



EXAMENSARBETE

Våren 2015

*Sektionen för hälsa och samhälle
Folkhälsovetenskap och Pedagogik*

Motivation till fysisk aktivitet

En kvalitativ intervjustudie bland fysiskt aktiva medarbetare på Saab i Linköping

Författare

André Petersson & Viktor Borg

Handledare

Bengt Åhgren

Examinatorer

Ann-Christin Sollerhed & Anna Linge

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad.

15 hp folkhälsovetenskap och 15 hp pedagogik (52 sid.)

Författare: Borg, V. & Petersson, A. (2015). *Motivation till fysisk aktivitet. En kvalitativ intervjustudie bland fysiskt aktiva medarbetare på Saab i Linköping.*

Handledare: Åhgren, Bengt.

Sammanfattning

I studiens *bakgrund* säger forskning att fysisk aktivitet är en förutsättning för god hälsa i samhället och på grund av det blir begreppet motivation automatiskt betydelsefullt. Vill samhället satsa på fysisk aktivitet och öka folkhälsan behöver individer motiveras på ett rättvist sätt. *Syftet* med studien var att få förståelse i vad det är som motiverar fysiskt aktiva medarbetare på Saab i Linköping till att vara fysiskt aktiva, men framförallt förstå varför de är motiverade. För att besvara syftet användes Saab i Linköping som arena då de historiskt sett haft ett aktivt hälsoarbete. En kvalitativ intervjustudie användes som *metod* för studien, med ett riktat urval till fysiskt aktiva medarbetare. *Resultatet*, som är uppdelat i ett deskriptivt avsnitt och ett avsnitt med traditionell innehållsanalys, visar på att flertalet faktorer påverkar en individs motivation till fysisk aktivitet. Välbefinnande, kunskap, processinriktat arbete och stöd från social och fysisk omgivning visade sig vara viktiga komponenter för medarbetarnas motivation till fysisk aktivitet. Det är viktigt att, gärna i tidig ålder, skapa förutsättningar för individer att motivera sig själva till fysisk aktivitet. Förutsättningarna borde, utifrån *konklusionen*, vara en helhet av faktorer som genom en process skapar välbefinnande hos individen.

Nyckelord: hälsa, fysisk aktivitet, motivation, process, stöd, välbefinnande, social omgivning, fysisk omgivning

Dissertation, in partial fulfillment of the requirements for a Bachelor's degree in Health Promotion, Kristianstad University.

Equivalence: 15 ECTS points in Public Health Science and 15 ECTS points in Education (52 p.) Author: Borg, V. & Petersson, A. (2015). *Motivation for physical activity. A qualitative interview study among physically active employees at Saab in Linköping.*

Supervisor: Åhgren, Bengt.

Abstract

In the *background* research shows that physical activity is essential for good health in the society and because of that the concept of motivation automatically becomes important. If the society want to focus on physical activity and increasing public health individuals needs to be motivated in a fair manner. The *purpose* of this study was to get an understanding of what motivates physically active employees at Saab in Linköping to be physically active, but also to understand why they are motivated. To answer the purpose we used Saab in Linköping as the arena because of their historically active health work. A qualitative interview study was used as the *method* of the study, with a targeted sample of physically active employees. The *result*, which is divided into one descriptive part and one part with traditional content analysis, shows that many factors affect an individual's motivation for physical activity. Well-being, knowledge, process-oriented work and support from the social and physical environment proved to be important components for employee's motivation for physical activity. It's important that, already at an early age, creating conditions for individuals so they can motivate themselves to physical activity. The conditions should, based on the *conclusions*, be several factors that through a process generate well-being for individuals.

Keywords: health, physical activity, motivation, process, support, well-being, social environment, physical environment

Innehållsförteckning

Förord	6
Inledning.....	7
Bakgrund	8
Litteraturgenomgång	10
Fysisk aktivitet.....	10
Vad är fysisk aktivitet?	10
Effekter av fysisk aktivitet.....	10
Risker med fysisk aktivitet	11
Motivation	11
Motivation och hälsofrämjande arbete	12
Motivation kopplat till fysisk aktivitet	12
Kunskap	12
Health literacy.....	12
Självbestämmande	13
Uppmuntran och socialt stöd till fysisk aktivitet	13
Stöd från den fysiska omgivningen	14
Ledarskap som stöd i hälsofrämjande kontext.....	15
Processinriktat stöd.....	15
Teoretiska utgångspunkter	16
Self-determination theory (SDT).....	16
Theory of planned behavior (TPB).....	17
Trans-contextual model (TCM).....	17
Problemprecisering.....	18
Syfte.....	19
Metod.....	19
Val av metod.....	19
Kontext	19
Deltagare & Urval	20
Tillvägagångssätt	20
Analys.....	21
Etiska överväganden.....	21
Resultat.....	22
Vad gör Saab för att motivera sina medarbetare till fysisk aktivitet?.....	22
Friskvårdsarbetet på Saab i Linköping	22
Hur Saab i Linköping arbetar för att motivera till fysisk aktivitet	23

Hälsoprofilbedömning	24
Varför Saab i Linköping arbetar som de gör	24
Varför är medarbetarna motiverade till fysisk aktivitet av de insatser som Saab i Linköping gör?	25
Välbefinnande som motivator	25
Processperspektiv	26
Kunskapsprocess.....	27
Fysisk aktivitet som kulturell norm	28
Organisationskultur	28
Relation till chef & ledning	28
Relation till kollegor	29
Tradition och idrottskultur som hälsofrämjande verktyg	30
Saabs aktivitetsutbud och fysiska omgivning.....	30
Anpassat utbud.....	30
Betydelsen av aktivitetens nivå.....	30
Tillgänglighet som förutsättning till fysisk aktivitet.....	31
Reflektioner kring Hälsoprofilbedömning.....	31
Resultatsammanfattning	32
Diskussion	33
Resultatdiskussion	33
Välbefinnande som motivator.....	33
Processperspektivet.....	34
Organisationskultur och social omgivning	36
Stöd från den fysiska omgivningen	37
Hälsoprofilbedömning som hälsofrämjande verktyg?.....	38
Metoddiskussion.....	39
Förslag till kommande studier	40
Konklusion	41
Referenser.....	42
Bilaga 1. Informationsbrev	47
Bilaga 2. Medgivandeblankett.....	48
Bilaga 3. Intervjuguide medarbetare	49
Bilaga 4. Intervjuguide Korpen Saab	50
Bilaga 5. Intervjuguide chef	51
Bilaga 6. Intervjuguide friskvårdansvarig	52

Förord

Då träning och fysisk aktivitet står oss båda väldigt nära var valet av inriktning till uppsatsen självklart. Att vara fysiskt aktiv är, för oss, en självklarhet då vår medvetenhet gällande fysisk aktivitet och dess positiva effekter är stor. Vi är helt enkelt "frälsta" och vet vad fysisk aktivitet kan ge oss. Genom att ha tagit reda på varför människor (inklusive oss själva) är motiverade till fysisk aktivitet kan vi förhoppningsvis, i framtiden, hjälpa fler människor att bli fysiskt aktiva. I uppsatsen har vi skrivit alla delar tillsammans.

Vi vill först och främst tacka Saab i Linköping för deltagandet och för trevliga dagar på fabriken. Även ett stort tack till vår handledare Bengt Åhgren som med engagemang och positiv anda stöttat oss under uppsatsens gång. Vi vill även tacka Åsa Bringsén och Britten Ekstrand för nyttiga tips och råd. Ett sista tack till träningsgurun Kalle Zackari Wahlström som länge varit en stor inspirationskälla för oss.

"Den bästa träningen är den träningen som blir av" (Kalle Zackari Wahlström, Svett & Etikett 2014).

Kristianstad 2015-03-30.

Viktor Borg & André Petersson

Inledning

Då dagens västerländska samhälle sätter krav på arbetande individer att göra karriär, ha familj, vara positiv, vilja utvecklas och ha ett socialt liv krävs det något som driver oss (Faskunger, 2008). Med arbetande individer menas de, enligt den internationella standarden, i arbetsför ålder 15-74 år (Ekonomifakta, 2015). Ett sätt att parera den ökade pressen från samhället kan vara genom fysisk aktivitet (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2007). Forskning visar att regelbunden träning och fysisk aktivitet är en förutsättning för god hälsa och välmående. Fysisk aktivitet kan även öka individens vilja att utvecklas och ge energi till att upprätthålla sitt sociala liv (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2007). Kunskapen om fysisk aktivitet och dess effekter gör att ämnet, enligt Faskunger (2008), är mer aktuellt än någonsin. Friskvårdsbidrag, exklusiva träningsanläggningar och individuella inre drivkrafter är exempel på vad som kan motivera till fysisk aktivitet men får inte automatiskt alla individer till att vara fysiskt aktiva (Faskunger, 2008). Kan svaret till varför individer är motiverade till fysisk aktivitet hittas genom "de redan motiverade" skulle det kunna ge kunskap om hur fler individer, även de som inte är fysiskt aktiva, kan öka sin motivation till fysisk aktivitet. Förhoppningen med denna studie var att hitta de grundläggande och djupare aspekterna som driver människor till att vara fysiskt aktiva.

Bakgrund

Hälsa som begrepp har sedan 1800-talet utvecklats och definieras numera utifrån ett mer holistiskt synsätt. Den tidigare officiella definitionen att hälsa ses som ett tillstånd med frånvaro av sjukdom (patogent synsätt) ersattes med Världshälsoorganisationens (WHO) numera vedertagna definition (WHO, 1946). Dagens definition, från WHO, beskriver istället hälsa som ett tillstånd av psykisk, fysisk och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom. Sedan definitionen ändrats har inte den medicinska delen tonats ner utan istället kompletterats med förebyggande och hälsofrämjande aspekter. Utifrån WHO:s definition bygger hälsa på upplevelser av meningsfullhet, känsla av sammanhang och välbefinnande på olika sätt (Pellmer, Warmner & Wramner, 2012). Hälsa bör således inte beaktas som ett statistiskt tillstånd utan istället ses som en process och en helhet, ur ett salutogent synsätt (Ewles & Simnett, 2003). Hälsa ska ses som en resurs och är en nödvändig förutsättning för ett fullvärdigt och tillfredställande liv. Med det sagt borde det vara en självklarhet att både som individ och företag arbeta med hälsa. Det hälsofrämjande arbetet har i respons till detta utvecklats och är, på många organisationer, en grund i hälsoarbetet (Ewles & Simnett, 2003). Begreppet *hälsofrämjande arbete* härstammar från WHO:s definition från Ottawa-konferensen (1986) och lyder enligt följande:

Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health. To reach a state of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify and to realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment.
(WHO, 1986, s.1)

Som citatet berättar är hälsopromotion en process som gör att individer har möjlighet att ta kontroll över och förbättra deras hälsa. För att uppnå fullständig fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande måste en individ samspela med de människor och den miljön som finns runt omkring dem. En stor del av hälsan och det hälsofrämjande arbetet, som ständigt är aktuellt, är den fysiska hälsan och fysisk aktivitet.

I Sverige utgår folkhälsoarbetet utifrån elva nationella folkhälsopolitiska målområden som anger centrala bestämningsfaktorer för hälsan. I *målområde 9* beskrivs fysisk aktivitet som en förutsättning för god hälsoutveckling i samhället. Målet är att genom samhällsutformning skapa bättre förutsättningar för fysisk aktivitet för hela befolkningen. Detta ska bland annat uppnås genom mer fysisk aktivitet i anslutning till både arbetet och fritiden. Dessutom ska äldre, långtidssjukskrivna och funktionshindrade erbjudas möjligheter till motion eller träning på sina villkor (Regeringens proposition, 2007). Det är viktigt att satsa på interventioner kopplat till fysisk aktivitet då svenska samhällets kostnader för fysisk inaktivitet har beräknats till cirka sex miljarder kronor per år (Bolin och Lindgren, 2005). Kunskapen om fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsan är generellt sett stor i Sverige, men trots det krävs det något mer för att individer ska utöva fysisk aktivitet (Faskunger, 2008).

Även då de flesta har kunskap om de positiva effekter som fysisk aktivitet bidrar med, behövs ett motiv, en drivkraft, för att vara fysiskt aktiv menar Marcus och Forsyth (2003). För att uppnå och bibehålla ett beteende som fysisk aktivitet behöver individen enligt Faskunger (2008) lära sig att ta tillvara på den kunskap hen besitter för att sedan kunna utveckla kunskapen till användbar och hanterbar kompetens. Motivation kan beskrivas som ett behov eller en drivkraft som förmår en individ att utföra en handling eller ett beteende (Faskunger, 2008). Motivationens betydelse är stor för beteendeförändring och utveckling (Barth &

Näsholm, 2009). Begreppet *motivation* är ständigt aktuellt och tar stor plats inom såväl forskningen som i människors vardagliga liv (Faskunger, 2008). Motivation kan komma från individuella behov, önskningar och drivkrafter (inre motivation) eller yttre faktorer såsom belöningar (yttre motivation) (Deci & Ryan, 1985). Motivation till fysisk aktivitet borde utifrån kunskapen om fysisk aktivitet och dess positiva effekter prioriteras mer i samhället (Faskunger, 2008).

Fysisk aktivitet har stor betydelse för den enskilda individens hälsa samt folkhälsan i samhället skriver Faskunger (2008) och det var utifrån det faktum som denna studie gjordes. Ingen *slipper undan* inaktivitetens effekter och trots denna vetskap är individer mer stillasittande än någonsin (Faskunger, 2008). Satsningar på fysisk aktivitet och motivation bör komma från alla organisationer i samhället för bäst utslag på folkhälsan. Näringslivet, skolväsendet, äldreården, ideella föreningar med flera är viktiga arenor för ökad fysisk aktivitet (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2007). För att få fler individer till att vara fysiskt aktiva krävs både individ- och samhällsmetoder. Samhället kan göra vinster ekonomiskt med bland annat minskad sjukfrånvaro, men även individen gör vinster, inte bara ekonomiskt, utan även genom till exempel mer kunskap och större välbefinnande (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2007). Utifrån vad som tidigare nämnts borde målet vara att alla berörda i samhället, från Lisa på högstadiet till ett företag som IKEA, ska samarbeta för att skapa bättre förutsättningar för hälsofrämjande insatser.

Ett sätt att arbeta hälsofrämjande är med hjälp av hälsoprofilbedömningar (HPB) som handlar om att genom medvetengörande kommunikation skapa en egen motivation till livsstilsförändring hos individen. HPB kan även ge företag och organisationer underlag för ett strategiskt hälsoarbete genom att de får en nulägesanalys för deras anställda, som de sedan kan arbeta utifrån med risk- och friskgrupper (Andersson 1987; Malmgren 1987). Hälsoprofilbedömning har använts på både kommunal och organisatorisk nivå. "Hälsolyftet" i Göteborg är ett exempel på ett lyckat hälsofrämjande utvecklingsarbete där grunden var en variant av HPB (Blomstrand, Björkelund, Ariai, Lissner & Bengtsson, 2009). HPB användes även i ett pilotprojekt i Limhamn-Bunkeflovs stadsdelsförvaltning kallat "Hälsosamt medarbetarskap" med lyckat resultat (Ivarsson & Stiber, 2005). Sture Malmgren och Gunnar Andersson benämns ofta som upphovsmän till HPB då de myntade begreppet "hälsoprofil" 1978 på Saab i Linköping. Det var genom Saab i Linköping de utformade och utvecklade sina idéer om hur ett hälsofrämjande arbete ska bedrivas med HPB. De har bland annat genom sina avhandlingar *The importance of exercise for sick leave and perceived health* och *A health information campaign and Health Profile Assessment as revelatory communication* lyft fram vilka vinster HPB givit Saab i Linköping (Andersson, Johrén & Malmgren, 2004). Hälsoprofilbedömning är än idag ett av Saab i Linköpings verktyg för att motivera sina medarbetare till livsstilsförändringar och på grund av det ansågs de vara en intressant arena. Tanken med denna studie är att kunna bidra med fördjupade och utvecklade reflektioner om *varför* individer är motiverade till fysisk aktivitet. Det kan i sin tur förhoppningsvis hjälpa andra arenor med hur de kan arbeta för att uppnå och bibehålla ett högt antal fysisk aktiva individer.

Litteraturgenomgång

Under kommande avsnitt behandlas och fördjupas forskning och artiklar kring fysisk aktivitet, motivation och sambandet mellan de båda begreppen. Delen som behandlar fysisk aktivitet kan ses folkhälsovetenskaplig medan motivationsdelen har en mer psykologisk inriktning med pedagogiska inslag. Det pedagogiska perspektivet förtydligas ytterligare då begreppen integreras med varandra.

Fysisk aktivitet

Att vara inaktiv kan medföra problem för både individ och samhälle (Faskunger, 2008). Ett problem är att samhällsutvecklingen har medfört att många människor idag har en mer stillasittande livsstil än tidigare. Att satsa på att öka antalet fysiskt aktiva i samhället är en förutsättning för en god hälsoutveckling i samhället (Faskunger, 2008).

Vad är fysisk aktivitet?

Att vara fysiskt aktiv har stor påverkan på kroppens biologi och fysiologi samt kognitiva funktioner hos både ung och gammal. De som når den rekommenderade aktivitetsnivån har sannolikt en god livskvalité. (Folkhälsomyndigheten, 2013, s.1).

Att fysisk aktivitet har stor påverkan för individen är ingen nyhet menar Faskunger (2008). Begreppet *fysisk aktivitet* kan vara otydligt och diffust, därav behövs en tydlig definition av begreppet. Pellmer, Wrammer och Wrammer (2012) och Faskunger (2008) menar att regelbunden fysisk aktivitet definieras som 30 minuters fysisk aktivitet minst fem dagar i veckan. Det är den sammanlagda tiden som räknas, en 30-minuters promenad kan delas upp på tre tiominuters promenader och så vidare. Pellmer, Wrammer och Wrammers (2012) och Faskungers (2008) utgår ifrån Caspersens definition av fysisk aktivitet som lyder:

Fysisk aktivitet är en kroppslig rörelse producerad av skelettmuskulaturen som resulterar i ökad energiförbrukning. (1985, s.126).

Effekter av fysisk aktivitet

De positiva effekterna av fysisk aktivitet var kända redan på de gamla grekernas tid och filosofen Sokrates var tidig med att prisa fysisk aktivitet menar Faskunger (2008). Det är numera välkänt att regelbunden fysisk aktivitet har gynnsamma effekter på fysisk och psykisk hälsa (Schäfer-Elinder & Faskunger 2007; Isberg 2009; Sallis & Owen 1999; Faskunger 2008). Schäfer-Elinder och Faskunger (2007) skriver att fysisk aktivitet minskar risken för; förtidig död, hjärt-kärl- sjukdomar, slaganfall, vissa cancerformer, typ 2 diabetes, benskörhet, högt blodtryck, höga blodfetter, övervikt och fetma samt andra åkommor. I tidigare forskning framkommer det även, menar Isberg (2009), att fysisk aktivitet kan främja hälsan genom att höja konditionen, balansen och koordinationen, förbättra styrkan och motverka psykisk ohälsa som till exempel depression och oro. Schäfer Elinder och Faskunger (2007) förklarar att fysisk aktivitet även kan medverka till en positiv kroppsuppfattning och därmed också främja en god självkänsla, minska fysiologiska reaktioner på stress och förbättra sömnen. Dessutom visar studier att individer som är fysiskt aktiva uppgav att de hade en bättre hälsa och var mer tillfredsställda med sina liv (Schäfer Elinder & Faskunger, 2007). Detsamma menar Sallis och Owen (1999) som skriver att förutom de förebyggande effekterna såsom minskad risk för

hjärt- och kärlsjukdomar bidrar fysisk aktivitet till lugn, mer energi, bättre koncentrationsförmåga och bättre humör med mera.

Risker med fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har dock inte bara positiva sidor. Ortorexi kan, enligt Lin och Grigorenko (2014), beskrivas som fixering vid en hälsosam livsstil präglad av till exempel överdriven träning. En ortorektikers mål är att vara den ultimata hälsosamma människan. Beteendet kan gå så långt att situationen kan bli psykiskt ohanterlig och fysiskt farlig för individen (Lin & Grigorenko, 2014). Ännu en möjlig konsekvens med fysisk aktivitet är skador, som ibland ger men för livet, vilket kan leda till negativa känslor inför fysisk aktivitet. De positiva effekterna är dock så pass övervägande att de skador och negativa effekter som förekommer, inte borde påverka valet att utöva fysisk aktivitet (Faskunger, 2008).

Motivation

Faskunger (2008) tar upp de positiva effekterna av fysisk aktivitet och menar att de är viktiga att använda för att motivera, men menar samtidigt att enbart goda kunskaper om de positiva effekterna inte kan öka och bibehålla motivationen till fysisk aktivitet. Marcus och Forsyth (2003) påpekar, precis som Faskunger (2008), att även då de flesta har kunskap om de positiva effekter fysisk aktivitet bidrar med, behövs ett motiv, en drivkraft, för att vara fysiskt aktiv. Motivation kan, enligt Larsen, Munkgård Pedersen och Aagaard (2005), förklaras på olika sätt beroende på inom vilken kontext den uppstår. Det är bra, antyder Hedegaard Hein (2012), att få en översikt över begreppet motivation vid reflektion över hur motivation uppstår och påverkas. Ett sätt att förklara motivation, enligt Larsen, Munkgård Pedersen och Aagaard (2005), är att motivation beror på förhållanden hos den enskilda individen, till exempel gener, behov eller uppfostran i den tidiga barndomen. Motivation är även något som individen finner inifrån. Ett annat sätt att förklara motivation är att det beror på individens förhållande inom företaget, till exempel att motivation skapas av att arbetsuppgifterna är på en lagom utmanade nivå. Samtidigt kan motivation skapas av företagets villkor; lön, förmåner, sociala möjligheter, anda, organisationskultur och chefer. Motivation kan även skapas av de sociala processerna inom företaget. Ett tredje sätt förklarar motivation utifrån förhållanden i samhället, till exempel livssituation, kultur, religion och rådande diskurser (Larsen, Munkgård Pedersen och Aagaard, 2005). Motivation kan även ses och förklaras utifrån ett pedagogiskt perspektiv. Motivation och lärande är inte något som enbart finns eller inte finns, de skapas och formas genom livet som en process. En individs kognitiva förmågor, vilka normer individen har sedan tidigare och den sociala och fysiska omgivningen är exempel på faktorer som påverkar lärandet och motivationen genom livet (Quennerstedt, 2006).

Deci och Ryan (1985) skriver att det finns två sorters motivation, *intrinsic motivation* (inre motivation) och *extrinsic motivation* (yttre motivation), som kan få en individ att förändra och bibehålla ett beteende. Den yttre motivationen kan översättas som krav från andra individer, som en uppgift som utförs endast för belöningens skull eller för att undvika "straff". Den inre motivationen förklaras som nöjet i aktiviteten som utförs, som viljan att bli självförverkligad och som allmän tillfredsställelse för individen. Inre motivation är en naturlig inneboende strävan att söka upp nya utmaningar som utvecklar individens lärande kognitivt och socialt (Deci & Ryan, 1985). Människor i allmänhet behöver tid att hitta sin inre motivation och drivkraft, för att sedan själv ta beslutet om förändring (Barth & Näsholm, 2009). Detsamma borde gälla för det hälsofrämjande arbetet på en arbetsplats, engångssatsningar är inte effektiva för upprätthållande av ett beteende som fysisk aktivitet, det bör vara en process (Faskunger, 2008).

Motivation och hälsofrämjande arbete

Marcus och Forsyth (2003) menar att det är viktigt att satsa på friskvårdsinsatser för att skapa och bibehålla motivation hos sina medarbetare. Det kan vara dyrt för privatpersoner att själv köpa träningskort, något som kan göra att det uppstår ett hinder redan innan fysisk aktivitet påbörjats (Marcus & Forsyth, 2003). Arbetsplatsen som arena för hälsofrämjande insatser är bra då många kan nås oberoende av socioekonomisk status, kön, ålder och etnicitet (Ewles & Simnett, 2003). Det blir mer kostnadseffektivt att utföra insatser på arbetsplatsen då alla redan är samlade och har ett färdigt kommunikationsnät. Trots dessa förutsättningar fungerar det inte alltid och ofta gynnar insatserna enbart de redan intresserade motionärerna. Det handlar även om att nå de "inte intresserade" som oftare hoppar av. Ett sätt kan vara att kontinuerligt ha aktiviteter som påminner medarbetarna om vilka möjligheter som finns och på så sätt hamnar inte ansvaret på individens axlar att hitta tillfällena (Ewles & Simnett, 2003). Arbetsplatser bör försöka uppehålla tillgängligheten till fysisk aktivitet för medarbetarna under arbetstiden, till exempel i form av lättare aktiviteter som lunchpromenader (Faskunger, 2008). Enligt Ewles och Simnett (2003) är interventioner det arbetssätt som är effektivast för att få största möjliga genomslagskraft när en ny insats ska genomföras. En intervention kostar mer att utföra då det är en process som sker över en längre tid i jämförelse med att bara ge medarbetarna friskvårdsbidrag. Dock menar Faskunger (2008) att arbetsplatsen tjänar igen dessa pengar som satsas på långsiktiga insatser genom bland annat ökad tillfredsställelse hos anställda, minskad sjukfrånvaro, minskade hälso- och sjukvårdskostnader i samhället.

Motivation kopplat till fysisk aktivitet

Kunskap

I en studie gjord av Moreno, González-Cutre, Sicilia och Spray (2010) fick en grupp individer ingå i en intervention om motivation till fysisk aktivitet. Interventionen varade under ett antal veckor och efter interventionens slut jämfördes sedan gruppen med en kontrollgrupp. Det visade sig att individerna i den grupp som fick genomgå interventioner fick mer kunskap om fysisk aktivitet och var fysiskt aktiva fler gånger i veckan jämfört med kontrollgruppen (Moreno et al. 2010). Kuroda et al. (2012) fick ett liknande resultat i sin studie som visade på att de individer som fick mer kunskap, om fysisk aktivitet och varför det är viktigt, var mer fysiskt aktiva. I likhet med Moreno et al. (2010) och Kuroda et al. (2012) menar Lee, Nigg, DiClemente och Courneya (2001) att det finns ett linjärt samband mellan en individs kunskapsnivå om fysisk aktivitet och mängden fysisk aktivitet som utförs. Desto högre kunskapsnivå en individ har om fysisk aktivitet desto fler vinster kan individen uppleva och på så sätt ökar hans kompetens (Lee et al. 2001).

Health literacy

En god förmåga att förvärva, förstå och använda information om hälsa och sjukdom underlättar möjligheten att fatta välgrundade hälsorelaterade beslut både när vi är friska och sjuka. I engelsk litteratur används termen *health literacy* för denna förmåga (Mårtensson & Hensing, 2009). Svensk översättning, fritt och direkt översatt, blir *hälsolitteracitet*. Health literacy härstammar från begreppet *literacy* eller *litteracitet* som omfattar en persons läs-, skriv-, språk- och räkneegenskaper (Mårtensson & Hensing, 2009). En persons literacy har direkta samband med en individs lärande (Mårtensson & Hensing 2009; Björklund 2008; Bagga-Gupta 2006; Säljö 2005). Bagga-Gupta (2006) skriver att forskning inom området literacy handlar om att individen lär sig genom att delta i olika sammanhang tillsammans med andra. Begreppet literacy tar avstånd från idén att kunskaper om grundläggande färdigheter

finns i individens huvud och förflyttar istället fokus till grupper av människor som samspelar med varandra (Bagga-Gupta, 2006). Health literacy står således för tillämpad läs-, språk- och skrivförmåga i ett hälsosammanhang och omfattar en individs avancerade färdigheter i kritiskt tänkande, analys, beslutsfattande och problemlösning i en hälsorelaterad kontext. Allt ifrån att veta vart närmaste sjukhus ligger när sjukdom uppstår till att ta beslutet att gå 30 minuter varje dag (Nutbeam, 2000). Främjande av health literacy kan leda till en bättre individuell hälsa genom mer välgrundade beslut (Mårtensson & Hensing, 2011).

Forskning visar på skilda slutsatser gällande om det finns någon koppling mellan en individs förmåga att förvärva, förstå och använda information (health literacy) och fysisk aktivitet. I studierna som Wagner, Knight, Steptoe och Wardle (2007) och Enwald, Niemela, Keinanen-Kiukaanniemi, Leppaluoto, Jamsa, Herzig, Oinas-Kukkonen och Huotari (2012) gjorde, fanns inte det direkta sambandet. Sambandet kunde dock påvisas i artiklarna som Geboers, De Winter, Luten, Jansen och Reijneveld (2014), Adams, Piantadosi, Ettridge, Miller, Wilson, Tucker och Hill (2013), Heinrich, Maddox och Bauman (2011), Hsu, Chiang och Yang (2014) skrev. Som kommentar till forskningen kring health literacy skriver Mårtensson och Hensing (2011) att det både är slöseri med pengar och tid att satsa på olika hälsofrämjande insatser om individerna inte har förmågan att förvärva, förstå och använda informationen. Mycket forskning kring health literacy är ofta inriktat på sjukvård, hur människor både kan upptäcka och ta hand om sig själv när sjukdom uppstår (Nutbeam, 2000). Denna forskning är givetvis viktig för att minska kostnader för sjukvården och förenkla vardagen för individer. Mer forskning och satsningar borde emellertid läggas på health literacy kopplat till hälsofrämjande och förebyggande hälsobeteenden. Detta för att undvika sjukdom, skapa förutsättningarna för allmänt välmående och större kontroll över sin vardag. Främjande av health literacy kan leda till en bättre individuell hälsa genom mer välgrundade beslut. Det kan också ha betydelse för att minska ojämlikheten i hälsa samtidigt som det kan bidra till ökat lärande inom hälsokontexter (Nutbeam, 2000).

Självbestämmande

Tidigare forskning visar på att självbestämmande är en motivator för att utföra fysisk aktivitet. Det visar sig bland annat i Kilpatrick, Hebert och Bartholomew (2005) studie där de menar att sport utförs på grund av nöjet i aktiviteten, medan annan träning görs mer på grund av yttre faktorer som ideal och krav från andra. För de individer som utövar sport för egen vilja är den fysiska aktiviteten mer ihållande än för de som tränar på grund av yttre faktorer (Kilpatrick et al. 2005). Kuroda, Sato, Ishizaka, Yamakado och Yamaguchi (2012) berättar att första steget för att utöva fysisk aktivitet är för nöjes skull och för egen vilja. Desto mer medveten en individ blir om fysisk aktivitet och dess vinster, desto fler anledningar finner individen till att vara fysiskt aktiv utöver enbart för nöjes skull (Kuroda et al. 2012). Även om vissa individer kan bli motiverade av vad andra säger åt dem att göra, menar Duncan, Hall, Wilson och Jenny (2010) att det blir en ökad frekvens, intensitet och längd på träningspassen om ett visst självbestämmande finns med i bilden. I den studie som gjorts av Chatzisarantis och Hagger (2009) visar det sig att inom elitidrott är ett lärlingsliknande tränings sätt mer effektivt än det traditionella tränings sättet med färdigsatta mål. Anledningen till det är att utövaren själv styr sitt lärande efter vad hen tror är rimligt, vilket på så sätt kan utveckla individens kompetens (Chatzisarantis & Hagger, 2009).

Uppmuntran och socialt stöd till fysisk aktivitet

Det finns, enligt Ståhl, Rutten, Nutbeam, Bauman, Kannas, Abel, Luschen, Rodriquez, Vinck och van der Zee (2000), flera aspekter och faktorer som kan influera en individs fysiska

aktivitet och en av dessa faktorer är den sociala omgivningen. Människor i en individs sociala omgivning (vänner, familj, kollegor, arbetet) har en viktig roll i att visa stöd och uppmuntran gentemot hälsorelaterade beteenden. För att uppnå ett hälsosamt beteende, såsom fysisk aktivitet, är det viktigt att ha ett stödjande socialt nätverk. Beroende på vilka attityder och normer som råder inom den närmaste omgivningen påverkas individens fysiska aktivitet. Det kan således både leda till negativa och positiva effekter (Ståhl et al. 2000). I likhet med Ståhl et al. (2000) skriver Murcia, de San Román, Galindo, Alonso och González-Cutre (2008) att stödet från den sociala omgivningen både kan påverka ett hälsobeteende positivt och negativt. Till exempel kan en ungdom lära genom observation att rökning är "cool" och få uppfattningen att rökning är en norm och socialt accepterat. Alternativt kan ungdomen, från sin sociala omgivning, få negativ feedback om den sociala acceptansen gällande rökning, vilket kan hindra ett ohälsosamt beteende (Murcia et al. 2008).

Sociala relationer och socialt stöd har stor betydelse för olika hälsobeteenden som fysisk aktivitet och en individs hälsostatus (Ståhl et al. 2000). Resultatet från Ståhls et al. (2000) studie visar på att individer med lågt socialt stöd från deras sociala omgivning lider av dubbelt så stor risk av att bli stillasittande än de som har högt socialt stöd. I studien som skrevs av How, Whipp, Dimmock och Jackson (2013) visade det sig, i likhet med Ståhl et al. (2000) och Murcia et al. (2008) finnas en stark koppling mellan det sociala stödet från omgivningen och fysisk aktivitet. Studien testade vilken påverkan autonomt stöd hade på gymnasie-elevers fysiska aktivitet, det vill säga att stöd ges i form av att situationen ses ur individens perspektiv, att möjlighet till självbestämmande finns och att individen själv får testa sig fram och ta initiativet när en handling ska utföras (How et al. 2013). Även i en studie gjord av González-Cutre, Sicilia, Beas-Jiménez och Hagger (2014) undersöktes det autonoma stödets påverkan på fysisk aktivitet i en utbildningskontext. González-Cutre et al. (2014) kom fram till att om lärare ger möjlighet till delaktighet och självbestämmande under idrottslektioner skapar det ett ökat lärande om fysisk aktivitet hos individen, vilket ökade motivationen till fysisk aktivitet även på fritiden.

I studien som Wright, Wilson, Griffin och Evans (2008) gjorde, testades det om föräldrars sociala stöd har någon påverkan på deras barns fysiska aktivitet. Det visade sig finnas en stark koppling mellan föräldrarnas sociala stöd (känslomässigt och konkret) och deras barns fysiska aktivitet. Barnen influerades av sina föräldrars normer och värderingar gällande fysisk aktivitet. Har föräldrarna en positiv syn på fysisk aktivitet har barnen större chans att, långsiktigt, vara fysiskt aktiva (Wright et al. 2008). Att barnen influeras av normer och värderingar från föräldrarna styrks av Rhodes och Plotnikoff (2004) och Murcia et al. (2008) som skriver att en individ som varit fysiskt aktiv som ung sannolikt är fysiskt aktiv även som vuxen. Detsamma skriver Säljö (2000) som menar att det är genom ett barns sociala omgivning som värderingar och normer skapas. Begreppet som belyser detta fenomen benämns som socialisationsprocessen. Rådande normer och attityder har starka kopplingar till en individs lärande, vilket gör att den sociala omgivningen kan ses som en viktig komponent för utveckling (Säljö, 2000).

Stöd från den fysiska omgivningen

Gällande den fysiska omgivningen handlar det om allt som finns omkring individen, till exempel vilka möjligheter som finns för att utföra fysisk aktivitet (Ståhl et al. 2000). Det är viktigt att skapa stödjande miljöer som ger möjlighet till fysisk aktivitet (Foster & Hillsdon, 2004). I Morenos et al. (2010) studie, påvisas tillgängligheten som en trolig faktor för att motivationen till fysisk aktivitet ökar. Det skapades möjlighet för en interventionsgrupp att få

gå och träna om de ville, vilket de flesta gjorde. I jämförelse fick en kontrollgrupp själv ta ansvar för att hitta tillfälle till fysisk aktivitet vilket gjorde att de var mindre fysiskt aktiva (Moreno et al. 2010). Interventioner kopplade till den fysiska omgivningen ses ofta som passiva då de inte kräver någon beteendeförändring från individen, interventionen skapar emellertid tillgänglighet och valmöjligheter för individen (Ståhl et al. 2000). Den fysiska omgivningen i samhället formas både nationellt och kommunalt, och ur ett organisationsperspektiv är det ledningen och cheferna som indirekt formar den fysiska omgivningen. Interventioner kopplade till den fysiska miljön är ett viktigt komplement till stödet från den sociala omgivningen. Författaren fortsätter och berättar att studier som inkluderat stödet från den sociala och fysiska omgivningen, och dess påverkan på fysisk aktivitet, har gett bäst utslag för beteendeförändring (Ståhl et al. 2000). Den fysiska omgivningen är också en av de faktorer som Säljö (2000) menar är viktiga för en individs lärande och framtida utveckling. Är den fysiska omgivningen inte tillräckligt stödjande kan det skapas hinder för lärandet (Säljö, 2000). Hinder som i sin tur kan påverka individens attityd till fysisk aktivitet (Ståhl et al. 2000).

Ledarskap som stöd i hälsofrämjande kontext

Stödet från den sociala och fysiska omgivningen har betydelse på olika hälsobeteenden såsom fysisk aktivitet (Ståhl et al. 2000). Ledare och ledarskap är en komponent både i den sociala och fysiska omgivningen. Å ena sidan har ledare ansvaret att skapa förutsättningarna så individen själv kan skapa och bibehålla motivation, till exempel beslut kopplat till den fysiska omgivningen och lagom utmanande arbetsuppgifter. Å andra sidan har ledaren ansvaret att bistå med konkret och känslomässigt stöd såsom feedback. Ledare och ledarskapet är en viktig del i det hälsofrämjande arbetet (Ståhl et al. 2000). Detsamma menar Alvesson (1996), Kazemi (2009) och Angelöv (2002) som alla skriver att för att något hälsofrämjande arbete ska kunna genomföras på en arbetsplats bör ledningen på företag vara aktiva i arbetet. Faskunger (2008) styrker påståendet och säger att det måste finnas en drivkraft uppifrån som gör att alla i gruppen drar åt samma håll. En ledare ska med sina personliga egenskaper medföra handlingsbenägenhet, samspel och produktivitet genom sina medarbetare när en hälsofrämjande insats ska genomföras (Alvesson, 1996). Det inte är säkert att en chef automatiskt har dessa egenskaper, vilket kan sätta hinder för företagets utveckling. Det är inte bara företagets utveckling som kan påverkas negativt utan även individen och hans lärande och personliga utveckling kan bli lidande (Alvesson, 1996). När det ska skapas eller bibehållas motivation till fysisk aktivitet måste ledaren se till att alla de olika medarbetarnas personliga förutsättningar tas i räkning, för att nå fram med insatserna till hela målgruppen (Faskunger 2008; Angelöv 2002). Ledaren har en viktig roll när det gäller att motivera och skapa förutsättningar för sina medarbetare till att vara fysiskt aktiva (Faskunger, 2008).

Processinriktat stöd

I en studie om motivation till fysisk aktivitet, gjord av Bock, Marcus, Pinto och Forsyth (2001), delades deltagarna upp i två grupper. Den ena gruppen fick kontinuerligt stöd via mejl och den andra fick endast information i början av studien. Det visade sig, efter sex månader, finnas en signifikant skillnad mellan de två grupperna i antalet minuter i veckan individerna var fysiskt aktiva. Det skilde cirka 40 minuters mer fysisk aktivitet i veckan till fördel för den grupp som fick kontinuerligt stöd (Bock et al. 2001). Liknande resultat redovisades i en studie gjord av Zhang och Cooke (2012), om ökad motivation och vilja till fysisk aktivitet, där elever ingick i grupper med olika interventioner. Grupperna jämfördes sedan med en kontrollgrupp. De elever som ingick i interventionerna minskade sitt fettintag i kosten och ökade sin fysiska aktivitet (Zhang & Cooke, 2012). I Morenos et al. (2010) studie fick en

grupp under fem veckor genomgå interventioner om fysisk aktivitet för att sen jämföras med en kontrollgrupp. Efter de fem veckorna visades skillnad på motivationen till att utföra fysisk aktivitet mellan grupperna. Interventionsgruppen ökade sin fysiska aktivitet jämfört med kontrollgruppen (Moreno et al. 2010).

Förståelsen om att motivation fungerar som ett lärande över tid är viktig (Säljö, 2000). Lärandet och motivationen är inte något som existerar eller inte existerar utan fungerar som en process genom livets alla perioder. Lärandet och motivationen har i sin tur ofta sin grund i socialisationsprocessen där attityder och normer från den sociala och fysiska omgivningen formar och skapar individen (Säljö, 2000).

Teoretiska utgångspunkter

Self-determination theory (SDT)

Med Maslows välbeprövade behovstrappa som grund utvecklade Edward Deci och Richard Ryan år 1985 Self-determination theory (SDT) (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse & Biddle, 2003). Utöver de grundläggande fysiologiska behoven i Maslows behovstrappa menar Deci och Ryan (1985) att det även finns grundläggande psykologiska behov och benämner dem som *competence*, *relatedness* och *autonomy*. *Competence* förklaras som känslan av att ha kontroll över situationen, känna att situationen går att bemästra med hjälp av de erfarenheter och den kunskap individen lärt sig sedan tidigare. *Relatedness* handlar om viljan att integrera, känna sig förenad med andra individer och känna bekräftelse i form av att andra bryr sig. *Autonomy* beskrivs som känslan att bestämma över sitt eget liv, sina egna beslut och känna sig trygg i sig själv. Uppnås grunden med *competence*, *relatedness* och *autonomy* finns det sen två sorters motivation, *intrinsic motivation* (inre motivation) och *extrinsic motivation* (yttre motivation), som kan få en individ att förändra eller bibehålla ett beteende (Deci & Ryan 1985).

Den yttre motivationen benämns som krav från andra individer, som en uppgift som utförs endast för belöningens skull, som något en individ gör för att enbart imponera på andra och som uppsatta mål från någon annan än individen själv. Yttre motivation skapar press och stress för individen som kan ge negativa konsekvenser på välbefinnandet (Deci & Ryan 1985).

Den inre motivationen förklaras, av Deci och Ryan (1985), som nöjet i aktiviteten som utförs, som viljan att bli självförverkligad och som allmän tillfredsställelse för individen. Inre motivation är en naturlig inneboende strävan att söka upp nya utmaningar som utvecklar individen genom lärande kognitivt och socialt, vilket bland annat kan skapa kreativitet och positiva känslor hos individen. Inre motivation kan skapas genom *autonomy support*, det vill säga att stöd ges i form av att situationen ses ur individens perspektiv, att möjlighet till självbestämmande finns och att individen själv får testa sig fram och ta initiativet när en handling ska utföras (Deci & Ryan, 1985). *Autonomy support* skulle, enligt Hagger et al. (2003), kunna ses ur ett pedagogiskt perspektiv genom att det skapas förutsättningar för individen att av egen vilja lära sig ny kunskap och inte genom att någon annan säger till individen att göra det. SDT tar dock inte hänsyn till att individer har olika bakgrund. SDT utgår istället till viss del från att alla individer fungerar på samma sätt vilket, Hagger et al. (2003) menar, är en svaghet för teorin.

Theory of planned behavior (TPB)

Theory of planned behavior (TPB) utvecklades år 1985 av Icek Ajzen utifrån två andra teorier, Theory of reasoned action och Self-efficacy theory (Hagger et al., 2003). TPB är en av de mest accepterade teorierna, berättar Hagger et. al. (2003), och har sedan den utvecklades använts inom de flesta områden kopplat till forskning om motivation. Inom TPB är det tre områden som är centrala och Ajzen (1985) benämner dem som *attityd till ett beteende*, *subjektiva normer* och *individens tro på sin egen kompetens*.

Attityd till ett beteende förklaras som en individs positiva eller negativa erfarenheter från tidigare situationer och Ajzen (1985) menar att individens beteende formas av vad hen lärt sig från dessa tidigare erfarenheter. *Subjektiva normer* handlar om vad individen tror att andra förväntar sig att hen ska göra, men även individens egna tankar om vad som är rätt eller fel beteende. Individens syn på vad som är rätt eller fel beteende härstammar från vad hen lärt sig sedan tidigare av föräldrar, miljö och omgivning. *Individens tro på sin egen kompetens* beskrivs som hur lätt eller svårt individen upplever att hen kan klara av en situation. Individen måste känna en viss kontroll över situationen för att kunna utföra den och det handlar mycket om de lärda erfarenheter som individen har med sig sedan tidigare (Ajzen, 1985).

Sammanfattningsvis menar Ajzen (1985) att det är kombinationen av de tre komponenterna, *attityd till ett beteende*, *subjektiva normer* och *individens tro på sin kompetens*, som leder till en individs beteendeintention. TPB baseras på kognitiva processer och individens nivå att vara redo för en beteendeförändring (Hagger et al., 2003). Även om TPB till viss del fungerar som en process så utesluter den de grundläggande psykologiska behoven så som rädsla, humör och positiva och negativa känslor när den ska förklara en individs beteendeintention, något som Hagger et al. (2003) menar är en svaghet för teorin.

Trans-contextual model (TCM)

På grund av de båda teoriernas svagheter inom vissa områden valde Hagger et al. (2003) att integrera SDT och TPB. Trans-contextual model (TCM) används som namn för integrationen och teorierna kompletterar varandras svagheter så att de tillsammans fungerar som en process för att motivera. Utöver de grundläggande psykologiska behov som SDT tillför TPB så tillkommer även dimensionen om hur individen samspelar med omgivningen i nutid och inte enbart vad individen har med sig sedan tidigare. Utifrån förklaringen, inom TPB, om hur individens beteendeintention är formad sedan tidigare, förklarar sedan SDT vad det är som får hen att bete sig på ett visst sätt i en situation beroende av vilka inre och yttre motiv som påverkar individen. Det är viktigt att se till helheten då det sällan endast är en sak som bestämmer ett beteende. Det är synen på att både miljön sedan tidigare, motiv som påverkar i nutid och individens förhoppningar om vad beteendet kommer ge som skapar en motiverande process. Motivation är inte något som enbart finns eller inte finns utan det måste fungera som en process då individer hela tiden utvecklas och lär sig nya saker som skapar nya erfarenheter (Hagger et al. 2003). TCM har främst använts i forskning inom utbildningsmiljö kopplat till fysisk aktivitet (Beas-Jiménez et al. 2014). Hagger et al. (2003) kom fram till:

An important tenet of this model is that cross contextual interplay occurs, such that intrinsic motivation in one context, like school physical education, can affect intrinsic motivation in another, such as leisure time. (2003, s.785).

Precis som citatet berättar om hur ökad inre motivation till fysisk aktivitet i utbildningskontext även kan öka inre motivation till fysisk aktivitet på fritiden, menar Hagger

et al. (2003) att inre motivation även borde kunna flyttas mellan andra kontexter. Anledningen till att det borde vara möjligt är på grund av att de djupare och mer grundläggande faktorerna till inre motivation förstås av individen och kan därför användas även i andra arenor (Hagger et al. 2003).

I TCM integreras teorierna SDT och TPB vilket gör att flera aspekter inom motivation till fysisk aktivitet, i denna studie, kan täckas. Integreringen i TCM lyfter det pedagogiska perspektivet då det visar på att det handlar om en helhet i lärandet och att beteendeförändring är en ständigt pågående process. Det handlar om att få en holistisk bild av varför människor är motiverade samtidigt som förståelsen om att motivation fungerar som ett lärande över tid är viktig. Lärandet är livslång och motivation är inte något som enbart finns eller inte finns, det fungerar som ett kontinuum. Ett kontinuum som påverkas av olika faktorer som bland annat en individs kognitiva förmågor, vilka normer individen har sedan tidigare och den sociala och fysiska omgivningen som individen befinner sig i för tillfället. Det är en helhet av faktorer som integreras med varandra under en ständig process som påverkar en individs motivation till fysisk aktivitet. Detta är vår tolkning av teorierna och hur de fungerar när de integreras med varandra och det är detta samband som är studiens överordnade teoretiska perspektiv.

Problemprecisering

Hälsa ska ses som en resurs och är en nödvändig förutsättning för ett fullvärdigt och tillfredställande liv (Ewles & Simnett, 2003). En stor del av hälsan är fysisk aktivitet och enligt Schäfer-Elinder och Faskunger (2007) visar forskning att regelbunden fysisk aktivitet är en förutsättning för god hälsa och välmående. För att uppnå och bibehålla ett beteende som fysisk aktivitet är det viktigt med en drivkraft som förmår en individ att utföra beteendet (Faskunger, 2008). Således är motivation till fysisk aktivitet ständigt aktuellt och borde prioriteras inom samtliga nivåer i samhället (Schäfer Elinder & Faskunger, 2007). Intresset för Saab i Linköping väcktes utifrån att företaget nämns i artiklar som behandlar forskning kring vad hälsofrämjande arbete och friskvård kan ha för positiva effekter inom ett företag (Andersson, Johrén & Malmgren, 2004). Artiklarna är cirka 10 år gamla och ser positivt på Saab i Linköpings aktiva hälsofrämjande arbete (Andersson, Johrén & Malmgren, 2004). För att bekräfta detta gjordes en typ av dokumentanalys som visade att det hälsofrämjande arbetet fortsatt var aktivt. Informationen till dokumentanalysen hämtades från Saab Hälsokullen (2015), Korpen Saab (2010), Andersson (1987) och Malmgren (1987). Det fortsatt aktiva hälsofrämjande arbetet skapade ett intresse och därför valdes Saab i Linköping som arena för denna studie. För att få svar på forskningsfrågan om *varför* medarbetarna är motiverade av de insatser som görs på företaget, behövdes först forskningsfrågan om *vad* som görs för att motivera besvaras för att kunna koppla svaren till något. Fyra intervjuer genomfördes för att få en djupare bild av vad företaget gör för att motivera till fysisk aktivitet och hur de arbetar. Med den kunskapen i bagaget intervjuades sedan fysiskt aktiva medarbetare för att förstå varför de är motiverade till fysisk aktivitet.

Då tidigare forskning, inom området motivation till fysisk aktivitet, ofta syftar till att förstå *vad* som motiverar ansågs denna studies inriktning kunna bidra med ytterligare djup och förståelse inom området. Genom att få svar på *varför* medarbetarna är motiverade av de insatser som görs på Saab i Linköping, kan eventuellt de mer grundläggande och djupare aspekterna om varför individer motiveras till fysisk aktivitet påträffas.

Syfte

Syftet med studien var att undersöka *vad* det är som motiverar fysiskt aktiva medarbetare på Saab i Linköping till att vara fysiskt aktiva, men framförallt undersöka *varför* de är motiverade. För att besvara syftet användes följande frågeställningar:

- Vad gör Saab i Linköping för att motivera sina medarbetare till fysisk aktivitet?
- Varför är de fysiskt aktiva medarbetarna motiverade till fysisk aktivitet av de insatser som Saab i Linköping gör?

Metod

Ingen metod är rätt eller fel, bara mer eller mindre lämplig menar Silverman (2012). Det samma säger Backman (2008) som anser att val av metod bestäms av forskningsfrågan och vad som gjorts tidigare. Att undersöka vad som motiverar människor och varför de är motiverade är ett försök att klargöra ett fenomen, inte ett fastställande av omfattning eller mängd (Silverman, 2012). Att ha ett kvalitativt angreppssätt var därför det mest logiska för studien, eftersom kvalitativ forskning, syftar till att klargöra ett fenomenets karaktär och egenskaper (Widerberg, 2002).

Val av metod

Störst fokus i studien läggs på att få kunskap om *varför* medarbetarna på Saab i Linköping är motiverade till fysisk aktivitet och inte lika stort fokus på *vad* som görs för att motivera dem till det. Dock var frågan om *vad* de gör för att motivera till fysisk aktivitet relevant, för att få en ökad förståelse om hur situationen såg ut på företaget, innan frågan om *varför* medarbetarna är motiverade kunde besvaras. På så sätt kunde intervjuguiden utvecklas med hjälp av förkunskapen vilket gav ett djupare material. Denna förkunskap hämtades genom att ta del av dokument från företaget kring deras arbete med fysisk aktivitet och de insatser som görs. I en dokumentanalys analyseras texten i dokumenten för att ta reda på vad som, enligt dokumenten, görs i en verksamhet gällande ett visst fenomen (Silverman 2012). Det gjordes en typ av dokumentanalys och genom materialet i dokumenten skapades en uppfattning om vad Saab i Linköping gör för att motivera sina medarbetare till att vara fysiskt aktiva. Utöver dokumenten kring företagets arbete med fysisk aktivitet var några kvantitativa data i form av olika mätbara enheter inte intressanta. På grund av det utslöts det att använda kvantitativa metoder. Tanken var istället att ge medarbetarna en möjlighet att själv reflektera kring varför de är motiverade till fysisk aktivitet. Möjligheten till reflektion fick medarbetarna genom att, det Lantz (2007) kallar, semistrukturerade intervjuer användes som kvalitativ metod. I en semistrukturerad intervju får respondenten fritt beskriva sitt sätt att uppfatta ett fenomen. Frågorna i semistrukturerade intervjuer utformas på ett sätt som ger den intervjuade möjlighet att resonera med sig själv och sedan förklara de sammanhang som personen tycker är betydelsefulla för ett fenomen (Lantz 2007). Semistrukturerade intervjuer ansågs vara den mest passande metoden för att besvara studiens frågeställningar.

Kontext

Studien utfördes på Saabs site i Linköping på Bröderna Ugglas gata och genom Daging¹ kunde information om företaget påträffas. Företaget har cirka 4000 anställda, fördelningen är 80 procent tjänstemän och 20 procent produktionsanställda. Könsfördelningen är 80 procent

¹ Mikael Daging, OHS Coordinator på Saab Aeronautics. 9/12 - 14

män och 20 procent kvinnor. Korpen Saab är de som tillsammans med Hälsokullen driver friskvårdsarbetet med inriktning fysisk aktivitet på företaget (Korpen Saab, 2010). Korpen Saabs huvudsakliga syfte är att så många människor som möjligt ska få förutsättningar att motionera i gemenskap. Korpen Saab har flertalet olika idrottssektioner där medlemmarna själv kan välja ambitionsnivå, sport och idrott. Hälsokullen är företagets egen företagsanläggning som är till för anställda, anhörig till anställda eller pensionerad anställd (Saab Hälsokullen, 2015). Hälsokullen har ett gym som är uppdelat i en del med konditions- och styrkemaskiner och en del med fria vikter. Det finns även ett ute-gym, en löparslinga och en idrottshall att tillgå. Mer information om hur vissa delar av organisationen ser ut återfinns i resultatets första avsnitt.

Deltagare & Urval

Dokumentanalysen, som tidigare nämnts, gav nyttig och bra information om vad som görs, men för att bekräfta dokumentanalysen och få en djupare och mer holistisk bild av verkligheten intervjuades två friskvårdsansvariga, en chef och Korpen Saab. Används flera informationskällor för att undersöka samma fenomen, menar Patton (2002), att en triangulering av informationen har gjorts. Stämmer dessa informationskällor överens kan resultatets trovärdighet öka (Patton, 2002). I denna studie gjordes en typ av triangulering där dokumentanalysens resultat och de fyra första intervjuernas resultat jämfördes. För att öka trovärdigheten i resultatet än mer gjordes det Sjöberg och Wästerfors (2008) kallar för members check. Members check innebär att deltagarna får möjlighet att godkänna resultatet (Sjöberg & Wästerfors, 2008). Saab i Linköping kontaktades i efterhand och det bekräftades att innehållet i dokumentanalysen och de fyra kompletterande intervjuerna uppfattats och beskrivits på rätt sätt. Bekräftelsen om att resultatet stämde gav en större förkunskap till kommande intervjuer.

Då studien syftade till att ta reda på vad som görs på Saab i Linköping för att medarbetarna ska vara motiverade till fysisk aktivitet och varför de i sin tur är motiverade, gjordes ett riktat urval. I ett riktat urval finns, i jämförelse med ett slumpmässigt urval, kriterier som respondenterna måste uppfylla för att de ska få delta i studien (Silverman, 2012). Dessa kriterier var att respondenterna skulle vara fysiskt aktiva och att de hade arbetat på företaget i minst fem år för att de skulle fått en uppfattning om arbetsplatsen. För att kunna besvara forskningsfrågan *Varför är medarbetarna motiverade till fysisk aktivitet av de insatser som Saab i Linköping gör?* ansågs det att respondenterna behövde vara fysiskt aktiva. Det utfördes totalt sju intervjuer med fysiskt aktiva tjänstemän på företaget och flertalet av dessa hade tidigare arbetat på produktionsdelen på företaget. Det var fyra män och tre kvinnor som intervjuades, dock gjordes det ingen skillnad i resultatet mellan könen. Respondenterna var i åldrarna 35-60 år och hade arbetat på företaget under en längre period. Av praktiska skäl bokades fem av sju intervjuer av företaget. De två resterande intervjuerna skedde genom förfrågning om deltagande på plats.

Tillvägagångssätt

Då intresset för att använda Saab i Linköping som arena väcktes togs mejlkontakt med en arbetsmiljösamordnare på företaget. Responsten från företaget om att besöka företaget och intervjuas deras anställda om motivation till fysisk aktivitet var positiv och intervjuer bokades. De totalt elva, tidigare nämnda, intervjuerna utfördes i ett bokad konferensrum som låg inom fabriksområdet. Rummet hade en bra miljö och låg avskilt från medarbetarnas vardagliga arbetsplats. En förutsättning för en lyckad intervju menar Trost (2005), som säger att det är

viktigt att deltagarna känner sig bekväma på den plats där intervjuerna utförs, men även att det är tyst och lugnt runtomkring. Ett informationsbrev (Bilaga 1) skickades ut av kontaktpersonen till respondenterna. En medgivandeblankett (Bilaga 2) delades sedan ut på plats till respondenterna där de bekräftade att de läst och förstått informationsbrevet. Inför de intervjuer, som bestämdes på plats, fick respondenten ett utskrivet informationsbrev innan hen också fick möjlighet att skriva på en medgivandeblankett före intervjun. Innan intervjuerna genomfördes fick respondenten berättat att intervjun kommer spelas in, att allt material hanteras konfidentiellt och att de när som helst kunde avbryta sin medverkan, något som enligt Trost (2005) är viktigt för att få intervjupersonen att känna sig trygg. Respondenterna kändes avslappnade och verkade uppskatta att få dela med sig av sin kunskap och sina erfarenheter. Båda studieansvariga medverkade vid intervjutillfällena. Intervjuerna varade mellan 30 - 60 minuter och spelades in med en diktafon. Studieansvariga hade respondenternas godkännande att i efterhand få ställa frågor via telefon om något behövde kompletteras.

Analys

Möjligheten att transkribera efter varje avslutad intervju fanns inte då intervju-schemat var intensivt och de elva intervjuer genomfördes under tre arbetsdagar. Istället diskuterades intervjuguiden cirka 30 minuter efter varje intervju för att se om den kunde utvecklas. Transkriberingen skedde således dagarna efter besöket på Saab i Linköping. Efter transkriberingen påbörjades arbetet med att analysera materialet utifrån en kvalitativ innehållsanalys (Silverman, 2012). Metoden som används för innehållsanalys kan göras både med manifest- och latent analys. En manifest analys handlar om att beskriva det synliga och uttalade innehållet med så lite tolkning som möjligt. En latent analys handlar istället om tolkning av det underliggande som berättas i helheten av innehållet (Silverman, 2012). Resultatet i denna studie är skrivet utifrån det Silverman (2012) kallar en induktiv manifest innehållsanalys, men innehåller även latent inslag. För att kunna gå in på djupet i analysen skapades centrala meningsenheter utifrån resultatet. Meningsenheterna kodades och utifrån koderna delades resultatet in i kategorier som i vissa fall samlades under teman. Resultatet redovisas under centrala kategorier och teman i form av studieansvarigas egna tolkningar som förstärkts av respondenternas citat.

Studien är av induktiv karaktär, det vill säga att det insamlade materialet inte kategoriserades och tematiserades utifrån några förbestämda teorier i resultatdelen. Passande teoretiska utgångspunkter valdes efter att resultatet hade formats. Teorierna används som verktyg för analys först i diskussionen. Det första avsnittet i resultatet *Vad gör Saab i Linköping för att motivera sina medarbetare till fysisk aktivitet?* är inte uppbyggt som en traditionell innehållsanalys utan är av mer deskriptiv karaktär. Det andra avsnittet *Varför är medarbetarna motiverade till fysisk aktivitet av de insatser som Saab i Linköping gör?* är utformat som en induktiv manifest innehållsanalys med inslag av latent analys.

Etiska överväganden

Ansvaret för att studien är etisk acceptabel och av god kvalitet har de studieansvariga (Codex, 2013). Som studieansvariga finns ett etiskt ansvar mot de deltagande individerna om hur studien utförs. Det görs i denna studie genom att det talas sanning när en öppen redovisning av metod och resultat tillämpas, samt att utgångspunkterna i studien medvetet granskas och redovisas. Vidare finns det en betydande kodex inom etik när det gäller forskning, nämligen Helsingforsdeklarationen som skapades 1964, senaste versionen är från 2013 (WMA Declaration of Helsinki, 2013). Där har fyra principer om etik lyfts fram som är speciellt

viktiga för forskningsarbete (Andersson, 2006). De fyra principerna, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet, har tillgodosetts på följande sätt. Innan intervjuerna genomfördes fick de medverkande ta del av information genom ett informationsbrev. Informationsbrevet innehöll information om vilka de studieansvariga var, att det var frivilligt att medverka, vad som skulle studeras, hur studien kunde hjälpa de medverkande, vad resultatet kommer användas till och att allt material skulle hanteras konfidentiellt samt hur materialet hanterades under och efter studien. Respondenterna i studien fick innan intervjuerna skriva på en medgivandeblankett där de gav sitt samtycke. Utöver att respondenternas arbetsplats är känd är respondenterna helt konfidentiella vilket de fick veta redan i informationsbrevet. Det inspelade materialet och de transkriberade intervjuerna är förvarade på en privat dator som är låst. Studieansvariga och handledare är de enda som har tillgång till materialet och personuppgifter behandlas på samma sätt. Intervjuerna sparas efter avslutad studie för att möjliggöra användning i liknande forskning i området, som det står i informationsbrevet. En förutsättning för att det ska ske är att de personerna använder sig av samma överenskommelser som utformades med deltagarna i denna studie.

Resultat

Vad gör Saab för att motivera sina medarbetare till fysisk aktivitet?

Resultatet från intervjuerna med chef, två friskvårdsansvariga och Korpen Saab samt dokumentanalysen har bakats ihop under detta avsnitt. Det görs för att materialet ska bli konfidentiellt och för att förenkla läsningen. Avsnittet är inte utformat utifrån en traditionell innehållsanalys utan är av mer deskriptiv karaktär för att läsaren ska få en förförståelse och kunna relatera till resultaten i nästkommande avsnitt som besvarar *Varför är medarbetarna motiverade till fysisk aktivitet av de insatser som Saab i Linköping gör?*

Friskvårdsarbetet på Saab i Linköping

Friskvårdsarbetet på Saab AB ligger som en del i företagets arbetsmiljöarbete. Som en topnod på Saab-koncernen sitter en OHS Coordinator och samordnar arbetsmiljöfrågorna där hälsa ingår som en del. I de olika affärsområdena inom koncernen finns det en arbetsmiljösamordnare och inom varje affärsområde har Saab AB ett aktivt och systematiskt arbetsmiljöarbete som bland annat innefattar hälsa. Cheferna på Saab AB får delegering och utbildning, en tre-dagars arbetsmiljöutbildning som innehåller till exempel hälsa. För att citera en av respondenterna som är positiv till arbetet som Saab bedriver:

Vi har en väldigt bra bas, friskvård, bidrag till Saab Aktiv och friskvårdsbidrag. Sen är det upp till varje affärsområde att bygga sina egna lokala tankar om hur arbetet ska gå till

Fabriken i Linköping är den största anläggningen inom Saab AB och är den enda fabriken som har en egen träningsanläggning att tillgå. Förut var det Saab i Linköping själv som ägde anläggningen men nu är det Korpen som driver det. Som friskvårdsleverantörer använder sig Saab AB i Sverige av företagshälsovården Feel Good. Feel Good kan inte påverka hur arbetet ska gå till mer än att ge information och förslag om vad som skulle kunna tänkas utveckla

organisationen. Feel Good arbetar förebyggande, efterhjälpande och främjande mot organisationen, gruppen och individen.

Hur Saab i Linköping arbetar för att motivera till fysisk aktivitet

Saab i Linköping satsar stort inom området "hälsa" och bryr sig om de anställdas välmående. Att se hälsa ur ett helhetsperspektiv är viktigt för företaget som arbetar både med frisk- och sjukvård. Det finns emellertid en vilja från de friskvårdsansvariga, Korpen och chefen att utöka tårtbiten som innehåller friskvård och hälsofrämjande arbete. Saab i Linköping har på senare år arbetat hårt med hälsofrågor, men arbetet går i cykler. Något år är det välfungerande och andra inte. Så som det ser ut just nu görs det stora satsningar från företagets sida. Till exempel ska 2015 vara ett hälsoår på företaget, vilket betyder att de ska satsa på de anställdas hälsa. Hälsoföreläsningar, kampanjer och kurser i hälsa som strategi för chefer är exempel på vad som kommer göras.

Saab i Linköping skapar förutsättningar till flexitid för sina tjänstemän, vilket betyder att de själv kan styra över sin tid. Med förutsättningen att arbetet blir gjort och att kvoten av antal arbetande timmar uppnås. De som är anställda på produktionsdelen på företaget erbjuds inte den möjligheten då de arbetar skift. Något som företaget satsar på är vad de kallar för hälsoinspiratörer som ska fungera som en brygga mellan ledning och anställda. 2006 startades ett pilotprojekt med hälsoinspiratörer och har sedan dess utvecklats och blivit en stomme i friskvårdsarbetet. Hälsoinspiratörerna är anställda på företaget och har gått kurser om hälsa. Genom kurserna har hälsoinspiratörerna fått kunskap om hur de kan aktivera och motivera på bästa sätt och hur de kan få kollegor att tänka om hälsa. Samtidigt skickar de ut information om hälsotävlingar och andra aktiviteter. Hälsoinspiratörernas syfte är att kunna ge goda förutsättningar till fysisk aktivitet för de anställda.

Ansvar för att sköta träningsanläggningen, aktiviteter, all sport, utflykter med mera läggs på Korpen. Saab AB i sin tur arrangerar större arrangemang såsom hälsotävlingar och Saabiaden. Saabiaden anordnas varje sommar och kan liknas med de olympiska spelen. Där tävlar de anställda i olika grenar mot varandra och andra affärsområden inom Saab AB. Förutom hälsotävlingar och hälsoinspiratörer som finns på Saab i Linköping ges 1500 kronor ut i friskvårdsbidrag till varje anställd. Syftet med friskvårdsbidraget är att ge de anställda frihet att själv styra aktivitet efter individuella önskemål.

Hälsokullen är Saab i Linköpings träningsanläggning som drivs av Korpen och är till för saabanställda, anhörig till saabanställda eller pensionerad saabanställda. Hälsokullen har ett gym och ett brett utbud av gruppträningspass, både innan arbetstid, under lunchtid och efter arbetstid. Hälsokullen har öppet varje dag året om med gynnsamma öppettider. De anställda erbjuds gratis konsultation i gymmet och reducerade priser för massage och träning med personlig tränare. Gymmet och gruppträningspassen är helt gratis för anställda och priset är reducerat för anhöriga och pensionerade saabanställda. Utbudet styrs till 100 procent av de anställdas krav och önskemål.

Korpen Saab är precis som Hälsokullen en viktig del av friskvårdsarbetet på Saab i Linköping. Huvudsyftet med Korpen Saab är att få så många individer som möjligt att motionera i gemenskap. Korpen Saab har ett brett utbud av olika idrottssektioner som ger medlemmarna möjlighet att välja just den aktivitet och ambitionsnivå som passar dem. De som vill tävla kan göra det, men det finns lika mycket plats för den som föredrar lågintensiv

motion. Förutom tävlingar och idrott anordnar Korpen Saab också andra aktiviteter, till exempel föreläsningar och svampplockning. Saabanställd, anhörig till saabanställd eller pensionerad saabanställd kan vara medlem till en liten kostnad och kan då delta gratis i flera olika arrangemang. Både Korpen och Hälsokullen erbjuder prova på aktiviteter. Korpen Saab, Hälsokullen och Saab i Linköping samarbetar till en viss grad, dock efterfrågas bättre kommunikation och mer nyanserat samarbete. Även samarbetet med Feel Good behöver förbättras för att utveckla och effektivisera hälsoprofilbedömningarna som Feel Good utför.

Hälsoprofilbedömning

Hälsoprofilbedömning (HPB) är en grund för friskvårdsarbetet på Saab i Linköping. Det används idag som verktyg för att motivera till livsstilsförändringar och uppmärksamma problem kopplat till hälsa. HPB handlar om att genom medvetengörande kommunikation skapa en egen motivation till livsstilsförändring hos individen. HPB är egentligen riktat till individer men företaget har på senare tid börjat med hela arbetslag som gör HPB. För tillfället köper företaget in tjänsten av Feel Good som utför bedömningarna. Tidigare var det obligatoriskt att göra en HPB vid 40- års ålder men nu är det frivilligt och görs inte kontinuerligt om inte individen eller chefen för arbetslaget tycker det är nödvändigt. Testet är uppbyggt utifrån olika steg där individen får börja med att fylla i ett frågeformulär om sin hälsa, ett frågeformulär som enligt en av respondenterna kan ge felaktig information:

Det handlar om självuppskattning, vilket kan ge fel bild om personen inte är medveten om ohälsan i deras livsstil.

Efter frågeformuläret görs tester på blodvärden, blodtryck, astma och så vidare. Därefter görs ett konditionstest och sedan avslutas HPB med ett samtal om individens resultat och allmänna välmående. Testerna ger sedan ett index som visar om individen ligger under *röd* (finns ett problem eller komplikation), *gul* (på gränsen till problem) och *grön* (inga problem eller komplikationer finns). För de vars resultat som hamnar under kategorin *röd* kommer en uppföljning göras för att ta tag i de problem som finns. De som ligger under *gul* och *grön* följs inte upp utan det är sedan upp till individen själv att göra något av informationen. En av respondenterna förklarar uppföljningen av de *röda* enligt följande:

Vi fokuserar på de faktorer som gör att individen får ett index som ligger under *röd*.

Detta innebär att insatserna individanpassas utifrån vad som gör att individen fått ett index som visar på ohälsa.

Varför Saab i Linköping arbetar som de gör

När det handlar om en vinstdrivande organisation, som Saab AB, styrs allting av att det måste gynna affärerna. För Saab AB och hela dess organisation stämmer den slitna klyschan att medarbetarna är företagets viktigaste resurs. Vad som än diskuteras mynnar samtalen ut i vilken kompetens personalen har och då är hälsa en faktor. Det är bra för organisationen i sig att medarbetarna mår bra och att de har tillräcklig kompetens för att konkurrera. Sverige är inte något lågkostnadsland och kan inte konkurrera med löner utan måste istället konkurrera med kompetens, vilket berättades av en respondent enligt följande:

Att med vår kompetens lösa uppgiften till kunden och kvalitetsmässigt göra den bättre och snabbare än våra konkurrenter.

För att kunna leverera med kompetens måste människor må bra. Som företag i det höga samhällstempot, som nu råder, krävs ett bra hälsoarbete menar en av respondenterna. Medarbetarna måste ha det bra på arbetet och det är ett spektra av faktorer som kan påverka hälsan. En respondent förklarade sin syn på varför de arbetar som de gör:

Jag ser det som så, att en buffert är viktig för hälsoarbetet här, så kommer det både medarbetarna och organisationen till gagn.

Utvärderingar som gjorts med medarbetarna om HPB har visat att det räcker att medarbetarna blir delaktiga i en situation, och de aktiviteter som följer, för att skapa möjligheter till förbättringar och förändringar. Denna delaktighet kan ses som en förutsättning för beteendeförändring. En respondent kommenterade situationen på Saab i Linköping:

Andra företag skulle verkligen tjäna på att göra en liknande modell som vi. För vi upplever att det fungerar väldigt bra och positivt. Många mår bra och tränar mycket, väldigt positiva. Det ger energi till jobbet. Nästan 50 procent tränar här, och sen tränar folk på andra ställen också. Friskvårdsbidrag ger bara 30 procent som utnyttjar det.

Att organisationen bryr sig om sina medarbetares hälsa kan bli ett mervärde för företaget och kan bidra till att individer söker sig dit uttryckte en av respondenterna. Även tillgängligheten, det vill säga närheten till anläggningen och det stora utbudet av olika sorters träningsformer, menade alla respondenterna var en av anledningarna till att det är så populärt.

Varför är medarbetarna motiverade till fysisk aktivitet av de insatser som Saab i Linköping gör?

Under detta avsnitt redovisas medarbetarnas syn och tankar kring varför de är motiverade till fysisk aktivitet. Detta avsnitt har utformats som en induktiv manifest innehållsanalys med inslag av latent analys.

Välbefinnande som motivator

I frågan om varför medarbetarna är motiverade till fysisk aktivitet handlade de flesta svaren om deras allmänna välbefinnande. Några av respondenterna uttryckte att den fysiska aktiviteten ger mer energi i vardagen, vilket gjorde att respondenterna upplevde att de kunde ta rätt beslut i situationer kopplat till arbetet. En av respondenterna förklarade:

Har jag en grundkondition kan jag ta tag i saker och orkar göra dem. Jag upplever att jag har koll på läget.

Vidare uttryckte flera av respondenterna att den energin som fysisk aktivitet gav gjorde att de kände sig mer närvarande och det är en faktor som två av respondenterna menade hjälpte dem att utföra ett bättre arbete. Flera av respondenterna uttryckte en ökad glädje som effekt av fysisk aktivitet, något som gav en del av respondenterna ett större engagemang i sitt arbete och sina arbetsuppgifter. Ett engagemang som i sin tur några av respondenterna tyckte gav dem en möjlighet att utvecklas och komma framåt i livet.

Även om respondenterna, på olika sätt, gav uttryck av att de trivs med sitt arbete och sina arbetsuppgifter menade samtliga respondenter att det kan vara skönt att komma bort från arbetet för att sedan kunna fokusera på sina arbetsuppgifter igen. Några av respondenterna pratade om den fysiska aktiviteten som ett bra sätt att få distans till arbetet och bearbeta det som hänt under arbetsdagen. De andra respondenterna berättade istället att fysisk aktivitet var ett sätt att helt koppla bort arbetet för en stund vilket ansågs vara avslappnade, något som en av respondenterna förklarade på följande sätt:

Rörelse har alltid för mig varit min ventil att hantera stress och få utlopp för min oro och hur jag mår, och det har alltid fått mig att må bättre.

En gemensam nämnare för några av respondenterna var att de upplevt skillnader i deras välbefinnande när de varit fysiskt aktiva och när de inte varit det. Respondenterna menade att när de var inaktiva påverkade det hälsan negativt. Det förklarades på olika sätt av respondenterna där några kände att de hade mindre energi då de var inaktiva, medan andra kände att de hade svårt att fokusera på sina arbetsuppgifter under en längre tid.

Processperspektiv

Då respondenterna resonerade kring varför de är motiverade till fysisk aktivitet kunde det, ur allas svar, utläsas att de på ett eller annat sätt tyckte att det behövdes ett fortgående arbete för att påminnas om fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsan. Några av respondenterna pratade bland annat om deras utvecklingssamtal och berättade att fysisk aktivitet tidigare varit en stående punkt. Punkten fysisk aktivitet har dock, enligt samma respondenter, tonats ner på senare tid. Utifrån respondenternas resonemang om att friskvårdsarbetet på företaget inte alltid fungerar som ett fortlöpande arbete, berättade flertalet respondenter att företag i allmänhet inte tänker långsiktigt, utan för mycket på kort sikt.

Några av dessa respondenter uttryckte även att det behövs mer uppföljning efter de olika insatser som görs på företaget kopplat till fysisk aktivitet och hälsa. En av respondenterna som fått ett *grönt* index på sin HPB, ville trots det, ha ett mer långsiktigt tänkande och uttryckte sig så här:

Men jag tycker ändå att man ska följa upp, för motivation behöver man alltid. Det kan ju hända mycket genom åren. Man kanske bara vill prata...

Flertalet av respondenterna berättade att företaget i flera fall försöker utföra friskvårdsarbetet som ett fortgående arbete, men menade att det inte enbart är företagets fel att de olika insatserna som görs inte alltid blir lyckade. Flera av respondenterna ansåg att en individ måste vara redo för en förändring för att kunna ta åt sig av de insatser som genomförs på företaget. Två exempel på hur respondenterna menade med resonemanget att en individ måste vara redo för förändring förklarades så här:

Sen handlar det om mognad också. Jag hade en kollega som hade betald träning på kullen, men fuskade alltid för att han inte var mogen. Nu några år senare har han gått ner massa och börjar komma i normalvikt, då var han mogen.

Vissa kollegor som man haft sedan tidigare som nu efter 20 år är kvar på samma ställe, har inte samma framåtanda och jag tror inte att någon av dom är träningsmänniskor och det känns som att det finns en koppling där emellan.

Två av respondenterna kallade de individer som var redo för en förändring för framåt-människor. En annan respondent resonerade liknande men benämnde det istället som tävlingsdriften hos individen. De tre respondenterna reflekterade kring att dessa individer var mer medvetna om fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsan, och använde den medvetenheten som ett driv för att utvecklas.

Kunskapsprocess

En återkommande reflektion bland respondenterna kring varför de är motiverade till fysisk aktivitet är kunskap och förståelse om begreppet. En av respondenterna uttryckte vikten av god kunskap och långsiktighet:

Det gäller att tänka mer långsiktigt och tänka att den fysiska aktiviteten kan ge mycket långsiktigt, att du mår bättre och så. Vidare berättade hen hur allt hänger ihop:

För mig var träningen en "lösning" på problemet för att må bra. Jag ser hur allting rinner ihop i slutändan, helheten!

I likhet med föregående respondent och citat betonade flertalet respondenter betydelsen av att förstå hur allt hänger samman, då både teori och praktik är viktigt för medvetenhet. Samtliga respondenter poängterade att människor måste tänka långsiktigt då fysisk aktivitet har påverkan på livskvalitén. Det kunde även utläsas, från samtliga respondenter, att förståelsen och medvetenheten skapade ett visst intresse för fysisk aktivitet.

Det talades även positivt om hälsoinspiratörerna bland respondenterna som gav uttryck för förtroende för dem. Flertalet respondenter menade att de har en viktig roll att sprida kunskap och information om hälsorelaterade faktorer, bland annat fysisk aktivitet, på företaget. Det är dock viktigt att alla drar åt samma håll inom organisationen menade några respondenter. En respondent tog upp betydelsen av att alla har liknande uppfattning om fysisk aktivitet:

Det gäller dock att man har en samlad bild av hur det ligger till, tydliga riktlinjer behövs... Vi måste prata med varandra om vad vi menar med att vara aktiv...

Utifrån respondenternas utsagor gavs intrycket att utbildningsstatus spelar roll i frågan om varför människor är motiverade till fysisk aktivitet. Flera respondenter, som arbetat både på produktionsdelen och delen med tjänstemän, reflekterade över att det kan finnas ett samband mellan företagets fördelning (80 procent tjänstemän och 20 procent kollektivanställda) och antalet fysiskt aktiva. Samma respondenter reflekterade vidare och berättade att tjänstemännen (med högre utbildning) har mer kunskap inom området, har en bättre reflektionsförmåga och tar mer hand om sin kropp. Samma respondenter reflekterade även över att på grund av det högre antalet tjänstemän på företaget är det lättare att upprätthålla en tradition som innefattar ett högt antal fysiskt aktiva, för att det är många som har samma mål.

Ett övervägande antal respondenter berättade att fysisk aktivitet varit viktigt sen barndomen. Allt eftersom åren gått har respondenterna fått mer kunskap om fysisk aktivitet och dess positiva effekter. Samma respondenter poängterade kunskapen eller medvetenheten som en viktig komponent för ökad fysisk aktivitet. Citatet nedan visar på en respondents tankar kring varför det är viktigt med kunskap:

Ju mer man kan ju mer kan man utvecklas. Det är inte bra att stanna upp helt och hållet.

Några respondenter gav uttryck för att alla inte besitter denna medvetenhet och att det kan skapa problem för individen. En av respondenterna talade om medvetenheten som viktig komponent för förändring:

De som lyckas är redan motiverade. De har kommit jättelångt i sitt eget medvetande. De som inte lyckas är de som "det är inte mitt fel att jag ser ut som jag gör, det är jobbets fel att jag inte har tid att göra något åt det". De har så svårt att vända.

Fysisk aktivitet som kulturell norm

En gemensam nämnare för många av respondenterna är att de har varit aktiva länge. Några av respondenterna förklarade att de, i tidig ålder, lärt sig vilka fördelar fysisk aktivitet ger och att de varit aktiva sedan dess. Flera av respondenterna berättade om att de varit aktiva i olika idrotter som unga vilket gjorde att de varit fysiskt aktiva länge. En av respondenterna uttryckte att fysisk aktivitet kommer naturligt för hen även i vuxen ålder eftersom hen varit aktiv sen barndomen. Några av respondenterna menade att den fysiska aktiviteten redan som barn gjort att träning nu blivit en livsstil för dem, medan andra förklarade det som att den tidiga kunskapen gjorde att de var medvetna om inaktivitetens konsekvenser och därför hade de viljan att utföra fysisk aktivitet. En av respondenterna som ansåg att det var en fördel om individer varit aktiv sen barndomen uttryckte sig så här:

Jag tror att vi som varit aktiva tidigt i livet har drivet till att vara fysiskt aktiva i oss, även som vuxna.

Organisationskultur

Relation till chef & ledning

Alla respondenter talade positivt om Saab i Linköping och att det finns en vilja att uppmuntra till fysisk aktivitet. Flertalet av respondenterna, de som tidigare arbetat på produktionsdelen, påstod att viljan att motivera till fysisk aktivitet främst finns bland cheferna på den delen av företaget med tjänstemän. På produktionsdelen, där de kollektivanställda arbetar, är förutsättningarna annorlunda. De kollektivanställda erbjuds inte samma möjligheter för flexitid och prioritet, från chefernas håll, ligger istället på att hinna färdigt med beställningarna i tid. Stödet från chefer är viktigt för flera av respondenterna. En respondent förklarade att hans chef har en viktig roll i att motivera sina anställda till fysisk aktivitet och pekade på betydelsen av stödet från sin chef enligt följande:

Han pratar bara positivt om fysisk aktivitet, och det kommer man långt med. Han lägger inga värderingar om man till exempel går hem tidigare och spelar golf, det är skönt. Det hänger på eget ansvar. Men även att vi litar på varandra. Vi har bra tillit till varandra.

Betydelsen av tillit och att ha någon att prata med var något som diskuterades flitigt bland respondenterna. Flera respondenter uttryckte samtals och konversationens betydelse för utveckling och stöd. En respondent uttryckte chefens betydelse för stöd på följande sätt:

Att bara ha någon att prata med kan ge tillräckligt med stöd. Det är viktigt att bara få prata ut ibland.

I de arbetslag där chefen själv är aktiv, och förespråkar fysisk aktivitet, blir de anställda mer delaktiga i aktiviteter menade tre respondenter. Samma respondenter förklarade att en aktiv chef har mer förståelse om vad fysisk aktivitet kan ge och tilliten mellan chef och medarbetare kan på så sätt förbättras. En respondent menade att chefs roll att motivera till fysisk aktivitet är betydelsefull, men reflekterade samtidigt kring vems ansvar det är egentligen och att det kan vara en integritetsfråga:

Det finns ju ett medarbetaransvar, är det så att man inte använder medarbetarnas kompetens på bästa sätt för att deras hälsa inte är okej så tycker jag att man har ett ansvar som chef att motivera. Sen är det en integritetsfråga också vilket är en svår balansgång. Man måste ha det med sig att det är en integritetsfråga, men är det så att medarbetarens hälsa hindrar en från att utföra arbetet så tycker jag absolut att man ska försöka göra något åt det.

Liknande reflektion kunde utläsas från flera respondenter som uttryckte att ansvaret egentligen inte ligger hos chefen men att det kan få indirekta effekter om inte stöd finns. Några respondenter reflekterade kring utvecklingssamtalens värde som verktyg för att motivera till fysisk aktivitet. Mellan raderna kunde det tydas, från några respondenter, ett visst begär att utveckla avsnittet hälsa och fysisk aktivitet i utvecklingssamtalen.

Relation till kollegor

Det är inte, enligt respondenterna, endast chefer och ledning som har en viktig roll att vara ett stöd och motivera till fysisk aktivitet, stödet från kollegor är också viktigt. De arrangemang som Saab AB anordnar, till exempel Saabiaden, ses som positivt bland samtliga respondenter. En respondent berättade, med glädje i rösten, om Saab ABs arrangemang:

Arrangemangen som Saab anordnar är bra tillfälle för att träffa andra och ha kul tillsammans... en kul social aktivitet för billiga priser!

Hälsokullen anordnar även aktiviteter så som frukost, vilket ses som positivt bland samtliga respondenter. Många, menar en respondent, kommer till Hälsokullen endast för att träffas, umgås och pusha varandra. Men det är inte bara på Hälsokullen som de anställda träffas, umgås och pushar varandra. En respondent förklarade att på deras avdelning finns en god atmosfär:

Mellan oss på avdelningen pushar vi varandra, och vi är ganska aktiva överlag på avdelningen, det hjälper faktiskt, det blir en social grej.

I likhet med citatet ovan instämde flertalet respondenter att stödet kollegor emellan kan vara viktigt för att bibehålla fysisk aktivitet.

Som tidigare nämnts har anhöriga och pensionerade saabanställda möjlighet att träna på Hälsokullen för rabatterade priser. Det kunde, utifrån flera av respondenternas utsagor, utläsas att betydelsen av stöd från anhöriga och familj är viktig. Genom möjligheten att bjuda med anhöriga och familj kunde samma respondenter få det stöd som värdesattes.

Tradition och idrottskultur som hälsofrämjande verktyg

Gemensamt för flertalet respondenter är att de arbetat på Saab i Linköping i minst 20 år, bytt yrkesroll inom företaget flertalet gånger och arbetat både på produktionsdelen och delen med tjänstemän. Det gick att tyda, utifrån respondenternas utsagor, en speciell atmosfär och kultur som råder på Saab i Linköping. Flera respondenter förklarade och beskrev företaget som ett litet samhälle där de, då och då, byter miljö. Det är inte endast inne på företaget som atmosfären är god, på Hälsokullen finns det också något i väggarna. En respondent, som tränar kontinuerligt på Hälsokullen, kände sig stressad på andra träningsanläggningar och pratade samtidigt positivt om Hälsokullen:

Jag kände stress där. Men här på Hälsokullen känns det bättre och jag kan gå in i mitt mode. Det känns bättre, och det är en styrka för Hälsokullen.

De respondenterna som arbetat länge på företaget förklarade att det länge funnits en tradition inom företaget gällande idrott och fysisk aktivitet. Saab i Linköping har länge varit framgångsrika inom idrott och sport berättade respondenterna. Till exempel har företaget haft handbollslag i högsta serien och varit framgångsrika inom fotboll och innebandy. En respondent berättade om traditionen enligt nedan:

Det är så grundmurat med hälsans betydelse både för en själv och för företaget, det finns en anda.

En annan respondent förklarade att det ofta snackas sport på företaget och att det smittar av sig, det går via *mun mot mun metoden*. Väggarna på Saab i Linköping andas fysisk aktivitet och det kan företaget bland annat tacka Korpen för. Flera av respondenterna är positiva till Korpens arbete och deras sätt att bibehålla traditionen med många fysiskt aktiva på företaget.

Saabs aktivitetsutbud och fysiska omgivning

Anpassat utbud

Alla respondenter var positiva till Hälsokullens stora träningsutbud och det kunde ur deras svar tydas att de tyckte utbudet var en viktig förutsättning för att de skulle utföra fysisk aktivitet. Flertalet av respondenterna menade att det var positivt att allting ligger under samma tak. Flera respondenter lyfte fram skillnaden sen Korpen kom till Saab i Linköping och tog över träningsanläggningen och förklarade att det nu finns ett brett utbud i jämförelse med tidigare. Några av respondenterna jämförde med tidigare arbetsplatser och menade att på Saab i Linköping finns det bra möjligheter att vara fysiskt aktiv utifrån individens egna önskemål. En av respondenterna uttryckte det på följande sätt:

20-25 gruppträningspass i veckan på en företagsanläggning är verkligen inte att klaga på, det går absolut att hitta något jag är intresserad av.

Betydelsen av aktivitetens nivå

Även om alla respondenterna var överens om att utbudet är bra så menade flertalet av dem att det finns andra faktorer som kan komma att påverka. En av respondenterna berättade:

Fakta är att nivån på Hälsokullen är väldigt hög och det är inte lätt som nykomling att försöka ta sig in i det tempot.

Flertalet av respondenterna uttryckte sig liknande citatet och ansåg att hoppet är för stort mellan gruppen aktiva och icke-aktiva. Det gick att tyda, utifrån respondenternas utsagor, att de tyckte att det måste finnas ett varierat utbud även när det gäller nivån på aktiviteterna. Några av respondenterna förklarade det genom att aktiviteterna borde utformas personligt utifrån vad varje enskild individ tycker är lättillgängligt för dem. En av respondenterna reflekterade över att vissa aktiviteter borde döpas till nybörjar-kurser för att få individer att våga testa. Två av respondenterna berättade om att individer måste ta ett steg i taget och sätta mål som de vet är rimliga, det var så de själv startat sina aktiva liv. Samma respondenter ansåg att de lunchpromenader som företaget förespråkade var en bra möjlighet att nå individer på alla nivåer. Övriga respondenter instämde om att lunchpromenaderna var bra, men belyste istället de sociala fördelarna likt citatet:

På lunchpromenaderna väljer vi själv nivå, men det finns även möjlighet att pusha varandra till att gå några minuter extra.

Tillgänglighet som förutsättning till fysisk aktivitet

Det är få företag förunnat, menade en av respondenterna, att ha en egen träningsanläggning inom fabriksområdet. Alla respondenter menade att det kan vara ännu en anledning till att individer är mer fysiskt aktiva. Flertalet av respondenterna ansåg att individer tränar mer om de har nära till träningsanläggningen för att det blir en enkel och tacksam förflyttning. En av respondenterna var av samma mening, men förklarade att det inte behöver betyda att anläggningen ligger på arbetsplatsen utan det kan till exempel vara ett gym som ligger på vägen hem från arbetet.

Utöver närheten till anläggningen tror flera av respondenterna att öppetiderna och tidpunkten för gruppträningspassen är avgörande för att fler ska vara fysiskt aktiva. Det ger sig främst uttryck då flertalet av respondenterna tycker att lunchpassen är bra. Några ansåg att efter ett lunchpass fås mer energi till resten av arbetsdagen, medan andra värdesätter möjligheten att träna redan på lunchen för det underlättar deras livpussel. Möjligheten till att träna på lunchen som respondenterna pratade om, är som tidigare nämnt, inte en möjlighet för alla på företaget. Flertalet av respondenterna, som både arbetat på produktionsdelen och delen med tjänstemän, pratade om att det är ett problem att lunchpassen inte passar skiftarbetarna. En av respondenterna resonerade kring att det kunde företaget bli bättre på:

De skulle kunna försöka möta fler människor genom att skapa förutsättningar för att skiftarbetarna också ska kunna träna i anslutning till arbetet.

Respondenterna var överens om att det var en stor fördel att arbeta som tjänsteman, som med sin flexitid själv kan styra sin arbetsdag för att hinna med den fysiska aktiviteten under dagen.

Reflektioner kring Hälsoprofilbedömning

Till en början rädde det en samstämmig positivitet, bland respondenterna, gällande hälsoprofilbedömning (HPB) och dess roll som verktyg för att skapa motivation till och medvetenhet om fysisk aktivitet. Flera respondenter tyckte konceptet var bra för att det kan fungera som en väckarklocka för individen. En respondent berättade bland annat om att alla inom hens enhet fick genomgå HPB för några år sen och att några kollegor fick sig en tankeställare. Två respondenter var dock inte lika frälsta av HPB, de gillade konceptet men menade att det inte gjorde någon skillnad för respondenterna då de redan var aktiva. Det

kunde dock tydas, från en av respondenterna som redan var aktiv, att HPB ändå motiverade respondenten:

... det var kul att få reda på sina konditions- och blodvärden...

Vid slutet av samtliga respondenters reflektioner kunde en viss kritik utläsas angående vad som görs efter HPB. Flertalet respondenter, som fick ett *grönt* index, uttryckte skepsis till det uteblivna arbetet efter avslutat test.

Resultatsammanfattning

Att någon form av välbefinnande fungerade som en motivator till fysisk aktivitet var gemensamt för samtliga respondenter. För en del handlade det om att de kände kontroll över sin livssituation, medan det för andra benämndes som att de blev mer närvarande i sitt arbete. Den närvaron skapade, för vissa, ett engagemang som de ansåg bidra till deras personliga utveckling. Många av respondenterna hade upplevt skillnader i sitt välbefinnande då de var fysiskt aktiva och när de inte var fysiskt aktiva.

Flera av respondenterna pratade om att arbetet för att motivera till fysisk aktivitet på Saab borde fungera mer som en process. Samtidigt menade några att det ibland inte räckte med att arbeta processinriktat, utan en individ måste vara redo för en förändring innan hen kan motiveras. Flertalet av respondenterna uttryckte medvetenheten om fysisk aktivitet och dess vinster som en faktor till att de var redo och hade ett intresse för fysisk aktivitet. Det är viktigt att ha en samlad bild av vad som menas med fysisk aktivitet menade många av respondenterna. Några av dessa reflekterade om att det kan finnas en skillnad mellan tjänstemännens och produktionsarbetarnas bild av fysisk aktivitet. För de flesta av respondenterna hade fysisk aktivitet funnits med dem redan sen barndomen och de trodde att det kunde vara en anledning till att de fortfarande var fysiskt aktiva.

Det pratades bland flera respondenter om chefens stöd som en bidragande faktor till att de var motiverade, men samtidigt upplevde några att alla chefer på företaget inte gav samma stöd. Bland annat kommunikationen med chefen uttrycktes som betydande, men respondenterna menade att det ändå inte var chefens ansvar att individen ska vara fysiskt aktiv. Det pratades om en anda som finns på Saab, och respondenterna förklarade det, genom att det sociala stödet mellan kollegorna fungerar som motivation då de pushar varandra. Även familj och anhöriga uttrycktes som ett viktigt stöd för att motiveras.

Den fysiska omgivningen förklarades av alla respondenter som en bidragande faktor till deras motivation för fysisk aktivitet. Det stora urvalet av aktiviteter, Hälsokullens öppettider och närheten till anläggningen nämndes som anledning till att det finns någon form av fysisk aktivitet som tilltalade respondenterna. Några respondenter menar att det skulle kunna tilltala ännu fler individer om det skapades förutsättningar även för skiftarbetarna att hinna träna i anslutning till arbetet. Det uttrycktes även att fler alternativ på träningspassets nivå skulle kunna tilltala fler.

När respondenterna pratade om HPB menade de att testet kunde fungera som en väckarklocka för individer i farozonen. Dock tyckte flertalet att uppföljning saknades för de som redan var fysiskt aktiva.

Diskussion

De teoretiska utgångspunkterna för studien är Trans-contextual model (TCM) som integrerar de båda teorierna Self-determination theory (SDT) och Theory of planned behavior (TPB). TCM har tidigare använts i studier med andra kontexter än den arbetskontext som denna studie är gjord i. Grunden i TCM utgår från att motivation går att flytta mellan olika kontexter, i denna studie handlar det om motivation till fysisk aktivitet. I resultatdiskussionen kopplas studiens resultat till tidigare forskning samt analyseras utifrån de teoretiska utgångspunkterna.

Resultatdiskussion

Välbefinnande som motivator

Flera respondenter i studien ansåg att de hade kontroll över sin situation vilket antyder på trygghet hos respondenterna. *Autonomy* innebär trygghet hos individen, känslan att bestämma över sitt eget liv och sina egna beslut och är enligt Deci och Ryans (1985) ett av de grundläggande psykologiska behov som behövs för att inre motivation ska uppstå. Även Ajzen (1985) menar att en individ måste känna en viss kontroll och trygghet för att på bästa sätt hantera en situation. Respondenterna upplever det Ajzen (1985) kallar för *individens tro på sin egen kompetens* och den kontrollen och tryggheten kan härstamma från respondenternas välbefinnande. Samtidigt kan tryggheten komma ifrån en stödjande social och fysisk omgivning.

I likhet med denna studies resultat visar Sallis och Owen (1999) på att fysisk aktivitet bidrar till mer energi och ökad koncentrationsförmåga hos individen. Med utgångspunkt från studiens resultat kopplat till Sallis och Owens (1999) resultat visar det sig att koncentrationsförmågan ökar möjligheten till lärande och förmågan att ta in ny information för individen. Det finns ett samband mellan ökad koncentrationsförmåga och en individs lärande vilket styrks av Quennerstedt (2006) som menar att dessa komponenter har stor påverkan på varandra. Närvaron som fysisk aktivitet skapade ledde även till ett större engagemang i arbetet för respondenterna. Den ökade närvaron och engagemanget bidrar till det Deci och Ryan (1985) kallar för *inre motivation*. De positiva erfarenheterna av fysisk aktivitet, som upplevdes av respondenterna, hjälper dem att bygga på deras inneboende strävan till personlig utveckling (inre motivation) och bidrar samtidigt till ökat lärande.

Medvetenheten hos respondenterna i denna studie kan grunda sig i att de har hög health literacy det vill säga respondenternas förmåga att förvärva, förstå och använda information om hälsa (Mårtensson & Hensing, 2011). Utifrån studierna från Heinrich, Maddox och Bauman (2011) och Hsu, Chiang och Yang (2014) kan det utläsas att en individs health literacy påverkar individens fysiska aktivitet. Det är troligt att medvetenhet om de positiva effekterna från när respondenterna var fysiskt aktiva gör att de är motiverade till att vilja vara fysiskt aktiva igen. Individer som aldrig varit fysiskt aktiva har inte den erfarenhet och kompetens inom fysisk aktivitet och dess positiva effekter som kan motivera dem att vilja vara fysiskt aktiva.

Medvetenheten och respondenternas höga health literacy kan i sin tur härstamma från barndomen och de normer och värderingar de lärt sig därifrån. Rhodes och Plotnikoff (2004) skriver att en individ som varit fysiskt aktiv som ung sannolikt även är fysiskt aktiv som vuxen. Det kan liknas med reflektionen om att individer som inte har erfarenhet av fysisk

aktivitet och dess effekter har svårare att motiveras till fysisk aktivitet. Även Murcia et al. (2008) menar att sannolikheten för ett hälsosamt beteende, som fysisk aktivitet, lättare är ihållande då individen varit fysiskt aktiv som ung. Kunskapen och medvetenheten, som finns hos respondenterna, kan utifrån dessa kopplingar härstamma från barndomen vilket motiverat till ett fortsatt hälsosamt beteende. Kopplingen kan även ses utifrån ett lärande perspektiv då kunskapen och medvetenheten härstammar från individernas lärande från rådande normer under barndomen.

Processperspektivet

I likhet med denna studies resultat berättar Ewles och Simnett (2003) att ett fördelaktigt sätt, för att öka och bibehålla motivationen till fysisk aktivitet, är att kontinuerligt ha aktiviteter som påminner individen om vilka möjligheter som finns. Med kontinuerlig påminnelse om möjligheterna blir det ett hinder mindre för individen till att utföra fysisk aktivitet då individen inte själv behöver hitta möjligheterna varje gång. Det finns även studier, från Bock et al. (2001), Moreno et al. (2010) och Zhang och Cooke (2012), som visar på att interventioner och fortgående arbete är en bidragande faktor till beteendeförändring. I Haggars et al. (2003) TCM förklaras det att motivation måste fungera som en process oavsett vilken arena det handlar om för att en beteendeförändring ska kunna ske.

Delen i utvecklingssamtalen som behandlar fysisk aktivitet har, på Saab i Linköping, tidigare varit en större del av samtalet än den är nu. Genom att föra in fysisk aktivitet i utvecklingssamtalen igen kan de fungera som de kontinuerliga påminnelser som, Moreno et al. (2010) menar, gör skillnad för en individs beteende. Förutom att utvecklingssamtalen kan påverka en individs beteende bidrar de även till ökad inre motivation och ökat lärande hos individen. Reflektionen grundar sig i Ståhls et al. (2000) resultat som visar på det sociala och fysiska stödets betydelse, där utvecklingssamtalen uppfattas som ett stöd. Eftersom fysisk aktivitet tidigare varit en stående punkt i utvecklingssamtalen borde det inte vara en stor uppoffring för företaget att lägga till den igen och på så sätt göra det hälsofrämjande arbetet mer processinriktat.

Enligt respondenterna finns det individer som inte är redo för en förändring och en anledning till det kan bero på att de inte kan ta till sig information om fysisk aktivitet och dess positiva effekter. Om så är fallet har individerna, det Mårtensson och Hensing (2011) kallar, en låg health literacy. Även en studie gjord av Lee et al. (2001) styrker reflektionen om att utebliven fysisk aktivitet beror på låg health literacy. Kunskap är en stor kompetent inom begreppet health literacy och det finns, enligt Lee et al. (2001), ett linjärt samband mellan en individs kunskapsnivå om fysisk aktivitet och mängden fysisk aktivitet som utförs. En annan anledning till varför vissa individer inte är redo för en förändring kan bero på att deras grundläggande psykologiska behov inte är tillfredsställda. Det liknas i sin tur med Deci och Ryans (1985) förklaring om att en individ måste uppnå *competence*, *relatedness* och *autonomy* innan det finns möjlighet att kunna ta till sig av yttre eller inre motivation. Att vissa individer inte har den mognad som krävs kan bero på en individs health literacy, bristande kunskaper om hälsa och otillfredsställda psykologiska behov. De två förstnämnda har sin grund i rådande attityder och normer från barndomen. Attityder och normer som kommer ifrån det Säljö (2000) benämner som socialisationsprocessen. Lärandet inom socialisationsprocessen, kan utifrån ovannämnda kopplingar, benämnas som viktigt för hur attityden till fysisk aktivitet är bland respondenterna.

I likhet med respondenternas uttryckta medvetenhet om att det är flera faktorer som påverkar en individs välbefinnande skriver Schäfer-Elinder och Faskunger (2007) att förutom de

direkta effekterna såsom mer energi, bättre koncentrationsförmåga och bättre humör bidrar fysisk aktivitet även till effekter som hjälper på längre sikt såsom minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Ett exempel på respondenternas bild av att det är flera faktorer som påverkar välbefinnandet kan vara att de upplever både de direkta och de förebyggande effekterna som fysisk aktivitet kan ge. Det är utifrån ett liknande resonemang, att det enligt respondenterna handlar om en helhet för välbefinnande, som denna studie använder sig av TCM som integrerar SDT och TPB. Genom integrationen skapas en holistisk bild av vad som motiverar till fysisk aktivitet och inte bara enstaka faktorer som påverkar motivationen. Respondenternas insikt om att fysisk aktivitet påverkas av flera faktorer är ett bra exempel på att de har, det Mårtensson och Hensing (2011) kallar, hög health literacy.

Deci och Ryan (1985) beskriver inre motivation som en naturligt inneboende strävan att söka upp nya utmaningar som utvecklar individen kognitivt och socialt. Denna utveckling skapar positiva känslor och kreativitet. Det ökade intresset, som respondenterna uttrycker, för fysisk aktivitet liknas med de positiva känslorna som Deci och Ryan (1985) menar att inre motivation skapar. Det är individens health literacy som gör att hen kan bli mer medveten och får en ökad förståelse för fysisk aktivitet. En reflektion utifrån dessa resonemang är att hög health literacy skapar förutsättningar till inre motivation samtidigt som det bidrar till ökat lärande för individen.

Det finns en risk med att individer lever kvar med ett patogent synsätt och inte anammat det salutogena perspektivet. Något som styrker reflektionen, om denna risk, är att individer har olika health literacy, vilket gör att en del inte tagit till sig den nya definitionen om de en gång lärt sig den gamla. På grund av detta är det viktigt att se till helheten för att kunna nå alla individer. Ståhl et al. (2000) menar att ledarskapet är en viktig komponent inom både den sociala och fysiska omgivningen och därför är det viktigt att även på ledarskapsnivå arbeta utifrån en helhet. På så sätt skapas det förutsättningar för att nå alla individer. Gällande skillnaden tjänstemän kontra produktionsarbetare kan det vara så att tjänstemännen har en högre health literacy och på så sätt har en högre förmåga att ta till sig av kunskap kring hälsa. Tjänstemännens höga health literacy kan vara det som gör att de är mer motiverade till fysisk aktivitet än produktionsarbetarna.

Utifrån studiens resultat görs reflektionen att det redan är från barndomen som Deci och Ryans (1985) grundläggande behov *competence* täcks. Genom att individen får kunskap om fysisk aktivitet kan på så sätt deras kompetens öka. Det i sin tur kan kopplas till health literacy, då individen redan i unga år lärt sig förvärva och förstå information kopplat till fysisk aktivitet. Murcia et al. (2008) beskriver att det är en individs sociala omgivning, i ett barns fall oftast familjen, som har en viktig roll när det gäller uppmuntran till ett hälsosamt beteende. Det är de attityder och normer som råder i en individs närmaste omgivning som, Murcia et al. (2008) menar, påverkar hans fysiska aktivitet. Även Ajzen (1985) pratar om hur en individ formas utifrån vad hen tidigare lärt sig från sin omgivning och kallar det för *subjektiva normer*. Utifrån Murcia et al. (2008) samt Ajzens (1985) kopplingar görs reflektionen att respondenterna haft en omgivning med en positiv inställning till fysisk aktivitet, vilket gjort att de själv är fysiskt aktiva då det blivit en norm för individen. Denna reflektion kan även kopplas till studierna som Wright et al. (2008) och Rhodes och Plotnikoff (2004) gjort, där de styrker att det finns en koppling mellan föräldrarnas stöd och deras barns fysiska aktivitet. Om föräldrarna har en positiv syn på fysisk aktivitet, menar Wright et al. (2008) och Rhodes och Plotnikoff (2004) att chansen är stor att även barnet får en positiv inställning till beteendet.

På samma sätt som omgivningen kan påverka en individ till att vara positiv till fysisk aktivitet kan den även ha negativ påverkan. Ett resonemang som liknas med det resultat som Ståhl et al. (2000) fick i sin studie. Där påvisades det att ett lågt socialt stöd från sin familj gjorde att individerna led av dubbelt så stor risk för att ha en stillasittande livsstil (Ståhl et al. 2000). Det verkar vara till stor fördel att redan i socialisationsprocessen komma i kontakt med fysisk aktivitet. På så sätt blir fysisk aktivitet en naturlig norm för individen som finns med även i det vuxna livet. Ur en pedagogisk synvinkel ses socialisationsprocessen som viktig för attityder och normer i det vuxna livet (Säljö, 2000). Denna studie visar på att det är i respondenternas sociala och fysiska omgivning, främst i unga år, som socialisationen och lärandet om fysisk aktivitet skett.

Organisationskultur och social omgivning

I likhet med denna studie, som visar på att ledarskapet är en bidragande faktor till varför medarbetarna är motiverade till fysisk aktivitet, menar Ståhl et al. (2000), Alvesson (1996), Kazemi (2009), Faskunger (2008) och Angelöv (2002) att ledare och ledarskapet är en viktig del av det hälsofrämjande arbetet. Ledare ska både ge konkret och känslomässigt stöd samt skapa förutsättningar till hälsofrämjande beteende (Ståhl et al. 2000). Det Ståhls et al. (2000) skriver liknas med denna studies resultat som visar att stöd från chefen har stor betydelse för respondenternas motivation till fysisk aktivitet. Det finns en skillnad, mellan cheferna på produktionsdelen kontra tjänstemannadelen, i viljan till att motivera sina medarbetare till fysisk aktivitet. En förklaring till skillnaden kan vara det faktum att cheferna på produktionsdelen har större press på sig att hinna klart beställningarna i tid. Förutsättningarna är annorlunda på produktionsdelen. En annan grund till skillnaderna kan förklaras utifrån Alvessons (1996) tankar om att det inte är säkert att en chef automatiskt är en ledare och har de egenskaper som ledarskapet kräver. Om det är fallet på produktionsdelen blir stödet från cheferna lidande, ett stöd som Ståhl et al. (2000) menar är viktigt för att skapa och bibehålla ett hälsosamt beteende som fysisk aktivitet. Ännu en grund till skillnaderna kan förklaras utifrån utbildningsstatus. Medarbetarna på produktionsdelen har, enligt respondenterna, inte samma utbildningsgrad som tjänstemännen. Utbildningsstatus har, enligt Mårtensson och Hensing (2009), starka kopplingar till en individs health literacy. En individs health literacy har i sin tur, enligt Adams et al. (2013) och Geboers et al. (2014), kopplingar till hur fysiskt aktiv en individ är. Det går även att göra kopplingar till Deci och Ryans (1985) grundläggande psykologiska behov *competence*, som handlar om att en individs kunskapsnivå påverkar hans tro om att kunna bemästra en situation. Det finns således flera möjliga förklaringar till skillnaderna i ledarskapet, produktionsdelen kontra delen med tjänstemännen, men en kombination av nämnda faktorer är den troligaste anledningen till skillnaderna.

Det diskuterades med respondenterna om vems ansvar det är att motivera till fysisk aktivitet och de menade att det blir en integritetsfråga om cheferna lägger sig i för mycket. Det behöver inte vara en integritetsfråga om cheferna ger rätt sorts stöd. Rätt sorts stöd är, enligt Deci och Ryan (1985), *autonomy support*, det vill säga att det skapas förutsättningar för individen att själv ta beslut. Två studier skrivna av How et al. (2013) och Beas-Jiménes et al. (2014) visade på att autonomt stöd från läraren hade positiv påverkan på gymnasie-elevers fysiska aktivitet. Det bör dock tilläggas att studierna skrivna av How et al. (2013) och Beas-Jiménes et al. (2014) var i utbildningskontext, lärare kontra elev. Att tillämpa liknande autonomt stöd i andra kontexter bör således göras med försiktighet. Dock menar Hagger et al. (2003), utifrån TCM, att ökad motivation till fysisk aktivitet i utbildningskontext även ökar motivationen till fysisk aktivitet på fritiden. Motivationen och det autonoma stödet kan således, enligt TCM, flyttas mellan kontexter. Anledningen till att det är möjligt förklaras, av Hagger et al. (2003),

genom att individen förstår de djupare och mer grundläggande faktorerna till sin inre motivation.

Resultatet i dennas studie, som belyser kollegornas stöd som viktigt, liknas med det Foster och Hillsdon (2004) skriver om att människor i en individs sociala omgivning har en viktig roll i att visa stöd och uppmuntran gentemot hälsorelaterade beteende. Ståhl et al. (2000) menar samtidigt att stödet kan påverka ett hälsobeteende både positivt och negativt. För Saab i Linköpings del, som uppvisar skillnader i fysisk aktivitet mellan produktionsdelen och delen med tjänstemän, kan den sociala omgivningen vara en faktor som bidrar till denna skillnad. Den sociala omgivningen på produktionsdelen kan vara mindre stödjande än på delen med tjänstemän.

Deci och Ryan (1985) skriver att ett grundläggande psykologiskt behov som människan har är *relatedness*, som handlar om att känna samhörighet med sin omgivning. Uppnås inte *relatedness* är individen inte mottaglig för motivation, vilket kan kopplas till reflektionen om att omgivningen på produktionsavdelningen är mindre stödjande. Resultatet från Ståhls et al. (2000) studie visar dessutom på att individer med lågt socialt stöd från deras sociala omgivning lider av dubbelt så stor risk av att bli stillasittande. Stillasittande eller inaktivitet leder i sin tur, enligt Bolin och Lindgren (2005), till stora kostnader för produktionsbortfall och sjukvård i samhället. Motivation till fysisk aktivitet fungerar som en god eller ond cirkel beroende på vilken social omgivning individen befinner sig i, där de lär och samspelar med varandra.

Stöd från anhöriga och familj uttrycktes som viktigt bland respondenterna. Stöd, normer och värderingar från barndomen och föräldrarna har en betydande roll för fysisk aktivitet. Dock är stödet, normer och värderingar från den sociala omgivningen inte bara viktigt under barndomen, utan även i vuxen ålder. Studierna som skrevs av Wright et al. (2008), Rhodes och Plotnikoff (2004) och Murcia et al. (2008) visar på att familjens och anhörigas sociala stöd är viktigt för bibehållandet av fysisk aktivitet och kan liknas med resonemanget om att stödet är viktigt även i vuxen ålder. Vidare kan denna studies resultat kopplas ihop med det Ajzens (1985) kallar för *subjektiva normer* som handlar om vad individen sedan tidigare lärt sig är rätt eller fel beteende. Att goda normer, gällande fysisk aktivitet, även finns i vuxen ålder är en viktig aspekt för upprätthållandet av fysisk aktivitet. På så sätt kan normerna föras vidare till nästa generation, till exempel genom att respondenterna tar med sina barn till Hälsokullen.

Stöd från den fysiska omgivningen

Traditionen och kulturen som råder på Saab i Linköping med ett högt antal fysiskt aktiva är en bidragande faktor till varför medarbetarna är motiverade till fysisk aktivitet. Forskning visar att den sociala och fysiska omgivningen är en viktig faktor för att uppnå ett hälsosamt beteende, såsom fysisk aktivitet (Ståhl et al. 2000; Foster & Hillsdon 2004; Moreno et al. 2010). Dessa forskningsresultat liknas med denna studies resultat om att kulturen på Saab i Linköping motiverar till fysisk aktivitet. Utifrån resultat från tidigare forskning och resultatet från denna studie kan det, enligt Hagggers et al. (2003) och TCM, antas att resultatet från till exempel Wrights et al. (2008) studie även kan gälla i andra kontexter. Barnen i studien influerades av sina föräldrars normer och värderingar gällande fysisk aktivitet. Har föräldrarna en positiv syn på fysisk aktivitet, menar Wright et al. (2003), att barnen har större chans att, långsiktigt, vara fysiskt aktiva. En liknande slutsats kan göras, utifrån Hagggers et al. (2003) TCM, ur en arbetsplatskontext. Medarbetarna influeras av företagets rådande normer och värderingar gällande fysisk aktivitet. Har företaget en positiv syn på fysisk aktivitet har

medarbetarna en större chans att, långsiktigt, vara fysiskt aktiva. Samtidigt som TCM bidrar med stöd för kontextbyte belyser TCM helheten i lärandet och att beteendeförändring är en ständigt pågående process. Lärandet är livslång och motivation är inte något som enbart finns eller inte finns, det fungerar som ett kontinuum (Säljö, 2000). Ett kontinuum av faktorer där den sociala och fysiska omgivningen har visat sig vara betydelsefulla för motivation till fysisk aktivitet (Ståhl et al. 2000; Foster & Hillsdon 2004; Moreno et al. 2010). Det finns även kopplingar, mellan reflektionen om att företagets syn på fysisk aktivitet formar medarbetarna, till vad Ajzen (1985) kallar för *subjektiva normer*. Det kan vara så att medarbetaren lärt sig vad som är rätt eller fel från sin miljö och omgivning, i detta fall sin arbetsplats.

Den fysiska omgivningen på en arbetsplats formas, ur ett organisationsperspektiv, direkt och indirekt av ledningen och chefer (Ståhl et al. 2000). I Saab i Linköpings fall kan det vara de stora satsningarna inom idrotten som skapat andan och den goda fysiska omgivningen. Denna studies resultat visar på att det är viktigt att skapa möjligheter och tillgänglighet åt medarbetarna för att motivation till fysisk aktivitet ska kunna skapas och bibehållas. Är tillgängligheten bra och möjligheter till fysisk aktivitet ges är det hälsofrämjande arbetet, enligt Deci & Ryan (1985), på rätt väg och ökar möjligheten till att inre motivation skapas och bibehålls. Självbestämmandet, att fysisk aktivitet utförs av egen vilja och för tillfredställelse, kan således öka (Deci & Ryan, 1985). Det finns människor som blir motiverade av yttre faktorer, men Duncan et al. (2010) menar att det blir en ökad frekvens på den fysiska aktiviteten om ett visst självbestämmande finns med i bilden. I studierna som skrevs av Kilpatrick et al. (2005) och Kuroda et al. (2012) visade resultatet, i likhet med Duncan et al. (2010), att självbestämmande är en viktig aspekt och motivator för att utföra fysisk aktivitet. Reflektionen, utifrån tidigare forskning och studiens resultat, är att det inte handlar om att tala om för individer vad de ska göra, utan att skapa möjligheter för individen att motivera sig själv.

Chatzisarantis och Hagers (2009) studie visar på att det tränings sätt där individen själv sätter mål som de tror att de kan hantera fungerar bäst, vilket kan liknas några respondenters utsagor. Genom att individen själv får sätta mål kan det motverka de negativa konsekvenserna som den yttre motivation, enligt Deci och Ryan (1985), kan ge. Används *autonomy support* skapas möjlighet till självbestämmande vilket ger individen förutsättningar för att motivera sig själv.

Den fysiska omgivningen visade sig i denna studie vara en viktig aspekt för att motivera till fysisk aktivitet och det styrks av Foster och Hillsdon (2004) och Morenos et al. (2010). Moreno et al. (2010) skriver till exempel att tillgängligheten är en faktor för ökad motivation till fysisk aktivitet. Samtidigt skriver Ståhl et al. (2000) att satsningar kopplade till den fysiska omgivningen är ett viktigt komplement till stödet från den sociala omgivningen. Trots att den fysiska omgivningen på Saab i Linköping redan är stödjande behövs mer *autonomy support*. Genom att tillämpa autonomt stöd kan fler medarbetare motiveras till att vara fysiskt aktiva.

Interventioner som sammankopplar stöd från både den fysiska och sociala omgivningen menar Ståhl et al. (2000) ger bäst utslag för beteendeförändring. Studiens resultat visar på att det finns goda förutsättningar för att utveckla det hälsofrämjande arbetet på Saab i Linköping för att även nå medarbetarna på produktionsdelen.

Hälsoprofilbedömning som hälsofrämjande verktyg?

Gällande Hälsoprofilbedömningarna menade flertalet respondenter att konceptet var bra för att det fungerar som en väckarklocka för individen. HPB är ett sätt att upptäcka och observera

problem hos individen, genom att det kan fungera som skrämselfpropaganda. Saab i Linköpings uppföljningsarbete, det vill säga vad som händer efter avslutat test, öppnar upp för frågan om HPB har en hälsofrämjande eller förebyggande utgångspunkt. Att de medarbetarna med *grönt* och *gult* index inte följs upp antyder på ett patogent synsätt och inte en hälsofrämjande eller förebyggande utgångspunkt. Hagger et al. (2003) som integrerat SDT med TPB och skapat TCM menar att betydelsen av att arbeta processinriktat är stor om en beteendeförändring ska uppnås. Genom mer uppföljning och insatser, även för de med *grönt* och *gult* index, blir HPB mer processinriktat och hälsofrämjande vilket kan utveckla verktyget och motivera fler till att vara fysiskt aktiva. Samtidigt som en processinriktad utgångspunkt motiverar fler medarbetare till fysisk aktivitet kan det även göra att redan motiverade medarbetare fortsätter vara fysiskt aktiva. Att arbeta processinriktat och att se till helheten gynnar lärandet och möjligheten till personlig utveckling (Quennerstedt 2006; Säljö 2000).

Metoddiskussion

Silverman (2012) menar att då en studies resultat ska analyseras är det viktigt att ta hänsyn till den använda metodens validitet och reliabilitet. Validitet innebär att den använda metoden mäter det syftet avser att mäta och reliabiliteten innebär att den metoden som används ger ett trovärdigt resultat (Silverman, 2012).

Vi valde att göra en typ av, det Patton (2002) kallar, triangulering för att ta reda på frågeställningen *Vad gör Saab för att motivera sina medarbetare till fysisk aktivitet?* Informationen från dokumentanalysen och de kompletterande intervjuerna överensstämde, vilket möjligtvis kan ha ökat validiteten i vårt resultat.

Det fanns en tanke att använda fokusgrupps-intervjuer för att låta medarbetarna reflektera ihop. Dock ville vi inte riskera det Silverman (2012) menar är risken med fokusgrupper, att endast den starkaste i gruppen får sin åsikt hörd, och valde därför bort denna metod. Vi valde istället att använda semistrukturerade intervjuer för att besvara studiens frågeställningar. För att besvara studiens syfte ansågs semistrukturerade intervjuer som det bästa alternativet då vi ville nå djupet i varför respondenterna är motiverade, men samtidigt behålla ämnet inom vissa ramar. De olika frågeområdena i intervjuguiderna utformades utifrån dokumentanalysen och våra tidigare erfarenheter inom ämnet. Med det sagt är det inte säkert att frågorna hade utformats på samma sätt och att studien hade fått samma resultat om den utfördes på nytt av någon annan, vilket kan ha påverkat studiens validitet.

För att få bättre kvalitet på resultatet menar Silverman (2012) att transkribering ska ske direkt efter varje intervju. På så sätt kan frågorna utvecklas inför nästa intervju. Den möjligheten fanns inte på grund av vår tidsram. Vi valde istället att diskutera vår intervjuguide cirka 30 minuter mellan varje intervju för att se om den kunde utvecklas och på så sätt ändå försöka öka validiteten på vårt resultat. Dock kvarstår risken att validiteten försämrats med detta tillvägagångssätt. Då respondenterna var fysiskt aktiva ansågs frågor om fysisk aktivitet inte vara känsliga. Intervjusituationen kändes avslappnad och avsaknaden av känsliga frågor om fysisk aktivitet gjorde att vi trodde på det respondenterna uttryckte. Valet blev därför att göra en manifest analys med latent inslag. Eftersom vi inte tidigare gjort en kvalitativ innehållsanalys valde vi att göra den traditionellt och använda meningsenheter och koder för att minska felmarginalen i resultatdelen.

Syftet med studien var framförallt att få reda på varför individer är motiverade till fysisk aktivitet. På grund av det ansågs det vara nödvändigt att göra ett riktat urval. Genom att rikta

urvalet till endast fysiskt aktiva individer tror vi att materialet blev djupare och mer nyanserat. Om både fysiskt aktiva och icke fysiskt aktiva intervjuats hade svaren (skillnader och likheter) mellan grupperna kunnat jämföras, men möjligtvis inte skapat samma djup i frågan om varför individen är motiverad. För att besvara studiens syfte tror vi att ett riktat urval skapade en högre reliabilitet i vårt resultat.

Saab i Linköping valde fem av de sju fysiskt aktiva individerna som intervjuades, något som gör att det enligt Backman (2008), finns en risk att resultatet blir vinklat. Utifrån vad Backman skriver skulle det kunna vara så att respondenterna ger de svaren som de tror företaget vill att de ska ge. Det är en risk som skulle kunna minska resultatets reliabilitet. Svaren från samtliga respondenter, inklusive de som tillfrågades på plats, var dock homogena. De homogena svaren gjorde i sin tur att vi tror att vårt resultat speglar den aktuella situationen på företaget. Fördelningen mellan andelen kvinnliga och manliga respondenter är inte samma fördelning som råder på företaget, vilket enligt Backman (2008) också skulle kunna vara en risk till att resultatet blir vinklat. Det har inte heller tagits någon hänsyn till åldersskillnader bland respondenterna, vilket även det kan ha vinklat resultatet (Backman, 2008). Resonemanget om ett homogent svar från alla respondenter gör, trots fel fördelning av kvinnor och män samt avsaknad av redovisade åldersskillnader, att resultatet inte behöver ha blivit vinklat. Trots de homogena svaren kvarstår risken att reliabiliteten försämrats med detta tillvägagångsätt.

Intervjuareffekten beskrivs som att respondenten formar sina svar beroende på vem det är som intervjuar (Alvesson, 2003). Båda studieansvariga medverkade vid intervjutillfällena vilket skulle kunna vara något som påverkade svaren. Risken finns att respondenten hade svårt att veta vilken av de studieansvariga hen skulle svara då båda var närvarande, men även att respondenten kände sig underlägsen då det var "två mot en" (Alvesson, 2003). Då vi inte hade någon större erfarenhet av att utföra intervjuer ansåg vi att det var en trygghet att båda var med. Det kan vara svårt för den som leder intervjun att ta till sig detaljer under intervjun. Vi kunde, under intervjuerna, hjälpa varandra och komplettera om vi missade någon väsentlig följdfråga. Fördelarna med att båda var närvarande övervägde enligt oss risken att svaren vinklades, men det ändrar inte det faktum att reliabiliteten kan ha påverkats.

Konfidentialiteten kan vara viktig för att respondenterna ska våga uttrycka sina riktiga känslor kring ett ämne (Silverman, 2012). Utöver att Saab i Linköping är känt som arenan för studien har resultatet redovisats på ett sätt som gör att respondenterna är helt konfidentiella. Informationen till respondenterna om att de var konfidentiella tror vi gjorde att svaren blev mer sanningsenliga. Då vi fick möjlighet att utföra vår studie på Saab i Linköping valde vi att synliggöra deras företagsnamn med tanken att det också skulle gynna företaget. Förhoppningen är att detta inte har påverkat reliabiliteten i resultatet, men medvetenheten om riskerna att det kan ha påverkat kvarstår.

Förslag till kommande studier

Genom förståelsen av de mer grundläggande och djupare aspekterna som ligger bakom motivation till fysisk aktivitet är förhoppningen att motivation ska kunna flyttas till andra kontexter än den aktuella arbetsplatskontexten i denna studie. På så vis skulle fler arenor i samhället kunna arbeta liknande för att motivera, öka och bibehålla antalet fysiskt aktiva och således skapa en bättre folkhälsa. Fler studier bör dock göras, utifrån TCM, i arbetsplatskontexter samt andra kontexter för att bekräfta reflektionerna kring varför individer är motiverade till fysisk aktivitet.

Konklusion

Välbefinnandet var det mest uppenbara svaret på varför medarbetarna är motiverade till fysisk aktivitet. Health literacy, kunskap om fysisk aktivitet och dess effekter, förutsättningar i den fysiska omgivningen och stöd i olika former visade sig vara väsentliga faktorer för att uppleva det välbefinnande som fysisk aktivitet ger. Studiens resultat visar på att dessa faktorer fungerar som bäst då de integreras och kombineras med varandra som en helhet. Ännu en dimension för att dessa faktorer ska fungera så bra som möjligt är att de används som en process. På så sätt kan individer fortsätta att utvecklas genom att de kontinuerligt får förutsättningar som både kan motivera till och bibehålla ett fysiskt aktivt beteende. Utvecklas normer och värderingar kring fysisk aktivitet redan i tidig ålder gynnas detta hälsosamma beteende än mer.

På det sätt som många företag idag arbetar, med specifika insatser för att öka motivationen till fysisk aktivitet, är utifrån denna studies resultat inte det mest effektiva för att skapa och bibehålla motivation till fysisk aktivitet. Det handlar istället om att forma och utveckla en omgivning som ger utrymme för individer att motivera sig själva till att vara fysiskt aktiva.

Referenser

- Adams, R. J., Piantadosi, C., Ettridge, K., Miller, C., Wilson, C., Tucker, G. & Hill, C. L. (2013). *Functional health literacy mediates the relationship between socio-economic status, perceptions and lifestyle behaviors related to cancer risk in an Australian population*. *Patient Education and Counseling*: 91 (2): 206-212.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior*. Heidelberg, Germany: Springer.
- Alvesson, M. (1996). *Leadership studies: from procedure and abstraction to reflexivity and situation*. *Leadership Quarterly*: 7 (4): 455-485.
- Andersson, G. Johrén, A. & Malmgren, S. (2004). *Effektivare friskvård - Lönsammare företag*. Kristianstads Boktryckeri: Prevent.
- Andersson, G. (1987). *The importance of exercise for sick leave and perceived health*. Diss., Linköping University: Medical Dissertations.
- Andersson, I. (2006). *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Angelöw, B. (2002). *Friskare arbetsplatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Bagga-Gupta, S. (2006). Från läs- och skrivkompetens till literacy. *Ord och Bild ger mening. Om literacy i förskola och skola. Svenskläraryöreningens årsskrift, s 7-19*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Barth, T. & Näsholm, C. (2009). *Motiverande samtal – MI*. Lund: Studentlitteratur.
- Björklund, E. (2008). *Att erövra litteracitet. Små barns kommunikativa möten med berättande, bilder, text och tecken i förskolan*. Göteborg Universitet: Acta Universitatis Gothoburgensis. Göteborgs Studies in Educational Sciences, 270
- Blomstrand, A., Björkelund, C., Ariai, N., Lissner, L. & Bengtsson, C. (2009). *Effects of leisure-time physical activity on well-being among woman: a 32-year perspective*. *Scandinavian Journal of Public Health*: 37 (2009): 706-712.
- Bock, B. C., Marcus, B. H., Pinto B. M. & Forsyth, L. H. (2001). *Maintenance of Physical Activity Following an Individualized Motivationally Tailored Intervention*. *The Society of Behavioral Medicine*: 23 (2): 79-87.
- Bolin, K. & Lindgren, B. (2005). *Fysisk inaktivitet-produktionsbortfall och sjukvårdskostnader*. Stockholm: FRISAM.
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Report*: 100 (2): 126-131.

Chatzisarantis, N. & Hagger, M.S. (2009). *Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation*. *Psychology and Health*: 24, (1): 29–48.

Codex. (2013). *Forskarens etik*. URL. <http://codex.vr.se/forskarensetik.shtml> [Hämtad 2015-01-31]

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Duncan, L., Hall, C., Wilson, P., Jenny, O. (2010). *Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*: 7 (7).

Ekonomifakta. (2015). *Befolkningsstruktur*. URL. <http://www.ekonomifakta.se/sv/Fakta/Arbetsmarknad/Befolkning/Befolkningsstruktur/> [Hämtad 2015-27-03]

Enwald, H., Niemela, R. M., Keinanen-Kiukaanniemi, S., Leppaluoto, J., Jamsa, T., Herzig, K-H., Oinas-Kukkonen, H. & Huotari, M-L. A. (2012). *Human information behaviour and physiological measurements as a basis to tailor health information. An explorative study in a physical activity intervention among prediabetic individuals in Northern Finland*. *Health information and libraries journal*: 29 (2): 131-140.

Ewles, L. & Simnett, I. (2003). *Promoting health: a practical guide*. Edinburgh: Baillière Tindall.

Faskunger, J. (2008) *Motivation för motion – hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: SISU Idrottsböcker AB.

Folkhälsomyndigheten. (2013). *Fysisk aktivitet*. URL. <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet/>. [Hämtad 2015-02-01]

Foster, C. & Hillsdon, M. (2004). *Changing the environment to promote healthenhancing physical activity*. *Journal of Sports Sciences*: 22 (2004): 755–769.

Geboers, B., De Winter, A F., Luten, K. A., Jansen, C. J. M & Reijneveld, S. A. (2014). *The Association of Health Literacy with Physical Activity and Nutritional Behavior in Older Adults, and Its Social Cognitive Mediators*. *Journal of Health Communication: International Perspectives*: 19 (2): 61-76.

González-Cutre, D., Sicilia, Á., Beas-Jiménez, M & Hagger, M.S. (2014). *Broadening the trans-contextual model of motivation: A study with Spanish adolescents*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*: 24 (4): 306–319.

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Culverhouse, T., Biddle, S.J.H. (2003). *The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: a trans-contextual model*. *Journal of Educational*

Psychology: 95 (4): 784–795.

Hedegaard Hein, H. (2012). *Motivation: Motivationsteorier & praktisk tillämpning*. Köpenhamn: Hans Reitzels Forlag.

Heinrich, K H., Maddox, J. & Bauman A. (2011). *Exploring the Relationship Between Physical Activity Knowledge, Health Outcomes Expectancies, and Behavior*. Journal of Physical Activity and Health: 8 (2011): 404 -409.

How, Y M., Whipp, P R., Dimmock, J A. & Jackson, B. (2013). *The Effects of Choice on Autonomous Motivation, Perceived Autonomy Support, and Physical Activity Levels in High School Physical Education*. Journal of Teaching in Physical Education: 32 (2): 131-148.

Hsu, W., Chiang, C. & Yang, S. (2014). *The Effect of Individual Factors on Health Behaviors Among College Students: The Mediating Effects of eHealth Literacy*. Journal of Medical Internet Research: 16 (12): 287

Isberg, J. (2009). *Viljan till fysisk aktivitet: En intervention avsedd att stimulera ungdomar att bli fysiskt aktiva*. Örebro Studies in Sport Sciences. Doktorsavhandling.

Ivarsson, L. & Stiber, M. (2005). *Lovande hälsoresultat*. Stadsdelstidningen Linhamn-Bunkeflo Nr 2. Sid. 18. URL. <http://www.limhamn.nu/images/downloads/st2005-02.pdf>. [Hämtad 2014-12-03]

Kazemi, A. (2009). *Välbefinnande i arbetslivet – socialpsykologiska perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. (2005). *College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise*. Journal of American Collage Health: 54 (2): 87-94.

Korpen Saab. (2010). *En viktig del av företagens friskvård*. URL. <http://www.korpensaab.se/KS/> [Hämtad 2015-01-31]

Kuroda, Y., Sato, Y., Ishizaka, Y., Yamakado., M. & Yamaguchi, N. (2012). *Exercise motivation, self-efficacy, and enjoyment as indicators of adult exercise behavior among the transtheoretical model stages*. IUHPE – Global Health Promotion: 19 (1): 14-22.

Lantz, A. (2007). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Larsen, B., Munkgård Pedersen, K. & Aagaard, P. (2005). *Begejstring og distance: Om unge videnarbejderes motivation*. Köpenhamn: Jurist- og Økonomforbundets Forlag.

Lee, R.E., Nigg, C.R., DiClemente, C.C. & Courneya, K.S. (2001). *Validating Motivational Readiness for Exercise Behavior With Adolescents*. Research Quarterly for Exercise and Sport: 72 (4): 401-410.

Lin, Y. & Grigorenko, A. (2014). *Ortorexi - fixering vid mat och träning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

- Malmgren, S. (1987). *A health information campaign and Health Profile Assessment as revelatory communication*. Diss., Linköping University: Medical Dissertations.
- Marcus, B.H. & Forsyth, L.A. (2003). *Motivating People to Be Physically Active*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moreno, J.A., González-Cutre, D., Sicilia, Á. & Spray, C.M. (2010). *Motivation in the exercise setting: Integrating constructs from the approach–avoidance achievement goal framework and self-determination theory*. *Psychology of Sport and Exercise*: 11 (6) 542-550.
- Murcia, J., de San Román M. L., Galindo, C.M., Alonso, N. & González-Cutre, D. (2008). *Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach*. *Journal of Sports Science and Medicine*: 7 (2008): 23-31.
- Mårtensson, L. & Hensing, G. (2009). *Förmågan att förvärva, förstå och använda information om hälsa. En introduktion till begreppet hälsolitteracitet*. Rapport. Göteborg: Sahlgrenska Akademin, Social medicine, Göteborgs universitet
- Mårtensson, L. & Hensing, G. (2011). *Health literacy -- a heterogeneous phenomenon: a literature review*. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*: 26 (1): 151-60.
- Nutbeam, D. (2000). *Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century*. *Department of Public Health and Community Medicine*: 15 (3): 259-267.
- Nutbeam, D. & Harris, E. (2004). *Theory in a Nutshell*. Hill Australia Pty Ltd: McGraw
- Patton, MQ. (2002). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. Thousand oaks, CA: Sage Publikations.
- Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2012). *Grundläggande Folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber AB.
- Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. Diss., Örebro Universitet. V Frölunda: DocuSys.
- Regeringen. *En förnyad folkhälsopolitik*. Stockholm: Sveriges riksdag; 2007 (Regeringens proposition 2007/08:110).
- Rhodes, R. & Plotnikoff, R. (2005). *Can current physical activity act as a reasonable proxy measure of future physical activity? Evaluating cross-sectional and passive prospective designs with the use of social cognition models*. *Preventive medicine*: 40: 547-555.
- Saab Hälsokullen. (2015). *Om oss!*. URL. <http://www6.idrottonline.se/KorpforeningLinkoping-Korpen/Anlaggningar/SaabHalsokullen/> [Hämtad 2015-01-31]
- Sallis, J.F. and Owen, N. (1999) *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, CA: Sage Publikations.
- Schäfer-Elinder, L. & Faskunger, J. (2007). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens

folkhälsöinstitut.

Silverman, D. (2012). *Doing Qualitative Research*. London: SAGE.

Sjöberg, K. & Wästerfors, D. (2008). *Uppdrag forskning*. Malmö: Liber.

Ståhl, T., Rutten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L., Abel, T., Luschen, G., Rodriguez, D., Vinck, J. & van der Zee. (2000). *The importance of the social environment for physically active lifestyle: Results from an international study*. *Social Science and Medicine*: 52 (2001): 1–10.

Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken. Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Norstedts Akademiska förlag.

Säljö, R. (2005). *Lärande och kulturella redskap. Om lärprocesser och det kollektiva minnet*. Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Wagner, C., Knight, K., Steptoe, A. & Wardle, J. (2007). *Functional health literacy and health-promoting behaviour in a national sample of British adults*. *Journal of epidemiology and community health*: 61 (12): 1086-1090.

WHO. (1946). *Health*. URL.

<http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/> [Hämtad 2015-03-26]

WHO. (1986). *The Ottawa Charter For Health Promotion*. URL.

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> [Hämtad 2015-03-26]

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

WMA Declaration of Helsinki. (2013). *WMA Declaration of Helsinki - Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. Inc: World Medical Association. URL.

[http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/index.html.pdf?print-media-type&footer-right=\[page\]/\[toPage\]](http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/index.html.pdf?print-media-type&footer-right=[page]/[toPage]) [Hämtad 2015-01-31]

Wright, M S., Wilson, D K., Griffin, S. and Evans, A. (2008). *A qualitative study of parental modeling and social support for physical activity in underserved adolescents*. *Health Education Research*: 25 (2): 224–232.

Zhang, Y. & Cooke, R. (2012). *Using a combined motivational and volitional intervention to promote exercise and healthy dietary behaviour among undergraduates*. *Diabetes Research and Clinical Practice*: 95 (2): 215-223.

Bilaga 1. Informationsbrev

Informationsbrev

Hej!

Vi är två högskolestudenter som studerar på folkhälsovetenskapliga programmet vid Högskolan Kristianstad. Under vintern ska vi skriva vår uppsats på kandidat-nivå i folkhälsa och pedagogik.

En ökad fysisk aktivitet kan ge både dig och företaget stora fördelar. Många insatser görs av arbetsgivare för att motivera sina anställda till fysisk aktivitet. Dock betyder det inte att alla utnyttjar dessa insatser. Med denna studie hoppas vi kunna få klarhet i kopplingen mellan motivation och fysisk aktivitet. Vi vill använda oss av Dig på SAAB för att försöka hitta denna koppling. Den kunskap vi hoppas finna hade vi sen velat dela med oss till andra företag/organisationer för att skapa möjligheter till utveckling inom områden som fysisk aktivitet, motivation och beteendeförändring.

Vi planerar att genomföra ett antal intervjuer under december månad. Varje intervju uppskattas till ca.45 minuter. Intervjuerna ljudinspelas och transkriberas. Citatanvändning från intervjuerna kommer användas i uppsatsen men dessa kan inte härledas till dig som enskild deltagare.

Största möjliga konfidentialitet eftersträvas i undersökningen genom att ingen obehörig får ta del av materialet. Materialet förvaras så att det bara är åtkomligt för oss och vår handledare. Den färdiga studien kommer att publiceras på Högskolan Kristianstads databas. Efter avslutad studie förvaras materialet fortsatt oåtkomligt för obehöriga, men sparas för att kunna användas till ytterligare studier/vetenskapliga publikationer/forskning inom området med förutsättningen att dessa personer använder sig av samma överenskommelser som oss.

Förhoppningsvis kan studien få Dig som deltagare att reflektera kring fysisk aktivitet, motivation och generera i utveckling för dig och företaget. Vi hoppas du vill vara med i denna studie för vi tror att just Du kan hjälpa oss.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan närmare motivering. Har du några övriga frågor angående studien är du välkommen att kontakta oss.

Tack på förhand, med vänliga hälsningar

André Petersson, student Folkhälsovetenskapliga programmet.

Mail: andrevincentpetersson@gmail.com Tele: 0708544977

Viktor Borg, student Folkhälsovetenskapliga programmet.

Mail: viktor.borg@outlook.com Tele: 0734214515

Bengt Åhgren, handledare och professor i folkhälsovetenskap vid Högskolan Kristianstad.

Mail: bengt.ahgren@hkr.se

Bilaga 2. Medgivandeblankett

Medgivandeblankett

Jag har tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan närmare motivering.

Härmed ger jag mitt samtycke till att medverka i studien.

Ort, datum

.....

Underskrift

.....

Namnförtydligande

.....

Telefonnummer

.....

Bilaga 3. Intervjuguide medarbetare

Personliga frågor

Beskriv din väg till SAAB i Linköping? (längd på anställning, befattning mm.)

Fysisk aktivitet

Vad tror du ökad fysisk aktivitet kan ge dig?

Vad är det som får dig att utföra fysisk aktivitet? Varför? (om du är aktiv)

Vad är det som gör att du inte är fysisk aktiv? (om du inte är aktiv)

- Vad tror du fysiskt aktiva anställda kan ge för vinster i en organisation?
- När har ni möjlighet att utöva fysisk aktivitet?

Ledarskapet

Vilken roll, tycker du, har din chef/din närmaste chef/friskvårdsansvariga i frågan om att motivera sina anställda till fysisk aktivitet? Vem har ansvaret?

- Hur viktigt är stödet från chefer/ledningen för dig?

HPB

Har du genomgått HPB?

Hur utförs HPB hos er rent praktiskt?

Vad tycker du om HPB?

- Positiv?
- Negativ?
- Motiverar det dig till fysisk aktivitet? Varför?
- Görs något mer än HPB?

Hälsokullen & Korpen

Tar du del av Hälsokullen Saabs utbud? och vad tycker du om det?

- Tilltalande aktiviteter?
- Familjemedlemmar? Pensionerade? (fungerar som motivationsfaktor?)

Motiverar hälsokullen dig på något sätt till att delta? Om de gör det?

Är du medlem i Korpen SAAB? Varför/varför inte?

- Vad är det som (inte) tilltalar dig där?

Motiverar Korpen SAAB dig på något sätt till att delta? Om de gör det?

Förändrat beteende på SAAB

Vad gör SAAB för att motivera dig till fysisk aktivitet anser du? Hur motiverar det dig?

Om du inte blir motiverad, hur skulle de kunna göra för att du skulle bli det?

Finns det andra motiv som motiverar dig till fysisk aktivitet? Till exempel nära till gymmet, bra slingor, familjen, vänner...

Skillnad på SAAB kontra andra arbetsplatser gällande friskvårdsinsatser? Varför?

Personlig förändring? Från start på SAAB till nu. Vad beror det på?

Bilaga 4. Intervjuguide Korpen Saab

Kort beskrivning av organisationen?

Varför finns ni? Vilken funktion har ni?

Vad erbjuder ni era medlemmar? Varför?

Skillnad i deltagande gällande kön? Varför?

Skillnad i deltagande gällande ålder? Varför?

Skillnad i deltagande gällande etnicitet? Varför tror du att det är så?

Hur är arbetet organiserat?

- Är ni flera?

Vilka är era motiv, varför arbetar ni som ni gör?

Är ert arbetssätt kopplat till någon forskning? Teoretisk förankring?

- Vilka vinster ser ni?
- Individnivå? (Vad tror du ökad fysisk aktivitet kan ge de anställda?)
- Organisationsnivå? (Vad tror du fysiskt aktiva anställda kan ge för vinster i en organisation?)

Vilken roll, tycker du, har ledningen/chefer/närmsta chef i frågan om att motivera sina anställda till fysisk aktivitet?

- Hur viktigt är stödet från chefer/ledningen för de anställda?

Hur arbetar ni för att motivera era medlemmar till att utföra fysisk aktivitet hos er? Varför?

Tycker ni att ni har något ansvar att motivera till fysisk aktivitet?

Hur fungerar samarbetet mellan er och SAAB?

- Hur kan det utvecklas mer?

Hur fungerar samarbetet mellan er och Hälsokullen?

- Hur kan det utvecklas mer?

Hur kan er verksamhet utvecklas ännu mer?

Förändrat beteende på SAAB

Skillnad på SAAB kontra andra arbetsplatser gällande friskvårdsinsatser? Varför?

Bilaga 5. Intervjuguide chef

Personliga frågor

Beskriv din väg till SAAB i Linköping? (längd på anställning, befattning mm.)

Arbetet

Hur är friskvårdsarbetet organiserat?

- Är ni flera?

Vilka är era motiv, varför arbetar ni som ni gör?

Är ert arbetssätt kopplat till någon forskning? Teoretisk förankring?

- Vilka vinster ser ni?
- Individnivå? (Vad tror du ökad fysisk aktivitet kan ge de anställda?)
- Organisationsnivå? (Vad tror du fysiskt aktiva anställda kan ge för vinster i en organisation?)

HPB

Hur tycker du arbetet med HPB fungerar? På vilket sätt?

- Görs något mer än HPB?

Fysisk aktivitet

När har de anställda möjlighet att utöva fysisk aktivitet?

Friskvårdsinsatser på SAAB

Upplever du någon skillnad i deltagande gällande kön? Varför tror du att det är så?

Upplever du någon skillnad i deltagande gällande ålder? Varför tror du att det är så?

Upplever du någon skillnad i deltagande gällande etnicitet? Varför tror du att det är så?

Hur motiverar ni de anställda till att ta del av aktiviteterna? Varför?

Hur arbetar ni för att nå de "inte intresserade"?

Vilken roll, tycker du, att du som chef har i frågan om att motivera sina anställda till fysisk aktivitet?

- Hur viktigt tror du stödet från dig som chef är för den anställde?

Hälsokullen och Korpen

Hur fungerar samarbetet mellan er och Hälsokullen/Korpen?

- Hur kan det utvecklas?

Upplever du att hälsokullen motiverar de anställda att delta?

Upplever du att Korpen SAAB motiverar de anställda att delta?

Förändrat beteende på SAAB

Skillnad på SAAB kontra andra arbetsplatser gällande friskvårdsinsatser? Varför?

Bilaga 6. Intervjuguide friskvårdansvarig.

Personliga frågor

Beskriv din väg till SAAB i Linköping? (längd på anställning, befattning mm.)

Arbetet

Hur är friskvårdsarbetet organiserat?

- Är ni flera?
- Vilken roll har du?
- Vilket ansvar har du?

Vilka är era motiv, varför arbetar ni som ni gör?

Är ert arbetssätt kopplat till någon forskning? Teoretisk förankring?

- Vilka vinster ser ni?
- Individnivå? (Vad tror du ökad fysisk aktivitet kan ge de anställda?)
- Organisationsnivå? (Vad tror du fysiskt aktiva anställda kan ge för vinster i en organisation?)

HPB (Vid intervju med den ansvariga för HPB kan frågorna utvecklas ytterligare)

Hur tycker du arbetet med HPB fungerar? På vilket sätt?

- Görs något mer än HPB?

Fysisk aktivitet

När har de anställda möjlighet att utöva fysisk aktivitet?

Friskvårdsinsatser på SAAB

Upplever du någon skillnad i deltagande gällande kön? Varför tror du att det är så?

Upplever du någon skillnad i deltagande gällande ålder? Varför tror du att det är så?

Upplever du någon skillnad i deltagande gällande etnicitet? Varför tror du att det är så?

Hur motiverar ni de anställda till att ta del av aktiviteterna? Varför?

Hur arbetar ni för att nå de "inte intresserade"?

Vilken roll, tycker du, har chefer/ledning/närmsta chef i frågan om att motivera sina anställda till fysisk aktivitet?

- Hur viktigt är stödet från chefer/ledningen/närmsta chef för de anställda?

Hälsokullen & Korpen

Hur fungerar samarbetet mellan er och Hälsokullen/Korpen?

- Hur kan det utvecklas mer?

Upplever du att hälsokullen motiverar de anställda att delta?

Upplever du att Korpen SAAB motiverar de anställda att delta?

Förändrat beteende på SAAB

Skillnad på SAAB kontra andra arbetsplatser gällande friskvårdsinsatser? Varför?