägg som omgången innan. Det publicerades något färre inlägg från ledning och deltagare under den här omgången jämfört med de tidigare. Ett nytt inslag var filmer som visade olika träningstips, såsom hoppstyrka, stretching och spänsträning.

I augusti 2015 började den fjärde omgången av Sverigestafetten, vilken även den

pågick i en månad. Nytt för denna omgång var att deltagarna hade möjligheten, att genom att registrera sina poäng, bidra med att skänka pengar till Cancerfonden. För att bidra måste en deltagare ha registrerat 6 stycken aktiviteter under de tre första veckorna i Sverigestafetten. Utifrån ett ökat deltagande jämfört med vårens omgång då 62% var aktiva till höstens 81%, kunde Atea skänka 70000 kronor till Cancerfonden. Maxpoängen man kunde registrera per dag de tre senaste omgångarna var 60 poäng, vilket motsvarade 60 minuter. Oavsett vilken sorts aktivitet som utfördes, gav de lika många poäng. 60 minuter promenad gav lika många poäng som 60 minuter löpning. I alla omgångar publicerades de vinnande lagen i respektive region som ett avslut på Sverigestafetten (ibid.).

Problemformulering

Sjukdomsförebyggande åtgärder var för endast hundra år sedan avgörande för människans överlevnad. I dagens västerländska, moderna samhälle, utsätts vi inte för de sjukdomsrisker som då fanns. Det finns dessutom nya metoder, mediciner och vaccin för att bota sjukdomar. Enligt Faskunger (2008) är det största hotet mot vår hälsa numera vår livsstil. Det finns ett stort stöd i den evidensbaserade forskningen att livsstilen kan vara både en främjande faktor och en riskfaktor för hälsan. Alltmer ser man att välfärdssjukdomar som bland annat cancer, hjärt -och kärlsjukdomar, fetma och typ 2-diabetes ökar i och med en ohälsosam livsstil. Många studier visar att det inte bara är de fysiska aspekterna som drabbas i och med en ohälsosam livsstil, vi mår även avsevärt sämre psykiskt (ibid.).

Vi tillbringar i stor utsträckning mer vaken tid på vår arbetsplats än vi gör hemma, ofta upp emot 50 timmar per vecka (Amaya och Petosa, 2011). Det säger sig självt att arbetsplatsen har en stor inverkan på hälsan. Stillasittande arbete och låg grad av fysisk aktivitet på fritiden medför stora hälsorisker, med sjukdomar och förtidig död som följd (Faskunger, 2008). Amaya och Petosa (2011) menar att förutom att arbetsplatsen i sig kan medföra negativa hälsovanor attraherar hälsopromotiva insatser oftast dem som redan är fysiskt aktiva, och det är svårt att motivera dem som sällan är fysiskt aktiva (ibid.).

Ökad psykisk och fysisk ohälsa på arbetet med ökad sjukfrånvaro som följd gör det hälsopromotiva arbetet viktigare än någonsin (Hanson, 2004). Det ligger i samhällets, arbetsgivarens och den enskilde individens intresse och vinning att främja hälsan. Hanson (2004) förklarar även att de villkor som finns på en arbetsplats ofrånkomligt

påverkar människan då vi lever och verkar i ett sammanhang med våra livs -och arbetsvillkor. För att öka den fysiska aktiviteten hos medarbetare och således förbättra hälsan för en stor del av befolkningen krävs förståelse för vad, hur och varför människor motiveras att bli mer fysiskt aktiva (ibid.). Enligt Faskunger (2008) skapas god hälsa genom att anamma goda hälsobeteenden, till exempel att äta bättre mat eller att börja promenera till jobbet. Arbetsplatsen som arena påverkar individen på olika sätt och i olika riktningar, vilka både kan vara främjande och riskfyllda för hälsan (ibid.).

Efter århundraden med förebyggande åtgärder för att stoppa epidemier och hälsofarliga beteenden, har ansvaret tillslut förflyttats från staten till medborgaren att med de rätta verktygen själv ansvara för sin hälsa (Korp, 2004). Det som ofta diskuteras inom den hälsopromotiva diskursen är; vems är ansvaret för människornas hälsa, dem själva eller samhället? Mina förhoppningar är att denna studie kan problematisera och förklara hur hälsopromotion kan upplevas av personal på ett företag, och därigenom kunna bidra med ökad förståelse för området.

Syfte

Syftet med studien är att undersöka medarbetarnas upplevelser av Sverigestafetten och belysa dess motivationsfaktorer till fysisk aktivitet, samt att problematisera medarbetarnas generella upplevelser av hälsopromotion på Atea.

Frågeställningar

- Hur upplever medarbetarna på Atea projektet Sverigestafetten?
- Har projektet bidragit till ökad motivation för fysisk aktivitet hos medarbetarna enligt dem själva, i så fall hur?
- Vilka faktorer är mest betydelsefulla för ökad motivation för fysisk aktivitet enligt dem själva?
- Hur upplever medarbetarna att hälsopromotion har gått/bör gå till?

Metod

I kommande del presenteras valet av metod, urvalet av informanter, tillvägagångssättet, analysmetod, etiska överväganden samt diskussion om studiens reliabilitet och validitet.

Val av metod

Kvalitativ metod är ett passande metodval för att undersöka upplevelser (Cohen, Manion & Morrison, 2011; Kvale & Brinkmann, 2009). Då syftet med studien är att undersöka informanternas upplevelser av Sverigestafetten och hälsopromotion på Atea samt motivationsfaktorer, var kvalitativ metod ett passande metodval. Enligt Kvale & Brinkmann (2009) lämpar sig kvalitativ metod bra när en forskare söker förståelse för det som studeras, vilket var det jag var ute efter i min studie (ibid.). Det menar även Bryman (2011), som skriver att man genom kvalitativ forskning kan få förståelse för ett socialt sammanhang genom informanternas tolkningar av det. Den största skillnaden mellan kvantitativ och kvalitativ forskning, är att den senare fokuserar mer på ord än på siffror. Ett annat utmärkande drag i kvalitativ forskning är att teorier uppkommer ur tolkning av data, vilket innebär att man som forskare ofta använder sig av en induktiv ansats (ibid.). Ett ytterligare utmärkande drag för kvalitativ forskning är att den utgår från en subjektiv synvinkel som visar en individuell konstruktion av verkligheten, och kan som innan nämnt säga mycket utifrån informantens upplevelser (Backman, 1998). Några av de vanligaste kvalitativa metoderna är observation, intervju, fokusgruppsamtal och textanalys (Bryman, 2011; Cohen et al., 2011).

Jag har valt att använda mig av kvalitativa, semi-strukturerade intervjuer. Intervju som metod valdes eftersom intervjuer öppnar upp för dialog och kan därmed ge djup förståelse för intervjupersonens upplevelser (Kvale och Brinkmann, 2009). Genom att samtala och interagera med människor tillgodogör vi oss kunskap om andras tankar, känslor och verkligheter (ibid.). Jag anser att kvalitativa intervjuer är en passande metod vid utvärderingar, som i det här fallet Sverigestafettens och Ateas påverkan på motivationen, eftersom man då har möjligheten att få djup förståelse för vad deltagarna tycker och tänker, och varför det förhåller sig på det sättet. Det är speciellt viktigt för att kunna se vad som varit bra och/eller dåligt.

Semi-strukturerade intervjuer innebär att man som forskare har format intervjufrågor innan själva intervjutillfället som man förhåller sig till, men då dessa fungerar som en guide öppnar semi-strukturerade intervjuer för möjligheter till improvisation och följdfrågor, som annars inte hade varit möjligt vid strukturerade intervjuer (Bryman,

2011). Jag anser att semi-strukturerade lämpade sig bäst då de både gav möjligheter att forma intervjuerna efter individen under intervjuens gång, beroende på hur självgående informanten var. Semi-strukturerade intervjuer var även en bra metod då jag inte har mycket erfarenheter av att använda mig av intervjuer, då var det väsentligt att ha vissa intervjufrågor uttänkta innan som hjälpmedel (ibid.).

Urval

Det krav som ställdes för att få medverka i studien var att informanterna ska ha jobbat på Atea under alla de omgångar som Sverigestafetten hållits, eftersom jag med studien vill kunna jämföra utvecklingen av projektet och se dess påverkan på motivationen under en längre tid. En ytterligare önskan som jag hade var att jag som forskare inte skulle vara mer än bekant med informanterna. Enligt Bryman (2011) kan relationen till informanterna påverka resultatet av studien (ibid.). Genom att välja informanter som jag känner, men som jag inte har någon djupare relation till, kan ha ökat deras tillförlit till mig som forskare. Enligt Bryman (2011) får ofta kvalitativ forskning kritik för att inte vara generaliserbar eftersom det ofta är få antal individer som medverkar, vilket gör att resultatet inte kan ses som representativt för en hel population. Dock var mitt syfte med studien inte att generalisera, utan att få en förståelse för hur ett hälsofrämjande projekt som Sverigestafetten kan upplevas av olika deltagare. Därav använde jag mig av ett så kallat bekvämlighetsurval när jag valde mina informanter, vilket enligt Bryman innebär att forskaren väljer informanter utefter att de är lättåtkomliga och befinner sig inom den studerade miljön (ibid.).

För att lättast få tag på informanter valde jag att besöka Atea igen, efter mitt första besök, för att höra mig för med olika personer om de skulle vilja delta. På grund av olika orsaker som tidsbrist och avbokningar fick jag fråga runt lite innan jag hittade mina informanter. Frivilliga fick skriva upp sig på en lista jag tog med, med vilken jag sedan använde för att sköta vidare kontakt och planering inför intervjuerna via mail. Jag utförde tre kvalitativa, semi-strukturerade intervjuer med tre olika medarbetare. Det skulle kunna sägas att jag använde mig av ett medvetet val då jag själv valde vilka informanter jag skulle kontakta, utifrån de olika kriterierna (Cohen et al., 2011).

För att få ett godkännande att använda mig av Sverigestafetten som studieobjekt och Atea som arena valde jag att kontakta den person som är ansvarig för Sverigestafetten och hon var positiv till studien.

Tillvägagångssätt

I studien intervjuades tre informanter separat. Då kvalitativ forskning ämnar gå in på djupet för att finna förståelse för det som studeras, ansåg jag att ett litet antal informanter skulle vara bra utifrån det syftet (Bryman, 2011). Transkribering och analys av kvalitativa intervjuer är en tidskrävande process vilket man enligt Dalen (2007) bör ha i åtanke innan man intervjuar, vilket även bidrog till att antalet informanter begränsades till tre stycken (ibid.). Efter min tanke om att studera Sverigestafettens effekter inleddes planeringen med att ta kontakt med tidigare kolleger på Atea för att undersöka intresset av att medverka. Då det fanns intresse, togs kontakt med ansvarig för Sverigestafetten för att få godkännande om att utföra studien. Den ansvariga var positiv till studiens syfte och ställde upp med feedback kring utformandet av intervjufrågor, då den ansvariga bidrog med tankar om vad Atea skulle vilja få ut av studien för att eventuellt kunna använda materialet till kommande Sverigestafetter. Den ansvarigas idéer togs i beaktning vid utformandet av intervjufrågorna.

För att få inspiration till studiens disposition gjordes en forskningsgenomgång innan intervjuerna. För att hitta publicerade och vetenskapligt granskade studier om fysisk aktivitet, motivation och hälsopromotion gick jag in via Gävle Högskolas sökdatabas och använde mig av ERIC EBSCOhost (Education Resources Information Center) och Discovery at University of Gävle. Då det finns många publicerade studier om fysisk aktivitet begränsades sökningen med sökorden *physical activity, motivation och workplace*. Sökning gjordes även på *health, health promote workplace och motivation*.

Enligt Kvale & Brinkmann (2009) är det viktigt med god planering innan en intervju för att säkerställa en hög kvalitet på resultatet. Det är därför relevant att veta vad och varför man vill studera just det man ämnar innan intervjufrågor skapas då intervjufrågorna ska hjälpa till att besvara syftet på bästa sätt (ibid.). Enligt Bryman (2011) är en intervjuguide vid semi-strukturerade intervjuer mindre specifik och mer öppen för improvisation än vid strukturerade intervjuer, vilket inspirerat utformandet av frågorna (Bilaga 1). Då syftet var att undersöka informanternas upplevelser ska intervjufrågorna inte innehålla förutfattade meningar, utan vara öppna och undersökande. För att åstadkomma det har intervjuguiden utformats utefter Brymans grundläggande råd; att ordna frågorna i en ordning som passar syftet, vilket i mitt fall blev en kronologisk ordning, att frågorna ska utformas för att ge svar på frågeställningarna, att anpassa språket utefter intervjupersonerna, att inte ställa ledande frågor och att undersöka bakgrundsinformation om informanterna för att skapa bättre förståelse för deras

upplevelser (ibid.).

Kontakten med informanterna sköttes via mail, där vi kom överens om tid och plats för intervjuerna. Dessa skedde mellan den 4-15 april 2016 och tog cirka 15-25 minuter, beroende på hur självgående och villig informanten var att dela med sig av sig själv. Tidsramen för intervjuerna var satt till max 30 minuter, framförallt sattes en tidsgräns eftersom intervjumaterial ofta tar tid att transkribera och analysera (Kvale och Brinkmann, 2009; Dalen, 2007). Bryman (2011) menar att det är en fördel att välja en plats som är lugn och bekväm för att minimera ljud som kan störa inspelningen under intervjun, därför valdes ett rum som låg avsides och jag kom överens med informanten om en tid då få möten hålls runtomkring.

Två av tre intervjuer spelades in på mobiltelefon. Ljudupptagning under intervju är önskvärt för att kunna transkribera intervjuerna och underlätta analys, likaså är det önskvärt ur den synpunkten att det möjliggör för forskaren att lyssna på intervjun flertalet gånger och upptäcka nya svar (ibid.). Den tredje intervjun spelades inte in efter önskemål från informanten, då antecknades svaren för hand.

Analysmetod

De två intervjuer som spelats in transkriberades ordagrant i ett Word dokument. En fördel med transkribering är att det underlättar analysen och att urskilja teman i svaren (Kvale och Brinkmann, 2009). Transkribering är att föredra för att kunna se likheter och skillnader i svaren, vilket kan hjälpa att besvara syftet (ibid.). Den intervju som antecknades skrev jag ren efter intervjutillfället, i vilket jag försökte återskapa en så fullgod version av intervjun som möjligt. Att skriva ned, i likhet med transkribering, direkt efter intervjutillfället ansåg jag vara nödvändigt för att inte riskera att glömma viktiga aspekter såsom sinnesstämning, ordval, detaljer och även slutsatser som kunde dras under själva intervjun.

Den analysmetod som använts har hämtats från Kvale & Brinkmann (2009), att analysera med fokus på meningen. Det finns olika sätt för meningsanalys, jag har utgått från så kallad meningskoncentrering, vilket innebär att tematisera innehållet i det informanten säger i komprimerad form. Innehållet urskiljs och sätts samman med några få ord och bildar meningsenheter. Meningskoncentrering hjälper forskaren att skapa teman i materialet, vilket görs i olika steg. Analysen i meningskoncentrering handlar om, att efter transkribering, läsa intervjun i sin helhet för att finna de meningsenheter som finns i svaren (ibid.). Genom att på det sättet läsa och analysera en intervju i taget och tolka de meningsbärande delarna och dela in dessa i teman, blev varje analys till en början fristående. Jag använde mig av Word som

program vid transkriberingen och även vid analysen, i vilken jag kunde markera i texten med olika färger som symboliserade de meningsbärande delarna. När de tre intervjuerna analyserats började jag med att dela in delarna i teman som tillslut resulterade i följande huvudteman där likheter och skillnader presenteras i resultatet för att kunna besvara syftet med de olika medarbetarnas upplevelser av Sverigestafetten; *innan Sverigestafetten, förväntningar, upplevelser under projektets gång, motivationsfaktorer, efter Sverigestafetten, hälsopromotion - utveckling och tankar.*

Etiska överväganden

Enligt Vetenskapsrådet (2002) bör en forskare ta hänsyn till fyra etiska forskningsprinciper; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet innebär att informanten ska delges studiens syfte innan studien genomförs, vilket jag gjorde i det missiv som delades ut innan intervjun där en kort information om vem jag är samt syftet med studien framgår (ibid.). Enligt Bryman (2011) innebär informationskravet att forskaren ska delge intervjuens innehåll för informanten innan, så denne vet vad som komma skall (ibid.). Innan intervjun påbörjades berättade jag om upplägget och syftet igen, eftersom jag tror att det kan vara en fördel för informanten att få en bild av mina tankar om studien berättat för sig som en naturlig början på själva intervjun. Med informationskravet i åtanke var jag noga med att informera ansvarig för Sverigestafetten om att både den och Atea kommer att skrivas fram med namn i studien, vilket var okej. Den ansvariga var positiv till idén att använda Atea och Sverigestafetten och ville ta del av studiens resultat.

Samtyckeskravet innebär att informanten själv har rätt att bestämma över sin medverkan i studien och har rätt att avbryta närhelst den vill (Bryman, 2011). Jag informerade om att intervjun kommer att spelas in på mobiltelefon, om rättigheten att inte svara på frågor om informanten inte vill samt rätten att avbryta intervjun. En av informanterna ville inte att jag skulle spela in intervjun, vilket jag respekterade och endast antecknade istället. Genom att ställa öppna och generella frågor försökte jag att inte lägga alltför stort fokus på individen och dennes vanor, vilket kan upplevas som ett intrång i privatlivet. Märkte jag att en fråga upplevdes som obekväm försökte jag formulera om den. Ett övervägande angående samtycke gjordes även då jag fick ett godkännande från ansvarig för Sverigestafetten att utföra studien (ibid.).

Enligt Bryman (2011) innebär konfidentialitetskravet att allt material såsom inspelningar, anteckningar och liknande, inklusive personuppgifter om deltagare,

förvaras oåtkomligt för andra att läsa. Jag informerade om att det endast är jag som forskare som skulle lyssna på inspelningen vid transkribering och att jag sedan skulle radera den. Konfidentialitetskravet innebär också att informanten förblir anonym genom hela studien, därav har informanterna getts fiktiva namn som inte går att spåra till deras riktiga identitet. Information om ålder och befattning har utelämnats för att ytterligare garantera informanternas anonymitet (ibid.). Information om ålder och befattning utelämnades även då jag ansåg att sådan information inte tillförde någonting till studiens resultat. För att uppfylla konfidentialitetskravet är det viktigt att tänka på att inte lägga anteckningar med information om personuppgifter och intervjumaterial öppet och synligt för andra att läsa, vilket jag var noggrann med då jag utförde mina intervjuer på Ateas kontor där det är mycket folk i rörelse. Att inte prata om vem som deltagit i intervjuerna med andra är även en viktig aspekt att tänka på för att hålla informanterna anonyma, och det var extra viktigt för mig att inte prata med folk jag kände på Atea om vilka som deltagit. En övrig aspekt jag tog hänsyn till gällande konfidentialiteten var att försöka ha intervjuerna så avskilt som det gick. Jag valde rum som låg avsides för att få sitta ostört, dels för att vara diskret och dels för att informanten skulle känna sig bekväm att ingen kunde gå förbi eller se in i rummet under intervjun, vilket enligt Bryman (2011) kan vara en fördel vid intervjuforskning.

Nyttjandekravet innebär att den insamlade datan endast får användas för forskningens ändamål och inte utlånas för annat bruk (ibid.). Jag tog hänsyn till alla ovan nämnda etiska principer i missivet där information om användandet av materialet, informantens rättigheter och anonymitet tydligt framgår.

Ett etiskt dilemma jag fick tänka på under intervjuernas gång samt efter, var huruvida jag möjligtvis kan ha påverkat informanternas tankegångar och svar på grund av mina egna erfarenheter av Atea som arbetsplats. Även då det var några år sedan jag arbetade där, är jag involverad på ett sätt i företaget som en oberoende forskare inte skulle varit, vilket både kan ha styrt mina deltagares svar och min egen analys av materialet. Jag har i den grad det varit möjligt försökt att vara neutral och inte lägga egna åsikter och värderingar bakom vare sig utformandet av intervjufrågor eller styrning.

Validitet och reliabilitet

Validitet innebär att man mäter det som är tänkt att mäta, och kan således beskrivas som en studies giltighet (Cohen et al., 2011; Kvale och Brinkmann, 2009). I kvalitativ forskning, och

framförallt i intervjuforskning, kan det komplexa i att mäta en studies giltighet handla om den subjektiva tolkningen av både intervjuaren och intervjupersonen. Genom att tänka på att intervjufrågor kan uppfattas och tolkas olika av olika informanter, försökte jag formulera mig på liknande sätt under alla intervjuer för att öka sannolikheten för att frågorna skulle uppfattas på rätt sätt. För att inte riskera att uppfatta något svar fel sammanfattade jag intervju svaren för informanten i slutet av intervjun och denne kunde rätta till eventuella feluppfattningar (ibid.). Validiteten i studien kan ha påverkats av den pågående Sverigestafetten som höll på då studien genomfördes. Informanternas åsikter och minnen av de tidigare omgångarna kan ha varit svåra att särskilja från den pågående Sverigestafetten, dock försökte jag vara tydlig med att studien omfattade de stafetterna innan och bad informanterna att inte ha den pågående Sverigestafetten i åtanke när de svarade.

En studies reliabilitet handlar om dess tillförlitlighet (Cohen et al., 2011). Att använda samma intervjuguide vid alla intervjuer gör resultatet mer tillförlitligt, då alla informanter haft samma förutsättningar (ibid.). Ordningen på frågorna kan ha varierat utefter vad som passade som följdfråga just i det tillfället, vilket kan vara nödvändigt för att som intervjuare bära en intervju framåt och kunna anpassa frågornas upplägg efter situationen (Kvale och Brinkmann, 2009). Genom att använda sig av öppna frågor ökar även tillförlitligheten, då informanternas svar inte blir ledande (ibid.). En aspekt som är viktig att ha i åtanke gällande studiens tillförlitlighet är huruvida den intervjun som inte spelades in kan ha påverkats av att endast antecknas. Villkoren både för mig och för informanterna såg således olika ut, men jag hade i åtanke att vara extra noggrann vid återberättande av svaren för att garantera att jag tolkat dem på rätt sätt.

Presentation av informanterna

Informanterna har givits fiktiva namn. Alla tre informanter har deltagit i alla omgångar av Sverigestafetten som undersöks i studien. För att ge en introduktion till resultatet beskrivs informanternas aktivitetsvanor innan Sverigestafetten, likaså kort hur inställningen till projektet sett ut samt hur deras aktivitetsvanor ser ut idag.

- **Arne** var innan Sverigestafetten inte fysiskt aktiv alls. Han tyckte inte om att röra på sig och upplevde all ansträngning som krävande och jobbig. Arne sitter ner mycket i jobbet och jobbar långa dagar, vilket resulterat i många timmar fysisk inaktivitet. Hans inställning till projektet var till en början negativ, vilket har

kommit att ändrats under de omgångar som varit. Idag är Arne regelbundet fysiskt aktiv och lever ett mer hälsosamt liv.

- **Lina** har haft varierande aktivitetsvanor både innan och under Sverigestafetten då hon tränat i perioder men aldrig varit regelbundet fysiskt aktiv. Lina, i likhet med Arne, sitter ofta ner många timmar om dagen. Hon anser sig må bra av att röra på sig, men tycker inte om när det blir till ett måste då hon vill bestämma över sina egna val. Inställningen till Sverigestafetten har gått från att uppleva den som ett tvång till ett positivt projekt som har fått henne att vilja bli regelbundet fysiskt aktiv.
- **Jeanette** var inte fysiskt aktiv alls innan Sverigestafetten och hade en genomgående negativ inställning till fysisk aktivitet. Hon ser sig själv som lat och tycker inte om träning. Liksom de övriga två informanterna har hon ett inaktivt arbete med många timmars stillasittande varje dag. Hon tycker i efterhand att Sverigestafetten är ett bra initiativ och har börjat fundera på att röra på sig mer.

Resultat & Analys

I kommande del presenteras och analyseras resultatet utefter de olika teman som identifierats i analysmetoden; *innan Sverigestafetten, förväntningar, upplevelser under projektets gång, motivationsfaktorer, efter Sverigestafetten, hälsopromotion - utveckling och tankar.*

Innan Sverigestafetten

Alla informanter har innan Sverigestafettens start 2013 varit fysiskt aktiva i olika stor utsträckning. Mängden fysisk aktivitet sträcker sig mellan att aldrig komma på tanken att vilja röra på sig, i likhet med Jeanette, till måttlig fysisk aktivitet i likhet med Lina som var sporadiskt fysiskt aktiv några gånger ibland. Lina beskriver att medvetenheten om att hon mår bättre av att träna fanns där, men att det krävdes någonting extra för att det skulle bli av:

...jag visste ju att jag borde träna och så, men gjorde det bara ibland, det var ingen vana direkt. Jag måste ha någon som pushar mig och en anledning, annars blir det sällan av... (Lina)

Citatet visar på att det för Lina krävs någon form av motivation för att vara fysiskt aktiv, även om hon visste om att hon mår bättre av att träna så gjorde hon det endast sporadiskt. Hon beskriver vidare att hon inte reflekterade särskilt mycket över hälsan och hon upplevde inte att det pratades om hälsa bland hennes arbetskamrater eller i hennes

privatliv. Liknande beskriver Arne att det som kändes viktigast var att prestera på jobbet då det krävde mycket energi och han tog sig därmed inte tid till annat. Han tränade nästan ingenting under åren innan och fram till Sverigestafetten. Varken Arne eller Lina upplevde att det fanns något särskilt hälsofrämjande arbete på Atea innan Sverigestafetten, förutom friskvårdsbidraget, vilket ingen av dem utnyttjade. Båda uppger att de inte utnyttjade friskvårdsbidraget eftersom de endast kunde få tillbaka max hälften av den summa de betalade, vilket då innebär att de måste lägga ner en större summa pengar för att få tillbaka några. Jeanette upplever inte heller något hälsofrämjande arbete innan Sverigestafetten.

...Det finns ju friskvårdsbidraget, men för mig som ändå aldrig tränar så känns det ganska onödigt... (Jeanette)

Jeanette beskriver sig som en bekväm person som ogärna gjorde någonting i onödan. Hon upplevde, i likhet med Arne, hög arbetsbelastning och känner i och med det att hon varken hade tid eller lust att ägna sig åt någon fysisk aktivitet på fritiden. Hon utövade därmed ingen fysisk aktivitet och hade inte gjort på många år. Hon kände ingen lust att börja röra på sig, snarare tvärtom, då hon upplevde att träning var laddat med ångest och känslor av "måsten". Hon kom med undanflykter och ursäkter till att inte börja träna.

Gemensamt visar resultatet att informanterna inte identifierar sig som fysiskt aktiva, vilket uppträdde ganska snart i inledningen av intervjuerna. De pratade alla om fysisk aktivitet som begreppet "träning", vilket var återkommande genom alla intervjuer. När de fick frågan om de innan Sverigestafetten reflekterade över annan sorts fysisk aktivitet än "träning", var det bara Lina som sa att hon tyckte att hon blev piggare av att till exempel ta en promenad ibland. Arne och Jeanette var båda negativt inställda till all sorts fysisk aktivitet enligt formuleringarna; "skulle aldrig ha kommit på tanken" (Jeanette) eller "hur skulle jag ha orkat det?" (Arne).

Förväntningar

På frågan om vilka förväntningar informanterna hade på Sverigestafetten, visade det sig att allas förväntningar förändrades inför Sverigestafettens olika omgångar. Linas förväntningar var mer positiva än de övriga inför projektets start 2013. Hon hoppades då

att det skulle bidra till den extra motivationen inför träningen som hon behövde. Att Lina kände sig mer positivt inställd till projektet kan ha att göra med att hon då och då var fysiskt aktiv och att hon upplevde att fysisk aktivitet gjorde att hon mådde bättre. Dock upplevde ingen av informanterna att projektet lanserades på sådant sätt att det skulle vara för att öka medarbetarnas välmående, utan att det snarare lanserades som en tävling.

Jeanette var negativt inställd till Sverigestafetten från början och kände mycket press inför den första omgången. Hon beskriver känslan och förväntningarna på projektet som ångestladdade till en början, mest för att hon kände hur de kollektiva förväntningarna byggdes upp till att Sverigestafetten handlade om en tävling. Liknande uttrycker Arne sig, vilket går att utläsa från citatet:

Alla sprang runt och tjtade på varandra att kom igen, nu ska vi vinna det här, men då försvann mitt intresse på engång (Arne)

Informanternas inställning till Sverigestafetten påverkades av att de upplevde den som enbart en tävling till en början, där det blev en intern ”hets” mellan olika lag och regioner. De pratade alla om denna tävlingsfokus från både kolleger och ledning.

När den tävlingsinriktade fokusen tonades ner eller förändrades, ändrades även informanternas inställning till att bli mer positiv. De mer positiva förväntningarna på projektet steg i och med varje ny omgång av Sverigestafetten. Resultatet visar att ju mer positiv informanterna var inför en ny omgång av Sverigestafetten, desto mer positiva förväntningar hade de på sig själva och sin egen insats. Lina beskriver sina förväntningar på sig själv som att hon innan den senaste omgången tänkte att det skulle kunna hjälpa henne att bli mer fysiskt aktiv genom att det skulle vara den extra knuff hon behövde:

Jag är inte sån som, jag har inte den självdisciplinen att jag ger mig ut på en löprunda själv, utan jag måste ha nån som följer upp mig och det här är ju ett jättebra sätt, mitt team ser ju vad jag gör och inte gör (Lina)

Arne tror mer på sin förmåga att vara aktiv nu, jämfört med den första omgången.

Jeanettes inställning till fysisk aktivitet har förändrats till det mer positiva då hon inte endast tycker att Sverigestafetten är någonting jobbigt, vilket kan tolkas utifrån följande citat:

...jag har börjat tänka mer och jag vill i alla fall, tidigare ville jag inte alls...

Upplevelser under projektets gång

Informanternas upplevelser av Sverigestafetten varierar samtidigt som det finns många gemensamma tankar. Det intervjuerna visade var att alla tre upplevde att den första omgången av Sverigestafetten 2013 hade motsatt effekt på motivationen än vad den var avsedd för. Informanterna hade negativa upplevelser efter den första omgångens slut, vilket går att utläsa från citaten:

Det blev bara en klubb för inbördes beundran, där alla sportfånar registrerade sig och en annan struntade i det för man orkade inte (Arne)

Den första omgången tyckte jag inte alls om, för då blev vi tvingade att vara med. Jag blir tvärtemot när jag blir tvingad och vill inte alls vara med. Det var svårt att kliva ur då, jag ville inte alls och försökte få gå ur men jag fick inte, vilket gjorde att jag ändå inte registrerade några poäng (Jeanette)

...varje gång det kom ett mail om Sverigestafetten så tänkte jag men neeej... Då var det inge kul, då kändes det ju bara som ett måste att dom tvingade på oss att göra nånting... och det tyckte jag inte var speciellt kul för jag har aldrig gillat att bli tvingad till att göra nånting... (Lina)

Som citaten visar upplevdes det negativt för Arne som inte var fysiskt aktiv i någon större utsträckning, projektet fick honom att känna sig sämre än sina kolleger som tränade mycket. Det fick honom inte att vilja engagera sig i projektet och inte vilja registrera några poäng. Han beskriver det som att fokus endast låg i att registrera så mycket poäng som möjligt och att det var kollegers tjat som fick honom att tröttna. Det tjat och den hets som Arne säger sig ha upplevt, blev alltså en omvänd motivation. Lina och Jeanette upplevde även de en träningshets i första omgången, men det som fick dem att inte vilja vara med var framförallt att de kände sig tvingade att delta, då första omgången var obligatorisk. När det skickades ut mail tog Lina bort dem, då hon kände att de endast störde henne i sitt arbete och de blev en stressande faktor. Jeanette, i likhet med Arne, kände sig sämre än sina kolleger som registrerade poäng då hon inte tränade alls.

Gemensamt bland informanterna var att de tyckte det var dåligt att man kunde registrera poäng för alla sorters aktiviteter såsom städning och trädgårdsarbete, för det är ju ”sådant som man ändå gör” (Jeanette). Den kollektiva ”hets” som bland annat Arne

beskriver, fick sin kulmen i att alla registrerade poäng för minsta lilla aktivitet bara för att deras lag skulle ligga bra till. Det upplevdes däremot mer positivt under resterande omgångar när de vardagliga sysslorna försvann som poängregistrering och det lades till att deltagarna kunde registrera poäng för att stå upp och jobba. Det kan tolkas som att när mentaliteten ändrades från att deltagarna skulle registrera så mycket poäng som möjligt för nästan vad som helst, till att poängregistreringen faktiskt handlade om hälsan.

Informanterna pratar alla om att den träningshets som fanns i den första omgången försvann i de senare omgångarna. Arne och Jeanette kände sig mer accepterade som deltagare när det räckte med att de bidrog med att stå upp och jobba eller att ta en promenad. Arne beskriver det som nedan citat:

När det sen började bli acceptabelt för dom som inte tränade flera gånger i veckan och var ute och sprang eller så, utan att det var okej att bara gå ut med hunden och få poäng, gjorde att jag ville vara med (Arne)

Linas upplevelser skiljer sig lite åt från de övriga informanternas, då hon var den som var mest positiv till att Sverigestafetten är en tävling. Som tidigare beskrivit tyckte hon att den första omgången var för ”tjating” samtidigt som det var obligatoriskt deltagande, men då deltagandet blev frivilligt under resterande omgångar och det blev mer en ”rolig grej” så ansåg hon att det sporrade henne, vilket kan tolkas från följande citat:

Det är ju både bra och dåligt att det blir en tävling, men jag kan tycka att jag gillar att det är en tävling för jag är tävlingsinriktad. Jag har hittat mina egna sätt att tävla, så jag försöker att hela tiden vara bättre än dom i min grupp för jag vet att jag aldrig kommer kunna bräcka vissa som tränar två gånger per dag

Motivationsfaktorer

Alla informanter är mer motiverade till fysisk aktivitet nu än vid Sverigestafettens start. Det som motiverade informanterna att själva vilja vara med i Sverigestafetten berodde både på lika och olika anledningar. Arne motiverades att delta när det blev okej för honom, som han beskriver det, att inte ”sporta” utan att börja långsamt med promenader. När han upplevde att det tjat om poängregistrering som funnits i den första omgången försvann, motiverade det honom att själv vilja delta. Jeanette upplevde, i likhet med Lina, att hon motiverades att delta när det inte var tvingande. De ansåg båda att den fria viljan

var viktig, speciellt för Jeanette som inte alls var fysiskt aktiv innan Sverigestafetten. Det pratades mycket om huruvida det var bra eller inte att det var en tävling och som nämns ovan så var Lina den som tillslut kunde känna sig motiverad av att tävla. Dock dröjde det flera omgångar innan hon hittade sitt eget sätt att tävla på och som inte fick henne att känna sig sämre än de som tränade flera gånger om dagen.

Alla informanter upplevde att ledarskapet hade viss inverkan på deras motivation. Jeanette upplevde ett obefintligt ledarskap, vilket gjorde att hon inte kände sig peppad och inte kände någon mening med att delta. Arne beskriver ledarskapet som en motivationsfaktor, han fick mer stöd i varje omgång och upplevde att hans chef blev mer delaktig i sitt lag, vilket gjorde honom mer motiverad. Lina beskriver den motivation som ledarskapet bidrog med att det var bra när hennes chef var peppande och inte tjtade på sitt lag.

Den främsta motivationsfaktorn med Sverigestafetten handlade om möjligheten att kunna bidra till Cancerfonden. Alla informanter nämner Cancerfonden som den allra största motivationen att vara fysiskt aktiv.

...men sen när det kom att det skulle vara för cancerfonden, att man bidrog till någonting, då helt plötsligt fick jag upp ögonen för det och då kände jag att jag fick en större glöd eller hur man vill uttrycka sig... (Lina)

Den sista omgången, när det fanns en morot där man kunde bidra till Cancerfonden, det var helt fantastiskt (Arne)

Den största motivationen för mig har varit Cancerfonden, utan tvekan. Jag tror jag kan svara för de flesta där. Då får man chansen att bidra inte bara för sig själv utan för andra.. det får ett syfte (Jeanette)

Motivationen med att kunna bidra till Cancerfonden beskriver informanterna som att hela projektet fick ett syfte och ett mål, vilket de tyckte var positivt. Att ha en anledning att röra på sig upplevdes som viktigt, samt möjligheten att kunna bidra till någon annan än bara sig själv.

Arne förklarar att en motivationsfaktor för honom var att lyssna på hur en känd idrottare föreläste om hur denne tagit sig tillbaka från en svår sjukdom. Det fick honom att känna hopp och ”kan den så kan jag” (Arne). Lina tyckte att inspiration var viktigt, vilket hon, i enlighet med Arne, fick genom de gästföreläsare som deltog. För Jeanette var det viktigaste för motivationen förutom Cancerfonden, att känna sig accepterad. Hon

beskriver att när det blev okej bland chef och kolleger att inte registrera lika många poäng som dem gjorde det att hon kände att Sverigestafetten var rolig. Att känna sig accepterad som hon är var viktigt.

Efter Sverigestafetten

Samtliga informanter beskriver idag att de är fysiskt aktiva i större utsträckning än innan Sverigestafetten. Dock har de alla svårt att sätta fingret på just vad det är som bidragit till förändringen och de kan inte svara på om det är Sverigestafetten i sig eller om det kan vara på grund av någonting annat:

...den har bidragit till att jag tänker på det mer, jag funderade på lite hemmaträning efter senaste omgången men kom aldrig så långt. Den omgången som var sist gjorde mig i alla fall mer motiverad till det... (Jeanette)

Jag är lite kluven, första året gjorde den nästan så jag slutade utföra nån aktivitet över huvud taget på grund av att jag blev så trött på allt tjat, men sen har det börjat blivit roligt och motiverande i och med cancerfonden, så då har man försökt att träna några dagar extra bara för det (Arne)

Även då Arne beskriver det som att han inte vet vad som bidragit till hans ökade fysiska aktivitet, är han idag regelbundet fysiskt aktiv. Han tränar varje dag innan eller efter jobbet och har i och med det gått ner många kilo och fått en helt ny livsstil. Även Lina är mer fysiskt aktiv idag än innan Sverigestafetten, men kan i likhet med de andra informanterna inte säga just vad det är som bidragit till den förändringen. Som nämnt anger hon Cancerfonden som den extra morot hon behövde för att ta sig ut på en promenad eller en löprunda, vilket hon tror inte skulle hänt om möjligheten att bidra inte fanns. Följande citat visar på att hon anser att det skett en förändring framförallt i hur hon tänker kring hälsa och fysisk aktivitet i och med Sverigestafetten:

...den följer ju en även till privatlivet. Dom gånger jag ändå ger mig ut på en löprunda utan att tänka mig för så på måndagen efter och jag ser att kollegor sitter och reggar sig på Sverigestafetten så tänker jag att jag ska också göra det! Så att, man blir ju påverkar oavsett om det är privat eller i jobbet, även om jag står upp och jobbar så tänker jag ju att jag gör det, jag blir medveten... (Lina)

Alla informanter har gått igenom både större och mindre förändringar under Sverigestafettens omgångar. Även om de inte vet exakt vad som bidragit till förändringarna, är de alla eniga om att de har annorlunda vanor nu än innan projektet.

Hälsopromotion – utveckling och tankar

När informanterna fick frågan om hur de tänker kring hälsopromotion på arbetet sade alla att de tyckte att hälsofrämjande arbete är viktigt. Det har hittills i resultatet nämnts både vad informanterna har tyckt varit bra och dåligt med Sverigestafetten. Under följande stycken kommer deras tankar om förbättringsmöjligheter att analyseras.

Gemensamt för informanterna var att de alla ansåg att tjat och tvång inte gjorde dem motiverade. Deras beskrivningar av hur de upplevde detta tjat och tvång från kolleger och chefer kan tolkas som att hälsopromotion inte bör vara tvingande.

Informanterna var i ingen eller liten grad fysiskt aktiva under de första omgångarna av projektet och de beskriver att det var svårt att hinna komma igång på endast fyra veckor. Lina tyckte att Sverigestafetten skulle kunna vara ett pågående projekt under hela året där medarbetarna kunde ges möjligheten att registrera och följa upp sin egen träning i exempelvis en app i telefonen:

...då ser du ju för dig själv hur du utvecklas och man skulle kunna ha tillgång till appen hela tiden även om det bara är dom här fyra veckorna som räknas för Cancerfonden så kan du ju ändå fortsätta... (Lina)

Jeanette beskriver liknande tankar som Lina, där hon vill ha ett pågående hälsofrämjande arbete och inte endast under fyra intensiva veckor. Hon tycker att aktiviteterna borde läggas mer gruppvis för att sedan kunna tävla under fyra veckor som ett lag, både för att öka sammanhållningen och samhörigheten i gruppen och för att det blir lättare då att motivera varandra. Jeanette är nu positivt inställd till Sverigestafetten men anser att projektet skulle kunna pågå hela tiden. Arne är även han positiv till Sverigestafetten och har ändrat inställning till fysisk aktivitet. Utifrån sina egna erfarenheter om vad som fått honom att förändra sin livssituation tycker han att det inte handlar om tävling, utan om att känna att han tränar för sin egen skull. För att få dem som inte är fysiskt aktiva till att bli det, beskriver han att ett annat upplägg skulle kunna få dem att finna glädjen i träningen. Följande citat beskriver Arnes tankar:

Jag tycker ju inte att det ska vara någon belöning av något slag, eller ens tävling... man borde tona ner tävlingsmomentet... bort med tävlingarna och belöningarna och sätt upp ett riktigt mål istället (Arne)

Informanterna gav några olika konkreta exempel på hur hälsopromotion praktiskt skulle kunna gå till, förutom Sverigestafetten. Jeanette som inte har haft/har någon större motivation till fysisk aktivitet tror att hon skulle bli mer motiverad om det skedde under arbetstid. Hon gav promenader och/eller friskvårdstimme som förslag. Arne beskriver i likhet med Jeanette att aktiviteter på arbetstid skulle kunna få igång flera och anger även han promenader som förslag. Lina beskriver att möjligheten att gå på träningspass på arbetstid skulle kunna motivera flera. Hon förklarar att det visserligen finns gruppss under Sverigestafetten men att det kan vara svårt att få tid till att delta på dem samt att det endast ibland skickades ut information om dem. Ifall det skulle finnas möjligheter att varje vecka delta på pass under arbetstid skulle kanske fler göra det, tror hon.

Diskussion

I följande del diskuteras resultatet och metoden och följs av en slutsats av studien samt förslag på fortsatt forskning.

Resultatdiskussion

Studien visar att alla informanter har genomgått små och stora förändringar i sin inställning till och motivation inför fysisk aktivitet. Gemensamt kan informanterna inte peka på om det är Sverigestafetten i sig som bidragit till den ökade fysiska aktiviteten eller om den endast kan vara en bidragande faktor.

För Arne har den största förändringen varit den ökade fysiska aktiviteten, eftersom han i nuläget är regelbundet fysiskt aktiv varje dag. Hans inställning har förändrats mycket, från att innan Sverigestafetten vara negativt inställd till allt vad fysisk aktivitet innebar, till att det nu är en naturlig del av hans liv. I intervjun anger han att det var när han själv kom på glädjen med träningen som han fortsatte med den. Då han började röra på sig för sin egen skull och inte på grund av att han blev tillsagd att göra det eller för sina kollegers skull, var då han började tycka om träning. Den förändring som Arne gjort skulle kunna tolkas som att han började träna då han upplevde känslan av att klara sig själv, vilket enligt Ahl (2004) betyder den inre motivationen (ibid.).

Vallerand (2012) beskriver den inre motivation som en drivkraft i sig för att åstadkomma en förändring, vilket Arne beskriver som den främsta orsaken till sin nya vana. Han tränade

för att han själv ville det och för att han själv mådde bra av det och upplevde således att det främst var den inre motivationen som bidrog till hans förändring. Den yttre motivationen påverkade Lina i större grad än de andra två informanterna. Vallerand beskriver yttre motivation som de yttre faktorer som får oss att utföra ett visst beteende, såsom belöning och straff (ibid.). Belöning i det här fallet skulle kunna ses som att Lina blev motiverad av att bidra med poäng till sitt lag och hon blev motiverad av att tävla med de andra lagmedlemmarna. Dock kan den yttre motivationen, som påvisats i resultatet, vara en hårfin gräns mellan att motivera och hämma ett visst beteende. Både Lina och Jeanette upplevde tvånget att delta som någonting negativt. Enligt Faskunger (2008); Weinberg (2015) kan tvång hämma människans förändringspotential, då det är få människor som uppskattar att bli tillsagda (ibid.). När tvånget att delta försvann och mentaliteten till Sverigestafetten blev, som informanterna uttryckte det, mer avslappnad, ökade även motivationen.

Faskunger (2008) beskriver att arbetsplatsen som arena har stora möjligheter att påverka medarbetarnas hälsovanor. Ifall budskap förmedlas på ett positivt sätt, ökar det chanserna att medarbetarna tar dessa till sig (ibid.). Enligt Hanson (2004) är det viktigt att förstå de sociala processerna på ett företag för att kunna påverka människorna inom det (ibid.). Studien har visat att hälsopromotion kan upplevas både olika och lika. Informanterna var i stor utsträckning eniga om vad som gjorde dem mindre motiverade och mer motiverade under Sverigestafetten. Alla beskrev mentaliteten som en viktig påverkan på deras motivation, när fokus handlade mindre om att registrera så mycket poäng som möjligt och istället handlade om att det var hälsan som var viktig, ansåg de att projektet var mer motiverande.

Utifrån informanternas beskrivning av hur fysiskt aktiva de var innan Sverigestafetten jämfört med idag, kan det tolkas som att de befinner sig i olika aktivitetsstadier. Dessa aktivitetsstadier kan kopplas till den transteoretiska modellen, vilken enligt Faskunger (2008) kan användas som ett verktyg för att anpassa motivationsarbete utifrån individen (ibid.). Man skulle kunna säga att Lina är någonstans mittemellan förberedelsestadiet och handlingsstadiet, hon har tidigare varit lite eller delvis fysiskt aktiv och är i dagsläget måttligt fysiskt aktiv. Under Sverigestafettens omgångar har hennes tankar kring fysisk aktivitet ändrats till att bli mer positiva och hon har nu kommit till det stadiet att hon har börjat förändra sin livsstil. Arne befinner sig i aktivitetsstadiet, han är nu regelbundet fysiskt aktiv sedan minst sex månader tillbaka och har för avsikt att upprätthålla sin nuvarande livsstil. Jeanette har under projektets gång upphört med att vara endast negativt inställd till fysisk aktivitet och har börjat fundera över att börja bli mer fysiskt aktiv. Man skulle därmed kunna säga att hon är i begrändstadiet. Då studien visar att informanterna efter Sverigestafetten befinner sig i

olika aktivitetsstadier, kan det bidra till förståelsen att motivationsprocessen kan se olika ut för olika människor. Att identifiera medarbetarnas inställning till och vanor av fysisk aktivitet innan projektet skulle kunna hjälpa till att anpassa olika hälsofrämjande insatser för olika människors behov.

Det har visat sig att Sverigestafetten har för Jeanette och Lina lett till ökad medvetenhet inte endast om fysisk aktivitet utan till ett större helhetstänk, framförallt om bättre kostvanor. Studien har således visat att hälsopromotion kan påverka deltagarna på flera olika plan.

De största utmaningarna inom hälsopromotion ligger i att motivera dem som är minst motiverade. I enlighet med hur Amaya & Petosa (2011) beskriver att korta interventioner kan spela viktig roll för påverkan av motivationen, uppger informanterna att deras inställning till fysisk aktivitet har blivit mer och mer positiv under Sverigestafettens omgångar. Även då informanterna upplevde att fyra veckor var en kort period, har det haft effekt på både deras inställning och deras vanor. Chapman, Campbell och Wilson (2015) kom fram till att det var de indirekta (teoretiska) interventionerna som ökade de inaktiva deltagarnas motivation i högsta grad (ibid.). Två av informanterna, Arne och Lina, nämnde specifikt att de uppskattade de teoretiska momenten med gästföreläsare och beskrev det som en motivationsfaktor. Utifrån resultatet kan det således tolkas att det behövs både teori och praktik för ökad motivation, vilket Hultgren (2008) beskriver som nödvändigt i en förändringsprocess. Förväntade livsstilsförändringar går inte snabbt, vilket vi ofta förväntar oss (Hanson, 2004). Utifrån informanternas förslag om en Sverigestafett som pågår hela tiden, med vissa deltävlingar, skulle det kunna öka chanserna att i större utsträckning integrera fysisk aktivitet i det vardagliga livet.

För att åstadkomma förändring som Hanson (2004) beskriver, är det viktigt att alla deltagare känner sig delaktiga (ibid.). Utifrån hur informanterna beskriver deras känsla av delaktighet över den egna medverkan i Sverigestafetten, kan det kopplas till teorin om betydelsen av empowerment. Informanterna tyckte inte om att bli styrda och tjatade på, vilket de upplevde hade en negativ inverkan på deras delaktighet. Då informanterna upplevde att det var okej att inte vara den som tränar flera gånger i veckan, utan att det var acceptabelt att röra på sig lite, kan det ha ökat deras känsla av delaktighet. Det kan även tolkas som att informanternas känsla av delaktighet i Sverigestafetten ökade i och med möjligheten att bidra till Cancerfonden. Cancerfonden ansågs vara den största motivationsfaktorn som gav informanterna en anledning och en mening med att delta.

Utifrån Maslows (1987) behovstrappa, kan informanternas svar tolkas som att de alla upplevde att de grundläggande, fysiska behoven var uppfyllda. Det nästkommande och

viktigaste behovet för att de skulle bli motiverade var deras beskrivning av tillhörighet och delaktighet, inom vilket empowerment återfinns. När informanterna kände att de kunde bidra till sitt lag blev de således mer motiverade. Nästkommande del som återfanns i informanternas svar och som kan relateras till Maslows behovstrappa är uppskattning. Ingen av informanterna kände särskilt stor uppskattning från närmaste chef, vilket skulle kunna vara ett behov att fylla för att öka motivationen. Steget om självförverkligande kan relateras till alla informanternas möjlighet till att bidra till Cancerfonden, vilket fick dem att känna sig behövda och meningsfulla. För att finna och behålla motivationen till fysisk aktivitet kan det vara av yttersta vikt att självförverkligande möjliggörs och att förändring sker genom den egna viljan.

Metoddiskussion

Ifall jag skulle gjort om förberedelserna inför urvalet, skulle jag ha skrivit redan i mailkonversationen att min intention är att spela in intervjuerna och därmed kunna sälla bort dem som eventuellt inte ville spelas in. Informationen om inspelning fick informanterna ta del av vid själva intervjutillfället då de fick läsa missivet. Som Bryman (2011) menar, är inspelning vid kvalitativa undersökningar att föredra då det är av intresse att studera både *vad* och *hur* informanter svarar på frågorna, vilket kan ge ytterligare nyanseringar och leda till nya tolkningar för resultatet (ibid.). Att inte ha en inspelning att lyssna på kan ha gjort att vissa tolkningar av både vad och hur informanten svarade på frågorna uteblev, då det är svårt att spegla känslor och tonlägen i endast anteckningar. Fördelen med inspelning är även att du kan fokusera på informanten där och då och inte vara upptagen med att anteckna samtidigt som du ska ställa frågor. Dock anser jag ändå att jag hade möjligheten att gå igenom det som sades under intervjun om jag inte hann med att anteckna så inga väsentliga delar missades.

En kvalitativ metod anser jag som det mest lämpade valet av metod, eftersom syftet var att undersöka informanternas upplevelser och därmed kunna belysa motivationsfaktorer för fysisk aktivitet. Semi-strukturerade intervjuer har varit ett relevant metodval då det har bidragit till större möjligheter att föra en diskussion forskare och informant emellan. För att få reda på upplevelser anser jag även att öppna frågor är av stor vikt, vilket semi-strukturerade intervjuer bidrar till. Studien har inte syftat till att generalisera resultatet och därmed anser jag att både semi-strukturerade intervjuer och urvalet av informanter har varit lämpligt.

En aspekt att ha i åtanke är huruvida min bakgrund på Atea kan ha påverkat min

tolkning av informanternas svar, samt informanternas inställning till mig då vi var bekanta. Att välja informanter som jag inte var bekant med, hade kunnat öka tillförlitligheten i studien. Å andra sidan kan min bekantskap med informanterna ha gjort dem mer avslappnade och mer positivt inställda till att delta.

Slutsats

För att motivera till en förändring, i detta fall till ökad fysisk aktivitet, har denna studie visat att den inre motivationen är av störst betydelse. Informanterna har blivit mer fysiskt aktiva efter Sverigestafetten och det har visat att vissa behov såsom självförverkligande och att känna meningsfullhet är centrala för att öka motivationen. Studien har även visat att det genom att möjliggöra ett aktivt deltagande inom hälsopromotionsarbete gör att motivationen till att bli mer fysiskt aktiv stärks. Deltagare inom hälsopromotion ska inte tvingas till att utföra aktiviteter, vilket enligt studien har visat på motvändig effekt på motivationen. Skillnaden mellan den kollektiva inställningen till motion och fysisk aktivitet påverkade informanterna, de blev mer motiverade då det var socialt accepterat att inte träna flera gånger i veckan. Genom att, vid utformandet av hälsofrämjande insatser, ha i åtanke att hälsopromotion är en komplex process kan det bidra till större förståelse för att individer befinner sig på olika stadier i motivationsprocessen

Fortsatt forskning

Denna studie kan bidra med kunskaper om hur hälsopromotionsarbete kan upplevas på en arbetsplats och därmed bidra med den kunskapen i utvecklandet av framtida projekt för ökad fysisk aktivitet på arbetsplatser. Genom att ur ett medarbetarperspektiv identifiera motivationsfaktorer bidrar det med förståelse för hur liknande projekt kan utformas. Ett ytterligare steg för att utveckla Sverigestafetten och andra hälsopromotiva insatser skulle kunna vara att kombinera en undersökning med både medarbetare och arbetsgivare och jämföra deras upplevelser, för att skapa förståelse från två perspektiv.

Referenser

- Ahl, H.J. (2004). *Motivation och vuxnas lärande. [Elektronisk resurs]: en kunskapsöversikt och problematisering*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.
- Amaya, M., & Petosa, R. L. (2012). An Evaluation of a Worksite Exercise Intervention Using the Social Cognitive Theory: A Pilot Study. *Health Education Journal*, 71(2), 133-143.
- Andersson, I. & Ejlertsson, G. (2009). *Folkhälsa som tvärvetenskap – möten mellan ämnen*. Lund: Studentlitteratur
- Antonovsky, A. (1987). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Chapman, J., Campbell, M., & Wilson, C. (2015). Insights for Exercise Adherence from a Minimal Planning Intervention to Increase Physical Activity. *Health Education & Behavior*, 42(6), 730-735.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2011). *Research methods in education*. Milton Park, Abingdon, Oxon, [England]: Routledge.
- Croyle, T, R. (2005). *Theory at a glance – a guide for health promotion practice*. (2 uppl.) U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health.
- Dalen, M. (2007). *Intervju som metod*. (2., utök. uppl.) Malmö: Gleerups utbildning.
- Eden, K., Orleans, C., Mulrow, C., Pender, N., & Teutsch, S. (2002). Clinical guidelines. Does counseling by clinicians improve physical activity? A summary of the evidence for the U.S. Preventive Services Task Force. *Annals Of Internal Medicine*, 137(3), 208-215.
- Faskunger, J. & Hemmingsson, E. (2005). *Vardagsmotion – vägen till hållbar hälsa*. Stockholm: Bokförlaget Forum AB.
- Faskunger, J. (2008). *Motivation för motion – hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.

- Hultgren, S. (2008). *Fysisk aktivitet, Folkhälsa, Beteendeförändringar*. Uppsala: Kunskapsföretaget i Uppsala AB.
- Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Maslow, A. A. (1987). *Motivation and personality*. New York: Addison Wesley Longman.
- Nilsson, S., & Ekberg, K. (2013). Employability and work ability: Returning to the labour market after long-term absence. *Work*, 44(4), 449-57.
- Renton, S. J., Lightfoot, N. E., & Maar, M. A. (2011). Physical Activity Promotion in Call Centres: Employers' Perspectives. *Health Education Research*, 26(6), 1050-1059.
- Revstedt, P. (2014). *Motivationsarbete*. Stockholm: Liber.
- Vallerand, R. J. (2012). From motivation to passion: in search of the motivational processes involved in a meaningful life. *Canadian Psychology*, 53, 42-52.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Tillgängligt på Internet: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [Hämtad: 2016-04-28].
- Weinberg, F. (2015). Epistemological beliefs and knowledge sharing in work teams. *The Learning Organization*, 22, 40-57.
- World Health Organization [WHO], (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Schweiz: World Health Organization.
- Atea (2016), hämtad 2016-05-02 från:
<http://www.atea.se/>
- Sverigestafetten (2016), hämtad 2016-05-02 från:
<http://sverigestafetten.se/>

Bilaga 1. Missiv

Hej!

Jag heter Matilda Andersson och är student på Högskolan i Gävle. Just nu skriver jag mitt examensarbete i pedagogik där jag kommer att utföra min studie på Atea Sverige AB och utvärdera projektet Sverigestafetten som pågick 2013 – 2015.

Syftet med min studie är att utvärdera Sverigestafetten genom att undersöka deltagares upplevelser av projektet och belysa dess motivationsfaktorer. Jag vill genom en intervju höra om dina upplevelser av själva projektet samt dina tankar kring motivation och hälsofrämjande arbete kopplat till projektet. Deltagandet är helt frivilligt och du har rätt att när som helst avbryta intervjun. Tidsramen för intervjun beräknas ta ca 20-30 minuter och kommer att spelas in. Det material som samlas in via intervjun kommer endast att användas för denna studie och kommer inte att läsas av någon annan än mig. Vissa citat som spelas in kommer att användas i resultatet. Dina eller någon annans personliga uppgifter kommer inte att skrivas fram i arbetet och all information kommer att behandlas konfidentiellt utan möjlighet att spåra identiteten till deltagarna. Du kommer att förbli helt anonym i studien genom att fiktiva namn kommer att användas.

När studien godkänts av examinator, kommer den att publiceras offentligt på DIVA; ett vetenskapligt bibliotek för forskningspublikationer.

Vänliga Hälsningar,

Matilda Andersson

ofk13mar@student.hig.se

Bilaga 2. Intervjuguide

Hur tänkte du kring hälsa och fysisk aktivitet innan Sverigestafetten?

Hur såg dina tränings/motionsvanor ut innan Sverigestafetten?

Vet du om Atea hade något hälsofrämjande arbete innan Sverigestafetten?

Vad hade du för förväntningar av Sverigestafetten?

Hur var dina upplevelser av att vara med i Sverigestafetten?

Känner du att Sverigestafetten bidrog till ökad motivation att vara fysiskt aktiv?

Vad i Sverigestafetten var det som (isåfall) gjorde dig motiverad?

Vad i Sverigestafetten var det som gjorde dig mindre motiverad?

Bidrog Sverigestafetten till en mer hälsosam livsstil?

Vad skulle göra dig mer motiverad till att bli mer fysiskt aktiv?

Hur ser dina tränings/motionsvanor ut efter Sverigestafetten?

Vad tog du med dig? (Teoretiskt och praktiskt.)

Tycker du att projektet var tillräckligt eller skulle du vilja ändra på något?

Vad tror du är det bästa sättet till att få medarbetare mer fysiskt aktiva på arbetet?