



Idrottsforskaren

Innehåll

Redaktören har ordet	2
Esse est percipi	4
Här doldes en mästare.....	8
Kort om höstens tennis	11
Presentation	14
Motivation till fysisk aktivitet – En kvalitativ intervjustudie bland fysiskt aktiva medarbetare på Saab i Linköping	17

Redaktören har ordet

Det var regn och slask vid juletid i Lund - vädret påminde mer om höstrusk eller tidig vår med höga flöden i vattendragen. Men nu är det full vinter med snö, kyla och mörker även här nere i södern. Men årets sista nummer av Idrottsforskaren - något försenat - kan ju utgöra ett bloss i mörkret. Samtidigt när Du läser detta har vi påbörjat det intressanta idrottsåret 2016 (bl.a. EM i fotboll och OS i Rio) och vi går dessutom mot ljusare tider! Hav förtröstan!

2015-års forsknings- och utbildningskonferens i SVEBI:s och Linnéuniversitetet i Växjö:s regi genomfördes i mitten av november under temat "Hållbar "idrott i skola och samhälle". SVEBI firade samtidigt 40 år som idrottsforskningsförening (se även min tillbakablick på de fyrtio åren i IF 2/15). Det blev en utomordentligt bra konferens - den bästa på länge! Allt fungerade från det inledande forskarmötet den 10/11 till de två påföljande konferensdagarna. Det välbesökta forskarmötet dagen före konferensen (ca 25 deltagare) handlade främst om forskningsansökningar, dess utformning och kvalitet. Mötet hölls på Teleborgs slott. Själva konferensen hölls på Campus och den välsmakade festmiddagen på Vida Arena i den imponerande Arenastaden. Jag ska inte orda mer om konferensens innehåll eftersom det finns en gedigen och utförlig utvärdering av konferensen på www.idrottsforum.org. författad av tre doktorander: Daniel Bjärsholm & Isak Lidström från Institutionen för idrottsvetenskap på Malmö högskola samt Greta Bladh från Centrum för genusstudier, Umeå universitet. Slutligen ett STORT TACK till lokalarrangörerna i Växjö med Mats Glemne i spetsen från mig och övriga i styrelsen!

Innehållet i detta nummer består bl.a. av följande:

- en utmärkt C-uppsats (sammandrag) från Högskolan Kristianstad författad av André Petersson & Viktor Borg med titeln "Motivation till fysisk aktivitet".
- en plan rörande en kommande lic.avhandling från Örebro författad av Joakim Segolsson.
- en kulturhistorisk artikel med tennisstuk skriven av Mr Tennis i Växjö - Åke Magnusson. Åke har varit ordförande i Växjö TS - Smålands största tennisklubb - under mycket lång tid och var dessutom grundare av föregångaren - tennisklubben IK Skytten med start i början av 1950-talet (namnet efter Åkes barndomskvarter). Grannklubben Växjö TK uppgick 1974 i Skytten och bytte då namn till Växjö TS. Det Åke inte vet om tennis är inte värt att veta. Han är nuförtiden även en aktiv tennisbloggare.

- jag reflekterar kort kring höstens tennis med utgångspunkt från bl.a. Stockholm Open i oktober 2015.

- ett resebrev från Lollo - vår ordförande - kring ett besök på Bahamas.

Vid SVEBIs årsmöte den 11 november 2015 skedde ett ledamotsbyte. Marie Öhman från Örebro ersätts med Ninitha Majvorsdotter från Skövde. I övrigt inga ändringar i styrelsebesättningen. Jag vill här å mina och styrelsens vägnar tacka Marie för väl genomfört styrelsearbete under de gångna åren Hon har varit en frisk fläkt och gett positiv energi i styrelsearbetet. TACK! Samtidigt hälsar vi Ninitha välkommen som ny styrelseledamot.

2016-års SVEBI-konferens kommer att hållas på Örebro universitet den 16 - 17 november. Boka gärna in konferenstiden redan nu! Utvecklingen av programmet kan följas dels på vår egen hemsida - www.svebi.se - dels via universitetets hemsida. Innehållet kommer troligen att föreligga senast i början av juni. På vår hemsida kan Du bland annat även ta del av tidigare nummer av Idrottsforskaren.

Ja, vi är nu inne i ett nytt verksamhetsår med ny eller nygammal inbetalning av medlemsavgiften. Den är fortfarande låg: 50 kronor för studerande/pensionärer, 150 kronor för övriga samt 300 kronor för bibliotek och föreningar. Vårt pg - konto firar också 40 år och är - som många vet - 25 18 21 - 5. Medlemskap ger lägre avgift vid vår årliga konfens, Idrottsforskaren digitalt med tre nummer per år samt vår skrift Swedish Journal of Sport Research (SJSR). Den senare kommer troligen som Open Access 2016. Glöm inte att dels notera vilket medlemskapsår som avses (främst vid sen betalning), dels Din adress,e-postadress och Ditt telefonnummer!

Du är även välkommen att skriva i Idrottsforskaren. Ta då kontakt med undertecknad via min e-postadress: anders.svebi@gmail.com

Anders Östnäs

redaktör

Esse est percipi

Ytterligare ett SVEBI-år är till ända och ett nytt är nu påbörjat. I november var det årskonferens i Växjö och jag vill passa på att tacka staben i Växjö med Mats Glemne i spetsen för en välarrangerad konferens och forskarmöte. Nästa år i november blir det konferens i Örebro och redan nu hälsar jag alla varmt välkomna dit! Sammansättningen i SVEBI:s styrelse förändrades i och med start på det nya verksamhetsåret. Ninitha Majvorsdotter blir ny styrelseledamot och ersätter Marie Öhman. Ett tack riktas till Marie för det arbete som hon har lagt ner på SVEBI och Ninitha hälsas välkommen.

Jag hade tänkt passa på att skriva ett bidrag till Idrottsforskaren när jag åkte med färjan från Fort Lauderdale till Freeport på Bahamas. Men av det blev det inte mycket, för ganska snart efter att fartyget lämnat hamnen började det blåsa upp rejält och det var bara att packa ner datorn och försöka förankra ryggsäcken under stolen. Jag hade tänkt skriva om forskningsprocesser, induktion, deduktion, perception och en massa annat. Men med stormen flög allt världens väg så det får bli en ny ansats i nästa nummer av Idrottsforskaren. Det var helt andra tankar eller icke-tankar som tog plats i huvudet. Till exempel, undrar om det stormar och blåser på havet när ingen ser eller hör det? *Esse est percipi?* Berkeley skulle nog ha sagt att om det stormar och vågorna går höga men om ingen åker båt på havet och känner av vågorna så skulle det inte heller existera. Enligt hans idéer så är det enda som existerar medvetandet eller föreställningar som medvetandet har. Materiella företeelser eller föremål är endast buntar av förmimmelser som hänger ihop i tid och rum. Några underliggande bärare av substanser motsvaras inte av några sinnesintryck och kan därför inte sägas existera. En konsekvens av detta tänkande är att verkligheten endast är upplevelser och de är således beroende av ett medvetande för att existera. Så man kan kanske säga att egentligen existerade stormen endast för att vi var ett hundratal illamående passagerare på en rostig katamaran och vi upplevde att det stormade just där och just då. Vi hade sinnesintryck och perception av att det gungade som bara den, annars hade stormen inte existerat. Lite skumt, men intressant att tänka på i efterhand. Just när det pågick fanns det inte plats i huvudet för det, stormen och gungandet var så himla påtaglig så att tankar om att den egentligen kanske inte existerade var omöjlig att tänka. Undrar om Berkeley menar så här att om ett träd faller i skogen med ett brak, så faller det bara med ett brak om någons öra hör brakets. Om ingen är där och hör brakets men trädet ändå har fallit så är frågan om det lät något alls? Också skumt.

Så här var det när jag åkte båt och mina sinnen upplevde att det stormade och gungade våldsamt: Jag håller så hårt i fönsterkarmen att knogarna vitnar. *Det måste vara mahogny, det måste vara mahogny, det måste vara mahogny. Rödbrun, hårt, polerat trä, ja det måste vara mahogny. Hur är det, växer mahogny i regnskogen, får man fortfarande avverka mahognyträd, jo det får man nog, det är väl teak det är ont om och det restriktionerna gäller, eller är det mahogny?* Jag försöker desperat tänka på något annat än den farliga situationen jag befinner mig i. Sinnesintrycken är för överväldigande. Invärtes ryter jag till mig själv att jag ska koncentrera mig på havets rörelser och horisonten. Det är höga vågor och färjan kastas runt som ett nötskal. Det går liksom inte att ångra sig och kliva av. Hur gärna jag än vill. Det är full storm i Bermudatriangeln, en dödens triangel där så många båtar och flygplan oförklarligt har försvunnit. *Jaja, tänk inte på det nu, tänk på annat, tänk bara på brädan du håller i! Och horisonten!*

Hur jag än koncentrerar mig på horisont, havets rörelser och mahognybrädan så gör hjärnan egna loops och tanken om olämpligheten att befinna sig i Bermudatriangeln i storm tar större och större plats i huvudet. Båten tog in vatten och personalen började vingla runt med hinkar och moppar. Vid det här laget kräktes folk hej vilt, inte tyst och stilla som i början utan ljudligt och en del skrek att de ville dö. Nya sinnesintryck, intryck jag absolut inte vill ha. *Jag vill inte må illa, jag vill inte, jag måste ha koll, måste ha koll. Det är mahogny, horisont, horisont, följa båtens rörelser som gäller nu, NU!*

Då ser jag honom. En bit bort sitter en man i en ful skrynklig orange t-shirt och ser loj ut. Han är lite oformlig, han ser slö ut men blicken är vaken. Jag får för mig att han har koll. Han ser ut som en säckig Columbo. TV-serien, ni vet, från början av sjuttioalet. Peter Falk hade huvudrollen, lite skelögd, skrynklig överrock, allmänt dum men jättesmart egentligen och det var just han som lyckades lösa alla mysterium. De höga vågorna får färjan att nästan ligga på sidan och vågorna slår helt över hela båten och det börjar forsa in vatten i innerskrovet. Folk skrek att de ville dö och det var allmänt hemskt. Båtpersonalen var hetsigare och började stimma runt med hinkar, moppar och säckar med ihopsamlade kräkpåsar. Ännu fler sinnesintryck jag måste hålla borta från hjärnan. *Låter jag dem inte gå upp till perception kanske de inte finns. Lönlöst, de har redan varit en vända på hjärnkantoret.* Jag stirrade på horisonten, höll mig fast i mahognybrädan och växlade snabbt mellan att titta på barklockan och den degiga karlens ansiktsuttryck. Min hjärna hade mycket svårt att placera honom i något fack. Kanske en halvfull slashas. Nej, jag får för mig att han har full koll på läget. Ingen aning, men att kika på honom då och då gjorde att jag höll min hjärna i styr. *Kan han*

sitta där och se ut som att det är lugnt, då kan det inte vara så farligt som min hjärna tror att det är.

Så småningom anlöpte båten hamnen i Freeport. Efter passkontrollen vinglade folk in i en rostig hangar för att vänta på sina väskor. Det dröjde en bra stund innan väskorna kom och en hel del blev irriterade. De hade plötsligt glömt att de just haft en nära-döden-upplevelse och nu orkade de plötsligt bli arga för att en väska dröjde lite.

I Karibien är det bara att vänta. Ingen brådska. Under väntan i hangaren gick jag fram till mannen med den orange t-tröjan och sa hej. Just när jag sa hej frågade han en soldat med maskingevär om hans stora väska full med 20-dollarsedlar hade kommit ännu. Soldaten visste inte hur han skulle hantera frågan och jag kom av mig med mitt hej. Gubben i säckiga tröjan gapskrattade då åt både mig och soldaten. Soldaten började också skratta och avlägsnade sig, vilket visade att han tänkte att det var osannolikt att en stor väska full med pengar skulle dyka upp. T-tröjan och jag fortsatte att prata och jag sa att det var en jobbig båtresa. Jaha, sa han, och jag förstod att han tyckte att det var väl inte något att bry sig om. Väskorna dröjde och så småningom berättade han att han kom från Cuba men bodde i Miami sedan 40 år tillbaka. Han är en av tio i världen som får certifiera stora båtars radarsystem och han flänger jorden runt och signerar intyg. Jag frågade om han varit på Cuba sedan han åkte därifrån. *Neej, jag skulle buras in eller något ännu värre, säger han och plirar. Jag stack 1975, jag slog ner en skeppare och tog 17 personer som gisslan och stack med familjen.* Jag frågar om han har inspekterat radarsystemet på båten vi åkte. För liten båt, det är sådana där säger han och pekar på en gigantisk kryssare. Hans väska kommer och han piper iväg. Min väska kommer också snart och jag kan börja min semester på Bahamas.

You walk too fast, säger en dam som jobbar på hotellet och heter Hattie. *You walk too fast* sa hon till mig flera gånger. Bahamian tempo är långsamt, de går söligt och släpigt och jag stack nog ut när jag struttade på. De går söligt, jobbar söligt och inget blir färdigt. En man som skulle laga en brygga blev inte färdig på en hel vecka. Jag följde noga hans arbete och hade en obändig lust att springa dit och hjälpa honom och dirigera så att det blev gjort kvickt och lätt. Men efterhand så tittade jag bara slött på hans arbete och tänkte att på så vis hade han ju arbete att utföra hur länge som helst och riskerade inte att bli arbetslös.

En dag hyrde jag en rostig gammal cykel och cyklade i ösregn tvärs över ön. Hattie tittade på mig som att det var riktigt synd om mig. Inte för att jag var dyngblöt, utan för att det var synd om mig som kunde komma på något så idiotiskt och himla onödigt som att cykla. När det går

att ta en taxi om man nu tvunget ska till andra sidan ön när det egentligen går att stanna på den sidan man är på från början! *Bikes are not for intelligent people, and besides you walk too fast! Slow down!*

Trippen till Bahamas kastade omkull mina principer. Kanske är det Berkeleys tes från 1600-talet som gäller. *Esse est percipi!* Och kanske Hatties livsfilosofi om så litet energiuttag som möjligt är grejen? Vad vet jag? *Esse est percipi!*

Gott nytt år tillönskas alla!

Ann-Christin "Lollo" Sollerhed

Ordförande i SVEBI

Här doldes en mästare

”Någon gång för bortåt 20 år sedan hade Sverige en mästare i tennis, som för alla tider framstått som den mest ursprungliga av alla tennisbegåvningar här i landet. Hans namn lever kvar med något av sagoskimmer över sig i tennisvärlden – Olle Andersson. Denne Olle Andersson, känd som en bohème av klaraste vatten, försvann lika snabbt, sedan han ritat sin krumelur på tennishimlen: i korridorerna visste man berätta, att han blivit engagerad på ett bruk någonstans i Småland, hos en brukspatron med – egen tennishall! Sveriges enda privata tennishall! Och dessutom kom det fram att bruket heter Klavrestrom, där brukspatron Ivar Ekströmer residerar.”

Idrottens historia är fylld av sällsamheter och märkliga människoöden. Somliga av sportens stora blir legendariska redan under sin aktiva karriär, andra faller helt i glömska. För att få minsta lilla igenkännande reaktion på namnet OLLE ANDERSSON, svensk herrsingelmästare i tennis 1917, måste man vända sig till en ytterligt snäv grupp av verkligt tennisinitierade, såvida man inte talar med den äldre ortsbefolkningen i Klavrestrom, drygt fyra mil norr om Växjö.

Citatet här ovan är hämtat ur gamla ärevördiga Veckojournalen årgång 1942 och ett reportage, som i huvudsak handlar om brukspatronen Ivar Ekströmer på Klavrestrom. Den uppseendeväckande omständigheten, att en svensk tennismästare och tydligen en högst originell sådan haft ett långvarigt engagemang – närmast i det fördolda – i Växjötrakten, blev känd i bredare tenniskretsar först i samband med att Växjö TS arrangerade SM 1986.

BRUKSPATRONENS PARTNER

Förutom SM-tecknet 1917 kantades Olle Anderssons tämligen korta och brokiga aktiva tenniskarriär av bl a deltagande i OS i Antwerpen 1920, landskampsspel och ett antal SM-vinster i dubbel. Eftersom han var som bäst under första världskriget, var möjligheterna till spel utomlands starkt beskurna. Han fick t ex aldrig möjlighet att spela i Wimbledon.

Den bohemiske och levnadsglade men synnerligen bollbegåvade Gävlesonen Olle Andersson, som var född 1895, hamnade på 1930-talet i Klavrestrom, på den tiden en blomstrande bruksort. Namnet Klavrestrom syntes bl a på kokspisar, kaminer, värmepannor, manglar, bruksföremål och köksattiraljer. Olle Andersson fick anställning på brukskontoret och – inte minst – som tennispartner till den mångsidige brukspatronen, som hade lärt sig spela tennis under studietiden i Uppsala.

Den tennisintresserade Ivar Ekströmer bestod sig nämligen med något så unikt som en egen tennishall. Hallen hade i början av 1930-talet inretts i övervåningen av ett gammalt järnmagasin från 1800-talet. Samma hall är i bruk än idag och utnyttjas flitigt av Klavreströms Tennisklubb. På bottenplanet finns ett välordnat bruksmuseum. Både tennis- och brukskultur ryms alltså inom samma väggar.

Brukspatronen brukade träda in på kontoret framåt förmiddagen med standardfrågan till Olle:
- Nå herr Andersson, skall vi ta ett parti idag?

De metertjocka gråstensväggarna i hallen dekorerades med freskomålningar av den världsberömde Einar Jolin – god vän med brukspatronen. ”Norra Europas originellaste” freskomålningar enligt reportaget i Veckojournalen. Idag finns målningarna dolda bakom släta spånskiveväggar. En konstskatt av betydande mått såvida den inte härjats av tidens tand.

”DEN STÖRSTA BOLLBEGÅVNING SVENSK TENNISSPORT HAFT”

I praktverket ”Svensk Tennis” utgivet av Svenska Tennisförbundet 1938 och tillägnat Gustaf V, alias Mr G, med anledning av dennes 80-årsdag, presenteras Olle Andersson på en helsida. Bl a står följande att läsa:

”Den som ställde upp mot Olle Andersson när denne var i bästa spelhumör hade i allmänhet icke mycket att hämta. Hans hårda allroundspel, hans pressade topspinforehand utefter linjerna, hans intuition i nätspelet bröto i regel ner allt motstånd. Utan någon svag punkt i spelet och absolut renons på nervositet tedde han sig vid sådana tillfällen ganska hopplös för motståndaren.

Det hände dock alltid något på planen, när Olle Andersson var med. Han kunde växla taktik när som helst, kasta om spelsättet, ställa sig mitt i plan och spela halfvolley, om det passade honom. I allmänhet med framgång och till publikens förtjusning.

Fråga är om han icke är den största bollbegåvning svenska tennisport haft.”

SMÅLAND EN STORMAKT

Till en början var tennishallen i patriarkalisk anda förbehållen brukspatronen och hans familj. Samma gällde den utomhusbana, som fann i omedelbar anslutning till bruksherrgården. Folket i samhället släpptes in först i mitten av 1940-talet. Inom Klavreströms IF, på den tiden en framgångsrik fotbollsklubb, bildades en tennissektion. Tennissektionen frigjorde sig så

småningom och blev Klavreströms TK. Fotbollsspelarna, bl a "Slampen" Fälth, som blev allsvensk i Helsingborgs IF, och Roland Vinsth, som blev svensk mästare i Östers IF, spelade en hel del tennis vintertid och höll hygglig spelnivå.

Ivar Elbrink, ordförande i Klavreströms IF och såväl jobbkompis som granne med Olle Andersson, fick Olle att ställa upp som instruktör och inspirationskälla. Ivar menade, att Olles medverkan betydde mycket för att lägga grunden till den tenniskultur, som fortfarande är väl rotad i Klavreström.

Småland var på 80- och 90-talen ett av landets starkaste tennisdistrikt. Den driftige ordföranden Bengt Axelsson i Norrahammar – en annan gammal bruksort - levde efter devisen "Där det finns en kyrka skall det finnas en tennisbana." Som mest hade Småland under Bengt Axelssons tid runt 150 tennisklubbar. Idag är antalet ungefär halverat.

Små klubbar i avsaknad av inomhushall är de som i första hand har tvingats lägga ner verksamheten. Ett lysande undantag är Klavreström. Tack vare den kultur och den tradition, som under årens lopp har byggts upp i samhället lever tennisen kvar, medan fotbollens Klavreströms IF är en avsomnad förening. Utan Ivar Ekströmers hall och möjligheten till åretruntverksamhet hade sannolikt tennisen gått samma öde till mötes som fotbollen.

SLUMRANDE IDYLL

Sedan bruket lades ner i början av 1970-talet är Klavreström en slumrande idyll med betydande överlevnadssvårigheter. Den befolkning, som finns kvar i samhället i nordöstra hörnet av Kronobergs län, har en påfallande hög medelålder. De, som idag är äldre pensionärer, minns med saknad och vemod brukets storhetstid. Då namnet Olle Andersson förs på tal, spricker många upp i ett leende:

- Visst kommer jag ihåg Olle, det var ju han, som spelade tennis med gamle brukspatronen.
Åke Magnusson

Kort om höstens tennis

Nu är det dags att summera tennisåret 2015 med fokus på svensk tennis. Båstadturneringarna tog jag upp i Idrottsforskaren 2/15 och följer nu upp med avslutningen av tennisåret. De för svensk tennis viktigaste evenemangen var i sedvanlig ordning Stockholm Open och kvalet till fortsatt spel i grupp ett i Davis Cup. Det senare gick - frestas man nästan att säga - som vanligt mot Danmark. För två år sedan spelade jättelöftet Elias Ymer huvudrollen och räddade Sverige kvar i gruppen. Han var då 17 år. I år spelade hans lillebror Mikael samma huvudroll, som Sveriges räddare. Han är också 17 år gammal. Dessa bröder utgör tveklöst Sveriges hopp inför de närmaste åren. Underifrån ser det däremot tunnare ut. Med bägge bröderna Ymer i form inför årets DC-spel kan det finnas chans att nå högsta divisionen, men då gäller det att slå Ryssland i första matchen.

Årets Stockholm Open höll som vanligt förhållandevis hög klass med spelare som femman i världen Thomas Berdych och fransmännen Gasquet och Simon - bägge bland de tjugo bästa i världen. Berdych vann programenligt efter en stabil insats genom hela turneringen - finalvinst mot överraskningen Jack Sock från USA! Huvudansvarige Christer Hult ska ha en eloge för att år efter år skaka fram ett - för en 250-turnering - starkt startfält. Stockholm Open är liksom Båstads bägge turneringar något av spelarnas egna favoritturneringar. Ska jag lyfta fram tre "lyft" under turneringen får det bli följande:

- Mikael Ymer fick ett wild-card och spelade stundtals underbar tennis mot tysken Zverev - 83-a i världen. Mikael, som är rankad 617:e i världen (!), föll efter en dramatisk tresetare. Det dröjer nog inte länge förrän han är bland de 100 bästa i världen. Jag håller faktiskt Mikael som ett större löfte än äldre brodern Elias.
- Jarkko Nieminen gjorde sin sista Stockholm Open efter 16 raka starter! Han föll visserligen i första omgången mot spanjoren Almagro, men först efter en stenhård match! Han blev med rätta storligen hyllad av spelare, åskådare och arrangörer. Skandinavians bästa spelare under senare år lägger därmed racketen på hyllan.
- Amerikanen Jack Sock var en frisk fläkt under turneringen. Med en oortodox forehand tog han sig till final efter att ha spelat ut de högre rankande fransmännen Gasquet och Simon på vägen fram.

I skrivande stund meddelade inte oväntat Robin Söderling att han lägger ner planerna på comeback. Han långvariga körtelfeber plus andra engagemang (bl.a framtagandet av en ny

tennisboll som för övrigt användes under Stockholm Open) har verksamt bidragit till beslutet. Det var - tyvärr - ett besked jag länge väntat på. Hans sista match var troligen också hans bästa - utskåpningen av en formstark David Ferrer i finalen i Båstad 2011. Frågan är om någon svensk tennisspelare genomfört en bättre match

Även Sofia Arvidsson - som bäst 29:a i världen med två WTA-titlar (bägge i Memphis, USA) - lägger av. Hon har spelat dåligt under senare år och har helt saknat glöd och motivation. Efter 16 år i tennisvärlden - 32 år gammal - lägger hon racketen på hyllan. Inte heller detta besked var särskilt oväntat.

Just motivation och glöd fick även Björn Borg att lägga av - efter en finalförlust i US Open 1981. Endast 25 år gammal. Då trodde man att svensk tennis var i utförsbacken, vilket visade sig vara helt fel. Nya spelare tog vid - Mats Wilander, Stefan Edberg, Micke Pernfors, Kent Carlsson, Magnus Larsson, bara för att nämna några! Med Björn Borg som förebild blev svensk tennis starkare än någonsin och världsdominerande under några år i slutet av 1980-talet. Men det var då det!

Det svenska DC-laget har nu "halkat ner" till en 35-e plats strax före Barbados och Pakistan!! Bästa DC-laget utifrån ranking är årets vinnare av Davis Cup - Great Britain med Andy Murray som matchvinnare (motståndare var överraskningen Belgien). Han intog samma roll som Björn Borg, när denne verksamt bidrog till den första DC- vinsten för Sverige i december 1975. Jag var själv domare dessa minnesvärda dagar i Kungliga Hallen i Stockholm, när Sverige skrev idrottshistoria. Andy Murray vann sina singlar plus dubbeln med sin bror, medan Björn vann sina singlar plus dubbeln tillsammans med Ove Bengtsson. Motståndare 1975 var Tjeckoslovakien, som då rankades som världstvåa. Idag intar Tjeckien samma DC-ranking. En tröst för tigerhjärtan är att vi idag har en något bättre ranking än våra skandinaviska grannar.

Det bästa svenska tennislandslaget är idag damerna med Johanna Larsson som primus motor. Med förbundskaptenen Lars - Anders Wahlgren i spetsen ser återväxten riktigt hygglig ut. Johanna är i nuläget 56-a på WTA-rankingen samt Rebecca Peterson 131-a och Susanna Celik 307-a. Samtliga dessa tre har gjort stora framsteg under 2015. Johanna vann sin första ATP- seger i Båstad i somras och Rebecca tog hem en stor turnering i Macon i USA under hösten. Och bakifrån kommer talanger som Kajsa Rinaldo Persson, Cornelia Lister, Ida Jarlskog m.fl. Det ser med andra ord ganska ljusst ut för svensk damtennis inför 2016.

Året 2016 har emellertid börjat svajigt för svensk tennis. Tidiga reträtter i "förspelet" till Australien Open, som snart inleds. Det har handlat om mindre turneringar i Australien. Och både Elias Ymer och Rebecca Peterson åkte ut i kvalet till Australien Open. Den enda svenska representanten är Johanna Larsson, som i skrivande stund är i semifinal i Hobart.

Jag kommer att fortsätta att följa tennisåret 2016 med fokus på svensk tennis med rapporter från Båstad och senare Stockholm samt naturligtvis svenska insatser på den internationella arenan och i Davis Cup!

Anders Östnäs

Presentation

Joakim Segolsson

Lärare 4-9 Idrott och hälsa

Lic. forskarskolan 50 % (vilket innebär att jag undervisar idrott och hälsa 50 % på Sannerudsskolan i Kil och doktorerar i idrottsvetenskap 50 % vid Örebro universitet).

Start Lic. forskarskolan: Aug -2014 (doktorerar i 4 år på halvfart).

Lic. uppsatsens bakgrund

Motivet till min studie har sin grund i att elevprestationer i den svenska skolan, vid internationella jämförelser, visar på allt större skillnader mellan olika skolor. (Skolverket, 2012, Englund, 2012). Detta problematiseras ytterligare, när negativa PISA-resultat och OECD-rapporter presenteras som beskriver klassrumssituationen i svensk skola som särskilt negativ (OECD: Improving Schools in Sweden, 2015). Den kritik som rapporteras om resultaten och klassrumssituationen i svensk skola är därför utgångspunkten i min studie.

Fokus kommer att riktas mot lärares strategier i undervisningen för att eleverna ska uppnå skolframgång. Studien kommer att fokusera på ”skickliga” lärare som undervisar i idrott och hälsa, engelska och matematik. Mitt kunskapsintresse är dels deskriptivt genom att beskriva lärarnas strategier och dels komparativt d.v.s. jämföra strategiernas skillnader och likheter i undervisningen. Vad som innefattar skickliga lärare som term eller per definition och vilka krafter som ligger bakom och ”bestämmer” definitionen, är i min studie avgränsat till tre olika perspektiv; internationellt, kritiskt/historiskt och praktiktäna undervisningsperspektiv. Dessa identifierar vilka framgångsfaktorer som definierar ”den skicklige läraren”.

Respektive perspektivs framgångsfaktorer identifieras och sammanställs. Därefter identifieras vilka faktorer som är gemensamma för alla perspektiven och avgörande för läraren att hantera i sin undervisning. Vad som framgår av identifieringen, är att inte alla framgångsfaktorer är gemensamma för de tre perspektiven. Vissa faktorer är emellertid vad som kan tolkas som gemensamma och likvärdiga. Min ambition är att veta mer om dessa gemensamma framgångsfaktorer och är utgångspunkten för studiens syfte.

Syfte

Syftet med studien är att analysera vad lärarna använder för strategier samt undersöka likheter och skillnader såväl mellan ämnen och lärare för att hantera de gemensamma

framgångsfaktorerna utifrån internationellt, kritiskt/historiskt och praktiktära undervisningsperspektiv.

Frågeställningar

- Vad använder lärare för strategi/er för att hantera *ämnesdidaktisk kompetens och kommunikation*?
- Vad använder lärare för strategi/er för att utföra *pedagogiskt ledarskap som innefattar: situationsanpassning, styrning i undervisningen, sociala relationer, störande beteenden och olika attitydproblem*?
- Vad använder lärare för strategi/er för att ställa *höga förväntningar på alla elever*?
- Vad använder lärare för strategi/er för att arbeta med *löpande återkoppling av elevernas arbete och sitt eget sätt att arbeta*?
- Vad använder lärare för strategi/er för att arbeta med *utveckling av pedagogisk skicklighet tillsammans med sina kollegor*?
- Vilka *likheter* och *skillnader* finns såväl mellan lärare och ämnen hur de beskriver vilka *strategier* som används för att hantera framgångsfaktorerna?

Metod

Jag har valt komparativ didaktisk design för studiens analys. Val av lärares strategier i Idrott och hälsa jämfört med lärare som undervisar i matematik beror på att i matematikämnet uppvisar svenska elever låga kunskaper (OECD, 2015, Skolverket, 2012). Valet av ämnet engelska för jämförelsen bottnar i det motsatta förhållandet. Engelska är ett ämne svenska elever uppvisar goda kunskaper i (Skolverket, 2012). På grund av dessa skillnader mellan elevernas kunskap i de teoretiska ämnena samt skillnader och likheter mellan teoretiska ämnen och ett praktiskt ämne, ter sig den komparativa infallsvinkeln på lärarnas strategier intressant för mig.

Förväntat resultat

Jag förväntar mig att de ”skickliga lärarnas” beskrivningar av olika/lika strategier för hur framgångsfaktorerna ska hanteras, för att stödja elevernas lärande, bidrar till ytterligare kunskap om klassrumsforskning. Vidare att strategierna som används av idrottslärarna eventuellt kan nyttjas och utvecklas av de teoretiska lärarna och vice versa. Det kan även visa sig på grund av tidsbrist att vissa eller samtliga lärare inte hanterar alla framgångsfaktorer men trots det uppvisar framgång i klassrummet. Då ligger intresset i att undersöka vilka

strategier som kompenserar avgränsningen av framgångsfaktorerna för att eleverna skall nå skolframgång. Studiens ambition är att lägga en pusselbit till klassrumsforskningen. En relevant inriktning, inte minst med tanke på det senaste negativa PISA-resultatet (2013) samt OECD-rapportens (2015) beskrivning; klassrumssituationen i svensk skola är *särskilt negativ* (OECD: Improving Schools in Sweden, 2015).

Motivation till fysisk aktivitet

En kvalitativ intervjustudie bland fysiskt aktiva medarbetare på Saab i Linköping.

André Petersson och Viktor Borg, Högskolan Kristianstad HKR.

petersson.andre@outlook.com och viktor.borg@outlook.com

Inledning

Ett sätt att parera den ökade pressen från samhället kan vara genom fysisk aktivitet (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2007). Forskning visar att regelbunden träning och fysisk aktivitet är en förutsättning för god hälsa och välmående (Faskunger 2008). Kunskapen om den fysiska aktivitetens effekter gör ämnet mer aktuellt än någonsin. Friskvårdsbidrag, exklusiva träningsanläggningar och individuella drivkrafter är exempel på vad som kan motivera till fysisk aktivitet, men får inte automatiskt alla individer till att vara fysiskt aktiva (Faskunger,

2008). Kan svaret till varför individer är motiverade till fysisk aktivitet hittas genom “de redan motiverade” skulle det kunna ge kunskap om hur fler individer, även de som inte är fysiskt aktiva, kan öka sin motivation till fysisk aktivitet. Förhoppningen med denna studie var att hitta de grundläggande och djupare aspekterna som driver människor till att vara fysiskt aktiva.

Bakgrund

Hälsa som begrepp har sedan 1800-talet utvecklats och definieras numera utifrån ett holistiskt synsätt. Dagens definition, från Världshälsoorganisationen, beskriver hälsa som ett tillstånd av psykisk, fysisk och socialt välbefinnande och inte enbart som frånvaro av sjukdom. (WHO, 1946).

I Sverige utgår folkhälsoarbetet utifrån elva nationella folkhälsopolitiska målområden som anger centrala bestämningsfaktorer för hälsan. I *målområde 9* beskrivs fysisk aktivitet, som är en förutsättning för god hälsoutveckling i samhället (Regeringens proposition, 2007)

Även då de flesta har kunskap om de positiva effekter som fysisk aktivitet bidrar med, behövs ett motiv, en drivkraft, för att vara fysiskt aktiv (Marcus & Forsyth, 2003).

Motivation kan

beskrivas som ett behov eller en drivkraft som förmår en individ att utföra en handling eller ett beteende (Faskunger, 2008).

Satsningar på fysisk aktivitet och motivation bör komma från alla organisationer i samhället för bäst utslag på folkhälsan (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2007). Näringslivet, skolväsendet, äldreården, ideella föreningar med flera är viktiga arenor för ökad fysisk aktivitet. För att få fler individer till att vara fysiskt aktiva krävs både individ- och samhällsmetoder. Samhället kan göra vinster ekonomiskt med bland annat minskad sjukfrånvaro, men även individen gör vinster, inte bara ekonomiskt, utan genom mer kunskap och större välbefinnande (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2007).

I studien användes Saab i Linköping som arena eftersom de nämns som en framstående arbetsplats när det gäller hälsofrämjande arbete och friskvårdens positiva effekter inom företag (Andersson, Johrén & Malmgren, 2004). Hälsoprofilbedömning (HPB) är ett av Saab i Linköpings verktyg för att motivera sina medarbetare till livsstilsförändringar (Andersson 1987 & Malmgren 1987). HPB fungerar som medvetengörande kommunikation vilket ska skapa motivation till livsstilsförändring hos individen. (Andersson 1987 & Malmgren 1987).

Tanken med studien var att kunna bidra med fördjupade och utvecklade reflektioner om *varför* individer är motiverade till fysisk aktivitet. Förhoppningsvis kan det även hjälpa andra arenor med hur de kan arbeta för att uppnå och bibehålla ett högt antal fysisk aktiva individer.

Litteraturgenomgång

Fysisk aktivitet

Pellmer, Wrammer och Wrammer (2012) och Faskunger (2008) skriver att regelbunden fysisk aktivitet definieras som 30 minuters fysisk aktivitet minst fem dagar i veckan. Det är den sammanlagda tiden som räknas, en 30-minuters promenad kan delas upp på tre tiominuters promenader och så vidare.

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

Schäfer-Elinder och Faskunger (2007) skriver att fysisk aktivitet minskar risken för; förtidig död, hjärt-kärl- sjukdomar, slaganfall, vissa cancerformer, typ 2 diabetes, benskörhet, högt blodtryck, höga blodfetter, övervikt och fetma samt andra åkommor. I tidigare forskning framkommer det även, menar Isberg (2009), att fysisk aktivitet kan främja hälsan genom att höja konditionen, balansen och koordinationen, förbättra styrkan och motverka psykisk ohälsa som till exempel depression och oro. Fysisk aktivitet har dock inte bara positiva sidor. Ortorexi kan, enligt Lin och Grigorenko (2014), beskrivas som fixering vid en hälsosam livsstil präglad av till exempel överdriven träning. Ännu en möjlig konsekvens med fysisk aktivitet är skador, som ibland ger men för livet, vilket kan leda till negativa känslor inför fysisk aktivitet (Faskunger, 2008).

Motivation

Även då de flesta har kunskap om de positiva effekter fysisk aktivitet bidrar med, behövs ett motiv, en drivkraft, för att vara fysiskt aktiv. Motivation kan skapas på olika sätt, det kan bero på förhållanden hos den enskilda individen, till exempel gener, behov eller uppfostran i den tidiga barndomen. Motivation kan även skapas inom företag och organisationer, till exempel att motivation skapas av att arbetsuppgifterna är på en lagom utmanade nivå. Förhållanden i samhället kan även påverka motivationen, till exempel livssituation, kultur, religion och rådande diskurser (Larsen, Munkgård Pedersen och Aagaard, 2005).

De faktorer som skapar motivationen bidrar även till vilken typ av motivation som skapas. Antingen yttre- eller inre motivation. Den yttre motivationen kan översättas som krav från andra individer, som en uppgift som utförs endast för belöningens skull eller för att undvika

“straff”. Den inre motivationen förklaras som nöjet i aktiviteten som utförs, som viljan att bli självförverkligad och som allmän tillfredsställelse för individen (Deci och Ryan, 1985)

Motivation kopplat till fysisk aktivitet

Kunskap

Moreno, González-Cutre, Sicilia och Spray (2010) och Lee, Nigg, DiClemente och Courneya (2001) menar att det finns ett linjärt samband mellan en individs kunskapsnivå om fysisk aktivitet och mängden fysisk aktivitet som utförs. Även health literacy, det vill säga en

god förmåga att förvärva, förstå och använda information om hälsa och sjukdom underlättar möjligheten att fatta välgrundade hälsorelaterade beslut både när vi är friska och sjuka (Mårtensson & Hensing, 2011). Health literacy kan också ha betydelse för att öka jämlikhet inom hälsa samtidigt som det kan bidra till ökat lärande inom hälsokontexter (Nutbeam, 2000).

Tidigare forskning visar på att självbestämmande är en motivator för att utföra fysisk aktivitet. Det blir en ökad frekvens, intensitet och längd på träningspassen om ett visst självbestämmande finns med i bilden (Kuroda, Sato, Ishizaka, Yamakado och Yamaguchi, 2012).

Stöd

För att uppnå ett hälsosamt beteende, såsom fysisk aktivitet, är det viktigt med olika typer av stöd från sin omgivning. Att ha ett stödjande socialt nätverk är ett exempel. Resultatet från Ståhl, Rutten, Nutbeam, Bauman, Kannas, Abel, Luschen, Rodriguez, Vinck och van der Zee (2000) studie visar på att individer med lågt socialt stöd från deras sociala omgivning lider av dubbelt så stor risk av att bli stillasittande än de som har högt socialt stöd. Det visade sig även finnas en stark koppling mellan föräldrarnas sociala stöd (känslomässigt och konkret) och deras barns fysiska aktivitet. Barnen influerades av sina föräldrars normer och värderingar gällande fysisk aktivitet. Har föräldrarna en positiv syn på fysisk aktivitet har barnen större chans att, långsiktigt, vara fysiskt aktiva (Wright, Wilson, Griffin & Evans, 2008). Rådande normer och attityder har starka kopplingar till en individs kunskap, vilket gör att den sociala omgivningen kan ses som en viktig komponent för utveckling. Begreppet som belyser detta fenomen benämns som socialisationsprocessen (Säljö, 2000).

I en studie gjord av González-Cutre, Sicilia, Beas-Jiménez och Hagger (2014) undersöktes det autonoma stödets påverkan på fysisk aktivitet i en utbildningskontext. González-Cutre et al. (2014) kom fram till att om lärare ger möjlighet till delaktighet och självbestämmande under idrottslektioner skapar det ett ökat lärande om fysisk aktivitet hos individen, vilket ökade motivationen till fysisk aktivitet även på fritiden. Något som också är viktigt är stödet från den fysiska omgivningen. Enligt Foster och Hillsdon (2004) är det viktigt att skapa stödjande miljöer som ger möjlighet till fysisk aktivitet.

Interventioner kopplade till den fysiska miljön är ett komplement till stödet från den sociala omgivningen. Studier som inkluderat stödet från den sociala och fysiska omgivningen, och dess påverkan på fysisk aktivitet, har gett bäst utslag för beteendeförändring (Ståhl et al.

2000). Ledare och ledarskap är en komponent både i den sociala och fysiska omgivningen, till exempel genom beslut kopplat till den fysiska omgivningen och lagom utmanande arbetsuppgifter. Även konkret och känslomässigt stöd såsom feedback (Ståhl et al. 2000).

Förståelsen om att motivation fungerar som ett lärande över tid är viktig (Säljö, 2000). Lärandet och motivationen har i sin tur ofta sin grund socialisationsprocessen där attityder och normer från den sociala och fysiska omgivningen formar och skapar individen (Säljö, 2000).

Teoretiska utgångspunkter

Self-determination theory (SDT)

Med Maslows välbeprövade behovstrappa som grund utvecklade Edward Deci och Richard Ryan år 1985 Self-determination theory (SDT) (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse & Biddle, 2003). Utöver de grundläggande fysiologiska behoven i Maslows behovstrappa menar Deci och Ryan (1985) att det även finns grundläggande psykologiska behov och benämner dem som *competence*, *relatedness* och *autonomy*. Uppnås grunden med *competence*, *relatedness* och *autonomy* finns det sen två sorters motivation, *intrinsic motivation* (inre motivation) och *extrinsic motivation* (yttre motivation), som kan få en individ att förändra eller bibehålla ett beteende (Deci & Ryan 1985).

Den yttre motivationen benämns, av Deci och Ryan (1985), som krav från andra individer, som en uppgift som utförs endast för belöningens skull och som något en individ gör för att enbart imponera på andra. Den inre motivationen förklaras som nöjet i aktiviteten som utförs, som viljan att bli självförverkligad och som allmän tillfredsställelse för individen. Inre motivation är en naturlig inneboende strävan att söka upp nya utmaningar som utvecklar individen genom lärande både kognitivt och socialt, vilket bland annat kan skapa kreativitet

och positiva känslor hos individen (Deci & Ryan, 1985)

Theory of planned behavior (TPB)

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

Sammanfattningsvis är det kombinationen av de tre komponenterna, *attityd till ett beteende*, *subjektiva normer* och *individens tro på sin kompetens*, som leder till en individs beteendeintention (Ajzen, 1985).

Trans-contextual model (TCM)

På grund av de båda teoriernas svagheter inom vissa områden valde Hagger et al. (2003) att integrera SDT och TPB. Trans-contextual model (TCM) används som namn för integrationen och teorierna kompletterar varandras svagheter. Utöver de grundläggande psykologiska behov som SDT tillför TPB så tillkommer även dimensionen om hur individen samspelar med omgivningen i nutid och inte enbart vad individen har med sig sedan tidigare.

Integrationen i TCM gör att fler aspekter inom motivation till fysisk aktivitet täcks. Det är en helhet av faktorer som under en ständig process påverkar en individs motivation till fysisk aktivitet. Motivation är inte något som enbart finns eller inte finns utan det måste fungera som en process då individer hela tiden utvecklas och lär sig nya saker som skapar nya erfarenheter (Hagger et al. 2003).

Detta är vår tolkning av teorierna och hur de fungerar när de integreras med varandra och det är detta samband som är studiens överordnade teoretiska perspektiv.

Problemprecisering

Hälsa kan ses som en resurs och är en nödvändig förutsättning för ett fullvärdigt och tillfredställande liv (Ewles & Simnett, 2003). Forskning visar att regelbunden fysisk aktivitet är en förutsättning för god hälsa och välmående (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2007). För att uppnå och bibehålla ett beteende som fysisk aktivitet är det viktigt med en drivkraft som förmår en individ att utföra beteendet (Faskunger, 2008). Således är motivation till fysisk

aktivitet ständigt aktuellt och borde prioriteras inom samtliga nivåer i samhället (Schäfer Elinder & Faskunger, 2007).

Intresset för Saab i Linköping väcktes utifrån att företaget nämns i artiklar som behandlar forskning kring vad hälsofrämjande arbete och friskvård kan ha för positiva effekter inom ett företag (Andersson, Johrén & Malmgren, 2004).

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

Syfte

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

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

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

Metod

Att undersöka vad som motiverar människor och varför de är motiverade är ett försök att klargöra ett fenomen, inte ett fastställande av omfattning eller mängd (Silverman, 2012).

Att ha ett kvalitativt angreppssätt var därför det mest logiska för studien, eftersom kvalitativ forskning syftar till att klargöra ett fenomenets karaktär och egenskaper (Widerberg, 2002).

Val av metod

Störst fokus i studien har lagts på frågan om *varför* medarbetarna på Saab i Linköping är motiverade till fysisk aktivitet och inte lika stort fokus på *vad* som görs för att motivera dem till det. Dock var frågan om *vad* de gör för att motivera till fysisk aktivitet relevant, för att få en ökad förståelse om företaget, innan frågan om *varför* medarbetarna är motiverade

kunde besvaras. Intervjuguiden utvecklades med hjälp av denna förkunskap vilket gav djupare frågor och material. Förkunskapen hämtades genom att ta del av dokument från företaget kring deras arbete med fysisk aktivitet och de insatser som görs. Semistrukturerade intervjuer användes som kvalitativ metod, vilket ökade medarbetarnas möjlighet till reflektion (Lantz, 2007).

Kontext

Studien utfördes på Saabs site i Linköping. Företaget har cirka 4000 anställda, fördelningen är 80 procent tjänstemän och 20 procent produktionsanställda. Könsfördelningen är 80 procent män och 20 procent kvinnor. Korpen Saab är de som tillsammans med Hälsokullen driver friskvårdsarbetet med inriktning fysisk aktivitet på företaget (Korpen Saab, 2010).

Deltagare & Urval

Dokumentanalysen gav nyttig och bra information om vad som görs, men för att bekräfta dokumentanalysen och få en djupare och mer holistisk bild av verkligheten intervjuades en chef, Korpen Saab och två friskvårdsansvariga. Då studien syftade till att ta reda på vad som görs på Saab i Linköping för att medarbetarna ska vara motiverade till fysisk aktivitet och varför de i sin tur är motiverade, gjordes ett riktat urval. Kriterierna för respondenterna var att de skulle vara fysiskt aktiva och att de hade arbetat på företaget i minst fem år. Det utfördes totalt sju intervjuer med fysiskt aktiva tjänstemän på företaget och flertalet av dessa hade tidigare arbetat på produktionsdelen på företaget. Det var fyra män och tre kvinnor som intervjuades och det gjordes ingen skillnad i resultatet mellan könen. Respondenterna var i åldrarna 35-60 år och hade arbetat på företaget under en längre period. Av praktiska skäl bokades fem av sju intervjuer av företaget. De två resterande intervjuerna bokades genom förfrågning på plats.

Tillvägagångssätt

Intervjuerna utfördes i ett konferensrum som låg inom fabriksområdet. Rummet hade en bra miljö och låg avskilt från medarbetarnas vardagliga arbetsplats. Alla respondenter fick ett informationsbrev innan intervjun och en medgivandeblankett i samband med intervjun. Alla intervjuer spelades in och materialet hanterades konfidentiellt.

Analys

Intervjuguiden diskuterades cirka 30 minuter efter varje intervju för att se om den kunde

utvecklas. Transkriberingen skedde ett fåtal dagar efter besöket på Saab i Linköping. Efter transkriberingen påbörjades arbetet med att analysera materialet utifrån en kvalitativ innehållsanalys (Silverman, 2012). Resultatet i denna studie är skrivet utifrån det Silverman (2012) kallar en manifest innehållsanalys, men innehåller även latent inslag. Studien är av induktiv karaktär, det vill säga att det insamlade materialet inte kategoriserades och tematiserades utifrån några förbestämda teorier i resultatdelen. Passande teoretiska utgångspunkter valdes efter att resultatet hade formats. Teorierna används som verktyg för analys först i diskussionen.

Etiska överväganden

Det finns en betydande kodex inom etik när det gäller forskning, nämligen Helsingforsdeklarationen som skapades 1964, senaste versionen är från 2013 (WMA Declaration of Helsinki, 2013). Där har fyra principer om etik lyfts fram som är speciellt viktiga för forskningsarbete (Andersson, 2006). De fyra principerna är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Alla kraven har tillgodosetts i denna studie.

Resultat

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

Resultatet från intervjuerna med en chef, Korpen Saab och två friskvårdsansvariga samt dokumentanalysen har bakats ihop under detta avsnitt. Det görs för att materialet ska bli konfidentiellt och för att förenkla läsningen. Avsnittet är av deskriptiv karaktär.

Hur gör Saab i Linköping för att motivera sina anställda till fysisk aktivitet?

Saab i Linköping satsar stort inom området "hälsa" och bryr sig om de anställdas välmående.

Att se hälsa ur ett helhetsperspektiv är viktigt för företaget som arbetar både med frisk- och sjukvård. Saab i Linköping skapar förutsättningar till flextid för sina tjänstemän, vilket betyder att de kan styra sin arbetsdag för att hinna med fysisk aktivitet. De anställda på produktionsdelen erbjuds inte samma möjlighet eftersom de arbetar skift. Saab i Linköping använder sig av hälsoinspiratörer som har kunskap om hur de kan aktivera och motivera sina kollegor på bästa sätt. De anställda får 1500 kronor i friskvårdsbidrag per år. Saab i Linköping har en träningsanläggning som kallas Hälsokullen och drivs av Korpen. Den är till

för saabanställda, anhörig till saabanställda eller pensionerad saabanställda. Hälsokullen har ett gym och ett brett utbud av gruppträningspass, både innan arbetstid, under lunchtid och efter

arbetstid. Hälsokullen har öppet alla dagar med gynnsamma öppettider. Utöver Hälsokullen finns även Korpen Saab som är till för de anställda och har ett brett utbud av olika idrottssektioner som ger medlemmarna möjlighet att välja just den aktivitet och ambitionsnivå som passar dem.

Hälsoprofilbedömning (HPB) är en grund för friskvårdsarbetet på Saab i Linköping. Det används som ett verktyg för att motivera till livsstilsförändringar och uppmärksamma problem kopplat till hälsa. HPB består av ett frågeformulär, konditionstest och hälsoprover. Resultatet delas in i olika index, röd, gul eller grön. De medarbetarna som bedöms ligga i en riskzon, rött index, följs upp efter avslutat test. Medarbetarna med gult och grönt index följs inte upp.

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

Linköping gör?

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

Välbefinnande

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

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

Process

Flera av respondenterna pratade om att arbetet med att motivera till fysisk aktivitet på Saab borde fungera mer som en process. Samtidigt menade några att det ibland inte räckte med att arbeta processinriktat, utan att en individ måste vara redo för en förändring innan hen kan motiveras. Flertalet av respondenterna uttryckte medvetenheten om fysisk aktivitet och dess vinster som en faktor till att de var redo för och hade ett intresse för fysisk aktivitet.

Respondenterna pratade om att hälsa och fysisk aktivitet fungerar som en helhet. En av dem beskrev det på följande sätt:

Det gäller att tänka mer långsiktigt och tänka att den fysiska aktiviteten kan ge mycket i längden, att du mår bättre och så... För mig var träningen en "lösning" på problemet för att må bra. Jag ser hur allting rinner ihop i slutändan, helheten!

Några respondenter reflekterade om att det kan finnas en skillnad mellan tjänstemännens och produktionsarbetarnas bild av hälsa och fysisk aktivitet. För de flesta av respondenterna hade fysisk aktivitet funnits med dem redan sen barndomen och de trodde att det kunde vara en anledning till att de fortfarande var fysiskt aktiva.

Stöd

Det pratades bland flera respondenter om chefens stöd som en bidragande faktor till att de var motiverade, men samtidigt upplevde några att alla chefer på företaget inte gav samma stöd. Bland annat kommunikationen med chefen uttrycktes som betydande, men respondenterna menade att det ändå inte var chefens ansvar att individen ska vara fysiskt aktiv. Det pratades bland respondenterna om en anda som finns på Saab genom att det sociala stödet mellan kollegorna fungerar som motivation då de pushar varandra. En respondent uttryckte sig så här:

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

Även familj och anhöriga uttrycktes som ett viktigt stöd för att vara fysiskt aktiv.

Fysiska förutsättningar

Den fysiska omgivningen förklarades av alla respondenter som en bidragande faktor till deras motivation för fysisk aktivitet. Det stora urvalet av aktiviteter, Hälsokullens öppettider och

närheten till anläggningen nämndes som anledning till att det finns någon form av fysisk aktivitet som tilltalade respondenterna. Det är skillnad på förutsättningar beroende på vilken avdelning personen arbetar, vilket en respondent förklarade så här:

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

Att fler alternativ på träningspassets nivå även skulle kunna tilltala fler uttrycktes så här utav två respondenter:

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

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

Hälsoprofilbedömning

När respondenterna pratade om HPB menade de att testet kunde fungera som en väckarklocka för individer i farozonen. Dock tyckte flertalet att uppföljning saknades för de som redan var fysiskt aktiva, något som uttrycktes så här utav en respondent:

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

Diskussion

I resultatdiskussionen kopplas studiens resultat till tidigare forskning samt analyseras utifrån de teoretiska utgångspunkterna.

Välbefinnande som motivator

Respondenterna upplever det Ajzen (1985) kallar för *individens tro på sin egen kompetens* och den kontrollen och tryggheten kan härstamma från respondenternas välbefinnande. De positiva erfarenheterna av fysisk aktivitet, som upplevdes av respondenterna, hjälper dem att bygga på deras inneboende strävan till personlig utveckling (inre motivation) och bidrar samtidigt till ökat lärande (Deci och Ryan, 1985).

Medvetenheten hos respondenterna i denna studie kan grunda sig i att de har hög health literacy det vill säga respondenternas förmåga att förvärva, förstå och använda information om hälsa (Mårtensson & Hensing, 2011). Det är troligt att medvetenheten om de positiva effekterna när respondenterna är fysiskt aktiva gör att de fortsatt blir motiverade till att vara fysiskt aktiva. Medvetenheten och respondenternas höga health literacy kan i sin tur härstamma från barndomen och de normer och värderingar de lärt sig därifrån.

Processperspektivet

För att öka och bibehålla motivationen till fysisk aktivitet är det viktigt att kontinuerligt ha aktiviteter som påminner individen om vilka möjligheter som finns. Moreno et al. (2010) studie visar på att interventioner och fortgående arbete är en bidragande faktor till beteendeförändring. I Hagers et al. (2003) TCM förklaras det att motivation måste fungera som en process oavsett vilken arena det handlar om för att en beteendeförändring ska kunna ske. Några anledningar till varför vissa individer inte är redo för en förändring kan bero individens health literacy, bristande kunskaper om hälsa eller att individens grundläggande psykologiska behov inte är tillfredsställda.

Utifrån studiens resultat görs reflektionen att det redan är från barndomen som Deci och Ryans (1985) grundläggande behov *competence* täcks. Genom att individen får kunskap om fysisk aktivitet kan på så sätt deras kompetens öka. Det i sin tur kan kopplas till health literacy, då individen redan i unga år lärt sig förvärva och förstå information kopplat till fysisk aktivitet.

Ajzen (1985) pratar om hur en individ formas utifrån vad hen tidigare lärt sig från sin omgivning och kallar det för *subjektiva normer*. Utifrån Ajzens (1985) kopplingar görs reflektionen att respondenterna haft en omgivning med en positiv inställning till fysisk aktivitet, vilket gjort att de själv är fysiskt aktiva då det blivit en norm för individen.

I Ståhl et al. (2000) studie påvisades det att ett lågt socialt stöd från sin familj gjorde att individer led av dubbelt så stor risk för att ha en stillasittande livsstil. Det är till stor fördel att redan i socialisationsprocessen komma i kontakt med fysisk aktivitet. På så sätt blir fysisk aktivitet en naturlig norm för individen som finns med även i det vuxna livet.

Organisationskultur och social omgivning

Traditionen och kulturen som råder på Saab i Linköping med ett högt antal fysiskt aktiva är en bidragande faktor till varför medarbetarna är motiverade till fysisk aktivitet. Forskning visar att den sociala omgivningen är en viktig faktor för att uppnå ett hälsosamt beteende, såsom fysisk aktivitet (Ståhl et al. 2000; Foster & Hillsdon 2004; Moreno et al. 2010). Medarbetarna influeras av företagets rådande normer och värderingar gällande fysisk aktivitet. Har företaget en positiv syn på fysisk aktivitet har medarbetarna en större chans att, långsiktigt, vara fysiskt aktiva (Haggers et al. 2003).

I likhet med denna studie, som visar på att ledarskapet är en bidragande faktor till varför medarbetarna är motiverade till fysisk aktivitet, menar Ståhl et al. (2000) och Faskunger (2008) att ledare och ledarskapet är en viktig del av det hälsofrämjande arbetet. Ledare ska både ge konkret och känslomässigt stöd samt skapa förutsättningar till hälsofrämjande beteende (Ståhl et al. 2000).

Stöd från kollegor, anhöriga och familj uttrycktes som viktigt bland respondenterna. Studien som skrevs av Wright et al. (2008) visar också på det sociala stödets betydelse för bibehållandet av fysisk aktivitet.

Enligt Deci och Ryan (1985) är *autonomy support* rätt sorts stöd, det vill säga att det skapas förutsättningar för individen att själv ta beslut. González-Cutre et al. (2014) studie visade på att autonomt stöd från läraren hade positiv påverkan på gymnasie-elevs fysiska aktivitet.

Det bör dock tilläggas att studien skriven av González-Cutre et al. (2014) var i utbildningskontext, lärare kontra elev. Att tillämpa liknande autonomt stöd i andra kontexter bör således göras med försiktighet. Dock menar Hagger et al. (2003), utifrån TCM, att ökad motivation till fysisk aktivitet i utbildningskontext även ökar motivationen till fysisk aktivitet på fritiden. Motivationen och det autonoma stödet kan således, enligt TCM, flyttas mellan kontexter på grund av individens förståelse om sin inre motivation.

Stöd från den fysiska omgivningen

Den fysiska omgivningen på en arbetsplats formas, ur ett organisationsperspektiv, direkt eller indirekt av ledningen och chefer (Ståhl et al. 2000). I Saab i Linköpings fall kan det vara de stora satsningarna inom idrotten som skapat andan och den goda fysiska omgivningen.

Denna studies resultat visar på att det är viktigt att skapa möjligheter och tillgänglighet åt medarbetarna för att inre motivation till fysisk aktivitet ska kunna skapas och bibehållas, något som också påvisas i Foster och Hillsdon (2004) och Morenos et al. (2010) studier.

Interventioner som sammankopplar stöd från både den fysiska och sociala omgivningen menar Ståhl et al. (2000) ger bäst utslag för beteendeförändring. Studiens resultat visar på att det finns goda förutsättningar för att sammankoppla stöd både från den fysiska och sociala omgivningen så att även medarbetarna på produktionsdelen nås.

Hälsoprofilbedömning som hälsofrämjande verktyg?

Genom mer uppföljning och insatser, även för de med *grönt* och *gult* index, blir HPB mer processinriktat och hälsofrämjande vilket kan utveckla verktyget och motivera fler till att vara fysiskt aktiva. Samtidigt som en processinriktad utgångspunkt motiverar fler medarbetare till fysisk aktivitet kan det även göra att redan motiverade medarbetare fortsätter vara fysiskt aktiva.

Metoddiskussion

För att besvara studiens syfte ansågs semistrukturerade intervjuer som det bästa alternativet då vi ville nå djupet i varför respondenterna är motiverade, men samtidigt behålla ämnet inom vissa ramar. Intervjuguiderna utformades utifrån dokumentanalysen och våra tidigare erfarenheter inom ämnet. Med det sagt är det inte säkert att frågorna hade utformats på samma sätt och att studien hade fått samma resultat om den utfördes på nytt av någon annan, vilket kan ha påverkat studiens validitet. Saab i Linköping valde fem av de sju fysiskt aktiva individerna som intervjuades, något som gör att det enligt Backman (2008), finns en risk att resultatet blir vinklat. De homogena svaren från respondenterna gör, trots fel fördelning av kvinnor och män samt avsaknad av redovisade åldersskillnader, att resultatet inte behöver ha blivit vinklat. Trots de homogena svaren kvarstår risken att reliabiliteten försämrats med detta tillvägagångssätt. Utöver att Saab i Linköping är känt som arenan för studien har resultatet redovisats på ett sätt som gör att respondenterna är helt konfidentiella. Informationen till respondenterna om att de var konfidentiella tror vi gjorde att svaren blev mer sanningsenliga.

Konklusion

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

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

Referenser

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior*. Heidelberg, Germany: Springer.

Andersson, G. Johrén, A. & Malmgren, S. (2004). *Effektivare friskvård - Lönsammare företag*. Kristianstads Boktryckeri: Prevent.

Andersson, G. (1987). *The importance of exercise for sick leave and perceived health*. Diss., Linköping University: Medical Dissertations.

Andersson, I. (2006). *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.

Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. Public Health

Report: 100 (2): 126-131.

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

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

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

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

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

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

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Culverhouse, T., Biddle, S.J.H. (2003). *The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: a trans-contextual model*. *Journal of Educational Psychology*: 95 (4): 784–795.

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

Korpen Saab. (2010). *En viktig del av företagens friskvård*. URL.

<http://www.korpensaab.se/KS/> [Hämtad 2015-01-31]

Kuroda, Y., Sato, Y., Ishizaka, Y., Yamakado., M. & Yamaguchi, N. (2012). *Exercise*

motivation, self-efficacy, and enjoyment as indicators of adult exercise behavior among the transtheoretical model stages. IUHPE – Global Health Promotion: 19 (1): 14-22.

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

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

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

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

Malmgren, S. (1987). *A health information campaign and Health Profile Assessment as revelatory communication*. Diss., Linköping University: Medical Dissertations.

Marcus, B.H. & Forsyth, L.A. (2003). *Motivating People to Be Physically Active*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Moreno, J.A., González-Cutre, D., Sicilia, Á. & Spray, C.M. (2010). *Motivation in the exercise setting: Integrating constructs from the approach–avoidance achievement goal framework and self-determination theory*. *Psychology of Sport and Exercise: 11 (6) 542-550.*

Mårtensson, L. & Hensing, G. (2011). *Health literacy -- a heterogeneous phenomenon: a literature review*. *Scandinavian Journal of Caring Sciences: 26 (1): 151-60.*

Nutbeam, D. (2000). *Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century*. *Department of Public Health and Community Medicine: 15 (3): 259-267.*

Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2012). *Grundläggande*

Folkhälsovetenskap. Stockholm: Liber AB.

Regeringen. *En förnyad folkhälsopolitik*. Stockholm: Sveriges riksdag; 2007
(Regeringens proposition 2007/08:110).

Schäfer-Elinder, L. & Faskunger, J. (2007). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm:
Statens folkhälsoinstitut.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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