

Motivation till fysisk aktivitet hos personal med stillasittande arbete

Markus Vanhala, Axel Åberg & Nicolas Ljunglin

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	23717, 23772 & 21787
Författare:	Markus Vanhala, Axel Åberg & Nicolas Ljunglin
Arbetets namn:	Motivation till fysisk aktivitet hos personal med stillasittande arbete
Handledare (Arcada):	Maria Forss
Uppdragsgivare:	Yrkeshögskolan Arcada
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med examensarbetet är att undersöka högskolepersonalens erfarenheter i ett hälsofrämjande projekt och få mera förståelse om motivationens och fysiska aktivitetens samband från självbestämmandeteorins synvinkel. Därtill undersöks hur arbetsplatsens initiativ påverkar arbetarnas motivation. Arbetet är ett beställningsarbete av Yrkeshögskolan Arcada och resultaten används för att vidareutveckla projektets hälsofrämjande aktiviteter för att bättre motsvara behovet. Fysisk inaktivitet och stillasittande är ett växande problem i dagens samhälle och en undersökning av högskolepersonalens motionsvanor samt deltagande i erbjudna aktiviteter ger kunskap om aktivitetsnivån och motivationen gentemot fysisk aktivitet. Undersökningen utförs som en kvantitativ enkätstudie. Enkäten skapas på Google Forms och delas ut elektroniskt till hela Arcadas personal. Resultaten analyseras med hjälp av frekvensfördelning där svarfördelningarna omvandlas till procentantal. Enkäten besvarades av 69 respondenter. Resultaten visar att till största delen är det den inre motivationen som påverkar beslutet till att utföra fysisk aktivitet. 53,6 % av personalen anser inte att de blir motiverade till en aktivare livsstil som en följd projektet, medan 30,4 % av personalen anser att de blir motiverade till en aktivare livsstil. Dessutom tycker 92,8 % av personalen att det är viktigt att arbetsplatsen erbjuder motsvarande projekt för att främja arbetarnas hälsa. De populäraste faktorerna som kunde öka personalens motivation till fysisk aktivitet under arbetsdagen är tillgång till ståbord och utsatt tid för fysisk aktivitet i arbetsschemat.</p>	
Nyckelord:	fysisk aktivitet, motivation, självbestämmandeteorin, högskolepersonal, Yrkeshögskolan Arcada, hälsofrämjande
Sidantal:	49
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	23717, 23772 & 21787
Author:	Markus Vanhala, Axel Åberg & Nicolas Ljunglin
Title:	Motivation for physical activity among staff with sedentary work
Supervisor (Arcada):	Maria Forss
Commissioned by:	Arcada University of Applied Sciences
<p>Abstract:</p> <p>The purpose of this degree thesis is to investigate the university staff's experiences of a health-promoting project and gain more knowledge of the connection between motivation and physical activity from the point of view of the self-determination theory. In addition, it is investigated how the workplace's initiative affects the employees' motivation. The work is commissioned by Arcada University of Applied Sciences and the results are used to further develop the project's health-promoting activities to better respond to the need. Physical inactivity and sedentary lifestyle are a growing problem in today's society and a research on the university staff's exercise habits as well as participation in offered activities provides knowledge about the activity level and motivation towards physical activity. The research is conducted as a quantitative questionnaire study. The questionnaire is created on Google Forms and distributed electronically to all Arcada staff. The results are analyzed using frequency distribution where the answers are converted to percentages. The questionnaire was answered by 69 respondents. The results show that for the most part it is the intrinsic motivation that influences the decision to perform physical activity. 53.6 % of the staff do not consider that they are motivated to a more active lifestyle as a result of the project, while 30.4 % of the staff find that they are motivated to a more active lifestyle. Additionally, 92.8 % of the staff think it is important for the workplace to offer similar projects to promote the employees' health. The most popular factors that could increase the staff's motivation for physical activity during the working day are access to a standing table and scheduled time for physical activity.</p>	
Keywords:	physical activity, motivation, self-determination theory, university staff, Arcada University of Applied Sciences, health promotion
Number of pages:	49
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	23717, 23772 & 21787
Tekijä:	Markus Vanhala, Axel Åberg & Nicolas Ljunglin
Työn nimi:	Istumatyötä tekevän henkilökunnan motivaatio fyysiseen aktiivisuuteen
Työn ohjaaja (Arcada):	Maria Forss
Toimeksiantaja:	Yrkeshögskolan Arcada
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia korkeakouluhenkilökunnan kokemuksia terveyttä edistävästä hankkeesta ja saada enemmän tietoa motivaation ja liikunnan välisestä yhteydestä itsemääräämisteorian näkökulmasta. Lisäksi selvitetään, miten työpaikan tarjonta vaikuttaa työntekijöiden motivaatioon. Työn toimeksiantaja on Yrkeshögskolan Arcada ja tutkimuksen tuloksia käytetään projektin terveyttä edistävien aktiviteettien kehittämiseen. Fyysinen inaktiivisuus ja liiallinen istuminen on kasvava ongelma nyky-yhteiskunnassa, ja tutkimus korkeakouluhenkilökunnan liikuntatottumuksista sekä osallistumisesta tarjottuihin aktiviteetteihin tarjoaa tietoa aktiivisuuden tasosta ja motivaatiosta fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimus tehdään kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Kysely luodaan Google Formsissa ja jaetaan sähköisesti koko Arcadan henkilökunnalle. Tulokset analysoidaan käyttämällä frekvenssijakaumaa, jossa vastausten jakaumat muunnetaan prosenteiksi. Kyselyyn vastasi 69 vastaajaa. Tulokset osoittavat, että suurimmaksi osaksi sisäinen motivaatio vaikuttaa päätökseen harjoittaa liikuntaa. 53,6 % henkilökunnasta ei koe, että projekti motivoi heitä fyysisesti aktiivisempaan elämäntapaan, kun taas 30,4 % henkilökunnasta kokee, että projektin seurauksena heidän motivaationsa liikuntaan on parantunut. Lisäksi 92,8 % henkilökunnasta pitää tärkeänä, että työpaikka tarjoaa vastaavia terveyttä edistäviä hankkeita työntekijöiden terveyden edistämiseksi. Suosituimpia tekijöitä, jotka voisivat lisätä henkilökunnan motivaatiota fyysiseen aktiivisuuteen työpäivän aikana, ovat mahdollisuus seisomapöytiin ja se, että kalenteriin varattaisiin aikaa fyysisiä aktiviteetteja varten.</p>	
Avainsanat:	fyysinen aktiivisuus, motivaatio, itsemääräämisteoria, korkeakouluhenkilökunta, Yrkeshögskolan Arcada, terveyden edistäminen
Sivumäärä:	49
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	Bakgrund.....	8
2.1	Tidigare forskningar.....	8
2.2	Allmänt om motivation.....	9
2.3	Fysisk aktivitet och inaktivitet.....	10
2.4	Häls fördelar med fysisk aktivitet.....	12
2.5	Hälsorisker med fysisk inaktivitet.....	13
3	Självbestämmandeteorin.....	14
3.1	Inre och yttre motivationsfaktorer.....	14
3.2	Avsaknad av motivation.....	15
3.3	Sammanfattning av den teoretiska referensramen.....	16
4	Syfte och frågeställningar.....	17
5	Metod.....	17
5.1	Enkät för insamling av data.....	18
5.2	Kvantitativ data-analys.....	18
5.3	Etiska överväganden.....	19
5.4	Validitet och reliabilitet.....	19
6	Resultat.....	20
6.1	Personalens motivationsfaktorer.....	21
6.2	Personalens upplevelser av projektet.....	27
6.3	Övriga resultat.....	28
7	Diskussion.....	31
7.1	Resultatdiskussion.....	31
7.1.1	<i>Personalens motivationsfaktorer.....</i>	<i>31</i>
7.1.2	<i>Personalens upplevelser av projektet.....</i>	<i>34</i>
7.2	Metoddiskussion.....	35
7.3	Fortsatta forskningsmöjligheter.....	36
8	Avslutande sammanfattning.....	37
	Källor.....	38
	Bilaga 1. Enkäten	
	Bilaga 2. Följebrevet	

Figurer

Figur 1. Självbestämandeteorins centrala delområden	16
Figur 2. Könsfördelningen mellan respondenterna	20
Figur 3.1. Jag tycker om att röra på mig	21
Figur 3.2. Det medför positiva hälsoeffekter	22
Figur 3.3. Jag mår psykiskt bättre	22
Figur 3.4. Jag vill uppnå atletiskt utseende	23
Figur 3.5. Jag vill bevisa att jag är bättre än andra	23
Figur 3.6. Jag känner mig pressad	24
Figur 4. Orsakerna till frånvaro från aktiviteterna	25
Figur 5. Faktorer som skulle öka motivationen	26
Figur 6. Fördelningen av den upplevda betydelsen	27
Figur 7. Svarsfördelningen av projektet som motivator	27
Figur 8. Svarsfördelningen av Arcada som motiverande miljö	28
Figur 9. Respondenternas aktivitetsnivå under senaste sju dagar	29
Figur 10. Svarsfördelningen gällande deltagandet i erbjudna aktiviteter	30

1 INLEDNING

Fysisk inaktivitet är ett växande problem i dagens samhälle. Redan i början av det föregående årtiondet ansågs inaktivitet vara den fjärde största riskfaktorn för global dödlighet (WHO 2010). Flera allvarliga sjukdomar kan förebyggas genom tillräcklig fysisk aktivitet och således kan livskvaliteten förbättras.

En av de farligaste formerna av fysisk inaktivitet är långvarigt stillasittande (Pesola et al. 2016). Personer som utför fysiskt inaktivt arbete tenderar sitta stilla långa stunder under dagens lopp. För sådana personer är det ytterst viktigt att försöka röra på sig under arbetsdagen och på fritiden så att de allmänna motionsrekommendationerna ändå uppnås. I detta examensarbete behandlas teman så som fysisk aktivitet, fysisk inaktivitet inklusive stillasittande, motionsrekommendationer och motivation.

Detta examensarbete är ett beställningsarbete av Yrkeshögskolan Arcada. Hösten 2019 startades *Arcada Sport and Health Booster*-projektet där en grupp av Arcadas idrottsstuderanden utvecklade och organiserade olika välmåendetjänster för Arcadas personal. Projektet innehöll ett antal olika aktiviteter, bl.a. Firstbeat och Fibion-mätningar, pausgymnastik via Facebook och Teams, träningsvideon, online coaching, en veckotidning med hälsofrämjande innehåll och en virtuell rekreationsdag. Under våren 2020 var aktiviteterna tvungna att arrangeras online p.g.a. situationen med coronaviruset. Största delen av aktiviteterna har varit tillgängliga för hela Arcadas personal, d.v.s. kring 170 personer.

Vår uppgift är att genom en kvantitativ enkätstudie undersöka hur personalen har upplevt projektet med dess hälsofrämjande aktiviteter och vilka motivationsfaktorer påverkar personalens deltagande i och utförande av fysiska aktiviteter. Högskolepersonalens arbetsuppgifter kännetecknas sällan som fysiskt belastande. Vi anser att det är viktigt för högskolepersonalen att motionera och röra på sig tillräckligt och därför vill vi undersöka vilka faktorer har en inverkan på personalens motivation till fysisk aktivitet. Genom att förminska på inaktiviteten kan man förebygga bl.a. stress, utbrändhet och andra sjukdomar eller symptom som eventuellt försvårar eller t.o.m. förhindrar arbetet. Vi vill också undersöka hur personalen har upplevt när arbetsplatsen har tagit initiativ till att

erbjuda ett sådant projekt att delta i. Vi anser att tillräcklig fysisk aktivitet är väldigt viktigt för personer vars arbetsbild är inaktiv och därför är det nyttigt att undersöka ifall projektet påverkar sambandet mellan fysisk aktivitet och motivation hos personalen.

Under examensarbetsprocessen tilldelades skribenterna olika ansvarsområden inom de olika huvudkapitlen. Eftersom det är frågan om ett grupparbete var det logiskt att dela upp uppgifterna mellan skribenterna. Detta samarbete fungerade bra och arbetsfördelningen visade sig vara tidseffektiv. Delar i texten som ansvarades av en viss skribent kompletterades av de andra skribenterna för att hitta flera infallsvinklar till ämnet.

2 BAKGRUND

I detta kapitel presenteras tidigare forskningar samt teori om fysisk aktivitet, inaktivitet och motivation som stöder undersökningen.

2.1 Tidigare forskningar

Enligt Allender et al. (2006) är vuxna motiverade till att vara fysiskt aktiva p.g.a. den positiva känslan av prestation, utvecklingen i olika färdigheter samt de olika positiva hälsoeffekter som fysisk aktivitet medför. Även möjligheten att tillbringa kvalitetstid genom att motionera är en motivator för vuxna eftersom det för tankarna bort från dagliga ansvarigheter. Bland vuxna mellan 18–50 år är också möjligheten att skapa eller uppehålla sociala nätverk en av de mest betydelsefulla faktorerna till deltagandet i fysiska aktiviteter. Orsaker som hindrar vuxna från att delta i fysiska aktiviteter är negativa erfarenheter under skoltiden, ångest, dålig kroppsbyggnad och självuppfattning samt tröskeln att stiga ut ur den egna komfortzonen.

Malik et al. (2013) skriver att interventioner på arbetsplatsen, vars syfte är att öka arbetstagarnas fysiska aktivitet, kan vara effektiva gällande den fysiska aktivitetsnivån bland arbetstagare. Även Mulchandani et al. (2019) anser att arbetsplatsen interventioner är effektiva vid förbättring av arbetstagarnas antropometriska mått (vikt, midjemått och kroppsmasseindex) och därmed främjar deras hälsa.

Enligt Teixeira et al. (2012) spelar autonoma former av motivation en betydande roll vid utförandet av motion, där den identifierade motivationen är viktig under kortare perioder, medan den inre motivationen är viktigt för att motionen kan uppehållas längre tider. Stendahl (2013) skriver också om hur både den inre och den yttre motivationen spelar en betydande roll för unga vuxnas motivation till fysisk aktivitet. Inre motivationsfaktorer är bl.a. tillfredsställelse och glädje, medan yttre motivationsfaktorer är bl.a. ökning av styrka och förbättrat utseende. Detta gäller för båda könen. Även att ha bestämt ett mål för träningen stöder uppehållandet av motivationen samt känslan att vara bra på någonting. Skillnader som finns mellan könen är att kvinnor anser förbättring av motståndskraft och hälsa samt viktnedgång vara viktigare jämfört med män. Nöje som träningen erbjuder anses vara viktigare bland män jämfört med kvinnor.

2.2 Allmänt om motivation

För att en individ skall vilja träna och välja en aktivitet samt ett aktivt och hälsosamt liv krävs det motivation. Utan motivation eller om man inte finner glädje i det är det omöjligt att orka träna regelbundet. Motivation till fysisk aktivitet kan ske på många olika sätt. Dessa fysiska, psykiska och sociala aspekter har en stor roll inför motivationen till fysisk aktivitet. Motivation till fysisk aktivitet är ett komplext ämne eftersom motivationen till att utföra fysisk aktivitet ändras jämnt, vilket betyder då att man kanske inte känner sig motiverad mera av en faktor som man förut var motiverad av att utföra fysisk aktivitet. I Ulseths artikel (2008 s. 47) är det frågan om sju olika motiv som motiverar till fysisk aktivitet. Dessa motiv är nöje, kondition, mental rekreation, sociala faktorer, prestationer, utseende och uttrycksfullhet. En studie fann att individer som deltagit i oorganiserad träning har funnit intresse och njutbarhet som de viktigaste faktorerna för motivation. Faktorer som motiverar till fysisk aktivitet är bl.a. nöje, sociala faktorer, prestation och uttrycksfullhet. Dessa är viktigare för personer som t.ex. är medlemmar i idrottsföreningar. De personer som har s.k. instrumentella motiverande faktorer är motiverade till aktivitet bl.a. för att de fördrar utseende, kondition och mental rekreation. Ofta kan denna syn förknippas med t.ex. gymträning. (Ulseth 2008 s. 51–52)

I en studie visade sig att många motiveras av fysisk aktivitet genom njutning och hälsofördelar samt att få socialt erkännande av vänner och andra medmänniskor. Det kommer

också fram i studien att sportdelatagande förknippas mera till inre motiv medan själva träningen förknippas med yttre motiv. Man har då kommit fram till att sportdelatagande är relaterat till njutning medan kroppsrelaterad motivation som t.ex. vikt, styrka samt uthållighet är relaterat till träning. (Kilpatrick et al. 2005 s. 92–93)

Unga idrottare motiveras mest av att ha det roligt, kompetensutveckling, känslan av en utmaning samt förbättrad kondition. Dessutom anses män och kvinnor vara motiverade till fysisk aktivitet av olika skäl. Kvinnorna motiveras till att delta i fysisk aktivitet mest av stresshantering och sociala faktorer medan män motiverades mest till fysisk aktivitet igenom god hälsa och kondition. Könen har en klar påverkan på hur man motiveras till olika situationer som gäller fysisk aktivitet. Män har tendens att motiveras av faktorer som utmaningar och tävling medan kvinnor håller sig till de sociala faktorerna som redan konstaterades. (Fredrick & Ryan 1993 s. 125–126)

2.3 Fysisk aktivitet och inaktivitet

Fysisk aktivitet kan definieras som kroppsrörelse, där muskelaktivitet och energiförbrukning ökar. Fysisk inaktivitet innebär däremot låg eller obefintlig muskelaktivering, vilket leder till att olika organsystem och dess funktioner försvagas. (Käypä hoito 2015)

FinTerveys 2017-undersökningens statistikrapport av Institutionen för hälsa och välfärd visar att 39% av männen och 34% av kvinnorna i Finland motionerar i enlighet med motionsrekommendationerna. Institutionen för hälsa och välfärd följer med vuxna finländares hälsotillstånd och livsstil för att kunna uppskatta nivån på det allmänna välmående. I undersökningen granskas fullvuxna finländares vanor och aktivitetsgrad till motion och rörelse. Fysisk aktivitet som utförs på fritiden har ökat i Finland det senaste årtiondet samtidigt som fysiskt belastande arbeten har minskat. I dagens läge ersätts daglig fysisk aktivitet med stillasittande eller andra fysiskt inaktiva former som t.ex. liggande. Finländarna har varierande resultat gällande fysisk aktivitet i arbetet, under resan till arbetet och på fritiden. Under en tredjedel av männen utför fysiskt belastande arbete som innehåller gående, lyft eller andra tunga rörelser. Motsvarande antalet för kvinnor är ungefär en fjärdedel. Vad gäller resan till arbetsplatsen eller skolan, får ca 10 % av männen och dryga 10 % av kvinnorna minst 30 minuter motion dagligen. Var tredje

man motionerar eller tränar på fritiden, medan motsvarande antal är dryga en fjärdedel för kvinnor. 26 % av männen och 30 % av kvinnorna motionerar inte alls på fritiden. De vanligaste motionsformerna bland männen är cykling, gym- och styrketräning, löpning, joggning och olika boll- eller racketspel. Bland kvinnorna är de vanligaste motionsformerna promenad, cykling, gym- och styrketräning, dans, motion i vatten, löpning och joggning. (Borodulin & Wennman 2019)

Enligt FinTerveys 2017-undersökningen (Borodulin & Wennman 2019) sitter männen under vardagen i genomsnitt 7 timmar 41 minuter medan kvinnorna sitter 7 timmar 11 minuter. Statistiken visar också att jämfört med kvinnorna sitter männen längre tider framför tv:n, datorn och andra skärmar samt i fordon. Det frågades även om deltagarna i undersökningen har blivit uppmanade till fysisk aktivitet p.g.a. hälsoskäl t.ex. av läkaren, hälsovårdaren eller en familjemedlem. 65 % av männen och 67 % av kvinnorna har inte blivit uppmanade till att öka den fysiska aktiviteten.

Enligt EU Science Hub (2020) är Finland en av de mest fysiskt aktiva länderna inom den Europeiska unionen. Statistiken beskriver hur stor andel av befolkningen uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet. Genomsnittet för medlemsstaternas aktivitetsgrad, där befolkningen uppnår rekommendationerna är 35,7 % för männen (>15-åringar) och 26,2 % för kvinnorna (>15-åringar). Av de 27 medlemsstaterna i den Europeiska unionen är endast danska kvinnor (56,7 %) aktivare än finländska kvinnor (54,5 %). Finländska männen (54,8 %) är de aktivaste. Procentantalet av invånarna (>15-åringar) som inte har något engagemang i hälsofrämjande fysisk aktivitet är för Finland 23,0 %. I denna kategori har endast Danmark ett lägre procentantal (18,7 %).

UKK-institutet har under årens lopp framställt motionsrekommendationer för olika åldersgrupper i Finland. Enligt den nyaste rekommendationen borde 18–64 åriga finländare röra på sig raskt 2 h 30 min eller ansträngande 1h 15 min per vecka. Därtill borde man utföra muskelstärkande aktiviteter och rörelseförbättrande aktiviteter minst två gånger i veckan. Skillnaden jämfört med den föregående rekommendationen är att nu anses det räcka med bara några minuter rörelse per gång, medan det tidigare rekommenderades att man ska röra på sig minst 10 min i sträck. Som rask motion räknas pulshöjande aktiviteter, så som simning, dans eller stavgång. Ansträngande motion har som

syfte att förbättra konditionen och kan innebära t.ex. löpning eller bollspel. För att veta om rörelsen är rask eller ansträngande kan man använda följande regel: rörelsen är rask om man kan prata trots att man är andfådd och rörelsen är ansträngande då när det är svårt att prata p.g.a. andfåddhet. Vid muskel- och rörelseträning är det viktigt att belasta stora muskelgrupper och utmana balansen. Det kan göras genom att träna på gym, gå i trappor eller utföra tungt arbete på gården. De nya motionsrekommendationerna innehåller också påminnelser om sömnens vikt för välmående samt riktlinjer för lätt vardagsrörelse. Valet att gå i trappor i stället för att åka hiss, stå vid kontorsbordet i stället för att sitta på stol och cykla i stället för att åka buss är exempel på vardagsrörelser. Det är viktigt att utföra dessa lätta rörelser så ofta som möjligt. Speciellt rekommenderas det att ta pauser i stillasittande alltid när man har möjlighet för det. (UKK-institutet 2019)

2.4 Häls fördelar med fysisk aktivitet

Det finns bevis på att regelbunden fysisk aktivitet bidrar till det primära och sekundära förebyggandet av kroniska sjukdomar och är således förknippat med en mindre risk för förtidig dödlighet. Det finns en relation mellan volym av fysisk aktivitet och hälsotillstånd. Fysiskt aktiva personer har en lägre risk att insjukna i olika sjukdomar. Den största förbättringen av hälsotillståndet kan märkas hos människor som tidigare varit fysisk inaktiva men som sedan blivit mer aktiva. Program som främjar hälsa är bra att riktas till alla åldrar, eftersom risken för kroniska sjukdomar förekommer redan vid ung ålder och ökar sedan med åldern. (Warburton et al. 2006)

Swift et al. (2018) skriver att fysisk aktivitet och träning associeras med en förminskad risk för kardiovaskulära sjukdomar och främjar kardiometabola faktorer. Detta kan sedan underlätta viktminskning genom att skapa en negativ energibalans. De lägsta riktlinjerna för aerob fysisk aktivitet är 150 minuter av måttlig eller 75 minuter av kraftig fysisk aktivitet per vecka. Genom att följa riktlinjerna kan man förbättra den kardiovaskulära hälsan. I allmänhet är detta dock inte tillräckligt för att minska vikt eller behålla vikt.

Regelbunden fysisk aktivitet kan göras i olika former allt från gående i trappor till trädgårdsarbete eller jogging och cykling. Minst en timmes aktivitet per dag är gynnsamt

för att minska risken för övervikt samt för att få muskelmassa. Alla dessa former av fysisk aktivitet hjälper att minska risken för olika former av cancer, fetma och diabetes (Becker 2004). Genom att motionera och att minska på stillasittandet i vardagen påverkas kroppen positivt också i form av bl.a. pigghet, bättre sömnkvalitet och glädje, eftersom signalsubstanser (dopamin och serotonin) frigörs. Även hjärnan påverkas positivt t.ex. i form av bättre minne och effektivare problemlösning (1177 Vårdguiden).

2.5 Hälsorisker med fysisk inaktivitet

Fysisk inaktivitet är tillsammans med förhöjt blodtryck och tobaksrökning en av de största orsakerna som kan leda till förtidig död. 10 % av bröst- och tjocktarmscancerfallen, 7 % av typ 2 diabetesfallen och 6 % av kranskärlsjukdomsfallen världen över uppskattas vara orsakade av fysisk inaktivitet. Långa inaktiva perioder orsakar hälsoproblem också till personer som vanligtvis rör på sig enligt motionsrekommendationerna, d.v.s. nackdelarna av fysisk inaktivitet överskuggar fördelarna av fysisk aktivitet. (Huttunen 2016)

Personer som är fysiskt inaktiva har betydligt större risk att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2 diabetes, vissa cancerformer, fetma, depression och sjukdomar i rörelseorganen. Genom att vara fysiskt aktiv kan personen få högre muskelmassa och bentäthet, lägre fettmassa samt bättre kondition jämfört med inaktiva personer. Personer med övervikt och fetma har en betydligt högre risk för korniska sjukdomar. Risken minskar med fysisk aktivitet, medan inaktivitet ytterligare ökar risken. (Elinder et al. 2011 s. 6)

Enligt Huttunen (2016) är stillasittande en av de farligaste formerna av fysisk inaktivitet. Stillasittande ökar risken för övervikt, fetma, typ 2 diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, metabola syndrom och vissa cancerformer. Ju mera personen sitter stilla desto högre är risken. Personer som sitter över 7 timmar i dagen har betydligt större risk för allvarliga hälsoproblem. Långvarigt stillasittande utan pauser anses vara det allra värsta för hälsan. Redan genom att stiga upp och ta några steg, t.ex. efter en måltid, ökar musklernas ämnesomsättning. Genom att med jämna mellanrum stiga upp, d.v.s. hålla pauser från stillasittandet, kan risken för hälsoproblemens uppkomst minskas.

3 SJÄLVBESTÄMMANDETEORIN

Den teoretiska referensramen för detta arbete är självbestämmandeteorin. Självbestämmandeteorin inom motivation är en teori som utvecklades av Edward Deci och Richard Ryan. Teorin handlar om att man med hjälp av inre och yttre motiv skapar inlärning och beslut för utförandet av en handling. Med de yttre motiven anses att man via instrumentella skäl lär sig något nytt medan de inre motiven innebär att man lär sig något nytt på grund av att man är intresserad av ämnet och av de belöningar som kunskapen ger. Inom självbestämmandeteorin brukar man inte tala om att man bara motiveras av yttre eller inre motiv utan att man pendlar kontinuerligt mellan dessa inre och yttre motiven beroende på situationen. I en vidare utveckling på Decis och Ryans teori har det kommit fram tre olika basbehov som antas påverka den inre motivationen. Dessa basbehov är självbestämmanderätt, samhörighet och kompetens. (Deci & Ryan 2000)

En central del gällande självbestämmandeteorin är att den handlar om skillnaderna mellan autonom motivation och kontrollerad motivation. I den autonoma motivationen talar man om autonomi som innebär att man har erfarenhet av val samt att kunna handla med en känsla av vilja som oftast gäller när man pratar om inre motivation. När det gäller den kontrollerade motivationen handlar det om att man agerar av en känsla att man måste engagera sig i en viss handling samt en känsla av press, vilket visar att motivationen då är av den yttre typen. Både autonom och kontrollerad motivation är avsiktliga och hålls i kontrast till amotivation som betyder brist på motiv eller avsikt. Autonom och kontrollerad motivation skiljer sig dock vid deras underliggande regleringsprocesser samt i deras medföljande erfarenheter, som betyder att beteende kan karakteriseras i olika termer i hur stor grad de är autonoma eller kontrollerade. (Gagné & Deci 2005 s. 333–334)

3.1 Inre och yttre motivationsfaktorer

Motivation är ett begrepp som kommer från det latinska ordet *movere*, vilket betyder att röra på sig. Begreppet motivation anses vara en psykologisk mekanism som aktiverar och vägleder en individ till ett beteende. Motivation grundas alltså i en känsla av prestation, erkännande och ansvar. (Ruohotie 1982)

Motivation indelas i två olika motivationsfaktorer: den inre och den yttre motivationen. När man talar om att en individ är internt motiverad brukar det handla om att motivationen kommer in ifrån individen själv. Det kan till exempel handla om att man vill lära sig något nytt eftersom man är intresserad av ett visst ämne. Den inre motivationen behandlar även kognitiva aspekter. Det kan vara frågan om att man måste reflektera över sitt handlande, till exempel genom att se till att man gör klart sina studier för att senare ha mera framgång i yrkesvärlden. (Cif 2011)

Den yttre motivationen handlar om yttre faktorer som påverkar en människa att utföra en handling. Det kan till exempel vara frågan om att arbetstagarens motivation drivs av lönen hen kommer att få, i stället för att utföra arbetet eftersom hen själv finner nöje av det. (Singh 2016 s. 199)

Långtidsmotivation och korttidsmotivation kan också förknippas med inre och yttre motivation. Långtidsmotivationen kan förklaras som allmän motivation, som förknippas med attityd samt inställning till något. Korttidsmotivationen kan däremot förklaras som en slags situationsmotivation, som också kan förknippas med yttre motivationen. Som exempel, i en fotbollsturnering är spelarna situationsmotiverade för att vinna turneringen, och vinst är ett exempel på en yttre motivationsfaktor. (Ritola 2016 s. 10)

3.2 Avsaknad av motivation

Inom motivationen finns det ett antal andra begrepp som kan anses vara viktiga för att förstå denna undersökning. Dessa begrepp är demotivation och amotivation. Demotivation i motivationsforskning kan anses vara ett motsatsord för motivation, d.v.s., demotivation består av demotiv som anses vara faktorer som är negativt inverkan inför motivationen. Demotivation kan ändras på olika sätt, till exempel genom belöningar och beroende på vad som prestationen går ut på. Ett annat exempel är ifall barn är ointresserade eller inte har motivation, måste de uppmuntras och hyllas ifall de gjort bra av sig i situationen. På så sätt kan deras syn på saken ändras och de har en bättre motivation. Amotivation är benämningen för brist på motivation. Dessa termer kan gå hand i hand i vissa situationer. Det kan hända att olika demotiv leder till amotivation, t.ex. om man

presterar dåligt i ett prov, som man trodde att skulle lyckas bra, kan resultatet leda till amotivation. (Chamber 2007)

3.3 Sammanfattning av den teoretiska referensramen

De centrala delarna när man studerar motivation från självbestämmandeteorins synvinkel är den inre motivationen, den yttre motivationen och avsaknaden av motivation. Inre motivation innebär att motivationen kommer från själva individen. Detta kan betyda t.ex. att personen gör något på grund av att hen är intresserad av ämnet eller vill lära sig något nytt. Yttre motivation betyder däremot att personen gör någonting av yttre skäl, t.ex. av eftersträvan för belöning eller av grupstryck. Avsaknad av motivation består av två begrepp: demotivation och amotivation. Demotivation betyder att motivationen är negativt påverkad av en faktor och amotivation betyder att motivationen saknas totalt.



Figur 1. Självbestämmandeteorins centrala delområden.

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med detta arbete är att beskriva personalens erfarenheter i ett projekt som erbjuder olika hälsofrämjande aktiviteter och att få mera förståelse om motivationens och fysiska aktivitetens samband samt hur arbetsplatsens initiativ påverkar motivationen.

Frågeställningarna för detta arbete är:

1. Vilka är personalens motivationsfaktorer till fysisk aktivitet gällande självbestämmandeteorins synvinklar?
2. Hur upplever personalen arbetsplatsens initiativ till att erbjuda ett hälsofrämjande projekt?

5 METOD

Den valda forskningsmetoden för detta examensarbete är kvantitativ enkätstudie. Centralt för kvantitativa studier är att information som samlas in blir omvandlat till tal och på så sätt går det effektivt att behandla och analysera stora mängder information genom statistiska tekniker (Goertzen 2017 s. 13). Enligt Jacobsen (2012 s. 72) är det viktigt att förbereda undersökningen genom att framställa tydliga frågor och bestämma vilka svar är relevanta. Forskaren bestämmer med andra ord vad som är nyttigt att få veta och vilka de relevanta svarsalternativen är. Den kvantitativa enkätstudien kategoriseras därmed som en sluten metod.

I en kvantitativ enkätstudie delas arbetsprocessen in i sju faser. Dessa faser är definition av problemställning, val av undersökningsmetod, val av datainsamlingsmetod, val av enheter, val av analysmetod, validitet och reliabilitet och resultatanalys (Jacobsen 2012 s. 28). Den kvantitativa enkätstudien ger de bästa möjligheterna att få svar på frågeställningarna som denna undersökning har. Enkäten gör det möjligt att samla in information av ett stort antal enheter, som i denna undersökning är personalen på Arcada. Analysmetoden samt validitet och reliabilitet beskrivs närmare i ett senare skede.

5.1 Enkät för insamling av data

Denna undersöknings enkät (Bilaga 1) skickas per e-post till hela personalen på Arcada (ca 170 personer). Därtill läggs enkäten upp på personalens intranät. Enkäten består av 17 frågor och skapas med Google Forms. Största delen av frågorna är slutna frågor med färdigt bestämda svarsalternativ. Enkäten innehåller frågor om respondentens basuppgifter, fysisk aktivitet, deltagande i *Arcada Sport and Health Booster*-projektet och motivation till fysisk aktivitet. En del av frågorna är projektspecifika (8–13) medan vissa frågor gällande fysisk aktivitet är standardiserade frågor från färdiga frågeformulären IPAQ (4–5) och GPAQ (6). Frågan gällande motivationen grundar sig på det validerade frågeformuläret PALMS (14). Följebrevet (Bilaga 2) skickas ut i samma meddelande som själva enkäten. I följebrevet presenteras bl.a. arbetets skribenter samt undersökningens syfte. Även etiska aspekter gällande undersökningen och tidsramen för besvandet redovisas för.

5.2 Kvantitativ data-analys

I arbetet används frekvensfördelningar vid analysering av data som samlats in med enkäterna. Enligt Bryman (2002 s. 230–232) innebär frekvensfördelningen som analysmetod att man först analyserar hur svaren fördelar sig i enkätens varje enskild fråga. Därefter grupperar man alla som har svarat på enkäten med det svarsalternativ som respondenten har valt att svara på. För varje fråga görs en figur (t.ex. tabell eller cirkeldiagram) med alla svarsalternativ och vad personerna har svarat på så man får en mer klar bild på resultaten och på så vis är det sedan lättare att analysera resultaten. Tabellen skall också visa den relativa fördelningen i form av proportioner samt procentar. Man räknar ut proportionen med att dividera respondenterna som har svarat för ett visst svarsalternativ med alla respondenter som har svarat på frågan. Samma formel används vid utredning av procentarna, men då skall man ännu multiplicera resultatet man fick av ovannämnda formeln med 100 för att få procenten på ett visst svarsalternativ. Efter detta blir det lättare att läsa resultaten i tabellen och att förstå dem. Enkätens resultat analyseras genom univariat analys, det vill säga en variabel åt gången.

5.3 Etiska överväganden

Studenterna vid Arcada är förbundna att följa Forskningsetiska delegationens (2012) riktlinjer för god vetenskaplig praxis. Studenterna bekantar sig med dessa riktlinjer för att kunna utföra en etiskt hållbar undersökning där avvikelser från god vetenskaplig praxis bör undvikas.

Enligt Jacobsen (2012 s. 32–37) finns det tre fundamentala etiska krav som ska uppfyllas i en undersökning av andra människor. Dessa krav är informeratsamtycke, skydd av privatlivet och krav på korrekt presentation av data. Informerat samtycke innebär att deltagaren i undersökningen ställer upp frivilligt och har blivit informerad om eventuella risker och möjligheter som deltagandet kan medföra. Skydd av privatlivet innebär att deltagaren har rätt till ett privatliv som utelämnas från undersökningen. Undersökaren bör tänka på den insamlade informationens känslighet och privathet samt att enskilda individer inte är identifierbara utifrån den insamlade informationen. Kravet på korrekt presentation av data innebär att inte förfälska insamlad information eller resultat. Det är viktigt att försöka presentera data på ett fullständigt sätt i rätt sammanhang.

I denna undersökning kommer god vetenskaplig praxis att följas. Enkäten som skickas ut kommer att vara anonym så att deltagarnas integritet hålls beskyddad. Frågorna som ställs är enbart för undersökningssyfte och informationen som samlas in i denna undersökning behandlas konfidentiellt samt enbart av behöriga personer inom detta examensarbete. Enkäten testades av tre studeranden innan publicering.

5.4 Validitet och reliabilitet

En väl utförd undersökning vars resultat är generaliserbara har som krav hög validitet och reliabilitet. Validitet innebär att undersökningen mäter det som är relevant, d.v.s. data som samlas in är viktigt för sammanhanget. Reliabilitet innebär att undersökningen utförs korrekt, d.v.s. tillförlitligt. (Gunnarsson 2002)

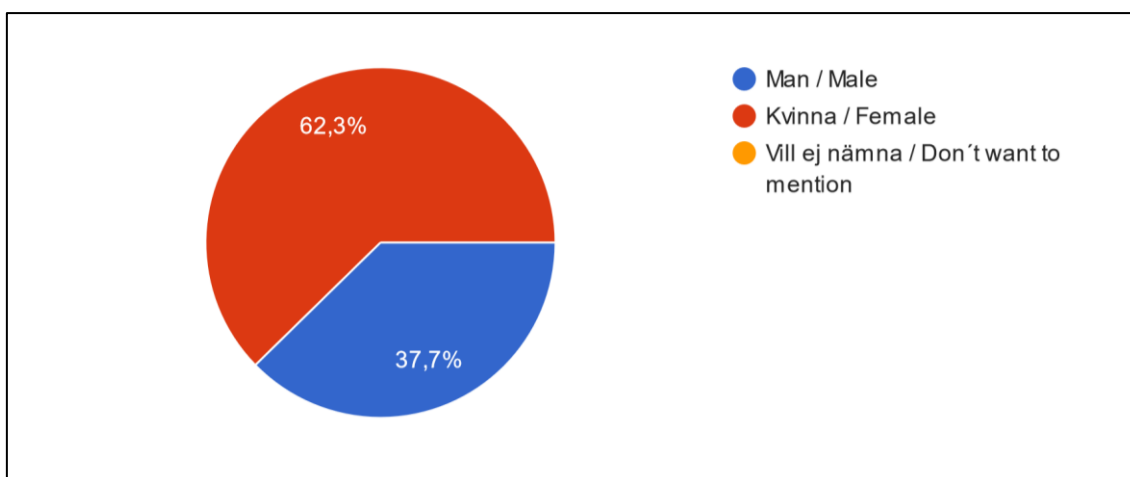
För att uppnå hög validitet och reliabilitet försäkras det att enkäten innehåller frågor som ger svar på undersökningens forskningsfrågor och motsvarar undersökningens syfte.

En del av frågorna är standardiserade och har använts i tidigare undersökningar. Enkäten kommer att delas ut endast till personalen på Arcada så att utomstående inte kommer åt den eller påverkar resultaten.

6 RESULTAT

Undersökningens resultat presenteras med procentuell frekvensfördelning både i textform och med diagram. Enkätens frågor (4–8) som gäller nivån av fysisk aktivitet presenteras främst i textform, medan frågorna som har större vikt för undersökningen, det vill säga, frågorna gällande *Arcada Sport and Health Booster*-projektet (9–13) och motivationen (14–17), presenteras både i textform och med diagram. Procentantalen är avrundade till närmaste tiondel. Resultatkapitlet är indelat i underkapitel baserat på vardera forskningsfrågan.

Enkäten besvarades totalt av 69 personer varav 43 (62,3 %) var kvinnor och 26 (37,7 %) var män (Figur 2). Detta visar att ca 40 % av personalen svarade på enkätfrågorna. Respondenternas åldrar varierade mellan 27 och 65 år med medelåldern på ca 47,5 år. Svarsfördelningen mellan respondenternas arbetsbild blev 35 (50,7 %) från administrativ personal och 32 (46,4 %) från undervisande personal. Resten av besvararna har andra arbetsuppgifter.

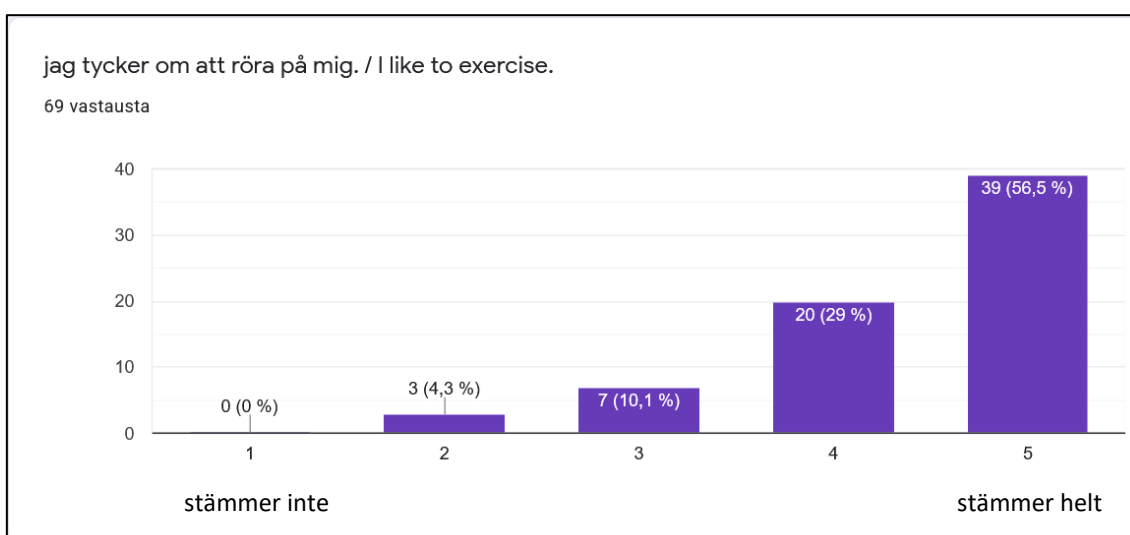


Figur 2. Könsfördelningen mellan respondenterna.

6.1 Personalens motivationsfaktorer

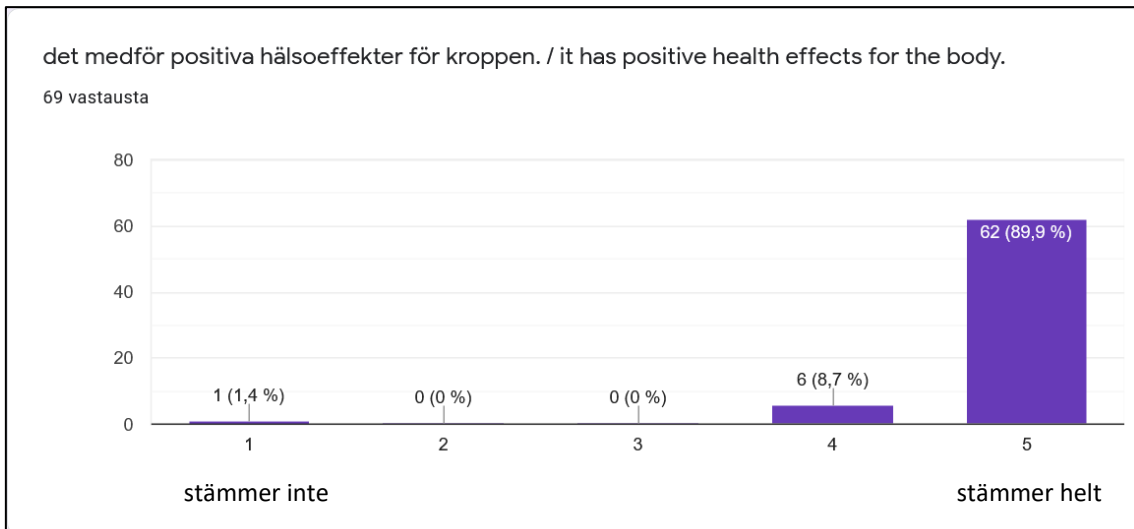
Följande resultat ger svar på den första forskningsfrågan (Vilka är personalens motivationsfaktorer till fysisk aktivitet gällande självbestämmandeteorins synvinklar?). Den första motivationsfrågan (14) undersöker vilken typ av motivation det är frågan om med tanke på självbestämmandeteorin. Frågan är indelad i sex påståenden. Varje påstående börjar med meningen ”Jag utför fysisk aktivitet eftersom...” och svarsalternativen är siffrorna 1–5 där 1 står för helt av annan åsikt och 5 står för helt av samma åsikt.

Svaren till det första påståendet (Figur 3.1) visar att 57,1 % av respondenterna är helt av samma åsikt vid påståendet ”jag tycker om att röra på mig”. 28,6 % av respondenterna anser sig vara delvis av samma åsikt, 4,3 % anser sig vara delvis av annan åsikt och 10 % kan inte säga. Ingen av respondenterna anser sig vara helt av annan åsikt.



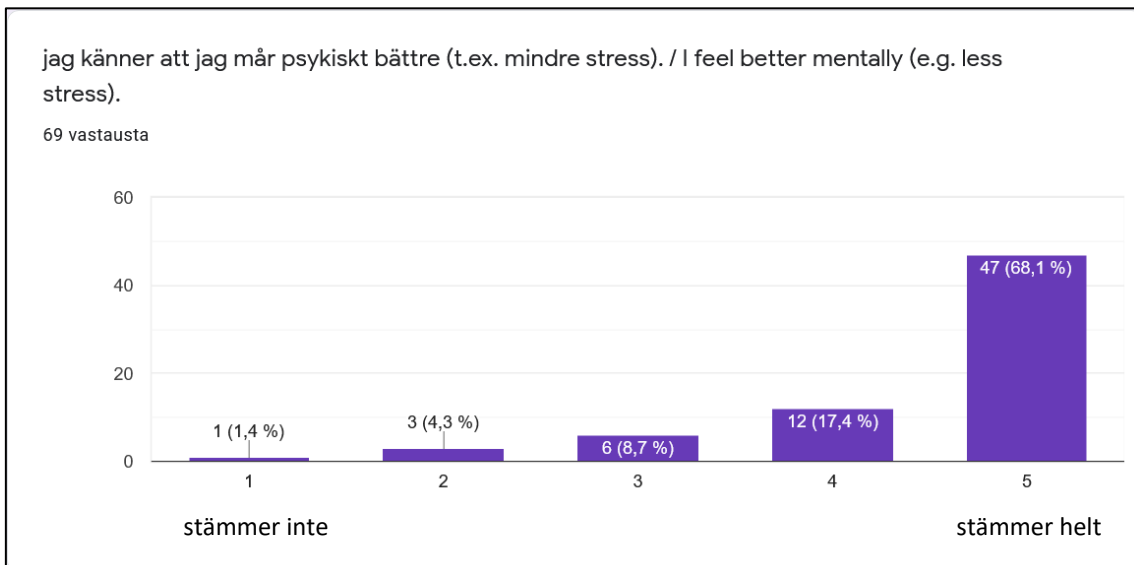
Figur 3.1. Jag tycker om att röra på mig.

Det andra påståendet (Figur 3.2) ”det medför positiva hälsoeffekter för kroppen” stämmer helt för 90 % av respondenterna. 8,6 % anser sig vara delvis av samma åsikt medan 1,4 % anser sig vara helt av annan åsikt. Ingen av respondenterna är delvis av annan åsikt eller kan inte säga.



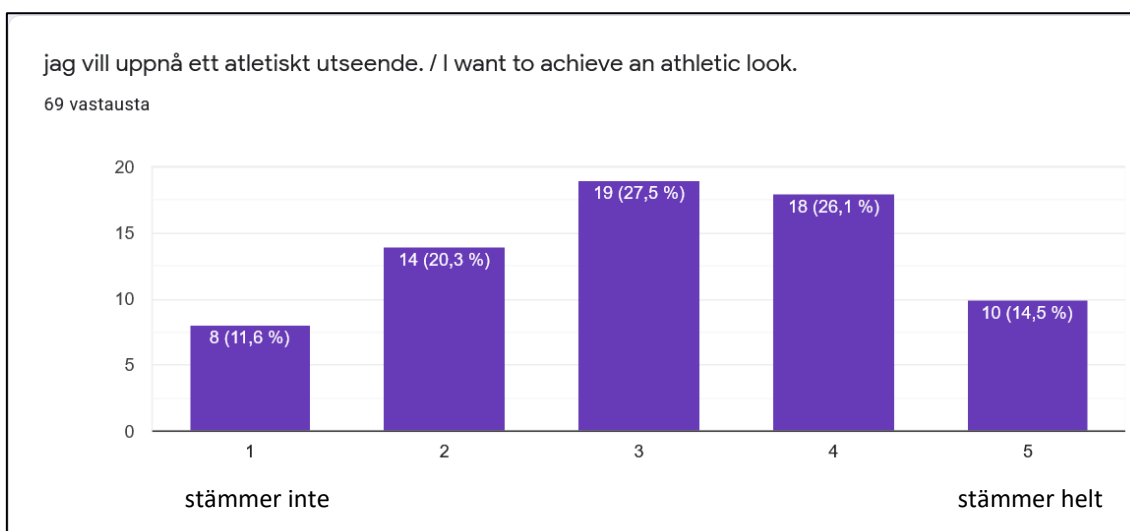
Figur 3.2. Det medför positiva hälsoeffekter.

Det tredje påståendet (Figur 3.3) ”jag känner att jag mår psykiskt bättre (t.ex. mindre stress)” stämmer helt för 67,1 % av respondenterna. 18,6 % anser sig vara delvis av samma åsikt. 4,3 % anser sig vara delvis av annan åsikt och 1,4 % är helt av annan åsikt. 8,6 % av respondenterna kan inte säga.



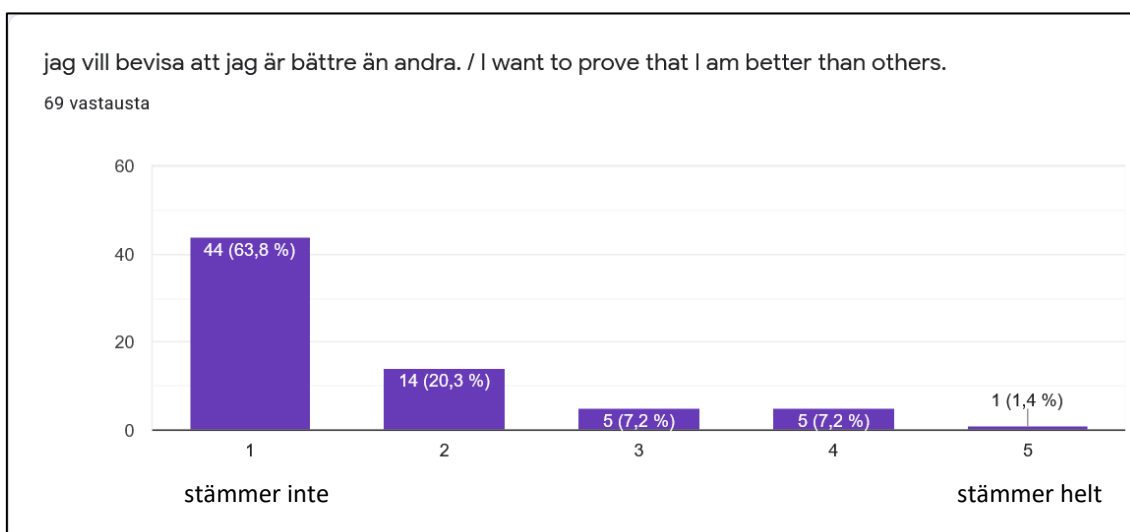
Figur 3.3. Jag mår psykiskt bättre.

Det fjärde påståendet (Figur 3.4) ”jag vill uppnå ett atletiskt utseende” stämmer helt för 14,3 % av respondenterna. 25,7 % anser sig vara delvis av samma åsikt. 20 % anser sig vara delvis av annan åsikt och 11,4 % anser sig vara helt av annan åsikt. 28,6 % av respondenterna kan inte säga.



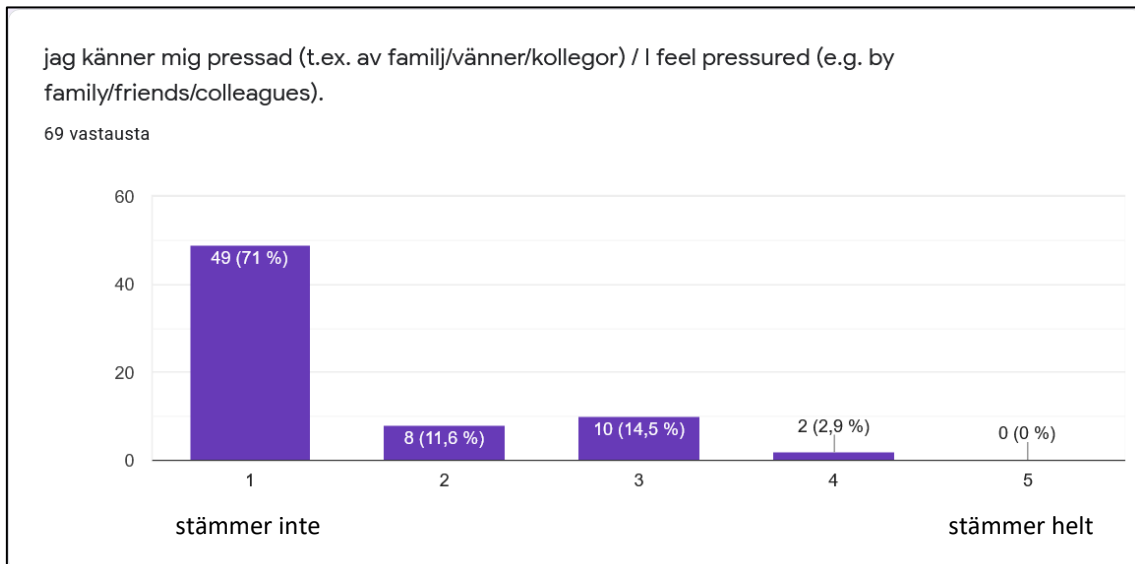
Figur 3.4. Jag vill uppnå atletiskt utseende.

Det femte påståendet (Figur 3.5) ”jag vill bevisa att jag är bättre än andra” stämmer helt för 1,4 % av respondenterna. 7,2 % anser sig vara delvis av samma åsikt. 20,3 % anser sig vara delvis av annan åsikt och 63,8 % anser sig vara helt av annan åsikt. 7,2 % av respondenterna kan inte säga.



Figur 3.5. Jag vill bevisa att jag är bättre än andra.

Det sjätte påståendet (Figur 3.6) ”jag känner mig pressad (t.ex. av familj/vänner/kollegor)” stämmer delvis för 2,9 % av respondenterna. 11,6 % anser sig vara delvis av annan åsikt och 71 % anser sig vara helt av annan åsikt. 14,5 % av respondenterna kan inte säga. Ingen av respondenterna är helt av samma åsikt.



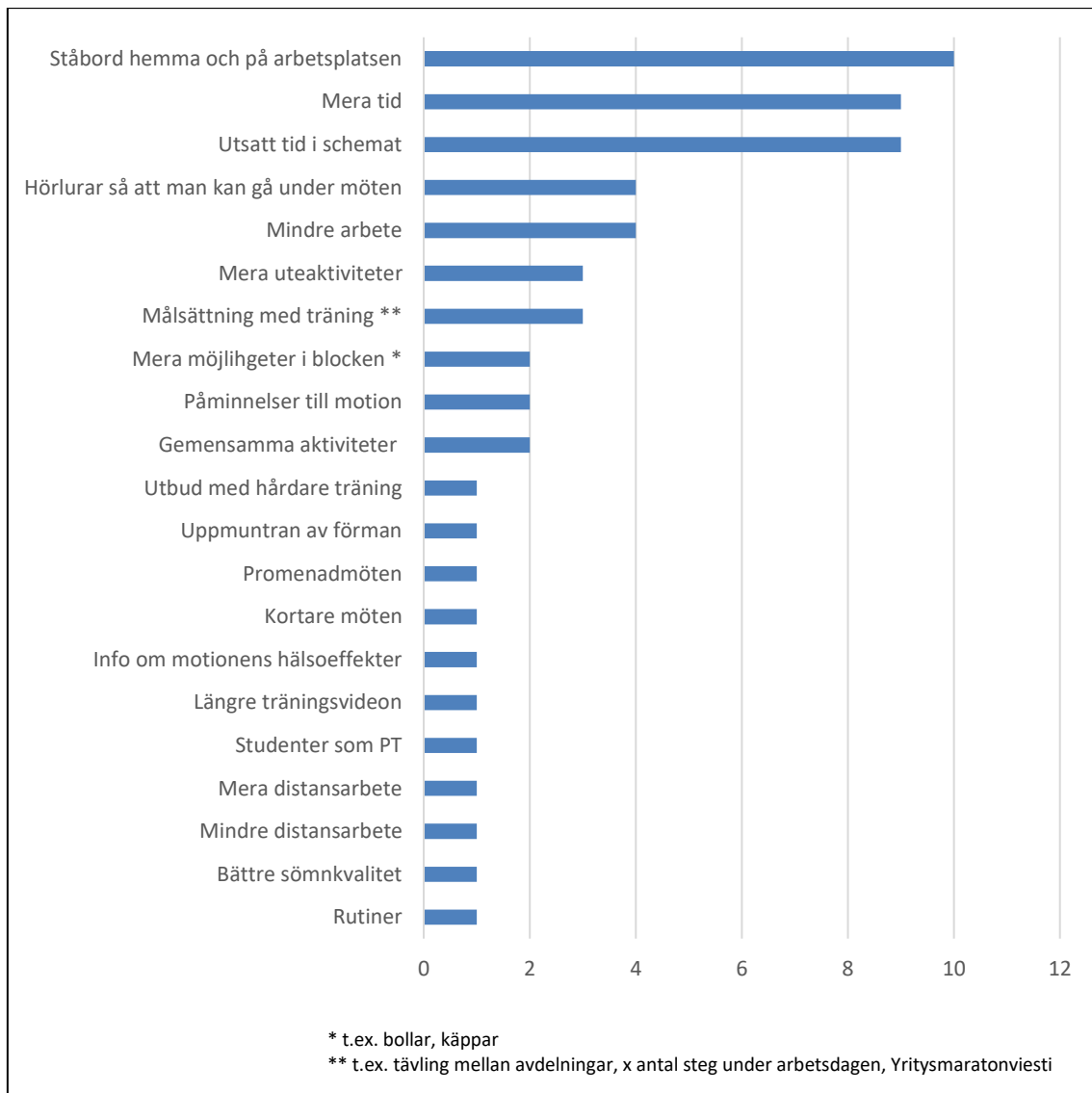
Figur 3.6. Jag känner mig pressad.

Frågan 12 reder ut orsaker till varför respondenten inte har valt att delta i de erbjudna aktiviteterna (Figur 4). I enkäten finns fem färdigt givna svarsalternativ. Därtill har respondenten möjligheten att själv skriva in ytterligare orsaker. De som har deltagit i någon aktivitet har inte besvarat denna fråga. Svaren visar att 5 respondenter har valt alternativet ”Visste inte att det fanns”. Även alternativet ”Intresserar inte” valdes av 5 respondenter. 16 respondenter valde alternativet ”Har redan hobby på fritiden” och 21 respondenter valde alternativet ”Hinner inte”. Det sista färdigt givna svarsalternativet är ”Vågar inte” som valdes av en respondent. Ytterligare orsaker som svarades av respondenterna är ointressanta aktiviteter, opassliga tider, glömska, utnyttjandet av annan privat coaching, hem på annan ort, sjukdom och distansarbete.



Figur 4. Orsakerna till frånvaro från aktiviteterna.

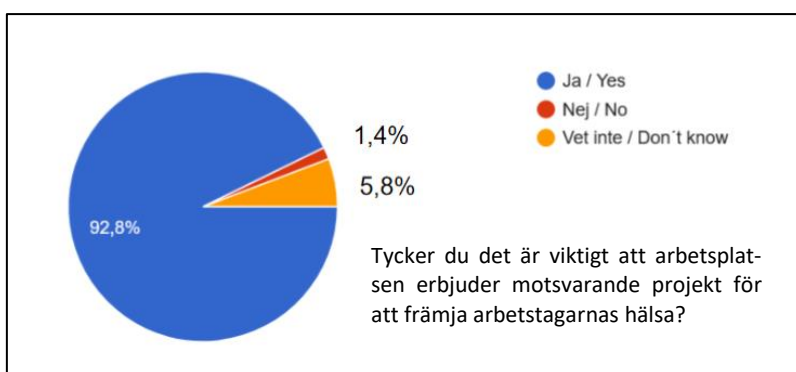
I enkätens sista fråga (17) undersöks faktorer som kunde motivera till mera fysisk aktivitet under arbetsdagen. Nedan (Figur 5) presenteras de inkomna svaren som direkt besvarar frågan. Svaren som innehåller irrelevanta kommentarer med tanke på frågan har lämnats bort. Resultaten visar att tillgång till ståbord är den populäraste motivationsökande faktorn med 10 svar från respondenterna. Mera tid under arbetsdagen och en utsatt tid i arbetsschemat för fysisk aktivitet är faktorer som framkommer i 9 av de inkomna svaren. Resten av faktorerna förekommer totalt 1–4 gånger i de inkomna svaren.



Figur 5. Faktorer som skulle öka motivationen.

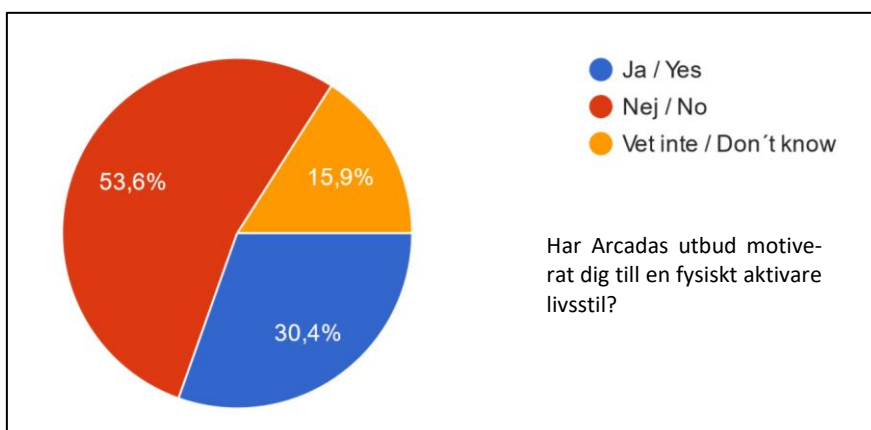
6.2 Personalens upplevelser av projektet

Följande resultat ger svar på undersökningens andra forskningsfråga (Hur upplever personalen arbetsplatsens initiativ till att erbjuda ett hälsofrämjande projekt?). Frågan 13 undersöker om respondenterna tycker det är viktigt att arbetsplatsen erbjuder projekt för att främja arbetarnas hälsa (Figur 6). Hela 64 av respondenterna (92,8 %) tycker att detta är viktigt, medan endast en respondent (1,4 %) anser att det inte är viktigt. 4 respondenter (5,8 %) svarade ”Vet inte”.



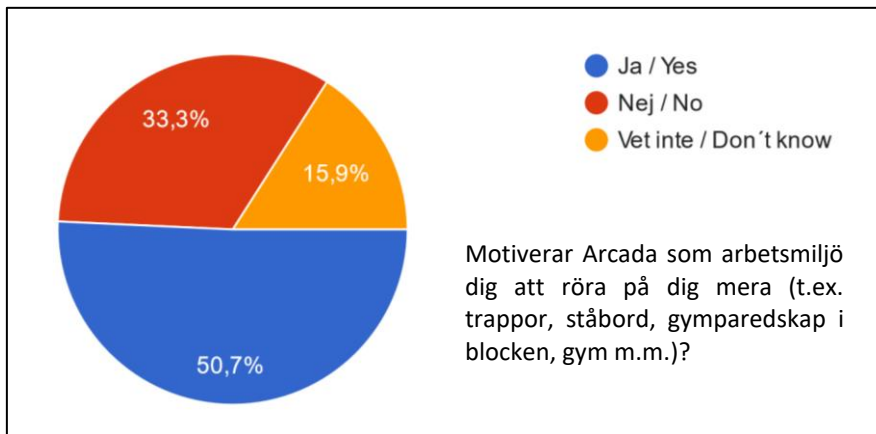
Figur 6. Fördelningen av den upplevda betydelsen.

Enkätens 15:e fråga undersöker hur projektet har påverkat respondentens motivation till fysisk aktivitet (Figur 7). Svaren visar att 30,4 % av respondenterna anser att de har blivit motiverade till en fysiskt aktivare livsstil medan 53,6 % anser att de inte har blivit motiverade till en aktivare livsstil. 15,9 % av respondenterna vet inte.



Figur 7. Svartsfördelningen av projektet som motivator.

I frågan gällande Arcada som arbetsmiljö undersöks hur respondenterna upplever arbetsplatsen som en motivationsökande faktor för fysisk aktivitet (Figur 8). 50,7 % av respondenterna tycker att Arcada som arbetsmiljö motiverar till att röra på sig mera. 33,3 % tycker inte att arbetsplatsen motiverar till att röra på sig och 15,9 % vet inte.



Figur 8. Svartsfördelningen av Arcada som motiverande miljö.

6.3 Övriga resultat

Följande resultat är från enkätens övriga frågor. Gällande fysisk aktivitet visar frågorna 4 och 5 respondenternas aktivitetsnivå under de senaste sju dagarna (Figur 9). I frågan 4 undersöks hur många gånger respondenten utför minst 10 minuter starkt belastande fysisk aktivitet i veckan. Svaren visar att 28,6 % av respondenterna inte har utfört några starkt belastande aktiviteter. 37,2 % av respondenterna utför starkt belastande aktiviteter 1–3 gånger i veckan och 24,3 % av respondenterna utför starkt belastande aktiviteter 4–6 gånger i veckan. Andelen respondenter som utför starkt belastande aktiviteter 7 eller flera gånger i veckan är 10 %.

I frågan 5 undersöks hur många gånger respondenten utför minst 10 minuter måttligt fysisk aktivitet i veckan. Enligt resultaten har 11,4 % av respondenterna inte utfört någon måttlig fysisk aktivitet under veckan. Andelen respondenter som har i veckan utfört 1–3 gånger måttlig fysisk aktivitet är 27,1 % och andelen respondenter som har utfört 4–6 gånger måttlig fysisk aktivitet är 41,4 %. Av respondenterna utför 20 % måttligt belastande aktiviteter 7 eller flera gånger i veckan.

	Fråga 4 (starkt belastande)	Fråga 5 (måttligt belastande)
0	28,6 %	11,4 %
1	12,9 %	7,1 %
2	15,7 %	12,9 %
3	8,6 %	7,1 %
4	15,7 %	10 %
5	5,7 %	15,7 %
6	2,9 %	15,7 %
7	7,1 %	7,1 %
7+	2,9 %	12,9 %

Figur 9. Respondenternas aktivitetsnivå under senaste sju dagar.

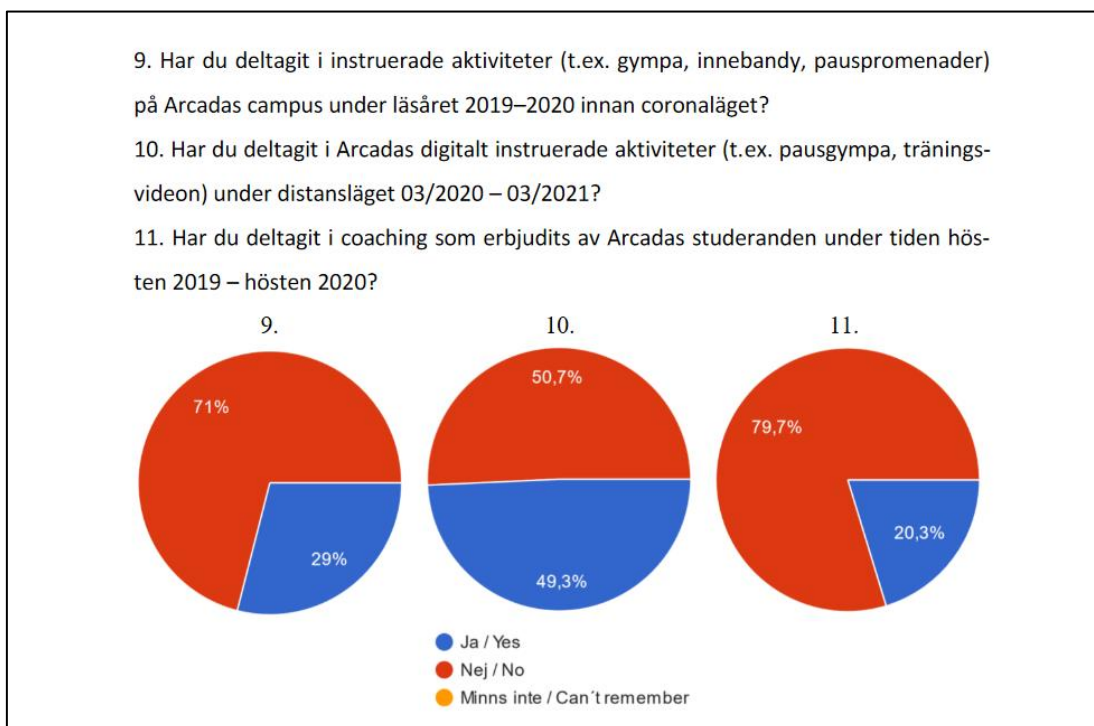
I frågan om tillbringad tid sittande eller liggande under en vanlig dag varierar svaren från 3 timmar till 15 timmar. I svaren skulle respondenterna inte ta sömnen i beaktande. I genomsnitt tillbringar respondenterna ca 9 timmar sittande eller liggande under en vanlig dag.

Enkätens fråga 7 undersöker om coronaläget har påverkat respondentens nivå av fysisk aktivitet. 53,6 % anser att nivån av fysisk aktivitet är mindre som följd av coronaläget medan 29 % anser att nivån av fysisk aktivitet har ökat. 17,4 % anser att det inte har skett en förändring i nivån av fysisk aktivitet.

Frågan om återhämtningen från arbetsbelastningen efter arbetsdagen visar att nästan hälften (49,3 %) av respondenterna tycker att de har återhämtat sig bra. 15,9 % anser att

de har återhämtat sig dåligt eller ganska dåligt. 27,5 % anser att de har återhämtat sig måttligt och 7,2 % anser att de har återhämtat sig mycket bra.

Frågorna 9–11 i enkäten som angår *Arcada Sport and Health Booster*-projektet visar respondenternas deltagande i de olika aktiviteterna som projektet erbjuder (Figur 10). Svaren till frågan 9 visar att 29 % av respondenterna har deltagit och 71 % har inte deltagit i instruerade aktiviteter på arbetsplatsen innan coronaläget. Frågan 10 visar däremot andelen respondenter som har deltagit i digitalt instruerade aktiviteter under distansläget. Svaren visar att 49,3 % har deltagit i dem medan 50,7 % inte har deltagit. Frågan 11 undersöker ytterligare om respondenten har deltagit i coaching som Arcadas studeranden har erbjudit både före och efter coronalägets utbrott. 20,3 % har deltagit i coachingen medan 79,7 % inte har deltagit.



Figur 10. Svarsfördelningen gällande deltagandet i erbjudna aktiviteter.

7 DISKUSSION

I detta kapitel kommer resultaten och undersökningsmetoden att diskuteras. I resultatdiskussionen analyseras de resultaten som är direkt kopplade till undersökningens forskningsfrågor. I metoddiskussionen behandlas bl.a. den kvantitativa enkätstudiens lämplighet och val av analysmetod. Till sist presenteras förslag för fortsatta forskningsmöjligheter.

7.1 Resultatdiskussion

Frågorna i enkäten som är direkt kopplade till undersökningens forskningsfrågor kan delas in i två kategorier: personalens motivationsfaktorer och personalens upplevelser av projektet. Dessa resultat analyseras med koppling till forskningsfrågorna och teori som presenterats i bakgrundskapitlet.

7.1.1 Personalens motivationsfaktorer

Den viktigaste frågan för att besvara undersökningens första forskningsfråga (Vilka är personalens motivationsfaktorer till fysisk aktivitet gällande självbestämmandeteorins synvinklar?) är frågan nummer 14 i enkäten. Den frågan är uppdelad i sex påståenden där respondenten väljer den siffran som bäst motsvarar den egna åsikten. Siffran 1 står för helt av annan åsikt och siffran 5 står för helt av samma åsikt. I alla påståenden undersöks vilken typ av motivation (inre eller yttre) respondenten har till att utföra fysisk aktivitet. I denna undersökning möter man på motivationen så som Ulseth (2008) nämner, d.v.s. vilka olika motiv motiverar till fysisk aktivitet. Det första påståendet (jag tycker om att röra på mig) undersöker ifall motivationstypen är av den inre typen. Stendahl (2013) skriver att inre motivationsfaktorer är bl.a. känslan av tillfredsställelse och glädje, medan Cif (2011) betonar att den inre motivationen kommer från individen själv då individen känner vilja gentemot utförandet av en handling. Resultatet visar att hela 85,5 % av respondenterna är delvis eller helt av samma åsikt. Det tyder på att vid detta påstående spelar den inre motivationen den mest betydelsefulla rollen.

Samma kan konstateras vid det andra påståendet (det medför positiva hälsoeffekter för kroppen) eftersom tillfredsställelse förknippas även med termen välbefinnande. Att utföra fysisk aktivitet eftersom det ökar det fysiska välbefinnandet hör till den inre motivationstypen. Svaren till detta påstående visar att t.o.m. 98,6 % av respondenterna är delvis eller helt av samma åsikt. Detta talar starkt för den inre motivationstypen. Det tredje påståendet (jag känner att jag mår psykiskt bättre) kan även kategoriseras tillsammans med det andra påståendet, d.v.s. det ökar respondentens välbefinnande och tillfredsställelse. Hela 85,5 % av respondenterna är delvis eller helt av samma åsikt. Det går att konstatera att i dessa tre första påståenden i enkätens 14:e fråga är den inre motivationen starkt dominerande bland respondenterna.

De tre sista påståenden i enkätens 14:e fråga undersöker om motivationstypen är av yttre slag. Det fjärde påståendet (jag vill uppnå ett atletiskt utseende) har en större fördelning mellan respondenternas åsikter jämfört med de tidigare påståenden. Enligt Stendahl (2013) hör strävan efter förbättrat utseende till de yttre motivationsfaktorerna. 40,6 % av respondenterna svarade att de är delvis eller helt av samma åsikt, medan 31,9 % svarade att de är delvis eller helt av annan åsikt. Detta tyder på att motivationen bakom beslutet att vara fysiskt aktiv är både av inre och yttre slag bland respondenterna, men största delen lutar sig ändå mot den yttre motivationens sida.

Det femte och det sjätte påståenden undersöker också i vilken grad motivationen är av den yttre typen. Dessa påståenden grundar sig inte på drivkrafter som bygger på intresse, lärande eller glädje, vilka förknippas med den inre motivationen. Däremot social status, revansch, skuld känsla och tvång är faktorer som är associerade till yttre motivation. Liksom Gagné & Deci (2005) skriver, ingår känslan av press i kategorin för yttre motivationsfaktorer och tvång kan starkt relateras med känslan av press. Ritola (2016) beskriver den segrande pokalen i en tävling som en yttre motivationsfaktor, d.v.s. att vinna eller strävan efter att vara bäst angår den yttre motivationen. Svaren visar att vid det fjärde påståendet (jag vill bevisa att jag är bättre än andra) är 84,1 % av respondenterna delvis eller helt av annan åsikt och vid det femte påståendet (jag känner mig pressad) är 82,6 % av respondenterna delvis eller helt av annan åsikt. På basis av resultaten till de två sista påståenden kan det noteras att den yttre motivationen inte är den drivande kraften bakom respondenternas val att utföra fysisk aktivitet.

I enkäten undersöktes också orsaker till frånvaro från de organiserade aktiviteterna i *Arcada Sport and Health Booster*-projektet. Nästan hälften (48,8 %) av respondenterna valde som orsak "hinner inte". I vissa fall kan detta förknippas med avsaknad av motivation, eftersom en möjlighet är att respondenten inte är tillräckligt motiverad till att hitta tid för deltagande i aktiviteterna. Ett annat svarsalternativ var "intresserar inte" som valdes av 11,6 % av respondenterna. Detta alternativ visar direkt avsaknad av motivation, d.v.s. amotivation. Svarsalternativet "vågar inte" valdes endast av 2,3 %, vilket tyder på att rädsla eller osäkerhet är ett relativt litet demotiv gentemot deltagandet i aktiviteterna. Enligt Allender et al. (2006) är bl.a. ångest, dålig kroppsbild och negativa erfarenheter vanliga orsaker (demotiv) som hindrar deltagandet. Det kan finnas flera olika orsaker till bortavaron från aktiviteterna, som fungerar som demotiv och döljs under olika ursäkter. Chamber (2007) skriver att demotiv anses vara faktorer som påverkar motivationen negativt och dessa demotiv kan eventuellt leda till amotivation, d.v.s. avsaknad av motivation. På basen av resultaten kan det konstateras att det finns olika orsaker som förhindrar deltagandet i aktiviteterna och som kan sammankopplas med avsaknad av motivation.

Enkätens sista fråga undersöker faktorer som skulle motivera till mera fysisk aktivitet under arbetsdagen. Bland respondenternas svar lyfts några faktorer fram oftare än andra. Att ha tillgång till ett ståbord hemma eller på arbetsplatsen är den faktorn som förekommer mest i svaren. Näst populäraste faktorerna är mera tid och utsatt tid för fysisk aktivitet i arbetsschemat. Flera av de motivationsökande faktorerna som förekommer i de inkomna svaren kunde noteras av arbetsplatsen. Här kunde arbetsplatsen ta inspiration av arbetstagarnas åsikter och önskemål för att öka motivationen till fysisk aktivitet under arbetsdagen.

Sammanfattningsvis kan man säga att den inre motivationen, som Deci & Ryan (2000) beskriver att kommer från individen själv, spelar den största rollen vid beslutet att utföra fysisk aktivitet. Ett undantag förekommer dock när det gäller eftersträvan av ett atletiskt utseende, som stämmer för majoriteten av respondenterna. Detta indikerar att det finns även yttre motivationsfaktorer vid beslutet att vara fysiskt aktiv. Gällande frånvaron från aktiviteterna finns det olika orsaker som har en demotiverande funktion till delta-

gandet. En av de centrala delarna i självbestämmandeteorin är avsaknad av motivation, vilket dessa demotiv kan leda till.

7.1.2 Personalens upplevelser av projektet

För att få svar på den andra forskningsfrågan (Hur upplever personalen arbetsplatsens initiativ till att erbjuda ett hälsofrämjande projekt?) undersöktes hur projektet har påverkat personalens livsstil samt deras uppfattning om projektets värde. Malik et al. (2013) skriver att interventioner på arbetsplatsen, vars syfte är att öka arbetarnas fysiska aktivitet, kan vara effektiva vid försök att öka arbetarnas aktivitetsnivå. Även Mulchandani et al. (2019) menar att liknande interventioner på arbetsplatsen kan vara effektiva vid främjandet av arbetarnas hälsa. Resultaten visar att hela 92,8 % av respondenterna i denna undersökning tycker det är viktigt att arbetsplatsen erbjuder motsvarande projekt för att främja arbetstagarnas hälsa.

I resultaten kommer det fram att respondenterna tillbringar i genomsnitt ca 9 timmar sittande eller liggande under en vanlig dag. Enligt Huttunen (2016) är stillasittandet en av de farligaste formerna av fysisk inaktivitet och personer som sitter över 7 timmar i dagen har betydligt större risk för allvarliga hälsoproblem. Detta stöder slutsatsen i föregående stycke om hur viktigt det är med ett projekt vars syfte är att få personalen mera fysiskt aktiv. Speciellt när resultaten också visar att som en följd av coronaläget har respondenternas nivå av fysisk aktivitet minskat. Över hälften av respondenterna (53,6 %) anser att de motionerar mindre jämfört med tiden före coronaläget.

Arbetsplatsens initiativ har inte motiverat majoriteten (53,6 %) av respondenterna till en aktivare livsstil, men 30,4 % av respondenterna tycker dock att en förbättring i motivationen har skett. Däremot tycker 50,7 % av respondenterna att arbetsmiljön motiverar till att röra på sig mera. När 30,4 % anser att projektet har ökat deras motivation till en fysiskt aktivare livsstil och 50,7 % tycker arbetsmiljön motiverar till att röra på sig mera, kan det konstateras att projektet har haft en positiv inverkan på flera av arbetarna.

7.2 Metoddiskussion

En kvantitativ enkätstudie var en bra metod för detta arbete. Det fanns många potentiella svarspersoner, så vi kände att en kvantitativ enkätstudie var det mest effektiva alternativet för att få så många svar som möjligt på en utsatt tid. Liksom Goertzen (2017 s. 13) skriver, är en kvantitativ enkätstudie en bra metod för insamling av stora mängder information. Google Forms var också ett effektivt sätt att samla in data och att få in statistik och resultat. Det sparade på tiden och gav oss mera tid att analysera resultaten ordentligt. Brymans (2002 s. 230–232) analysmetod med frekvensfördelningar passade också in i denna studie på grund av att man lättare kan analysera resultaten och läsarna har lättare att förstå resultaten med hjälp av figurer och tabeller. Allt som allt kunde arbetsprocessen följas i den form som Jacobsen (2012 s. 28) beskriver den, d.v.s. definition av problemställning, val av undersökningsmetod, val av datainsamlingsmetod, val av enheter, val av analysmetod, validitet och reliabilitet och resultatanalys.

Enkäten sickades ut till hela Arcadas personal (ca 170 personer). Enkäten besvarades av 69 respondenter vilket ger svarsprocenten ca 40 %. Med tanke på generaliserbarheten är den relativt låga svarsprocenten och en sak att ta i beaktande. Däremot påverkas generaliserbarheten positivt av att respondenterna var av både av manligt och kvinnligt kön med en relativt vidutsträckt åldersfördelning (27–65 år). Även den jämna fördelningen mellan undervisande och administrativa personalen stöder generaliserbarheten. För att få ytterligare mera generaliserbara resultat skulle det ha varit nödvändigt att få in flera svar på enkäten så att svarsprocenten är högre.

Det var lyckat att framställa enkäten både på svenska och på engelska. På så vis gavs även den engelskspråkiga personalen möjligheten att delta i undersökningen. Risker med en tvåspråkig enkät var att ifall frågorna tolkas på olika sätt beroende på språket, kunde detta ses som en möjlig felfaktor i resultaten. Eftersom enkätfrågorna var relativt enkla och korta är detta troligen inte en felfaktor som måste tas i beaktande. Längden på enkäten var tillräckligt kort för att kunna bli besvarad på några minuter. Frågorna som enkäten består av var essentiella för undersökningen och alla dessa 17 frågor var specifikt utvalda så att enkäten skulle vara möjligast omfattande.

De öppna frågorna i enkäten var ett bra val för att få konkreta svar och tankar på vissa frågor. Det kom in många olika svar, eftersom respondenterna har egna åsikter och tankesätt. Detta gav skribenterna och beställaren olika synpunkter på hur enskilda individer blir motiverade till fysisk aktivitet under arbetsdagen. Detta höjer validiteten i själva undersökningen. Vissa av frågorna angick också nuläget med coronasituationen. Dessa gav förståelse om hur personalen känner sig ha blivit påverkade av coronaläget med tanke på motivation till och utförande av fysisk aktivitet.

7.3 Fortsatta forskningsmöjligheter

Detta arbete ger en klarare bild för beställaren vad som deltagarna tyckte fungerade bra och vad som fungerade mindre bra i projektet. Det ger beställaren möjligheten att utveckla kommande projekt. Frågorna om fysisk aktivitet och inaktivitet ger också beställaren och andra läsare en klarare bild av vilken personalens fysiska aktivitetsnivå är, och utifrån detta kan nya projekt skapas. Nya projekten kunde fokusera på områden som man anser vara ett större hot mot hälsan på arbetsplatsen. Därtill kunde planscher och broschyrer läggas upp runt om i skolan angående hälsofrämjande åtgärder så som t.ex. att gå trapporna istället för att använda hissen. Även på Arcadas hemsidor kunde det skrivas inlägg om hur viktigt det är med tillräcklig fysisk aktivitet i vardagen, med exempel på åtgärder som främjar den vardagliga hälsan.

En möjlighet skulle kunna vara att göra en uppföljningsstudie gällande *Arcada Sport and Health Booster*-projektet, ifall Arcada skulle fortsätta med projektet. På så vis kunde man se hurdana förändringar det har gjorts inom projektet och hur det har påverkat projektets nytta och hur det har bidragit för personalens hälsa. En annan möjlighet kunde vara att vidareutveckla undersökningen till en slags självstudie med liknande frågor, där respondenten kan som resultat se om deras egen fysiska aktivitetsnivå är tillräcklig. Även sömn och motivation kunde undersökas som en självstudie. Detta arbete kunde även ge andra skolor och arbetsplatser möjligheten att skapa ett eget projekt för främjandet av både personalens och elevernas hälsa i skolan. 92,8 % av respondenterna i denna undersökning tyckte även att det är viktigt att arbetsplatsen erbjuder motsvarande projekt i framtiden. Därför kunde det vara nyttigt för andra skolor och arbetsplatser att genomföra motsvarande projekt.

Motivationen var en viktig komponent i detta arbete. Därför är det ytterst viktigt att man forskar vidare på vad som egentligen är motivationsfaktorerna för att en individ skall bli mera aktiv i stället för att leva ett inaktivt liv. Detta arbete bevisar att de inre faktorerna påverkar beslutet till att utföra fysisk aktivitet starkare än de yttre faktorerna. Det gäller då att forska vidare i ämnet så att man kan få individer att bli mera intresserade av att främja sin egen hälsa. Att försöka skapa ett projekt som stöder den inre motivationen är bra att minnas, eftersom då kunde man få mera deltagare med i själva projektet.

8 AVSLUTANDE SAMMANFATTNING

Fysisk inaktivitet är ett växande problem i dagens samhälle. Detta examensarbets syfte var att undersöka högskolepersonalens erfarenheter i ett projekt som erbjuder hälsofrämjande aktiviteter samt få mera förståelse om motivationens och fysiska aktivitetens samband och hur arbetsplatsens initiativ påverkar motivationen. Högskolepersonalens arbetsbild kännetecknas ofta som fysiskt inaktiv och stillasittande, och därför tyckte vi att denna undersökning är nyttig. Vi ställde upp två forskningsfrågor som vi ville få svar på: ”Vilka är personalens motivationsfaktorer till fysisk aktivitet gällande självbestämmandeteorins synvinklar?” och ”Hur upplever personalen arbetsplatsens initiativ att erbjuda ett hälsofrämjande projekt?” Som undersökningsmetod valdes en kvantitativ enkätstudie. Resultaten som samlades in analyserades med frekvensfördelningar. Resultaten visade att den inre motivationen spelar den största rollen vid beslutet att utföra fysisk aktivitet och hela 92,8 % av personalen tycker det är viktigt att arbetsplatsen erbjuder hälsofrämjande projekt, trots att 53,6 % inte anser sig ha blivit motiverade till en aktivare livsstil som en följd av projektet. Faktorer som kunde öka personalens motivation till fysisk aktivitet under arbetsdagen är tillgång till ståbord och utsatt tid för fysisk aktivitet i arbetsschemat. Resultatanalysen visar att liknande hälsofrämjande projekt är nyttiga för arbetarnas välbefinnande och resultaten kan användas för vidareutveckling av motsvarande projekt. Sammanfattningsvis kan det konstateras att grunden för den teoretiska referensramen, så som Deci & Ryan (2000) beskriver den, fungerar i detta arbete eftersom självbestämmandeteorin visar vilken typ av motivation utgör grunden för beslutet att utföra fysisk aktivitet.

KÄLLOR

- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C., 2006, *Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies*, Health Education Research, vol. 21, nr 6, s. 826-835.
- Becker, W., 2004, *Fysisk aktivitet lika viktig som en bra sammansatt kost*, Klinik och vetenskap. Tillgänglig: https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldWebArticlePdf/2/2087/LKT0539s2757_2762.pdf Hämtad: 16.10.2020.
- Borodulin, K. & Wennman, H., 2019, *Aikuisväestön liikunta Suomessa - FinTerveys 2017 -tutkimus*. Institutionen för hälsa och välfärd. Tillgänglig: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138989/Tilastoraportti_Aikuisv%c3%a4est%c3%b6n%20liikunta%20Suomessa%20-FinTerveys%202017%20tutkimus_BANNERILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y Hämtad: 14.10.2020.
- Bryman, A., 2002, *Samhällsvetenskapliga metoder*, 1:5 uppl., Liber Ekonomi, Lund.
- Chambers, G., 2007, *Taking the 'de' out of demotivation*, The Language Learning Journal. Tillgänglig: https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09571739385200051?casa_token=ZMkqw0wk2o0AAAAA:cdemYZGtyLkSahetzOJqLoqMPHsNHsLI4mdhSA9ZIEyLdaSXXJq1eNs23_O6tGGxaVV-VbdKJdlGvA4 Hämtad 11.3.2020.
- Deci, E. & Ryan, R., 2000, *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*, University of Rochester. Tillgänglig: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf Hämtad: 27.3.2021.
- Elinder, L., Hagströmer, M., Nyberg, G. & Ekblom-Bak, E., 2011, *Fysisk aktivitet och stillasittande*, Karolinska Institutet. Tillgänglig: http://dok.slso.sll.se/CES/FHG/Folkhalsoarbete/Rapporter/del5_fysisk_aktivitet_web.pdf Hämtad: 19.10.2020.
- EU Science Hub, 2020. Tillgänglig: <https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/physical-activity> Hämtad: 17.10.2020.
- Frederick, C. & Ryan, R., 1993, *Differences in motivation for sport and exercise and their relationship with participation and mental health*, Journal of Sport Behavior, 16, 125–145.
- Forskningsetiska delegationen, 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Tillgänglig: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Hämtad: 4.1.2021.

- Gunnarsson, R., 2002, *Validitet och reliabilitet*. Tillgänglig: <http://infovoice.se/fou/bok/10000035.shtml> Hämtad: 24.1.2021.
- Huttunen, J., 2016, *Liikkumattomuus on vaarallista – sohvaperuna kuolee ennen aikaan*, Terveyskirjasto Duodecim. Tillgänglig: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kol00402 Hämtad: 18.10.2020.
- Jacobsen, D., 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring*, 2:1 uppl., Studentlitteratur AB, Lund.
- Gagné, M., Deci, E., 2005, *Self-determination theory and work motivation*, Journal of Organizational Behavior, vol. 26, s. 331-362.
- Goertzen, M., 2017, *Applying Quantitative Methods to E-book Collections*, Library Technology Reports, vol. 53, nr. 4.
- Käypä hoito, 2015. Tillgänglig: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203> Hämtad: 17.10.2020.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholome, W., 2005, *Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise*, Journal of American College Health, 54.2, s. 87-94.
- Malik, S., Blake, H. & Suggs, L., 2013, *A systematic review of workplace health promotion interventions for increasing physical activity*, British Journal of Health Psychology, vol. 19, s. 149-180.
- Mulchandani, R., Chandrasekaran, A., Shivashankar, R., Kondal, D., Agrawal, A., Panniyammakal, J., Tandon, N., Prabhakaran, D., Sharma, M. & Goenka, S., 2019, *Effect of workplace physical activity interventions on the cardio-metabolic health of working adults: systematic review and meta-analysis*, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, vol. 19, s. 1-16.
- Pesola, A., Pekkonen, M. & Finni, T., 2016, *Miksi liiallinen istuminen on vaarallista?*, Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Tillgänglig: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo13381.pdf> Hämtad: 13.10.2020.
- Ritola, T., 2016, *Motivationsfaktorer som påverkar svenskspråkig inläring i gymnasiet*, Uleåborgs universitet. Tillgänglig: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201602041119.pdf> Hämtad: 14.10.2020.
- Singh, R., 2016, *The impact of intrinsic and extrinsic motivators on employee engagement in information organizations*, Journal of Education for Library and Information Science, 57(2), s. 197-206.

- Stendahl, J., 2013, *Motivation för fysisk aktivitet*, Högskolan i Gävle. Tillgänglig: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:636427/FULLTEXT01.pdf> Hämtad: 7.11.2020.
- Swift, D., McGee, J., Earnest, C., Carlisle, E., Nygard, M. & Johannsen, N., 2018, *The Effects of Exercise and Physical Activity on Weight Loss and Maintenance*, Progress in Cardiovascular Diseases, vol. 61, nr. 2.
- Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M. & Ryan, R., 2012, *Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review*, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.
- Ulseth, A. L. 2008, *New Opportunities - Complex Motivations: Gender Differences in Motivation for Physical Activity in the Context of Sports Clubs and Fitness Centres*, International Journal of Applied Sports Sciences, nr 20, s. 44-66.
- Warburton, D., Nicol, C. & Bredin, S., 2006, *Health benefits of physical activity: the evidence*, CMAJ. Tillgänglig: <https://www.cmaj.ca/content/cmaj/174/6/801.full.pdf> Hämtad: 13.10.2020.
- WHO, 2010, *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Tillgänglig: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf> Hämtad: 13.10.2020.
- 1177 Vårdguiden, 2020. Tillgänglig: <https://www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/rorelse-ar-livsviktigt/> Hämtad 8.11.2020.

BILAGA 1. Enkäten

Arcada Sport and Health Booster

Lomakkeen kuvaus

Basuppgifter / Basic information

Kuvaus (valinnainen)

1. Kön / Gender *

- Man / Male
- Kvinna / Female
- Vill ej nämna / Don't want to mention

2. Ålder / Age *

Lyhyt vastausteksti

3. Arbetsbild på Arcada / Job task at Arcada *

- Undervisande personal / Educational staff
- Administrativ personal / Administrative staff
- Muu...

Fysisk aktivitet / Physical activity

Kuvaus (valinnainen)

4. Under de senaste sju dagarna, hur många gånger har du utfört minst 10 minuter någon form av starkt belastande fysisk aktivitet (kraftig andfåddhet förekommit), t.ex. snabb cykling/löpning eller tyngdlyftning? / During the last seven days, how many times have you performed at least 10 minutes of some form of vigorous physical activities (severe breathlessness has occurred), e.g. fast cycling/running or weightlifting? *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 7+

5. Under de senaste sju dagarna, hur många gånger har du utfört minst 10 minuter någon form av måttlig fysisk aktivitet (en aning andfåddhet förekommit), t.ex. lätt cykling/jogging eller tennis? / During the last seven days, how many times have you performed at least 10 minutes of some form of moderate physical activities (slight breathlessness has occurred), e.g. light cycling/jogging or tennis? *

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 7+

6. Hur mycket tid brukar du tillbringa sittande eller liggande under en vanlig dag (räkna inte med sömnen)? Svar: ___h___min / How much time do you usually spend sitting or lying down during a normal day (exclude sleeping time)? Answer: ___h___min *

Lyhyt vastausteksti

7. Har coronaläget påverkat din nivå av fysisk aktivitet? / Has the corona situation affected your level of physical activity? *

- Ja, jag motionerar mera / Yes, I exercise more
- Ja, jag motionerar mindre / Yes, I exercise less
- Nej / No

8. Hur bra har du återhämtat dig från arbetsbelastningen efter arbetsdagen under de senaste två veckorna? / How well have you recovered from the workload after the working day in the last two weeks? *

- Dåligt / Badly
- Ganska dåligt / Quite badly
- Måttligt / Moderately
- Bra / Good
- Mycket bra / Very good

Arcada Sport and Health Booster-projektet / -project

Kuvaus (valinnainen)

9. Har du deltagit i instruerade aktiviteter (t.ex. gympa, innebandy, pauspromenader) på Arcadas campus under läsåret 2019–2020 innan coronaläget? / Have you participated in instructed activities (e.g. gymnastics, floorball, break walks) on Arcada's campus during the academic year 2019–2020 before the corona situation? *

- Ja / Yes
- Nej / No
- Minns inte / Can't remember

10. Har du deltagit i Arcadas digitalt instruerade aktiviteter (t.ex. pausgympa, träningsvideon) under distansläget 03/2020 – 03/2021? / Have you participated in Arcada's digitally instructed activities (e.g. break gymnastics, training videos) during the distance mode 03/2020 - 03/2021? *

- Ja / Yes
- Nej / No
- Minns inte / Can't remember

11. Har du deltagit i coaching som erbjudits av Arcadas studeranden under tiden hösten 2019 – hösten 2020? / Have you participated in coaching offered by Arcada students during autumn 2019 - autumn 2020? *

- Ja / Yes
- Nej / No
- Minns inte / Can't remember

12. Ifall du inte deltagit i Arcadas utbud, varför? (du kan välja flera alternativ) / If you did not participate in the activities offered by Arcada, why? (you can choose several options)

- Visste inte att det fanns / Didn't know they existed
- Intresserar inte / Not interested
- Har redan hobby på fritiden / Already have a hobby
- Hinner inte / Not enough time
- Vågar inte / Don't dare
- Muu...

13. Tycker du det är viktigt att arbetsplatsen erbjuder motsvarande projekt för att främja arbetstagarnas hälsa? / Do you think it is important for the workplace to offer similar projects to promote the health of its workers? *

- Ja / Yes
- Nej / No
- Vet inte / Don't know

14. Motivation

Följande frågor är påståenden kopplade till motivation för fysisk aktivitet. Välj det alternativet som passar dig bäst. / The following questions are statements related to motivation for physical activity. Choose the option that suits you best.

- 1=helt av annan åsikt / completely of a different opinion
- 2=delvis av annan åsikt / partly of a different opinion
- 3=kan inte säga / can't say
- 4=delvis av samma åsikt / partly of the same opinion
- 5=helt av samma åsikt / completely of the same opinion

Jag utför fysisk aktivitet/motion eftersom... / I perform physical activity/exercise because...

jag tycker om att röra på mig. / I like to exercise. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

det medför positiva hälsoeffekter för kroppen. / it has positive health effects for the body. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

jag känner att jag mår psykiskt bättre (t.ex. mindre stress). / I feel better mentally (e.g. less stress). *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

jag vill uppnå ett atletiskt utseende. / I want to achieve an athletic look. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

jag vill bevisa att jag är bättre än andra. / I want to prove that I am better than others. *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

jag känner mig pressad (t.ex. av familj/vänner/kollegor) / I feel pressured (e.g. by family/friends /colleagues). *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Har Arcadas utbud motiverat dig till en fysiskt aktivare livsstil? / Has the activities offered by Arcada motivated you to a more physically active lifestyle? *

- Ja / Yes
- Nej / No
- Vet inte / Don't know

16. Motiverar Arcada som arbetsmiljö dig att röra på dig mera (t.ex. trappor, ståbord, gymparedskap i blocken, gym m.m.)? / Does Arcada as a work environment motivate you to be more physically active (e.g. stairs, standing tables, gym equipment in the blocks, gyms, etc.)? *

- Ja / Yes
- Nej / No
- Vet inte / Don't know

17. Vad skulle motivera dig att vara mera fysiskt aktiv under arbetsdagen? / What would motivate you to be more physically active during the working day? *

Pitkä vastausteksti

BILAGA 2. Följebrevet

FÖLJEBREV

Enkät om motivation till fysisk aktivitet

Hej!

Vi är tredje årets idrottsinstruktörstuderande från Yrkeshögskolan Arcada. Vi håller på med vårt examensarbete och vi har som uppgift att undersöka Arcadas personals deltagande i aktiviteter som erbjudits av projektet *Arcada Sport and Health Booster* (tidigare projektnamn *Wellbeing at Work*) samt personalens motivation till fysisk aktivitet. Det är viktigt att du besvarar enkäten även om du inte har deltagit i någon aktivitet. Med hjälp av resultatet kommer vi att vidareutveckla de hälsofrämjande aktiviteterna som vi erbjuder medarbetarna på Arcada för att yttermera svara mot behovet.

Svaren och resultaten behandlas konfidentiellt och endast i undersökningssyfte. Enkäten besvaras anonymt och svaren är tillgängliga endast för de behöriga i detta examensarbete.

Enkäten skickas till hela Arcadas personal via epost. Det är frivilligt att delta i undersökningen men vi hoppas att du har några minuter till förfogande för att besvara enkäten. Enkäten är öppen via nedanstående länk mellan 4.3 – 12.3.2021.

Länk till enkäten:

Ta gärna kontakt om du har frågor gällande enkäten!

Hälsningar,

Markus Vanhala, studerande

Axel Åberg, studerande

Nicolas Ljunglin, studerande

Maria Forss, handledare

COVERING LETTER

Questionnaire on motivation for physical activity

Hello!

We are third-year Sports Instructor students from Arcada University of Applied Sciences. We are currently working on our degree thesis and our task is to investigate Arcada's staff's participation in activities offered by the project *Arcada Sport and Health Booster* (earlier project name *Wellbeing at Work*) and the staff's motivation for physical activity. It is important that you answer the questionnaire even if you have not participated in any activity. With the help of the results, we will further develop the health-promoting activities that we offer the employees at Arcada to better respond to the need.

The answers and results are treated confidentially and for research purposes only. The questionnaire is answered anonymously, and the answers are only available to the authors of this degree thesis.

The questionnaire is sent to all Arcada's staff via email. It is voluntary to participate in the study, but we hope you have a few minutes to answer the questions. The survey will be open via the link below between 4.3 – 12.3.2021.

Link to the questionnaire:

Feel free to contact us if you have any questions regarding the questionnaire!

Regards,

Markus Vanhala, student

Axel Åberg, student

Nicolas Ljunglin, student

Maria Forss, supervisor