



## Strategiernas stödjande roll

En kvalitativ studie om hur friskvårdsverksamheters strategiska arbetssätt stödjer villkoren för lärande mot motion

My Martinsson och Nina Ackevall

Pedagogik 15hp

Halmstad 2015-09-01

## Sammanfattning

**Syfte:** Syftet med studien är att undersöka vilka arbetsstrategier som stödjer villkoren för att främja lärandet mot motion. Ett delsyfte är att urskilja likheter samt skillnader inom friskvårdsverksamheters strategiska arbetssätt för att synliggöra vilka av dessa som visar sig ge bäst förutsättningar för motion.

**Teoretisk referensram:** Den teoretiska referensramen lyfter fram teorier och begrepp som Social cognitive theory (SCT), den proximala utvecklingszonen, autonomt stöd, Habermans kommunikationsteori och lärande.

**Metod:** Studien utgår från en Hermeneutisk forskningsansats som baseras på en kvalitativ metod där intervjuer har förekommit. Fem intervjuer genomfördes, varav fyra via e-post och ett via personligt möte.

**Resultat:** Resultatet belyser att det förekommer likheter samt skillnader inom samtliga friskvårdsverksamheters strategiska arbetssätt. Ett samspel mellan arbetsstrategier är även en aspekt som lyfts fram. Att anpassa arbetet efter individen är en viktig aspekt som samtliga friskvårdsverksamheter belyser.

**Slutsats:** Den slutsats som dras utifrån studien är att arbetsstrategier bör samverka mellan varandra för att ge bäst villkor för lärande mot motion. Villkoren främjas utifrån att friskvårdsverksamheter tillämpar ett samspel mellan flera strategier i sitt arbetssätt. Det går alltså inte att urskilja vilka strategiska arbetssätt som är mest främjande. Genom att anpassa arbetsstrategier efter individ möjliggör att villkor för lärande väcker engagemang och motivation till att vilja motionera. Detta utifrån tillgång av motionsformer, en inlärningscentrerad miljö utifrån rådgivning, kompetens samt mål utifrån målsättning samt en utvecklande process av uppföljning. En viktig aspekt är även att uppdatera samt utveckla verksamheters strategiska arbetssätt i syfte till att främja villkoren mot motion.

**Nyckelord:** *Arbetsstrategier, friskvård, interaktion, lärande, motion, motivation.*

## Förord

Vi vill först och främst tacka alla verksamheter som medverkat i vår studie. Vi vill även tacka Lars Kristén för sitt stöd och handledning genom arbetets gång samt våra studiekamrater som gett oss väsentliga synpunkter och konstruktiv kritik. Ett sista tack till vår examinator Mattias Nilsson som givit oss en bredare insikt och klarhet i arbetet.

Den pedagogiska grunden i studien bottnas i hur olika friskvårdsverksamheter arbetar med villkor för lärandet mot motion. Vilka arbetsstrategier är mest främjande för individer inom motion? Orsaken till genomförandet av studien är att kunna bidra till en utveckling inom samhällsbaserade verksamhetsgrupper som arbetar med motion samt av eget intresse undersöka vilka arbetsstrategier som förekommer inom olika friskvårdsverksamheter.

Ett varmt tack till alla som bidragit till vår studie!

My Martinsson och Nina Acevall

## Innehållsförteckning

1. Inledning.....	6
2. Syfte .....	7
2.1. Frågeställningar .....	7
2.2. Forskningsansats .....	7
3. Bakgrund .....	8
3.1. Definition av friskvård .....	8
3.2. Beskrivning av verksamheter .....	8
3.3. Definition av motion .....	9
3.4. Motivation till motion .....	9
3.5. Strategi .....	10
3.5.1. Uppmärksammade arbetsstrategier .....	10
4. Tidigare forskning .....	11
4.1 Interaktion med villkor för lärande.....	11
4.2 Strategiska arbetssätt idag .....	13
4.3. Sammanfattning av tidigare forskning .....	14
4.4 Vad tillför vår studie vetenskapen.....	14
5. Teoretisk referensram.....	15
5.1. Social Cognitive Theory.....	15
5.2. Den proximala utvecklingszonen .....	16
5.3. Autonomt stöd .....	16
5.4. Habermas kommunikationsteori.....	16
5.5. Lärande.....	17
6. Metod .....	17
6.1. Val av metod .....	17
6.2. Urval .....	18
6.3 Instrument.....	19
6.4 Datainsamling.....	19
6.5 Metodanalys .....	20
6.6 Etiska utgångspunkter .....	21
6.7. Metoddiskussion.....	22
6.7.1. Fördelar och nackdelar .....	22
6.7.2. Förbättringsförslag .....	24
7. Resultatanalys.....	24
7.1 Förekomsten av arbetsstrategier .....	24
7.1.1. Utmärkande arbetsstrategier.....	26

7.2. Vikten av att se individen.....	27
7.2.1. Uppdatering - Ett villkor för nytt lärande.....	28
7.2.2. Betydelsen av uppföljning och kommunikation.....	29
7.3. Ett brett utbud av motionsformer .....	30
8. Diskussion .....	32
8.1. Slutsats .....	34
8.2. Metoddiskussion.....	35
9. Förslag till framtida forskning.....	35
10. Referenslista .....	37
Bilaga 1 .....	41
Bilaga 2 .....	42

# 1. Inledning

Dagens samhälle blir allt mer inaktivt. Motion är inte längre en naturlig del av individens vardag, vilket leder till att varje individ måste ansvara för sitt eget motionerande. Motionen har därmed blivit en fritidssysselsättning som oftast förekommer inom idrotts- och friskvårdsföreningar och ingår inte längre på samma sätt i vår levnadsstil (Engström, 1999). Statens folkhälsoinstitut (2010) lyfter fram att motion bör ske 20-30 minuter tre gånger per vecka eller fysisk aktivitet 30 minuter per dag. Muskelstärkande fysisk aktivitet bör även utföras minst två gånger per vecka för att stärka kroppens stora muskelgrupper. I en undersökning gjord av Statens folkhälsoinstitut (2010) visade det sig att enbart en tredjedel av den svenska befolkningen når upp till rekommendationen av 30 minuter fysisk aktivitet per dag.

Chase (1990) påpekar att motion bör bli en del av individens dagliga rutin för att uppnå ett fysiskt välmående. Thøgersen-Ntoumani och Ntoumanis (2006) belyser vikten av att främja autonom motivation hos individer som utövar en träningsaktivitet för att förbättra kvaliteten av individens erfarenheter samt främja dennes motionsvanor. Med hjälp av rätt strategier och överförbar kunskap, kan individer möjligtvis motiveras till nya motionsvanor. Ulstad, Bagøien och Skjesol (2009) förespråkar autonomt stöd som en positiv strategi då detta resulterar i självständig motivation, upplevd kompetens samt positivt i samspel med individer inom motion. Problematiken inom området bottnas i hur samspel och skillnader mellan arbetsstrategier främjar villkoren för lärandet av motion. Vilken interaktion och lärande sker då verksamheter skall förmedla sina kunskaper till individer som vill förbättra sina motionsvanor?

Ett antagande är att motivation är nyckeln till motion, där bristande motivation kan resultera i att individer slutar motionera. Motivation genererar avsikten att agera, medan viljan styr intentioner så att åtgärder sker (Ulstad, Bagøien & Skjesol, 2009). Josefsson och Lindwall (2010) lyfter fram att det finns ett antal praktiska rekommendationer till professionella som arbetar på fältet med att främja fysisk aktivitet och motion. Förekomsten av konkreta strategier som kan vara effektiva för att främja regelbundna motionsvanor är många. Weman-Josefsson (2013) lyfter exempelvis upp att främjandet av delaktighet och autonomt stöd är en avgörande faktor när en ledare vill upprätthålla individers motivation och engagemang. Strategier kan vara att använda feedback, formulär, beslutbalans, målsättningsarbete samt socialt stöd (Ibid). Förekomsten av dessa konkreta arbetsstrategier är många, men vilka har visat sig ge de bästa förutsättningarna för lärande mot motion?

## 2. Syfte

Syftet med studien är att undersöka vilka arbetsstrategier som stödjer villkoren för att främja lärandet mot motion. Ett delsyfte är att urskilja likheter samt skillnader inom friskvårdsverksamheters strategiska arbetssätt för att synliggöra vilka av dessa som visar sig ge bäst förutsättningar för motion.

### 2.1. Frågeställningar

- Hur arbetar friskvårdsverksamheter med motion?
- Hur kan olika arbetsstrategier bidra till bättre villkor för lärande av motion?
- Vilka strategiska arbetssätt motiverar och engagerar individer till att motionera?

### 2.2. Forskningsansats

Studien har en hermeneutisk forskningsansats då den utgår från förståelse och tolkning av den centrala meningen med undersökningen (Kvale, 1997). Inom hermeneutiken är tyngdpunkten tolkningar och förståelse av exempelvis texter, handlingar och yttranden. Den hermeneutiska forskaren försöker svara på frågan: "Vad är det som visar sig och vad är innebörden i det?". Som forskare söker man inte den absoluta sanningen, utan beskrivning av själva förståelsen och dess villkor (Ibid).

### 3. Bakgrund

*I kommande avsnitt definieras de centrala begrepp som studien valt att lyfta fram. Dessa är friskvård, motion, motivation till motion, strategier samt förekommande arbetsstrategier. Det ges även en övergripande inblick av de friskvårdsverksamheter som studien har varit i kontakt med som beskrivs utifrån F1-F5.*

#### 3.1. Definition av friskvård

Rydqvist och Winroth (2004) lyfter fram friskvård som att främja hälsa, olika frågor om vad som påverkar vår hälsa samt hur vi själva kan påverka den. Friskvård kan definieras som en process som möjliggör för individen samt grupper att öka kontrollen över de faktorer som påverkar hälsan och därmed kunna förbättra den (Ibid). För att hälsa skall bevaras över tid bör individens livsstil och levnadsvanor ändras, där kost, motion samt friskvård är viktiga inslag för det hälsofrämjande tänkandet (Svensson & Hallberg, 2010). Friskvård benämns även utifrån de aktiviteter som skapar balans hos individen genom stimulans, återhämtning, anspänning och avspänning (Johnsson, Lugn & Rexed, 2003).

#### 3.2. Beskrivning av verksamheter

F1	F2	F3	F4	F5
Offentlig sektor	Gym	Friskvårdsföretag	Friskvårdsföretag	Friskvård och rehabilitering
Göteborg	Örebro	Karlstad	Stockholm	Helsingborg
Visionen för verksamhet F1 är att inspirera till ett liv med god hälsa genom att skapa möjlighet till möten samt arrangera aktiviteter.	Visionen är att erbjuda personligt skraddarsydda och hållbara program inom mat, träning och motivation samt ge medlemmar det personliga stöd som behövs för att leva ett lättare och friskare liv.	Visionen är att möta individen där hon är, genom att möta varje enskild individ utifrån deras motivation, steg i förändringen, förutsättningar och vardag.	Visionen är att erbjuda en modernare form av friskvård där varje individ är unik och har därmed unika krav.	Visionen är att utbilda, guida och stödja individer genom fysiska förändringar för att individer som söker sig till dem skall uppnå hälsa.

*Tabell 1. Bakgrund av friskvårdsverksamheter.*

Verksamhet F1: Är en verksamhet inom den offentliga sektorn som finansieras av Hälso- och sjukvårdsnämnden. Visionen är att inspirera till ett liv med god hälsa genom att skapa möjlighet till möten samt arrangera aktiviteter. Uppdrag är att vara ett led i den jämnliska



hälsan och att främja hälsa samt förebygga ohälsa. Verksamheten arbetar med att arrangera olika hälsofrämjande aktiviteter med fokus på fysisk, psykisk och social hälsa.

Verksamhet F2: Är en verksamhet inom gymkedjan där visionen är att erbjuda personligt skraddarsydd och hållbara program inom mat, träning och motivation samt ge medlemmar det personliga stöd som behövs för att leva ett lättare och friskare liv. Verksamheten arbetar med styrke- och konditionsträning, personlig träning, hälsorådgivning samt viktminskning.

Verksamhet F3: Är ett friskvårdsföretag med visionen att möta individen där hon är, genom att möta varje enskild individ utifrån dess motivation, steg i förändringen, förutsättningar och vardag. Verksamheten arbetar med att stödja och motivera individer som vill förändra och förbättra sina mat- och motionsvanor genom att erbjuda olika hälsokurser, motionsverksamhet i grupp samt hälsosamtal.

Verksamhet F4: Är ett friskvårdsföretag som arbetar mot företag, idrottsföreningar och privatpersoner med visionen att erbjuda en modernare form av friskvård där varje individ är unik och har därmed unika krav. Verksamheten erbjuder tydliga koncept kring träning och hälsa genom olika fysiologiska tester, tydlig rådgivning i träningsfrågor och i träningsplanering, teknikanalyser, individuell personlig träning och träning i grupp. Verksamheten präglas av ett 100 % individanpassat synsätt på träning där råd i träning inte får ske utan kännedom av individen.

Verksamhet F5: Är en verksamhet inom friskvård och rehabilitering som erbjuder professionell coaching inom hälsa. De anställda inom verksamheten utbildar, guidar och stödjer individer genom fysiska förändringar för att individer skall uppnå hälsa. Verksamheten arbetar med individer som vill förändra eller utveckla sina beteendevanor och guidar individen stegvis genom de olika individuella förändringarna som sker eller krävs.

### 3.3. Definition av motion

Motion är ett begrepp som definieras som stor muskelaktivitet, planerad, strukturerad och målmedveten fysisk aktivitet (Berger, Pargman & Weinberg, 2007). Motionsvanor är främjande för exempelvis ökad prestationsförmåga, minskad smärta, förbättrad funktion samt minskad läkemedelsanvändning. Av motion uppnås en optimal energibalans, viktminskning samt skydd mot för tidig dödlighet. Motion har även en gedigen påverkan av psykologiska faktorer som att reducera stresssymptom samt depression (Ibid). Skillnaden mellan motion och fysisk aktivitet, är att motion är en planerad fysisk aktivitet som innefattar kondition, styrka och balans. Motion utför individen då hon vill förbättra eller bevara sin fysiska kondition, medan fysisk aktivitet innefattar olika lätta kroppsövelser (Marklund, Baigi, Bergh, Haraldsson, Lindgren & Ström, 2010).

### 3.4. Motivation till motion

Motivation är ett begrepp som beskriver, förutsäger och förklarar människors beteenden. För att främja motivation till motion är det viktigt att interventionen är anpassad till individens förutsättningar med aktivitetens intensitet för att motionen skall upplevas som en positiv

upplevelse (Faskunger, 2004). För att öka motivationen till motion samt utveckla positiva aktivitetsvanor som skall bevaras under längre tid, krävs det mer fokus på att göra aktiviteten till en positiv upplevelse. Finner individen ingen positiv upplevelse för den fysiska aktiviteten finns en risk att individen slutar motionera (Kimiecik, 1998; ref i Berger, Pargman, & Weinberg, 2007). Motivation handlar i stort sätt om viljan till att genomföra en specifik handling (Imsen, 2006). Motivation styrs även utifrån den sociala miljön runt om motionen, vilket ökar tillfredsställelsen av kompetens, autonomi, behov och tillhörighet (Berger, Pargman, & Weinberg, 2007). Utifrån Statens folkhälsoinstitut (2010) kan en positiv fysisk och psykosocial miljö fungera som en stödjande miljö inom arbete mot att främja motion.

Ryan och Frederick (1997) lyfter fram att bibehållande av motion har visat sig vara en svårighet, då en hög majoritet som börjar motionera slutar. Det finns ingen enskild faktor till varför individer fortsätter med sina nya motionsvanor, olika grupper kan ha olika motiv vilket ställer krav på att individbasera arbetet med att motivera och främja motion (Berger et al., 2007).

### 3.5. Strategi

Falkheimer och Heide (2006) lyfter fram att användandet av strategier och funktioner bör generera en större förutsägbarhet gällande en organisations framtid. Socialt arbete är enligt Bernler och Johansson (2001) påverkningsmöjligheter som handling, strategi och intervention av hur dessa påverkar andra system. Strategi kan likställas med handlingssekvens, det vill säga en handling som kan utföras under vissa förutsättningar. Billqvist och Skårner (2009) förespråkar att använda sig av olika handlingsstrategier efter att ha studerat kontaktpersoners handlingsstrategier i arbete med klienter. I denna studie används strategi likställt med de förhållningssätt och metoder som kontaktpersonerna har gentemot klienterna.

#### 3.5.1. Uppmärksammade arbetsstrategier

Fysisk aktivitet på recept (FaR), är en typ av arbetsstrategi som tillämpas för att främja fysisk aktivitet och motion, samt är ett program som ökat drastiskt i Sverige de senaste åren. Arbetsstrategin är ett verktyg för hur hälso- och sjukvården tillsammans kan främja fysisk aktivitet och motion bland individer (Faskunger, Leijon, Ståhle & Lamming, 2007). En FaR-ordination kan innefatta allt möjligt från exempelvis vardagsaktiviteter som individen genomför självmant utan stöd, till ett deltagande i ett aktivitetsprogram som pågår under en längre tid i samband med stöd. FaR samverkar mellan hälso- och sjukvården samt andra aktörer i samhället, som exempelvis friskvårdsföretag och det förekommer en långvarig erfarenhet av att arbeta gentemot individen med fysisk aktivitet samt motion (Ibid).

Motiverande samtal (MI) är en arbetsmetod som handlar om att motivera individer mot nya vanor. Som rådgivare hjälper man individen med att börja reflektera över sig själv och sina handlingar. MI sammanfattas i fem faser vilket består av att i första fasen skapa en kontakt- och relationsskapande grund där rådgivaren skapar en trygghet för att individen skall känna sig mottaglig för hjälp. Den andra fasen består av en neutral utforskande fas där rådgivaren utforskar individens upplevelser för att kartlägga och skapa en gemensam förståelse. Fas tre är en perspektivutgivande fas där perspektivet på beteendet utforskas genom centrala begrepp

som diskrepans, ambivalens och motstånd. Fas fyra är en motivationsbyggande fas som fokuserar på individens motivation till förändring. I denna fas skall rådgivaren få individen att blicka framåt mot beslut och förändring. Den femte och sista fasen är en beslut- och förpliktelse fas. Rådgivaren skall här hjälpa till att förstärka beslutet för att få individen att bli mer medveten om sitt beslut. Genom dessa fem faser ökar sannolikheten att individen genomför en förändring (Barth & Näsholm, 2006).

Målsättning är en typ av arbetsstrategi som verksamheter använder sig av för att få individer att motiveras samt engageras mot nya vanor. Några typer av målsättningar är prestationsmål samt processmål. Prestationsmål innebär att individen fokuserar på sin egen utveckling och framgång samt vill förbättra sina tidigare prestationer, medan processmål innebär att fokusera på de aspekter som kan hjälpa individen att nå sitt mål (Burton, Naylor & Holliday, 2001; Hardy et al., 1996; ref i Weinberg & Gould, 2011).

## 4. Tidigare forskning

*Nedan presenteras forskningsbaserade studier som lyfter fram aspekter baserade på studiens syfte och problemområde. Under "interaktion med villkor för lärande" presenteras faktorer som lärande, ledarens stödjande roll, delaktighet samt kommunikation mellan parterna. Under "Strategiska arbetssätt idag" framförs olika strategiska arbetssätt som tydligt idag kan synliggöras bland friskvårdsverksamheter. Detta är aspekter som skapar villkor för lärande mot motionsvanor.*

### 4.1 Interaktion med villkor för lärande

En inlärningscentrerad miljö innebär att ett träningsprogram tar hänsyn till de kunskaper, färdigheter, attityder och uppfattningar som individen redan besitter vilket främjas genom socialt samspel. Utifrån ett pedagogiskt perspektiv är det viktigt att förstå vad individen tycker i relationen till ledarens upplägg för att kunna lösa eventuella missuppfattningar som kan uppstå under processens gång. En inlärningscentrerad miljö ger inte enbart möjligheten att användas till träningsinnehållets syfte, utan även till att involvera individen i inlärningsprocessen med en hög grad av kontroll (Baeten, Kyndt, Struyven & Dochy 2010; Bell & Kozlowski, 2008; ref i Gegenfurtner, 2011).

Ulstad, Bagøien och Skjesol (2009) studerade Self Determination Theory processmodell i förhållande till konkurrenskraft och delaktighet inom fysisk aktivitet bland studenter. Autonomt stöd från lärare samt coacher förväntades vara positivt relaterat till självständig motivation, upplevd kompetens samt positivt i samspel med deltagare inom fysisk aktivitet. Studien fann att upplevd kompetens samt autonom motivation har ett indirekt samband mellan autonomt stöd och prestation. Ett autonomt stöd visade sig vara viktigt för alla studenter, oavsett kompetens. Forskning visar att undvikande av prestation är väl förknippat med ett negativt samband av upplevd kompetens och rädsla för att misslyckas (Skjesol & Halvari, 2005; ref i Ulstad, Bagøien & Skjesol, 2009). Ulstad, Bagøien och Skjesol (2009) hävdar att tränare eller lärare bör vara autonomt stödjande och samtidigt mycket involverade med sina resurser, erbjuda ett mycket strukturerat inlärningsprogram där innehåll av övningar samt utbildningar bör förespråkas. Det är en viktig aspekt att lämna över en del ansvar till individen själv för att bearbeta kreativa tillvägagångssätt som stödjer förståelse samt den egna

autonomin (Kahn, 2010; ref i Rissanen, 2014). Weman-Josefsson (2013) lyfter även upp att främjandet av delaktighet och autonomt stöd är en avgörande faktor när en ledare vill upprätthålla individers motivation och engagemang. Individer bör vara delaktiga i de processer och beslut som rör deras hälsa. Eftersom vi i dagens samhälle betonar individers egna ansvar för sin hälsa, är det viktigt att skapa villkor för exempelvis självtillit och delaktighet. Detta i syfte till att främja individers motivation och engagemang till att bli mer självgående så att motion över tid bevaras (Ibid).

Bhatti, Battour, Kaliani-Sundram och Othman (2013) förespråkar likaså vikten av att vara en stödfunktion i sin studie. Studien baserades på 503 malaysiska bankanställda med syftet att utvärdera överföring av utbildning i den malaysiska banksektorn. Detta genom att lyfta fram betydelsen av utvald miljö, situationella och individuella faktorer i träningsöverföringsprocesser genom handledare, kamratstöd, instrumentaltitet och elevens beredskap. Hypotesen för studien var att handledare och kamratstöd ökar motivationen för inlärd färdigheter hos praktikanter. Resultatet av studien betonar diskussion mellan praktikant och handledare för hur man kan utnyttja de inlärd färdigheterna på arbetsplatsen. Handledaren kan stödja praktikanterna efter träningsstillfällen genom regelbundna möten med att lösa de problem praktikanterna upplever med inläringen samt diskutera olika metoder för att tillämpa inlärd färdigheter och sätta upp mål för att uppmuntra praktikanterna i utbildningen. Överförbar kunskap är en aspekt som synliggörs i denna studie, vilket ger grundläggande kunskaper och färdigheter för att motivera individer till inläring och maximera lärandet. En viktig faktor för inläringen är att praktikanter är redo för att delta i utbildningsverksamheten. Resultatet av denna studie betonar att innan utbildningsprogram tillämpas bör tränare se till att praktikanter har grundläggande kunskaper och färdigheter för att delta i utbildningsprogram (Bhatti et al., 2013).

Att föra över kunskap till en mindre kunnig är något som förespråkas i Gegenfurtner (2011) studie om undersökningen mellan sambandet av motivation och överförbar kunskap. Denna studie genomfördes av en metaanalys och inkluderar centrala begrepp av inlärningsprocesser. Gegenfurtner (2011) lyfter fram att individen måste bli kunnig inom sitt område för att utveckla förståelse för situationen. Som Gegenfurtner (2011) förspråkar betonar Rissanen (2014) likaså vikten av inlärningsprocesser. Rissanen (2014) utförde en studie vid Finlands försvarshögskola. Studien lyfter fram att praktiska förklaringar är viktiga, men en djupare teoretisk förståelse av ämnet behövs då studenter skall begripa det som skall utföras. Det är en utmaning att finna den optimala metoden för att lära ut teoretiska aspekter på ett vis som fångar intresse. En djupare teoretisk förståelse förbättrar studenters förmåga att förstå samt upprätthålla kunskap för att kunna lära sig de praktiska tillämpningarna. Pritchard (2010; ref i Rissanen, 2014) förklarar att de viktigaste aspekterna i en utbildning är att informationen sker via personlig kommunikation samt föra en diskussion kring ämnet för att motivera studenterna. Studien lyfter fram hur individer kommunicerar information och hur denna kan förstärkas. Studien lyfter även fram att delaktighet förstärker individens egenmakt. Genom att tilldelas mer ansvar i problemlösningar och diskussioner motiveras individer till att uppnå bättre resultat (Rissanen, 2010; ref i Rissanen, 2014).

## 4.2 Strategiska arbetssätt idag

Hildebrand och Neufeld (2009) har genomfört en studie som undersöker rekryteringsstrategier baserat på den transteoretiska modellen för att uppmuntra inskrivningen i ett fysiskt aktivitetsprogram, Active Living Every Day (ALED). Syftet med studien var att undersöka rekryteringsstrategier som flyttar äldre vuxna genom TTMs stadier av förändring, där dessa baserats på möten och resurser av stödjande serviceprogram. Studien genomfördes på 50 självvalda individer 65 år och äldre som sedan delades in i två separata grupper, en ALED grupp och en som inte ingick i programmet. ALED är en 20-veckors program, av små gruppmöten som baseras på den transteoretiska modellen för att främja beteendeförändring för fysisk aktivitet. Studiens resultat visade en signifikant skillnad mellan de två gruppernas svar av förändring inom aktivitetsstadiet, trots att skillnader av humör, sociala resurser och depression inte påträffades. Studien visade att deltagarnas motivation främst kom från proaktiva rekryteringsmetoder (88%) och mindre från reaktiva metoder (12%). Sammanfattningsvis visade intervjuer med deltagarna att stöd för att använda TTM som planering av proaktiva metoder engagerade fler i program för fysisk aktivitet (Hildebrand & Neufeld, 2009). Weman-Josefsson (2013) förespråkar teori i praktiken genom att beskriva teoribaserat arbetssätt som en typ av strategi ledare kan använda sig av i interventioner. I modern forskning visar sig interventioner mer effektiva om de baseras på en teoretisk grund då det medför djupare analys och förståelse av bakomliggande processer. Weman-Josefsson (2013) betonar att teori skapar struktur och innehåll till interventioner då det hjälper ledaren att individbasera de verktyg och tjänster hen använder sig av, vilket därefter kan leda till motivationsfrämjande klimat samt autonomt stöd. Weman-Josefsson (2013) menar att om ledaren inte tar hänsyn till forskning samt teorier i tillämpat arbete, riskerar ledaren att hens insatser endast fungerar i kortsiktiga termer eller inte ger någon inverkan alls.

Motiverande samtal (MI) är en arbetsstrategi som idag är mycket förekommande och används exempelvis som metod i professionella samtal inom olika verksamheter (FYSS, 2008). Vasilaki, Hoiser och Miles Cox (2006) studerade MI i jämförelse med andra interventionsmetoder. Dessa metoder var standard rådgivning, vägledande rådgivning, utbildade interventions metoder, kunskapsbaserad rådgivning och kognitiv beteendeterapi. Resultatet i studien redovisar att MI-metoden var mer effektiv än samtliga jämförbara behandlingar. Dock går det inte att fastställa att MI är bättre än någon enskild jämförbar behandling. Brodie och Inoue (2005) studerade likaså MI i relation till andra metoder. Deltagarna i denna studie delades in i tre grupper: den första gruppen tilldelades MI och traditionell rådgivning, den andra gruppen enbart traditionell rådgivning och den tredje gruppen enbart MI för att öka den fysiska aktiviteten. Resultatet av denna studie visade att den första och tredje gruppen som tilldelats MI i rådgivningen visade en ökning av flera självrapporterade fysiska aktiviteter samt ökad energiförlust efter fem månader. En ökad självrapporterad fysisk aktivitet av MI-baserade samtal har även förespråkats i Hardcastle, Taylor, Bailey och Castle (2008) studie. Denna studie undersökte effekten av MI-samtal under en sexmånadersperiod för att öka den fysiska aktiviteten. Urvalet bestod av patienter i primärvården med hjärt- och kärlsjukdomar mellan 18-65 år. Deltagarna delades upp i två grupper där den enda gruppen tilldelades traditionell rådgivning och den andra upp till fem MI-baserade samtal samt en uppföljning sex veckor efter sista MI-samtalet. Efter sex månader visade resultatet på en ökad självrapporterad fysisk aktivitet samt signifikant ökning av antal promenader och konditionsträning för gruppen som tilldelats MI-samtalen jämfört med gruppen som endast tilldelats traditionell rådgivning.

Fysisk aktivitet på recept (FaR) är likaså en metod som används som en naturlig del av olika verksamheter i större omfattning. Förskrivningen av fysisk aktivitet har funnits länge men har under senare tid blivit allt mer vanlig i samband med metodutvecklingen av det strukturerade arbetssättet (Folkhälsomyndigheten, 2014).

I en svensk studie undersöktes FaR-remisser i syfte till att se om detta resulterade i förbättrad fysisk aktivitet hos patienter inom primärvården. 6300 FaR-remisser skrevs ut till patienterna under två års tid där resultatet baserades på självrapporterad fysisk aktivitet. Resultatet visade att ungefär 50 procent av patienterna hade ökat sin fysiska aktivitet inom tre samt 12 månader. Inaktiviteten bland de patienter som från början var 33 procent hade sjunkit till 17 procent efter tre månaders tid och ner till 20 procent efter 12 månader. Den regelbundna fysiska aktiviteten bland patienterna hade ökat från en femtedel till en tredjedel vilket gav upphov till att fysisk aktivitet på recept är ett tillförlitligt medel för att öka den fysiska aktiviteten (Matti, Leijon, Bendtsen, Festin & Ståhle 2008).

### 4.3. Sammanfattning av tidigare forskning

Den tidigare forskningen lyfter fram faktorer som lärande, ledarens stödjande roll, delaktighet, kommunikation mellan parterna samt strategiska arbetssätt som tydligt idag kan synliggöras. Samtliga studier förespråkar interaktionen mellan ledare och individ, där av hur villkoren för lärandet förmedlas. En stor vikt läggs på autonomt stöd och delaktighet, att inlärningsprocessen inkluderar engagemang från ledare likaså uppmärksamma individers grundläggande kunskap och färdigheter för att motivera inläringen i processen. Med delaktighet i processens problemlösningar och diskussioner kring motionstillfällen motiveras individer till bättre resultat. Kommunikation är där av en gedigen aspekt i denna process. Forskningen förespråkar samspelet mellan motivation och överförbar kunskap då dessa påverkar varandra. En ledare bör tillämpa en motiverande miljö för att individen skall känna engagemang och vilja lära sig nya kunskaper. Det som kan synliggöras i samtliga studier är att arbete med individer i en inlärningsprocess är en strategi som visat sig ge positivt utfall. En av studierna lyfter upp stöd utifrån målsättning för att uppmuntra delaktighet i processen. En strategi som förespråkar stöd är MI som förekommer inom olika studier. Denna strategi visar sig gedigen för inläringen av nya kunskaper och insikter samt har visat sig vara mer lönsam än traditionell rådgivning i samband med fysisk aktivitet och motion. FaR är en vanligt förekommande strategi som används inom olika verksamheter i större omfattning. Denna strategi har likaså visat sig vara ett tillförlitligt medel för att öka fysisk aktivitet. En annan användbar strategi som förespråkas är teori i praktik, att implementera teoretiska grunder som en förutsättning till lärande. En av forskningarna lyfter fram att arbeta utifrån en teoretisk grund i arbetsprocessen, hjälper ledaren att individbasera sina verktyg vilket resulterar i motivationsfrämjande klimat samt ökat autonomt stöd.

### 4.4 Vad tillför vår studie vetenskapen

Den betydelse vår studie har i relation till befintlig kunskap som beskrivs i tidigare forskning är att det inte finns någon specifik forskning i större utsträckning som belyser samspelet mellan olika strategiska arbetssätt mot motion. Forskarna förespråkar främst en eller två strategier som påverkar lärandet och interaktionen mellan ledare och individ. Vi finner dock ingen forskning som i större utsträckning belyser samspelet mellan olika strategiska arbetssätt

samt hur dessa relateras till lärande av motionsvanor. Genom att samla flera strategiska arbetssätt samt ställa dem mot varandra, tror vi kan fylla den forskningslucka som äger rum genom att undersöka hur dessa strategier i samspel med varandra bidrar till ett förbättrat lärande mot motion. Det vår studie kan tillföra vetenskapen är att ge en bredare inblick i hur strategiska arbetssätt påverkar villkoren för motion samt hur dessa samverkar med varandra. Studien tillför även en grund för hur kommande studier kan behandla den forskningslucka som äger rum.

## 5. Teoretisk referensram

*Nedan presenteras de teorier och begrepp som ligger till grund för denna studie. I relation till studien har vi valt att lyfta fram Social cognitive theory i förhållande till hur denna teori speglar friskvårdsverksamheternas strategiska arbetssätt mot villkor för nya motionsvanor. Likväl Social cognitive theory relateras den proximala utvecklingszonen till friskvårdsverksamheternas arbetsstrategier. Vi har även valt att relatera autonomt stöd i förhållande till ovanstående teorier. Strategi beskrivs i den här studien utifrån det arbetssätt friskvårdsverksamheter använder för lärandet mot motion. Interaktionen förklaras utifrån det samspel som sker mellan friskvårdsverksamheternas strategiska arbetssätt mot individerna. Samspelet utgörs av kommunikation och implementering av strategiskt handlande vilket ger villkor för lärande.*

### 5.1. Social Cognitive Theory

Social cognitive theory (SCT) (Bandura, 1986, 1997, 2001; ref i Marcus & Forsyth, 2009) används främst för att förändra individers beteenden inom fysisk aktivitet och motion. Teorin kopplas samman med sociala tillämpningar och innefattar tre huvudkomponenter som samspelar mellan varandra. Dessa är miljöfaktorer, personliga faktorer samt attribut av beteendet i sig. Miljöfaktorer lyfter fram vikten av tillgång till träningsanläggningar, attraktiv utomhusmiljö samt påverkan av omgivningen som exempelvis stöd från utomstående. Personliga faktorer återspeglar vilka förväntningar individen har på aktiviteten samt vad värdet av utfallet förväntas leda till. Attribut av beteendet förklarar när, hur ofta och hur länge aktiviteten sker. Marcus & Forsyth (2009) beskriver att inom teorin motiveras individen genom upplevd kompetens där self-efficacy (S-E) är ett nyckelbegrepp som framförs. S-E förklarar en individs tilltro på sin förmåga att bemästra en specifik aktivitet under en specifik situation. Andra centrala begrepp inom SCT är observerbart lärande, målsättning samt självreglering. Observerbart lärande innebär att individer utvecklar sina kunskaper genom att observera andra eller miljön runt omkring. Målsättning förklarar att individer sätter upp mål för att uppnå förväntade samt önskade resultat (Denler, Wolters & Benzon, 2014). Tillsist förklaras självreglering som att individer trots själva kunna hantera sina tankar och handlingar för att nå specifika resultat (Zimmerman, 2000; ref i Denler, Wolters & Benzon, 2014).

## 5.2. Den proximala utvecklingszonen

Den proximala utvecklingszonen är en teori som Vygotskij konstruerat och beskrivs som skillnaden av det individen kan genomföra på egen hand och vad hen klarar av att utföra med hjälp av andra (Vygotskij, 1999). Inom den proximala utvecklingszonen bestäms individens potentiella utveckling utifrån problemlösning med ledare eller i samarbete med mer kapabla medarbetare. En central beståndsdel i inlärningsprocessen är samarbetet som sker mellan ledare och individ. Lärandet skall inte ses som vilka begränsningar en individ har, utan vilka möjligheter hen har till rätt stöd under sin process (Vygotskij, 1999). Lima (2007) förklarar att en individ besitter en viss kompetens men som kan utvecklas med hjälp av stöd från ledare eller medhjälpare. En individ besitter inte enbart en proximal utvecklingszon utan flera, där dess utvecklingsmöjligheter går åt många olika riktningar (Ibid). Chaiklin (2003; ref i Chittum & Bryant, 2014) beskriver att den proximala utvecklingszonen uppmuntrar ledare till att fokusera på utvecklingen av kompetens och förståelse mer än de kompetenser som individen redan besitter.

## 5.3. Autonomt stöd

Genom autonomt stöd motiveras individer till att uppleva mer vilja och val av verksamhet, mer självinitiering av beteenden samt känner att beteenden bestäms utifrån egenmakt (DeCharms, 1968; ref i Ulstad, Bagøien & Skjesol, 2009). Vallerand (2007) lyfter fram att autonomi syftar till upplevelsen av att självständigt fatta och ta ansvar för egna beslut. Autonomt stöd innebär att individen under sin process tilldelas stöd från ledare eller liknande, men att denna typ av stöd även lägger ett visst ansvar på individen själv så hen kan utvecklas i sin process (DeCharms, 1968; ref i Ulstad, Bagøien & Skjesol, 2009).

## 5.4. Habermas kommunikationsteori

Habermas (1984) beskriver interaktion som att de inblandade strävar efter förståelse av situationen och möjliga handlingsalternativ för att koordinera sina handlingar. Falkheimer och Heide (2007) anger att kommunikativt och strategiskt handlande är två synvinklar som utgörs i Habermas kommunikationsteori. Kommunikativt handlande bottnas i förstånd och säkra att externa mål uppfylls där förståelsen grundas i diskussion och ömsesidig förståelse. Strategiskt handlande genererar högre grad av måluppfyllelse genom att kontrollera och påverka omgivningen. Enligt Habermas kommunikationsteori utgör ett strategiskt handlande kontroll och påverkan på omgivningen. Men för att uppnå gemensam förståelse inom sociala sammanhang är kommunikativt handlande eller interaktionen en avgörande faktor då det kommunikativa handlandet främjar ömsesidig förståelse, vilket är avgörande för att ett projekt skall lyckas (Falkheimer & Heide, 2007). Habermas (1984) lyfter fram att aktörer bör integrera kommunikativt när de försöker koordinera sina handlingsplaner för att nå en förståelse av omvärlden samt belysa människors villkor. Habermas (1984) beskriver kommunikativ rationalitet som människans förmåga att genom språklig interaktion uppnå samförstånd.



## 5.5. Lärande

Begreppet lärande definieras som att aktivt införskaffa sig kunskaper och färdigheter inom ett ämne så att viss kompetens erhålls (Egidius, 2009). Det finns tre olika former av lärande, vilka är det formella, icke-formella samt det informella lärandet (Ungdomsstyrelsens utredningar, 2000). Formellt lärande innebär att lärandet är organiserat och medvetet. Det icke-formella lärandet är som det formella, organiserat och medvetet, men utanför det planerade upplägget. Det icke-formella lärandet är även målinriktat samt frivilligt. Informellt lärande beskrivs som aktiviteter individen har organiserat på eget befogande utan att delta i kurser eller liknande. Detta för att själv förbättra sina kunskaper och färdigheter (Ungdomsstyrelsens utredningar, 2000). En viktig skillnad finns mellan icke-formellt och informellt lärande, vilket är att det icke-formella lärandet har i avsikt att utbilda medan det informella lärandet sker inom en omedveten läroprocess (Ungdomsstyrelsen, 2000).

Vad som relateras till vår studie är det icke-formella lärandet som sker då friskvårdsverksamheterna implementerar arbetsstrategier för nytt lärande av motion samt det lärande som infinner sig vid interaktionen mellan ledare och individ. Det sociala samspel som sker mellan friskvårdsverksamheterna och individerna förklarar Vygotskij (1999) som en viktig drivkraft för individuell utveckling. Vygotskij (1999) menar att ur ett sociokulturellt perspektiv, styr lärandet utvecklingen där lärandet innebär ett samspel mellan två eller flera individer i ett specifikt sammanhang.

## 6. Metod

### 6.1. Val av metod

En kvalitativ forskningsmetod valdes ut för att få svar på studiens syfte och frågeställningar. Hassmén & Hassmén (2008) beskriver att en kvalitativ metod är motsatsen till en kvantitativ metod som använder sig av statistiska och matematiska metoder för att studera data. En kvalitativ metod är en form av mjukdata som används inom samhällsvetenskap där forskaren själv befinner sig inom den sociala kontext som analyseras. Detta sker oftast genom intervjuer, observationer eller enkäter med öppna frågor. Kvalitativ forskning ställer mer krav på trovärdigheten och generaliserbarheten i analysen medan kvantitativ forskning omfattar mer en statistisk utgångspunkt. Valet av metod grundas i studiens syfte och frågeställningar. För att undersöka vilka strategiska arbetssätt som förekommer inom respektive verksamhet samt urskilja likheter och skillnader krävs det en mer ingående beskrivning från vald verksamhet, därmed öppna frågor som ger möjlighet till dialog. Ahrne och Svensson (2011) lyfter fram att utgå från den frågeställning studien vill besvara är en bra utgångspunkt för att finna en lämplig forskningsdesign. Samspelet mellan forskningsfråga, empiriskt material och metod är en grundläggande faktor när forskaren designar sitt projekt.

Ahrne och Svensson (2011) beskriver att kvalitativa metoder bygger på fältundersökningar, vilket inte analyseras med hjälp av statistiska verktyg utan bygger på observationer, intervjuer eller studerande av texter. Studien har baserats på en kvalitativ metod i form av intervjuer för att få en mer ingående beskrivning av friskvårdsverksamheternas arbetssätt samt vilka dem är. Vikten av studiens urval grundas inte på intervjupersonens befattning, utan vilken miljö hen

arbetar inom, i detta fall vilken typ av verksamhet. Ahrne och Svensson (2011) beskriver urval av miljöer som sociala miljöer, dessa kan vara inom många kategorier som exempelvis geografiskt bestämda, förorter eller turistorter. Det kan även vara organisationer som företag, myndigheter eller idrottsföreningar. Kvalitativa metoder förtecknar sådana sociala miljöer som fall. När flera fall skall undersökas finns det huvudsakligen två olika strategier. Att välja ut miljöer som är lika varandra beskriver den första strategin, vilket även medför en ökad säkerhet i resultatet. Om två fall ger samma resultat är det mer trovärdigt än om studien endast hade fått resultat från ett fall. Med resultat från ett fall är det svårt att vara säker på om det är något speciellt med detta fall. Den andra strategin är att undersöka fall eller miljöer som skiljer sig åt. Detta medför en variation av att undersöka skillnader mellan miljöerna som kan ge upphov till olika resultat. Denna strategi är fördelaktig om intresset är att se likheter samt skillnader inom olika miljöer (Ahrne & Svensson, 2011). Urvalet av friskvårdsverksamheter valdes ut utifrån miljöer som skiljer sig åt, detta för att kunna urskilja skillnader samt likheter inom de strategiska arbetsätt som förekommer på respektive verksamhet. Men för att stärka trovärdigheten av resultatet valdes även liknande verksamheter ut inom samma beteckning.

## 6.2. Urval

För att kunna undersöka förekomsten av arbetsstrategier friskvårdsverksamheter använder för att främja individers motionsvanor och därmed urskilja likheter samt skillnader, kontaktades olika friskvårdsverksamheter geografiskt fördelat i Sverige. Detta i syfte till att få en mer spridning kring hur friskvårdsverksamheter med olika befattningar arbetar mot individen inom motion, samt att de friskvårdsverksamheter studien valt studera inte kunde urskiljas inom regionen. Enligt Svensson och Ahrne (2011) kan urvalet av olika miljöer vara givande för arbetet då dessa kan jämföras med varandra. De verksamheter som studien varit i kontakt med är 12 olika verksamheter inom gymkedjor, friskvårdsföretag samt verksamheter inom den offentliga sektorn. Av dessa har fem verksamheter gett ett godkännande till intervju. De resterande sju verksamheterna klassificerades som ett externt bortfall, vilket Ejlertsson (2005) förklarar innebär att de förfrågade individerna inte vill delta i studien. De tillfrågade verksamheterna som inte deltog i studien är verksamheter som vi inte fick någon kontakt med samt verksamheter som tackat ja till intervju men som senare avböjt.

Urvalet av intervjupersoner utsågs utifrån vilken verksamhet de arbetar inom samt att de kan besvara vad studien undersöker. Eriksson-Zetterqvist och Ahrne (2011) lyfter fram för att hitta rätt intervjupersoner kan ett tvåstegsurval genomföras, vilket innebär att forskaren först söker sig till organisationen innan hon kontaktar intervjupersonen. Forskaren kan lära sig mer om själva organisationen innan hon lär sig om de befattningar anställda har inom organisationen. Detta möjliggör också att forskaren kan urskilja vilka beteckningar som finns inom organisationen och därmed vilka intervjupersoner som kan vara lämpade för studien. Studien har genomfört fem intervjuer på skilda friskvårdsverksamheter, där intervjupersoner har valts ut utifrån organisationers befattning. Eriksson-Zetterqvist och Ahrne (2011) förklarar att forskningsfrågorna är den främsta aspekten att utgå från när valet av intervjupersoner utses. För att stärka syftet med studien samt få ett så tydligt resultat som möjligt, valdes de verksamhetsansvariga på de olika friskvårdsverksamheterna ut för en intervju.

### 6.3 Instrument

Det instrument som har använts till studien är en intervjuguide för att besvara studiens syfte (se bilaga 2). För att besvara studiens syfte och frågeställningar skickades en intervjuguide ut till respektive friskvårdsverksamhet. Intervjuguiden formades utifrån fyra kategorier, vilka var: "Bakgrund", "Strategier och metoder", "Uppföljning" och "Statistik". Detta för att ge en tydligare överblick samt sortering av valda frågor. Intervjuguiden bestod av nio frågor, inklusive sju följdfrågor. Eriksson-Zetterqvist och Ahrne (2011) lyfter fram för att en intervju skall vara framgångsrik är det centralt att visa intresse av att ta del av intervjupersonens synpunkter och erfarenheter. Om det saknas förklaring i svaren kan gärna en omformulerad upprepning ske för att få ett så tydligt svar som möjligt. Inom kategorin "Bakgrund" ställdes frågor gällande vilka verksamheten var, vad de arbetar med samt vilka typer av motionsformer de erbjuder. Dessa frågor utformades främst för att få en överblick på verksamheterna som helhet samt visa intresse för den valda verksamheten.

De frågor som beskrivs under den andra kategorin "Strategier och metoder", är de frågor som studien har lagt mest fokus på för att kunna besvara studiens syfte samt frågeställningar. Istället för att få en bredare överblick på vald verksamhet formulerades dessa frågor i syfte till att komma mer djupgående in på hur de olika friskvårdsverksamheterna arbetar. Frågor som ställdes under denna kategori var hur arbetsätten ser ut gentemot deltagare inom motion, här förekom även en delfråga angående vilka metoder som förekommer. Andra frågor var om en arbetsstrategi visat sig mer utmärkande, hur uppdaterar verksamheterna sitt strategiska arbetssätt och om detta sker, hur ser då utvecklingen ut samt hur ofta sker denna uppdatering. Den tredje kategorin "Uppföljning" skapades som en tillhörande kategori för "Strategier och metoder", då uppföljning ses som en typ av arbetsstrategi. Inom denna kategori ställdes frågan om en uppföljning sker inom tidsramen en till sex månader, med följdfrågor som hur ofta en sådan sker och hur den går till. En annan fråga som lyfts fram i denna kategori är kommunikationen, hur denna ser ut mellan deltagare och verksamheten. För att belysa strategiska arbetssätt ansågs denna fråga vara grundläggande i intervjuguiden.

Frågorna som tillhör kategorin "Statistik" utformades för att få ta del av verksamheternas egen statistik. Detta för att möjligtvis kunna se till början eventuellt avslut inom de motionsformer som erbjuds. Frågan som ställs är om det finns en statistisk data gällande start av motion till avslutat deltagande, med följdfråga om statistiska data finns inom tidsramen en till tolv månader. Ejlertsson (2005) lyfter fram att det finns en grundregel som säger att varje fråga inte skall utformas längre än nödvändigt. Detta innebär att varje fråga bör vara relativt kort samt tydlig nog så att frågan inte kompliceras genom långa omskrivna meningar. För att inte skriva för långa omskrivna meningar konstruerades följdfrågor till respektive huvudfråga som behövde förtydligas. Följdfrågorna som har konstruerats i intervjuguiden är till för att skapa mer förståelse för varje huvudfråga och därmed få in ett mer utformat svar.

### 6.4 Datainsamling

Kontakt med de olika friskvårdsverksamheterna har skett via telefon för att ge en mer ingående beskrivning om studien och dess syfte. Detta i synnerhet till att väcka ett starkare intresse till att vilja delta i studien samt få en godkännande av att delta. Ett följebrev samt intervjuguide (se bilaga 1 och 2) rörande verksamhetens arbetsstrategier och metoder skickades sedan ut till de intervjupersoner som tackat ja till studien. Fyra av de fem

intervjuerna som genomfördes besvarades via e-post då det inte fanns möjlighet till personligt möte eller telefonintervjuer. En av de fem intervjuerna genomfördes via ett personligt möte, där intervjuaren fick möjlighet till att träffa intervjupersonen personligen. Varför det endast förekom en intervju av fem som bestod av ett personligt möte var för att det inte fanns någon möjlighet till möte med de andra verksamheterna på grund av geografiska skäl. Varför telefonintervjuer inte genomfördes beror på att det inte fanns någon tillgång till inspelningsmaterial.

Eriksson-Zetterqvist och Ahrne (2011) lyfter fram att i sambandet med internetutvecklingen har olika former av intervjuer skapats, exempelvis intervjuer via e-post. En aspekt som är viktig att tänka på under en intervju via e-post är att planera frågor för intervjun innan de skickas iväg (Ibid). Det är en viktig aspekt att komma överens om när intervjun skall vara besvarad vid utskick av e-post, annars finns risk för fördröjda svar (Ahrne & Svensson, 2011). Vid beskrivningen av studiens syfte samt godkännande av att delta i studien framfördes det tydligt att intervjusvaren kunde besvaras när det passade respektive intervjuperson, men att detta helst skulle ske inom närmsta dagar. Detta möjliggjorde att studien fick in intervjusvar ganska omgående efter att e-post med följebrev samt intervjufrågor skickats iväg.

Den data som kom till användning för analyseringen av empiri var intervjusvar från e-post samt personlig kontakt. Den insamlade data användes därefter till en sammanställning av verksamheternas svarsformulär för att sedan bearbetas och analyseras.

Befinnande statistik som friskvårdsverksamheterna redan besitter har även samlats in, men vilket inte har gett den information studien efterfrågar. Det har istället samlats in generell statistik angående motionsformer, ålder och kön. Kön och ålder var dock inte generellt för studien, då den statistik som efterfrågades var för att kunna se avhopp samt påbörjan av motionsformer. De flesta verksamheter förde ingen statistik gällande start av motionsform samt avhopp, vilket medförde att denna typ av statistik uteslöts från studien och dess analys av insamlad empiri.

## 6.5 Metodanalys

Bogdan och Biklen (2007; ref i Fejes och Thornberg, 2009) definierar dataanalys i kvalitativ forskning som en process där forskaren systematiskt undersöker och arrangerar sitt datamaterial för att fastställa ett resultat. I denna analys arbetar forskaren aktivt med att organisera, bryta ner, hantera enheter, koda och söka efter mönster. Patton (2002; ref i Fejes och Thornberg, 2009) lyfter fram att utmaningen i kvalitativ analys är att skapa mening ur en massiv mängd data.

Analysen av intervjuerna har utgått från tre grundläggande arbetsprocesser, vilket Rennstam och Wästerfors (2011) belyser ligger till grund för analyser av kvalitativt material. Dessa är att sortera, reducera samt argumentera. Att sortera empiri är att skapa en överskådlig ordning, ordningen skapas utifrån den teori eller begrepp analytikern vill få fram. Att reducera empiri är att lyckas avgränsa material till det mest väsentliga analytikern vill uppmärksamma. Att argumentera, är att slutligen göra sig hörd med hjälp av den empiri analytikerna framför. Genom att sortera materialet skapar analytikern ordning och genom att reducera materialet skapar analytikern koncentration och skärpa (Rennstam & Wästerfors, 2011). När analysen av det insamlade materialet av intervjuerna skulle analyseras, sorterades de olika verksamheternas intervjusvar in under varandra. Detta för att få en överskådlig inblick i

skillnaderna och likheterna som framförts av de olika friskvårdsverksamheternas intervjusvar. Intervjusvaren analyserades utifrån egna antaganden och hypoteser med hjälp av teorier samt tidigare forskning. Därefter har friskvårdsverksamheternas arbetsstrategier jämförts för att kunna se till skillnader samt likheter inom de strategiska arbetssätten. Detta i syfte för att urskilja vilka strategiska arbetssätt som är mest förekommande och möjligtvis mest främjande för villkoren mot motion. Efter sorteringen av insamlad empiri reducerades oväsentlig data bort som inte var relevant för studiens syfte och frågeställningar. Irrelevant data missgynnar studiens innebörd vilket medför att en reduktion av empiri är väsentligt för studiens argument.

Analysen av intervjuer har utgått från en kvalitativ innehållsanalys. Hassmén och Hassmén (2008) förklarar att innehållsanalys är en detaljerad och systematisk metod som forskare använder för att vetenskapligt analysera samt tolka det innehåll som synliggörs i ett material i syfte till att identifiera mönster, teman och meningar. Denna typ av analys utförs på någon form av text med kommunikationsinnehåll. Hassmén och Hassmén (2008) lyfter fram att all text i grunden alltid är kvalitativ data och det arbete som sker genom att koda samt finna kategorier är en typ av mätning i sig.

Utifrån insamlat material och tolkning av analys skapades tre teman som lyfter fram det studien vill undersöka. Dessa teman har utformats som huvudkategorier i resultatdelen och beskrivs som: "Förekomsten av arbetsstrategier", "Vikten av att se individen" och "Ett brett utbud av motionsformer". Underkategorier har skapats till två av tre huvudkategorier och benämns utifrån "Utmärkande arbetsstrategier", "Uppdatering - Ett villkor för nytt lärande" och "Betydelsen av uppföljning och kommunikation".

## 6.6 Etiska utgångspunkter

Brülde (2011) förklarar att inom kvalitativ forskning finns en rad olika etiska aspekter och ställningsantaganden att ta ställning till vid exempelvis val av intervjufrågor, metoder och miljöer. Enligt konsekvensetiken bör vi i alla lägen handla så att konsekvenserna blir så lyckade som möjligt (Ibid). Utifrån ett etiskt värde bör forskaren alltid utgå från en god forskningsetik och inte förvränga eller förändra data som samlats in (Fejes & Thornberg, 2009). Vetenskapsrådet (2014) lyfter fram fyra forskningsetiska principer som ett krav vid etiska överväganden av studier. Dessa är informationskravet, konfidentialitetskravet, samtyckeskravet samt nyttjandekravet. Informationskravet innebär en tydlig dialog med deltagande individer genom att studiens undersökning, dess syfte samt innebörd tydligt informeras. Vid förfrågan med de utvalda intervjupersonerna förekom en tydlig beskrivning kring studiens syfte samt innebörden av studien. Detta var även information som beskrivs i det följebrev varje intervjuperson tilldelats.

Vetenskapsrådet (2014) beskriver konfidentialitetskravet utifrån att deltagare skall ha full konfidentialitet under en undersökning, det vill säga att utomstående inte skall kunna igenkänna deltagarens identitet. Deltagarens personuppgifter är dessutom konfidentiskt skyddade så att inte utomstående kan nyttja dessa. Det är därför viktigt vid förfrågan om deltagandet förtydliga att de som medverkar i studien kommer vara anonyma för att identiteten inte skall igenkännas. Brülde och Persson (2011) lyfter fram att göra intrång på en individs integritet kan göra skada på etiska principer. De intervjupersoner som medverkar i studien blev väl informerade om att de är helt anonyma, samt att friskvårdsverksamheterna de är verksamma inom inte kommer nämnas vid namn. Studien har därför valt att kalla dessa

intervjupersoner för IP1-IP5 och friskvårdsverksamheter för F1-F5. Enligt Ahrne och Svensson (2011) ska nämligen största möjliga konfidentialitet ske när intervjuer används som metod.

Det är viktigt ur ett etiskt perspektiv att allt är frivilligt, att deltagaren har rätt till att själv bestämma om hen vill medverka i studien eller inte. Detta beskrivs utifrån samtyckeskravet, att det tydligt skall informeras om det frivilliga deltagandet och att deltagaren när som helst har rätt till att avbryta sitt deltagande om så önskas utan några som helst negativa följder (Vetenskapsrådet, 2014).

Vid telefonkontakt med verksamma inom de utvalda friskvårdsverksamheterna förekom ett samtyckte till deltagandet från samtliga. Dock var det ett antal förfrågade verksamma som tackade ja till att medverka i studien men som sedan valde att avbryta sin medverkan.

Vetenskapsrådet (2014) beskriver nyttjandekravet, vilket innebär att all empiri som insamlas och behandlas under undersökningen endast skall nyttjas till studiens syfte och får inte behandlas på något annat sätt vid andra sammanhang. Studien har tagit ställning till nyttjandekravet genom att endast använda den insamlade empirin som analyserats och bearbetats till att kunna besvara studiens syfte och frågeställningar.

## 6.7. Metoddiskussion

### 6.7.1. Fördelar och nackdelar

Positiva aspekter med att ha använt intervjuer som innefattar öppna frågor är att det har gett ett mer ingående resultat för studien då intervjupersonen har haft möjlighet att uttrycka sig mer än i ett enkätformulär. Cohen, Manion och Morrison (2003) lyfter fram att fördelar med att använda en kvalitativ undersökning i form av intervjuer är att det medför en längre samt djupare insikt i vad som önskas studeras. Under det personliga mötet med intervjuperson fick intervjuaren långa och konkreta svar, vilket var en fördel med att använda sig av öppna frågor. En nackdel var dock att viss information som fördes fram under samtalet inte var relevant till studiens syfte och frågeställningar, vilket medförde ett extra arbete under själva transkriberingen av samtalet.

Nackdelar med intervjuer är dock att ett tillgivande måste ske (Cohen, Manion & Morrison, 2003). En intervju kräver tid och resurser av att både intervjuperson och intervjuare skall komma överens om en bestämd tidpunkt för när intervjun skall äga rum. Detta har inte varit något problem för de fyra av fem intervjuerna då frågeformulären skickats till intervjupersonerna via e-post. Det har även skapat möjlighet för intervjupersonerna att kunna besvara frågorna när så önskas, men dock inom en bestämd tidsram. Negativa aspekter med att intervjuerna skickades över e-post var att det inte förekom en verbal kommunikation mellan intervjuperson och intervjuare. Detta medförde att intervjupersonerna inte kunde ställa oförberedda följdfrågor till intervjuaren som kunde stärkt intervjun.

Cohen, Manion och Morrison (2003) lyfter fram att en nackdel med frågeformulär är att frågor kan missuppfattas och tolkas på ett sätt som studien inte undersöker. Viss information som framkom vid sammanställningen av intervjusvaren via e-post var att några av intervjupersonerna tolkat en fråga fel, vilket medförde att validiteten av det som skulle undersökas försämrades.

Eriksson-Zetterqvist och Ahrne (2011) förklarar att nya tekniker som exempelvis föra intervjuer via e-post kan ha en negativ inverkan då e-post ibland inte når fram till mottagaren eller fastnar i någon form av spamkontroll. En annan aspekt är att om frågorna skickas via e-post, kan det ta längre tid att få in resultatsvaren av intervjupersonerna. Svarsfrekvensen kan även bli skev om intervjupersonerna besvarar frågorna via e-post, då missuppfattningar kan uppstå. Eriksson-Zetterqvist och Ahrne (2013) lyfter fram att intervjuer via e-post är en ny teknik inom intervjuformer och att det är viktigt i slutrapporten av arbetet diskutera hur denna typ av intervju kan ha påverkat intervjusituationen. I jämförelse med det personliga mötet gav svaren via e-post inte lika utformade och konkreta svar. Dessa svar var istället korta och begränsade, vilket inte gav studien alltför utförliga svar att analysera.

Reliabilitet innebär hur tillförlitliga frågorna till en intervju eller enkät är och är beroende av hur det mäts (Hassmén & Hassmén, 2008). Carlsson (1990) förklarar att en fråga skall kunna ställas flera gånger och få samma svar av intervjupersonen. Reliabiliteten är hög då enkäten eller intervjuaren får samma svar på frågan flera tillfällen (Djurfelt, Larsson & Stjärnhagen, 2010).

Är frågorna till intervjuerna korta och konkreta, är sannolikheten större att få ett ärligare och korrekt svar av intervjupersonerna. Vad som gjorde intervjufrågorna högt tillförlitliga är att de var korta och konkreta. Det som dock kunde ge låg tillförlitlighet var att en del frågor liknade varandra vilket resulterade i att intervjupersonerna förbisåg frågor på grund av att de möjligtvis ansåg de redan besvarat denna typ av fråga innan.

I intervjuguiden efterfrågades statistik inom friskvårdsverksamheterna samt om studien fick ta del av denna. Ingen av friskvårdsverksamheterna förde någon sådan typ av statistik, vilket resulterade i att studien inte kunde använda sig av denna fråga. Studiens reliabilitet hade stärkts om friskvårdsverksamheterna använt sig av den statistik som efterfrågades, eftersom studien på så sätt skulle fått ett procentuellt värde av hur ofta avhopp sker. Studien har endast grundat sig i egna tolkningar och analyser, vilket ger resultatet en lägre reliabilitet.

“I vilken utsträckning vi verkligen undersöker det vi avser att undersöka” (Bjereld, Demker & Hinnfors, 2009, s.112). Är reliabiliteten beroende på hur det mäts, så är validiteten beroende på vad det är som mäts (Bjereld, Demker & Hinnfors, 2009). Djurfelt, Larsson och Stjärnhagen (2010) förklarar att validitet är hur väl frågorna är formulerade till exempelvis en intervju, så att forskarna får svar på det undersökningen vill besvara. Bjereld, Demker och Hinnfors (2009) lyfter upp att validiteten till en undersökning är hög om forskarna mäter det som undersökningen är avsedd att mäta och låg om det som är avsett att undersökas inte undersöks. Den typ av statistik som samlades in var exempelvis kön och ålder. För att studien som helhet skulle bibehålla hög validitet, att det som skall undersökas undersöks, bestämdes det att denna typ av statistik inte skulle användas eftersom denna typ av data inte kopplades samman med studiens syfte och frågeställningar. Studien skulle fått lägre validitet om denna typ av statistik skulle användas och analyseras.

Fördelen med att genomfört analysen utifrån att sortera, reducera samt argumentera är att det ökar validiteten genom att oväsentlig empiri inte inkluderas i studien. Därmed framförs endast den empiri som studien undersöker, vilket ger en hög validitet. Vi finner ingen nackdel med att analysera på det här sättet, eftersom detta tillvägagångssätt skapar en enklare förståelse samt ger en tydligare struktur för vad som är väsentligt att studera.

## 6.7.2. Förbättringsförslag

Den metod som användes för att samla in data genomfördes via e-post och ett personligt möte. Något som skulle föreslagits är att alla intervjuer genomfördes via personligt möte, men på grund av geografiska skäl kunde inte detta ske. Ett förbättringsförslag är därmed att genomföra intervjuer som är lättillgängliga för intervjupersonen att ta sig till. Detta kunde dock inte genomföras på grund av valet att se likheter och skillnader geografiskt lagt.

En aspekt som uppmärksammades efter att följebrev och intervjufrågor skickats iväg via e-post till de fyra intervjupersonerna var att följebrevet inte tillgodosåg väsentlig information. En kritisk aspekt gentemot studien är att ingen pilotstudie genomfördes, vilket möjligtvis hade kunnat påverka frågornas validitet och reliabilitet. Ejlertsson (2005) betonar att innan frågeformulären delas ut till deltagande bör en pilotstudie genomföras så att frågorna tolkas på rätt sätt. En pilotstudie syftar till att undersöka om deltagande tolkar frågor och svar på samma sätt som frågekonstruktören eller om det framförs en annorlunda innebörd med frågorna (Ejlertsson, 2005).

Ett antagande är att om en pilotstudie hade genomförts, hade de försökspersoner som testade frågorna kunnat ge en bredare insikt i om frågorna innefattade hög validitet samt reliabilitet. Skulle försökspersonerna under pilotstudien anse att frågorna inte undersökte det som studien ville undersöka, skulle frågorna innefattat låg validitet. Hade försökspersonerna även ansett frågorna som problematiska, skulle frågorna innefattat låg reliabilitet. På så sätt hade vi kunnat konstruerat om frågorna så validiteten och reliabiliteten blivit högre samt därefter utföra en ny pilotstudie.

## 7. Resultatanalys

*Nedan presenteras resultatet av de fem intervjuer som genomförts. Resultatet består av citat samt analys och tolkning av intervjusvar inom respektive friskvårdsverksamhet. Tre huvudkategorier har skapats för att enklare besvara studiens syfte och frågeställningar. Dessa är "Förekomsten av arbetsstrategier", "Vikten av att se individen" och "Ett brett utbud av motionsformer". Underkategorier har skapats till två av tre huvudkategorier och benämns utifrån "Utmärkande arbetsstrategier", "Uppdatering - Ett villkor för nytt lärande" och "Betydelsen av uppföljning och kommunikation". De olika friskvårdsverksamheterna nämns som F1-F5, där informanterna utifrån dessa benämns som IP1-IP5.*

### 7.1 Förekomsten av arbetsstrategier

Falkheimer och Heide (2006) lyfter fram att användandet av strategier och funktioner bör generera en större förutsägbarhet gällande en organisations framtid. Trots skillnaden av friskvårdsverksamhet förekommer liknande strategiska arbetssätt inom samtliga verksamheter. När vi analyserade den empiri vi samlat in var det tydligt att vissa arbetsstrategier var mer förekommande än andra, exempel på sådana var målsättning, Fysisk aktivitet på recept (FaR) samt hälsorådgivning.



*“Deltagarna kommer ofta via ordination av fysisk aktivitet. Vi erbjuder våra medlemmar hälsosamtal och konditionstest som både inkluderar FaR-deltagare och deltagare som inte har någon ordination av fysisk aktivitet.” (IP3)*

Enligt Folkhälsomyndigheten (2014) har FaR blivit allt mer förekommande och används idag som en naturlig del av olika verksamheter i större omfattning. Dock framförs detta endast av två informanter vilket är IP1 samt IP3. IP1 beskriver FaR-recept som den främsta orsaken till deltagandet inom träningspassen och beskriver denna som en väsentlig faktor till att vissa individer börjar motionera regelbundet. Trots att FaR inte är förekommande bland alla friskvårdsverksamheter som deltagit i studien, tolkades denna strategi som förekommande utifrån vad Folkhälsomyndigheten uttalar sig om. En tolkning kan vara att tidigare studier förespråkar att FaR är ett tillförlitligt medel för att öka fysisk aktivitet, vilket även Matti et al. (2008) betonar i sin studie. Vad som även kan synliggöras utifrån IP3 uttalande är att FaR inkluderas i andra arbetsstrategier som hälsosamtal samt konditionstest, därmed är FaR en arbetsstrategi som kan implementeras i relation med andra strategier och likväl ge upphov till goda förutsättningar.

Något som synliggörs inom samtliga friskvårdsverksamheter är att rådgivning i olika former förekommer som ett grundläggande strategiskt arbetssätt. Skillnaden av verksamhet har alltså ingen påverkan av denna strategi utan enskild verksamhet upplever denna som betydelsefull. I statens beredning för medicinsk utvärdering (2006) framgår det att rådgivning som arbetsmetod resulterar i ökad fysisk aktivitet. Detta kan vara en grundläggande faktor till varför samtliga friskvårdsverksamheter inkluderar rådgivning i sitt arbetssätt. Inom samtliga verksamheters vision framgår det ett holistiskt perspektiv på hälsa där flera aspekter kan synliggöras. Likaså framgår det inom verksamheternas arbetsstrategier rörande motion, där flera faktorer ligger till grund för det arbetssätt som förespråkas. Rådgivning samspelar här med andra strategiska arbetssätt som exempelvis målsättning, vilket F4 samt F5 lyfter fram. Att använda sig av olika handlingsstrategier är även något som Billqvist och Skårner (2009) betonar i sin studie.

*“Vi ger en tydlig rådgivning i träningsfrågor, träningsplanering och individuell personlig träning.” (IP2)*

*“Hur vi arbetar mot kunden är genom hälsorådgivning i träningsfrågor och träningsplanering, personlig coaching och målsättning.” (IP4)*

Målsättning är en arbetsstrategi som lyfts fram av informanterna för verksamhet F4 och F5. En problematik som belyses av informanten för verksamhet F5 är att motivera individen till varför hon skall genomföra något som hon aldrig tidigare har gjort. Därför är det viktigt att individen finner ett mål i processen. Hur verksamheten arbetar för att individerna på bästa sätt skall tillhandhålla nya motionsvanor, förklarar informanten är genom målsättning men även utbildning. Att individerna inte enbart får direktiv att genomföra en övning, utan även information till vad övningen syftar till samt varför individen skall genomföra den. Överförbar kunskap är något som Bhatti et al. (2013) förespråkar i sin studie där han likväl informanten för F5 betonar att utbildningsprogram bör ge grundläggande kunskap och

färdigheter för att motivera till inläring och deltagande i processer. Utbildningsprogram är inte en arbetsstrategi som förekommer inom samtliga verksamheter men kan i denna kontext ändå uppmärksammas utifrån vad tidigare forskning lyfter fram.

De förekommande arbetsstrategierna som synliggörs utifrån analys av resultatet visar att dessa strategier och hur de används inom verksamheten beskrivs i relation med andra arbetsstrategier. Det försegår alltså ingen enskild beskrivning om den specifika arbetsstrategin, utan verksamheterna lyfter fram samverkan mellan olika strategier men att dessa förekommande strategier ofta framträder.

### 7.1.1. Utmärkande arbetsstrategier

Friskvårdsverksamheterna beskriver att det förekommer vissa arbetsstrategier som är mer utmärkande än andra, då dessa har visat sig vara mycket positiva i samband med det arbetssätt som förekommer inom respektive verksamhet. Inom friskvårdsverksamheterna har även skillnader inom strategiska arbetssätt utmärkt sig, där vissa arbetssätt skiljer sig till varandra. Ett av dessa är motiverande samtal.

*“Motiverande samtal är något som alla anställda är utbildade inom.” (IP3)*

Motiverande samtal (MI) är en arbetsstrategi som skiljer sig från de andra verksamheterna, då informanten på verksamhet F3 är ensam om att belysa denna strategi. Motiverande samtal tolkas därför som en utmärkande strategi då denna skiljer sig gentemot de andra friskvårdsverksamheternas arbetsstrategier. Oavsett om MI skiljer sig från de andra verksamheternas arbetsstrategier, tolkas denna strategi som utmärkande då ett flertal studier påvisar att MI-samtal ger ett mer positivt resultat av individers fysiska aktivitet. Verksamhet F3 arbetar med att stödja och motivera individer som vill förändra samt förbättra sina hälsovanor, vilket kan vara en faktor till varför alla anställda är utbildade inom MI, då denna strategi går ut på att stödja och motivera individer under sin process.

En annan typ av utmärkande arbetsstrategi är en behovsanalys vilket IP2 belyser:

*“Alla våra medlemmar får en så kallad behovsanalys, vilket innebär att de får fyra sidor med frågor som därefter skall granskas av en personlig tränare. Behovsanalysen granskas sedan av en personlig tränare för att hon skall kunna hjälpa till att sätta mål samt ge råd kring träning och hälsa.” (IP2)*

Varför IP2 förklarar denna typ av strategi som utmärkande kan tolkas utifrån beskrivningen av verksamheten F2 vision. Genom att tilldela varje individ denna behovsanalys, kan de sedan skraddarsy ett hållbart träningsprogram som speglar förhållningssättet gentemot de kunskaper och kompetenser individerna redan besitter samt vad som bör utvecklas. Att utveckla kunskap efter den kompetens individen redan besitter är även en aspekt som den proximala utvecklingszonen förespråkar (Vygotskij, 1999). IP2 förklarar att behovsanalysen är ett hjälpmedel till att kunna sätta upp olika mål samt ett verktyg för att en personlig tränare skall kunna ge råd kring träning och hälsa. Något som kan tolkas ur det IP2 förklarar är att behovsanalysen riktar sig mot ett individbaserat arbete. Vi tolkar målsättning som en stegvis

process som motiverar och utvecklar kunskaper. Burton, Naylor och Holliday (2001; Hardy et al., 1996; ref i Weinberg & Gould, 2011) förklarar detta som processmål, då fokus ligger på de faktorer som kan hjälpa individen att nå sitt mål. Dessa faktorer tolkar vi som stegen i individens process. IP5 uttalar sig om att de inte använder sig av någon specifik strategi som anses vara mer utmärkande än andra, men beskriver som IP2 att de stegvis arbetar med individer för att nå de mål som vill uppnås. Dock är effekten av träningen en aspekt som framförs, vilket vi tolkar som utmärkande.

*“Det som vi fokuserar mycket på är vad resultatet efter träningen ger. Det vill säga vi pratar inte så mycket om att själva träningen ska vara rolig eller att träningen ska vara upplyftande, utan vi pratar hela tiden om effekten av träningen.” (IP5)*

En tolkning som dras utifrån citatet är att F5 inte lägger någon markant vikt på att individerna skall känna glädje till motionen som utförs, utan främst fokusera på resultatet som motionen ger. Effekten av träningen tolkas som en skillnad gentemot de andra verksamheterna då ingen annan nämner detta, men kan även ses som en utmärkande strategi då IP5 förklarar att denna arbetsstrategi gett positiva utfall i form av ökad motivation.

FaR-ordinationer beskrivs som mycket förekommande inom verksamhet F3 och är den strategi som främst utmärker sig inom verksamhetens arbetsstrategier. En tolkning är att eftersom FaR även beskrivs som förekommande kan detta vara en aspekt till att den likaså är utmärkande. Det FaR har gemensamt med andra utmärkande strategier som friskvårdsverksamheterna förespråkar är att denna ordination är individbaserad, att individens kompetens tillgodoses. Till skillnad från IP2, IP3 och IP5, är utmärkande strategier ingenting som IP1 och IP4 uttalar sig om eller en aspekt som synliggörs i intervjuvaren.

Sammanfattningsvis presenteras motiverande samtal, behovsanalys, effekten av träning och FaR som utmärkande arbetsstrategier. FaR benämns av F3 som främst utmärkande inom verksamheten medan MI, behovsanalysen och effekten av träningen är utmärkande strategier utifrån att ingen annan verksamhet lyfter fram dessa.

## 7.2. Vikten av att se individen

Att anpassa arbetet efter individen är en aspekt som förekommer inom samtliga friskvårdsverksamheter, då visionen för samtliga verksamheter utgår från ett individuellt perspektiv på hälsa. Dock är det specifikt utmärkande av tre verksamheter, F3, F4 och F5, då dessa friskvårdsverksamheter lyfter fram att grunden till sitt arbetssätt är att i första hand se individen. Tillskillnad från verksamheterna F1 som tillhör den offentliga sektorn och F2 som är en verksamhet inom gymkedjan är F3, F4 och F5 verksamheter inom friskvård. Denna gemensamma nämnare kan möjligtvis vara en faktor till grunden av ett individuellt perspektiv på hälsa och motion.

*“Vår verksamhet präglas av ett 100 % individanpassat synsätt på träning, vi ger inte råd i träning utan kännedom av individen.” (IP4)*

IP4 är tydlig med att betona att deras arbetssätt ser till individen och dennes förutsättningar. Detta stärks genom att beskriva att det förekommer ett personligt träningsupplägg som ges veckobasis där kunden själv får möjlighet till att fördela passen så att det passar dennes vardag. Att ha kännedom om individens kompetens är något som förespråkas i Baeten, Kyndt, Struyven och Dochy (2010; Bell & Kozlowski, 2008; ref i Gegenfurtner, 2011) studie som menar att en inlärningscentrerad miljö innebär att ett träningsprogram tar hänsyn till de kunskaper, färdigheter, attityder och uppfattningar som individen redan besitter. Baeten, Kyndt, Struyven och Dochy (2010; Bell & Kozlowski, 2008; ref i Gegenfurtner, 2011) menar att en inlärningscentrerad miljö involverar individen mer i inlärningsprocessen med en högre grad av kontroll. Likväl IP4 lyfter även IP5 fram att anpassa arbetssättet efter individen genom att ständigt vara en "kameleont". Informanten för verksamhet F5 lyfter fram att de alltid arbetar utifrån ett individanpassat arbetssätt inom motion där IP5 betonar att "se hela människan", det vill säga inte endast se det fysiska och emotionella, utan vem individen är.

*"Eftersom vi tittar på alla individer individuellt, så kan vi inte säga vilken slags motion som är passande för individen förrän vi är färdiga med vår utvärdering."* (IP5)

Med visionen att möta individen där hon är, utifrån dennes motivation, steg i förändringen, förutsättningar och vardag har likaså F3 ett individuellt arbetssätt mot motion. Thedin-Jakobsson (2007) lyfter fram att en aktivitet kan ses som meningslös för den ena individen, medan den kan ge en annan individ hög grad av meningsfullhet. Lima (2007) förklarar att en individ besitter en viss kompetens men som kan utvecklas med hjälp av stöd av ledare eller medhjälpare. Detta beskrivs utifrån den proximala utvecklingszonen där ledare fokuserar på utvecklingen av kompetens och förståelse än enbart den kompetens som individen redan besitter (Chaiklin, 2003; ref i Chittum & Bryant, 2014).

### 7.2.1. Uppdatering - Ett villkor för nytt lärande

Uppdateringar av strategiska arbetssätt är något informanterna inom respektive friskvårdsverksamhet lyfter fram. Detta ses som en väsentlig del i hur de arbetar och beskrivs som viktig för att strategier skall vara väl anpassade till individen.

*"Uppdatering av arbetsstrategier sker kontinuerligt, i och med att utvärderingar sker efter varje termin och aktivitet. Det gör vi för att se vilka strategier som visat sig fungera eller inte, samt vilken målgrupp vi möts av."* (IP1)

*"För att ge kunden det bästa träningsupplägget är vi mån om att ständigt uppdatera våra strategiska arbetssätt."* (IP2)

Att det sker en kontinuerlig uppdatering ger uttryck för att nytt lärande implementeras på verksamheten. Enligt Vygotskij (1999) styr lärandet utvecklingen. Tillskillnad från samtliga friskvårdsverksamheter lyfter informanten för F1 fram att det är utvärderingar som ger resultat på vilka strategiska arbetssätt som bör uppdateras. Detta anser vi kan vara en gedigen aspekt att tillgodose inom samtliga verksamheter för att mäta arbetsstrategiernas effekt.

Pritchard (2010; ref i Rissanen, 2014) lyfter fram att det är en utmaning att finna den optimala metoden för att lära ut teoretiska aspekter på ett vis som fångar intresse. Att som verksamhet utveckla och uppdatera nya metoder eller strategier kan därmed resultera i att det ökar intresset hos individerna att motionera. Att implementera nya kunskaper på verksamheten är något som informanten för verksamhet F5 även lyfter fram genom att de anställda går på vidareutbildning var tredje till var fjärde månad för att uppdateras av nya verktyg och arbetssätt. En vidareutbildning infinner sig även på verksamhet F3 då det ständigt förekommer uppdateringar kring verksamhetens arbetssätt. Detta sker genom en utbildningsgrupp som arrangerar utbildningar till verksamhetens ledare och där det ständigt förs diskussioner kring nya metoder.

Tillskillnad från samtliga verksamheter har F4 ett mer individcentrerat synsätt på verksamhetens uppdateringar av arbetsstrategier där dessa skall anpassas efter individen. Visionen för verksamhet F4 är att erbjuda en modernare form av friskvård där varje enskild individ är unik och har därmed unika krav.

*“Vi vill att kunden skall vara i fokus när vi anpassar vårt arbetssätt och därför förekommer det ofta uppdateringar om nya metoder som kan ge kunden det bästa träningsupplägget.” (IP4)*

En form av uppdatering som inte framgår av verksamheterna är att tillgodose en teoretisk grund av att uppmärksamma nya strategier som publicerats inom vetenskapliga artiklar eller liknande. Weman-Josefsson (2013) förespråkar teori i praktiken genom att beskriva teoribaserat arbetssätt som en typ av strategi ledare kan använda sig av i interventioner. I modern forskning visar sig interventioner mer effektiva om de baseras på en teoretisk grund då det medför djupare analys och förståelse av bakomliggande processer. Detta anser vi bör uppmärksammas inom verksamheterna utifrån vad tidigare forskning förespråkar då Weman-Josefsson (2013) menar att om ledaren inte tar hänsyn till forskning samt teorier i tillämpat arbete, riskerar ledaren att dennes insatser endast fungerar i kortsiktiga termer eller inte ger någon inverkan alls.

### 7.2.2. Betydelsen av uppföljning och kommunikation

Uppföljning är en arbetsstrategi som tre av fem friskvårdsverksamheter använder sig av och beskrivs som individanpassad då verksamheterna gör individuella uppföljningar på sina medlemmar. Inom samtliga verksamheter sker det även någon form av kommunikation, vilket lyfts fram på olika sätt. IP1 förklarar att kommunikationen sker via rådgivning i form av personlig rådgivning samt coaching. Informanten för verksamhet F4 lyfter fram kommunikation som en mycket väsentlig arbetsstrategi vilket förekommer regelbundet mellan anställd och medlem genom att exempelvis utförd träning och kommande träning stäms av. Även inom verksamhet F2 sker kommunikationen löpande mellan anställd och medlem.

*“Att genomföra kommunikation mellan anställd och medlem på det här sättet är otroligt effektivt för att vi skall kunna verifiera, kontrollera, motivera och peppa medlemmen mot sitt mål.” (IP4)*

Att utförd träning och kommande träning regelbundet stäms av mellan anställd och medlem, tolkar vi som att individen får vara delaktig i sin process mot nya motionsvanor. Pritchard (2010; ref i Rissanen, 2014) framför att delaktighet är en aspekt som stärker individens egenmakt vilket därefter kan leda till ökad motivation att uppnå bättre resultat. Pritchard (2010; ref i Rissanen, 2014) lyfter fram att en viktig aspekt till lärande är att information sker via personlig kommunikation, vilket kan ge förutsättningar till att öka individens motivation. Den löpande kommunikationen mellan medlem och anställd har ingen ingående beskrivning men ett antagande är att personlig kommunikation försegås. Utifrån personlig kommunikation och interaktion antar vi att individ och rådgivare enklare gemensamt kan diskutera individens process samt synliggöra vad som kan förbättras med träningsupplägget. Detta tolkar vi även som goda förutsättningar för nytt lärande mot motionsvanor. I detta sammanhang kan även Habermas kommunikationsteori synliggöras, vilket förklarar att uppnå gemensam förståelse inom sociala sammanhang är kommunikativt handlande eller interaktion en avgörande faktor då det kommunikativa handlandet främjar ömsesidig förståelse. Detta ses som en avgörande för att ett projekt skall lyckas (Falkheimer & Heide, 2007).

Kommunikation är en viktig aspekt inom uppföljningstillfällen. Informanten för verksamhet F5 lyfter fram att de arbetar med att följa upp individers processer, vilket tolkas som individbaserat utifrån detta citat:

*“Jag skulle vilja säga att det är nästan på veckobasis vi vill ha uppföljning, men ibland får man anpassa uppföljning beroende på vilken kund man har.” (IP5)*

Informanten för verksamhet F5 förklarar att om individen inte utvecklas i sin process är det upp till de anställda på verksamheten att forma ett enklare träningsupplägg vid uppföljningarna. Informanten menar för att individen skall kunna utvecklas i sin process mot nytt lärande av motionsvanor, bör uppföljningsarbetet ske individbaserat. Informanten för verksamhet F5 förklarar att uppföljningstillfällena ser annorlunda ut för varje individ. Uppföljningarna kan ske via sms, telefonsamtal, e-post samt genom motionsdagbok. Uppföljning via e-post är även något informanten för verksamhet F2 lyfter fram, men att uppföljningen också sker genom en webbenkät. Inom verksamhet F1 sker det dock ingen individuell uppföljning, då detta inte ses som verksamhetens huvudsakliga uppgift. Uppföljningen sker istället via vårdcentralerna eller FaR-center som tilldelat medlemmarna inom verksamheten FaR-ordinationer. Till skillnad från de verksamheter som erbjuder uppföljning i form av kommunikation mellan medlem och verksamhet, lyfter verksamhet F3 fram att uppföljning av deltagare sker genom statistik. Verksamhet F3 är också den enda verksamhet som inte har något konkret svar på hur kommunikationen sker mellan medlem och anställd. IP3 förklarar att kontakten mellan medlemmarna främst sker genom motionsledarna inom verksamheten.

### 7.3. Ett brett utbud av motionsformer

Ett brett utbud av olika motionsformer förekommer inom samtliga friskvårdsverksamheter. Exempel på sådana är individanpassade samt gruppbaserade motionsformer.

*“Några av de motionsformer som vi erbjuder våra medlemmar är kom-igång-motion, vattenmotion, stavmotion, cirkelmotion, ryggmotion och hjärtmotion. Styrketräning i gym är också något som våra medlemmar kan ta del av.” (IP3)*

*“Vi fokuserar främst på uthållighetsträning, styrketräning och konditionsträning där det sker personlig träning inom cykel, löpning och skidor. Vi erbjuder ett brett utbud av motionsformer för att anpassa vald aktivitet till intresset för kunden.” (IP4)*

Vad som kan urskiljas inom de skilda verksamheterna är att styrke- och konditionsträning är något som är centralt för de motionsformer som erbjuds. Informanten för verksamhet F2 betonar detta genom att förklara att det främst förekommer styrke- och konditionsträning i form av exempelvis styrkemaskiner, hantlar, crosstrainer och löpband. Informanten för verksamheten F5 beskriver även att träningen främst består av uthållighet, styrka och smidighet. Varför motionsformer som styrke- och konditionsträning förekommer inom samtliga friskvårdsverksamheter tolkar vi utifrån att alla arbetar mot främjandet av motion och hälsa. Dock kan detta utmärka sig mer centralt inom olika verksamheter då exempelvis F2 är en verksamhet inom gymkedjan vilket ger kännedom om att denna typ av motionsform är central för dess verksamhet. IP4 förklarar att de erbjuder ett brett utbud av motionsformer för att anpassa aktiviteter till intresset för kunden. Verksamhet F4 lyfter fram i sin vision att varje individ är unik och har därmed unika krav, vilket tolkas som en aspekt till varför de erbjuder ett brett utbud av motionsformer.

Tre av fem friskvårdsverksamheter lyfter fram att det förekommer olika motionsprogram. Informanten för verksamhet F1 nämner att det förekommer ett vårprogram samt höstprogram baserade utöver årstid rörande olika hälsofrämjande aktiviteter med fokus på fysisk, psykisk och social hälsa. Informanten för verksamhet F2 lyfter fram olika program där viktminskningsprogram samt personlig träning är mycket förekommande inom verksamheten. Ett annat förekommande motionsprogram som informanten för verksamhet F5 nämner är kettlebellspass, helkroppsträning och sprintprogram.

Vad som kan synliggöras inom samtliga friskvårdsverksamheter är att utbudet av motionsformer är en gedigen resurs inom verksamheterna. Förekommande motionsformer är individanpassade samt gruppbaseade, vilket möjliggör ett brett utbud av aktiviteter för medlemmarna inom respektive verksamhet. Att som friskvårdsverksamhet erbjuda ett brett utbud av olika motionsformer möjliggör att individer finner aktiviteter som är anpassade till sina förutsättningar. Vikten av att dessa verksamheter möjliggör olika motionsformer skapar miljöfaktorer som motiverar individer till att fortsätta motionera. En tolkning som görs utifrån ett brett utbud av motionsformer, är att miljöfaktorer som förespråkas i SCT har stor påverkan på individers motivation till motion (Bandura, 1986, 1997, 2001; ref i Marcus & Forsyth, 2009).

## 8. Diskussion

Syftet med studien är att undersöka vilka arbetsstrategier som stödjer villkoren för att främja lärandet mot motion. Ett delsyfte är att urskilja likheter samt skillnader inom friskvårdsverksamheters strategiska arbetssätt för att synliggöra vilka av dessa som visar sig ge bäst förutsättningar för motion. Den pedagogiska grunden i studien bottnas i vilka villkor arbetsstrategier ger för lärande mot motion. Falkheimer och Heide (2006) lyfter fram att användandet av strategier och funktioner bör generera en större förutsägbarhet gällande en organisations framtid. Att studera friskvårdsverksamheters strategiska arbetssätt ansåg vi därmed vara en viktig aspekt att belysa då vi även funnit en forskningslucka av hur arbetsstrategier inom motion förhåller sig till varandra.

I studien fann vi att liknande arbetsstrategier förekommer inom olika friskvårdsverksamheter. Exempel på sådana var FaR, målsättning och hälsorådgivning. Samtliga arbetsstrategier har även visat sig vara mer främjande för villkoren av nya motionsvanor. Trots att FaR endast lyfts fram av två verksamheter, beskrivs denna strategi som förekommande utifrån vad Folkhälsomyndigheten (2014) förespråkar där FaR idag används som en naturlig del inom olika verksamheter i större omfattning. Studier påvisar att FaR är ett tillförlitligt medel för att öka fysisk aktivitet samt motion (Matti et al., 2008), vilket kan vara en orsak till varför FaR används i större omfattning inom olika verksamheter. Ett antagande är att individer som tilldelas motion, där av inte själva bestämmer hur durationen, intensiteten samt frekvensen av motionen skall vara, har enklare för att börja motionera. Dock tror vi att om individer endast tilldelas FaR-ordinationer utan att friskvårdsverksamheterna ser till individuella hinder eller motivationskällor, kan detta vara en faktor till att individer inte finner anledning till att börja motionera. I statens beredning för medicinsk utvärdering (2006) framgår det att rådgivning som arbetsmetod resulterar i ökad fysisk aktivitet. Skulle FaR-ordinationen därmed kompletteras med hälsorådgivning tror vi detta skulle resultera i att individer finner innebörd och motivation till motion.

Hälsorådgivning synliggörs inom samtliga friskvårdsverksamheters strategiska arbetssätt och beskrivs i relation med andra strategier, som exempelvis MI och FaR. Inom tidigare forskning har hälsorådgivning studerats i relation med olika typer av rådgivning där MI visat sig ge de bästa förutsättningarna för att motivera individer till att motionera (Vasilaki et al., 2006). Barth och Näsholm (2006) lyfter fram att MI som arbetsmetod handlar om att motivera individer till nya vanor samt hjälper individer med att börja reflektera över sina handlingar. Med denna typ av arbetsstrategi anser vi att rådgivaren är autonomt stödjande för individen i sin process, genom att hjälpa individen utifrån dennes vilja och kompetens. Ulstad et al. (2009) förklarar att autonomt stöd från lärare samt coacher förväntas vara positivt relaterat till självständig motivation, upplevd kompetens samt positivt i samspel med deltagare inom fysisk aktivitet. Vi anser att kommunikationen mellan individ och rådgivare är viktig att belysa så att individen skapar en mer förståelse för processen. Vi tror att de villkor som skapas utifrån denna typ av strategi är att individen kommer i insikt med sitt problem och på så sätt blir mer mottaglig för överförbar kunskap. Överförbar kunskap är något som synliggörs i Bhatti et al. (2013) studie, då detta ger grundläggande kunskaper och färdigheter för att motivera till inläring och maximera lärandet. Att som friskvårdsverksamhet uppmärksamma lärandet för nya kunskaper anser vi möjliggör en utvecklande miljö där individen blir mer självgående i sin process mot att vilja motionera. En problematik med FaR som arbetsstrategi är att det inkluderar individer som från början inte har avsikt till att motionera, där av finns



ingen motivation till motion. Men att i relation med MI som arbetsstrategi kan denna motivation skapas för de individer som är i behov av att börja motionera. MI och FaR är dock inte arbetsstrategier som är relevanta för individer som redan besitter denna motivation för motion. På så sätt är rådgivning likaså främjande då viktiga handlingsplaner för dessa individer kan främja nytt lärande inom motion. Enligt Habermas (1984) bör aktörer integrera kommunikativt när de försöker koordinera sina handlingsplaner för att nå en förståelse av omvärlden samt belysa människors villkor. Att agera utifrån ett strategiskt handlande möjliggör kontroll och påverkan på omgivningen, men för att uppnå gemensam förståelse är kommunikativt handlande en avgörande faktor (Falkheimer & Heide, 2007).

Utifrån ett pedagogiskt perspektiv anser vi att arbeta strategiskt med kommunikativt handlande möjliggör en inlärningscentrerad miljö där det sociala samspelet mellan rådgivare och individ främjas. Baeten, Kyndt, Struyven och Dochy (2010; Bell & Kozlowski, 2008; ref i Gegenfurtner, 2011) lyfter fram att en inlärningscentrerad miljö innebär att ett träningsprogram tar hänsyn till de kunskaper, färdigheter, attityder och uppfattningar som individer redan besitter. Detta beskrivs utifrån den proximala utvecklingszonen där ledare fokuserar på utvecklingen av kompetens och förståelse än enbart den kompetens som individen redan besitter (Chaiklin, 2003; ref i Chittum & Bryant, 2014). Att anpassa arbetssättet efter individen är en aspekt som förekommer inom samtliga friskvårdsverksamheter, vilket främst sker utifrån att verksamheternas strategiska arbetssätt anpassas efter individualism. Berger et al. (2007) betonar detta genom att olika grupper kan ha olika motiv till att vilja motionera vilket ställer krav på att individbasera arbetet med att motivera och främja fysisk aktivitet.

En strategi som ser till individuell utveckling samt kompetens är uppföljning vilket synliggjorts som arbetsstrategi inom friskvårdsverksamheterna där individ och rådgivare gemensamt följer upp individuella processer. Vi anser att uppföljning bör samspela med rådgivning för att individen skall känna engagemang från verksamheterna samt ökad motivation för motion. Dock anser vi att strategier bör uppmärksamma individers vilja och mål i processer, för att villkoren mot motion skall främjas. Därmed är målsättning en gedigen strategi att implementera i relation med uppföljning samt rådgivning, då målsättning som strategi motiverar samt engagerar individer inom motion (Burton, Naylor & Holliday, 2001; Hardy et al., 1996; ref i Weinberg & Gould, 2011). Enligt Billqvist och Skårner (2009) är det fördelaktigt att använda sig av olika handlingsstrategier inom en process. Inom målsättning anser vi att en tränare eller ledare bör ta hänsyn till personliga egenskaper, miljöfaktorer samt attribut av beteendet i sig för att motion skall upplevas som en positiv upplevelse. Ett antagande är att om en ledare inte tar hänsyn till miljöfaktorer, personliga faktorer samt attribut till beteende i samspel med målsättningsarbete, kan upplevelsen av motion uppfattas mer negativ än positiv. Detta genom att ledaren inte tillgodoser individens vilja och mål med processen vilket kan medföra att motivationen för motionen försämras. Kimiecik (1998; ref i Berger, Pargman, & Weinberg, 2007) förklarar att om individer inte finner positiv upplevelse för den fysiska aktiviteten finns en risk att individer slutar motionera. Inom SCT samspelar dessa faktorer med varandra för att motivera individer till motion och där målsättning är ett centralt begrepp som lyfts fram (Denler et al., 2014). Målsättning i relation med rådgivning och utbud av motionsformer tror vi skapar de bästa förutsättningar för att individen skall motiveras till att motionera.

Vad som kan synliggöras inom samtliga friskvårdsverksamheter är att det infinner sig ett brett utbud av motionsformer och att detta beskrivs som en gedigen resurs inom verksamheterna. De förekommande motionsformerna är både individanpassade samt gruppbaseade, vilket

möjliggör ett brett utbud av aktiviteter inom samtliga verksamheter. Att som friskvårdsverksamhet erbjuda ett brett utbud av olika motionsformer möjliggör glädje för aktiviteter vilket vi anser kan vara ett motiv till att individer fortsätter motionera på sikt. Utifrån samverkan av målsättning, rådgivning och utbud av motionsformer kan aktiviteten anpassas till individuell kompetens, där verksamheters villkor för miljöfaktorer har en betydelsefull roll. Detta kan ses utifrån de olika programmen och motionsutbudet friskvårdsverksamheterna erbjuder. Thedin-Jakobsson (2007) lyfter fram att en aktivitet kan ses som meningslös för den ena individen, medan den kan ge en annan individ hög grad av meningsfullhet.

Vi har i denna studie synliggjort att uppdateringar av arbetsstrategier är en aspekt som samtliga friskvårdsverksamheter lyfter fram. Detta ser vi som tillförlitligt för att strategier skall få verksamheten att utvecklas. Att det sker en kontinuerlig uppdatering ger uttryck för att nytt lärande implementeras på verksamheten. Vygotskij (1999) förklarar att lärandet styr utvecklingen, vilket relateras till uppdateringar av arbetsstrategier. Genom att friskvårdsverksamheter uppdateras av nya kunskaper och strategier, kan nya tillvägagångssätt implementeras för att därefter utveckla verksamheters arbetssätt. Utifrån detta tror vi även att uppdatering av arbetsstrategier resulterar till ökat intresse hos individer till att vilja motionera. Att inte uppmärksamma dessa aspekter tror vi kan resultera i att verksamheterna inte utvecklas och därmed går miste om nya strategier som är mer främjande än andra inom motion.

Forskning betonar att interventioner visar sig bli mer effektiva om dessa baseras på teoretisk grund (Hildebrand & Neufeld, 2009). Tillämpas inte en teoretisk grund i praktiskt arbete, resulterar detta i försämrad insats av verksamheters arbetsstrategier (Weman-Josefsson, 2013). En aspekt vi synliggjort i studien är att ingen av friskvårdsverksamheterna framför en teoretisk grund relaterat till de olika arbetsstrategierna samt uppdateringarna av dessa. Utifrån vad forskning framför, ser vi detta som en problematik då ett samspel av teoretisk grund och arbetsstrategier medför en djupare analys och förståelse av bakomliggande processer (Weman-Josefsson, 2013).

## 8.1. Slutsats

Den slutsats som dras utifrån studien är att arbetsstrategier bör samverka mellan varandra för att ge bäst villkor för lärande mot motion. Villkoren främjas utifrån att friskvårdsverksamheter tillämpar ett samspel mellan flera strategier i sitt arbetssätt. Det går alltså inte att urskilja vilka strategiska arbetssätt som är mest främjande. Genom att anpassa arbetsstrategier efter individ möjliggör att villkor för lärande väcker engagemang och motivation till att vilja motionera. Detta utifrån tillgång av motionsformer, en inlärningscentrerad miljö utifrån rådgivning, kompetens samt mål utifrån målsättning samt en utvecklande process av uppföljning. En viktig aspekt är även att uppdatera samt utveckla verksamheters strategiska arbetssätt i syfte till att främja villkoren mot motion.

## 8.2. Metoddiskussion

Den ansats studien utgår från är en Hermeneutisk forskningsansats, vilket förklarar att studien genomförs utifrån tolkningar av insamlad empiri (Kvale, 1997). När tolkningar av insamlad empiri granskats, kom vi fram till att vi kunde använt andra tillvägagångssätt i studien.

En aspekt som synliggjorts under studiens gång är att vi möjligtvis hade fått en djupare inblick om vi studerat en specifik arbetsstrategi, då en mer ingående empiri om den valda strategin hade framförts. Dock förespråkas ingen tidigare forskning om samspelet mellan olika strategier för villkoren av lärandet mot motion, där av forskningsluckan i studien. På grund av detta valde vi att studera förekomsten av arbetsstrategier inom olika verksamheter samt dess likheter och skillnader. Studien visade sig vara omfattande då den tillämpar en mängd olika aspekter för att besvara syftet och frågeställningarna. Detta medförde att en djupare analys och diskussion av strategierna inte kunde genomföras. Vi kunde därmed valt att begränsa oss till en verksamhet och på så sätt få en mer ingående beskrivning av dess strategier. Reliabiliteten i studien innefattar inte hög tillförlitlig då en aspekt är att verksameters strategiska arbetssätt skiljer sig från varandra, vilket medför att det inte går att studera vilka arbetsstrategier som är mest främjande då det finns en mångfald av olika främjande strategier inom olika verksamheter. Hade vi i studien enbart valt att belysa arbetsstrategier som vi anser är intressanta att studera hade detta medfört en mer tillförlitlighet till studien då en kunskapsgrund av de valda strategierna redan infunnit sig.

Den geografiska innebörden i studien visade sig vara oväsentlig då ingen diskussion eller analys kring den geografiska fördelningen framfördes. Ett annat tillvägagångssätt hade därför varit att genomföra intervjuer inom samma region, vilket möjliggör intervjuer till personligt möte. Hade alla intervjuer utförts via personligt möte, skulle utfallet av insamlad empiri medfört ett mer djupgående resultat att analysera. Om studien istället hade utgått från en kvantitativ undersökning i form av enkäter hade detta troligtvis resulterat i att vi nått en större population. Dock hade detta medfört en begränsning inom öppna frågor och respondentens möjlighet till yttrande. En ingående beskrivning av friskvårdsverksamheternas strategiska arbetssätt hade på så sätt inte kunnat framföras vilket medfört en låg reliabilitet till studiens syfte, därför ansågs intervjuer vara mer tillförlitligt i studiens omfattning.

## 9. Förslag till framtida forskning

Vi har i föreliggande studie undersökt förekomsten av strategiska arbetssätt inom friskvårdsverksamheter som ger villkor för lärande mot motion. Det kunde synliggöras likheter samt skillnader mellan arbetsstrategierna, men det kunde inte urskiljas vilken av dessa som visade sig ge bäst förutsättningar mot motion. Enskild strategi har en väsentlig påverkan, men det är ett samspel av olika arbetsstrategier som ger bäst villkor för lärandet mot motion. Då vår studie var mycket omfattande att studera är ett förslag till framtida forskare att begränsa sig inom en specifik arbetsstrategi eller verksamhet. Att antingen studera enskild strategi och hur denna skiljer sig inom olika verksamheter eller studera en specifik verksamhet och hur dess arbetsstrategier samverkar mellan varandra. Detta för att få en mer ingående beskrivning av det valda ämne som valts att studera.

Vid en Hermeneutisk forskningsansats, vilket förklarar att studien genomförs utifrån tolkningar av insamlad empiri, anser vi att den insamlade empirin bör vara omfattande i större grad. I denna studie kunde den insamlade empirin ge ett bredare underlag om alla intervjuer genomförts utifrån personligt möte. Ett förslag till framtida forskning som utgår från en kvalitativ undersökning är att genomföra intervjuer som ger möjlighet till personligt möte.

Vi skulle gärna se att framtida forskning uppmärksammar strategier i relation till varandra och går djupare in på ämnet genom att undersöka strategier i samspel till deltagares upplevelser av villkoren för lärande mot motion. Ett förslag är att undersöka deltagare som tar del av strategiska arbetssätt inom verksamheter genom en kvantitativ undersökning i form av enkäter. Detta för att nå en bredare population samt stärka reliabiliteten för studien.

Vi anser att om fler studier uppmärksammar dessa aspekter, kan den forskningslucka som äger rum besvaras utifrån en mer ingående ansats.

## 10. Referenslista

- Ahrne, G., & Svensson, P.(2011). Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I: G. Ahrne och P. Svensson (red.)(2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber AB.
- Barth, T., & Näsholm, C. (2006). *Motiverande Samtal – MI, att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor*. Lund: Studentlitteratur.
- Berger, B,-G., Pargman, D., & Weinberg, R,-S.(2007). *Foundations of exercise psychology*. Morgantown: Fitness information technology.
- Bernler, G., & Johnsson, L. (2001). *Teori för psykosocialt arbete*. Borås, Natur och Kultur.
- Bhatti, M-A., Battour, M-M., Kaliani-Sundram, V-P., & Othman, A-A.(2013). Transfer of training: Does it truly happen? - An examination of support , instrumentality, retention and learner readiness on the transfer motivation and transfer of training. *European Journal of Training and Development*. Vol. 37 No. 3, 2013 pp. 273-297
- Billquist, L., & Skårner, A. (2009). En påtvingad relation? Kontaktmannaskapets utövande och villkor inom LVM-vården. *Statens Institutionsstyrelse*. Forskningsrapport nr 4.
- Bjereld, U., Demker, M., & Hinnfors, J.(2009). *Varför vetenskap?* Lund: Studentlitteratur.
- Brodie, D.A., & Inoue, A. (2005). Motivational interviewing to promote physical activity for people with chronic heart failure. *Journal of Advanced Nursing*, 50(5), 518-527.
- Brülde, B.(2011). Introduktion: Om folkhälsoarbetet och dess etik. I: B.Brülde(red)(2011). *Folkhälsoarbetets etik*. Lund: Studentlitteratur.
- Brülde, B., & Persson, K.(2011). Hur ska folkhälsoarbetets knappa resurser fördelas?. I: B.Brülde(red)(2011). *Folkhälsoarbetets etik*. Lund: Studentlitteratur.
- Carlsson, B. (1990). *Grundläggande forskningsmetodik, för medicin och beteendevetenskap*. Stockholm, Liber.
- Chase, V.(1990). Motivation and Compliance in Lifelong Exercise Programs. *CUPA Journal*, n4 p15-17.
- Chittum, J-R., & Bryant, L-H.(2014). Reviewing to Learn: Graduate Student Participation in the Professional Peer-Review Process to Improve Academic Writing Skills. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*. Volume 26, Number 3, 473-484
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2003). *Research methods in Education 5-th ed*. London, RoutledgeFalmer.
- Djurfeldt, G., Larsson, R., & Stjärnhagen,O.(2010). *Statistisk verktygslåda – samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

- Egidius, H.(2009). *Pedagogik för 2000-talet*. Stockholm: Natur och kultur.
- Ejlertsson, G.(2005). *Enkäten i praktiken – en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Engström, L-M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag. ISBN 91-7656-758-4.
- Eriksson-Zetterqvist, U., & Ahrne, G.(2011). Intervjuer. I: G. Ahrne och P. Svensson (red.)(2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber AB.
- Falkheimer, J., & Heide, M. (2006). *Strategisk kommunikation*. Lund: Studentlitteratur
- Faskunger, J. (2004). *Motivation för motion - hälsovägledning steg för steg*. Stockholm: Sisu idrottsböcker.
- Faskunger, J., Leijon, M., Ståhle, A., & Lamming, P.(2007). Fysisk aktivitet på recept - FaR. *Statens folkhälsoinstitut*. pp.1-44.
- Fejes, A., & Thornberg, R.(2009). Kvalitet och generaliserbarhet i kvalitativa studier. I: A. Fejes och R.Thornberg(red)(2009). *Handbok i kvalitativ analys*. Malmö: Liber AB.
- Gegenfurtner, A. (2011). Motivation and transfer in professional training: A meta-analysis of the moderating effects of knowledge type, instruction, and assessment conditions. *Educational Research Review* 6 (2011) 153–168.
- Habermas, J. (1984). *The theory of communicate action. Vol 1, Reason and the rationalization of society*. Boston: Beacon Press, Cop
- Hardcastle, S., Taylor, A., Bailey, M. & Castle, R. (2008). A randomised controlled trial on the effectiveness of a primary health care based counselling intervention on physical activity, diet and CHD risk factors. *Patient Education and Counseling*, 70, 31-39.
- Hassmén, N., & Hassmén, P.(2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Hildebrand, M., & Neufeld, P.(2009). Recruiting older adults into a physical activity promotion program: Active living every day offered in a naturally occurring retirement community. *The Gerontologist*, Vol. 49, No. 5, 702–710.
- Imsen, G. (2006). *Elevens värld: introduktion till pedagogisk psykologi*. Lund:Studentlitteratur.
- Johnsson, J., Lugn, A.& Rexed, B. (2003). *Långtidsfrisk Så skapas hälsa, effektivitet och lönsamhet*. Stockholm: Ekerlids förlag.
- Josefsson, K., & Lindwall, M.(2010). Motivation till motion och fysisk aktivitet. I: L.Hallberg(red)(2010). *Hälsa och livsstil – Forskning och praktiska tillämpningar*. Lund: Studentlitteratur.

- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Lima, C.(2007). *Kommunikation, organisation och ledarskap*. Malmö: Liber
- Marcus, B,-H., & Forsyth, L,-H.(2009). *Motivating people to be physically active*. Champaign: Human Kinetics.
- Marklund, B., Baigi, A., Bergh, H., Haraldsson, K., Lindgren, E-C., & Ström, M.(2010). Hur mår hallänningen?. *FoUU Halland*, Landstinget Halland.
- Matti E. Leijon, P. Bendtsen, K. Festin, A. Ståhle.(2008). Does a physical activity referral scheme improve the physical activity among routine primary health care patients?. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. pp.1-17.
- Rennstam, J., & Wästerfors, D.(2011). Att analysera kvalitativt material. I: G. Ahrne och P. Svensson (red.)(2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber AB.
- Rissanen, A-J.(2014). Active and peer learning in STEM education strategy. *Science education international*. 2014; Vol. 25, Issue 1, p.1-7.
- Rydqvist, L-G., & Winroth, J. (2004). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. Malmö: SISU idrottsböcker.
- Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU.(2006). Metoder för att främja fysisk aktivitet: Ett systematiskt litteraturoversikt. *The Swedish Council on Technology Assessment in Health Care*. pp. 1-288.
- Statens folkhälsoinstitut. (2010). Levnadsvanor lägesrapport 2010. *Fhi*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Svensson, P., & Ahrne, G.(2011). Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I: G. Ahrne och P. Svensson (red.)(2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber AB.
- Svensson, O., & Hallberg, L.(2010). Jakten på hälsa, välbefinnande och livskvalitet. I: L.Hallberg(red)(2010). *Hälsa och livsstil – Forskning och praktiska tillämpningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Thedin-Jakobsson, B.(2007). Att undervisa i hälsa. I: H. Larsson & J.Meckbach (red) *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Liber AB: Stockholm.
- Thøgersen-Ntoumani, C.,& Ntoumanis, N.(2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*. 2006; 24(4): 393 – 404.
- Ulstad, S-O., Bagøien, T-E., & Skjesol, K.(2009). Autonomy support and its links to physical activity and competitive performance: Mediations through motivation, competence, action orientation and harmonious passion, and the moderator role of autonomy support by perceived competence. *Scandinavian Journal of Educational Research*. Vol. 53, No. 6, December 2009, 533–555

Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. I G. Tenenbaum & R.C. Eklund. (2007). *Handbook of sport psychology* (ss.59-83). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Vasiliki, E.I., Hoiser, S.G., & Miles Cox, W. (2006). The efficacy of motivational interviewing as a brief intervention for excessive drinking: A meta-analytic review. *Advance Access*, 41, 328-335.

Vygotskij, L. (1999). *Tänkande och språk*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.

Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weman-Josefsson, K.(2013). "E" som i engagemang - en förhandstitt på framtidens livsstilsmagasin inom egenvård och friskvård. *Kairos Future*. pp.1-9.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, YFA.(2008). FYSS 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. *Statens folkhälsoinstitut*. pp.1-614.

## Elektroniska källor

Denler, H., Wolters, C., & Benzon, M.(2014). *Social cognitive theory*. (Hämtad: 2015-08-17). <http://web.iaincirebon.ac.id/ebook/Indrya/Bandura/Social%20Cognitive%20Theory%20%20Education.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2014). *Historik - Vikten av fysisk aktivitet för hälsan inget nytt inom vården*. Webbplats: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/historik/> (Hämtad 2015-08-10)

Ungdomsstyrelsen (2000). *Att värdera kunskap. En studie kring informellt lärande och icke-formell utbildning i föreningslivet*. Tillgänglig: <http://ungdomsstyrelsen.se> (Hämtad: 2015-08-16)

Ungdomsstyrelsens utredningar (2000). *Att värdera kunskap - En studie kring informellt lärande och icke-formell utbildning i föreningslivet*. (Hämtad: 2015-08-16). [http://www2.ungdomsstyrelsen.se/butiksadmin/showDoc/4028e58a001ca0d101001cefd2480063/att\\_vardera\\_kunskap.pdf](http://www2.ungdomsstyrelsen.se/butiksadmin/showDoc/4028e58a001ca0d101001cefd2480063/att_vardera_kunskap.pdf)

Vetenskapsrådet. (2014). *Oredlighet i forskningen*. <http://www.vr.se/etik/oredlighetiforskningen.4.9232df81081e742f7e800049.html> (Hämtad 2015-08-18)



Hej!

Vi är två studenter som studerar det hälsopedagogiska programmet på Högskolan i Halmstad och är i uppstarten av vårt examensarbete. Det finns ett stort intresse av att studera olika strategiska arbetssätt som förekommer inom motion. Detta är i synnerhet för att kunna fastställa vilka strategiska arbetssätt som visar sig vara mest främjande för villkoren av motion. Syftet med studien är att undersöka vilka arbetsstrategier som stödjer villkoren för att främja lärandet mot motion. Ett delsyfte är att urskilja likheter samt skillnader inom friskvårdsverksamheters strategiska arbetssätt för att synliggöra vilka av dessa som visar sig ge bäst förutsättningar för motion.

Studien vänder sig till verksamheter inom friskvård som är geografiskt fördelade i Sverige. Detta är i syfte till att se till möjliga skillnader och likheter inom de strategiska arbetssätten som förekommer. En möjlig faktor som kan uppmärksammas inom denna jämförelse bland de strategiska arbetssätten är att ni som friskvårdsverksamhet kan ta del av studiens forskningsresultat och därmed ha möjlighet att utveckla er egen verksamhet.

Det här är en intervjustudie som innefattar nio frågor inklusive följdfrågor. Undersökningen uppmärksammar frivilligt deltagande och anonymitet om detta önskas.

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar

My Martinsson och Nina Acevall  
Högskolan i Halmstad.



### Intervjuguide

#### Bakgrund

1. Vilka är ni?
2. Vad arbetar ni med?
3. Vilka typer av motionsformer erbjuder ni?

#### Strategier och metoder

4. Hur ser ert arbetssätt ut gentemot deltagare rörande motion?
  - Vilka metoder förekommer?
5. Finns det en arbetsstrategi/metod som visat sig vara mer utmärkande?
6. Uppdaterar ni ert strategiska arbetssätt?
  - Om ja, hur ser utvecklingen ut?

#### Uppföljning

7. Sker det en uppföljning av deltagarna inom tidsramen 1-6 månader?
  - Om ja, hur ofta sker en sådan?
  - Hur går den till?
8. Hur ser kommunikationen ut mellan er och deltagarna?

#### Statistik

9. Finns det en statistisk data gällande start av motionsform till avslutat deltagande? *Ex, när deltagarna börjar eventuellt slutar inom den typ av motionsform som erbjuds samt deltagare som fortsätter utöver 6 månaders tid.*
  - Om ja, finns det statistisk data mellan tidsramen 1-12 månader?
  - Skulle vi kunna få ta del av denna? Detta är väsentligt för studies syfte.



Nina Acevall

My Martinsson



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3  
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad  
Telefon: 035-16 71 00  
E-mail: [registrator@hh.se](mailto:registrator@hh.se)  
[www.hh.se](http://www.hh.se)