



**“Det är ju som att borsta tänderna,
Sofia varje dag”**

- En kvalitativ studie om vad som motiverar äldre att träna med ett tv-program

**“It's like brushing your teeth,
Sofia every day”**

- A qualitative study on what motivates elderly to exercise with a television program

**Examensarbete för magisterexamen med
huvudområdet Folkhälsovetenskap**

Avancerad nivå 15 högskolepoäng
Vårtermin 2023

Studenter: Emilia Borén & Sofia Gille
Handledare: Sara Svanholm
Examinator: Sakari Suominen

SAMMANFATTNING

Titel:	“Det är ju som att borsta tänderna, Sofia varje dag” - En kvalitativ studie om vad som motiverar äldre att träna med ett tv-program
Författare:	Borén, Emilia & Gille, Sofia
Avdelning/Institution:	Avdelningen för folkhälsovetenskap, institutionen för hälsovetenskaper, Högskolan i Skövde
Program/kurs:	Folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation - magisterprogram, Examensarbete inom folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation A1E, 15 hp
Handledare:	Svanholm, Sara
Examinator:	Suominen, Sakari
Nyckelord:	Fysisk aktivitet, tv-program, motivation, äldre, e-hälsa

Sammanfattning

Introduktion: Träningsprogram på tv har funnits i Sverige sedan 1960-talet. Trots betydelsen av fysisk aktivitet är nästan hälften av befolkningen i åldern 64–87 år otillräckligt fysiskt aktiva. Bristande motivation kan vara en anledning. Under pandemin blev Hemmagymna med Sofia populärt bland äldre och har sedan fortsatt att vara det. Teorier som applicerades var Self-determination Theory och Överföringsmodellen.

Syfte: Syftet med denna studie var att undersöka vad som motiverade äldre personer att träna med stöd av ett program som visas på tv och playtjänst.

Metod: Det genomfördes en kvalitativ intervjustudie med en induktiv ansats och materialet analyserades genom en innehållsanalys. Det utfördes ett bekvämlighetsurval via Pensionärernas Riksförbund och genom privata kontakter, där åtta semistrukturerade intervjuer genomfördes. Avgränsningen i studien var tv-programmet Hemmagymna med Sofia på grund av dess popularitet.

Resultat: Resultatet visade att det fanns fem kategorier som var utmärkande för motivationen: *Tillgänglighet*, *Självbestämmande*, *Viktig rutin*, *Givande upplevelse* och *Social kontext*. Tillsammans bildade de temat *Bekvämt och tryggt sammanhang* som handlar om den bekvämlighet som programmet erbjuder bland annat att informanterna kunde träna hemma. Tryggheten innefattar dels den rutin som informanterna hade med sin träning, dels att de kände sig trygga med programledaren och med programmets innehåll.

Slutsats: De äldres motivation att träna med tv-program beror inte på en enskild faktor utan det handlar om den helhet som programmet erbjuder och når ut till tittarna med.

ABSTRACT

Title: "It's like brushing your teeth, Sofia every day"
- A qualitative study on what motivates elderly to exercise with a television program

Authors: Borén, Emilia & Gille, Sofia

Dept./School: Department of Public Health, School of Health Sciences, University of Skövde

Course: Master's degree Project in Public Health Science: Digital health and communication A1E, 15 ECTS

Supervisor: Svanholm, Sara

Examiner: Suominen, Sakari

Keywords: Physical activity, tv-program, motivation, elderly, e-health

Abstract

Introduction: Workout programs on television have existed in Sweden since the 1960s. Despite the importance of physical activity, almost half of the population aged 64–87 does not reach the recommended levels, where lack of motivation could be a reason. During the pandemic, Hemmagymna med Sofia became popular among elderly and still is. Theories that were applied are Self-determination Theory and the Communication Model.

Aim: The aim was to investigate what motivated elderly people to exercise with the support of a program shown on TV and play service.

Method: A qualitative interview study has been conducted with an inductive approach and the material has been analyzed through a content analysis. The selection of informants was made via Pensionärernas Riksförbund and through private contacts, where eight semi-structured interviews were conducted. The demarcation in the study was Hemmagymna with Sofia as the television program was popular.

Results: It showed that there were five categories that were distinctive for the motivation; *Availability, Self-determination, Important Routine, Rewarding Experience* and *Social Context*. Together, these formed the theme *Comfortable and Safe Context*, which is about the convenience the program offers, for example the informants could exercise at home. The safety includes partly the routine the informants have with their training, partly that they felt safe with the program leader and content of the program.

Conclusion: Elderly people's motivation to exercise with a television program is not a product of a single factor, but it comprised of the entirety of what the show offers and how it reaches out to the viewers.

FÖRORD

Båda författarna vill rikta ett varmt tack till samtliga informanter som tagit sig tid till att delta i studien och dela med sig av sina upplevelser, samt till de PRO-föreningar som hjälpte till att hitta informanterna. Slutligen riktas ett stort tack till Sara som har handlett arbetet, ditt stöd har varit ovärderligt.

Emilia Borén & Sofia Gille

2023-06-02

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INTRODUKTION	1
1.1	Fysisk aktivitet.....	1
1.2	Motivation	2
1.3	Äldre och digitalisering	2
1.4	Folkhälsovetenskaplig relevans.....	3
1.4.1	Koppling till hållbar utveckling och Agenda 2030	3
1.4.2	Folkhälsovetenskapliga principer	4
1.5	Teori.....	4
1.5.1	Self-determination Theory.....	4
1.5.2	Överföringsmodellen.....	6
1.6	Aktuellt kunskapsläge och problemformulering.....	7
2	SYFTE	7
3	METOD	8
3.1	Studiedesign	8
3.1.1	Avgränsning	8
3.2	Urval	8
3.3	Datainsamling	9
3.3.1	Genomförande av intervjuer	10
3.4	Analys	10
3.5	Etiska överväganden.....	12
4	RESULTAT.....	13
4.1	Bekvämt och tryggt sammanhang	13
4.1.1	Tillgänglighet	14
4.1.2	Självbestämmande	16
4.1.3	Viktig rutin	17
4.1.4	Givande upplevelse	18
4.1.5	Social kontext	19
5	DISKUSSION.....	22
5.1	Resultatdiskussion.....	22
5.2	Metoddiskussion	25
5.2.1	Svagheter.....	26
5.2.2	Styrkor.....	26
5.2.3	Etiska reflektioner.....	29

5.3	Slutsats	30
5.3.1	Bidrag till forskning	30
6	REFERENSER	31
7	Bilagor.....	35
7.1	Bilaga 1 – Informationsbrev och samtyckesblankett	35
7.1.1	Informationsbrev	35
7.1.2	Samtyckesblankett	36
7.2	Bilaga 2 - Intervjuguide	37
7.3	Bilaga 3 - Analys från kod till tema	38

1 INTRODUCTION

Träningsprogram på tv eller radio är inget nytt, redan på 1930- och 40-talet fanns det ledda gymnastikpass som sändes på radio. Efter att tv:n uppfanns blev befolkningen i Sverige mer stillasittande än tidigare och då börjades det sändas flera olika gruppträningsprogram på tv, bland annat de populära programmen Träna med tv år 1963 och Gymping på 1980-talet. Från 1990-talet blev gruppträningsprogrammen på tv färre (Strömbro, 2022).

I samband med Covid-19-pandemins utbrott, i mars 2020, startade Sveriges Television (SVT) ett nytt tv-träningsprogram som heter Hemmagympa med Sofia (Hagberg, 2022). Programmet blev populärt under pandemin då många äldre var sittandes hemma (Hagberg, 2021). Programmet leds av Sofia Åhman och sänds nästan alla vardagar klockan 10:00, samt finns på SVT Play. Varje program är 20 minuter och har ett eget fokusområde, till exempel core, balans eller styrka. Alla övningar går att utföra hemma (Sveriges Television, u.å.-a). SVT lade ned programmet efter pandemin, men då tittarna satte sig emot detta valde SVT att ta tillbaka programmet (Hagberg, 2022). Idag är programmet fortfarande uppskattat och ses dagligen av cirka 100 000–150 000 personer på SVT1 och 60 000–110 000 personer på SVT Play. Majoriteten av tittarna är mellan 60–99 år med en jämn fördelning av män och kvinnor (Erhag, J., personlig kommunikation, 2 mars, 2023).

1.1 Fysisk aktivitet

Definitionen av fysisk aktivitet är all kroppsrörelse som ökar förbrukningen av energi utöver den förbrukning som är i vila. Fysisk träning däremot handlar om att planerat och strukturerat utföra fysisk aktivitet i syfte att bibehålla eller förbättra kondition eller styrka (Vårdgivarguiden, 2023). I rekommendationerna för fysisk aktivitet för personer 65 år och äldre ingår regelbunden fysisk aktivitet, både vardag och helger. Pulshöjande fysisk aktivitet med en måttlig intensitet ska dessutom utföras minst 150 minuter per vecka. Muskelstärkande fysisk aktivitet med minst måttlig intensitet som inkluderar alla större muskelgrupper bör också utföras minst två gånger per vecka. Utöver detta bör personer över 65 år även utföra balansträning tre dagar per vecka eller mer (Folkhälsomyndigheten, 2022). Åldern har ingen betydelse för att få träningseffekt (Karolinska institutet, 2022).

Det naturliga åldrandet påverkar musklerna negativt, bland annat kan man se en tydlig minskning av muskelstyrka hos personer över 60 år som inte tränar (Karolinska Institutet, 2022). Dock har äldre personer samma förutsättningar som yngre att bygga upp muskulaturen (forskning.se, 2023). Sett till det har personer i 70-årsåldern störst nytta av alla att styrketräna och en 80-åring kan med hjälp av träning fördubbla sin kondition och muskelstyrka (1177.se, 2020). Andra exempel på positiva effekter av fysisk aktivitet och träning bland personer över 65 år är att det kan minska depression, förebygga åldersrelaterade sjukdomar och minska risken för fallolyckor (Heinzel et al., 2015; Helbostad et al., 2021).

1.2 Motivation

För att en person ska välja att hålla sig fysiskt aktiv krävs motivation (Lindwall, Weman Josefsson & Stenling, 2019). Motivation är ett omfattande begrepp utan en entydig definition, men övergripande beskriver motivation varför vi utför vissa handlingar, det vill säga vad som orsakar ett beteende ("Motivation," 2023.). Begreppet motivation är sammansatt av två olika begrepp; motiv och rörelse. Motiv handlar om anledningen till ett visst beteende. För fysisk aktivitet kan det till exempel vara att få en social upplevelse, känna sig piggare eller gå ner i vikt. Rörelse handlar om själva processen, att röra sig mot ett mål och upplevelsen på vägen dit (Faskunger & Nylund, 2014).

Synen på motivation har förändrats genom åren (Borgh, 2009). Numera pratar man om inre och yttre motivation. Inre motivation handlar om en motivation som ökar till följd av den belöning som själva aktiviteten ger, såsom glädje, tillfredsställelse eller känsla av samhörighet (Faskunger & Nylund, 2014). Yttre motivation handlar däremot inte om att själva aktiviteten i sig ger en belöning, utan att aktiviteten leder till något annat som är av betydelse (Borgh, 2009) vilket exempelvis kan vara viktnedgång (Faskunger & Nylund, 2014). En yttre motivation kan vara betydelsefull för att komma i gång med fysisk aktivitet, men för att bibehålla beteendet över tid är den inre motivationen av större betydelse (Teixeira et al., 2012).

1.3 Äldre och digitalisering

Det finns olika definitioner av digitalisering men det man ofta syftar till är skiftet till det digitala informationssamhället, exempelvis att fysiska möten ersätts med möten som sker digitalt ("Digitalisering," 2023). För att människan ska kunna nyttja digitaliseringens möjligheter används digitala verktyg, som bland annat innefattar teknisk utrustning såsom surfplatta, dator, mobiltelefon eller tv (O'Neil, 2019). År 2021 använde 76 procent av alla pensionärer i Sverige en smartphone regelbundet. Nästan lika stor andel, 74 procent, använde dator medan 43 procent nyttjade surfplatta regelbundet (Internetstiftelsen, 2021). En svensk undersökning från 2016 visade att genomsnittlig tid per vecka som alla personer 16 år och äldre ägnade framför tv:n låg på 11,3 timmar. Personer 66–75 år hade dock ett betydligt högre snitt på 16,8 timmar samt bland personer 76 år och äldre låg snittet på 17,9 timmar per vecka (Internetstiftelsen, 2016).

Att det finns intresse från äldre att använda digitala verktyg som ett stöd för sin hälsa finns det forskning som visar, bland annat att äldre nyttjar teknik för att öka sin fysiska aktivitetsnivå (Kononova et al., 2019). En studie från Garcia Reyes et al. (2023) undersökte vad som motiverade äldre personer att nyttja hälsorelaterad teknik och vilken teknik de använde. Resultatet visade att studiedeltagarna, som var 65 – 87 år, använde sig av flertalet olika digitala verktyg som ett stöd för deras hälsa. Deras motivation till att använda tekniken grundade sig bland annat i att de ville kunna övervaka sina hälsoproblem och att de ville fortsätta hålla sig aktiva. Bland faktorer som underlättade användandet återfanns enkel installation av tekniken och att kostnaden var låg. Hinder för att använda digitala verktyg var exempelvis att man inte ville att tekniken skulle ersätta det fysiska mötet och eller att man kände sig obekant med tekniken (Garcia Reyes et al., 2023).

1.4 Folkhälsovetenskaplig relevans

I Sverige år 2022 uppnådde drygt hälften, 58 procent, av personerna i åldern 65–84 år en tillräckligt hög fysisk aktivitetsnivå (Folkhälsomyndigheten, 2023). Det är en betydligt mindre andel än i yngre åldersgrupper. Eftersom fysisk aktivitet bland annat kan minska risken för hälsoproblem är det ett viktigt område i folkhälsoarbetet. Svensk folkhälsopolitik har åtta målområden, varav mål 6 handlar om levnadsvanor, där fysisk aktivitet ingår (Folkhälsomyndigheten, 2020). Genom att påverka människors levnadsvanor kan man få stora och avgörande effekter på folkhälsan. Fysisk aktivitet behöver bli en naturlig del i människors vardag för att de ska röra på sig mer. För att lyckas med det måste olika alternativ erbjudas, så att människor ska få möjlighet att välja det som passar dem (Hallberg, 2010).

E-hälsa innebär att hälsa bibehålls och uppnås genom att man nyttjar digitala verktyg samt utbyter information digitalt. I det nationella dokumentet Vision e-hälsa 2025, som har tagits fram av Regeringen tillsammans med Sveriges Kommuner och Regioner, går det bland annat att läsa att Sverige ska vara bäst på att nyttja digitaliseringens möjligheter till år 2025. Visionen har fokus mot vård, omsorg och socialtjänst. Den tar bland annat upp att e-hälsa kan vara ett stöd i att göra vården jämlik, effektiv och säker (Socialstyrelsen, 2021). Ett tv-program med träning ingår inte i vård och omsorg, men sättet det används på är i linje med visionen. Detta utifrån att man nyttjar digitala kanaler för att uppnå och bibehålla hälsa. Vidare når ett tv-program på statlig television ut till i stort sett hela befolkningen, på den plats där personen befinner sig. Det innebär att ett träningsprogram på SVT ger jämlika ekonomiska och praktiska förutsättningar för människor att vara delaktiga, till skillnad från andra kommersiella alternativ.

1.4.1 Koppling till hållbar utveckling och Agenda 2030

Det finns en tydlig koppling mellan hälsa och hållbarhet (Hutchinson, 2016). Bland annat kan ofta det som främjar vår hälsa också främja en hållbar utveckling och tvärtom, orsakerna till dålig hälsa och icke hållbar utveckling är dem samma (Hallberg, 2010). Att det i befolkningen finns en god och jämlik hälsa kan därmed bidra till en hållbar utveckling och det omvända, vilket bland annat Kjærgård et al. (2014) beskriver. Den hållbara utvecklingen påverkas negativt av låg aktivitetsnivå i befolkningen. Till exempel rapporterades det nyligen att bristen på fysisk aktivitet kostar Sverige 1,3 miljarder kronor per år till följd av sjukdomar och vårdkostnader (World Health Organization [WHO], 2022) vilket hämmar den hållbara utvecklingen sett ur den ekonomiska dimensionen.

Kopplingen mellan fysisk aktivitet och hållbar utveckling återfinns också bland de 17 globala hållbarhetsmålen i Agenda 2030. Bland annat under mål 3: God hälsa och välbefinnande, som har delmålet 3.4: Minska antalet dödsfall till följd av icke smittsamma sjukdomar och främja mental hälsa (Förenta nationerna, u.å.-b). Där är fysisk aktivitet en viktig del som kan bidra till att målet uppnås. Studiens avgränsning mot ett tv-program på statlig tv innebär fler kopplingar till Agenda 2030. Framför allt finns det en tydlig koppling till mål 10: Minskad ojämlikhet. Målet innefattar bland annat möjliggörande för alla människor att bli inkluderade i det sociala livet oavsett exempelvis funktionsnedsättning eller ekonomisk ställning (Förenta

nationerna, u.å.-a) Som ovan beskrivet har programmet förutsättning att skapa jämlikhet, då det visas på SVT och därmed når ut till stora delar av befolkningen. Genom att alla, oavsett exempelvis ekonomisk ställning, kan ta del av tv-programmet skapar det möjligheter till en hållbar utveckling.

1.4.2 Folkhälsovetenskapliga principer

Tillgren et al. (2020) skriver att det finns sju principer inom folkhälsoarbetet, där tre av dem är aktuella i denna studie: Empowerment, delaktighet och jämlikhet. Empowerment handlar om individens tilltro till sin egen förmåga - egenmakt. Det är en lärandeprocess där individen får kontroll över sina beslut och handlingar, samtidigt som medvetandegörandet samt förmågan att ta beslut ökar. Det gör att individen och samhället får mer makt över personliga, socioekonomiska och miljörelaterade faktorer som påverkar deras hälsa. För att möjliggöra empowerment krävs det delaktighet, vilket är en process som ger människor möjlighet att aktivt delta och definiera frågor som ligger i deras intresse, för att kunna förstå vilka faktorer som påverkar deras liv. Genom att ha hög empowerment och delaktighet ger det individen fler möjligheter att ta beslut som påverkar hälsan positivt. I en studie av McCartan et al. (2019) fann de en koppling mellan att ha ett träningsprogram som utgick från empowerment och en ökad fysisk aktivitetsnivå. En annan folkhälsoprincip är jämlikhet i hälsa hos individen och samhället, där alla ska ha rättvisa förutsättningar för att kunna nå sin fulla hälsopotential. Det är även kopplat till etiska principer då det handlar om fördelningen av resurser och andra faktorer som kan bidra till ojämlikhet i samhället (Tillgren et al., 2020).

1.5 Teori

För att tolka och förstå resultatet applicerades Self-determination Theory (SDT) samt Överföringsmodellen. SDT användes för att förstå hur den inre och yttre motivationen skapades för att träna med ett tv-program. För att kunna förklara hur programmet nådde ut till tittarna applicerades Överföringsmodellen.

1.5.1 Self-determination Theory

Self-determination Theory, Självbestämandeteorin på svenska, är en motivationsteori som dominerar forskningen kring fysisk aktivitet och motivation. SDT är en så kallad makroteori som är uppbyggd av flera mindre teorier (Lindwall, Stenling & Weman Josefsson, 2019; Ryan & Deci, 2022). Därmed är SDT en komplex teori med ett stort innehåll som det inte finns utrymme för att redogöra för i sin helhet i denna text, utan endast en översiktlig bild av teorin kommer att ges.

SDT grundar sig i olika antaganden om hur människan fungerar och SDT utgår från att människan varken är passiv eller automatisk, utan att självmedvetenhet har betydelse för agerandet. Självmedvetenheten är viktig bland annat för målsättning och för att motivera ett beteende över tid, såsom ett hälsofrämjande beteende. Motivationsorienteringen, det vill säga källan till varför en person väljer att göra något, kan bero på antingen inre motiv, som

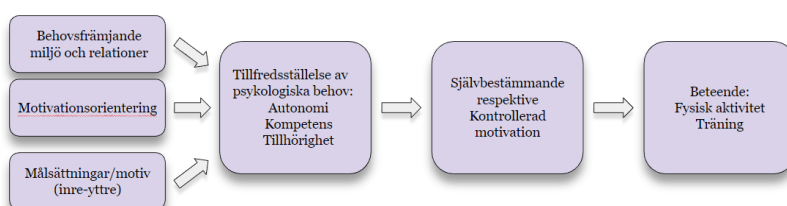
till exempel intresse, eller yttre motiv, som exempelvis att man får en belöning i form av pengar (Lindwall, Stenling & Weman Josefsson, 2019).

SDT fokuserar på att människan har en medfödd vilja att styra sitt liv och att det endast är en gynnsam miljö som krävs för att som människa kunna utvecklas. För att individen ska utvecklas krävs alltså en behovsfrämjande miljö men även behovsfrämjande relationer, som handlar om att de sociala relationerna måste gynna utvecklandet. I SDT är kvaliteten av motivationen i fokus. Hur motivationen påverkas av miljön och relationerna samt hur detta förhåller sig till våra grundläggande psykologiska behov är alltså också centrala delar i teorin (Lindwall, Stenling & Weman Josefsson, 2019; Ryan & Deci, 2022). Teorin syftar således till att förklara vilka individ- och miljöfaktorer som främjar men också begränsar olika typer av motivation (Jansson & Ljung, 2017). För en överskådlig bild över processen, se figur 1.

I SDT beskrivs våra grundläggande psykologiska behov som autonomi, kompetens och tillhörighet. Autonomi står för att man själv ska kunna välja sitt beteende, alltså att ha kontroll över vad man gör. Kompetens handlar om att klara av att hantera en uppgift; att känna att man är kompetent och effektiv. Tillhörighet berör behovet av att känna kontakt och gemenskap med andra människor. Inom SDT ser man motivation på ett spektrum, från amotivation, till yttre motivation och vidare till inre motivation. Kvalitén på beteendet ligger på ett kontinuum från kontrollerad till självbestämmande. Längst ut på ena sidan återfinns amotivation och kontrollerat beteende och längst ut på andra sidan finns den inre motivationen och en hög grad av självbestämmande. Den yttre motivationen ligger däremellan och kan innefatta både en kontrollerad och självbestämmande beteendekvalitet. I SDT talar man därför ofta om självbestämmande och kontrollerande motivation, men även inre och yttre motivation används som begrepp (Lindwall, Stenling & Weman Josefsson, 2019). I föreliggande studie kommer begreppen inre och yttre motivation användas, då det är begrepp som ofta används i det vardagliga språket och är återkommande begrepp i litteraturen (Borgh, 2009; Faskunger & Nylund, 2014).

Mycket forskning pekar mot att en hög grad av behovstillfredsställelse leder till en ökad inre motivation och genom det också en högre fysisk aktivitetsnivå (Teixeira et al., 2012). Att de tre grundläggande behoven tillfredsställs är således av stor vikt, dock visar forskning att trots att de tre behoven kompletterar varandra så korrelerar de inte alltid. Autonomi och kompetens tycks ha en stark korrelation medan tillhörighet inte alltid kan visa på samma korrelation till de andra två behoven. Detta skulle kunna bero på att behovet av kontakt med andra kan variera utifrån situation, exempelvis i aktiviteter som är planerade att utföras på egen hand för att man föredrar att träna ensam (Weman Josefsson & Lindwall, 2019). Teorin kan kopplas till studien då syftet är att undersöka människors motivation till att träna med ett tv-program, för att se om och hur motivationen påverkas av individ- och miljöfaktorer.

Figur 1. Modifierad processmodell av SDT (Lindwall, Stenling & Weman Josefsson, 2019).

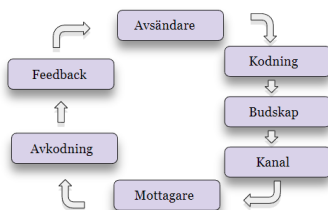


1.5.2 Överföringsmodellen

Kommunikationsprocessen som Jarlbro (2010) och Cross et al. (2017) beskriver utgör grunden för all kommunikation som sker. I figur 2 finns en illustration över hur kommunikationsprocessen går till. Sändaren är den som skickar ett Budskap, alltså vad man vill säga. I utformningen av ett Budskap behöver Sändaren ha konkreta mål för att kunna avgränsa och formulera självaste Budskapet, dessa kan exempelvis vara attityd-, beteende- eller kunskapsmål. Därefter behövs det en Kanal för att skicka ut Budskapet, så att det kommer till en Mottagare, den målgrupp som ska ta del av Budskapet. Sedan ska det ge den önskade Effekten, alltså vad som händer efter att Mottagaren har fått informationen. När målgruppen för Mottagaren ska utformas behöver Sändaren tänka på hur målgruppen ser på Sändaren och om de kan jämföra sig mot den - så kallad peer education.

För att utforma målgruppen kan Sändaren utgå från bestämda faktorer, exempelvis kön, ålder, bostad, bostadsort och attityder. Efter att Mottagaren har skapat någon typ av Effekt kommer Sändaren att motta Feedback som de kan använda för att utvärdera hur lyckad eller effektiv kommunikationen har varit. Sändaren har även möjlighet att göra en Feedforward där de tar exempelvis reda på information om Mottagarens preferenser, vilket ökar chanserna för en lyckad kommunikation. En typ av kommunikation är massmedia, där Sändaren vill nå ut med ett budskap till många personer samtidigt genom exempelvis tv-program (Jarlbro, 2010).

Figur 2. Egen tolkning av kommunikationsprocessen enligt Jarlbro et al. (2010).



I denna studie kan processen appliceras där SVT är Sändaren som skickar ett Budskap genom Hemmagymna med Sofia, med målet att uppmuntra tittarna att träna med programmet. SVT skickar detta budskap genom SVT1 och SVT Play, vilket är Kanalen. Mottagarna är tittarna, en avgränsad målgrupp som SVT har bestämt. Den Effekt som SVT vill komma åt är att tittarna ska träna med Hemmagymna med Sofia. Feedbacken sker i form av att tittarna tar kontakt med SVT och berättar vad de tycker om programmet.

Överföringsmodellen kan appliceras då ett tv-program är en asynkron kommunikation och det finns ingen möjlighet för direkt återkoppling. Detta innebär att Sändaren skickar över kodade informationspaket till Mottagaren. En svårighet i kommunikation är att det är en symbolisk aktivitet där det sker en process för att koda och avkoda meddelanden samtidigt som det sker en transaktion av meddelanden. Det finns risk för misstolkningar, brus, då Sändaren och Mottagaren kan ha olika medvetandetilstånd som gör att Budskapet kan tolkas olika, vilket beror på de antaganden som Sändaren har gjort om Mottagarens reaktion. Det finns även en skillnad på vad som faktiskt sägs i Budskapet, självaste innehållet, och hur det sägs, relationen mellan Sändare och Mottagare. Detta leder till att när Sändaren skickar ut sitt Budskap kommer det att sägas mer än bara det avsiktliga Budskapet, vilket visar sig genom exempelvis hur vi uttrycker oss eller ton på rösten (Cross et al., 2017; Jarlbro, 2010).

Sammanfattningsvis kan SDT och Överföringsmodellen användas för att förstå olika delar av studiens syfte. SDT har ett starkt vetenskapligt stöd inom området motivation, vilken har använts i tidigare forskning för att förklara hur motivation skapas för fysisk aktivitet (Meis et al., 2012; Weman Josefsson & Lindwall, 2019). Överföringsmodellen förklarar i stället hur kommunikationsprocessen ser ut och på vilket sätt ett tv-program kan nå ut till tittarna trots deras olika preferenser (Jarlbro, 2010).

1.6 Aktuellt kunskapsläge och problemformulering

Även om möjligheten att träna med ett tv-program har funnits länge finns det begränsad forskning kring området. Meis et al. (2012) undersökte vilka motivationsfaktorer som fick personer att träna till ett träningsprogram på tv i Nederländerna, där de applicerade SDT som teori. Deltagarna delades in i åldersgrupper från 55 år till 75 år. Resultatet visade att de viktigaste motivationsfaktorerna var att deltagarna tränade regelbundet, gillade rörelsen och kunde genomföra den. De behövde även vara villiga att lägga energi och möda i träningen. En annan studie undersökte om genomförandeplaner för olika aktiviteter hos personer mellan 64–91 år, ökade sannolikheten för att de skulle utföra den planerade aktiviteten. Till exempel att de skulle träna 20 minuter klockan 10:00 efter frukost. Resultatet visade att om deltagarna planerade olika aktiviteter som de hade på specifika tillfällen och i samband med en rutin, ökade sannolikheten att de skulle genomföra den (Warner et al., 2022).

Det finns mycket forskning som undersöker sambandet mellan fysisk aktivitet och digitala verktyg, men färre som undersöker kopplingen till äldre. Lee et al. (2022) undersökte om implementeringen av strategier för fysisk aktivitet hos personer mellan 71–80 år kunde påverkas av underliggande psykosociala och könsbaserade faktorer. Utöver det undersökte de sambandet till fysiska aktivitetsbeteenden och teknik hos båda könen. Resultatet visade att barriärer till träning var smärta efter träning, trötthet, ekonomiska hinder och brist på tid. Det fanns även skillnader mellan könen, där kvinnor föredrog gruppträning på plats och män ville styra över sin träning. I en studie av Jansons et al. (2022) undersöktes det vilka möjligheter och hinder som fanns för personer i åldern 60–89 år som tränade med ett hembaserat träningsprogram som spelades upp på Alexa Echo Show - en röststyrd intelligent personlig assistent. Resultatet visade att följande teman skapade möjligheterna till träning; Njutning och användarvänlighet, socialt engagemang, motivation, röstinteraktion, Alexas enhetsdesign och påminnelsefunktionalitet. De hinder som fanns var tekniska fel i röstigenkänning, brist på feedback då det var en asynkron kommunikation, integritetsproblem och preferenser för andra befintliga digitala lösningar för träning. Slutsatsen var att det behövs mer forskning kring de hinder som har nämnts för att kunna vidareutveckla denna typ av stöd för träning.

Det finns en kunskapslucka i forskningen när det kommer till äldre, fysisk aktivitet, motivation och digitala verktyg, såsom tv-program, vilket är anledningen till att denna studie är nödvändig för att komplettera kunskapsläget.

2 SYFTE

Syftet med denna studie var att undersöka vad som motiverade personer 65 år och äldre att träna med stöd av ett program som visas på tv och playtjänst.

3 METOD

I detta avsnitt presenteras studiens tillvägagångssätt. Utöver det som beskrivs i avsnittet har en loggbok förts under hela arbetets gång, vilken redovisar arbetsfördelningen mellan författarna.

3.1 Studiedesign

Då syftet var att undersöka vad som motiverar personer att träna var det lämpligt att använda sig av en kvalitativ intervjustudie med explorativ utgångspunkt. Denna typ av studiedesign var passande då författarna ville fånga informanternas upplevelser, uppfattningar och tolkningar av ett specifikt fenomen. Då det inte finns mycket forskning inom området var ett induktivt förhållningssätt lämpligt då analysen gjordes utifrån det insamlade materialet, därefter applicerades teorier (Bryman, 2018). För att sedan analysera materialet genomfördes en innehållsanalys enligt Graneheim & Lundman (2004), då den fångade upp informanternas åsikter på flera olika nivåer – vilket beskrivs vidare i Avsnitt 3.5 Analys. Redan innan analysen påbörjades fanns det flera teorier i åtanke, men efter att resultatet färdigställdes applicerades SDT och Överföringsmodellen.

3.1.1 Avgränsning

Avgränsningen som gjordes var att informanterna behövde träna med Hemmagymna med Sofia, vilket innebar att författarna kunde undersöka varför informanterna hade valt att träna med just detta program. Anledningen till denna avgränsning var programmets popularitet bland äldre samt att det är ett begränsat utbud av dessa typer av program i Sverige.

3.2 Urval

För att få fram urvalet utfördes ett bekvämlighetsurval, vilket innebar att författarna tog kontakt med personer och föreningar som var relevanta för studiens syfte (Bryman, 2018). Inklusionskriterierna för att delta i studien var följande:

- Fyllde 65 år i år - född år 1958 - eller äldre.
- Tränade regelbundet till tv-programmet Hemmagymna med Sofia under de senaste tre månaderna, antingen via tv eller SVT Play.
- Kunde utföra intervjun på valfri plats eller via Zoom.

Mejlkontakt togs med styrelsen i flera lokala föreningar som tillhörde Pensionärernas riksorganisation (PRO) i Mellansverige. Styrelsen uppmanades att föra vidare informationen till sina medlemmar. I mejlet informerades det om studiens syfte, upplägg och medlemmarna gavs möjlighet att anmäla intresse till att delta i studien. Kravet för arbetet var att genomföra åtta intervjuer (Högskolan i Skövde, 2022). Då författarna fick fram fem informanter genom PRO, valde ena författaren Sofia att kontakta en bekant som uppfyllde inklusionskriterierna.

Författarna bad även bekanta och rekryterade informanter att höra av sig till personer de kände som kunde uppfylla inklusionskriterierna. Genom detta förfarande kunde ytterligare två personer rekryteras, vilket gav totalt åtta informanter, sju kvinnor och en man, i åldersspannet 64–87 år.

Alla informanter från PRO och en av informanterna som rekryterades på annat sätt kontaktade författarna via telefon eller mejl för att anmäla sitt intresse. Författarna ställde i samband med det frågor för att kontrollera om de uppfyllde inklusionskriterierna. För de andra två informanterna som rekryterades på annat sätt, erhöll författarna kontaktuppgifter, varpå författare Sofia tog kontakt med dem. I samband med kontakt informerades samtliga personer om studiens syfte, därefter bokades intervjuerna in med tid och plats. I samband med de intervjuer som genomfördes på plats delades ett informationsbrev samt samtyckesblankett ut, se bilaga 1, vilket informanterna läste igenom och skrev under. De informanter som hade sin intervju via Zoom erhöll i stället sitt informationsbrev och sin samtyckesblankett via mejl. Dessa informanter skrev ut samtyckesblanketten, skrev under den och fotade den. Fotot mejlades sedan till författarna. I informationsbrevet hade studien en annan titel än det som det slutgiltiga arbetet fick.

Eftersom denna studie utfördes som ett examensarbete på ett magisterprogram var tidsramen begränsad och det påverkade möjligheterna att utföra den mängd intervjuer som behövs för att kunna uppnå mättnad. Totalt genomfördes åtta intervjuer, vilket uppfyllde kravet för examensarbetet (Högskolan i Skövde, 2022). Detta kan, enligt Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2022), dock vara tillräckligt för att en mättnad ska kunna uppnås, det vill säga att man fått fram ett material som är oberoende av enskilda informanters väldigt personliga åsikter. Det innebär att den som intervjuar börjar känna igen svaren och att det går att se ett mönster i svaren i de olika intervjuerna.

3.3 Datainsamling

Insamlingen av material gjordes genom enskilda semistrukturerade intervjuer där åtta personer intervjuades. Anledningen till att semistrukturerad intervjuer valdes var då det gav informanten möjlighet att utveckla sina svar, samtidigt som det fanns röd tråd i intervjun för att hålla sig till ämnet. Det fanns också en flexibilitet i intervjun som möjliggjorde att få fram fler tankar och upplevelser från informanten än vid exempelvis en strukturerad intervju (Bryman, 2018).

I bilaga 2 finns intervjuguiden som var uppdelad i olika kategorier utifrån syftet. Det första temat var Personlig information där bakgrundsinformation samlades in om informanten. Efter det följde temat Valet att träna med ett tv-program som handlade om valet till att träna med Hemmagympa med Sofia, rutin och inspiration. Därefter kom Upplevelser av att träna med ett tv-program, temat fångade upp informantens upplevelse av att träna ett digitalt verktyg - i detta fall Hemmagympa med Sofia. Sista temat Avslutning innehöll lättare frågor som handlade om framtiden, målsättning och deras sammanfattande åsikter. Frågorna i intervjuguiden var formulerade som öppna frågor i så stor utsträckning som möjligt för att inte

göra antaganden från författarnas sida, vilket gav utrymme för reflektion hos informanterna. De flesta frågorna syftade till att fånga upp informanternas åsikter och upplevelser, undantaget var de personliga frågorna (Bryman, 2018).

3.3.1 Genomförande av intervjuer

För att kontrollera intervjuguidens validitet genomfördes en pilotintervju med en lämplig person som uppfyllde inklusionskriterierna, vilket hade syftet att säkerställa frågornas relevans och tydlighet (Bryman, 2018). Personen i pilotintervjun valde att ha den på Zoom, där båda författarna var delaktiga. Emilia styrde intervjun och Sofia observerade för att se hur frågorna fungerade. Efter intervjuens genomförande ändrades ordningen på två frågor, men ingen fråga togs bort. Författarna ansåg att denna intervju var relevant och bra genomförd. Därför togs den med i materialet och var en av åtta intervjuer som analyserades.

Övriga intervjuer skedde via Zoom eller på plats, där informanterna fick välja var och hur för att de skulle känna sig bekväma med situationen. Vid samtliga intervjuer där informanten valde att intervjuas på plats, utfördes intervjun i informantens bostad. Författarna delade upp intervjuerna, där Sofia genomförde fyra intervjuer på plats och Emilia hade två på Zoom samt en på plats. Två av intervjuerna bokades om till ett senare tillfälle på grund av sjukdom hos båda författarna. Den kortaste intervjun var 19 minuter och den längsta 36 minuter. Under intervjuerna, förutom pilotintervjun, var endast informanten och den författare som styrde intervjun närvarande. Alla informanter gav sitt skriftliga samtycke till att intervjun spelades in och transkriberades (Eriksson-Zetterquist & Arhne, 2022). För att hålla intervjuerna inom ramarna för studien använde författarna intervjuguiden, se bilaga 2. Under intervjuerna hade författarna en neutral roll där fokuset var att låta informanternas åsikter och beskrivningar komma fram. Majoriteten av intervjuerna höll sig inom studiens ramar, men det förekom några utsvävningar från informanterna.

Intervjuerna transkriberades i så nära anslutning till intervjutillfället som möjligt, där författarna gjorde transkriberingen av de intervjuerna de själva genomförde. Genom att transkribera intervjuerna kunde författarna förhålla sig nära materialet, för att låta informanternas subjektiva uppfattning komma fram (Bryman, 2018). I transkriberingen togs det manifesta innehållet, vad som faktiskt sades, med tillsammans med exempelvis skratt. Det latenta innehållet, det vill säga innebörden av det informanterna sa, togs också i beaktning (Bryman, 2018; Eriksson-Zetterquist & Arhne, 2022). Efter att transkriberingen var klar gjordes en respondentvalidering, där respektive informant fick möjligheten att justera innehållet (Bryman, 2018). Två av informanterna ville göra ändringar i transkriberingen innan de godkände den, resterande informanter godkände innehållet utan anmärkning.

3.4 Analys

För att analysera det kvalitativa materialet behövde författarna genomföra tre delar; sortera, reducera och argumentera (Rennstam & Wästerfors, 2022). Sortera handlar om att få en överblick över materialet och att lära känna det. Det gjorde författarna genom att

transkribera och läsa igenom materialet flertalet gånger. I enlighet med innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (2004) plockades de meningsenheter ut, som relaterade till studiens syfte, från de transkriberade intervjuerna. Detta var det första steget i att reducera materialet för att få en god representation i materialet. Som ett andra steg i redueringen sammanfattades meningssenheter i kondenserade meningsenheter och ur dessa skapades koder. Processen med att plocka ut meningsenheter till att ta fram koder utförde författarna var för sig innan alla intervjuer var genomförda, därefter arbetade författarna tillsammans. Arbetet tillsammans började med att författarnas respektive analyser jämfördes. Sedan grupperades koderna i olika underkategorier och vidare till kategorier. Det sista steget var att skapa ett övergripande tema. Se tabell 1 och 2 för tillvägagångssätt i analysen samt se bilaga 3 för komplett analys från kod till tema. Analysmetoden synliggjorde skillnader och likheter mellan informanterna, vilket gav en nyanserad bild av studiens syfte (Graneheim & Lundman, 2004). Den självständiga argumentationen gjordes med stöd av teorier och tidigare forskning inom ämnet, som kopplades till det framtagna materialet i syftet att förstå, förklara samt argumentera för resultatet (Rennstam & Wästerfors, 2022; Svensson, 2022).

Tabell 1. Exempel på Meningsenhet till Kod.

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod
Nu eehm, streamar jag ju programmet så att jag kan vara flexibel med tiden.	Flexibelt att kunna streama.	Streama
... att det är enkelt och att det är ett kort program också. För jag tänker att det är bättre att göra 20 minuter än ingenting.	Enkelt och kort program.	Kort program
Sofia känner jag aldrig att jag måste, utan det gör jag med glädje.	Upplever glädje av att träna med Sofia.	Glädje
Jag blir smidigare. Jag är inte smidig ändå men jag känner ju att när jag inte gör någonting på morgon, då är jag stel, väldigt stel.	Jag blir smidigare, blir stel om jag inte gör något.	Blir smidigare

Tabell 2. Exempel på Kod till Tema.

Kod	Underkategori	Kategori	Tema
Streama	Träna på valfri tid	Självbestämmande	Bekvämt och tryggt sammanhang
Inte passa tider			
Kort program	Praktiska förutsättningar		
Träna hemma			
Glädje	Känsla av programmet	Givande upplevelse	
Redo för dagen			
Blir smidigare	Träningseffekten av programmet		
Bra humör			

3.5 Etiska överväganden

Studien följde de fyra etiska grundprinciperna inom samhällsvetenskaplig forskning; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman, 2018). Informationskravet handlar om att samtliga informanter, innan deltagandet i studien, fick ta del av muntlig och skriftlig information om studiens syfte och hur studien skulle genomföras. För att möjliggöra för informanterna att kunna ställa frågor lämnades även kontaktuppgifter till författarna samt handledare ut. Informanterna informerades också om att deltagande i studien var frivilligt och att det fanns möjlighet att avbryta sitt deltagande utan att uppge anledning till det, vilket också ingår i informationskravet (Bryman, 2018). Informationen lämnades dels muntligt av författarna, dels via informationsbrev - se bilaga 1.

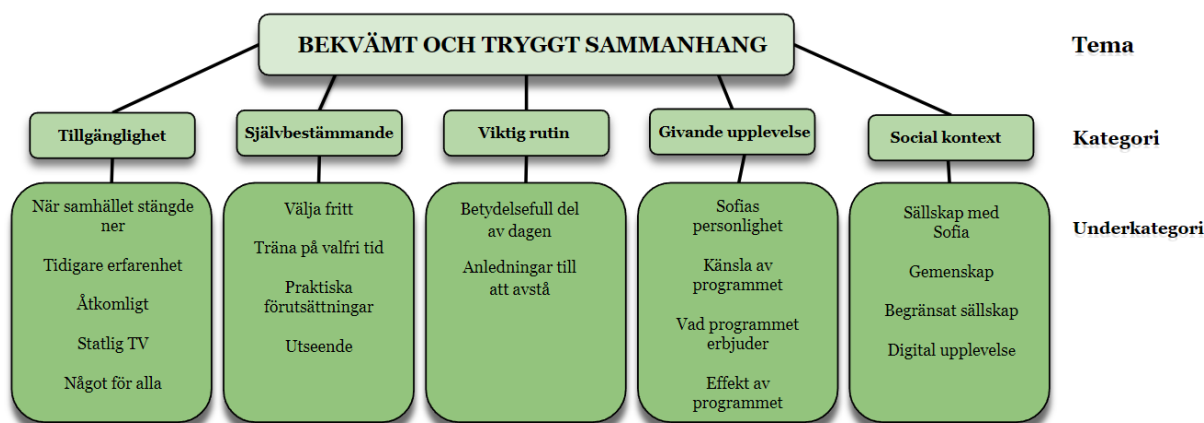
Samtyckeskravet följdes genom att informanterna inför sitt deltagande behövde ge sitt informerade samtycke till deltagande, dels muntligt dels skriftlig via samtyckesblankett - se bilaga 1. Konfidentialitetskravet uppfylldes genom att samtliga uppgifter som kunde röja informanternas identitet, såsom namn, kontaktuppgifter eller bostadsort, förvarades så att utomstående inte kunde komma åt dem. Minimeringsprincipen gick ej att tillämpa då personuppgifterna var en förutsättning för att genomföra studien. Dessa typer av uppgifter skrevs inte ut i transkriberingen och togs inte heller med i analysen (Högskolan i Skövde, 2022). Demografiska data, som redovisas i avsnittet 3. Metod, valde författarna att redovisa på gruppnivå för att inte möjliggöra identifiering av informanterna. Inspelat och transkriberat material förvarades på en server tillhörande Högskolan i Skövde (Högskolan i Skövde, 2022). Förvaringen och hanteringen av personuppgifter diskuterades och beslutades i samråd med handledare. Nyttjandekravet, det vill säga att insamlat material endast får nyttjas för det angivna ändamålet (Bryman, 2018), följdes också då det insamlade materialet endast användes till detta examensarbete. Om examensarbetet godkänds av examinator kommer materialet att raderas, eftersom data inte ska behållas längre än nödvändigt (Bryman, 2018).

Utöver ovan nämnda krav hade författarna under hela processen de vedertagna forskarens etiska kraven i åtanke, såsom ärlighet, tillförlitlighet, objektivitet och opartiskhet, för att i största möjliga mån kunna följa god forskningssed (Vetenskapsrådet, 2017). En viktig del är att författarna redovisar sin förförståelse kring ämnet (Graneheim & Lundman, 2004), där Sofia Gilles bakgrund är att hon är legitimerad fysioterapeut och har arbetat inom detta yrke i över tio år, medan Emilia Borén är utbildad folkhälsovetare. Slutligen var en etikprövning av studien inte aktuellt då den utfördes inom ramen för en magisterutbildning och författarna avsåg inte att publicera studien. För de etiska frågor eller problem som uppstod under studiens gång konsulterades handledare (Svensson & Ahrne, 2022).

4 RESULTAT

I detta avsnitt presenteras det resultat som har tagits fram. Först presenteras det övergripande temat *Bekvämt och tryggt sammanhang*, för att sedan gå över till kategorierna *Tillgänglighet*, *Självbestämmande*, *Viktig rutin*, *Givande upplevelse* och *Social kontext*. I figur 3 visas kopplingen mellan det Tema, kategorier och underkategorier som bildades i analysen.

Figur 3. Översikt av resultat av analys.



4.1 Bekvämt och tryggt sammanhang

Det finns två delar i temat *Bekvämt och tryggt sammanhang* vilket är ett perspektiv som funnits som en röd tråd genom samtliga kategorier. Ordet *bekvämt* nämndes vid flera tillfällen i de olika intervjuerna där informanterna sa att det var bekvämt utifrån flera olika aspekter, då de exempelvis kunde träna framför tv:n hemma.

Nej, för jag hade tänkt ett tag att gå på gymmet som är här nere men... och gå med i någon grupp och sådär, men jag tänkte "Nä, det är ganska bekvämt att ha det hemma". (Informant 5)

Vidare nämnde informanterna också att de kunde göra Hemmagympa med Sofia när det passade dem och om de tränade på SVT Play kunde de välja själva vilket typ av program som de skulle träna till. Ordet *bekvämt* tolkades som faktorer kopplade till utseendet, där informanterna uttryckte en bekvämlighet i att ingen ser dem.

... för jag tycker att det är lite jobbigt och vara, och gå i grupp, kanske på Friskis och Svettis och sådär. Jag kan känna mig liksom gammal, tjock, tung. Ehhh... Att man inte kan göra allting. Det är, det är ju precis strunt det samma när jag är hemma och är själv... Så det är absolut det då, du behöver inte bry dig om hur du ser ut över huvud taget. Det tycker jag är jätteskönt... (Informant 1)

Den andra halvan av temat *tryggt sammanhang* består av flera olika delar. Den första delen handlar om att informanterna uttryckte att Sofia var en omtyckt person där informanterna

lyfte fram att hon erbjuder en gemenskap i programmet under träningen. Då många tränade med programmet bildades det även en gemenskap och ett större socialt sammanhang där informanterna diskuterade programmet tillsammans med andra.

... vi diskuterar nog inte varje enskilt program utan det är mer sådär "Nu har jag kört Sofia idag" "Ja, ja, ja, det har också gjort" sådär och alla tycker att det är bra, alla kör på och gillar det. (Informant 3)

... men jag tyckte att det var väldigt tilltalande, att hon sånt inbjudande sätt o eehm, man kände inte att man stod där och gypade själv utan eehm, man kände att man gjorde det tillsammans med henne. (Informant 6)

Den andra delen förstods som att informanterna upplevde en säkerhet i vad de fick och att de kunde klara av att genomföra övningarna i programmet. Vidare berättade informanterna att de började träna med Hemmagymna med Sofia under pandemin, vilket hjälpte dem att skapa och upprätthålla en rutin som blev en viktig del av dagen.

... det som är med Sofias träningsprogram det är ju att hon visar alternativ, att gör på stol, lägg dig ner, ligg på en säng, ligg på en soffa, asså det... Ja, man får alternativ som man kan göra andra saker om det gör för ont. (Informant 1)

Men jag tyckte att det var väldigt bra att det fanns, att jag, att det, nu när jag inte kunde någon annanstans kunde, jag tycker det, för då var det återkommande varje dag och samma tid, sen finns det ju andra program på nätet också som man kan gå in på. Men just att man kunde se det varje dag, det kommer jag ihåg. (Intervju 3)

Den röda tråden för kategorierna är att ordet *bekvämt* främst kopplas ihop med faktorer till valet av träningsform. *Tryggt sammanhang* kopplas ihop med den upplevelse och känsla de fick av programmet. Detta tillsammans skapade en trygghet där de kände sig bekväma, vilket bildar temat *Bekvämt och tryggt sammanhang*.

4.1.1 Tillgänglighet

Kategorin *Tillgänglighet* avser olika tillgänglighetsfaktorer som är kopplade till träning med Hemmagymna med Sofia. Tillgänglighet i olika former var något som samtliga informanter lyfte som en avgörande faktor för att ha motivation till att träna med programmet. Detta mynnade ut i följande fem underkategorier: *När samhället stängde ner*, *Tidigare erfarenhet*, *Åtkomligt*, *Statligt TV* samt *Något för alla*.

4.1.1.1 När samhället stängde ner

Underkategorin *När samhället stängde ner* berör tiden då Covid -19-pandemin bröt ut och Hemmagymna med Sofia började sändas. Informanterna berättade att Hemmagymna med Sofia gav en möjlighet att kunna träna under pandemin. Programmet blev därför en ersättande träningsform när samhället till stor del stängde ned under pandemin och ett sätt att hålla sig fysiskt aktiv när man inte kunde eller ville röra sig runt i samhället som tidigare. Samtliga informanter har sedan fortsatt att träna till programmet.

... jag gick ju på Friskis och Svettis förut och då fanns det, dom la ju ner då under pandemin och då var bara ju till och börja med Sofia då. Jag tycker det bra. (Informant 3)

4.1.1.2 Tidigare erfarenhet

Underkategorin *Tidigare erfarenhet* avser informanternas erfarenheter av att ha tränat framför en skärm. Att börja träna med Hemmagymna med Sofia i vardagsrummet var för flera av informanterna inget nytt, då de antingen hade tränat till andra tv-program tidigare eller haft VHS-band eller liknande som de använt för att kunna träna hemma. Steget att börja träna i hemmiljö blev därför inte så stort.

... jag förut också tränat med sådana där videos och sånt, så det är inte helt främmande... (Informant 1)

4.1.1.3 Åtkomligt

I underkategorin *Åtkomligt* beskrivs informanternas syn på den praktiska tillgängligheten för Hemmagymna med Sofia. Denna underkategori representeras främst av de som tränade till programmet via SVT Play. Viktiga tillgänglighetsfaktorer som dessa informanter tog upp var att man alltid har med sig SVT Play, att det var välstrukturerat och att det var praktiskt, vilket innebar en enkelhet i att kunna träna.

SVT Playen har man ju med sig (Informant 7)

4.1.1.4 Statlig TV

Ytterligare en underkategori är *Statlig TV* som handlar om de fördelar som ett program via statlig tv kan medföra och som kan bidra till att man väljer att träna till det. Majoriteten av informanterna lyfte betydelsen av att programmet inte innebar någon ytterligare kostnad utöver TV-licensen. Att kunna träna digitalt utan att behöva se på reklamslag i programmet togs också upp av några som en stor fördel och en anledning till att träna med Hemmagymna med Sofia.

Tänk ekonomiskt. Tänk hur många tusenlappar jag har [skrattar till]... Och allra helst i de här tiderna som fattigpensionär. Det, det är ju, ja nu beta... ja, nu säger jag att äntligen så får jag, vad heter det, valuta för tv-licensen som jag har betalat i alla år. Jag är ingen tv-människa annars. (Informant 2)

4.1.1.5 Något för alla

Denna underkategori, *Något för alla*, beskriver hur Hemmagymna med Sofia har ett innehåll som innebär att alla kan vara med och därmed är tillgängligt för alla, oavsett tidigare erfarenhet eller funktionsnivå. Informanterna berättade att programmet gav möjlighet att utföra övningarna på olika sätt, till exempel kunde en övning visas både på golv och på stol. Informanterna uttryckte en stor fördel med att kunna anpassa övningarna till sig själv och att alltid kunna hänga med, oavsett dagsform. Programmets upplägg innebar att samtliga informanter kunde känna sig trygga med att träningen inte blev för svår och stärkte tilliten till sin förmåga. Blev det för lätt kunde de i stället träna flera program på rad tack vare att fler program fanns tillgängliga på SVT Play.

... jag tycker, hon är ju bra alltså när man är lite äldre också kanske, ja... [tänker]
Ja, om du inte orkar kan du göra såhär, kan du inte komma ner på golvet kan du göra på en stol och lite sådär va men, för dom som inte kommer ner. (Informant 3)

Nej, jag vill gärna se det, för hon har så mycket olika... ehh... program. Och vissa kan jag köra flera gånger som jag tycker... som passar en bättre. En del är lite för enkla, men det är... jag har full förståelse för det för alla de här... alla är inte så rörliga så de kan behöva lite lättare.” (Informant 5)

4.1.2 Självbestämmande

Kategorin *Självbestämmande* var ytterligare en viktig faktor som informanterna lyfte utifrån underkategorierna: *Välja fritt*, *Träna på valfri tid*, *Praktiska förutsättningar* och *Utseende*. Kategorin handlade om att informanterna hade möjlighet att träna med Hemmagympa med Sofia när de kände för det, oavsett hur de såg ut, var de befann sig, de omständigheter runt om och valfriheten i att kunna välja vilket typ av program de skulle träna till.

4.2.1.1 Välja fritt

En del av *självbestämmandet* handlade om att kunna välja fritt, vilket gällde för de fem informanter som tränade på SVT Play eller spelade in programmet. Resterande tränade med programmet på tv:n på när det sändes klockan 10:00. De informanter som använde SVT Play eller inspelade program gjorde det för att kunna välja själva vilket pass de skulle träna till, vilket var något de uppskattade och även sätta ihop flera pass om de upplevde att något program var för lätt.

... jag kan ju gå in och välja vilket jag vill göra, om jag vill ha rörlighet eller styrka eller någonting sånt, eller jag väljer själv. (Informant 3)

Nää [skratt], när SVT bytte från klockan 09:00 till klockan 10:00, då kändes det som ett övergrepp, att vad fan ska dom hålla på att ändra på våra rutiner för? Det har ju inte vi snackat om och det var då vi gick över till Play och körde, och då är ju fördelen där att vi kan välja själva om vi vill köra ett core program eller kondition eller rörlighet, eller styrka. (Informant 7)

4.2.1.2 Träna på valfri tid

En annan underkategori av *självbestämmandet* var att kunna träna på *valfri tid*. Detta var bara möjligt för de informanter som tränade via SVT Play eller inspelade program, där träningen inte var styrd till en specifik tid på dagen. Detta lyftes ut som en frihet där de kunde planera dagen och träna med Hemmagympa med Sofia när det passade dem. Exempelvis kunde det vara att de ville ta sovmorgon eller att de inte ville vara bland andra.

Jag vill inte gå bort, på ett gym. Jag vill inte gå ut och ehh... bland andra. Då, då ska man ha tider att passa. Här hemma... jag kan göra det när jag vill. (Informant 5)

... det är ju för att jag ska kunna vara mer flexibel med tiden, så... Ibland så tar man sovmorgon och då kan man ju ändå, då har man inte missat gympan iallafall. (Informant 6)

Informanterna som tränade via tv:n lyfte inte att det var besvärligt att anpassa sin dag efter sändningstiden, trots att den hade ändrats. I stället anpassade de sin dag efter Hemmagympa med Sofia då det var en del av deras dagliga rutin.

Jag planerar dagen efter gympan. (Informant 2)

4.2.1.3 Praktiska förutsättningar

Denna underkategori handlar om de förutsättningarna runt om som var avgörande för att informanterna skulle kunna träna med programmet. Det centrala som informanterna lyfte var att de kunde träna hemma, inte behövde gå ut och det var bekvämt att träna framför tv:n. En annan praktisk förutsättning var att programmet 20 minuter långt och att det inte fanns några ursäkter till inte träna – inte ens vädret.

För det blir ju inte att man eehm, för att det är ju så lätt att göra dom här, den här gympan på morgon, oavsett väder så kan man ju. (Informant 3)

Och det är ju också en grej, att det är bara 20 minuter så att eehm, det har man alltid tid med. (Informant 6)

Ja, den största fördelen det är väl att jag är hemma. (Informant 8)

4.2.1.4 Utseende

Den sista underkategorin handlar om att några av informanterna uppskattade att en person som tränade med Hemmagymna med Sofia inte behövde se ut på ett visst sätt för att kunna träna med programmet. Dels handlade detta om att informanterna kunde träna i vilka kläder de ville, dels uppfattningen om att många kunde känna sig mer bekväma att träna i hemma i sitt vardagsrum när ingen såg.

Jag behöver inte byta om speciellt mycket, jag kan stå liksom i strumpfötterna på min matta... (Informant 1)

... men jag tror att Sofias gymna också når en annan målgrupp som kanske inte känner sig alla gånger bekväma att gå till gymmet, men hemma i sitt vardagsrum kan man se ut hur man vill... (Informant 6)

4.1.3 Viktig rutin

En aspekt som alla informanter lyfte ut flera gånger beskrivs i kategorin *Viktig rutin* som handlade om att informanterna betonade hur stor och viktig del vardagen Hemmagymna med Sofia var. Då de trivdes med upplägget i programmet var denna rutin något som de ville upprätthålla. Informanterna nämnde även att det var få omständigheter som gjorde att de inte tränade med programmet. Därför består denna kategori av två underkategorier: *Betydelsefull del av dagen* och *Anledningar till att avstå*.

4.1.3.1 Betydelsefull del av dagen

Något som alla informanter lyfte var att Hemmagymna med Sofia var en *betydelsefull del av dagen*, vilket var anledningen till att de fortsatte upprätthålla denna rutin. I intervjuerna framkom det hur viktigt det var för informanterna att träna med programmet och hur stor del det var av deras vardag.

Så jag tror inte att jag hade [tänker] jag hade gjort något annat hemma, utan det är ju just hennes program och att jag tycker dom är bra. Därför har jag fått den här rutinen faktiskt. (Informant 3)

... jag tycker att det är ju, det är ju som att borsta tänderna, Sofia varje dag. (Informant 7)

4.1.3.2 Anledningar till att avstå

I intervjuerna framkom det även att informanterna kunde ha missat tillfällena att träna med Hemmagymna med Sofia då de exempelvis hade varit sjuka. I andra fall avstod de bara om det var något speciellt och informanterna ansåg att det var ett undantagsfall.

Undantagsfall, typ om jag får en tandläkartid, då hoppar jag över. Men annars är det heligt... (Informant 2)

4.1.4 Givande upplevelse

Sofias personlighet var en central del i upplevelsen av programmet då hon upplevdes som en vardaglig och peppande person som informanterna kunde identifiera sig med. Upplägget och effekten av programmet gjorde att informanterna upplevde en positiv känsla och belöning efter att ha genomfört ett program. Detta gjorde att informanterna fick en *Givande upplevelse* av programmet och denna kategori består av följande underkategorier: *Sofias personlighet*, *Känsla av programmet*, *Vad programmet erbjuder* och *Effekt av programmet*.

4.1.4.1 Sofias personlighet

En central del som var avgörande för att informanterna skulle träna med programmet var underkategorin *Sofias personlighet*. Hon beskrevs med många positiva ord, som dels handlade om hennes sätt att instruera, dels hur hon var som person. Exempel på ord som användes för att beskriva henne var charmerande, rolig, uppmuntrande och speciell.

Och sedan eftersom hon pratar mig igenom programmet. Jättebra instruktioner. (Informant 2)

Nä men det är så lätt att tycka om henne. Ehh... Hon förklarar och får med. Hon vill gärna göra en delaktig i det hon gör. (Informant 4)

... man kan ju identifiera sig med henne väldigt mycket. För att hon är som en vanlig människa, som vem som helst av oss. (Informant 6)

4.1.4.2 Känsla av programmet

Majoriteten av informanterna beskrev den känsla de fick av programmet, vilket var en stor anledning till att programmet kändes givande att träna med. Känslan handlade om att informanterna kände sig nöjda efter att ha klarat av ett pass och att Hemmagymna med Sofia gav en bra start på dagen. Under tiden de tränade med programmet upplevde de att tiden gick så fort och att de knappt hann börja innan det var slut. Detta beskrevs på flera olika sätt och var något som majoriteten av informanterna lyfte.

Jag tyckte att "Det här verkar vettigt och bra". Så fortsatte jag. "Det här måste jag följa upp lite granna och se om det passar mig". Och det gjorde det verkligen. Till 100 %. (Informant 5)

... det är skönt att börja så kan man sen duscha och göra sig i ordning och man känner att man är redo för dan och känner sig piggare och sådär. (Informant 6)

4.1.4.3 Vad programmet erbjuder

Denna underkategori handlar om den upplevelse som informanterna fick när de tränade med programmet. Informanterna tog upp att programmet var allround och täckte in många olika områden, både olika kroppsdelar och olika typer av träning. Programmet hade en bra variation med olika innehåll vilket gjorde att programmet aldrig blev tjatigt, även om många av övningarna var återkommande över tid. Det gav även en bra och heltäckande träning som av de allra flesta upplevdes tillräcklig bortsett från konditionsträningen, som många av informanterna hade ett behov av att komplettera på annat sätt. Informanterna berättade att det var trevligt när miljön ändrade sig, det förstärkte upplevelsen av programmet. En annan del i denna underkategori var igenkänningen från andra typer av träningsformer, vilket skapade en trygghet när informanterna redan hade gjort en del av rörelserna och visste att de klarade av dem.

Den här gympan som Sofia har, där får jag ju allt. Jag får rörligheten, jag får kondition, jag får styrka, det är core-träning, det är balans. Så jag tycker att den är mer allround än vad jag fick ut... Och det, det är ju också det att jag är bättre nu, så min träning kanske ändå hade avslutats på gymmet, för jag är ingen gym-människa. (Informant 2)

Och sen... att det, att hon kör ute på sommaren är så mysigt, där ute med vatten och det... så ser man på andra sidan över sjön. En gräsmatta och en liten båt ligger där hon tränar. (Informant 5)

Nej, det tycker inte jag, det är bara en bonus alltså, det är, det kan vara kul att se att hon har olika kläder på sig dag från dag. Men det spelar ingen roll, det är rörelserna som är det viktiga. (Informant 7)

4.1.4.4 Effekt av programmet

Den sista underkategorin handlar om den effekt som informanterna fick av programmet. Denna effekt handlade inte bara om den fysiska effekten exempelvis att motverka smärta eller bibehålla den fysiska förmågan, utan även den mentala effekten som kom efter avslutad träning. Vissa av informanterna sa att de kände sig duktiga efter att ha tränat med Hemmagympa med Sofia och alla upplevde att programmet hjälpte dem att må bättre fysiskt.

Ja, hon är ju så trevligt så jag blir på bra humör när jag tränar... Hon är alltid så alert så... (Informant 5)

... hur enkelt det är att lägga 20 minuter varje dag och ändå uppleva en sådan förbättring av rörelse och styrka, eeehm... Och att man får det så serverat hemma i sitt vardagsrum, det är ju fantastiskt. (Informant 6)

Jag känner mig, jag känner mig styrkt och jag tycker att det är eeehm, det är som en medalj i bröstet eller fjäder i hatten eller någonting att göra det här. (Informant 7)

4.1.5 Social kontext

Den sista kategorin *Social kontext* berör upplevelser av social karaktär som informanterna upplevde att de fick genom programmet. Denna kategori byggs upp av de fyra underkategorierna *Sällskap med Sofia*, *Gemenskap*, *Begränsat sällskap* och *Digital*

upplevelse. Innehållet i underkategorierna förklarar på vilket sätt Hemmagympa med Sofia kan bidra med en upplevelse av ett socialt sammanhang, trots att programmet många gånger innebär att man tränar ensam hemma framför en skärm.

4.1.5.1 Sällskap med Sofia

Underkategorin *Sällskap med Sofia* avser den känsla av att ha sällskap som programmet ger. Trots att träning till Hemmagympa med Sofia innebär att ledaren inte ser den som tränar och att man ofta tränar på egen hand framför skärmen, uppgav flera av informanterna att de inte på något sätt kände sig ensamma när det tränar. Informanterna beskrev att Sofia gav en känsla av att hon fanns med i rummet och ger sällskap, vilket skapade en social kontakt som är av betydelse för informantens välmående.

... den här kontakten då med Sofia, dels det här med sociala som man faktiskt upplever att man tränar tillsammans med henne och man blir mycket gladare...
(Informant 6)

4.1.5.2 Gemenskap

I underkategorin *Gemenskap* beskrivs hur Hemmagympa med Sofia kan skapa en gemenskap, utanför själva träningen med programmet. Majoriteten av informanterna berättade att de diskuterade programmet med vänner och bekanta, vilket skapade en samhörighet. För några av informanterna innebar detta en extra motivation till att vilja fortsätta träna med programmet. Ett par av informanterna tränade till programmet hemma med sin partner vilket också gav en gemenskap och bidrog till motivationen.

... jag och min man kör oftast tillsammans, inte alltid, men ofta. Och det är ju också en fördel för att ibland kan man ju vara lite seg och sådär att komma igång "Nej, det här är inte min dag" [skratt] - "Jo, men nu kör vi" säger han då eller jag säger det till honom, det är ju också bra. (Informant 6)

Vi träffades igår till exempel och då, då sa vi "Ja, har du..." eller "Hade du packat ryggsäcken?" [skrattar till]. Sådär va... men inte... det är bara att vi tycker att det är bra. (Informant 8)

4.1.5.3 Begränsat sällskap

I underkategorin *Begränsat sällskap* förklaras att även om Hemmagympa med Sofia ger en känsla av att ingå i ett socialt sammanhang, så kunde programmet inte ersätta det fysiska mötet. Några av informanterna uppgav att de kunde sakna den sociala kontakt som exempelvis gruppträning ger, dock var inte detta inte avgörande för dem om de skulle fortsätta träna med programmet. Informanterna menade att de kan få den sociala kontakten på annat sätt och att det inte var något de behövde få via träningen för att fortsätta vilja träna med Hemmagympa med Sofia.

... jag gick på sådan där gruppgymnastik på Friskis och Svettis och det saknar jag faktiskt, för jag tyckte det var roligt att träffa alla man håller på tillsammans med, det saknar jag faktiskt... (Informant 3)

Jag får ju sällskap andra dagar, av kompisar o så där. (Informant 5)

4.1.5.4 Digital upplevelse

Underkategorin *Digital upplevelse* avser den upplevelse som träning via en skärm ger. Som beskrivet under avsnitt 4.1.5.1. Sällskap med Sofia, upplevde informanterna att Sofia är med dem när de tränar. En viktig faktor för detta som uppkom under intervjuerna var bildstorleken, att ju större bild desto bättre upplevelse då en stor bild gav en känsla av att personen fanns i rummet. Det är även av stor betydelse att programmet når ut genom rutan för att den som tränar ska uppleva en närvaro, vilket informanterna berättade att de upplever att Sofia gör.

Så hur det, hur det kommer ut genom rutan är jätteviktigt. (Informant 4)

Jag vill se en riktig människa. (Informant 5)

5 DISKUSSION

I detta avsnitt presenteras resultat i relation till teorierna och tidigare forskning. SDT kopplas till motivation och därmed har störst fokus, medan Överföringsmodellen används som ett komplement för att förstå hur tv-programmet når ut. Det diskuteras även styrkor och svagheter med den valda metoden. Etiska reflektioner beskrivs också.

5.1 Resultatdiskussion

Resultatdiskussionen börjar med en diskussion av varje kategori enskilt som sedan mynnar ut till det stora temat. Ett av studiens huvudresultat berörde begreppet *tillgänglighet*, som var en av fem kategorier som togs fram i analysen. En av SVT:s uppgifter är att ha ett brett utbud av program via tv och webb och det ska vara tillgängligt för alla (Regeringskansliet, u.å.). Just att Hemmagympa med Sofia har något för alla, sett ur flera perspektiv, var något som var återkommande i flertalet av intervjuerna och som informanterna beskrev som en viktig anledning till att de tränade till programmet. En tillgänglighetsfaktor som nämndes vid flertalet tillfällen i intervjuerna var att övningarna i programmet gick att anpassa till informantens egen nivå. Det innebar att träningen aldrig blev för svår och att de fick en upplevelse av att de hade en tillräcklig förmåga att klara av träningen. Detta kan kopplas till Self-determination Theory (SDT) och det psykologiska behovet kompetens, som enligt teorin är en viktig faktor för motivation (Ryan & Deci, 2022). Informanterna lyfte också att tillgängligheten var god i form av att Hemmagympa med Sofia fanns via flera olika kanaler, både på tv och SVT Play, vilket gjorde det enkelt att träna. Det kan det kopplas ihop med resultaten i studien från Jansons et al. (2022) som visade att en faktor som möjliggjorde träning handlade om enkelheten.

Tillgängligheten beskrevs också i intervjuerna utifrån en ekonomisk aspekt. Eftersom TV-licensen betalas via skatt, innebär programmet ingen ytterligare kostnad (Sveriges Television, u.å.-b). Detta framhöll flera av informanterna som en viktig faktor, vilket stöds av resultaten från Garcia Reyes et al. (2023). Ur ett folkhälsoperspektiv är det en mycket betydelsefull aspekt att ta hänsyn till då det ger jämlika förutsättningar för befolkningen att ta del av tv-programmet och träningen, vilket är en viktig faktor för hållbar utveckling (Förenta nationerna, u.å.-a; Tillgren et al., 2020). Några av informanterna nämnde också fördelarna med att programmet är reklamfritt. Massmedia har en viktig roll i att sprida folkhälsofrämjande budskap, men det finns också risker med det då många aktörer inom massmedia har kommersiella syften (Pellmer Wramner et al., 2017). Att Hemmagympa med Sofia sänds på SVT, som inte får sända reklam (Sveriges Television, u.å.-b), innebär alltså inte enbart att det blir tillgängligt för alla, utan också att hela befolkningen får tillgång till ett program med ett trovärdigt innehåll vilket skapar en trygghet.

Kategorin *självbestämmande* kan huvudsakligen förstås genom två av tre behov som SDT innefattar: autonomi och kompetens. Behovet autonomi uppfylldes då informanterna som tränade på SVT Play hade möjligheten att bestämma själva när och var de skulle träna, vilket gav känslan av att kunna välja själv, att informanterna kunde styra över sin träning och inte vara styrda till en viss tid. Valfriheten kan även förstås genom kompetens där de kan avgöra

vad som fungerar för dem (Ryan & Deci, 2022). De informanter som tränade med Hemmagymna med Sofia när programmet sändes på tv uppgav inte att det var något negativt att ha en tid att passa, då de planerade dagen efter programmet och medvetet hade valt att träna med tv:n av olika skäl. Anledningen till att de kan ha valt detta, är då många äldre spenderar mer tid framför tv:n jämfört med andra åldersgrupper, vilket kan tyda på att de föredrar tv framför andra digitala verktyg. Det kan vara en anledning till att flera av informanterna valde att träna med tv i realtid i stället för att använda SVT play (Internetstiftelsen, 2016; Jansons et al., 2022; O'Neil, 2019). Att vara bekant med tekniken har också visat sig vara en betydelsefull faktor, vilket också kan vara en anledning till att en del av informanterna föredrog tv:n (Garcia Reyes et al., 2023). Lee et al. (2022) fann att barriärer till träning bland annat var att individerna inte hade tid, vilket står i kontrast mot det resultat som har framkommit i denna studie. Det kan förklaras av att Hemmagymna med Sofia är 20 minuter långt (Sveriges Television, u.å.-a) och att flera av informanterna upplevde att tiden gick fort under programmets gång.

I kategori *självbestämmande* ingår även de praktiska förutsättningarna där det huvudsakliga fokuset var att informanterna lyfte att de kunde träna hemma. Detta kan förstås genom att den miljö som informanterna befann sig i är behovsfrämjande då den erbjuder en bekvämlighet och trygghet i att inte behöva ta sig någonstans eller se ut på ett visst sätt för att utföra träningen (Ryan & Deci, 2022). Det kan också ses ur perspektivet att närhet till en motionslokal har betydelse för den fysiska aktivitetsnivån. En svensk studie visade att de personer som hade nära tillgång till en motionsanläggning i högre grad uppfyllde rekommenderade nivåer för fysisk aktivitet jämfört med dem som hade sämre tillgång (Eriksson et al., 2012). I föreliggande studie har detta en koppling både till kategorin *Tillgänglighet*, då informanterna beskrev en god fysisk tillgänglighet till programmet och till *Självbestämmande*, då programmet möjliggjorde att informanterna kunde välja var de skulle träna. För de informanter som tränade på SVT Play fanns det en hög känsla av empowerment, vilket går hand i hand med autonomi från SDT, där de känner en egenmakt över sin träning och det går i linje med resultaten från McCartan (2019).

Den viktigaste aspekten i kategorin *Viktig rutin* handlade om att informanterna tyckte att Hemmagymna med Sofia var en betydelsefull del av dagen. Detta kan förstås genom alla behov i SDT. Behovet autonomi blir tillfredsställt då informanterna själva valde att implementera Hemmagymna med Sofia som en rutin (Ryan & Deci, 2022). Detta stämmer överens med Warners et al. (2022) studie om vikten av att upprätta genomförandeplaner för att skapa en rutin. I flera av intervjuerna uppgav informanterna att de hade en speciell rutin när de skulle träna med Hemmagymna med Sofia, där det centrala var att de skulle genomföra träningen på förmiddagen för att ha resterande tid av dagen fri. Genom att rutinen upprätthölls blev även behovet kompetens uppfyllt då informanterna fortsatte med ett beteende där de klarade av att genomföra programmet flera gånger om. Meis et al. (2012) skriver att regelbundenhet är en viktig motivationsfaktor, vilket framkom tydligt i intervjuerna. Informanterna tog även upp rutinen igen efter ett uppehåll på grund av exempelvis sjukdom, vilket kan kopplas till empowerment och delaktighet där informanten har egenmakt att komma tillbaka då programmet främjar delaktighet genom att kunna anpassas (Tillgren et al., 2020). Behovet tillhörighet kan appliceras på olika sätt. För de informanter som tränade med sin partner bildades det en gemenskap i träningen och för dem som tränade ensamma handlade det om en annan typ av gemenskap (Ryan & Deci, 2022), vilket beskrivs i kategorin *Social kontext*.

Det mest centrala i kategorin *Givande upplevelse* var Sofias personlighet. Vid flera tillfällen nämnde alla informanter vikten av Sofias personlighet och hur mycket det spelade roll för programmets framträdande. Dels kan detta förstås genom SDT och behovet tillhörighet då Sofias personlighet skapar en inbjudande miljö där informanterna kunde känna en tillhörighet med henne, vilket beskrivs ytterligare i nästa stycke. Dels kan det förstås genom att applicera Överföringsmodellen där SVT har paketerat Hemmagymna med Sofia på ett sätt som informanterna kan avkoda budskapet och ta till sig av programmet utan större störningar (Jarlbro, 2010). Informanterna beskrev Sofia som en omtyckt person, vilket skapar den behovsfrämjande relationen i SDT (Ryan & Deci, 2022). En annan del av kategorin som informanterna betonar handlar om vad programmet erbjuder där informanterna kände igen övningarna i programmet från tidigare träningsformer. Detta stärker deras empowerment och behovet kompetens, då informanterna litar på sin förmåga att kunna göra rörelserna (Ryan & Deci, 2022; Tillgren et al., 2020). Det går delvis i linje med resultaten från Meis et al. (2012) samt Jansons et al. (2022) som kom fram till att individerna behövde tycka om rörelserna som utfördes för att fortsätta träna.

Ytterligare ett av huvudresultaten berörde känslan av socialt sammanhang med andra, som resulterade i kategorin *Social kontext*. Att informanterna i så stor utsträckning uttryckte att de fick ett socialt utbyte av programmet var något oväntat, då majoriteten av informanterna utförde träningen utan fysiskt sällskap framför tv:n hemma. Lee et al. (2022) fann i sin studie att kvinnor föredrog gruppträning på plats, vilket inte går i linje med resultatet i denna studie. Trots att Hemmagymna med Sofia är en asynkron kommunikation (Jarlbro, 2010) upplevde informanterna en stark känsla av tillhörighet med programledaren. Även Jansons et al. (2022) kom fram till att en röststyrd intelligent personlig assistent kunde ge en känsla av socialt engagemang. Känslan av socialt sammanhang kan också förklaras av att flertalet informanter i denna studie hade vänner och bekanta som tränade med programmet. Dessutom uppgav majoriteten av informanterna att de fick sitt behov av att träffa andra genom andra sammanhang, exempelvis promenader med vänner. I och med att informanterna hade personer i sin bekantskapskrets som tränade med Hemmagymna med Sofia, kom programmet ofta på tal i sociala sammanhang och genom det kunde informanterna uppleva att programmet skapade en tillhörighet med andra. Detta kan således kopplas till SDT och det psykologiska behovet tillhörighet (Ryan & Deci, 2022). Att känna tillhörighet kan vara en del i delaktighet. Då allt hälsofrämjande arbete alltid ska ha som grund att inkludera delaktighet (Pellmer Wramner et al., 2017), har denna del av resultatet också en viktig koppling till folkhälsoarbete.

För att sammanfatta kategorierna kan de psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet, som behöver uppfyllas för att öka den inre motivationen, kopplas till kategorierna på flera olika sätt. Behovet autonomi kan användas för att förstå hur viktigt det var för informanten att kunna bestämma själv över sin träning. För att förstå vikten av att informanterna kunde anpassa träningen, göra den regelbundet och genomföra rörelserna i programmet kan det kopplas ihop med behovet kompetens. Det sista behovet tillhörighet blev uppfyllt då informanterna upplevde att programmet gav dem sällskap och att de diskuterade programmet med andra i sin bekantskapskrets. Överföringsmodellen används för att förstå hur SVT har paketerat Hemmagymna med Sofia på ett sätt där informanterna kan ta till sig av programmet, vilket förklarar hur den asymmetriska kommunikationen sker. Empowerment, delaktighet och jämlikhet återfinns i de olika kategorierna och används som paraplybegrepp

för att knyta an till de folkhälsovetenskapliga principerna (Jarlbro, 2010; Ryan & Deci, 2022; Tillgren et al., 2020).

För att koppla ihop detta till temat var det yttre motivet till att börja träna med programmet att samhället stängde ner under pandemin. Motivationsorienteringen handlade om att Hemmagympa med Sofia var ett sätt att hålla i gång under pandemin då informanternas aktiviteter på plats avbröts. Under pandemin blev många äldre sittandes hemma vilket gjorde att informanterna kunde träna till programmet hemifrån och det blev en behovsfrämjande miljö. Den behovsfrämjande relationen kopplas till Sofias tilltalande personlighet skapade en social kontext under pandemin. Allteftersom informanterna fortsatte att träna med programmet blev de tre behoven är tillfredsställda och en inre motivation bildades. Utifrån att denna typ av motivation är avgörande för att en person ska vara motiverad till att vidmakthålla ett beteende (Teixeira et al., 2012) förklarar det varför informanterna fortsatt att träna med Hemmagympa med Sofia även efter att restriktionerna släppt efter pandemin. Helbostad et al. (2021) menar att äldre personer behöver hålla sig fysiskt aktiva för att minska risken för fallskador, vilket programmet hjälper till med och kan förstås genom den yttre motivationen som bland annat handlar om att informanterna upplever förändringar i sin fysiska förmåga. Den handlar också om att programmet är gratis, vilket Lee et al. (2022) och Garcia Reyes et al. (2023) också fann som en viktig faktor i sina studier. Den yttre motivationen berör även den fysiska närheten till träningen, vars betydelse även setts i tidigare forskning (Eriksson et al., 2012). Informanterna beskrev i föreliggande studie att fördelarna att kunna träna hemma eller på valfri plats. Det är dock inte den huvudsakliga faktorn till motivation, utan informanterna uttryckte nöjdhet, glädje och att det kände sig duktiga efter avslutat träningspass. Detta är ett exempel på viktig inre motivation (Ryan & Deci, 2022), vilket går i linje med fynden från Meis et al. (2012).

Tolkningen är att temat *Bekvämt och tryggt sammanhang* utgår från den behovsfrämjande miljön och relationen, vilket utgör en grund för att de psykologiska behoven ska kunna uppfyllas och att den inre samt den yttre motivationen därigenom skapas (Deci & Ryan, 2022). Då informanterna har upprätthållit detta beteende under en längre period har det blivit en vana och en stor del av deras liv, vilket stärker temat *Bekvämt och tryggt sammanhang*. Stora delar av resultatet har en direkt koppling till programmet Hemmagympa med Sofia, då detta var studiens avgränsning. Däremot kan delar av resultatet kopplas till andra kontexter, där SDT och Överföringsmodellen tillsammans kan användas för att förstå varför individer blir motiverade till att träna till exempelvis liknande tv-program. SDT förklarar hur motivationen hos informanterna skapas medan Överföringsmodellen används för att förstå varför Hemmagympa med Sofia är ett uppskattat tv-program.

5.2 Metoddiskussion

Nedan följer en diskussion kring studiens metod, analys och etik. Den utgår från kvalitetskriterier från Bryman (2018) samt Graneheim & Lundman (2004). Diskussionen kring metoden följer arbetets tillvägagångsätt, vilket börjar med urvalsprocessen och slutar med resultat. Därefter diskuteras etiska resonemang.

5.2.1 Svagheter

En av de svåraste aspekterna i kvalitativ forskning är att forskarna ska låta texten tala för sig själv utan att lägga in egna värderingar i den (Graneheim & Lundman, 2004). Bryman (2018) menar att det inte är möjligt att vara helt objektiv i analysen och att materialet riskeras att färgas av författarnas förförståelse. Det ställer krav på författarna att ha koll på de värderingar som finns hos sig själv, vilket kan påverka studiens resultat. Graneheim och Lundman (2004) beskriver detta i stället som tillförlitlighet. Författarna har i största möjliga grad försökt vara medvetna om de värderingar och förförståelse hos sig själva, men har uppmärksammat att förförståelsen har varit på väg att färga analysen. Till exempel har författarna fångat upp olika mindre delar i analysen, vilket har kompletterat varandra, men det visar vilken förståelse som författarna har gått in med. Den största delen av analysen har författarna haft en gemensam bild, vilket återkommer i avsnitt 5.2.2 Styrkor.

En svaghet i urvalet var att författarna uppfattade att alla informanter förutom en, hade en högre nivå av fysisk aktivitet än rekommendationerna, vilket många i åldern 65 år och äldre inte har. Dock var inte avsikten med studien att försöka se hur aktiva informanterna var, men författarna förstår att detta påverkar resultatet och informanternas åsikter. Därför går det inte att generalisera resultaten från denna studie, vilket författarna inte heller har försökt att uppnå (Bryman, 2018). Då kontakten med PRO inte kunde ge tillräckligt många informanter valde författarna att ändra tillvägagångssätt för att få totalt åtta intervjuer. Detta påverkar studiens kvalitet negativt då rekryteringen inte blev konsekvent. Författarna anser dock att det var av större betydelse för studiens kvalitet att få fler informanter och därmed ett större material, än att rekryteringen var konsekvent (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2022).

Då studien hade en tidsbegränsning på tio veckor fick författarna förhålla sig till detta och stannat vid den analys samt innehåll som har presenterats. Detta gjorde även att analysen påbörjades innan de två sista intervjuerna hade genomförts, vilket kan ha påverkat innehållet i dem då författarna kan ha börjat skapa en bild av resultatet. Om det hade funnits mer tid hade författarna kunnat hitta fler kopplingar som hade nyanserat bilden ännu mer, men med tanke på den tid som fanns har författarna fördelat tiden väl. Tanken var från början att lägga mer tid på analysen för att lära känna materialet ordentligt, vilket även har gjorts och därmed har resultatet en stark grund.

5.2.2 Styrkor

Inom kvalitativ forskning är inte målet att kunna generalisera resultaten eller avgöra om de kan föras över till andra studier. Författarna har gett förslag på vidare forskning inom ämnet, men hur hög överförbarhet denna studie har är upp till läsaren att avgöra. Författarna har försökt ge fylliga beskrivningar av fenomenet, vilket ska hjälpa läsaren att avgöra om resultaten är överförbara till andra kontexter (Bryman, 2018).

Bryman (2018) skriver om äkthet eller autenticitet, ett begrepp som består av fem delar, varav tre är relevanta för studien. Den första delen handlar om att studien ska ge en rättvis

bild av informanternas åsikter, vilket författarna har försökt göra genom att förhålla sig så nära materialet som möjligt. Ontologisk autenticitet, den andra delen, handlar om att ge informanterna hjälp att reflektera över sin förståelse kring syftet som studerades. Genom att de fick berätta om sina tankar kring ämnet skedde en egen reflektion hos dem. Den tredje delen är pedagogisk autenticitet som innebär att deltagarna ska ha fått en bättre bild av hur fenomenet upplevs av andra personer. I detta fall ställde författarna följdfrågor om intressanta tankar utifrån de tidigare intervjuerna för att se om det var något informanten som intervjuades hade lagt märke till (Bryman, 2018).

Det finns flera aspekter att ta hänsyn till när en innehållsanalys genomförs, trovärdighet och tillförlitlighet. Trovärdigheten handlar om analysen som har genomförts ligger nära det material som har samlats in i relation till syftet. Detta påverkas av studiens syfte, att det behöver vara tydligt och avgränsat, hur informanter har rekryterats och att informanterna är lämpliga (Graneheim & Lundman, 2004). I studien som genomfördes har syftet smalnats av och kontrollerats av båda författarna samt handledaren, för att säkerställa att det är avgränsat inom det ämne som ska studeras. Innan intervjuerna genomfördes gjordes en pilotintervju på Zoom som valdes att ta med då den innehöll relevant information och informanten uppfyllde inklusionskriterierna. Efter att pilotintervjun hade gjorts ändrades ordningen på två frågor utifrån feedback från informanten, detta stärker kvalitén då det gjorde att intervjun fick ett bättre flyt (Bryman, 2018).

Då syftet var att undersöka vad som motiverar personer som fyller 65 år under 2023 och äldre att träna, har olika föreningar i PRO kontaktats då deras medlemmar uppfyller ålderskravet. När informanterna kontaktade författarna och meddelade intresse att vara med i studien fick de svara på frågor kopplade till inklusionskriterierna, vilket stärker kvalitén då alla informanter hade samma krav och bakgrund (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2022). I den sista intervjun som genomfördes framkom ingen ny information, vilket kan tyda på att en mättnad kan ha börjat uppnås. Dock är det inte säkert då det kunde ha hade framkommit mer information om fler intervjuer hade genomförts (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2022).

Graneheim och Lundman (2004) skriver att det är önskvärt att uppnå en spridning i informanterna för att kunna täcka in olika erfarenheter inom området, vilket ökar möjligheten att besvara forskningsfrågan ur olika aspekter. Det hade varit önskvärt att få en jämn fördelning av kön, men då det var mestadels kvinnor som kontaktade författarna blev de överrepresenterade i denna studie (Bryman, 2018). Innehållet i intervjuerna har inte skiljt sig åt, vilket kan tyda på att syftet är så pass avgränsat, samtidigt som syftet inte var att undersöka könsskillnader. Detta har därför inte påverkats studiens trovärdighet. Åldersspannet på informanterna var spritt, vilket har gett en varierande ålder och stärkt kvalitén på studien. Ett av inklusionskriterierna var att informanterna hade behövt träna med Hemmagymna med Sofia i minst tre månader och alla informanter hade tränat med programmet längre än så. Detta stärker kvalitén då deras erfarenhet kring programmet var större än vad som var förväntat.

För att genomföra intervjuerna användes semistrukturerade intervjuer. Fördelen att använda denna typ av intervju är att informanten fick möjlighet att berätta fritt om sina tankar och

åsikter kring ämnet, samtidigt som författarna hade möjlighet att hålla intervjun inom ämnets ramar. Författarna behövde inte heller anta vilka svar som skulle kunna komma upp (Graneheim & Lundman, 2004; Bryman, 2018). Att intervjuerna genomfördes antingen på plats hos informanterna eller på Zoom kan ha påverkat studiens kvalitet negativt och skapat en ojämlikhet i intervjuernas innehåll. Anledningen till denna uppdelning var då båda författarna och alla informanterna inte befann sig på samma ort. Valet om intervjun var på plats eller Zoom fick informanterna själva bestämma, då de skulle känna sig bekväma med situationen. Att informanten fick välja plats stärker kvalitén då informanterna troligtvis kände sig trygga i den miljö som intervju utfördes i (Bryman, 2018; Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2022).

Under intervjuernas gång hade författarna fokus på att ställa frågorna utifrån intervjuguiden och lät i största möjliga mån informanten prata fritt. Något som eventuellt har kunnat påverka informanten har varit hur författarna förhöll sig, men i alla intervjuer försökte författarna hålla sig lugna och var inbjudande till samtal (Bryman, 2018). Alla intervjuer spelades in och efter att intervjuerna hade genomförts transkriberades de ordagrant tillsammans med ljud till exempel skratt. Genom att transkribera intervjuerna har författarna bildat sig en uppfattning om materialet, samtidigt som det var möjligt att gå tillbaka i de när det var dags för analysen. Alla informanter fick göra en respondentvalidering, genom detta kunde författarna säkerställa att deras uppfattning stämde överens med informanternas uppfattning om intervjuens innehåll, vilket minskade risken för misstolkning. I ett fall hittade en informant att ordet *inte* saknades på ett ställe, vilket påverkade hela innebörden i meningen (Graneheim & Lundman, 2004). Detta visar på betydelsen av att informanterna ska få läsa igenom materialet och stärker kvalitén då informanterna godkände det material som har använts i studien.

I analysen var det viktigt för författarna att ha studiens syfte i åtanke för att plocka ut meningsenheter som var relevanta. Om för snäva eller breda meningsenheter plockas ut kan det bli svårt att förstå dessa i ett sammanhang i ett senare stadie av analysen. Författarna har även behövt vara konsekventa och plockat ut alla meningsenheter som var relevanta för syftet, trots att samma sak kan ha sagts i flera intervjuer (Graneheim & Lundman, 2004). För att förhindra att meningsenheterna skulle bli för snäva plockade författarna först på varsitt håll ut meningsenheter och diskuterade därefter med varandra för att undersöka vad författarna ansåg var relevant för syftet. På detta sätt har författarna låtit bådas valda meningsenheter användas vilket gett en nyanserad bild av materialet. Då det insamlade materialet var snarlikt varandra innebar det att underkategorier bildades relativt enkelt, vilket tyder på att författarna har plockat ut relevanta meningsenheter som svarar på syftet. Detta i sin tur kan vara ett tecken på att syftet var tillräckligt avgränsat och intervjufrågorna var relevanta. Underkategorierna utgår mestadels från det manifesta innehållet vilket gjorde att de var enklare att läsa ut. Kategorierna och temat var en blandning mellan det manifesta och latent innehåll, vilket gjorde det svårare att se dem. I avsnitt 4. Resultat har författarna behövt vara tydliga med hur tankegången såg ut, vilket är en del av transparensen. Trots att kategorin *Viktig rutin* endast har två underkategorier, hade alla kategorier samma tyngd i resultatet och diskussion. Under hela analysprocessen gick materialet igenom flertalet gånger och meningsenheter ändrade plats och ordning för att kunna avgöra var de passade in bäst.

Resultatet valde författarna att presentera utifrån tema, kategorier och underkategorier för att visa hur tankegången såg ut. För de underkategorier där materialet spretar nämns det genom att visa på två olika sidor, exempelvis där vissa av informanterna använde SVT Play och resterande tv. Då det många gånger var ett latent innehåll som analyserades användes en beskrivning och citat för att visa hur författarna tänkte, vilket visar på att författarna var transparenta och detta stärker kvalitén (Graneheim & Lundman, 2004). Genom att använda citat i löpande text ger det läsaren en större förståelse för hur informanten sa något, men också en kontext som läsaren annars riskerar att missa. Fokuset för studien har varit att fånga de subjektiva uppfattningarna hos informanterna för att tydliggöra deras åsikter om studiens syfte. För att läsaren ska kunna förstå studiens genomförande har författarna försökt vara transparenta genom att beskriva metoden så utförligt som möjligt. Detta har gjort att tillförlitligheten i studien har ökat (Bryman, 2018; Graneheim & Lundman, 2004).

Sammantaget bedömer författarna att denna studie är av god kvalitet då den uppfyller flera av de krav som Graneheim & Lundman (2004) beskriver. De svagheter som finns har författarna försökt att parera genom att vara tydliga i sina resonemang och varit transparenta i att de kan ha påverkat studiens resultat och pålitlighet negativt.

5.2.3 Etiska reflektioner

Författarna hade genom hela processen de fyra etiska grundprinciperna, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman, 2018), i åtanke. Informationskravet tillgodosågs genom att samtliga informanter erhöll både muntlig och skriftlig information, vilket har beskrivits under avsnitt 3.7 Etiska övervägande. I samband med respektive intervju säkerställde författarna dessutom att informanterna läste igenom informationen och förstod den. Författarna betonade också inför varje intervju att deltagande var helt frivilligt, att informanterna hade möjlighet att avbryta sitt deltagande när som helst och att de hade rätt att välja vilka frågor de svarade på under intervjun. Dock var det ingen informant som vare sig avstod att svara på frågor under intervjun eller som valde att avbryta sitt deltagande i studien.

Enligt Bryman (2018) är samtyckeskravet ett av de mest diskuterade områdena när det gäller etik. Bland annat handlar det om att det kan vara svårt att delge informanterna all information som kan behövas för att informanten ska kunna fatta ett bra beslut om deltagande. Bryman (2018) tar upp tiden som ett exempel, att det förekommer att man uppger att intervjun tar kortare tid än vad den i själva verket kommer att göra, för att informanterna inte ska tacka nej till att delta. Författarna till föreliggande studie utgick från pilotintervjuns längd på cirka 20 minuter och angav utifrån det ett tidsspänn på 20–45 minuter i informationsbrevet, men beskrev också att intervjun kunde ta både kortare och längre tid, se bilaga 1. Detta tidsspänn visade sig stämma relativt väl med resultatet. Författarna anser därmed att informationen kring tidsaspekten stämde väl och att informanterna utifrån den inte blev lurade till att ge sitt samtycke till deltagande.

Hur konfidentialitetskravet och nyttjandekravet har följts beskrivs under avsnitt 3.7 Etiska

överväganden. I presentationen av resultatet användes flertalet citat. Författarna har i detta avsnitt benämnt informanterna med siffror från 1–8 för att det inte ska vara möjligt för utomstående att kunna identifiera källan av citatet. En åsikt som kunde tolkas som politisk, vilket innebär en känslig personuppgift (Högskolan i Skövde, 2022), uttrycktes i en av intervjuerna. I samråd med handledare uteslöts delar av detta i transkriberingen och det uteslöts också från analysen.

Forskarens roll och möjligheten till tillförlitlighet och objektivitet har berörts under avsnitt 5.2.1. Svagheter och 5.2.2. Styrkor. En annan viktig etisk aspekt är att forskaren visar respekt, bland annat för dem som deltar i studien (Vetenskapsrådet, 2023). Utifrån detta valde författarna att utföra samtliga intervjuer, pilotintervjun borträknad, med enbart en av författarna närvarande för att undvika en ojämn maktbalans, där informanten kunde ha hamnat i underläge. Respekt visades också gentemot informanterna genom respondentvalidering, vilket diskuteras i avsnitt 5.2.2 Styrkor. I samband med denna respondentvalidering var det en av informanterna som önskade att ett kortare avsnitt i transkriberingen, som handlade om utseende, skulle strykas. I respekt för informantens integritet plockades denna del bort från transkriberingen och således var det inte heller något som fanns med i analysen.

5.3 Slutsats

Slutsatsen är att motivationen till att träna Hemmagymna med Sofia beror inte på en enskild faktor, utan kopplas till de kategorier som har presenterats: *Tillgänglighet*, *Självbestämmande*, *Viktig rutin*, *Givande upplevelse* och *Social kontext*. För att förstå slutsatsen i ett större perspektiv kopplat till syftet, visar studien att motivationen skapas utifrån den helhet som programmet erbjuder och hur det når ut till tittarna.

5.3.1 Bidrag till forskning

Hemmagymna med Sofia möjliggör att arbeta med e-hälsa på ett annat sätt utanför dess tänkta ramar (Socialstyrelsen, 2021). Det finns en tydlig folkhälsovetenskaplig koppling där e-hälsa kan utvecklas vidare till nya användningsområden utanför vård och omsorg i enlighet med mål 6 i Sveriges folkhälsopolitiska mål (Folkhälsomyndigheten, 2020). Utifrån att den årliga kostnaden för stillasittande är enorm (WHO, 2022) bör ett träningsprogram som visas på statlig tv och playtjänst vara en kostnadseffektiv strategi att främja hälsa i befolkningen. I resultatet framkom det hur viktigt det är hur programmet paketeras och att programmet anpassas efter tittarna för att budskapet ska nå fram. Det ställer höga krav på den som skapar programmet och författarna anser att Hemmagymna med Sofia kan användas i flera syften. Nästa steg kan vara att göra en större studie som undersöker hur man kan vidareutveckla dessa typer av program till andra målgrupper.

6 REFERENSER

- Borgh, M. (2009). Motivation. I: A. Kazemi (Red.), *Välbefinnande i arbetslivet – socialpsykologiska perspektiv* (1:a uppl., s. 65–87). Studentlitteratur.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3:e uppl.). Liber AB.
- Cross, R., Davis, S. & O'Neil, I. (2017). *Health Communication: Theoretical and Critical Perspectives* (1:a uppl.). Polity.
- Digitalisering. (2023.). I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 20 mars, 2023, från <https://www-ne-se.libraryproxy.his.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/digitalisering>
- 1177.se. (2020, 27 februari). *Att hålla sig i form som senior*. <https://www.1177.se/Gavleborg/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/att-halla-sig-i-form-som-senior/>
- Eriksson, U., Arvidsson, D. & Sundquist, K. (2012). Availability of exercise facilities and physical activity in 2,037 adults: cross-sectional results from the Swedish neighborhood and physical activity (SNAP) study. *BMC public health*, 12, Artikel 607. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-607>
- Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2022). Intervjuer. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (3:e uppl., s. 56–78). Liber AB.
- Faskunger, J. & Nylund, K. (2014). *Motivation för motion - hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet* (1:a uppl.) SISU idrottsböcker.
- Folkhälsomyndigheten. (2023, 30 mars). *Levnadsvanor – Resultat för uppföljningen av folkhälsopolitikens målområde 6* (artikelnummer 23033). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/1/levnadsvanor-malomrade-6/?pub=121077>
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *På väg mot en god och jämlik hälsa. Stödstruktur för det statliga folkhälsoarbetet* (artikelnummer 20121). <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/bd19f6bb308043ed9da8dffcb3a5e67/stodstruktur-god-jamlik-halsa.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2022, 4 mars). *Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>
- forskning.se. (2023, 10 januari). *Styrketräning ger bra effekt även hos äldre*. <https://www.forskning.se/2023/01/10/styrketraning-effekt-aldre/>
- Förenta nationerna. (u.å.-a). *Mål 10: Minskad ojämlikhet*. <https://fn.se/wp-content/uploads/2018/03/M%C3%A5l-10.pdf>
- Förenta nationerna. (u.å.-b). *Mål 3: God hälsa och välbefinnande*. <https://fn.se/wp-content/uploads/2018/03/M%C3%A5l-3.pdf>
- Garcia Reyes, E.P., Kelly, R., Buchanan, G. & Waycott, J. (2023). Understanding older adults' experiences with technologies for health self-management: Interview study. *JMIR aging* 6, e43197. <https://doi.org/10.2196/43197>
- Graneheim, U. & Lundman, H. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

- Hagberg, J. (2021, 29 augusti). *Sofia Åhman med nya träningsprogram*. Seniorens.
<https://www.seniorens.se/nyheter/sofia-ahman-med-nya-traningsprogram/>
- Hagberg, J. (2022, 23 mars). *Hemmagympa med Sofia firar två år*. Seniorens.
<https://www.seniorens.se/halsa-medicin/trana/hemmagympa-med-sofia-firar-tva-ar/>
- Hallberg, J. (2010). *Främja hälsa: en nyckel till hållbar utveckling*. Landstinget Dalarna.
- Heinzel, S., Lawrence, J.B., Kallies, G., Rapp, M.A. & Heissel, A. (2015). Using Exercise to Fight Depression in Older Adults: A systematic review and meta-analysis. *Geropsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 28(4), 149-162.
<https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000133>
- Helbostad, J.L., Frändin, K. & Dohrn, I-M. (2021). Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för äldre. I: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). I.M. Dohrn, E. Jansson, M. Börjesson, & M. Hagströmer. (Red.), *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2017*. Läkartidningen förlag AB.
- Hutchinson, E. (2016). Introduction. I: E. Hutchinson, & S. Kovats (Red.), *Environment, health and sustainable development* (2:a uppl., s. 3-14). Open University Press.
- Högskolan i Skövde. (2022). *Anvisningar för examensarbete inom folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation, 15 högskolepoäng*.
https://his.instructure.com/courses/6276/files/750167?module_item_id=119031
- Internetstiftelsen. (2016). *Svenskarna och internet 2016. Internet och traditionella medier*.
<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2016/internet-och-traditionella-medier/tv/>
- Internetstiftelsen. (2021). *Svenskarna och internet 2021. Internetanvändning och det uppkopplade hemmet*. <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2021/internetanvandning-och-det-uppkopplade-hemmet/9-av-10-anvander-internet-dagligen-ar-2021/>
- Jansons, P., Fyfe, J., Via, J. D., Daly, R. M., Gvozdenko, E., & Scott, D. (2022). Barriers and enablers for older adults participating in a home-based pragmatic exercise program delivered and monitored by Amazon Alexa: a qualitative study. *BMC geriatrics*, 22(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1186/s12877-022-02963-2>
- Jansson, T. & Ljung, L. (2017). *Individer, grupper och ledarskap i projekt* (2:a uppl.). Studentlitteratur.
- Jarlbrog, G. (2010). *Hälsokommunikation – en introduktion* (3:e uppl.). Studentlitteratur.
- Karolinska Institutet. (2022, 7 juni). *Aldrig för sent att börja träna*. <https://ki.se/forskning/aldrig-for-sent-att-borja-trana>
- Kjærgård, B., Land B. & Bransholm Pederson K. (2014). Health and sustainability. *Health Promotion International*, 29(3), 558-560. <https://doi.org/10.1093/heapro/das071>
- Kononova, A., Li, L., Kamp, K., Bowen, M., Rikard, R. V., Cotten, S. & Peng, W. (2019). The use of wearable activity trackers among older adults: Focus groups study of tracker perceptions, motivators and barriers in the maintenance stage of behavior change. *JMIR mhealth and uHealth*, 7(4), e9832. <https://doi.org/10.2196/mhealth.9832>
- Lee, Y. L., Lee, G. S., Teo, L. L., Tan, R. S., Zhong, L., Gao, F. & Koh, A. S. (2022). Effect of psychosocial motivations and technology on physical activity behaviours among community older men and

- women. *BMC geriatrics*, 22(1), Artikel 933. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03654-8>
- Lindwall, M., Stenling, A. & Weman Josefsson, K. (2019). En självbestämmande teori om motivation. I: M. Lindwall, A. Stenling & K. Weman Josefsson (Red.), *Motivation inom träning, hälsa och idrott – Ett självbestämmande perspektiv* (1: a uppl., s. 17–57). Studentlitteratur.
- Lindwall, M., Weman Josefsson, K. & Stenling, A. (2019). Motivation – varför gör vi det vi gör? I: M. Lindwall, A. Stenling & K. Weman Josefsson (Red.), *Motivation inom träning, hälsa och idrott – Ett självbestämmande perspektiv* (1:a uppl., s. 13–16). Studentlitteratur.
- McCartan, C., Best P., Blenman, R., Bradley, L., Davidson, G., Farara, A., Freaney, J., Greer, K., McCready, K., McKee, L., Mulholland, A., Webb, P., White, C., Yap, J., Breedvelt, J. (2019). *Empowering people through physical activity*. Mental Health Foundation, Praxis Care, Queen's University Belfast
<https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/research/empowering-people-through-physical-activity>
- Meis, J. J., Kremers, S. P. & Bouman, M. (2012). Television viewing does not have to be sedentary: motivation to participate in a tv exercise program. *Journal of Obesity* (2012) Artikel 752820
<https://doi.org/10.1155/2012/752820>
- Motivation. (2023.). I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 20 mars, 2023, från
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/motivation>
- O'Neil, I. (2019). *Digital health promotion. A critical introduction* (1:a uppl.). Polity press.
- Pellmer Wramner, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2017). *Grundläggande folkhälsovetenskap* (4:e uppl.). Liber AB.
- Regeringskansliet. (u.å.). *Sveriges Television*. <https://www.regeringen.se/myndigheter-med-flera/sveriges-television/>
- Rennstam, J. & Wästerfors, D. (2022). Att analysera kvalitativt material. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (3:e uppl., s. 244–260). Liber AB.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2022). Self-determination theory. I Maggino, F. (Red.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (2:a uppl., s. 1–7). Springer Cham.
- Socialstyrelsen. (2021, 19 maj). *E-hälsa*. <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/e-halsa/>
- Strömbro, B. (2022). *Svenska tv-historier - Träna med tv*. [Film]. Sveriges Television.
<https://www.svtplay.se/video/jNdAb98/svenska-tv-historier/trana-med-tv>
- Svensson, P. (2022). Teorins roll i kvalitativ forskning. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (3:e uppl., s. 232–243). Liber AB.
- Svensson, P. & Ahrne, G. (2022). Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (3:e uppl., s. 24–39). Liber AB.
- Sveriges Television. (u.å.-a). *Hemmagympa med Sofia*. [Film]. Sveriges Television.
<https://www.svtplay.se/hemmagympa-med-sofia>
- Sveriges Television. (u.å.-b). *Public service-avgift*. <https://omoss.svt.se/svts-roll/svt-ar-sjalvstandigt-och-oberoende.html>
- Teixeira, P.J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M.N. & Ryan, R.M. (2012). Exercise, physical

activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 9(1), 78-107. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

- Tillgren, P., Ringsberg, K.C. & Olander, E. (2020). Det moderna folkhälsoarbetet och dess utmaningar. I K.C. Ringsberg, E. Olander, & P. Tillgren. (Red.), *Health literacy: Teori och praktik i hälsofrämjande arbete* (2:a uppl., s. 23–50). Studentlitteratur.
- Trollvik, A. (2020). Barns lärande och health literacy. I K.C. Ringsberg, E. Olander, & P. Tillgren. (Red.), *Health literacy: Teori och praktik i hälsofrämjande arbete* (2:a uppl., s. 187–204). Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet. (2023, 8 maj). *Etik i forskningen och god forskningssed*. <https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html>
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed* (VR1708). <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>
- Vårdgivarguiden (2023, 30 januari). *Fysisk aktivitet*. <https://vardgivarguiden.se/fysiskaktivitet>
- Warner, L. M., Fleig, L., Wolff, J. K., Keller, J., Schwarzer, R., Nyman, S. R. & Wurm, S. (2022). What makes implementation intentions (in) effective for physical activity among older adults?. *British Journal of Health Psychology*, 27(2), 571–587. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12563>
- Weman Josefsson, K. & Lindwall, M. (2019). Träning, motion och fysisk aktivitet. I: M. Lindwall, A. Stenling & K. Weman Josefsson (Red.), *Motivation inom träning, hälsa och idrott – Ett självbestämmande perspektiv* (1:a uppl., s. 59–107). Studentlitteratur.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>

7 Bilagor

Nedan finns de bilagor som har använts i studien.

7.1 Bilaga 1 – Informationsbrev och samtyckesblankett

Informationsbrevet och samtyckesblanketten som informanterna fick.

7.1.1 Informationsbrev

Information till dig som ska delta i en undersökning som genomförs av en student under utbildning.

Du är inbjuden att delta i studien Vad motiverar pensionärerna att träna med Hemmagymna med Sofia. Studien syftar till att ta reda på vad som motiverar personer 65 år och äldre att träna till ett tv-program som visas på tv och playtjänst. Studien utförs som en del i min utbildning, inom Folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation – magisterprogram 2022/2023 vid Avdelningen för folkhälsovetenskap, Högskolan i Skövde. Ansvarig handledare är Sara Svanholm, epost: sara.svanholm@his.se, telefonnummer 0500-XX XX XX.

Du tillfrågas att delta i studien eftersom du tränar regelbundet till Hemmagymna med Sofia och är 65 år eller äldre. Studien går till så att individuella intervjuer kommer att genomföras med totalt 6–8 personer, i mitten och slutet av april. Intervjuerna kommer att ske antingen på en plats du väljer, via Zoom eller via telefon. Intervjun kommer att spelas in. Intervjuerna beräknas ta cirka 20–45 minuter, men kan ta både kortare och längre tid beroende på hur mycket du har att berätta. Ingen ersättning kommer att utgå för deltagande. Om det är någon fråga som du inte vill besvara under intervjun så är det givetvis möjligt att hoppa över den.

I studien behandlas dina personuppgifter endast enligt ditt samtycke. Hanteringen av personuppgifter sker enligt kraven i Dataskyddsförordningen.

Ditt deltagande i studien är helt frivilligt och du kan när som helst återkalla ditt samtycke utan att ange orsak. De uppgifter du har lämnat kommer då att raderas. Ett återkallande påverkar dock inte den behandling som skett innan återkallandet. Du kan också när som helst begära att få en kopia av dina personuppgifter.

Endast vi, Emilia Borén och Sofia Gille, samt vår handledare Sara Svanholm kommer att ha tillgång till dina personuppgifter. De uppgifter som samlas in om dig kommer att behandlas konfidentiellt, på ett sådant sätt att din identitet inte kan avslöjas för obehöriga. Studiens resultat kommer att presenteras på ett sådant sätt att det inte går att identifiera enskilda individer.

De av dina personuppgifter vi kommer att behandla är: namn, kön, ålder, telefonnummer, eventuell e-postadress, bostadsort, röstinspelning, i vilken omfattning du är fysiskt aktiv samt rutiner kring träning. Dina personuppgifter kommer att raderas när examensarbetet är godkänt.

Personuppgiftsansvarig för studien är Högskolan i Skövde, som nås via registrator@his.se eller 0500-XX XX XX. Övrig information om hur Högskolan hanterar personuppgifter samt

om dina rättigheter utifrån Dataskyddsförordningen, finns på <https://www.his.se/mot-hogskolan/sa-har-fungerar-hogskolan/behandling-avpersonuppgifter/>. Vid frågor kan du också kontakta Högskolans dataskyddsombud, Christina Bjerke Versland, via dataskyddsombud@his.se.

Med vänlig hälsning

Emilia Borén,

b22emibo@student.his.se,

073-XXXXXXX,

Examensarbete inom folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation A1E FH719A

Folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation – magisterprogram 2022/2023

Avdelningen för Folkhälsovetenskap, Högskolan i Skövde

Sofia Gille,

a22sofgi@student.his.se,

070-XXXXXXX,

Examensarbete inom folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation A1E FH719A

Folkhälsovetenskap: Digital hälsa och kommunikation – magisterprogram 2022/2023

Avdelningen för Folkhälsovetenskap, Högskolan i Skövde

7.1.2 Samtyckesblankett

Samtycke till deltagande i: Vad motiverar pensionärerna att träna med Hemmagymna med Sofia.

Jag har fått information om studien Vad motiverar pensionärerna att träna med Hemmagymna med Sofia och accepterar att delta.

Jag har fått information om att de uppgifter som samlas in om mig kommer att behandlas konfidentiellt, på ett sådant sätt att min identitet inte kommer att avslöjas för obehöriga.

Jag är medveten om att min medverkan är helt frivillig och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.

.....
Underskrift

.....
Namnförtydligande

.....
Ort och datum

7.2 Bilaga 2 - Intervjuguide

**HMS = Hemmagympa med Sofia*

Personlig information

- Är du man eller kvinna?
- Ålder?
- Hur fick du kännedom om HMS*?
- Hur länge har du tränat med HMS?
- I vilken omfattning tränar du med HMS?
- Hur kollar du på HMS, är det på TV eller SVT Play? Varför?
- Har du varit fysiskt aktiv innan du började träna med HMS? I vilken omfattning? Tränar du något annat än HMS?

Valet att träna med ett TV-program

- Vad fick dig att börja träna med HMS?
- Vad har fått dig att fortsätta träna med HMS?
- Hur ser din rutin ut när du ska träna med HMS? Tränar du själv eller med någon annan? Händer det att du bryter din rutin kopplat till HMS eller annan träning?
- Hur ser du på programmets tillgänglighet kopplat till din träning? Är det avgörande?
- Har HMS gett dig inspiration till att träna på egen hand där du använder övningarna från programmet? Varför? På vilket sätt?

Upplevelser av att träna med ett TV-program

- Upplever du några fördelar eller nackdelar med att träna med ett digitalt verktyg? Upplevelse, fördelar och nackdelar med TV eller SVT Play?
- När du började träna med HMS, vad var din upplevelse då? T.ex. känsla, vad du tyckte om det, svårighetsgrad
- Vilken upplevelse får du nu av att träna med HMS? Fördelar, nackdelar?
- Upplever du någon skillnad mellan att träna hemma med HMS jämfört med att träna på annat sätt? Gym, gruppträning, promenader, rehab etc? Fördelar, nackdelar?

Avslutning

- Känner du till andra som tränar till HMS? Brukar du någonsin diskutera programmet med andra i din närhet?
- Vad har du för plan i framtiden med HMS? Kommer du fortsätta träna med programmet eller ta steget till annan typ av träning?
- Har du någon målsättning med din träning? Om ja: Upplever du att HMS kan bidra till att du uppnår dina uppsatta mål för träning?
- Kan du sammanfatta dina tre viktigaste åsikter och tankar utifrån det vi pratat om?
- Är det något mer du vill tillägga?

7.3 Bilaga 3 - Analys från kod till tema

Koder	Underkategorier	Kategorier	Tema
Under pandemin	När samhället stängde ner	Tillgänglighet	Bekvämt och tryggt sammanhang
Isolering			
Bröt ut			
Pandemins början			
Alternativ under pandemin			
Alternativ träningsform			
Annan träningsform			
Inte främmande	Tidigare erfarenhet		
VHS-band med träning	Åtkomligt		
Lättillgängligt			
Program på play			
Tillgängligt för alla			
Ha med sig play			
Olika digitala verktyg			
Praktiskt			
Strukturerat			
Samlat			
Uppdatat			
Sökbart			
Gratis	Statlig TV		
Utan kostnad			
TV via skatt			
Ingen reklam			
SVT:s ansvar			
TV-licens			
Visar alternativ	Något för alla		
Olika sätt			
Anpassa sig			
Olika nivåer			
Olika alternativ			
Sittande alternativ			
I sin takt			
Passar gamlingar			
Når ut			

Flera pass	Välja fritt	Självbestämmande	
Välja annat			
Lätta pass			
Inspelat			
Välja träning själv			
Valmöjlighet			
Sovmorgon	Träna på valfri tid		
Styra tiden			
Streama			
Frihet			
Välja tid själv			
När det passar			
När jag vill			
Inte passa tider			
Slipper gå i väg			
Slipper gå ut			
Fördel träna hemma			
För lat för att ta sig i väg			
Bekvämt med tv			
Sämre sändningstid			
09:00 var bättre			
Göra hemma			
Inte ta sig någonstans			
Komma i gång			
Regelbundet			
Inga ursäkter			
Träna hemma			
Förutsättning			
Oavsett väder			
Kort program			
20 minuter lagom			
Hinner annat			
Har alltid tid			
Valfria kläder	Utseende		
Se ut hur man vill			
Känna sig bekväm			
Samma t-shirt			
Viktigt med			

förberedelse	Betydelsefull del av dagen	Viktig rutin	
Bibehålla rutin			
Återkommande program			
Först egen gympa, sedan Sofia			
Prioriterat			
En vana nu			
Varje dag			
Aldrig tröttnat			
Annat kommer i vägen	Anledningar till att avstå		
Avstår endast pga något speciellt			
Helig tid			
Beroende av årstid			
Duktig	Sofias personlighet	Givande upplevelse	
Inspiration av Sofia			
Speciell			
Omtyckt ledare			
Kompetent			
Charmerande			
Delaktighet			
Hälsar			
Vanlig människa			
Tydliga instruktioner			
Enkelt			
Uppmuntrande			
Medryckande			
Förmedlar kunskap			
Når fram			
Inkluderar			
Identifierar sig			
Charmig	Känsla av programmet		
Glädje			
Fantastiskt			
Lätförståeligt			
Genom rutan			
Passar perfekt			
Passade mig			
Klara av			

Egen kontroll			
Tiden går fort			
Bred träningsform			
Rolig träningsform			
Föredrar hemmagympa			
Annorlunda än tidigare			
Redo för dagen			
Bra start			
Närvarande			
Igenkännande från annan träning	Vad programmet erbjuder		
Helhet			
Kände igen övningar			
Mysig miljö			
Sommarbilder			
Olika miljöer			
Utformning av rörelser			
Många områden			
Allround			
Går igenom hela kroppen			
Olika kroppsdelar			
Förändrar rörelser			
Omväxlande			
Återkommande rörelser			
Varierade rörelser			
Olika innehåll			
Variation			
Bra komplement			
Kompletterar med kondition			
Nöjd			
Bra humör			
Effektfullt			
Belöning			
Motverka värk			
Påverka besvär			
Blir smidigare			

Frisk			
Rörlig			
Pigg			
Normalt liv			
Hålla i gång			
Pigg och alert			
Starkare och smidigare			
Behålla rörlighet			
God effekt			
I form			
Saknar träffa andra			
Begränsad social samvaro	Begränsat sällskap	Social kontext	
Vill träffa andra			
Sällskap på annat sätt			
Sofia ger sällskap	Sällskap med Sofia		
Inte ensam längre			
Hon är med mig			
Hon stör inte			
Social kontakt med Sofia			
Inspiration att fortsätta	Gemenskap		
Sofia ger sällskap			
Inte ensam längre			
Hon är med mig			
Hon stör inte			
Social kontakt med Sofia			
Stor bild	Digital upplevelse		
Skärmstorlek är viktig			
Se människa			