HÖGSKOLAN
I GÄVLE

AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV

Avdelningen för arbetshälsa, psykologi och idrottsvetenskap

När tiden inte räcker till för hälsan

En intervjustudie om utmaningar och medvetenhet kring fysisk aktivitet hos vuxna med stillasittande arbete.

Andreas Nordfeldt & Josefine Johansson

2025

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Idrottsvetenskap
Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil
IDG801

Handledare: Malin Johansson
Examinator: Kajsa Jerlinder

Abstract

Introduktion: I dagens samhälle präglas många yrken av en stillasittande arbetsmiljö, vilket kan bidra till minskad fysisk aktivitet och negativa hälsoeffekter. Trots väletablerade rekommendationer för fysisk aktivitet, visar tidigare forskning att det finns utmaningar som medför svårigheter att få in motion i sin vardag. Genom denna intervjustudie är avsikten att undersöka eventuella utmaningar samt deras påverkan på individens fysiska aktivitet. Studien syftar även till att belysa målgruppens medvetenhet om de riktlinjer som Folkhälsomyndigheten rekommenderar.

Syfte: Syftet med den här studien är att undersöka om det finns eventuell problematik hos individer i åldern 30–55 år med stillasittande arbete angående Folkhälsomyndighetens rekommendationer kring fysisk aktivitet.

Metod: Studien genomfördes med en kvalitativ intervjustudie där sex deltagare intervjuades med en hjälp av en semistrukturerad intervju. Tematisk analys användes för att identifiera återkommande mönster i deltagarnas svar.

Resultat: De huvudsakliga utmaningarna som identifierades var tidsbrist, brist på motivation, upplevd trygghet samt en låg medvetenhet om vad Folkhälsomyndigheternas riktlinjer för fysisk aktivitet innebär. Deltagarna beskrev hur arbete och familjeansvar ofta medförde att det blev utmanande att prioritera fysisk aktivitet, samt att motivationen påverkas av säsongsvariationer. Vissa kvinnor upplevde även en otrygghet vid utomhusträning. Studien visade också att ingen av deltagarna var medvetna om innebörden av Folkhälsomyndighetens rekommendationer angående fysisk aktivitet.

Slutsats: För att främja en mer aktiv livsstil bland denna målgrupp föreslås åtgärder såsom ökad tillgång till träningsmöjligheter, flextid eller kortare arbetsdagar. Vidare forskning bör fokusera på att utveckla effektiva strategier för att öka både motivation och kunskap kring fysisk aktivitet. Studien visar att målgruppen har utmaningar för att nå de mål som Folkhälsomyndigheten har angående fysisk aktivitet, exempelvis tid och motivation. Målgruppen var inte medvetna om vad de aktuella rekommendationerna innebar och det medförde att ingen av deltagarna visste om de nådde de uppsatta målen från Folkhälsomyndigheten.

Nyckelord: vardagsmotion, rörelse, familjelogistik, trygghet, tidsbrist, prioriteringar

Innehållsförteckning

Inledning **3**

Bakgrund **3**

Fysisk aktivitet och dess hälsofrämjande effekter *3*

Globala och nationella rekommendationer angående fysisk aktivitet. *4*

Stillasittande och tidigare forskning angående utmaningar för fysisk aktivitet. *5*

Medvetenhet kring rekommendationer angående fysisk aktivitet. *6*

Problemformulering **6**

Syfte **7**

Frågeställning **7**

Metod **8**

Studiedesign *8*

Urval *8*

Genomförande och datainsamling *9*

Databearbetning/analys *10*

Tematisk analys 11

Tabell 1 11

Trovärdighet, tillförlitlighet och överförbarhet **12**

Etiska ställningstaganden **13**

Resultat **13**

Utmaningar för att nå FHM:S rekommendationer *13*

Tidsbrist 13

Motivation 14

Önskade realistiska förändringar. 15

Medvetenhet angående FHM:S rekommendationer *16*

Egen upplevd fysisk aktivitet gentemot rekommendationerna. 17

Diskussion **18**

Resultatdiskussion *19*

Metoddiskussion *20*

Fortsatt forskning *21*

Slutsats *22*

Källförteckning **23**

Inledning

I dagens digitaliserade samhälle blir det allt svårare att undvika en stillasittande livsstil. Arbetslivet domineras av skärmar och transporter sker ofta med fordon, vilket minskar den naturliga rörelsen i vardagen. Samtidigt är fysisk aktivitet avgörande för både fysisk och mental hälsa, och forskning visar att regelbunden rörelse minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2023; World Health Organisation WHO, 2024; Sing et al., 2023; Ekelund et al., 2016).

Trots de tydliga hälsofördelarna är det många vuxna som har svårt att nå de rekommendationer som finns för fysisk aktivitet enligt Stain et al (2024). Olika faktorer kan skapa hinder och utmaningar för regelbunden träning och vardagsmotion enligt tidigare forskning (Hadi et al., 2025). Frågan är vad som faktiskt utgör de största utmaningarna – är det brist på tid, motivation eller olika ansvarsområden som påverkar mest? Exempelvis familjeansvar. Denna studie syftar till att identifiera eventuella utmaningar som individer med stillasittande arbete upplever i relation till de rekommendationer som finns från Folkhälsomyndigheten (FHM) angående fysisk aktivitet, samt att belysa medvetenhet angående vad rekommendationerna innebär. Genom att förstå dessa faktorer kan samhället utveckla strategier för att främja en mer aktiv livsstil, där hälsa och rörelse får en naturlig plats även i en hektisk vardag.

Bakgrund

Fysisk aktivitet och dess hälsofrämjande effekter

Att vara fysiskt aktiv är allmänt känt för att främja hälsan. Detta kan ske genom vardagsmotion, som att cykla eller promenera till valda aktiviteter, genom spontan eller planerad träning på fritiden eller helt enkelt bara genom att öka energiförbrukningen från vilotillstånd. Vad som anses vara fysiskt aktiv kan variera mellan individer men enligt Folkhälsomyndigheten (2023) klassas all sorts rörelse från vardagsrörelser till elitidrott som fysisk aktivitet. För bäst effekt bör all fysisk aktivitet vara individanpassad enligt Truslow et al. (2024).

De positiva effekterna av fysisk aktivitet är många och omfattar både fysiska och psykiska hälsovinster. Det finns omfattande forskning som visar att fysisk aktivitet spelar en avgörande roll för hälsa och sjukdomsförebyggande. En tidigare studie visar att individer som anpassar sin livsstil till mer fysisk aktivitet kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar och andra kroniska sjukdomar (Truslow et al., 2024). Även enligt World Health Organisation (WHO, 2024) är regelbunden fysisk aktivitet associerad med en minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar och diabetes. En annan internationell studie visar att vardagsmotion har en stark koppling till minskad risk för förtida död, särskilt bland den äldre befolkningen enligt Diao et al. (2024).

Fysisk aktivitet används inte bara för att förebygga sjukdom utan också som en del av medicinsk behandling, exempelvis genom fysisk aktivitet på recept (FaR). Träning frisätter endorfiner och noradrenalin, vilket kan förbättra koncentrationsförmågan (Hjärnfonden, 2023). Forskning visar även att individer med depression kan uppleva minskade kortisolnivåer och en förbättrad psykisk hälsa vid regelbunden fysisk aktivitet (Hjärnfonden, 2023). Enligt Sing et al (2023) påverkar en aktiv livsstil inte bara individen fysiskt, även depression och ångest får positiva effekter av fysisk aktivitet.

Globala och nationella rekommendationer angående fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet är ett komplext beteende och definieras, rent fysiologiskt, som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver viloförbrukning (FYSS, 2016). De rekommendationer som finns angående fysisk aktivitet globalt är samma som nationellt i Sverige. FHM har rekommendationer för olika åldersgrupper (2023). För den här studien kommer rekommendationerna för åldersgruppen 18–64 år att användas då målgruppen är 30–55 år. Rekommendationerna för fysisk aktivitet är minst 150 minuter per vecka med måttlig intensitet eller 75 minuter med hög intensitet, kombinerat med muskelstärkande övningar minst två gånger i veckan enligt FHM (2023).

Enligt FHM och World Health Organisation (WHO) finns det generella riktlinjer att följa angående fysisk aktivitet, men Truslow et al. (2024), anser att fysisk aktivitet även behöver anpassas ur individperspektiv. Detta för att vi inte alltid ser samma resultat hos individen, även om vi eftersträvar samma resultat. Exempelvis kan muskelstärkande övningar se väldigt olika ut då det kan vara allt ifrån att man använder musklerna i det vardagliga livet till att man utför en planerad styrketräning. Det finns en mängd

variabler som påverkar hur vi bör skapa träningsupplägg för optimal effekt. Ett optimalt upplägg är baserat utifrån individens utgångsläge och förmåga (Truslow et al., 2024).

Stillasittande och tidigare forskning angående utmaningar för fysisk aktivitet.

Definitionen av stillasittande beskrivs enligt Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård - 1177 (2023) som sittande eller liggande aktiviteter i vaket tillstånd som inte nämnvärt ökar energiförbrukningen utöver den i vila. Stillasittande är ett allvarligt folkhälsoproblem och den digitala utvecklingen i vårt samhälle och ökad användning av fordon som ej drivs av egen kraft har gjort oss mer stillasittande både på jobbet och fritiden (FHM, 2023).

Trots de väldokumenterade hälsofördelarna med regelbunden fysisk aktivitet visar forskning att en betydande andel av befolkningen inte når upp till de rekommenderade nivåerna. I en stor global studie där 163 länder deltog visar det totala resultatet att nästan en tredjedel av deltagarna som var över 18 år och uppåt inte var tillräckligt fysiskt aktiva gentemot rekommendationerna som tagits fram globalt (Stain et al., 2024). Resultatet för delar av Europa var något lägre men ändå var nästan en fjärdedel av deltagarna inte tillräckligt fysiskt aktiva enligt Stain et al (2024).

Ekelund et al (2016) menar att stillasittande arbete är en betydande riskfaktor för en rad hälsoproblem, inklusive fetma, metabola sjukdomar. Däremot i tidigare studier har man exempelvis undersökt vilken typ av koppling det finns mellan stillasittande arbete med hög arbetspress och fysisk aktivitet efter arbetsdagen. Van As et al. (2021) utförde en studie där förväntade hypotes var att de deltagande inte utförde fysisk aktivitet efter arbetet på grund av trötthet från arbetsdagen. Specifikt gällande spontan fysisk aktivitet. Men hypotesen stämde inte med studien och författarna fann endast en svag negativ koppling, vilket medför en svag evidens som visar att individer med stillasittande arbete kanske utför något mindre fysisk aktivitet efter arbetsdagen.
För individer som är 30–55 år och som tillhör målgruppen för denna studie balanserar ofta arbete, tid, eventuell familj och andra ansvarsområden. Eventuellt påvisar det att det kan vara utmanande att integrera flera timmars fysisk aktivitet i vardagen, förklarar tidigare studier (El Masri et al. 2020, Bellows-Riecken & Rhodes. 2008 & Van As et al. 2021).

Är arbetsdagen dessutom till stor del stillasittande är det utmanande att röra på kroppen under dagen. Exempelvis vid administrativt arbete finns det risk att arbetstagaren blir stillasittande större delen av arbetsdagen och att energiförbrukningen är lägre än hos de som har ett mer aktivt arbete som butiksarbetare och restaurangpersonal (Vårdguiden, 1177, 2023).

Enligt El Masri et al. (2020) är tidsbrist, orsakad av olika ansvar, en vanlig anledning till att individer inte är mer fysiskt aktiva. I en tidigare litteraturstudie har de undersökt om familjeåtaganden gör det svårt att prioritera fysisk aktivitet. Studien tar upp många olika typer av variabler och infallsvinklar. På liknande sätt förklarar Bellows-Riecken och Rhodes (2008) bland annat att föräldrar med små barn ofta upplever att de har begränsad tid för träning eller andra former av fysisk aktivitet, särskilt om de också har ett krävande arbete. Övervägande resultat i studien visar kvinnans utmaningar och svårigheter men studien tar även upp en del om männens. Studien vrider sig dock en del lite motsägelsefullt och Bellows-Riecken och Rhodes (2008) förklarar att de individer som har barn utför betydligt mer hushållsarbete i hemmet än de utan barn, vilket då räknas in som fysisk aktivitet. Förhoppningen med den här intervjustudien är att belysa om det finns faktiska utmaningar för målgruppen att utöva fysisk aktivitet och vilka de utmaningarna i så fall är.

Medvetenhet kring rekommendationer angående fysisk aktivitet.

FHM:s uppdrag är att säkerställa att det finns riktlinjer på plats att tillgå. Därefter har regionerna ansvar för att dessa riktlinjer följs, exempelvis genom sjukvården. En utmaning med det upplägget kan vara att informationen inte når ut till de som inte söker vård kontinuerligt. Det kan medföra att en del av befolkningen inte får den nödvändiga information som FHM vill få ut angående fysisk aktivitet. (FHM, 2022).

Problemformulering

Trots omfattande forskning som påvisar de positiva effekterna av fysisk aktivitet för både fysisk och mental hälsa, visar tidigare studier att en stor andel av den vuxna befolkningen inte är fysiskt aktiva. För målgruppen i denna studie som är 30–55 år med stillasittande arbete kan det finnas utmaningar för att kunna genomföra regelbunden

fysisk aktivitet där bland annat tidsbrist och andra livsstilsfaktorer spelar en stor roll (Hadi et al., 2023). Samtidigt finns det eventuellt en osäkerhet kring i vilken utsträckning dessa individer är medvetna om de rådande rekommendationerna. Om man inte har information om vad som rekommenderas, kan det vara svårt att veta om man når de målen som FHM har som riktlinjer angående FA. Bellows-Riecken och Rhodes (2008) förklarar att individer inte alltid vet vad som räknas som fysisk aktivitet i förhållande till riktlinjer som finns.
I dagens samhälle är många individer stillasittande framför en skärm en stor del av dagen, till stor del på grund av den teknikdrivna industrin, exempelvis datoriseringen. Därför syftar den här intervjustudien till att undersöka vilka eventuella utmaningar individer med stillasittande arbete i åldersgruppen 30–55 år upplever i förhållande till att uppnå FHM:s rekommendationer för fysisk aktivitet, samt öppna upp frågan i vilken utsträckning deltagarna är medvetna om de rådande rekommendationerna och den egenupplevda aktivitetsnivån gentemot dem.

Syfte

Syftet med den här studien är att undersöka om det finns eventuell problematik hos individer i åldern 30–55 år med stillasittande arbete angående Folkhälsomyndighetens rekommendationer kring fysisk aktivitet.

Frågeställning

- Vilka eventuella utmaningar om några, upplever åldersgruppen 30–55 år med stillasittande arbete för att uppnå rekommendationerna från FHM angående fysisk aktivitet?

- Hur medvetna är personer med stillasittande arbete i åldern 30–55 år om FHM:s rekommendationer för fysisk aktivitet?

- Hur upplevs den egna fysiska aktiviteten gentemot FHM:S rekommendationer hos personer med stillasittande arbete i åldern 30–55 år.

Metod

Studiedesign

Föreliggande studie är en semistrukturerad kvalitativ intervjustudie som har skapats utifrån de syfte och de frågeställningar som ska undersökas. Att använda sig av en semistrukturerad intervju är optimalt, då det ger flexibilitet i frågeställningarna och ger deltagarna visst utrymme att styra sina svar baserat på egna upplevelser (Gratton & Jones 2010). Vid kvalitativ forskning, är syftet att gå på djupet med hur individen tolkar och går på djupet med hur känslor och tankar har upplevts. Den här typen av analys går inte att mätas i mängd eller omvandlas till siffror. Det är istället ett tolkande förhållningssätt där det enskilda svaret analyseras (Gratton & Jones, 2010).
Frågorna kan ej besvaras med ja eller nej, då deltagarna har olika åsikter och upplever sin förmåga att utöva fysisk aktivitet på olika sätt (Orr et al., 2020). Deltagarnas känslor och tankar är kopplade till syfte och frågeställningar, vilket medför att valet av kvalitativ studie är bäst lämpad (Gratton & Jones 2010).

Urval

Inklusionskriterierna för studiens deltagare var att de skulle vara i åldersgruppen 30–55 år och ha ett stillasittande arbete, exempelvis ett kontorsarbete, IT eller administration, där majoriteten av arbetsdagen tillbringas i en stillasittande position. För urvalsprocessen var kön inte en del av de kriterier som efterfrågades. Målgruppen i studien omfattas av Folkhälsomyndighetens rekommendationer för fysisk aktivitet angående vuxna i åldern 18–64 år. Avgränsningen till åldersgruppen 30–55 år baseras på tidigare forskning (El Masri et al., 2020; Bellows-Riecken & Rhodes, 2008; Van As et al., 2021). Individer i denna åldersgrupp balanserar ofta flera faktorer, såsom arbete, tidsbrist, familjeansvar och andra förpliktelser, samtidigt som de förväntas integrera fysisk aktivitet vardagen.

Den planerade urvalsprocessen för att få tag i deltagare till studien behövde justeras på grund av okontrollerade händelser som uppstod hos författarna, vilket resulterade i en kombination av snöbollsurval och bekvämlighetsurval för intervjuerna. Tre deltagare rekryterades via snöbollsurval genom arbetskamrater och kontakter inom grundskolan, dock inte från samma arbetsgivare. Ytterligare tre deltagare rekryterades via förfrågan per e-post till två telefonförsäljningsföretag. Detta innebär att deltagarna valdes utifrån

tillgång och frivillighet snarare än genom ett slumpmässigt urvalsförfarande. Gemensamt för samtliga deltagare är att de uppfyller inklusionskriterierna som efterfrågades. Samtliga namn är fingerade. Författarna intervjuade tre personer var. Tre personer i Blekinge och tre personer i Stockholm.

De personer som deltog i studien var Anna, Karin, Linus, Lina, Emma och Johan. Den yngsta deltagaren var 30 år och den äldsta 49 år, vilket ligger inom ramen för studiens inklusionskriterier.

Genomförande och datainsamling

Informationsbrev via mail har skickats till varje deltagande individ och de har svarat med vändande e-post för medgivande till intervju och studie. Medgivande från respondenter har även spelats in vid intervjutillfället. Alla intervjuer, inklusive pilotstudien genomfördes digitalt i zoom under vecka 8 i februari 2025 med hjälp av en semistrukturerad intervjuguide.
Alla deltagare fick förfrågan om de föredrog att ses i person eller digitalt. Samtliga intervjuer har gjorts digitalt via videosamtal för att underlätta logistiken samt för att en av författarna till studien varit sjuk och inte haft möjlighet att träffa sina respondenter personligen. Intervjuerna har utförts under varierande tider på dygnet, baserat på att deltagarna hade pressat schema.
Plattformen för intervjuerna har varit den digitala mötesplatsen Zoom och själva samtalen har spelats in med hjälp av en röstinspelnings-applikation i mobiltelefon. Ljudfilerna har sedan sparats och laddats upp i datorn.

Deltagarna har fått tillfälle att dela med sig av sina erfarenheter om hur de upplever sin förmåga och eventuella utmaningar för att nå FHM:s rekommendationer angående fysisk aktivitet samt deras medvetenhet angående rekommendationerna.
Intervjutillfällena tog 40–60 min vardera. Då intervjuerna utfördes i videoformat, kunde man se varandra och intervjuaren hade möjlighet att läsa av kroppsspråk, ansiktsuttryck och gester.

För att konstruera intervjuguiden hämtades inspiration från ett antal olika enkäter (särskilt IPAQ/GPAQ-enkäterna) som har använts tidigare inom området fysisk aktivitet. Intervjuguiden anpassades med fler frågor, specifikt för den tilltänkta målgruppen och i relation till vår studies syfte och frågeställningar. Intervjuguiden har

utformats för att underlätta den faktiska intervjun och har extra följdfrågor som är utformade för att underlätta arbetsgången under intervjun. På så sätt var det möjligt för den som intervjuade att enkelt föra samtalet vidare utan att det blir ett avbrott. En semistrukturerad intervjuguide medför en viss flexibilitet under intervjun och tillåter att frågor kan anpassas och att ordningsföljd kan ändras efter behov, under intervjuns gång (Gratton & Jones 2010).

För att säkerställa att frågorna i intervjuguiden kändes relevanta och hade en bra rytm, utfördes först en enklare pilotstudie med hjälp av bekant till en av studiens författare. Genom att utföra en pilotstudie innan själva intervjustudien får man som intervjuare tillfälle att se över om något behöver ändras och får direkt feedback från pilotdeltagare om frågorna är lätta att förstå och om de passar in med de frågeställningar som studien fokuserar på förklarar Gratton och Jones (2010). Gensvar och feedback efter pilotstudie var positiv angående intervjuguiden, och efter adderades bara allmän information för oss själva för att läsas upp i samband med intervjuerna.

När man skapar en intervjuguide för en semistrukturerad intervju, är det lämpligt att lägga de enklare och generella frågorna i början, för att sedan under intervjuns gång lägga mer utmanande frågor mot slutet. Med utmanande menas frågor av mer personlig karaktär som kan vara känsliga för en del personer. Genom att bygga upp intervjun på korrekt sätt, medför det att den som intervjuas hinner få en känsla av trygghet under processen. I det fall där man börjar intervjun med känsliga frågor, kan man känna sig utsatt som deltagare och få svårigheter att öppna upp hur man egentligen tyckte och tänkte i de frågor som ställs (Gratton & Jones 2010).

Databearbetning/analys

Alla intervjuer har spelats in för att underlätta transkribering, med stöttning av anteckningar. Efter uppladdning av ljudfilerna i datorn utfördes en transkribering med hjälp av diktafonprogrammet i Microsoft Word. Ljudfilen spelas upp och Microsoft Word skriver ordagrant ett dokument utifrån ljudfilen.
För att säkerställa att programmet har uppfattat texten korrekt har författarna korrekturläst med ljudfilen och korrigerat meningar som uppfattats och transkriberats fel. Efter transkribering har data kodats (grupperas i kategorier) för att sedan analyseras.

Kodningen bestod av att lyssna och hitta återkommande teman och kategorier. Det medför att vi kan se ett samband eller om det finns någon avvikelse. Författarna har tematiserat och kodat sina egna intervjuer var för sig för att sedan lägga ihop till en generell genomgående tematisering för alla intervjuer. Tematisering ger oss möjlighet att analysera om det finns ett mönster mellan de olika deltagarna och således göra en bedömning av om det finns tillförlitlighet som belyser studiens frågeställning. I en tematisk analys söker man aktivt efter återkommande ämnen som nämns under intervjun, som är av vikt för studiens resultat, för att sedan utföra en analys baserat på dessa teman (Sohlberg & Sohlberg 2019). Tematisk analys är en metod där man aktivt och noggrant identifierar, analyserar och rapporterar mönster eller teman som man organiserar och beskriver minutiöst utifrån insamlade data (Stenström, 2011).
I tabell 1 visar den tematiska analysen ett antal olika teman som var återkommande under intervjuerna. De teman som var återkommande, visas i vänstra kolumnen. I den högra kolumnen kan man se hur deltagarna har utryckt sig angående dessa teman.

Exempelvis visar tabellen att majoriteten av deltagarna känner att de har tidsbrist och utmaningar att pussla ihop vardagslivet med sin fysiska aktivitet. Även motivationen medförde en utmaning för alla deltagande, vilket visas i tabell 1. Två av kvinnorna kände sig otrygga att motionera utomhus under vinterhalvåret och det påverkade deras fysisk aktivitet.
Genomgående saknandes medvetenhet hos deltagarna rörande FHM:s rekommendationer angående fysisk aktivitet.

Tematisk analys

Tabell 1

Utmaningar för att nå FHM:s rekommendationer	Familjeansvar, långa arbetsdagar utan möjlighet till fysisk aktivitet, Tiden räcker inte till. Vinterhalvåret och semester.
Tidsbrist	Alla utom två deltagande påvisade att tiden inte räcker till för fysisk aktivitet. Den ena avvikande hade andra prioriteringar och nöjen och den andre var väldigt fysisk aktiv. De flesta försökte planera FA under lunchtiden.

Motivation	Brist på motivation nu under vinterhalvåret. Mindre motivation på vinterhalvåret och semestertider. Behöver mer lekfullhet och rörelseglädje för att känna sig motiverad.
Trygghet	Hälften av kvinnorna i studien kände sig inte lika trygga att motionera utomhus efter skymningen, vilket bidrog till att motivationen var något längre under vinterhalvåret.
Medvetenhet angående FHM:s rekommendationer om FA	Ingen av deltagarna visste vad FHM:S rekommendationer för fysisk aktivitet innebar. Däremot kände de flesta till att det fanns rekommendationer.
Egen upplevda FA gentemot rekommendationer	Negativ, ej tillräcklig. generellt missnöje, en person upplever sig optimistisk i förhållande till sin egen FA. .
Önskade realistiska förbättringar	Kortare arbetsdagar, flextid, vill öka motivation, önskar mer information kring rekommendationerna från FHM.

Trovärdighet, tillförlitlighet och överförbarhet

En noggrann och genomtänkt urvalsprocess är centralt för att uppnå hög kvalitet i forskning. Genom att specificera vilka deltagare som ska inkluderas eller exkluderas i vår studie säkerställdes att forskningen fokuserade på rätt målgrupp, vilket bidrog till en tydligt definierad studiepopulation. Urvalet av deltagare visar att det finns möjlighet att använda sig av samma kriterier för uppföljningsstudier och det medför en viss överförbarhet (Stalmeijer et al., 2024).

Samtidigt minskar tydliga inklusions- och exklusionskriterier risken för bias, och ökar studiens trovärdighet, vilket gör resultaten mer tillförlitliga och generaliserbara för den avsedda populationen (Gratton & Jones, 2010).

Deltagarna för den här studien har alla samma inklusions- och exklusionskriterier. Det medför att det kan säkerställas att trovärdigheten är hög och att rätt målgrupp har deltagit i studien (Gratton & Jones 2010).

Etiska ställningstaganden

För att säkerställa konfidentialitet, nämns studiens deltagare med fingerade namn. Det medför att deltagarna inte kan identifieras eller spåras till sina arbetsplatser (Sohlberg & Sohlberg 2019). Att inte framgå med sitt riktiga namn medför en trygghet för deltagarna och frågeställningarna besvaras sanningsenligt då de inte svaren inte kan spåras tillbaka till personen som deltagit i studien.
Studien behövde inte att söka något etiskt godkännande från en etikprövningsnämnd eller institution för denna studie då alla deltagare är över 18 år och det behandlas inte några känsliga personuppgifter.

Alla deltagare har, innan studiens start, mottagit ett informationsbrev via mail som tydligt förklarar att det är frivilligt att delta i studien, och hur vi hanterar GDPR och andra etiska frågor. All information har förvarats inlåst och i säkert förvar. Ingen annan har haft tillgång till datorer som innehåller informationen. För att säkerställa att deltagarna ger sitt informerade samtycke har de besvarat samtycke för godkännande via mail innan intervjuerna har påbörjats samt har frågan om samtycke även ställts och spelats in vid varje intervjutillfällen.

Resultat

Resultatet visar att målgruppens deltagare i studien upplever flera utmaningar relaterade till fysisk aktivitet som FHM rekommenderar, där tidsbrist, motivation och trygghet var en röd tråd. Tidsbrist och motivation var de största utmaningarna och ingen av deltagarna var inlästa på FHM:s rekommendationer angående fysisk aktivitet. Alla deltagare utom en, hade en något negativ syn på sin egna fysiska aktivitet och hade tankar kring förändring. Här nedan presenteras en mer detaljerad analys av de olika aspekterna med tillhörande citat från intervjuerna.

Utmaningar för att nå FHM:S rekommendationer

Tidsbrist

Samtliga deltagare nämnde tidsbrist i någon form som en avgörande faktor till varför fysisk aktivitet inte prioriteras i vardagen. Tidsbrist var den mest framträdande faktorn

som påverkade deltagarnas möjlighet att vara fysiskt aktiva. Flera deltagare upplevde exempelvis att långa arbetsdagar och familjeansvar gjorde det svårt att prioritera fysisk aktivitet.

En av deltagarna, Anna berättar om utmaningar med att utöva sin regelbundna lagsport varje vecka, då den är förlagd sent på kvällen. Det medför att hon blir beroende av sin partner för att stötta med logistik kring familjen. En annan deltagare, Emma beskriver utmaningen med tidsbrist på följande sätt:

> *"Jag har tidigare gått en del på gym, men nu har jag tre barn så det blir inte prioriterat riktigt. Tid är definitivt en faktor. När jag var yngre och hade färre ansvar så tränade jag mer, men nu är det svårt att få ihop det. Man är så inne i sitt ekorrhjul och allt som behöver skötas, jobb, hem och så vidare, tiden räcker inte till. "*

Lina berättar att tiden för arbetet ofta gör att den fysiska aktiviteten blir bortprioriterad och hur arbetstiden kan påverka möjligheten att träna:

> *"Ja, men arbetet har ju fått styra, för det är ju inte alltid kanske man har hunnit att ta det där passet om det har varit något specifikt på arbetet, då har man ju fått stryka träningspasset."*

Deltagaren Johan reflekterar och berättar om en kombination av tidsbrist och motivation men att tidsbristen har tagit över som största utmaning till att få till fysisk aktivitet på grund av familjeansvar och arbete:

> *"Jag tror för egen del att tidigare när jag slutade spela ishockey var det motivationen till träning som var största utmaningen men nu senaste tiden har det inte tidsmässigt hunnits med, förut var det nog också en kombination men nu är det mest tidsmässigt på grund av familj och arbete.*

Motivation

Motivation visade sig vara en stor utmanande faktor hos samtliga deltagare förutom en. Olika faktorer påverkade motivationen till fysisk aktivitet och under vinterhalvåret och under semesterperioder sjönk motivationen generellt bland de flesta deltagarna. En annan aspekt som påverkade motivationen var trygghet. Två av kvinnorna i studien nämnde brist på trygghet när det är mörkt ute som en utmanande faktor för motivation,

och en av männen kände sig mindre motiverad generellt när det var mörkt ute att ge sig iväg på planerad träning och undvek därför att planera in någon träning.

Deltagaren Linus berättar om sin egen motivation och känner att han har andra prioriteringar i livet än träning. Mest baserat på att han inte finner någon större glädje i att utöva fysisk aktivitet. Han fann mindre glädje i vissa typer av träning som han själv ansåg var viktig fysisk aktivitet, och ville hellre fokusera på de aktiviteter som han själv tyckte var kul men endast under sommarhalvåret. När Linus intervjuades framgick det att han skiljer lite mellan vad han ansåg att träning var. Styrketräning och löpning ansåg han vara träning, men inte så glädjefylld. Linus kände inte någon vidare motivation för dessa aktiviteter vilket medförde att de inte utfördes ofta eller regelbundet, medan fotboll och lagsport som han tycker är kul, inte riktigt räknas som träning.
Linus reflekterar över sin egen motivation:

> *"Jag upplever att många som tränar känner ju liksom en tillfredsställelse av att träna och tycker att de känner att de mår bra av att ha kommit iväg och tränat. Jag känner liksom inget."*

Deltagaren Anna, berättar om utmaningar med motivationen kring sin regelbundna lagsport varje vecka, då den är förlagd sent på kvällen. Anna förklarar:

> *"Logistiken med familjen gör att motivation till träning går upp och ner."*

Annars har Anna generellt bra motivation till träning, men eftersom logistiken med familjen ibland kör ihop sig kan motivationen försämras.

Önskade realistiska förändringar.

En stor del av deltagarna försöker få in förändringar i vardagen men tidsbrist kommer upp igen som hinder, såväl som att få igång sin egen motivation. Att börja prioritera fysisk aktivitet i vardagen och på arbetet är förändringar några deltagare vill få till. En person lyfte även vikten av att starta en familjeaktivitet för att även främja barnens fysiska aktivitet.
Johan planerade att börja med löpning:

> *"Jag har börjat planera det nu under våren, kanske att börja gå eller ut och springa någon gång bara för att komma ut och röra på mig mer."*

Lina såg möjligheter i sitt eget upplägg med träning och även försök till förändringar på jobbet:

> *"Egentligen är det styrka kanske som jag behöver gå över till istället. Lite funderingar på träning har jag väl alltså, själva träningsdelen och upplägget. Vi har försökt på jobbet att få till mer fysisk aktivitet, jag frågade allihopa, jag bokade upp någon som kunde hålla i det så alla var ju välkomna så, men alla kom inte.*

Emma hade redan börjat försöka få in förändringar i vardagen och berättar om familjeaktiviteter:

> *"Hela familjen har gjort och försöker få till en liten sån här träningsaktivitet varje kväll, tio minuter bara, mer för att både tjejerna och sonen då framförallt som sitter mycket still ska röra lite på sig. Ut och gå, situps och plankan m.m."*

Tidsbrist är den främsta utmaningen för att uppnå Folkhälsomyndighetens rekommendationer om fysisk aktivitet, då arbete och familjeansvar ofta prioriteras före fysisk aktivitet. Deltagarna upplever svårigheter att få tid till fysisk aktivitet, vilket påverkar deras möjligheter att vara aktiva. Motivation är en annan central faktor, där exempelvis bristande trygghet vid träning i mörker och svårigheter att finna glädje i vissa aktiviteter påverkar regelbundenheten. Flera deltagare försöker anpassa sina rutiner genom familjeaktiviteter eller initiativ till fysisk aktivitet på jobbet, men upplever ändå hinder. Önskemål om kortare arbetsdagar, flextid och mer information om rekommendationerna lyfts som möjliga lösningar.

Medvetenhet angående FHM:S rekommendationer

Den röda tråden som syns genom alla intervjuer är att det fanns en medvetenhet att fysisk aktivitet främjar hälsan, men att ingen av deltagarna visste vad de faktiska rekommendationerna från FHM angående fysisk aktivitet innebar. Att det är bra för hälsan att utöva fysisk aktivitet var något de alla nämnde, men till vilken grad detta rekommenderades var oklart bland deltagarna. En deltagare ansågs själv inte vara

tillräckligt fysisk aktiv och den personen var en av de två deltagare som utövade mest fysisk aktivitet och mötte FHM:s rekommendationer för fysisk aktivitet.
Johan uttryckte det så här:

> *"Nej, alltså det enda jag känner till är att det finns rekommendationer på hur mycket man ska aktivera sig eller röra sig, men jag har ingen aning om hur mycket eller vilken typ av aktiv."*

Emma delade en insikt hon fick under intervjun:

> *"När vi pratar om det nu inser jag hur lite jag faktiskt rör på mig i vardagen utan att ens reflektera över det. Jag visste inte men jag läste ju i din information, men innan det hade jag inte den kollen."*

En av deltagarna, Lina som var väldigt fysiskt aktiv förklarar sin medvetenhet angående vilka rekommendationerna som finns så här:

> *"Man vet ju att det finns en viss norm inom både puls och muskler och att det är olika åldersgrupper också men nej, det kan jag faktiskt inte."*

Egen upplevd fysisk aktivitet gentemot rekommendationerna.

Alla förutom en av deltagarna ansåg sig inte leva upp till de riktlinjer FHM rekommenderar angående fysisk aktivitet. Dock trodde vissa att de rörde sig mindre än de faktiskt gjorde, medan andra underskattade hur mycket de rörde sig.

Deltagaren Karin har underskattat sin fysiska aktivitet. Karin cyklar till jobbet flertalet gånger per vecka, tränar crossfit och spenderar stora delar av helgen med fysiska aktiviteter med familjen. Cykling är en stor del av Karins fysiska aktivitet.

> *"Ja alltså helst för att slippa kollektivtrafiken så är det ju skönast att cykla. Men det kan kanske ta lite längre tid att cykla om man liksom lägger ihop allting med att duscha när jag kommer dit och så där liksom.*

I slutet av intervjun berättade hon om utförande av enklare styrkeövningar i sitt hem för att komplettera sin träning, men hon var tveksam till om hon faktiskt mötte FHM:s rekommendationer.

Deltagaren Emma berättar om sin vardagsmotion men var osäker om den var tillräcklig gentemot rekommendationerna.

> *"Vardagsmotion får jag ju kan man väl säga, jag går ofta både till och från jobbet och det är 2 km enkel väg. Jag går ju en del i mitt jobb också egentligen. Jag sitter väl mycket också på ett sätt, men man rör sig mycket mellan kollegorna och förflyttar sig och ja, springer runt mycket hos alla medarbetare"*

Johan däremot ansåg att han var alldeles för stillasittande:

> *"Jag tycker att den är ganska negativ faktiskt. Jag sitter framför datorn på jobbet under hela arbetsdagen och de gånger jag rör på mig är när jag kommer hem och går ut med sonen i barnvagnen."*

Deltagarna var medvetna om att fysisk aktivitet är hälsofrämjande men saknade specifik information om Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Flera trodde att de inte uppnådde riktlinjerna eller ens var nära, trots att vissa faktiskt nästan gjorde det. Uppfattningen om den egna aktivitetsnivån varierade, där vissa underskattade sin rörelse medan andra överskattade den. Exempelvis cyklade en deltagare regelbundet och tränade, men var osäker på om det räckte. Samtidigt upplevde en annan deltagare att den var alltför stillasittande.

Diskussion

Syftet med den här intervjustudien var att undersöka om det fanns underliggande utmaningar för individer med stillasittande arbete i åldersgruppen 30–55 år att nå de rekommendationer som FHM har etablerat angående fysisk aktivitet, samt undersöka medvetenheten om rekommendationerna för fysisk aktivitet.
Genomgående tema är att ingen av de intervjuade visste vad FHM:s rekommendationer innebar samt att de största utmaningarna för att uppnå rekommendationerna var tidsbrist på grund av familjeansvar eller arbete och brist på motivation. Studien utfördes med hjälp av en semistrukturerad intervjustudie där syfte och frågeställningar besvarades. Vissa likheter har dock varit återkommande, vilket har påvisats i den tematiska analysen och resultatet.

Resultatdiskussion

De största gemensamma nämnarna för utmaningar kring fysisk aktivitet var tidsbrist på grund av familjeansvar eller arbete och motivation till fysisk aktivitet, vilket stämmer in med tidigare forskning kring detta område, förklarar Hadi et al. (2025)., El Masri et al. (2020) & Bellows-Riecken & Rhodes (2008).

Exempelvis uttryckte en manlig deltagare i intervjun brist på motivation och tid eftersom andra ansvarsområden prioriterades just nu såsom arbete och familjeansvar. Detta går exakt i linje med tidigare forskning som förklarar att föräldraskap kan vara en utmaning för att få till fysisk aktivitet enligt Bellows-Riecken & Rhodes (2008).

Under vinterhalvåret och under semesterperioder på sommaren var motivationen som sämst. En viktig aspekt som var återkommande hos kvinnorna var trygghet utomhus under just vinterhalvåret. Speciellt för dem som vanligtvis uppskattade utomhusaktiviteter, och det medförde att de kände sig något mindre motiverade att exempelvis ta en längre promenad eller löprunda efter skymningen. Detta stämmer delvis ihop med tidigare studier. Garriga et al. (2021) förklarar att motivationen för fysisk aktivitet ofta är lägre under vinterhalvåret på grund av olika yttre faktorer såsom väderförhållanden och mörker, vilket leder till en minskning av fysisk aktivitet. Detta mönster är särskilt tydligt bland redan aktiva individer, medan lågaktiva personer tenderar att behålla en konstant låg aktivitetsnivå enligt Garriga et al. (2021). Däremot beskriver Garriga et al. (2021) att under sommarhalvåret ökade fysisk aktivitet vilket inte riktigt stämmer överens med denna studies resultat då flertalet av deltagarna beskrev brist på motivation under semesterperioden under sommaren. Det sistnämnda kan man dock inte göra stora jämförelser mellan då det skiljer väldigt mycket på en semesterperiod och ett sommarhalvår.

Baserat på de intervjuer som genomfördes, upptäcktes att alla deltagare hade generellt olika åsikter om vad fysisk aktivitet innebar men angående medvetenheten vilka rekommendationer som finns för fysisk aktivitet var svaren nästintill identiska. Ingen av deltagarna kände till de specifika rekommendationerna men generellt visste alla om att det fanns rekommendationer. En person räknande exempelvis inte att cykla till jobbet, nödvändigtvis var träning. Fastän att sträckan var runt 2 mil totalt tur och retur. En annan deltagare nämnde endast träning såsom löpning och styrketräning som träningsform, men att de idrottsformer som lagsport utfördes för nöjes skull. En tredje

deltagare fokuserade istället mest på lagsport regelbundet, men ville få in mer fysisk aktivitet under arbetsdagen. Ingen av de sex intervjuade deltagarna kände inte till innebörden av rekommendationerna. Detta tyder på att kunskaper om rekommendationerna och dess innebörd som finns globalt och nationellt kring fysisk aktivitet är bristfälliga. Även om det här är en mindre intervjustudie, ser vi likheter mellan de resultat som visats i tidigare forskning. Resultatet stämmer överens med tidigare studier där Bellows-Riecken & Rhodes (2008) förklarar bland annat att individer inte känner till att exempelvis hushållsarbeten eller andra fysiska åtaganden anses som fysisk aktivitet.

Metoddiskussion

Det var något utmanande att hitta deltagare till studien samt att få till tider för intervjuerna, till stor del på grund av tidspress och okontrollerade händelser som uppstod hos författarna. Själva intervjuerna var smidiga att utföra, då det hade skapats en bra intervjuguide, vilket stämmer överens med vad Gratton & Jones (2010) förklarar om förberedelser inför en intervjustudie. Det underlättade hela intervjuprocessen och det var enkelt att ställa följdfrågor som var lämpliga under intervjuns gång. Alla som deltog var positiva till sin medverkan, uttryckte sitt intresse över att få ta del av arbetet när det var färdigt samt antydde att det är ett väldigt relevant och aktuellt område. Intervjuerna tog den tid som var avsatt och det medförde att deltagarna inte gav intrycket av att de var frustrerade över att lägga sin tid på att bli intervjuade. Deltagarna gav intryck av att de alla var avslappnade och kände sig bekväma under intervjun. Även detta går i linje med Gratton & Jones (2010) som förklarar att genom att bygga upp intervjun på korrekt sätt, medför det att den som intervjuas hinner få en känsla av trygghet under processen, annars kan deltagaren känna sig utsatt och få svårigheter att öppna upp hur man egentligen tyckte och tänkte i de frågor som ställs.

Den största utmaningen i studien var dock själva transkriberingen. Det tog längre tid än planerat, trots användningen av digitala verktyg. Det var nödvändigt att dubbelkolla att inspelningarna stämde för att säkerställa att transkriberingen blev korrekt. Kodning skedde inte med hjälp av digitala verktyg, vilket medförde att texterna behövde jämföras manuellt för att finna olika teman.

En fördel med att utföra en kvalitativ intervjustudie var att man fick tillfälle att undersöka hur deltagarna kände på individnivå angående frågeställningarna vilket stämmer överens med vad som förklaras av Gratton & Jones (2010) men det kan även medföra utmaningar i analysen. Till skillnad från en kvantitativ analys där svaren kan analysen med stöd av skalor, kräver en kvalitativ analys erfarenheter och åsikter ur det personliga perspektivet av deltagarna vilket medför att frågor kan ha helt olika svar beroende på individens egen uppfattning (Gratton & Jones, 2010).

Om det istället varit större mängd deltagare i studien, hade det rimligtvis varit enklare att se den röda tråden när tematisering analyserades.
Anledningen till det låga antalet deltagare berodde på tidsbrist och logistik. Tillförlitligheten för den här intervjustudien är relativt låg då målgruppen med individer mellan 30–55 år är väldigt stor samt att författarna inte begränsade området för studien. Samtidigt har processen varit intressant och givande och öppnat upp för hur man kan utföra en liknande studie igen. Antingen med hjälp av fokusgrupper eller enkätstudier.

Fortsatt forskning

Ämnet är högaktuellt och väldigt relevant att forska vidare kring. Vi genomgår nu en tidsperiod i vårt samhälle där det ställs högre krav än någonsin på vår arbetsförmåga, då digitalisering har ändrat arbetsvillkoren. Enligt Isnaeni et al. (2023), påverkas balansen mellan jobb och fritid av de höga krav som ställs av oss på arbetsplatsen och således påverkas den fysisk aktivitet. En viktig aspekt att belysa är hur arbetsplatser ser ut i förhållande till friskvård under arbetstid. Om vi förväntas vara på vår arbetsplats större delen av dagen, behöver vi även undersöka vidare vad arbetsgivaren bör göra för att främja arbetstagarens hälsa angående fysisk aktivitet. Kanske regler och policydokument behöver undersökas vidare för att ge arbetstagaren utrymme för friskvård under arbetstid, eller är det individens eget ansvar att se om sin hälsa? Kortare dagar och flextid nämndes som önskemål under en av intervjuerna.

Att finna tid för sin egen fysiska aktivitet kan vara utmanande och efter den här intervjustudien anser författarna att det saknas forskning angående medvetenhet om vilka rekommendationer som finns för fysisk aktivitet. Det är väldigt relevant att studera

vidare kring detta eftersom tidigare forskning belyser vikten av att vi människor är fysiskt aktiva. En större enkätstudie som belyser medvetenheten angående rekommendationerna vore lämplig, samt studier som går på djupet angående arbetsbörda och generell tidsbrist för fysisk aktivitet. En kombination av kvantitativa och kvalitativa metoder skulle kunna ge en mer omfattande förståelse för hur man kan underlätta fysisk aktivitet för personer med stillasittande arbete.

Slutsats

Efter att ha genomfört den här intervjustudien har två huvudsakliga utmaningar identifierats för fysisk aktivitet bland individer med stillasittande arbete i åldrarna 30–55 år. Resultatet visar att tidsbrist och brist på motivation är de utmaningar som deltagarna belyser. Studien visar även en låg medvetenhet om FHM:s rekommendationers innebörd. Tidsbrist var den mest framträdande faktorn, där arbete och familjeansvar ofta gjorde det svårt att prioritera motion. Deltagarna beskrev att arbetsdagar och andra ansvarstaganden begränsade deras möjligheter tidsmässigt att prioritera fysisk aktivitet. Motivation var en annan viktig faktor. Många deltagare upplevde att motivationen varierade även här på grund av arbete och familjeansvar samt beroende på årstid, där särskilt vinterhalvåret och semestertider innebär minskad fysisk aktivitet. Även tryggheten var en betydande del av motivationen, särskilt för kvinnliga deltagare som upplevde otrygghet vid utomhusträning vid mörker. Ingen av deltagarna kunde exakt ange vad rekommendationerna innebär, trots att de var medvetna om att sådana fanns. Detta visar ett behov av bättre informationsspridning och kommunikation kring fysisk aktivitet. Det var tydligt att deltagarna saknar medvetenhet angående vad exakt rekommendationen innebär, och det är något som är lämpligt att undersöka närmare.

Källförteckning

Bellows-Riecken, K. H., & Rhodes, R. E. (2008). A birth of inactivity? *Preventive Medicine,* 46(2), 99-110.

https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.08.003

El Masri A., Kolt GS., & George ES. (2020). The perceptions, barriers and enablers to physical activity and minimizing sedentary behavior among Arab-Australian adults aged 35-64 years. *Health Promote Journal of Australia.* 32(2), 312-321. https://doi.org/10.1002/hpja.345

Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, J.W., Wang Fagerland, M., Owen, N., E Powell, K., Bauman, A., & Lee, I. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonized meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet,* 388(10051), 1302-1310.

10.1016/S0140-6736(16)30370-1

Garriga, A., Sempere-Rubio, N., Molina-Prados, M.J., & Faubel, R. Impact of Seasonality on Physical Activity: A Systematic Review. (2021).

International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021 Dec 21;19(1):2.

doi: 10.3390/ijerph19010002

Gratton, C., & Jones, I. (2010). *Research methods for sports studies.* (andra upplagan) Routledge: New York

Folkhälsomyndigheten. (29 dec 2023). *Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande.* https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/riktlinjer-och-rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/

Hadi, S.A., Mojzisch, A., Janurek, J., & Häusser, J.A. (2025)
A challenge-hindrance perspective on the relationship between job demands, self-regulatory capacity, and employee physical activity.
An international journal of work, health & organisations.23 Feb 2025
https://doi.org/10.1080/02678373.2025.2468719

Hjärnfonden. (23 oktober 2023).

Så påverkar fysisk aktivitet depression.
https://www.hjarnfonden.se/hjarnhalsa/fysisk-aktivitet/fysisk-traning-och-depression/

Isnaeni, N., Sondakh, J.J., & Gamaliel, H.
The Effect of Time Pressure, Workload and Work-Life Balance in Work From Home Situation on Reduce Audit Quality with Moderating Variables of Work Motivation in BPK RI Perwakilan Sulawesi Utara. (2023).
Vol. 4 No. 2 (2023): *Journal of Accounting and Finance Management* (May-June 2023)

DOI: https://doi.org/10.38035/jafm.v4i2.213

Sohlberg, P., & Sohlberg, B-M. (2019). *Kunskapens former. Vetenskapsteori, forskningsmetod & forskningsetik.* Liber: Stockholm

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O´Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, E-C., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2023 Sep;57(18):1203-1209
DOI: 10.1136/bjsports-2022-106195

Stenström, T. (2011). ”Som en pusselbit som passar överallt” En kvalitativ studie om hur gymnasieelever upplever kreativitet på psykologilektionerna.
Examensarbete Karlstads universitet.
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:524635/FULLTEXT01.pdf

Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., M Riley, L., C Bull, F., A Stevens, G., & The Country Data Author Group. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health.* 12(8), e1232-e1243.
10.1016/S2214-109X(24)00150-5

World Health Organisation (26 juni 2024). *Physical activity.*
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

1177. (28 feb 2023). *Otillräcklig fysisk aktivitet.*
https://vardpersonal.1177.se/Blekinge/kunskapsstod/kliniska-kunskapsstod/otillracklig-fysisk-aktivitet/?selectionCode=profession_primarvard

Orr, E.R., Ballantyne, M., Gonzalez, A., & Jack, S.M. *Advances in Nursing Science.* July/September 2020, Volume 43(3), p 202 – 213. Visual Elicitation: Methods for Enhancing the Quality and Depth of Interview Data in Applied Qualitative Health Research (2020)
https://doi:10.1097/ANS.000000000000032
https://oce.ovid.com/article/00012272-202007000-00002/HTML

Thøgersen-Ntoumani, C., Kritz, M., Chau, J., Ahmadi, M., Holtermann, A., Koster, A., Tudor-Locke, C., Johnson, N., Sherrington, C., Paudel, S., Maher, C., & Stamatakis, E. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 20, Article

number: 78 (2023). Barriers and enablers of vigorous intermittent lifestyle physical activity (VILPA) in physically inactive adults: a focus group study.
https://doi.org/10.1186/s12966-023-01480-8

Truslow, J., Spillane, A., Huiming, L., Cyr, K., Ullal, A., Arnold, E., Huang, R., Rhodes, L., Block, J., Stark, J., Kretlow, J., Beatty, A.L., Werdich, A., Bankar, D., Bianchi, M., Shapiro, I., Villalpando, J., Ravindran, S., Mance, I., & Phillips, A.
NPJ Digital Medicine 9/10/2024; 7(1): 1-11. (11p)
Understanding activity and physiology at scale: The Apple Heart & Movement Study. (2024)
DOI. **https://doi.org/10.1038/s41746-024-01187-5**

Diao, T., Liu, K., Zhou, L., Lyu, J., Yuan, Y., Zhang, X., & Wu, T.
Changes in sleep score and leisure-time physical activity, their combination, and all-cause mortality in middle-aged and older Chinese adults: The Dongfeng-Tongji cohort study. (2024*). Sleep Medicine* Volume 119, July 2024, Pages 244-249
https://doi.org/10.1016/j.sleep.2024.05.003

Van as, S., Beckers, D., Veling, H., & Geurts, S.
Sedentary work and participation in leisure–time physical activity. (2021).
International Archives of Occupational and Environmental Health (2022) 95:509–525
https://doi.org/10.1007/s00420-021-01750-7

Stalmeijer, R.E., Brown, M.E.L., & O´Brien, B.C. (2024).
How to discuss transferability qualitative researching health in professions education.
The ClinicalTeacher. 2024;21:e13762. wileyonlinelibrary.com/journal/tct 1of7
https://doi.org/10.1111/tct.13762