

Motion på arbejdspladsen

HIT's motiverende potentiale

3 juni - 2013

Master's Thesis

Aalborg Universitet – Sports Science

Michael Rugbjerg, Behrndt, Kenneth Saugstrup, Christensen & Jess Reese, Jacobsen

Titel: Motion på arbejdspladsen – HIT's motiverende potentiale

Tema: Master's thesis – Sports science

Projektperiode: 4-2-2013 – 3-6-2012

Projektgruppe: 1036

Synopsis:

Deltagere:

Michael Rugbjerg Behrndt

Kenneth Saugstrup Christensen

Jess Reese Jacobsen

Formålet med indeværende casestudie er at undersøge mulighederne og begrænsningerne ift. motivationen for deltagelse i en ny implementeret motionsordning hos Institut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet. På baggrund af organisationskultur, de ansattes opfattelse af sundhed og motivationsteori i form af Self-Determination Theory og Health Belief Theory er det forsøgt at afdække de faktorer der spiller ind ift. hvorfor ordningen benyttes eller ej. High-intensity Interval Training blev anvendt i motionsordningen, da denne komplementerer den mest brugt årsag til ikke at være fysisk aktiv – mangel på tid. HIT tager 10 min at udføre, og dette udføres tre gange ugentligt. HIT er videnskabeligt bevist at kunne medføre sundhedseffekter, så som at kunne forebygge type2 diabetes, hjertekarsygdomme og forbedre den aerobe kapacitet. Alle 156 ansatte på instituttet blev tilbudt at deltage i motionsordningen, hvoraf 30% valgte at benytte motionsordningen mindst en gang under den fire ugers interventionsperiode. Motionsordningen har haft et både mulighedsskabende og begrænsende potentiale på de ansattes motivation til at dyrke mere motion, men og på trods af mange mulighedsskabende tendenser, viste det sig at motionsordning ikke blev benyttet i særlig høj grad.

Vejleder: Henrik Vardinghus-Nielsen

Oplagstal: 5

Sideantal: 153

Bilagsantal: 9

Afsluttet den: 3-6-2013

Rapportens indhold er frit tilgængeligt, men offentliggørelse (med kildeangivelse) må kun ske efter aftale med forfatterne.

Abstract

The aim of this case study is to investigate the possibilities and limitations in relation to motivation in participation in a new workplace exercise program implemented at the Department of Civil Engineering at Aalborg University. On the theoretical basis of organizational culture, employee perceptions of health and the motivation theories Self-Determination Theory and Health Belief Theory it's attempted to identify the factors that determines whether the workplace exercise program is used or not. Exercise High-intensity Interval Training was implemented in the workplace exercise program, as this seems like an ideal way to break down the most common barrier in not being physically active - the lack of time. It only takes 10 minutes to perform a single set of HIT, and this is only has to be performed three times a week. HIT has been scientifically proven to cause beneficial health effects as helping to prevent Type-2 diabetes, a number of cardiovascular diseases and to help improve the aerobic capacity. All 156 employees at the institute were invited to participate in the exercise regime, of which 30% chose to use workplace exercise program at least once during the four-week intervention period. The workplace exercise program has had a both enabling and constraining potential on the employees' motivation to exercise more, but in spite of many enabling trends, it turned out that workplace exercise program was not used to a great extent.

Forord

Dette kandidatspeciale er udarbejdet af projektgruppe 1036, ved det Sundhedsvidenskabelige Fakultet ved Aalborg Universitet. Projektet er udarbejdet i perioden fra d. 4. februar til d. 3. juni 2013, under uddannelsen Sports Science.

Projektet er skrevet under vejledning af Henrik Vardinghus-Nielsen fra Institut for Læring og Filosofi. Derfor skal der lyde en stor tak til ham i forbindelse med projektudformningen. Derudover sendes også en tak til Carsten Jørgensen, for hjælp og inspiration i opstartsfasen.

Der rettes en tak til de ansatte ved Institut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet for deres deltagelse i indeværende kandidatspeciale. Derudover en stor tak til de fem informanter, der har deltaget i interviewsne. En særlig tak skal lyde til Institutleder Peter Frigaard ved Institut for Byggeri og Anlæg for hans samarbejde og tilladelse til implementeringen af motionsordningen ved Byggeri og anlæg.

Slutteligt vil vi gerne sende en tak til vores familier for tålmodighed og for at hjælpe os igennem dette kandidatspeciale.

Læsevejledning

Indeværende projekt er forsøgt opbygget på en nem og overskuelig måde, så det for læseren er nemt at overskue projektet enkelte dele og ideen bag dem, ift. det samlede billede. Rapport består af 12 kapitler, der yderligere er inddelt i afsnit. Hvert kapitel indledes med en kort intro for at klargøre hvad kapitlets formål er og hvad det omhandler, samt hvorfor det er relevant ift. projektets agenda. Der vil løbende blive lavet små opsamlinger og delkonklusioner så man som læser kan følge den røde tråd. Nedenstående er et overblik over projektets opbygning (se Figur 1).



Figur 1 Skematisk illustration af projektets overordnede opbygning (red.)

I indeværende projekt er det valgt at anvende Harvard metoden til henvisning af kilder. Harvard metoden fungerer ved, at der inde i teksten skrives organisation eller forfatternavn(e) efterfulgt af årstal. Såfremt der er en til to forfattere, anføres begge efternavne, hvis der er flere forfattere, anvendes første forfatternavn efterfulgt af den latinske betegnelse *et al.* Hvis referencen henfører til et citat, anføres sidetal ligeledes. Teksten der refereres til findes med fuld citering i litteraturlisten.

Igennem rapporten anvendes forkortelser. Ved første præsentation af disse forkortelser er disse anført i parentes, og forinden står forkortelsen i sin fulde tekst. Fx Self Determination Theory (SDT).

Citater eller relevante begreber der ønskes fremhævet fra brødteksten, er desuden markeret med kursiv. Ved citater eller figurer redigeret, oversat eller produceret af projektgruppen skrives (red.).

Indholdsfortegnelse

1	Indledning.....	10
1.1	Initierende problemstilling	11
1.2	Problemafgrensning	11
1.3	Problemformulering.....	13
2	Metode.....	14
2.1	Overordnet studiedesign.....	14
2.2	Interviewundersøgelse	15
2.2.1	Tematisering.....	15
2.2.2	Design	15
2.2.3	Dataindsamling.....	16
2.2.4	Transskribering.....	16
2.2.5	Analyse.....	16
2.2.6	Verificering	16
2.2.7	Rapportering.....	17
2.3	Valg af HIT-type.....	17
2.4	Virksomhedsforandring.....	18
2.4.1	Etablering af en oplevelse af nødvendighed	19
2.4.2	Oprettelse af styrende koalition.....	20
2.4.3	Udvikling af en vision og en strategi	20
2.4.4	Formidling af forandring.....	21
2.4.5	Skabe grundlag for handling på bred basis	22
2.4.6	Generering af kortsigtede gevinster.....	22
2.4.7	Konsolidering af resultater og produktion af mere forandring.....	22
2.4.8	Forankring af nye arbejdsmåder i kulturen	23
2.5	Videnskabsteoretisk tilgang	23
2.5.1	Fænomenologi	23
2.5.2	Hermeneutik	23
3	Teori.....	25
3.1	High-intensity Interval Training	25
3.2	Organisationskultur.....	26
3.2.1	Edgar H. Scheins funktionalistiske perspektiv på organisationskultur.....	27
3.2.2	Forandring af organisationskulturer.....	29
3.2.3	En funktionalistisk analyseramme	30

3.2.4	Operationalisering af funktionsområderne	32
3.3	Sundhedsbegreber og sundhedsdiskurs	33
3.3.1	Sundhedsdiskurs	33
3.3.2	Opdeling af sundhedsbegreber	35
3.3.3	Motivation og adfærdsregulering	37
3.3.4	Self-determination theory	37
3.3.5	Health Belife Theory	38
4	Dataindsamlingsformer	40
4.1	Det kvalitative forskningsinterview	40
4.2	Strukturen ved interview	41
4.2.1	Spørgsmålstyper	41
4.3	Udvælgelse af informanter og afvikling af interviews	42
4.4	Etiske overvejelser i forbindelse med udførelsen af interviewsene	42
5	Databehandling	44
5.1	Interview databehandling	44
6	Dataanalyse	46
6.1	Kvalitativ analyse	46
7	Resultater	50
7.1	Opsamling af deltagelsesraten i motionsordningen ved byggeri og anlæg	50
8	Analyse og Diskussion	51
8.1	Analyse og diskussion af organisationskultur	51
8.1.1	Ekstern tilpasning	51
8.1.2	Opsamling på ekstern tilpasning	53
8.1.3	Intern integration	54
8.1.4	Opsamling på intern integration	57
8.2	Analyse og diskussion af sundhedsopfattelse	58
8.2.1	Sundhedsdiskurs og sundhedsbegreber	58
8.2.2	Opsamling af sundhedsopfattelse	61
8.3	Analyse og diskussion af motivation	62
8.3.1	Self Determination Theory	62
8.3.2	Opsamling på Self Determination Theory	65
8.3.3	Health Belief Theory	65
8.3.4	Opsamling på Health Belief Theory	69
8.4	Metodekritik	69

9	Konklusion	73
9.1	Konklusion af organisation	73
9.1.1	Ekstern tilpasning	73
9.1.2	Intern integration:	73
9.2	Sundhedsopfattelse:	73
9.3	Konklusion af motivation:	74
9.3.1	Self Determination Theory	74
9.3.2	Health Belief Theory	74
10	Perspektivering	75
11	Litteraturliste	76
12	Bilag	82
12.1	Bilag 1 - Tidsplan for indeværende projekt	82
12.2	Bilag 2 – HIT-rekruttering	84
12.3	Bilag 3 – Reklame og info	85
12.4	Bilag 4 – HIT – Træningsguide	91
12.5	Bilag 5 – Borgskala	92
12.6	Bilag 6 – Cykelindstillinger og sikkerhed	93
12.7	Bilag 7 – protokol for blodtryksmåling	95
12.8	Bilag 8 – Interviewguide	96
12.9	Bilag 9 - Transskription	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
12.9.1	Transskription 1	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
12.9.2	Transskription 2	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
12.9.3	Transskription 3	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
12.9.4	Transskription 4	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
12.9.5	Transskription 5	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.

1 Indledning

Kapitlet indeholder en indledende del bestående af indledning, problemstilling, problemafgrænsning og problemformulering. Kapitlet har til formål at belyse baggrunden for projektets problemformulering.

Sundhedsstyrelsen anslår at minimum 30-40 % af den voksne danske befolkning ikke lever op til anbefalingerne for fysisk aktivitet i hverdagen (Kiens, et al., 2007) (Pedersen, et al., 2009). Anbefalingerne for fysisk aktivitet er for voksne mindst 30 minutters aktivitet ved moderat intensitet om dagen. Den moderate aktivitet kan fx blot være gang til og fra arbejde, og kan opdeles til fx 15 minutter om morgenen og 15 minutter om aftenen. Udover de 30 minutter ved moderat intensitet anbefaler sundhedsstyrelsen, fysisk aktivitet to gange ugentligt ved høj intensitet af 20-30 minutters varighed, hvilket vil sige en intensitet hvor man bliver forpustet i en sådan grad, at man ikke kan føre en samtale (Pedersen, et al., 2009). Den fysiske aktivitet bør blot være en fast del af dagligdagen, idet effekterne af de sundhedsmæssige fordele, forsvinder indenfor 2 til 8 måneder, hvis man stopper med at være fysisk aktiv. Derudover tyder det på, at fysisk aktivitet også medfører socialpsykologiske gevinster i form af livsglæde, overskud, social trivsel, selvtillid og handlekompetence (Pedersen, et al., 2009).

Dårlig kost og mangel på fysisk aktivitet, er to faktorer der er tæt forbundet med udbredelsen af overvægt og fedme, hvilket udgør en selvstændig risikofaktor for sygdom. De to faktorer har både i samspil og hver for sig, en stor betydning for danskernes sundhed. De sygdomme der påvirker det enkelte menneske, er oftest forbundet med den enkeltes levevis og vaner (Pedersen, et al., 2009). En udvikling i samfundet har medført at flere og flere danskere har en inaktiv livstil, hvor arbejdet ofte er stillesiddende og transport foregår i bil, bus eller tog. Det anslås at ca. en tredjedel af danskerne i arbejde har et stillesiddende job. Årligt, menes denne fysisk inaktive livsstil, at være skyld i 4.500 dødsfald, hvilket svarer til 7-8 % af alle dødsfald på landsplan (Pedersen, et al., 2009). Ligeledes vil fysisk inaktive personer i gennemsnit dø 5-6 år tidligere, hvilket medfører et tab i danskernes generelle middellevetid på 9-10 måneder for både mænd og kvinder (Pedersen, et al., 2009).

De fysiske konsekvenser ved inaktivitet er veldokumenterede (Kiens, et al., 2007) (Pedersen, et al., 2009), og i indeværende projekt vælges der at fokusere på netop den del, der omhandler fysisk aktivitet, da fysisk aktivitet kan virke forebyggende på en lang række sygdomme. Fysisk aktivitet forebygger og reducere fx risikoen for: hjerte-karsygdomme, type 2-diabetes, forskellige kræftsygdomme og osteoporose (Kiens, et al., 2007) (Pedersen, et al., 2009). Herudover har fysisk aktivitet en positiv effekt på depression og angst, brystkræft og KOL (Kiens, et al., 2007) (Pedersen, et al., 2009). Fysisk aktivitet nedsætter risikoen for tab af bevægeapparatets funktionsevne hos ældre mennesker (Kiens, et al., 2007). Inaktive kan således forbedre deres helbred og fysiske velvære og forebygge forskellige sygdomme ved at begynde regelmæssigt at bevæge sig og være fysisk aktive.

I Maja Pilgaards undersøgelse fra 2008 omhandlende danskernes motions og sportsvaner, angiver de voksne personer, som ikke selv mener at de regelmæssigt er aktive, at årsagen oftest skyldes manglende tid (Pilgaard, 2008), dette underbygges også Zunft et al. (1999). Denne manglende tid er ofte forbundet med brug af tid på familie og/eller arbejde (Zunft, et al., 1999) (Pilgaard, 2008). Andre oplevede barrierer ift. til at være fysisk aktiv er bl.a. at man ikke opfatter sig selv som den sporty type, ikke har føler man har brug for det, har for dårligt helbred, ikke har energien eller er for

gammel ol. (Zunft, et al., 1999) (Pilgaard, 2008). Da oftest anvendte begrundelse for at være fysisk aktiv angives til at være manglende tid, så vil en tidseffektiv træningsform være ideal ift. at forsøge at højne danskernes niveau for fysisk aktivitet.

1.1 Initierende problemstilling

Dette indeværende projekts initierende problemstilling tager sit udspring i ovenstående indledning omhandlende danskernes problem med at leve op til de anbefalede krav for fysisk aktivitet (Kiens, et al., 2007) (Pedersen, et al., 2009) og danskernes oftest nævnte barriere (Zunft, et al., 1999) (Pilgaard, 2008). Dermed lyder den initierende problemstilling:

Hvordan kan der skabes mulighed for at højne niveauet af fysisk aktivitet på en tidseffektiv måde blandt danskerne og dermed forbedre den almene sundhedstilstand?

1.2 Problemafgrænsning

De fleste voksne mennesker opholder sig en ganske stor del af deres tid på arbejdspladsen. Arbejdspladsens fysiske rammer og arbejdets organisering kan dermed have en stor betydning for de ansattes sundhedsvaner. Udover betydningen for de ansattes sundhedsvaner, udgør arbejdspladsen et socialt fællesskab som også kan præge deres sundhedsvaner (MandagMorgen, 2008). Her er der mulighed for at de ansatte kan påvirke og støtte hinanden til en sundere livsstil (Pedersen, et al., 2009). I folkesundhedsprogrammet ”sund hele livet” er arbejdspladsen derfor også angivet som et naturligt sted at forbedre folkesundheden. Dette skyldes blandt andet at: ”arbejdspladsen som socialt netværk er en vigtig bærer af holdninger til sundhed og en vigtig ramme for støtte til konkrete adfærd ændringer” (Regeringen, 2002 s. 58). Direkte adspurgt om, hvor det er vigtigt at sætte ind med forebyggelse svarer danskerne, at tilbuddene skal rettes imod de arealer, hvor man har sin hverdag og tilbringer en stor del af sit liv (MandagMorgen, 2008). Dette kunne fx i hjemmet, i institutionen, på skolen eller arbejdspladsen (MandagMorgen, 2008). Dermed virker arbejdspladsen som en velegnet og oplagt arena til, at udfører forebyggende og sundhedsfremmende indsatser, da dette også er noget der bliver forslået af danskerne selv.

I perioden alene fra 2003-2005 steg antal af virksomheder der tilbød en motionsordning med 10% (Ledernes Hovedorganisation, 2006). Sundhedsordninger er en måde, hvorpå en virksomhed kan gøre sig attraktiv ift. at tiltrække nye medarbejder og fastholde nuværende på et arbejdsmarked som det danske, der er præget af stor mobilitet (Ledernes Hovedorganisation, 2006) (Andreasen, et al., 2009). Formålet bag indførelsen af sundhedsordninger på arbejdspladser er ofte, udover en attraktivitet, for at øge medarbejdertilfredsheden, nedbringe sygefraværet eller øge produktiviteten ved at forbedre medarbejdernes sundhedstilstand (Ledernes Hovedorganisation, 2006) (Andreasen, et al., 2009). Bag et formål ligger et ønske om at opnå en effekt og sundheds- og motionsordninger har vist at have en positiv effekt på produktiviteten (Ledernes Hovedorganisation, 2006) (Ledernes Hovedorganisation, 2008) (Videnscenter for Arbejdsmiljø, 2013), men det opfattes ikke som et

krav, at disse ordninger nødvendigvis skal resultere i positivt økonomisk resultat for virksomheden (Ledernes Hovedorganisation, 2008). Motionsordningerne er dermed en god måde at kunne præge de ansattes sundhedstilstand på. Når det gælder om at få fat på de medarbejder der har det allerstørste behov, så er det ydermere essentielt at træningen forgår i arbejdstiden (Videnscenter for Arbejdsmiljø, 2013). Endnu en god ting ved at fokusere på sundhed på arbejdspladsen, er potentiallet ift. at reducere ulighed i sundhed. En indsats på arbejdspladsen vil ofte medfører at befolkningsgrupper, som ellers ofte har svært ved at lade sig inkludere i sundhedsfremmende indsatser, her vil blive inddraget og deltage (Pedersen, et al., 2009). Hele udviklingen i forbindelse med integration af sundheds- og motionsordninger på virksomhederne falder i god tråd med den øgede fokusering på *Corporate Social Responsibility* (Andreasen, et al., 2009). Corporate social responsibility omhandler virksomhedernes social ansvar, og dermed deres ansvar for at sikre en de ansatte faktisk har mulighed for fx at forbedre deres sundhedstilstand, ved at tage på arbejde kontra at blive derhjemme, eller at forbedre arbejdsmiljøet ved at forebygge arbejdsulykker (Andreasen, et al., 2009).

Men det at blande sig i andres liv, og andres sundhedsvaner, er dette okay? Er sundheden et personligt valg, eller noget vi alle har et fælles ansvar overfor? Gennem danske undersøgelser som Ledernes Hovedorganisation (2006) og (2008) og Mandag Morgen (2008) er det dog vist at hverken medarbejdere eller ledere ser sundhed som en ren privat sag. Alle tre undersøgelser bekræfter at danskerne mener, at det er okay at en virksomhed blander sig i deres sundtilstand (Ledernes Hovedorganisation, 2006) (Ledernes Hovedorganisation, 2008) (MandagMorgen, 2008) og at ansvaret for folkesundhed ligger hos både den enkelte selv og hos virksomheden (Ledernes Hovedorganisation, 2006) (Ledernes Hovedorganisation, 2008). I denne udvikling ligger et skred fra den hidtidige holdning at sundhed udelukkende er et personligt ansvar, til at det tildeles er blevet et delt ansvar (MandagMorgen, 2008). Dette kan eksemplificeres i at et flertal stadig påpeger at sundhed generelt er et personligt ansvar, men samtidig er de samme personer tilbøjelig til at efterspørge en samfundsmæssig indsats (MandagMorgen, 2008). Dermed er det underforstået at sundhed stadigvæk anses som et personligt anliggende, men at virksomheder og offentlige institutioner gerne må spille en aktiv del i dette. De sundhedsforebyggende og sundhedsfremmende tiltag, skal blot ikke bærer præg af at forsøge på at føre og styrer danskerne, men derimod motivere, støtte, og stille bedre valgmuligheder til rådighed (MandagMorgen, 2008).

Virksomhederne kan dermed godt påtage sig en del af ansvaret og derigennem påvirke de ansatte, ved at blande sig i deres private sfære ift. livsstil og sundhed, hvis blot den rigtige indgangsvinkel anvendes (Andreasen, et al., 2009). Dette underbygges af en undersøgelse lavet af Trygfonden og Nyhedernes Tænketaank Mandag Morgen (MandagMorgen, 2008). Her postuleres det at danskerne tidligere er blevet opfattet som ubekymrede ift. deres sundhed, men meget tyder på at denne holdning ikke længere er gældende. Der er dog stadig en stor del af befolkningen som til trods for en god viden omkring sundhed, stadig prioriterer nydelse højest, hvori nydelsen oftest er forbundet med en usund adfærd (MandagMorgen, 2008). Ifølge samme undersøgelse er der altså en positiv stemning overfor de mange sundhedsinitiativer, som bliver fremlagt for den danske befolkning (MandagMorgen, 2008). Forestillingen om det gode liv, for det enkelte individ, har en vigtig betydning ift. til denne sundhedsopfattelse, og her er det ”gode liv” ikke altid ensbetydende med en sund livsstil i form af fysisk aktivitet og sund kost (MandagMorgen, 2008). Hvis at den fremtidige sundhedsforebyggelses indsats skal blive succesfuld, så bliver det afgørende om danskerne kommer til at opleve det sunde valg som et attraktivt valg, der er i harmoni med deres egen opfattelse af det gode

liv (MandagMorgen, 2008). Dermed bunder der en stor udfordring at skabe en meningsfuld sammenhæng imellem opfattelsen af det gode liv og det sunde liv (MandagMorgen, 2008).

En ofte nævnt barriere ift. til at være fysisk aktiv var som tidligere nævnt en følelse af manglende tid. Derfor er det vigtigt at en indgangsvinkel til at forbedre danskernes almene sundhedstilstand gennem øgede fysisk aktivitet tager udgangspunkt i tidseffektiv træningsform. I denne forbindelse kunne *High-intensity Interval Training* (HIT) være interessant at inddrage. HIT er motionsform der nødvendigvis ikke er særlig tidskrævende (<30min pr. træning), men stadigvæk kan have en masse sundhedsgavnige effekter såsom forebyggelse af type2 diabetes, forhøjet blodtryk og hjertekar sygdomme (Kessler, et al., 2012). Dermed virker HIT som oplagt at forsøge inddraget i forbindelse med en motionsordning.

1.3 Problemformulering

I indeværende afsnit præsenteres projektgruppen problemformulering. Projektgruppen har på baggrund af den indledende problemanalyse og afgrænsning formuleret følgende problemformulering:

Hvordan er HIT som motionsordning mulighedsskabende og begrænsende, for de ansattes motivation til at dyrke motion i arbejdstiden, på baggrund af organisationskulturen ved Institut for Byggeri og Anlæg og de ansattes sundhedsopfattelser.

2 Metode

Det følgende kapitel vil omhandle den valgte metodetilgang i forbindelse med at producere data, til besvarelse af projektets ovenstående problemformulering. Dele af det følgende kapitel er taget fra og skrevet med inspiration fra tidligere P9 semesterprojekt på Idræts studiet: Teknologiens motive-rende potentiale – Polar Team 2's påvirkning på BikeFit deltageres motivation (Christensen, et al., 2013) og P4 semesterprojekt på Geografi studiet: Fårup Sommerland – en oplevelsesarena "helt ude i skoven" (Behrndt, et al., 2012).

2.1 Overordnet studiedesign

For at kunne besvare projektets problemformulering, er det valgt at udføre et casestudie på Institut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet, med fokus på en teorifortolkende tilgang. Et case-studie kan ifølge Antoft & Salomonsen defineres som følgende:

"Man kan sige, at et casestudiestudium er en empirisk analyse, der undersøger et samtidigt eller historisk fænomen i en social kontekst, hvor fænomenet udfolder sig" (Antoft & Salomonsen, 2007, s. 32)

Projektgruppen anvender Antoft & Salomonsens (2007) forståelse af casestudiet som en forsknings-strategi, hvori selve casestudiet ikke kan sidestilles som en overordnet metode i sig selv. Et casestu-die skal forstås som et studiedesign, hvori der kan anvendes både kvantitative og kvalitative meto-der, herunder fx observation og interview. I indeværende projekt anvendes kvalitative forskningsin-terviews som måden, hvorpå derigennem indsamles empiri.

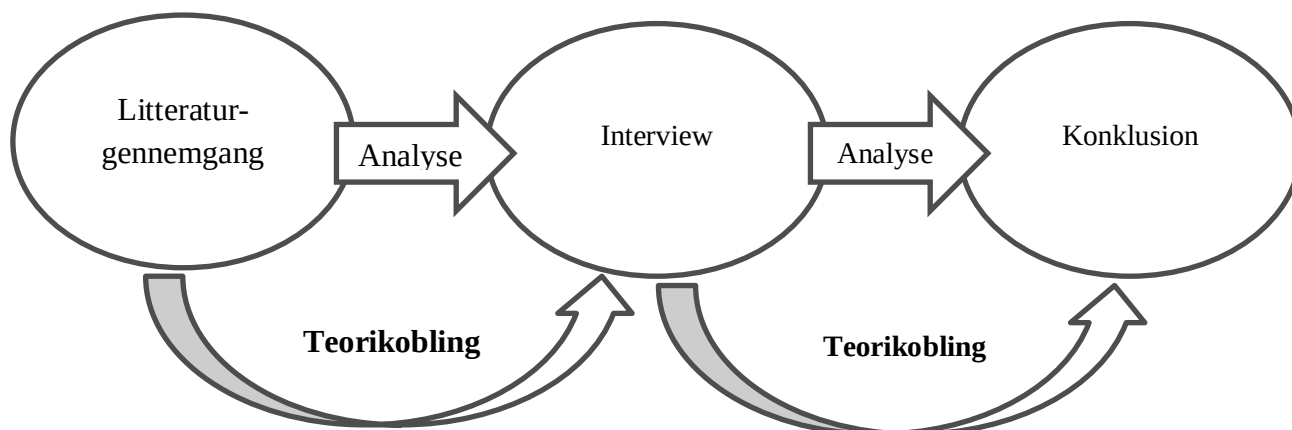
Ifølge Antoft & Salomonsen (2007) findes der fire idealtyper af casestudier; *de ateoretiske studier*, *de teorifortolkende studier*, *de teorigenerende studier* og *de teoritestende studier*. Disse fire er be-skrevet kort i Tabel 1 nedenfor ud fra formål og hvorfra den videnskabelige tolkning har sit afsæt.

	Videnskabelig tolkning har afsæt i empirisk viden og data	Videnskabelig tolkning har afsæt i teoretisk viden
Formål: at genere ny empi- risk viden	<i>Ateoretiske casestudier</i>	<i>Teorifortolkende casestudier</i>
Formål: at genere ny teore- tisk viden	<i>Teorigenerende casestudier</i>	<i>Teoritestende casestudier</i>

Tabel 1. Hovedtyper af casestudier (modificeret efter (Antoft, et al., 2007))

I indeværende projekt tages der udgangspunkt i det teorifortolkende casestudie, hvorfor de tre andre idealtyper ikke beskrives. Det teorifortolkende casestudie er kendetegnet ved, at den videnskabelige fortolkning har sit udgangspunkt i allerede etablerede teorier, hvor forskeren som målsætning har at generere ny empirisk viden. Teorien udgør i disse casestudier selve rammen, hvorudfra casen af-grænses, fortolkes og diskuteres (Antoft, et al., 2007).

I Figur 22 nedenfor er projektgruppens fremgangsmåde, i forbindelse med besvarelsen af projektets problemformulering, skitseret. Projektgruppen har til denne undersøgelse valgt en metodisktilgang, udelukkende bestående af kvalitative forskningsinterviews. Interviewsene er fortaget som semi-strukturerede interviews, der er blevet fortaget efter implementeringen af motionsordningen på In-stitut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet.



Figur 2. Skematisk opstilling over projektgruppens anvendte studiedesign (red.)

2.2 Interviewundersøgelse

I dette afsnit præsenteres den metode, som projektgruppen har valgt at anvende ift. besvarelsen af projektets problemformulering. Som nævnt, har projektgruppen valgt, at benytte sig af kvalitative forskningsinterviews, i forbindelse med empiriindsamling. I følge Kvale (1997), kan studiet hermed betegnes som en ”interviewundersøgelse”. Metodetilgangen der anvendes for at besvare projektets problemformulering tager udgangspunkt Kvales (1997) syv stadier til en interviewundersøgelse; *tematisering, design, interview, transskribering, analyse, verificering og rapportering*. De syv stadier er udtryk for en forenklet, lineær præsentation der giver mulighed for at strukturere området af en interviewundersøgelse (Kvale, 1997). I de følgende afsnit kommer en beskrivelse af de enkelte faser og deres betydning for indeværende projekt.

2.2.1 Tematisering

Første stadiet er tematisering. Heri formuleres formålet med undersøgelsen, og emnet der ønskes undersøgt, og dette skal beskrives inden interviewene kan påbegyndes. I dette stadiet præciseres, hvad der skal undersøges, og hvordan dette skal forløbe. Stadiet er med til at udforme problemformuleringen (Kvale, 1997). Jf. afsnit 1.3 vil dette projekt omhandle en undersøgelse af; *Hvordan er HIT som motionsordning mulighedsskabende og begrænsende, for de ansattes motivation til at dyrke motion i arbejdstiden, på baggrund af organisationskulturen ved Institut for Byggeri og Anlæg og de ansattes sundhedsopfattelser?*

2.2.2 Design

Andet stadiet er design. Her planlægges undersøgelsens design, som beskrevet tidligere i metodeafsnittet. Her er det vigtigt, at alle syv stadier tages i betragtning, inden udformning af interviewguide indledes. Dette gøres med henblik på at sikre, at den ønskede viden opnås (Kvale, 1997). Ud fra problemstillingen og afgrænsningen præsenteret i kapitel 1, vil der i kapitel 3, blive præsenteret relevant teori omhandlende HIT, det funktionalistiske perspektiv på organisationskultur, forskellige sundhedsbegreber og sundhedsdiskurser, samt et motivationsafsnit omhandlende Self Determination Theory (SDT) og Health Belief Theory (HBT). Teoriafsnittene vil senere blive brugt til at analysere og diskutere anvendelsen af HIT på arbejdspladsen samt, hvilke muligheder og begrænsninger dette giver. Herefter følger et afsnit vedr. dataindsamlingsmetoder og begrundelse for den anvendte metode. En analyse og diskussion af datamaterialet vil blive foretaget ift. teoriafsnittet, og slutteligt

følger en konklusion og perspektivering på undersøgelsen. I bilagende i kapitel 12, præsenterer alle bilag der bliver henvist til i rapporten. Derudover er de ting med relevant kontekst ift projekt, men som ikke har kunne t finde plads til, også præsenteret her.

2.2.3 Dataindsamling

Tredje stadie omhandler dataindsamlingen. Interviewene gennemføres på baggrund af en interviewguide der skal forsøge at skabe den søgte viden (Kvale, 1997), i relation til ovenstående problemstilling forklaret i afsnit 1.3. Dataindsamlingen for dette studie forgår vha. kvalitative forskningsinterviews, i form af semistrukturerede interviews. Interviewene i denne undersøgelse er udført på baggrund af udarbejdede interviewguides, hvis funktion er at støtter intervieweren, og sikrer at der spørges ind til de temaer som relaterer sig til studiets problemområde. Interviewguiderne forefindes i bilag 12.8. I kapitel 4 er der beskrevet nærmere om, hvorledes dataindsamling blev udført.

2.2.4 Transskribering

Fjerde stadie berører transskriberingen. Interviewmaterialet bliver her forberedt til analysen, hvilket i indeværende projekt indebærer en fuld transskription, hvilket indebærer oversættelses fra mundtlig tale til skreven tekst (Kvale, 1997). Transskriberingen af interviews er vedlagt i bilag **Fejl! Henvissningskilde ikke fundet..** Regler for samt en uddybende beskrivelse af transskriberingen er opstillet i afsnit 5.

2.2.5 Analyse

Femte stadie er analysen. Analysemetoden bliver valgt på baggrund af undersøgelsens formål, emne og interviewmaterialets karakter (Kvale, 1997). Til analyse af datamaterialet i indeværende studie, anvendes en monteringsramme til analyse af interviews, lavet med inspiration fra Launsø og Rieper (2008) (se kapitel 6). Dette gøres for at strukturere den indsamlede empiri således, at diskussionen og analysen på baggrund af empirien og de relaterede teorier forenkles. I sin enkelhed nedbryder monteringsrammen datamaterialet og gør det mere overskueligt samt nemmere at analysere (Tanggaard, et al., 2010).

2.2.6 Verificering

Sjette stadie omhandler verificeringen, og handler ifølge Kvale (1997) om at generalisere, reliabilisere og validere resultaterne. Her fastslås validiteten, reliabiliteten og generaliserbarheden af interviewresultaterne (Kvale, 1997). Validiteten, eller gyldigheden, af en undersøgelse, går ud på om man måler på det tilsigtede (Launsø, et al., 2008). Reliabiliteten, eller pålideligheden, omhandler reproducerbarheden, måles der på en stabil måde, og kan en evt. gentagelse af forsøget skabe forholdsvis samme resultater. Det gælder her om for forskeren at forholde sig så neutralt som muligt (Launsø, et al., 2008). I indeværende projekt bliver validiteten forsøgt holdt så højt som muligt. I interviewene bliver der målt på det tilsigtede ved relevante spørgsmål der tager udgangspunkt i problemformuleringen. Derudover ligger teorien præsenteret i kapitel 3, til baggrund for formuleringen og udfærdigelsen af spørgsmålene i interviewene. Ligeledes gælder dette også for reliabiliteten, som også er forsøgt så høj som muligt, da undersøgelsen er forsøgt standardiseret så meget som muligt. Det er forsøgt at forholde sig objektivt ift. forsøget og forsøgt at forholde sig så neutralt som muligt, og ikke forstyrre eller påvirke det udforskede forskningsobjekt, dette er dog vanskeligt med mennesker som forskningsobjekter. Hvilket også gælder for reproducerbarheden, da indeværende projektet netop indbefatter mennesker som forskningsobjekter. Dog vil den, forsøgte, foretagende objektivitet i projektet, højne reproducerbarheden og skabe større chance for samme resultater i et lignende for-

søg. Generaliserbarheden er også forsøgt høj som muligt, ift. de udtagne informanter, som skal repræsentere den udtagne stikprøve. De ansatte ved Institut for Byggeri og Anlæg fordeler sig over en uhomogen gruppe bestående af flere forskellige grupper og typer af mennesker som indbefatter både Videnskabeligt Personale (VIP'er) og Teknisk Administrativt Personale (TAP'er). Metoder til hhv. dataindsamling, behandling og analyse præsenteres i kapitel 4, 5 og 6.

2.2.7 Rapportering

I dette stadie bliver studiets resultater og de anvendte metoder samlet og evt. publiceret (Kvale, 1997). Produktet af indeværende undersøgelsen, er denne rapport samt de tilhørende bilag.

Som tidligere nævnt vil det overordnede studiedesign tage form som et casestudie, i form af en interviewundersøgelse. Dette casestudie vil være på baggrund af en intervention implementeret ved Byggeri og Anlæg Aalborg Universitet, som kan anskues som en virksomhed. Interventionen skal ses som en måde, hvorpå projektgruppen har mulighed for at skabe en forandring på instituttet. Den forandring vil ske ved implementeringen af en motionsordning. For på bedst mulig vis, at kunne implementere denne motionsordning vil der i efterfølgende afsnit blive kigget nærmere på, hvordan en netop sådan implementering vil kunne finde bedst mulig sted.

2.3 Valg af HIT-type

Efter det indledende kapitel ligger det projektgruppen klart at det tidmæssige perspektiv er en afgørende barrierer når det gælder sundhed og motion. Derfor er det blevet valgt at anvende HIT som trænings form, da dette er en tidskomprimerende træningsform. Projektgruppen har i den forbindelse opsat nedenstående kriterier i forbindelse med udvælgelsen af, hvilken type af HIT der skulle implementeres i forbindelse med motionsordningen på Institut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet:

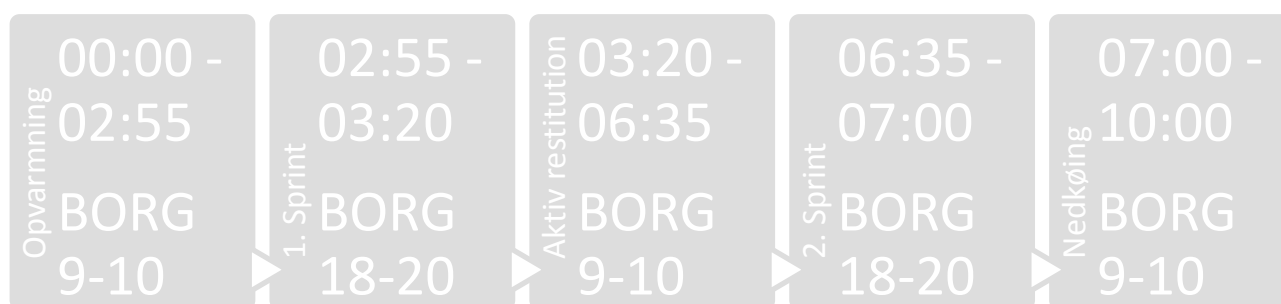
- Den sammenlagte træningstid måtte ikke overstige 40min om ugen.
- Skulle kunne foregå på en indendørs cykel.
- Typen skulle have en dokumenteret sundhedsgavnlig effekt ved livsstilsygdomme, fx i form af forbedring af insulin sensitivitet, hvilket dermed kunne forebygge dannelsen af type2 diabetes.

Ud fra disse kriterier blev der foretaget en litteratursøgning på følgende søgemaskiner: PubMed, Scopus og Google Scholar. I forbindelse med litteratursøgning anvendte projektgruppen følgende emneord "HIT", "High-intensity Interval Training", "cycle", "health benefits".

Ud fra denne søgning udvalgt projektgruppen en type af HIT efter Metcalfe et al. (2012) som opfyldte alle ovenstående kriterier.

Den implementerede motionsordning på Institut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet er en modificeret udgave af REHIT (Metcalfe, et al., 2012). I projektgruppens modificerede udgave følges grundessensen af Metcalfe et al. (2012) udgave af REHIT, hvor der dog ikke benyttes en progression hverken ift. antallet eller længden af sprintintervallerne. Dermed skulle de ansatte på instituttet gennemføre tre ugentlige træningspas af 10min. varighed, og dette gave en total træningstid på 30min om ugen i fire uger. Et træningspas bestod af tre minutters opvarmning ved lav intensitet, efterfulgt af to sprintintervaller på 20 sekunder ved høj intensitet, hvorimellem der udføres aktiv

restitution ved lav intensitet og afsluttes med tre minutters nedkøling ved lav intensitet (Se nedenstående Figur 33). Ift. at tilpasse modstanden under intervallerne i træningen ift. den enkelte ansattes fysiske udgangsniveau, valgte projektgruppen at anvende BORG-skalaen (Borg, 1982) modificeret efter (Zacho, 2008) (Se bilag 12.5). Efter hver træning skulle de ansatte registrere træningen på en afkrydsningsliste. Der blev udarbejdede plakater for træningsprotokoller, samt en oversigt over indstillingen af spinningcyklen og sikkerhedsanvisninger (se bilag 12.6), som blev ophængt i træningslokalet.



Figur 3. Opbygning af et træningspas (modificeret efter Metcalfe, et al., 2012) (red.).

Cyklerne blev placeret i et centralt lokale på instituttet, hvortil alle ansatte havde nem adgang. I rummet blev der opstillet fem Kettler Cycle S AXOS Indoor Bikes, en træningsprotokol (se bilag 12.4), sikkerhedsanvisninger (Se bilag 12.6), en plakat med den modificerede BORG-skala (Se bilag 12.5).

2.4 Virksomhedsforandring

Ændringer i virksomheder er ofte ledelsesbestemte og er beregnet til at øge virksomhedens produktion, udvikling eller lignende. I indeværende projekt skal forandringen ikke direkte forstås som værende en medvirkende faktor til øget produktivitet eller udvikling for virksomheden. Det ville umiddelbart også være svært at måle på en eventuel effekt, da denne ”virksomhed”, som tidligere nævnt er Institut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet, og der er ikke tale om et produkt der er målbart som sådan. Hensigten med indeværende intervention er dog også i højere grad en forandring og udvikling for de enkelte medarbejdere samt instituttet i helhed, ift. træning og sundhed.

For at have størst chance for succes med at implementere en vedvarende forandring, er en strategi vurderet nødvendig. John P. Kotter præsenterer i bogen ”I spidsen for forandring” (Kotter, 1999) en simpel model der har til formål at optimere chancen for succes ved forandringer i virksomheder. Det er derfor bestemt af projektgruppen at tage udgangspunkt i John P. Kotters 8-trinsmodel over virksomhedsforandring, og tilpasse den de lidt anderledes forhold denne implementering giver. Modellen er medtaget for at have bestemte retningslinjer for at implementeringen af indeværende projekts forandring. Kotters model er valgt i det den på en simpel måde sætter nogle overskuelige rammer for hvordan forandringer kan implementeres, og derved have større chance for succes.

Modellen består af 8 trin som ifølge Kotter er væsentlige for at få succes:

1. Etablering af en oplevelse af nødvendighed

- Undersøgelse af markedet og konkurrencesituationen
- Identificering og diskussion af kriser, potentielle kriser og væsentlige muligheder
- 2. Oprettelse af den styrende koalition
 - Sammensætning af en gruppe med tilstrækkelig indflydelse til at styre forandringen
 - Få gruppen til at arbejde sammen som et team
- 3. Udvikling af en vision og en strategi
 - Skabelse af en vision, der kan styre forandringsarbejdet
 - Formulering af strategierne
- 4. Formidling af forandring
 - Anvendelse af ethvert middel til konstant at kommunikere den nye vision og strategierne
 - Lade den styrende koalition fremstå som forbillede for den adfærd, der forventes af medarbejderne
- 5. Skabe grundlag for handling på bred basis
 - Fjernelse af forhindringer
 - Ændring af systemer eller strukturer, som underminerer forandringsvisionen
 - Opmuntring til risikovillighed og utraditionelle ideer, aktiviteter eller handlinger
- 6. Generering af kortsigtede gevinster
 - Planlægning af synlige præsentationsforbedringer eller ”sejre”
 - Virkeliggørelse af disse sejre
 - Synlig anerkendelse og belønning af de medarbejdere, som muliggjorde sejre
- 7. Konsolidering af resultater og produktion af mere forandring
 - Brug af øget troværdighed til at ændre alle systemer, strukturer og politikker, som ikke passer sammen og ikke harmonerer med forandringsvisionen
 - Ansættelse, forfremmelse og udvikling af medarbejdere, der kan implementere forandringsvisionen
 - Opstramning af processen med nye projekter, temaer og aktører
- 8. Forankring af nye arbejdsmåder i kulturen
 - Opnåelse af bedre præsentationer gennem kunder- og produktivitetsorienteret adfærd, mere og bedre lederskab og mere effektiv ledelse
 - Fremhævelse af forbindelserne mellem ny adfærd og organisatorisk succes
 - Udvikling af midler til at sikre udvikling og kontinuitet i lederskabet (Kotter, 1999).

2.4.1 Etablering af en oplevelse af nødvendighed

Projektgruppen blev inviteret af institutleder fra Institut for Byggeri og Anlæg til en samtale om mulige sundhedstiltag med udgangspunkt i en motionsordning på instituttet. Dermed var der et ønske på ledelsesplan om at implementere en motionsordning, og deraf anså ledelsen også en nødvendighed af denne. Heri forstås nødvendighed ikke som nødvendigt ift. at sikre produktionen, men nærmere som et personalegode. For at etablere en oplevelse af nødvendighed blandt medarbejderne ved institut for Byggeri og Anlæg har projektgruppen været rundt på samtlige kontorer på instituttet for at informere de ansatte om HIT-projektet og belyse fordele ved at deltage. En følelse af tvingende nødvendighed er svær at etablere da arbejdsgangen på instituttet umiddelbart fungerer fint, og træning ikke direkte vil have en indvirkning på produktion eller lignende. Opmærksomheden er derfor rettet mod helbred og forebyggelse.

Kotter (1999) beskriver, at så længe medarbejderne eller folk i al almindelighed har for høj selvtilfredshed, og dermed ikke oplever at forandringen er nødvendig, vil der ikke være motivation for at ændre noget. Følelsen af nødvendighed må derfor ift. dette tiltag forventes at indtræffe hos de fleste når de er belastet og begrænset af deres dårlige helbred.

”Medarbejderne vil finde på utallige snilde måder, hvorpå de kan tilbageholde deres medvirken i en proces, som de oprigtigt tror er unødvendig eller udtryk for stædig fremturen.” (Kotter, 1999 s. 44).

Dog blev der som tidligere nævnt informeret om fordele ved HIT og mulighederne for at opnå gode resultater ved en lille indsats. Herved blev en oplevelse af nødvendighed forsøgt etableret hos hver enkelte ansat.

2.4.2 Oprettelse af styrende koalition

For at få en koalition til at være det gode eksempel og fortaler for muligheden ved de positive forandringer er en gruppe af medarbejdere blevet kontaktet, for at informere om at de skal gå i spidsen. De valgte er de som fra starten af interventionen viste et engagement. Herud over er institutlederen blevet opfordret til at fremstå som det gode eksempel og stå i spidsen for forandringen sammen med de andre udvalgte.

Det er ifølge Kotter (1999) vigtigt at der er en vis troværdighed hos den styrende koalition for at tiltaget virker overbevisende. Det har ikke været muligt at undersøge denne troværdighed hos de udvalgte til koitionen, ej heller har det været muligt at opbygge et decideret samarbejde blandt folkene i koitionen, da projektgruppen ikke har haft beføjelse til at bruge deres tid på at arbejde med samarbejde. Derfor er den styrende koalition i indeværende projekt blot enkelte individer, der er blevet opfordret til at brede det glade budskab og lokke folk der er skeptiske for forandringen ned og træne. Det er forsøgt af projektgruppen, at finde en fra hver de seks sektioner ved instituttet. Dette blev gjort for at repræsentanterne blev spredt ud over instituttet så meget som muligt og dermed kunne rekruttere flere ansatte til at deltage i motionsordningen.

2.4.3 Udvikling af en vision og en strategi

Vision og strategi skal ifølge Kotter (1999) overleveres på den rigtige måde for at virke bedst. Ved at udvikle en vision og en strategi, frem for at anvende autoritære forordninger (Bestemt kommandoordre) eller mikromanagement (fuldstændig strategi og vejledning) skal visionen opfordre til forandring og komme med et godt argument for forandringen. Herved brydes de barrierer og kræfter, der støtter status quo (Kotter, 1999).

I indeværende projekt er vision og strategi valgt af projektgruppen, og overleveret i overensstemmelse med Kotter (1999) for at ændre status quo på bedst mulige måde. Derfor er interventionen og formålet med denne blevet oplyst til alle på instituttet. Der er ikke blevet beordret deltagelse, kun opfordret. Ligeledes er alle fordele blevet oplyst og der igennem blevet opmuntret til deltagelse.

Kotter (1999) opstiller seks karakteristika ved en effektiv vision:

- *Tænkelig*: Formidler et billede af, hvordan fremtiden vil se ud.
- *Ønskelig*: Appellerer til de langsigtede interesser hos ansatte, kunder, aktionærer og andre, der har en interesse i foretagendet
- *Gennemførlig*: Indeholder realistiske, opnåelige mål
- *Fokuseret*: Er klar nok til at give vejledning, når der skal træffes beslutninger

- *Fleksibel*: Er tilstrækkelig generel til at tillade individuelle initiativer og alternative reaktioner i lyset af vekslende vilkår
- *Kan kommunikeres*: Er nem at kommunikere; kan uden forståelsesproblemer forklares på fem minutter (Kotter, 1999).

Der har været stor fokus på at fortælle medarbejderne om alle de fordele der er ved at dyrke HIT. Herved er det *tænkelige* aspekt blevet benyttet. Der er ligeledes i høj grad blevet appelleret til de langsigtede interesser hos alle på instituttet ved netop at fortælle om de positive effekter der er ved HIT. Disse effekter er set meget i lyset af de fremtidige effekter på helbredet og forebyggelse af dårligt helbred. På baggrund heraf er det *ønskelige* aspekt også blevet inddraget.

De mål der er opsat anses for den enkelte for at være realistiske, da det i første omgang handler om deltagelse i tre gange ti minutter. Kravene er realistiske og umiddelbart overskuelige for hvert enkelt individ. Visionen betragtes dermed for at være *gennemførlig*. Som ansvarlig for tiltaget har projektgruppen hele den første uge været til stede for at give ekstra vejledning. Ligeledes er der beskrevet meget detaljeret på plakater i træningslokalet hvordan træning skal udføres (Se Bilag 12.4). Der er ikke lagt op til at der skal træffes yderligere beslutninger, da HIT som udgangspunkt foregår som HIT er foreskrevet i litteraturen. Det *fokuserede* aspekt er dermed også anvendt ift. visionen.

Det *fleksible* aspekt er i høj grad muligt ift. hvornår HIT kan udføres på dagen. Ligeledes er der plads til individuelle initiativer for implementeringen. Dog er HIT igen låst til den metode der er beskrevet i litteraturen, ud fra den model projektgruppen har valgt, hvor der er 2 gange 20 sekunders højintensitet. Til sidst lever visionen godt op til aspektet om at det *kan kommunikeres*, da det er nemt at formidle og simpelt at udføre uden den store forhåndsviden på området.

2.4.4 Formidling af forandring

For en effektiv formidling af forandring skal der anvendes ethvert middel for at informere om den nye vision og strategi. Ydermere skal den styrende koalition være ”det gode eksempel” for at vise medarbejderne hvad der forventes af dem.

I indeværende intervention er dette forsøgt gjort ved at kommunikere vision og strategi igennem individuel kontakt, e-mail, flyers, infoskærm i medarbejdernes kaffestue og mund til mund formidling. Alle flyers (Se Bilag 12.3) er blevet uddelt løbende over perioden for at holde medarbejdernes opmærksomhed på forandringsmulighederne. Ligeledes er der løbende blevet lavet nye indslag til infoskærmen og der er sendt mails rundt med påmindelse om deltagelse.

Kotter (1999) oplister syv punkter der er vigtige for at have en effektiv kommunikation af visioner:

- *Enkelhed*: Al jargon og teknologiske slangudtryk skal elimineres
- *Metafor, analog og eksempel*: Et verbalt billede er mere værd end tusind ord
- *Mange forskellige fora*: Store møder og små møder, memoer og nyhedsbreve, formelle og uformelle interaktion – de er alle effektive til at udbrede ordet
- *Gentagelse*: Ideer siver først rigtigt ind, når de er blevet gentaget mange gange
- *Eksemplets magt*: Betydningsfulde personers adfærd, som er i modstrid med visionen, vejer tungere end andre former for kommunikation
- *Forklaring af tilsyneladende inkonsekvens*: Uoverensstemmelser, der ikke bliver taget op, underminere hele kommunikationens troværdighed

- *Interaktion:* Tovejskommunikation er altid mere effektiv end envejskommunikation

I gennem al kommunikation er disse syv punkter blevet medtaget, for at have størst chance for at medarbejderne tager tiltaget og visionen til sig.

Ud over denne fremgangsmåde er der jf. blevet taget højde for den fortsatte opmærksomhed. Den fortsatte opmærksomhed er medtaget for at bibeholde de ansattes opmærksomhed på motionsordningen. Dette tiltag vil ifølge Sepstrup og Øe (2011) ikke umiddelbart give anledning til at flere ansatte tager ordningen til sig, blot vil det få de allerede interesserede til at bibeholde opmærksomheden, og der igennem resultere i en yderligere forståelse af budskabet (Kotter, 1999).

I indeværende projekt er den fortsatte opmærksomhed skabt ved løbende at uddele flyers på instituttet og løbende ligge ny info ud på infoskærmen i kaffestuen. Intentionen, ift. ovenstående teori, er at de allerede interesserede kan holde interessen vedlige, og derved, over tid påvirke flere ansatte til deltagelse. Projektets overordnede tidplan, kan ses i bilag 12.1, hvor der fx kan ses hvor når der uddeles flyers, i et forsøg på at fastholde opmærksomheden.

2.4.5 Skabe grundlag for handling på bred basis

For at skabe et grundlag for handling skal forhindringer fjernes. Disse forhindringer er bl.a. arbejdspladsens accept af træning i arbejdstiden. Denne forhindring er forsøgt imødekommet på ledelsesmæssigt plan, da medarbejder er blevet bevilliget at bruge tid på træning i arbejdstiden. Hvorvidt de ansatte finder det acceptabelt at bruge deres arbejdstid på andet end konventionelt arbejde, er forsøgt italesat ved at appellere til det lille tidsforbrug og den gavnlige effekt, herunder den mulige effekt der kan være ift. koncentration og øget energi til efterfølgende arbejdsopgaver. Det har ikke været en mulighed for projektgruppen at ændre noget ved den fysiske udformning på selve instituttet, udover nogle små ting i det lokale der blev stillet til rådighed. Ift. de motivationsmæssige barrierer overfor at være fysisk aktiv er de mest iøjnefaldende forsøgt nedbrudt. Det kan fx være i form af manglende tid pga. forpligtelse til enten arbejde eller studie, manglende viden og hvordan der skal trænes og manglende viden om hvor der kan trænes (Kotter, 1999) (Pilgaard, Juni 2008).

De barrierer der har været mulige for projektgruppen at nedbryde er forsøgt nedbrudt. Rammerne omkring systemer og strukturer der har været udenfor projektgruppens rækkevidde og er dermed ikke forsøgt ændret. Arbejdsgangen på instituttet er meget forskelligartet og der ville være mange systemer og strukturer der skulle ændres. Ens for alle er dog at de har fået beføjelserne til at deltage i motionsordningen. Det er gældende for mange på instituttet at de administrer deres egen tid, så længe de opfylder de deadlines og krav der stilles. Systemerne anses derfor ikke decideret for at underminere forandringerne.

2.4.6 Generering af kortsigtede gevinster

Det er af projektgruppen ikke forsøgt at indføre kortsigtede gevinster, udover de helbredsmæssige (Kotter, 1999)gevinster i forbindelse med motionsordningen.

2.4.7 Konsolidering af resultater og produktion af mere forandring

På grund af den forholdsvis korte interventionsperiode og 8-trinmodellens opbygning, har det ikke været muligt at nå til dette punkt i modellen. Det anses ikke som noget uvæsentligt punkt, men som et punkt der på den korte tid ikke har været relevant at ligge vægt på. Ydermere har projektgruppen

ikke haft beføjelser til at ansætte og forfremme medarbejdere der gør en indsats for at bidrage til at få motionsordningen til at blive accepteret på instituttet.

2.4.8 Forankring af nye arbejdsmåder i kulturen

Ligeledes anses dette punkt ikke som værende et punkt der har relevans for udbredelsen af denne forandring. Instituttet er ikke nået til dette trin på den korte interventionsperiode, og der er i det konkrete eksempel ikke behov for en opfyldelse af bedre præstationer gennem kunde- og produktivitetsorienteret adfærd. Dog kan det på sigt være en fordel at instituttet samlede op på de erfaringer der er blevet gjort på baggrund af de deltagende medarbejdere, for her igennem at vise at der er forbindelse mellem den nye adfærd med træning på jobbet og succes med helbred og arbejde.

2.5 Videnskabsteoretisk tilgang

Følgene afsnit omhandler projektgruppen videnskabsteoretisk tilgang. Denne anvendte tilgang i indeværende projekt er primært fænomenologisk og hermeneutisk.

2.5.1 Fænomenologi

Fænomenologien er en filosofisk retning, der tager udgangspunkt i en problemstilling omkring det at beskrive verden ud fra en andens perspektiv, samt det at beskrive hvorledes dennes bevidsthed påvirker det der bliver beskrevet. Dette sker ud fra en tankegang om at den verden mennesker lever i skabes i deres bevidsthed.

"Fænomenologien er læren om det, der viser sig for bevidstheden, sådan som det forekommer at være og ikke nødvendigvis sådan, som det virkelig er" (Rasmussen, 1997, s. 102)

Edmund Husserl, der betragtes som grundlæggeren for fænomenologi, forklarer at erkendelse skal være ift. noget, ellers er det ikke erkendelse. Det er ikke muligt at forestille sig bevidsthed, uden også at forestille sig bevidsthed rettet mod noget. Husserl benytter begrebet intentionalitet for at beskrive dette, med menes som skrevet tidligere, at bevidstheden altid er rettet mod noget og dermed transcenderer sig selv (Birkler, 2005). Når man iagttager noget er bevidstheden rettet mod det, der iagttages, og når den tænker, er den rettet mod det, der tænkes på (Rasmussen, 2004). Den fænomenologiske tilgang handler om iagttagelse af verden ud fra en opfattelse af, at individet selv hele tiden interagerer i denne verden. På den måde giver det ikke mening at tale om en viden om verden som noget helt generelt, da den som iagttager verden, altid vil yde indflydelse på forståelsen af verden. Da det enkelte individ har sin egen opfattelse af virkeligheden i verden. Dermed præges fænomenologien af et holistisk menneskesyn, hvor der ikke sker en adskillelse imellem krop og sjæl (Birkler, 2005). Dette betyder, at en iagttagelse af et fænomen i verden aldrig vil være neutralt, men altid farvet af iagttagerens bevidsthed, og den kontekst hvori iagttagelsen foretages.

Som skrevet, retter fænomenologien sig mod, hvordan fænomener kommer til syne for bevidstheden. I relation til studiets dataindsamling, vil fænomenologien i fx en interviewsituation dermed være rettet mod, hvordan informanternes mening dannes på baggrund af den bevidsthed, hvormed de anskuer de oplevelser de har været igennem under interventionen i form af motionsordningen. Specifikt for indeværende undersøgelse har projektgruppen en styrende erkendelsesinteresse der bunder i undersøgelse problemstilling. I relation til denne erkendelsesinteresse er fænomenologien et aktiv i dataindsamlingen, hvor netop de deltagendes meningsdannelse, på baggrund af de oplevelser de har været igennem, er den projektgruppen søger.

2.5.2 Hermeneutik

Hermeneutikken som begreb handler om menneskelig erkendelse og læren om forståelse og fortolkning (Højberg, 2004) (Birkler, 2005). Hermeneutikken retter sig mod fortolkning af tekster, dialog og samtale samt sociale handlinger og praksis. En hermeneutisk fortolkning sker på basis af en afklaring af den analyserens forforståelse, hvorved der skabes en bevidsthed om forforståelsen i tilknytning til forståelsen objekt og den videre fortolkning af objektet sker under hensyntagen til denne (Birkler, 2005). At have indsigt i egen forforståelse skal ikke forstås som et forsøg på at ignorere denne, da dette ikke er muligt, men det giver mulighed for, at der kan tages hensyn til forforståelsen i den videre analyse (Højberg, 2004). Efter at have skabt indblik i forforståelsen er det muligt at anvende denne i fortolkning af forståelsens objekt og dermed kunne danne en ny delforståelse ved at lade objektet en mulighedsbetingelse for at forforståelsen kan enten be- eller afkræftes. Dvs. at det der forsøges forstås, kan kun forstås på baggrund af den viden der allerede besiddes, dette er kendt som forståelsens cirkularitet eller den hermeneutiske cirkel. Dette tyder at enhver ny delforståelses dannes på baggrund af en helhedsforståelse og omvendt (Birkler, 2005). Det er i forbindelse med den hermeneutiske cirkel at der kan forekomme en horisontsammensmeltning, forstået på den måde, at der deles en forståelse, og dermed ikke sagt en total sammensmeltning (Birkler, 2005). Principielt kommer forståelse og fortolkning før forklaring, samt at de sociale fænomener og aktører, der undersøges er bærere af betydnings- og meningssammenhænge, og at det derfor er disse, som skal fortolkes og udlægges i en videnskabelig praksis (Højberg, 2004). Dermed er en hermeneutisk tilgang relevant, når der ønskes indsigt i aktørernes forståelser og meninger. I dette projekt anvendes hermeneutikken til at opnå en forståelse af hvordan anvendelsen af interventionen ved byggeri og anlæg er forløbet, både rent praktisk, organisatorisk og ift. de ansattes oplevelser. Derfor prægtes den analytiske gennemgang af undersøgelsens datamateriale af forskernes teoribaserede forforståelse. I indeværende projekt vil projektgruppens forforståelse være baseret på det teoretiske grundlag der præsenteres i kapitel 3. Det er netop ud fra denne teori at interviewguiderne er blevet udarbejdet på baggrund af, og analysen ligeledes vil blive foretaget ud fra.

3 Teori

I det følgende kapitel præsenteres den teori, som danner grundlaget for projektgruppens for forståelse og samtidig vil blive anvendt i forbindelse med analysen og diskussion i kapitel 8. Først præsenteres der en beskrivelse af High-intensity Interval Training (HIT), Organisations kultur, forskellige sundhedsbegreber og sundhedsdiskurs og til sidst et afsnit omhandlende motivation i form af SDT og HBT.

Indeværende projekt søger at finde frem til årsagssammenhængen bag, hvorfor eller hvorfor ikke en motionsordning vil blive benyttet ved Institut for Byggeri og Anlæg. Helt konkret er det valgt at benytte HIT som motionsordning på Institut for Byggeri og Anlæg. Udgangspunktet for at vælge HIT som motionsordning er at det er en effektiv og tidsbesparende form for træning, og kan udføres uden den store svedproduktion. Det er valgt at implementere ordningen på en arbejdsplads frem for fx i hjemmet, da arbejdspladsen er en central arena i næsten alle menneskers liv og et sted hvor de tilbringer en stor mængde af deres tid. For at komme til bunds i de muligheder og begrænsninger der er for de ansattes deltagelse i ordningen, er det valgt at benytte en "meta-tilgang" (tilgang med udgangspunkt i flere forskellige teorier), hvor der vil blive lavet relevante betragtninger ud fra tre forskellige tilgange med udgangspunkt i fem teorier omhandlende organisation, sundhedsdiskurs, sundhedsbegreber, SDT og HBT. Der startes dog ud med en gennemgang af teorien omhandlende HIT, for at finde ud af hvad begrebet HIT indebærer og hvad og hvordan dette bruges i indeværende projekt.

3.1 High-intensity Interval Training

High-intensity interval training (HIT) er en variant af almindelig interval træning, men denne har endnu ikke en universelt accepteret definition (Gibala, et al., 2008), dog definerer Gibala og McGee (2008) HIT som følgende:

"... HIT generally refers to repeated sessions of relatively brief intermittent exercise, often performed with an 'all-out' effort or at an intensity close to that which elicits $\dot{V}O_{2peak}$ (i.e., $\geq 90\%$ of $\dot{V}O_{2peak}$). Depending on the training intensity, a single effort may last from a few seconds to up to several minutes, with multiple efforts separated by up to a few minutes of rest or low-intensity exercise." (Gibala, et al., 2008 s. 58)

HIT kan ifølge denne definition tage form som al slags aerob interval træning, hvori belastning i arbejdsintervallerne er $\geq 90\%$ af VO_{2maks} , og disse intervaller varighed kan variere fra få sekunder op til flere minutters arbejde, og disse gentages flere gange adskilt af enten hvile eller aktiv restitution. Dermed er der som sådan ikke nogen begrænsning ift., hvilken form for motion der udføres, dette kunne fx være cykling, løb eller svømning. Projektgruppen vælger at anvende Gibala og McGees (2008) definition på HIT som deres forståelsesramme ift. HIT, med anvendelsen af cyklingen på en spinningscykel som den anvendte motionsform.

Indenfor HIT kan der opereres med flere forskellige subgrupper ift. den ovenstående definition, Kessler et al. (2012) opererer fx med hhv. Sprint Interval Training (SIT) og Aerobic Interval Training (AIT). SIT er karakteriseret af 4-6 sprints med fuld intensitet i 30 sekunder efterfulgt af 4-4,5 min. restitution og AIT er karakteriseret af 4-6 sprints ved en submaksimal arbejdsintensitet på 80-95% af VO_{2maks} over en længere arbejdsperiode på typisk 4 min efterfulgt 3-4 min. restitution

(Kessler, et al., 2012). I indeværende projekt anvendes en anden subgruppe til motionsordningen ved Institut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet omtalt som Reduced-Exertion High-intensity Interval Training (REHIT) (Metcalf, et al., 2012).

Formålet med HIT er at kunne opnå nogle af de samme resultater som ved almindelig kredsløbstræning, bare med et mindre tidsforbrug (Gibala, et al., 2008) (Kessler, et al., 2012) (Metcalf, et al., 2012). Studier vedr. HIT i forskellige former (hhv. løb eller cykling) og varighed (både ift. intervallerne og interventions perioderne) har vist af have positiv effekt på insulin sensitiviteten (Babraj, et al., 2009) (Whyte, et al., 2010) (Richards, et al., 2010) (Nybo, et al., 2010) (Hood, et al., 2011) (Metcalf, et al., 2012), forbedre den aerobe kapacitet (Whyte, et al., 2010) (Nybo, et al., 2010) (Kessler, et al., 2012), sænke det systoliske blodtryk (Whyte, et al., 2010) (Nybo, et al., 2010) (Kessler, et al., 2012) (Metcalf, et al., 2012), sænke kolesterolniveauet (Tsekouras, et al., 2008) (Musa, et al., 2009) (Kessler, et al., 2012) dog er effekten på kolesterol ikke entydig (Kessler, et al., 2012) og stimulerer samt øge fedt forbrændingen hos kvinder (Talanian, et al., 2007) og hos både mænd og kvinder (Whyte, et al., 2010). HIT har derudover også vist at kunne føre til vægttab, men der er resultaterne meget afhængige ift. til typen af HIT (Kessler, et al., 2012).

Projektgruppens valg af HIT-type er som nævnt tidligere af REHIT-typen som Metcalf et al. (2012) anvender. Fordelen ved REHIT er at denne type er meget lidt tidskrævende ved et total tidsforbrug pr. uge på bare 30min fordelt på tre træningspas (Metcalf, et al., 2012). På trods af det relativt korte tidsforbrug til træning, så viste Metcalf et al. (2012) stadigvæk en forbedring af både insulin sensitiviteten og den aerobe kapacitet. I Metcalf et al. (2012) blev der observeret en kønsmæssig forskel ift. effekten på insulinfølsomheden, hvor kvinderne ikke opnåede en signifikant effekt ligesom mændene i studiet. Grunden til dette kunne muligvis ligge i lav statistisk kraft, da der kun var otte kvindelige forsøgspersoner, højere baseline værdi for insulin sensitivitet hos de kvindelige forsøgspersoner, metaboliske forskelle ift. nedbrydning af glykogen under sprinterne imellem kønnene eller at de kvindelige forsøgspersoner bare ikke responderede på denne type træning (Metcalf, et al., 2012). Projektgruppen vælger dog stadigvæk at anvende REHIT i forbindelse med implementering, da både Richards et al. (2010) og Kessler et al. (2012) viser, at kvinder kan respondere på træningen ift. forbedring af insulin sensitiviteten. Dette bekræfter dog imidlertid at der stadigvæk er brug for yderligere forskning indenfor HIT for bl.a. at kunne fastlægge mekanismerne bag de fysiologiske adaptationer samt fastlægge kønslige forskelle. Projektgruppens fulde tilpasning af REHIT til motionsordning fremstår af afsnit 3.1.

I de efterfølgende kapitler og afsnit vil REHIT blive omtalt som værende HIT, da dette er en subgruppe og for at undgå begrebsforvirring.

3.2 Organisationskultur

I forbindelse med at undersøge en motionsordnings mulighedsskabende og/eller begrænsende virkning på folks motivation for, at dyrke mere motion på en arbejdsplads er det vigtig også at vurdere, hvorledes kulturen på arbejdspladsen har kunnet påvirke dette. Derfor har projektgruppen valgt at inddrage begreb organisationskultur i indeværende projekt.

Organisationskultur som begreb er relativt nyt, men begreberne ”gruppenormer” og ”klima” har været anvendt længe i forbindelsen med beskrivelsen af gruppedynamik og organisationspsykologi og har dermed til en vis grad været brugt at beskrive, hvordan en organisation fungerer kulturelt (Schein, 1990). Ifølge Schultz (1993) findes der tre overordnede perspektiver igennem, hvilke man

kan anskue og beskrive kulturen i en organisation: Et rationalistisk, et funktionalistisk eller et symbolsk perspektiv (Schultz, 1993).

Det rationalistiske perspektiv er drevet af en organisationsforståelse efter ”maskinmetaforen”. Med maskinmetaforen forstås organisationen som et middel til opnåelsen af forudbestemte mål, hvori kulturen bare er endnu redskab i denne forbindelse. Dermed forudsættes det at arbejdet i en organisation forgår effektivt og gnidningsfrit i overensstemmelse med det forudbestemte mål for organisationen (Schultz, 1993). Herfra kan organisationskultur defineres som et sæt gennemgående fælles værdier eller ”... *“Culture can be defined as the shared philosophies, ideologies, values, assumptions, beliefs, expectations, attitudes and norms that knit a community together” (Kilmann mfl., 1985)”* (Schultz, 1993 s. 20).

Organisationsforståelsen i *det symbolske perspektiv* er præget af ”tekstmetaforen”. Dette betyder at organisation opfattes som menneskelige systemer der udtrykker komplekse mønstre af symbolske handling. Herunder sker handling pga. sociale forestillinger om, hvilken betydning forskellige handlinger har. Dermed ”læser” den handlende, de symbolske mønstre af handlinger, og agere derudfra. I det symbolske perspektiv kan kultur dermed forstås som et mønster af socialt skabte symboler og meningsdannelser (Schultz, 1993).

I *det funktionalistiske perspektiv* er organisationsforståelsen præget af ”organismemetaforen”. Ud fra organismemetaforen forstås organisationen som et sæt kollektive systemer, hvis hovedopgave er at sørge for organisationens overlevelse gennem varetagelsen af nødvendige funktioner (Schultz, 1993). Kulturens hovedopgave er dermed defineret ud fra de funktioner som den varetager i forbindelse med organisations forsatte overlevelse gennem ekstern tilpasning og intern integration. Dermed kan kulturen anskues som en slags normativ konsensuskabende lim, som binder organisationen sammen og er med til at sikre dens overlevelse (Schultz, 1993).

Da projektgruppen har valgt at benytte sig af et funktionalistisk perspektiv på organisationskultur med udgangspunkt i Edgar H. Schein, berøres det rationalistiske og det symbolske perspektiv kun overfladisk i den teoretiske fremstilling. Valget af et funktionalistisk perspektiv ift. analysen af organisationskulturen begrundes i, at Schein (1986) opererer med et sæt udførlige retningslinjer og metoder ift. hvorledes en empirisk analyse af en virksomheds organisationskultur kan fortages. Ved at have dette sæt af retningslinjer og metoder fra Schein (1986), har projektgruppen dermed et stærkt teoretisk fundament ift. at foretage analysen af organisationskulturens mulighedsskabende og/eller begrænsende virkning på deltagelsen af motionsordningen på Institut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet.

3.2.1 Edgar H. Scheins funktionalistiske perspektiv på organisationskultur

Ifølge Schien kan organisationskultur defineres som:

“Organizational culture is the pattern of basic assumptions that a given group has, invented, discovered, or developed in learning to cope with its problems of external adaptation and internal integration, and that have worked well enough to be considered valid, and, therefore, to be taught to new members as the correct way to perceive, think, and feel in relation to those problems.” (Schein, 1984 s. 3)

Organisationskulturen udgøres dermed af de grundlæggende antagelser som en gruppe lærer over en tidsperiode i forbindelse ekstern tilpasning og intern integration og læres til nye medlemmer. Denne

læring omhandler samtidige både adfærdsmæssige, kognitive og følelsesmæssige aspekter. Dermed er organisationskultur ifølge Schien (1990) altomsluttende og gennemsyner organisationer på alle niveauer, forstået på den måde at organisationens kultur er det stof af konsensuskabende lim som binder en organisation sammen (Schein, 1990). I en organisation kan der også optræde forskellige subkulture ud fra fx geografisk placering, hierarkisk organisationsopbygning eller arbejdsfunktion. Dette medfører at den overordnet organisationskultur kan være meget homogen eller heterogen, og dermed kan der opstå konflikter imellem de forskellige subkulturer eller endda opstå helt modstridende kulturer indenfor den samme organisation (Schein, 1984).

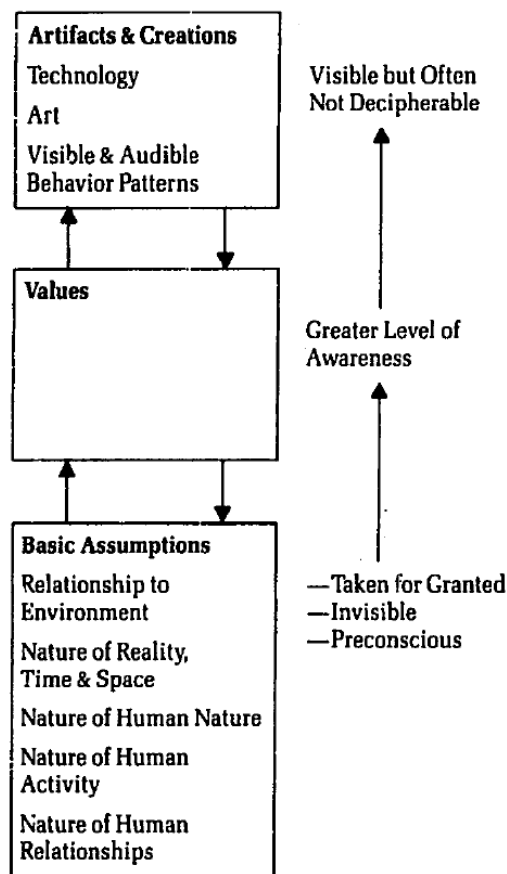
En virksomhedens organisationskultur tager udgangspunkt i samfundets eksisterende kulturelle paradigme. Dermed underforstået at samfundets eksisterende værdier og normer (både tydelige og ikke tydelige) danner udgangspunktet for organisationens kultur. I nogle tilfælde kan enkelte dele af den eksisterende samfundskultur endda enten blive tillagt en vigtighed eller blive forstærket, så som gruppens rolle i udviklingen af nye idéer eller at nye idéer skabes bedst af individer (Schein, 1984).

Som det fremgår af nedenstående Figur 44 kan en virksomheds organisationskultur analyseres ud fra tre kulturniveauer hhv. *artefakter*, *værdier* og *grundlæggende antagelser*.

Artefakterne udgøres af kultursymptomer og manifestationer som fx en organisations fysiske konstruerede miljø, så som den arkitektoniske stil, organiseringen af arbejdspladser, anvendt teknologi, tøjstil, måden hvorpå der kommunikeres (både visuelt og audiativt) osv. Artefaktniveauet er nemt at observere, men svært at fortolke, da det fx kun kan observeres hvad og hvordan organisations medlemmer agere, men logikken bag denne handling, altså hvorfor disse handlinger udføres, kan ikke afdækkes alene ud fra artefaktniveauet (Schein, 1984) (Schein, 1986).

Værdiniveauet udgøres af de værdier og normer som organisations medlemmer siger ligger bag deres måde at agere på. Disse værdier og normer repræsenterer ifølge Schein (1984) dog kun ofte organisationens manifistrede værdier og normer. Dermed repræsenterer disse værdier og normer ofte kun, hvad der for organisationens medlemmer, hver især idealt, mener ligger til grund for deres handlinger og deres refleksioner derpå. Dermed er organisationens medlemmer bevidste omkring disse værdier og normer, men disse er ikke nødvendigvis fælles for alle af organisationens medlemmer. De underliggende grunde for medlemmernes handling er dermed stadigvæk uafdækket eller gemt i deres underbevidsthed (Schein, 1984).

Grundlæggende antagelser udspringer af organisations værdier og normer som kommer til syne som en underforstået tillært adfærd. Denne proces kalder Schein (1986) for en kognitiv transformationsproces, hvorfra en værdi kan blive forvandlet til en grundlæggende antagelse. Dette sker igenem en gentagelse over tid, af den adfærd, hvoraf værdien udspringer. I forbindelse med gentagelsen bliver denne adfærd, og dermed værdien bag, mere og mere underforstået, indtil den til sidst også falder ud af bevidstheden hos dem der udfører handling og dermed bliver automatiseret (Schein, 1986). Eksempler på dominerende grundlæggende antagelser i dag er fx, at virksomheder SKAL give overskud og at skoler/gymnasier/universiteter SKAL uddanne. Det er typisk disse ubevidst grundlæggende antagelser der definere, hvordan en organisations medlemmer tænker, føler og agere (Schein, 1984) (Schein, 1986).



Figur 4. Schiens tre kulturniveauer og deres indbyrdes relationer (Schein, 1984 s. 4)

3.2.2 Forandring af organisationskulturer

Som beskrevet i Scheins (1984) definition af organisationskultur skabes denne igennem den *eksterne tilpasning* og *interne integration* som en organisation gennemgår. Den eksterne tilpasning sker i forbindelse med organisation interaktion med dens omkringliggende miljø i form af fx økonomi (tilskud) og politiske beslutninger etc. Den eksterne tilpasning omhandler dermed organisationens proces i forbindelse med at overleve og tilpasse sig det eksterne miljø (Schein, 1984). Den eksterne tilpasning inddeles i de fem funktionsområder: *mission og strategi*, *mål*, *midler*, *måling* og *korrektur* (Schein, 1984) (Schein, 1986) (Schultz, 1993). Mission og strategi omhandler opnåelsen af en fælles forståelse af organisationens kernemission, primære opgaver, manifeste og latente funktioner. Mål omhandler udviklingen og udpegelsen af mål på baggrund af kernemissionen. Midler omhandler udviklingen og udpegelsen af de midler der anvendes i forbindelse med opnåelse af de udpegede mål (så som organisationsstrukturen). Måling omhandler udviklingen og udpegelsen af hvilke kriterier der anvendes til at måle, hvor godt gruppen opnår de udpegede mål. Korrektur omhandler hvilke afhjælpningsstrategier der skal anvendes, hvis de udpegede mål ikke opnås (Schein, 1984) (Schein, 1986) (Schultz, 1993)

Den interne integration sker i forbindelse med integrationen af interne processer, der skaber konsensus, og dermed sikre den interne integration organisationen evnen til at tilpasse sig og dermed at kunne overleve (Schein, 1984). Den interne integration består dermed af de processer, der skaber samhørighed i, opbygger og vedligeholder organisationen (Schein, 1986) Den interne integration inddeles i de seks funktionsområder: *Fælles sprog og begrebskategorier*, *gruppegrænser og kriterier for inklusion samt eksklusion*, *magt og status*, *intimitet*, *venskab og kærlighed*, *belønning og straf*

og *ideologi og religion* (Schein, 1984) (Schultz, 1993). Fælles sprog og begrebskategorier omhandler udvikling af et fælles sprog samt forståelsesramme, som er nødvendig for at en gruppe kan forstå og kommunikere effektivt med hinanden. Gruppegrænser og kriterier for inklusion samt eksklusion omhandler, hvem der er en del af gruppen samt, hvilke kriterier der afgør inklusion eller eksklusion. Magt og status omhandler reglerne for organisationens hierarkiske opbygning og herunder kriterier for opnåelse, vedligeholdelse og tab af magt og status. Intimitet, venskab og kærlighed omhandler reglerne for sammenspillet imellem kollegaer og kønnene samt, hvordan intimitet og åbenhed håndteres i forbindelse med varetagelsen af organisationens opgaver. Belønning og straf omhandler gruppens viden om, hvad der er acceptabel adfærd og, hvad der kan føre til enten straf eller belønning. Ideologi og religion omhandler standarder for, hvordan gruppen håndterer mødet med det uforklarlige og dermed kan undgå angst i forbindelse med håndtering af dette (Schein, 1984) (Schultz, 1993).

I nedenstående Tabel 2 ses Scheins funktionsområder for hhv. ekstern tilpasning og intern integration (Schein, 1984).

Ekstern tilpasning	Intern integration
<i>At skabe konsensus om:</i>	<i>At skabe konsensus om:</i>
1: Mission og strategi	1: Fælles sporg og begrebskategorier
2: Mål	2: Gruppegrænser og kriterier for inklusion samt eksklusion
3: Midler	3: Magt og status
4: Måling	4: Intimitet, venskab og kærlighed
5: Korrektion	5: Belønning og straf
	6: Ideologi og religion

Tabel 2. Scheins funktionsområder for ekstern tilpasning og intern integration (Schein, 1984) og (Schultz, 1993) (red.)

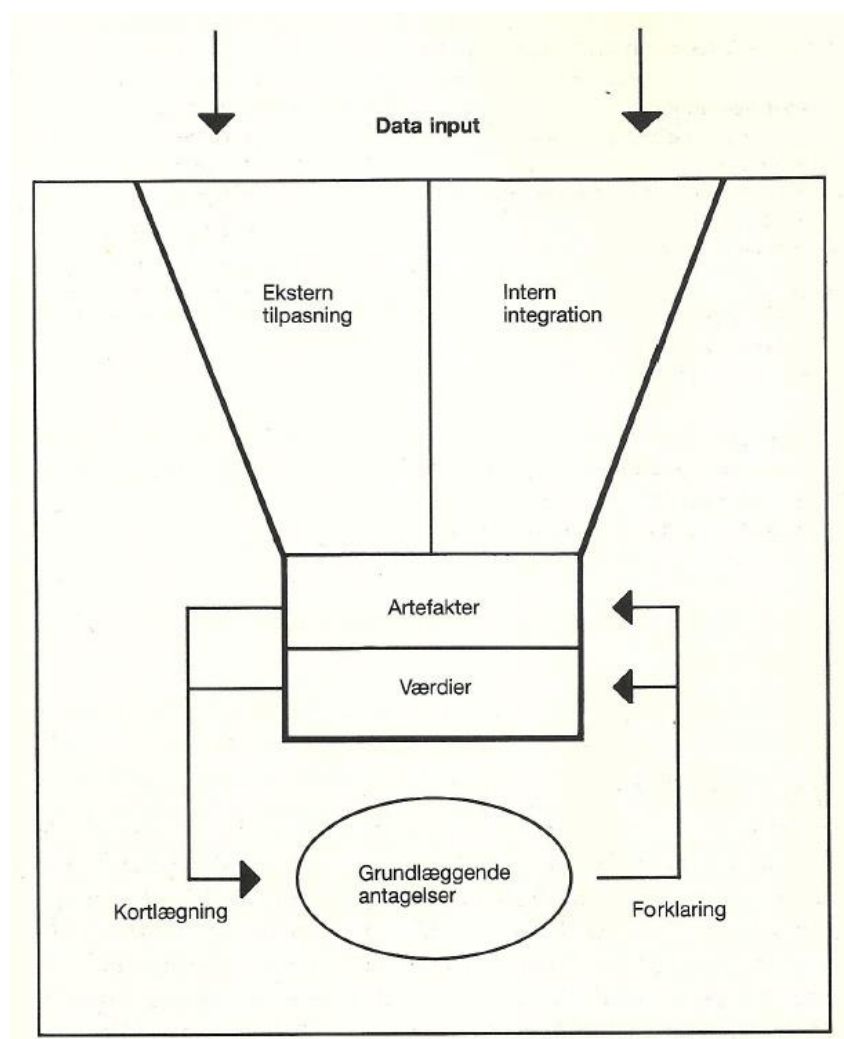
Forandring af organisationen sker dermed igen processerne af ekstern tilpasning og intern integration. Denne proces kan forekomme igennem organisationens naturlige evolution, men også via *guided evolution* eller *manged change* (Schein, 1990). Guided evolution repræsenterer en mere blid måde, hvorpå ledelsen forsøger at forandre organisation gennem fx belønning af den nye ønskede adfærd og straf af den gamle uønskede adfærd (Schein, 1990). Manged change er dermed en mere invasiv fremgangsmåde, hvorved der foretages hårde løsninger i forbindelse med den ønskede forandring, fx helt den gruppe der repræsenterer den uønskede adfærd og erstatte denne af en ny gruppe der repræsenterer den ønskede adfærd (Schein, 1990).

3.2.3 En funktionalistisk analyseramme

Fordelen ved at anvende Scheins funktionalistiske analytiske perspektiv ligger i forbindelse med organismemetaforen. Hermed kan en organisations kultur anskues ud fra de forskellige funktioner de hver især varetager. Analysen tager udgangspunkt i en step-by-step tilgang i tre niveauer, som tidligere nævnt, artefakteniveauet, værdiniveauet og de grundlæggende antagelsers niveau, hvor der er et vist samspil imellem hvert niveau (Sørensen, et al., 1994). Dette gør at organisationens kultur relativt nemt kan analyseres ud fra hver af de tre niveauer ift. både ekstern tilpasning og intern integration. Scheins funktionalistiske perspektiv giver også nogle klart defineret begreber til at både beskrive og analysere en organisations kultur (Schultz, 1993) (Sørensen, et al., 1994)

I forbindelse med projektgruppens analyse af dele af organisationskulturen på Institut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet, er der som tidligere nævnt ikke blevet foretaget en fuldstændig kulturanalyse. Projektgruppen har kun udvalgt de funktionsområder der er vurderet relevante i forbindelse med besvarelsen af projektets problemformulering. Projektgruppen har formuleret spørgsmål vedrørende både Instituttets eksterne tilpasning og interne integration indenfor følgende funktionsområder: Mission og strategi, Midler, Gruppegrænser og kriterier for inklusion samt eksklusion, Magt og Status, Belønning og Straf og Ideologi og Religion (se afsnit 12.8)

I analysen tager projektgruppen udgangspunkt i tragtmodellen som anvendt af Shultz (1993), som fremgår af nedenstående Figur 55. Formålet med dette er, at kunne belyse motionsordningens effekt, og deres effekt på forståelsen af denne, på de tre niveauer (artefakter, værdier og grundlæggende antagelser), men også ift. processerne i forbindelse med Instituttets eksterne tilpasning og interne integration. Formålet med analysen er, ud fra modellen, at organisationskulturen indenfor de forskellige funktionsområde kan kortlægges hver for sig og dermed at kunne kortlægge mønstret af artefakter, værdier og grundlæggende antagelser. I forbindelse med kortlægningen af Instituttets grundlæggende antagelser burde det også være, at kunne kvalificere forklaringerne på Instituttets artefakter og værdier (Schultz, 1993).



Figur 5. Tragtmodellen der anvendes i forbindelse med den funktionalistiske analyse (Schultz, 1993).

3.2.4 Operationalisering af funktionsområderne

I forbindelse med projektgruppens undersøgelse er ikke alle funktionsområderne under hhv. ekstern tilpasning og intern integration inddraget i analysen af organisation kulturens mulighedsskabende og begrænsende effekter ift. deltagelsen i motionsordningen. For at kunne gennemføre en analyse omhandlende organisations kulturens muligheder og begrænsninger ift. deltagelsen i motionsordningen er det nødvendigt at fortage en operationalisering af funktionsområderne. I **Fejl! Henvissningskilde ikke fundet.** nedenfor vise projektgruppens operationalisering af Schein (1984) funktionsområder for hhv. ekstern tilpasning og intern integration.

I forbindelse med den eksterne tilpasning spørges der ind til forhold vedr. funktionsområderne Mission og Strategi og Midler. Mission og Strategi operationaliseres til *Mission*, der sikre en enighed om, hvad der er instituttets kernemission. For de ansatte på en uddannelsesinstitution kan missionen have karakter af et kald, og dette er dermed også med til at definere de ansatte (Schultz, 1993). Formålet med operationalisering af funktionsområdet mission er, at undersøge om HIT kan være foreneligt med instituttets kernemission, og dermed være enten mulighedsskabende eller begrænsende ift. deltagelse i motionsordning. Ved funktionsområdet Midler anvender projektgruppen samme operationaliseringen som Schein (1984), hvilket omhandler hvilke midler der kan anvendes i forbindelse med opnåelsen af instituttets kernemission. Formålet med operationalisering af funktionsområdet midler er, at undersøge hvorledes virkemidlerne frivillig og tvang kan være mulighedsskabende eller begrænsende i forbindelse med deltagelsen i motionsordning.

I forbindelse med den interne integration spørges der ind til forhold vedr. funktionsområderne Grænsener og kriterier for inklusion samt eksklusion, Magt og Status, Belønning og Straf og Idelogi og Religion. Grænsener og kriterier for inklusion samt eksklusion operationaliseres som omhandlende enighed omkring hvem der er del af gruppen, herunder også subgrupper i selve organisationen, og hvordan der kan opnås medlemskab deri. Formålet med denne operationalisering er at undersøge, hvorledes de forskellige grupperinger på instituttet har været mulighedsskabende eller begrænsende ift. deltagelsen i motionsordning og, hvordan disse blev påvirket af implementering af motionsordningen. Projektgruppen anvender en operationalisering med udgangspunkt i Shultz (1993) ift. funktionsområdet magt og status, hvilket omhandler kriterier for opnåelse, vedligeholdelse og tab af magt eller status. Formålet med denne operationalisering er, at undersøge, hvordan forholdene omkring magt og status er mulighedsskabende eller begrænsende for de ansattes deltagelse i motionsordningen, og sker ændringer i disse forhold pga. implementering af motionsordningen. Funktionsområdet belønning og straf operationaliseres ift. adfærd fx hvad anses for hhv. god og dårlig adfærd på instituttet. Formålet med denne operationalisering er, at undersøge, hvordan den allerede eksisterende kultur bliver påvirket af det nye adfærdsmønster (Motionsordning), eksemplificeret ved hvad de ansatte anser som god eller dårlig adfærd og, hvordan dette kan være mulighedsskabende eller begrænsende ift. deltagelse i motionsordningen. Funktionsområdet idelogi og religion operationaliseres til standarder med udgangspunkt i Schultz (1993) definition af disse. Standarder forstås som det en organisation udvikler for at sikre kvalitet og forudsigelighed og som sætter rammerne for hvilke opgaver der skal løses og, hvordan disse opgaver løses (Schultz, 1993). I relation til indeværende projekt er formålet med denne operationalisering at undersøge, hvorledes disse standarder, forstået som arbejdsrutiner, kan være mulighedsskabende eller begrænsende ift. deltagelses i motionsordningen.

Ekstern tilpasning	Intern integration
Mission	Gruppegrænser og kriterier for inklusion samt eksklusion
Midler	Magt og Status
	Belønning og straf
	Standarder

Tabel 3: Projektgruppens udvalgte funktionsområder ift. til henholdsvis ekstern tilpasning og intern integration (red.)

3.3 Sundhedsbegreber og sundhedsdiskurs

Sundhed er på mange måder et flygtigt begreb, og har altid været det (Glasdam, 2009). En betragtning af hvad sundhed er, er ikke nødvendigvis mere rigtigt eller forkert end en anden, hvilket også er med til at gøre begrebet vanskeligt at definere. For nogen personer er sundhed nærmest en religion, mens det for andre ikke er noget der bliver spekuleret bevidst over. Sundhed er dog noget alle, bevidst eller ubevidst, stifter bekendtskab med i løbet af en normal hverdag. Mange tilvalg og fravalg i løbet af dagen har indflydelse på sundheden, ubetinget af hvordan sundhed anskues. Nogle mennesker vælger blot at lukke øjnene for hvilke konsekvenser og betydning deres valg eller fravalg kan have (Otto, 2009). Alle individer har altså hver sin opfattelse af hvad sundhed er, og deres adfærd er i større eller mindre grad påvirket af denne forståelse af sundhed.

For at få et indblik i hvor kompleks begrebet sundhed er, vil der i det efterfølgende blive set nærmere på sundhedsdiskurs og sundhedsbegreber. Sundhedsdiskurs er medtaget da det belyser den individuelle opfattelse af sundhed. Det er relevant ift. projektet, da der på Institut for Byggeri og Anlæg er ansat en stor variation af mennesker, med forskellige arbejdsopgaver, livsstil, erfaringer, holdninger ol.. Der er derfor meget forskelligt syn på hvad sundhed er, og hvordan den opnås, hvilket vil betyde at de ansatte sandsynligvis vil tage forskelligt i mod tilbuddet om motionsordningen.

Senere i afsnittet vil sundhedsbegreber blive beskrevet, hvilket er medtaget for at give et overordnet overblik over hvilke typer af sundhedsbegreber der findes. Dette er relevant for at projektgruppen har mulighed for at placere indeværende projekts definition af sundhed i mængden af andre definitioner. Det vil ifølge projektgruppen give en bedre forståelse af hvordan og hvorfor netop denne definition er lavet til dette projekt.

3.3.1 Sundhedsdiskurs

Alle har deres version af hvad sundhed er, og denne version af sundhed er det man som individ forholder sig til. Denne version af sundhed, som varierer fra individ til individ, og varierer over tid hos den enkelte, kan betegnes *sundhedsdiskurs*. Ordet diskurs er ifølge Gyldendal oprindeligt fra det franske ord *discourse* som betyder 'samtale' og det latinske ord *discursus* som betyder 'løben frem og tilbage' (Gyldendal, 2013). Sundhedsdiskurs opstår dermed igennem samtale og der bliver herved konstrueret en opfattelse af sundhed. Disse konstruktioner af hvad sandheden om sundhed er, er foranderlige og kan ændre sig ift. de eksisterende omgivelser og omstændigheder. Sundhedsdiskurs er ifølge Lene Otto et begreb for hvorledes sundhed gives betydning og opmærksomhed (Otto, 2009).

Ideen om hvad noget er eller hvordan noget fungerer, er en måde hvorpå individet kan argumentere for bestemte valg, der er foretaget frem for andre valg. Fx grunden til man ikke træner eller ikke vælger at spise det sunde alternativ. Man kan også snakke om sundhedsdiskurs i fællesskaber, hvor

en holdning til sundhed er grundlæggende for hvordan folk i dette fællesskab forholder sig til emmet i sammenhæng hermed. Fx kan der være en, ikke nødvendigvis nedskrevet, holdning til sundhed på en arbejdsplads, der gør at man her træffer andre valg end tilfældet ville være et andet sted (Otto, 2009). Er det eksempelvis i tråd med firmaets normale holdning at medbringe kage til kollegaerne, eller er det mere oplagt med frugt i det aktuelle fællesskab.

Sundhedsdiskurs er en afspejling af hvad folk mener sundhed er, men i praksis kan sundhed ikke favne alle de individuelle sundhedsantagelser. Derfor skal sundhed rent praktisk have en linje, så det er muligt at komme med en målestok for hvornår nogen eller noget er sundt eller usundt, for at der kan handles på baggrund heraf. Som det er tilfældet med de forskellige versioner af sundhed, er der ligeledes også mange forskellige antagelser af hvordan sundhed skal ”måles”. Disse sundhedstilgange bliver ofte udformet for at kunne identificere sund og usund, og kaldes sundhedsbegreber.

Det medicinske perspektiv på sundhed har fx haft en dominerende indflydelse på den vestlige verdens opfattelse af sundhed. Her opsættes der rammer for hvornår et legeme er rask eller sygt, og der laves retningslinjer for hvordan det syge legeme gøres rask, samt holdes rask. Dermed er det på baggrund heraf ret simpelt at vurdere hvornår man er sund. Der laves altså en norm for det sunde menneske, og er man indenfor det normbillede, betragtes man som sund (Otto, 2009).

Videnskab spiller i det hele taget en meget betydningsfuld rolle ift. den sundhedsopfattelse der er grundlæggende i den vestlige verden. Det er på baggrund af forskning at der fx bliver lagt en linje for hvad der er sundt og hvad der er usundt for kroppen (Krejsler, 2009). Den vestlige verdens fundamentale sundhedsopfattelse, hvor billedet af et sundt menneske typisk er fysisk aktivitet og med et veltrænet ydre, står fx i stærk kontrast til hinduismens opfattelse af sundhed. Her er sundhed betragtet som inaktivitet i fysisk og psykisk forstand, da det sunde menneske er den der besidder evnen til at lukke det materielle ude og oparbejde en indre ro (Wackerhusen, 2000).

På trods af de kulturelle forskelle ift. hvad sundhed er, er der stadig mange som forsøger at indkredse begrebet til et der gælder for alle (Møller, 2009) (Wackerhusen, 2000) (Otto, 2009) (WHO, 2006). Ser man fx på *World Health Organization's* (WHO) definition af sundhed, som forsøger at indkredse begrebet sundhed, ses det at sundhed her anskues som værende meget mere end blot det raske legeme:

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” (WHO, 2006)

Til forskel fra det medicinske sundhedsbegreb er der her mulighed for at være sund, mere eller mindre ud fra egen antagelse af hvad sundhed er. Hvad sundhed er for WHO kan godt ses som værende usund for den medicinske verden. Fx ved at inddrage ”mental and social well-being” kan stofmisbrug fx godt betragtes som værende sundt, hvis der kan argumenteres for en forbedring af livskvaliteten ved brugen af stofferne (Otto, 2009).

En sundhedsdiskurs, og dermed mange forskellige holdninger til hvad sundhed er, en realitet der besværliggør en global forståelse af sundhedsbegrebet. Hvor sundhedsdiskurs er den italesatte sundhedsopfattelse, kan sundhedsbegrebet betragtes som mere formel og officiel. Sundhedsbegreber beskrives af Lene Otto således:

”...kulturelle forestillinger om og opfattelser af sundhed, er hele tiden under forandring i et samspil med de måder, hvorpå befolkningens helbred søges håndteret politisk, videnskabeligt og praktisk.” (Otto, 2009 s. 32)

For at få et overblik over forskellige måder at anskue sundhed på vil der i det efterfølgende afsnit blive set på en opdeling af begreberne.

3.3.2 Opdeling af sundhedsbegreber

Der findes som det fremgår af ovenstående ikke et gældende sundhedsbegreb, men derimod en lang række sundhedsbegreber (Møller, 2009). Uanset hvilken måde sundhed anskues på kan de forskellige anskuelser inddeles i grupper. Det er en måde hvorpå det lidt uoverskuelige begreb kan blive lidt mere håndgribeligt, for på den måde at afklare hvilke grundlæggende rammer en given sundhedsopfattelse har. En meget brugt måde at inddele sundhedsbegreberne på er ud fra en betragtning om at et begreb enten kan være snævert eller bredt samt negativt eller positivt. Den valgte sundhedsbegrebsmodel er medtaget da den på en simpel og overskuelig måde giver mulighed for inddeling af sundhedsbegreber. Ifølge denne sundhedsbegrebstilgang er der den snævre/brede faktor som beskriver om der er tale om en anskuelse der kun forholder sig til fx livsstil fremfor den brede betragtning hvor både livsstil og levevilkår indgår. Den negative/positive faktor beskriver hvorvidt et sundhedsbegreb forholder sig til fx fravær af sygdom som værende sundhed, eller om sundhed er mere helhedsorienteret. Ved sundhed som fravær af sygdom er der tale om en negativ betragtning hvor flere aspekter som fx psykiske velbefindende i den raske krop er medtaget i den positive betragtning (Jensen, 2009). Ud fra disse to modstridende faktorer bliver der overordnet set fire inddelinger, hhv. *negativt/snævert*, *positivt/snævert*, *negativt/bredt* og *positivt/bredt*.

	Negativ (fravær af sygdom)	Positiv (livskvalitet og fravær af sygdom)
Snævert (Livsstil)	1	2
Bredt (Livsstil og levevilkår)	3	4

Figur 6: Oversigt over Bjarne Bruun Jensens inddeling af sundhedsbegreber. (Jensen, 2009) (red.)

Ved det *negative/snævre* begreb er der tale om en opfattelse af sundhed som værende fravær af noget negativt, ofte sygdom og der er kun fokus på individets livsstil, ift. de vaner individet har. Et eksempel herpå kunne være den før omtalte medicinske tankegang, hvor fokus på sundhed er fravær af sygdom og der som udgangspunkt fokuseres på individets livsstil. Det er med andre ord en succes for den medicinske verden hvis en patient opnår de "rigtige" tal og livsstilen bliver rettet ind til at støtte op om den raske krop, ved fx ikke at tage euforiserende stoffer (Jensen, 2009).

Det *positive/snævre* begreb åbner op for at sundhed ikke kun er fravær af sygdom, men også handler om at have det godt i den raske krop. Der er kun fokus på livsstil og dermed den adfærd et individ har ift. at påvirke sundhed (Jensen, 2009).

I den *negative/brede* kategori er der igen fokus på sundhed som fravær af sygdom, men brede tilgang åbner op for at levevilkår også spiller en rolle sammen med livsstil. Ved at inddrage levevilkår bliver sundhed også et spørgsmål fx miljø, økonomi og sociale forhold som alle er med til at skabe det sunde menneske (Jensen, 2009).

Sidst er der det *positive/brede* begreb som favner om det hele menneske. Her er sundhed defineret som værende fravær af sygdom samt at trives og have det godt. Det er på den måde ikke nok at være uden psykiske og fysiske skavanker, individet skal også have det godt med det der holder sygdommen væk, fx sund mad og motion. Det brede aspekt betyder at sundhed også er et spørgsmål om den livsstil den enkelte har valgt, samt de rammer der er omkring individet og definere individets levevilkår, fx venner, familie og økonomi (Jensen, 2009).

Begreberne er ift. indeværende projekt interessante, da de ansatte på baggrund af deres udtalelser i interviewet kan placeres i modellen. En placering i modellen vil give et yderligere indblik i hvordan de opfatter sundhed og om fokus er foreneligt med en motionsordning, og motion i det hele taget. Fx er motion ikke en umiddelbar indlysende handling hvis synet på sundhed er negativt og snævert, da fx fravær af sygdom og en livsstil der for den enkelte er god, ikke nødvendigvis ligger op til motion.

Sundhed er, som det fremgår af det ovenstående, et begreb der kan variere meget fra person til person. For at sætte de forskellige opfattelser af sundhed i mere faste rammer, er det valgt at benytte denne inddeling af sundhedsbegreber. Modellen bliver bl.a. benyttet af Ministeriet for Børn og Undervisning til at sætte rammer op for deres syn på sundhed i forbindelse med opnåelse af deres målsætninger om hvordan eleverne skal forstå sundhedsbegrebet (UVM, 2009).

På baggrund af de forskellige tilgange til sundhed, og projektgruppens mål med interventionen er det valgt at tage en retning ift. sundhedsbegrebet, der forholder sig til sundhed som værende en sund krop, altså fravær af sygdom. Det er vurderet at livskvalitet og velvære ift. udførelsen af HIT i indeværende projekt ikke er væsentlig, da HIT netop er valgt for at gøre tidsforbruget kort som muligt, i håb om at fange opmærksomhed fra de ansatte, som normalt ikke træner. De vurderes ikke til at få en lyst til at træne, men deri mod en ide om at det kan svare sig pga. det korte tidsforbrug. Der er altså tale om en negativ betragtning

Både livstil i form af de ansattes normale vaner, og levevilkår, i form af fx arbejdsvilkår, anerkendelse og miljø, er en del af projektgruppens sundhedsbegreb. Det er en bred betragtning da det vurderes at faktorer som sociale forhold, arbejdsvilkår ol. har betydning for brugen af HIT. Dermed bygger projektgruppens definition på et sundhedsbegreb der er negativt/snævert, og femstår som en blanding mellem det medicinske syn på sundhed og WHO's syn på sundhed:

Sundhed er en tilstand af fysisk velbefindende hvor fysisk aktivitet, livsstil og levevilkår komplimenterer hinanden.

Denne definition er dækkende for netop de aspekter der er i fokus i indeværende projekt, og giver gode retningslinjer for forståelsen af hvordan sundhed betragtes i indeværende projekt. Ydermere er den med til at vise om der er succes ved implementeringen af HIT, ud fra sundhedsdefinitionen.

3.3.3 Motivation og adfærdsregulering

I dette afsnit vil motivation blive beskrevet og gennemgået ud fra forskellige perspektiver, for at belyse hvordan projektgruppen har valgt at anskue motivation, og motionsordningens virkning herpå. Ydermere vil adfærdsændring blive belyst, da der under alle omstændigheder vil finde en adfærdsændring sted ved brugen af motionsordningen i arbejdstiden. Herunder vil det også blive beskrevet hvorfor adfærdsændringer kan frembringes hos fx de ansatte ved Institut for Byggeri og Anlæg.

Motivation er interessant ift. dette projekt da det i bund og grund er den, der får de ansatte til at deltage i motionsordningen. Dette skal dog ses i lyset af de forskellige ansattes arbejde og dets organisering, forventninger og deadlines. Ved implementeringen af HIT på Instituttet for Byggeri og Anlæg blev det gjort klart at tiltaget skulle betragtes som et tilbud til alle på instituttet, så de kunne udføre en hurtig og gavnlig træning i arbejdstiden. Et bedre helbred og accept fra ledelsen, til at udføre træningen i arbejdstiden var et, ifølge projektgruppen, godt argument der blev brugt under fremlæggelsen og implementeringen af motionsordningen, for at motivere de ansatte.

Der er indenfor videnskaben, en rimelig enighed om hvad motivation er, men der er forskel på hvordan motivation bliver defineret, samt synet på hvilke faktorer der spiller ind for at påvirke motivation. Self-determination theory (SDT) er en af mange måder at anskue motivation på, og er meget brugt indenfor motivation ved sport og fysisk aktivitet (Hagger, et al., 2007). I bogen *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* definerer Conroy et al (2007), således defineres motivation:

”Motivation er en proces der indleder, målretter og vedholder en adfærd” (Conroy, et al., 2007)

Projektgruppen har valgt at bruge denne definition på motivation, da den dækker de aspekter der er relevante for netop dette projekts mål. Med afsæt i denne definition vil SDT i det efterfølgende afsnit kort blive gennemgået, og hvordan denne teori bruges i projektet.

SDT er valgt da den, som tidligere nævnt, beskæftiger sig med motivation indenfor sport og fysisk aktivitet og derfor udgør et relevant værktøj ift. at få en ide om hvorvidt motivation har mulighed for at finde sted.

3.3.4 Self-determination theory

SDT anskuer motivation som en proces der kan opstå når tre basale psykologiske behov er opfyldt i større eller mindre grad (Hagger, et al., 2007). De tre behov er hhv. autonomi, kompetence og relation. De er alle tre essentielle for motivation, dog kan tilhørsforhold godt undlades, men den anses stadig for vigtig, specielt i forbindelse med vedligeholdelse af motivationen (Hagger, et al., 2007). Ift. indeværende projekt er relation muligvis en meget vigtig del af motivationen, da deltagerne formodes at benytte tilbuddet i mindre grupper.

Autonomi omhandler følelsen af at gøre ting af egen fri vilje, og ikke føle tvang og pres til at skulle præstere (Markland, et al., 2007), (Wilson, et al., 2007). Det er med andre ord lysten der skal drive individet til at gøre noget, og ikke følelsen af at det pågældende udføres på baggrund af tvang. Valgfrihed til handling er nøgleordene ift. autonomi.

Kompetence relaterer til følelsen af at der er overensstemmelse mellem de krav der stilles og egne færdigheder (Conroy, et al., 2007). Hvis der er følelsen af at færdigheder og krav ikke stemmer overens vil det påvirke motivationen negativt. Det handler om at have følelsen af at have kontrol

over det der skal udføres, samt følelsen af at være effektiv i samspil med omgivelserne og opgaverne stillet af omgivelserne (Conroy, et al., 2007).

Relation omhandler følelsen af fællesskab og samhørighed. Det er vigtigt, men ikke afgørende, for motivation kan finde sted. Samhørighed dækker over en eller anden form af meningsfuld forbindelse mellem individer eller fællesskaber (Wilson, et al., 2007) (Conroy, et al., 2007).

I indeværende projekt vil motivation ift. SDT kun blive belyst ud fra de tre fundamentale behov; autonomi, kompetence og tilhørsforhold. Dermed vil det ikke blive belyst om motivationen er indefrakommende eller ydre, men det vil blot blive konstateret om motivationen er til stede eller ej ift. motionsordning. Hvorvidt motivationen potentielt kunne være til stede eller ej, anses ikke nødvendigvis af projektgruppen som en indikator for at de har deltaget i træningen, da der er mange flere ting der spiller ind. Der bliver i undersøgelsen af interventionens påvirkning på de ansatte blot spurgt ind til følelsen af autonomi, kompetence og relation. Ved at spørge ind til disse behov vil det blive klart om tilbuddet giver de ansatte mulighed for at blive motiveret for deltagelse.

Det vil blive undersøgt på baggrund af SDT, hvorvidt tilbuddet om træning i arbejdstiden har motiveret de ansatte til at deltage i motionsordningen. Med udgangspunkt i antagelsen om, at opfyldelse af de tre fundamentale behov, ikke nødvendigvis er nok til at motivere de ansatte til at deltage i motionsordningen, vil motivation i det efterfølgende afsnit blive beskrevet på baggrund af Health Belief Theory (HBT). Dette er medtaget, da projektgruppen mener, at der ift. analysen bør medtages, hvorledes de ansatte vægter at være fysisk aktive ift. andre aspekter i deres tilværelse.

3.3.5 Health Belief Theory

Der er mange forskellige teorier om adfærd og adfærdsændring (Redding, et al., 2000). En af de ældste og en af de mest anvendte er HBT, hvis grundsten blev lagt i 1950'erne (Janz, et al., 1984). Den er sidenhen blevet moderniseret og videreudviklet. Den forholder sig til de faktorer der spiller ind ift. om et individ er villig til at gøre en indsats for undgå sygdom (Redding, et al., 2000). Dette gør teorien interessant netop ift. indeværende projekt, og er en afgørende årsag til hvorfor netop denne teori er valgt inddraget. Individets forhold til netop det HBT beskriver, vil have indflydelse på personens sundhedsopfattelse (Se afsnit 3.3).

HBT bygger på solide og veletablerede psykologiske og adfærdsmæssige teorier der tager udgangspunkt i, at adfærd afhænger af en personlig vurdering af værdien af et givent mål, og hvorvidt en given handling fører til opnåelsen af dette mål (Janz, et al., 1984). HBT er interessant ift. indeværende kandidat bl.a. fordi den belyser hvorvidt en adfærdsændring er nødvendig, inden konsekvenserne af ikke at ændre adfærd bliver bevidste for individet. Konkret ift. indeværende projekt kunne det tænkes at de ansatte muligvis ikke mener at de fejler noget på nuværende tidspunkt, og der er derfor ingen grund er til at foretage en ændring af den umiddelbare fungerende levestil. Ydermere er det interessant med HBT, da teorien forholder sig til om individet tror på at handling fører til det ønskede resultat. Denne betragtning anser projektgruppen for at være vigtig da HIT og måden, hvorpå træningen udføres på i motionsordningen, muligvis er modstridende med, hvad den "normale" dansker tænker om træningen og effekten heraf.

HBT opererer alt med fire faktorer der har indflydelse på om individet føler lyst og motivation til at ændre adfærd. Det er henholdsvis *oplevet modtagelighed*, *oplevet sværhedsgrad*, *oplevet effektivitet* og *oplevet omkostninger* (Redding, et al., 2000).

Oplevet modtagelighed omhandler den risikovurdering en person laver ift. om vedkommende er modtagelig for en given sygdom. Hvis ikke de mener de er i farezonen vil mulighederne for aktiv handling for at forebygge være små. Generelt opleves der et billede af at folk har tendens til at undervurdere deres egen risiko for at blive ramt af en given sygdom (Redding, et al., 2000).

Oplevet sværhedsgrad henviser til den vurdering folk laver ift., hvor seriøse konsekvenser en sygdom og evt. behandling af en sygdom har. Føler et individ, at der vil være betydningsfulde konsekvenser af at pådrage sig en sygdom, vil mulighederne for aktiv handling være større end i modsatte tilfælde. Konsekvenserne kan være relateret til alle aspekter i livet, fx påvirkning af parforhold og andre sociale forbindelser, smerter forbundet med sygdom og andre både fysiske og psykiske mulige problemer (Redding, et al., 2000) (Janz, et al., 1984). Kombinationen af oplevet modtagelighed og oplevet sværhedsgrad er det HBT modellen betegner som oplevet helbredstrussel (Redding, et al., 2000).

Oplevet effektivitet forholder sig til den opfattelse en person har af om, at en given handling har den ønskede effekt. Det er vigtigt at følelsen af, at handling udløser fordele ift. målet, hvis ikke dette er tilfældet vil motivation til forsætte den givne handling ifølge HBT ophører (Redding, et al., 2000) (Janz, et al., 1984). Har et individ ikke en oplevelse og opfattelse af, at fx motion kan hjælpe mod forekomsten af livsstilssygdomme, vil handling ift. at dyrke motion ikke finde sted.

Oplevet omkostninger omhandler hvorvidt en given adfærd er indsatsen værd. Ved ændring af adfærd kan der i kølvandet heraf være nogle omkostninger, og om hvorvidt handling er attraktiv afgøres af individet ift. om der er flere positive gevinster end der er negative ofringer i forbindelse med den givne adfærd. Der er altså tale om en slags "cost-benefit" analyse hos den enkelte (Redding, et al., 2000) (Janz, et al., 1984). Kombinationen af oplevet effektivitet og oplevet omkostninger betegnes inden for HBT som resultat forventninger (Redding, et al., 2000).

Påvirkninger til adfærdsændring kan både komme indefra og udefra. Oplevelsen af fx modtagelighed kan ændres, hvis fx en jævnaldrende og sundhedsmæssigt sammenlignelig person bliver syg. Dette kan give stof til eftertanke og resultere i en anden oplevelse og opfattelse af egen modtagelighed. Individer der har en oplevelse af at egen modtagelighed og sværhedsgrad er høj behøver sandsynligvis kun en lille påvirkning for at ændre adfærd.

Nyere udgaver af HBT beskriver hvorvidt en mulig adfærdsændring afhænger af individets tro på egen formåen (Redding, et al., 2000). Ydermere skal det tages med i betragtningerne ift. adfærdsændring, hvorvidt og i hvor høj grad et godt helbred vægtes overordnet som noget vigtigt for det enkelte individ. Ud fra dette synspunkt vil en der vægter et godt helbred højt sandsynligvis dyrke mere motion end en der vægter et godt helbred lavt (Redding, et al., 2000).

Teorien er i indeværende projekt benyttet som et grundlag for at undersøge de barrierer samt de muligheder de ansatte på Institut for Byggeri og Anlæg ser ift. dem selv og deltagelse i motionsordningen. Det søges med andre ord, at finde frem til den enkelte ansattes sundhedsepistemologi, der leder dem i deres valgte adfærdsmønstre. Ved at finde ind til de opfattelser folk har af deres egen risiko for sygdom og vinding af et bedre helbred, kan det åbne op for, hvorvidt HIT og dermed den reduceret træningstid, er vejen frem mod flere sunde danskere.

4 Dataindsamlingsformer

Følgende kapitel vil beskrive det metodiske valg, der er foretaget og ligger til grund for projektets empiriske dataindsamling i form af kvalitative forskningsinterview. Dele af det følgende kapitel er taget fra og skrevet med inspiration fra tidligere P9 semesterprojek på Idræts studiet: Teknologiens motiverende potentiale – Polar Team 2's påvirkning på BikeFit deltageres motivation (Christensen, et al., 2013).

I indeværende studie benytter projektgruppen sig af kvalitative forskningsinterviews, som empiriske dataindsamlingsform. Det kvalitative forskningsinterview vil i indeværende projekt blive udført som semistrukturerede interviews. Denne form for interview er valgt, for at kunne afdække problemstillingen og spørge uddybende ind til informanternes motivation og motiver for at benytte sig af motionsordningen på Institut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet. Styrken ved det kvalitative forskningsinterview består i at der kan spørges i dybden vedr. et emne eller problemstilling. Dette gør det muligt for informanten at formulere sine egne svar modsat fx spørgeskemaundersøgelser, hvor svarkategorierne ofte er lukket og formuleret af forskeren. Fokusset i det kvalitative forskningsinterview er netop at få beskrevet og forstået selve koblingerne mellem personers udsagn og deres mening (Launsø, et al., 2008).

I det kvalitative forskningsinterview, er der god mulighed for at stille åbne spørgsmål hvor eventuelle misforståelser kan blive rettet med det samme (Boolsen, 2008). Ved at lave interviewet semistruktureret, giver det mulighed for at strukturere det ift. specifikke problemstillinger og spørgsmål. Formen af det semistruktureret interview giver samtidig også muligheden for at give plads til at udforske de uventede svar og drejninger, der måtte forekomme (Launsø, et al., 2008).

4.1 Det kvalitative forskningsinterview

Det kvalitative forskningsinterview er en forskningsmetode, der er orienteret mod at indsamle kvalitative data. Det er ikke metoden i sig selv, der er afgørende for produktionen af de kvalitative resultater, derimod er det de fænomener man vælger at undersøge (Launsø, et al., 2008). Et kvalitativt forskningsinterview defineres af Kvale (1997) som:

”... et interview der har til formål at indhente beskrivelser af den interviewedes livsverden med henblik på at fortolke betydningen af de beskrevne fænomener” (Kvale, 1997 s. 19).

Det kvalitative forskningsinterview er kendetegnet ved, at der gennem interviewet opstår en særlig form for mellemmenneskelig interaktion, hvor det er igennem dialogen der produceres ny viden. I indeværende projekt vil det kvalitative forskningsinterview blive anvendt i form af semistrukturerede interviews. Det semistrukturerede interview er oftest struktureret på basis af en interviewguide. Interviewguiden kan være mere eller mindre styrende og mere eller mindre detaljeret og teoristyret, afhængig af den forforståelse som interviewet har sit udgangspunkt i (Tanggaard, et al., 2010). Til indeværende projekt blev interviews udført på baggrund af interviewguides, der havde til formål at støtte interviewer, se bilag 12.8. Disse fastlagte forskningsspørgsmål fungerer som styrende for de interviewspørgsmål der er planlagt, i relation til problemformuleringen. Dette gør at man sandsynliggør produktion af data der er valide, i relation til projektets problemstilling. Dog er dette ikke ensbetydende med at man ikke kan afvige fra disse (Tanggaard, et al., 2010). Den konkrete interaktion med informanten er netop med til, at interviewer har mulighed for at forfølge den fortælling, som informanten er mest optaget af, i så fald det har relevans for projektets problemstilling. Det at

følge informantens fortælling, og ikke nødvendigvis følge sin egne præfabrikerede spørgsmål, kan vise sig at være fordelagtigt. Dels kan man komme rundt om de samme temaer som planlagt samtidigt med at der kan fremkomme nyttige svar, som man ikke nødvendigvis havde planlagt at spørge om (Tanggaard, et al., 2010). Interviewets fornemste rolle er at skabe viden (Launsø, et al., 2008).

4.2 Strukturen ved interview

Forskningsinterviewet består af 3 faser: den indledende fase, hovedfasen og en afslutningsfase.

I *den indledende fase* er det formålet at skabe kontakt og tillid, mellem informanten og intervieweren (Launsø, et al., 2008). Dette blev også gjort i den aktuelle interviewguide. Her blev der åbnet op for interviewet, efter en kort introduktion, med nogle helt generelle spørgsmål, hvis formål var at skabe åbenhed og tillid. Efter åbningsspørgsmålene kommer den mere essentielle del af interviewet, hvor der søges svar på de opstillede spørgsmål. I *hovedfasen* gælder det om så grundigt og konkret som muligt, at få belyst de, i forvejen, forberedte emner og spørgsmål. Her gælder det om at arbejde meningsafklarende og meningsvaliderende ift. informanten. Det skal her afklares, hvad informanten mener og om dette er forstået korrekt af intervieweren (Launsø, et al., 2008). Spørgsmålene i denne fase er at finde i interviewguiden i bilag 12.8, hvor ovenstående er forsøgt efterkommet. Launsø & Rieper (2008) påpeger at, ethvert interview bør afsluttes og rundes af på en acceptabel måde, hvilket sker i *den afsluttende fase*. Dette efterstræbes også i indeværende interviewguide, ved at der til sidst i interviewet, gives mulighed for at informanten kan komme med evt. yderligere bemærkninger ift. de berørte problemstillinger eller noget helt andet.

4.2.1 Spørgsmålstyper

Ved interview, kan der anvendes forskellige spørgsmålstyper, hvis formål er at på bedst mulig vis, at besvare de opstillede problemstillinger. Nedenunder er der opstillet de forskellige spørgsmålstyper udarbejdet af Launsø & Rieper (2008), som også er anvendt i indeværende studie. Projektgruppen vedkender sig at der findes andre spørgsmålstyper, disse vil dog ikke blive listet, da de ikke er blevet anvendt under interviewsene.

- **Indledende spørgsmål** er kendetegnet ved, at intervieweren stiller spørgsmål, der åbner for interviewpersonens spontane beskrivelse af nye emner, der tages op i interviewet.
- **Opfølgende spørgsmål** er kendetegnet ved, at intervieweren gennem aktiv lytten giver informanten tid til at udvide sit svar. Det kan her være en god idé, at intervieweren tager fat på de ord, som informanten har anvendt, og efterspørger i en uddybning af, hvad interviewpersonen mener.
- **Sonderende spørgsmål** er kendetegnet ved, at intervieweren ”forfølger” interessante svar og sondere ”territoriet” for svarene. Kunne der være andre eksempler? Kunne der gives en mere detaljeret beskrivelse?
- **Reaktionsrettede spørgsmål** er kendetegnet ved, at intervieweren stiller spørgsmål, der giver informanten mulighed for at fortælle, hvordan han/hun reagerede (tænkte, følte, fonemede, handlede) på bestemte oplevelser/situationer.

- **Refleksionsrettede spørgsmål** er kendetegnet ved, at interviewereren fokuserer opmærksomheden mod en eller flere episoder/hændelser, informanten fortæller om, og stiller spørgsmål til, hvad der skete før og efter episoden/hændelsen, spørgsmål som får informanten til at tænke over hændelserne.
- **Direkte spørgsmål** er kendetegnet ved, at interviewereren spørger direkte til informantens viden, holdninger, vurderinger, handlinger m.m.
- **Validerende spørgsmål** er kendetegnet ved, at interviewereren "tjekker", om han/hun har forstået informantens egen forståelse af det sagte. Validerende spørgsmål kan afstedkomme en yderligere meningsafklaring.
- **Opsamlende og fortolkende spørgsmål** er kendetegnet ved en søgen efter en forståelse og/eller en formålsforklaring på essensen af de temaer/emner, informanten har fortalt om. (red.) (Launsø & Rieper, 2008, s. 138-139)

4.3 Udvalgelse af informanter og afvikling af interviews

I forbindelse med interviewsene blev der udvalgt seks informanter. De seks informanter blev udvalgt på baggrund af følgende kriterier: A) Arbejdsfunktion, B) Deltagelsesniveau i motionsordning og C) Ligelig fordeling imellem kønnene. Baggrund for disse udvælgelseskriterier var at projektgruppen ønskede at disse seks informanter skulle dække et bredt udsnit de ansatte. Arbejdsfunktionen blev sorteret ift. Teknisk Administrativt Personale (TAP'er) og Videnskabeligt Personale (VIP'er) og efter sektion (Sektion for Vand & Jord, Sektion for Architectural Engineering, Sektion for Food+Design, Sektion for Konstruktioner, Materialer og Geoteknik, Institutsekretariatet og Laboratorierne). Deltagelsesniveau blev sorteret ud fra de ansattes deltagelse i motionsordning med intervaller 0 træningspas, 1-3 træningspas og +10 af 12 mulige træningspas. Derudover blev det valgt at fortage en kønslig opdeling, så der blev udvalgt hhv. tre mænd og tre kvinder.

4.4 Ethiske overvejelser i forbindelse med udførelsen af interviewsene

Ved en hver form for interview, bør forskerne tage forbehold for en række praktiske og proceduremæssige forhold. Her gælder det bl.a. at respondenterne bør introduceres for undersøgelsen og dens formål, samtidig med at han eller hun skal indvillige i at blive interviewet. Dette bør være på plads inden interviewet og deltagelse i projektet startes (Boolsen, 2004).

"Kun personer, der har sagt "JA", interviewes, og hvis der er båndoptager på, skal man naturligvis også indhente respondenternes tilladelse hertil." (Boolsen, 2004, s. 25)

Dette gør sig også gældende i indeværende projekt, hvor hver informant, har modtaget og givet informeret samtykke for deltagelse i de semistruktureret interview. Informanter blev også informeret om at de til en hver tid kunne afslutte interviewet eller trække deres udsagn tilbage. I forbindelse med gennemførelsen af interviewene, gjorde projektgruppen sig nogle overvejelser omkring udførelsen af disse, og dermed også projektgruppens rolle som interviewer. Interviewsene var som tidligere beskrevet semistruktureret, hvor interviewereren førte informanten gennem en række spørgsmål og temaer (jf. bilag 12.8), hvoraf flere dimensioner af problemstillingen blev forsøgt belyst. Intervieweren var bevidst om at være forudsætningsløs, hvilket indebærer at være åben, nysgerrig og lydhør overfor informanten. Samtidig forholdt interviewereren sig kritisk til egen forforståelse og forud-

sætninger, for at kunne møde informanten uden forudindtagede meninger, og dermed undgå at præge dennes udsagn eller at stille ledende spørgsmål.

5 Databehandling

Følgende kapitel vil beskrive hvordan det empiriske datamateriale, som efterfølgende danner grundlag for analysen og diskussionen, er blevet behandlet. Dele af det følgende kapitel er taget fra og skrevet med inspiration fra tidligere P9 semesterprojek på Idræts studiet: Teknologiens motive-rende potentiale – Polar Team 2's påvirkning på BikeFit deltageres motivation (Christensen, et al., 2013)

For at etablere grundlaget for analysen, skal data bearbejdes. I indeværende projekt er data indsamlet ved en kvalitativ metode. Nedenunder vil der blive gennemgået databehandlingen af det semi-strukturerede interview.

5.1 Interview databehandling

Bearbejdningen af den kvalitative data, bliver af Launsø og Rieper (2008) beskrevet i 3 faser. Første fase er en gennemgang af det indsamlede materiale. I denne fase lyttes interviewene igennem for at afdække evt. fejlkilder som misforståelser, tekniske støjproblemer osv. Derudover skal der tages stilling til om interviewet skal skrives ud i sin helhed, eller om det kun er en delvis udskrivning (Launsø, et al., 2008). I indeværende projekt er det valgt at lave fuld udskrift af hele interviewet.

Anden fase er udskrivning af interviewoptagelserne (Launsø, et al., 2008). Udskrivningen vil i indeværende projekt fremover være omtalt som transskription. Transskriberingen bestod i at oversætte fra talesprog, med et uskrevet regelsæt, til skriftsprog med et andet regelsæt. Uanset nøjagtigheden af transskriberingen, vil denne altid blive et afgrænset billede af virkeligheden, da betoning og kropssprog går tabt i oversættelsen. Transskriptionen er udarbejdet på følgende måde med inspiration fra Launsø og Rieper (2008):

- Datamaterialet er forsøgt transskriberet ordret.
- Tegnsætning (punktum, komma), er sat af skriveren, alt efter stemmeføringen på lydbåndet.
- Af hensyn til deltagernes anonymitet, er alle omtalte navne angivet med pseudonymer.
- Spørgsmål fra interviewer er markeret med kursiv og med et efterfølgende spørgsmålstegn.
- Alle andre kommentarer og deltagelse i samtalen fra interviewer er også markeret med kursiv.

Ved citering i rapporten, vil disse retningslinjer blive fulgt:

- Ord som ”altså”, ”sådan” eller ”jamen” er slettet, hvor det er klart ud fra stemmeføringen, at disse ord ikke har betydning for det, som siges.
- Understregning benyttes, hvis når informant understreger noget/ligger vægt på ord
- Pause/tænkesnak som fx ”hvad skal man sige” er slettet.
- Pauser i snak er også slettet.
- Visse steder er der af hensyn til forståelse af citaterne, som enkeltstående sætninger, anført ledeord i parentes (de ledeord skal gøre sætningen forståelig).
- Hvis en talende afbryder sig selv, indskyder forklaringer eller lignende, og tager tråden op på ny, er det indskudte fjernet, hvis dette er vurderet irrelevant.

- Når en sætningsdel er udeladt i et citat, enten i begyndelsen eller i slutningen af citatet, er det markeret med: "...” (tre punktummer). Samme kode anvendes til at markere hvor sætninger inde i citater er udeladt.

Tredje fase er en gennemlæsning af transskriptionen. Denne fase er tidskrævende og må ofte gentages flere gange. Transskriberingen forgik ved en gennemlytning af interviewet, og derefter, ved anden gennemlytning blev interviewet nedskrevet. For at sikre en så høj validitet i transskriberingen som muligt, blev interviewet først transskriberet af en person, og derefter kontrolleret ved en gennemlæsning samt gennemlytning af en anden person. Den kontrollerede version af interviewet anvendes derefter i den videre analyse. Denne fase er vigtig, da den er nøglen til den videre analyse og fortolkning (Launsø, et al., 2008), som er præsenteret i næste kapitel.

6 Dataanalyse

I følgende afsnit beskrives hvorledes analysen af dataindsamlingsmetoden er blevet fortaget. Dele af det følgende kapitel er taget fra og skrevet med inspiration fra tidligere P9 semesterprojek på Idræts studiet: Teknologiens motiverende potentiale – Polar Team 2's påvirkning på BikeFit deltageres motivation (Christensen, et al., 2013)

For at skabe svar, på undersøgelsens problemstilling, jf. kapitel 1, vil denne dataanalysefase blive brugt til udlægning og præsentation af data. Udgangspunktet for denne fase, er det ordnede datamateriale (Launsø, et al., 2008) omtalt i bilag **Fejl! Henvisningskilde ikke fundet.** Dette gør sig gældende for transskriptionen af de semistrukturerede interviews. Her vil der både være fortolkende og analyserende metoder, for at se om man er kommet frem til undersøgelsens formål og/eller interessante svar (Launsø, et al., 2008).

6.1 Kvalitativ analyse

I den kvalitative analyse, vil der være fokus på at fortolke det indsamlede datamateriale. Dette vil blive gjort via meningskondenserende arbejde, dvs. reduktion af en større tekstmængde til små meningsenheder (Tanggaard, et al., 2010). Tanggaard og Brinkmann (2010) påpeger endvidere at:

"... meningskondenseringen er centralt for fænomenologiske og hermeneutiske tilgange, der lægger vægt på beskrivelse og fortolkning af meningsindhold" (red.) (Tanggaard & Brinkmann, 2010, s. 47)

Arbejdsprocessen i indeværende projekt vil benytte en monteringsramme, med inspiration fra Launsø og Rieper (2008), som analyseredskab af de kvalitative data. Denne monteringsramme vil blive brugt for at skabe et overblik. Launsø og Rieper (2008) påpeger endvidere at:

"... overblikket over fortolkningsprocessen relaterer til såvel data, de sociale kontekster, data er produceret i, som overordnede og underordnede begreber/kategorier, der er udviklet tæt på informantens udsagn eller inspireret af teorier, problemstillinger, teorier eller modeller. " (red.) (Launsø & Rieper, 2008, s. 169)

Dermed betragtes monteringsrammen som et instrument, til at koble teori sammen med data og på den måde fortolke det indsamlede (Launsø, et al., 2008). I hverdagen bruges vores for forståelse ubevidst, dvs. vi bruger den viden vi har, til at analysere og fortolke omverdenen. Der bør derimod ved al forskning, gøres rede for hvilken for forståelse der fortolkes ud fra (Launsø, et al., 2008), se afsnit 2.5.2 omhandlende hermeneutik, for indeværende projekts for forståelse. Denne overgang fra teori til for forståelse sker via fortolkningsinstrumentet, monteringsrammen. Således er teorien altså fortolkningens essens som bruges til at koble teorien (for forståelsen) sammen med det indsamlede data (Launsø, et al., 2008).

Monteringsrammen (4) der bliver anvendt i indeværende projekt, er lavet med inspiration fra Launsø og Rieper (2008). Den består af fem temaer; overordnede begreber eller kategorier, underordnede begreber eller kategorier, subtemaer, relevante kontekster, og problemstillinger eller undersøgelsesfelter.

Den endelige monteringsramme, med opstillede temaer, kan ses i nedenstående Tabel. Monteringsramme kommer til at danne udgangspunkt for analysen og diskussionen i det følgende kapitel. Den består overordnet af 3 hovedbegreb/kategorier: organisation, sundhed og motivation.

Overordnede begreber eller kategorier	Underordnede begreber eller kategorier	Subtemaer	Relevante kontekster	Problemstilling eller undersøgelsesfelt
Organisation	Ekstern tilpasning	Mission	Hvorledes er intervention forenelig med instituttets kernemission	Hvis ikke interventionen er forenelig med instituttets kernemission, vil implementering ikke kunne være vellykket
		Midler	Hvorledes påvirker virkemidlerne (frivillighed >< tvang), de ansattes motivation for deltagelse i motionsordningen	Hvis de anvendte virkemidler ikke accepteres og benyttes, vil dette virke som en begrænsende faktor
	Intern integration	Gruppegrænser og kriterier for inklusion samt eksklusion	Hvordan påvirkes gruppegrænser for de ansatte, ved både nyoprettede og allerede eksisterende grupperinger	Grupperingernes mulighedsskabende eller begrænsende effekt af deltagelse i motionsordningen
		Magt og status	Hvilken ændring i magt/status forholdet kan der forekomme gennem deltagelse i motionsordningen	Er motionsordningen forbundet med tab af anseelse i den kollegiale sammenhæng, vil dette virke begrænsende ift. motivationen for deltagelse
		Belønning/straf	Hvordan bliver det nye adfærdsmønster anset ift. allerede eksisterende accepteret kultur.	Hvis ikke deltagelse i motionsordningen bliver set som værende acceptabel adfærd, vil dette virke som en begrænsende faktor
		Standarder	Hvordan er de eksisterende arbejdsrutiner en begrænsende eller mulighedsskabende faktor ift. deltagelse i moti-	Hvis ikke de eksisterende arbejdsrutiner er foreneligt med motionsordningen, vil dette virke be-

			onsordningen	grænsende
Sundhed	Sundhedsdiskurs		Hvordan anskues sundhed på individplanet?	Hvis der er uoverensstemmelse mellem de ansattes opfattelse af sundhed kontra vores intervention
	Sundhedsbegreber		Hvilke sundhedsbegreber er præsenteret på Institut for Byggeri og Anlæg	Er der forskel på hvilket label folk for, ift. brugen af motivationsordningen.
Motivation	SDT	Autonomi	Hvordan påvirker vores intervention graden af autonomi	Mangel på autonomi vil resultere i mindsket motivation
		Kompetence	Hvordan påvirker vores intervention graden af kompetence	Mangel på kompetence vil resultere i mindsket motivation
		Tilhørsforhold	Hvordan påvirker vores intervention graden af tilhørsforhold	Uoverensstemmelse mellem individet og ønskede relationer vil mindske motivationen
	HBT	Modtagelighed	Modtageligheden af sygdom bliver vurderet	Handling sker ikke hvis risikoen for sygdom ikke kan ses eller vurderes høj nok.
		Sværhedsgrad	Risikovurdering	Handling sker ikke hvis oplevelse af mulige konsekvens ikke er stor nok
		Effektivitet	Har handlingen den ønskede effekt	Er output'et fra en given handling ikke stor nok ift. forventningerne, vil den givne handling ophøre

Tabel 4. Projektgruppens udarbejdede monteringsramme til anvendelse i analysen og diskussionen (red.)

Den ovenforstående monteringsrammen med de opstillede temaer, omhandler først og fremmest organisationen, for at klarlægge dele af organisations kultren på Institut for Byggeri og Anlæg og derigennem finde de muligheder og begrænsninger disse rammer opstiller for de ansatte. Projektgruppens valg af tilgang til at anskue organisationen tager udgangspunkt i Edgar H. Scheins (1984) funktionalistiske perspektiv på organisationskulturen.

Efter en gennemgang af instituttets opstillede rammer og disses muligheder og begrænsninger, vil sundhedsaspektet blive inddraget. Ved inddragelsen heraf er det formålet at anskueliggøre i, hvilket omfang sundhedsopfattelserne på instituttet er mulighedsskabende eller begrænsende for de ansatte på instituttet. Hertil er det valgt at benytte sundhedsdiskurs som en indgang ind i de diskurser der florerer på instituttet blandt de ansatte. Disse opfattelser af sundhed vil ved hjælp af inddeling i de forskellige kasser i sundhedsbegrebsmodellen, være med til at vise om der er en sammenhæng mellem brugen af motionsordningen og de ansattes aktuelle sundhedsbegreber. Til at inddele de forskellige sundhedsopfattelser er det valgt at tage udgangspunkt i en sundhedsbegrebsmodel, bl.a. præsenteret af Bjarne Bruun Jensen (2009), der inddeler sundhed i fire begreber. Disse teorier vil i næste kapitel blive benyttet til at beskrive og diskutere nogle af de sundhedsopfattelser der er på instituttet. Her igennem vil det være muligt at finde frem til om fysisk aktivitet er i tråd med de ansattes sundhedsopfattelse.

Det tredje og sidste perspektiv der er anvendt i indeværende projekt for at belyse årsager bag, hvorfor eller hvorfor ikke de ansatte benytter motionsordningen skal findes i deres motivation. Grundlæggende vil motivation blive anskueliggjort ud fra et SDT perspektiv, hvori motivation kun menes at finder sted, hvis der er følelsen af autonomi, kompetence og tilhørsforhold tilstede (Hagger, et al., 2007). I samspil med denne teori vil HBT blive inddraget, for at kaste lys over de aspekter der er forbundet med et individs oplevelse af fx nødvendigheden af at være fysisk aktiv (Janz, et al., 1984). Herved vil det være muligt at finde de mulighedsskabende og begrænsende faktorer der spiller ind i den enkeltes motivation for deltagelse i motionsordningen.

På baggrund af denne fremgangsmåde vil det være muligt at besvare problemformuleringen og derigennem finde frem til de mulighedsskabende og begrænsende faktorer der er ved implementeringen af HIT ved Institut for Byggeri og Anlæg.

7 Resultater

I dette kapitel vil resultaterne for deltagelse af motionsordningen ved institut for byggeri og anlæg blive præsenteret.

7.1 Opsamling af deltagelsesraten i motionsordningen ved byggeri og anlæg

I efterfølgende afsnit vil blive præsenteret antallet af gange de ansatte har deltaget i motionsordningen, for ved byggeri og anlæg.

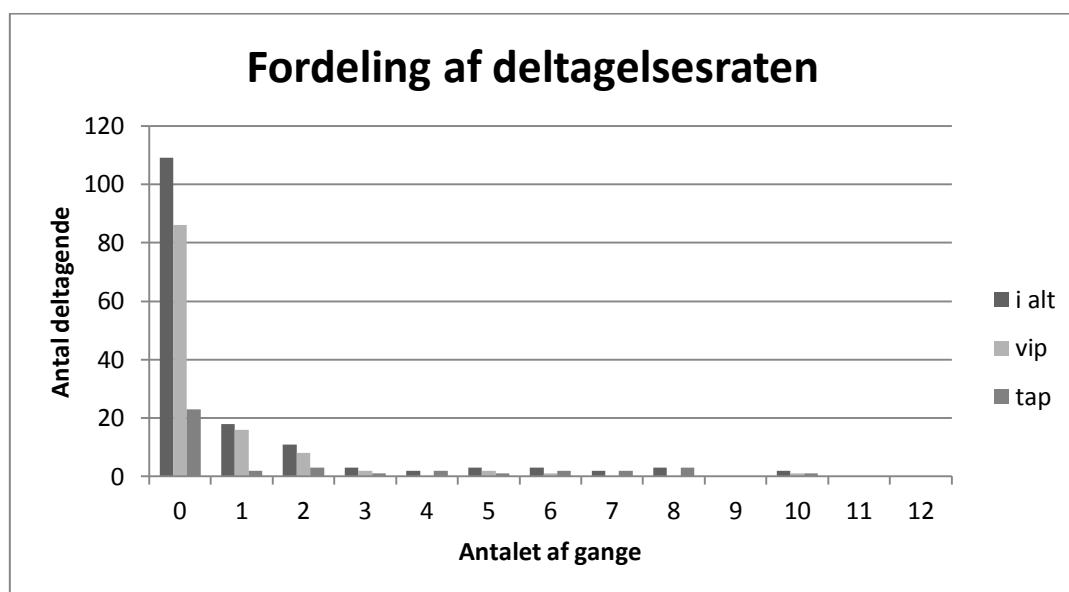
Byggeri og anlæg har i alt 156 ansatte ift. VIP'er og TAP'er. Af de 156 ansatte ved byggeri og anlæg, har 47 personer benyttet sig af motionsordningen. Dette svare til 30 % af de ansatte, der har benyttet sig af motionsordningen. Den gennemsnitlige benyttelse for de 47 deltagende, ligger på 3.15 gange, med en spredning på ± 2.6 .

Ud af de 156 ansatte er 116 ansat som VIP'er. Ud af de 116 VIP'er har 30 benyttet sig af motionsordningen, hvilket svare til 26 %. Den gennemsnitlige benyttelse for de 30 deltagende, ligger på 2.1 gange, med en spredning på ± 1.9 .

Ud af de 156 ansatte er 40 ansat som TAP'er. Ud af de 40 TAP'er har 17 benyttet sig af motionsordningen, hvilket svare til 43 %. Den gennemsnitlige benyttelse for de 17 deltagende, ligger på 4.9 gange, med en spredning på ± 2.7 .

Nedenfor i tabellen og søjlediagrammet, ses hvordan deltagelsesantallet fordeler sig, både for hele instituttet, VIP'erne og TAP'erne.

Antal gange	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
VIP	86	16	8	2	0	2	1	0	0	0	1	0	0
TAP	23	2	3	1	2	1	2	2	3	0	1	0	0
I alt	109	18	11	3	2	3	3	2	3	0	2	0	0



8 Analyse og Diskussion

*I følgende afsnit præsenteres projektgruppens resultater af deltagelsen i motionsordningen og interviewundersøgelsen. Samtidig med at resultaterne præsenteres vil disse blive analyseret og diskuteret ift. relevant teori. Analysen og diskussion af deltagelsen i forbindelse med motionsordning vil bestå af en kort statistisk analyse af datasættet. Analysen og diskussionen af interviewundersøgelsen vil bestå af de tre temaer sundhed opfattelse, HBT og organisations kultur, der er opsat ud fra analysemetodens monteringsramme (Se afsnit 6) Informanterne vil i nedestående analyse og diskussion, blive omtalt: I1 (informant 1), I2, I3, I4 og I5 som i transskriptionen (bilag **Fejl! Henvissningskilde ikke fundet.**). Interviewpersonen vil blive omtalt som IP. Citater fra interviews er angivet, ved hvilken informant der er tale om, samt henvisning til linjenummer og stammer fra transskriptionen, fx (I1. 1-10).*

8.1 Analyse og diskussion af organisationskultur

I dette afsnit analyseres og diskuteres resultater fra projektgruppens interview undersøgelse ift. Institut for Byggeri og Anlægs organisations kultur, og hvordan denne har været enten mulighedsskabende eller begrænsende ift. de ansattes deltagelse i motionsordningen. Overordnet kan organisationskulturen anskues som de rammer hvori implementering har fundet sted. Disse overordnede rammer har indeholdt de værdisæt der er gældende på instituttet, samt de fysiske rammer der er gældende.

8.1.1 Ekstern tilpasning

Som beskrevet i afsnit 3.2.4, handler den ekstern tilpasning om, hvordan organisationen tilpasser sig det omkringliggende miljø og dermed sikre organisationens overlevelse (Schein, 1986). I indeværende projekt undersøges det som tidligere beskrevet (Se afsnit 1.3), hvordan instituttets organisations kultur ift. den eksterne tilpasning, omhandlende mission og midler, enten er mulighedsskabende eller begrænsende ift. de ansattes deltagelse i motionsordningen.

Mission

Funktionsområdet Mission omhandlede selve implementeringen af motionsordning på Institut for Byggeri og Anlægs ift. deres kernemission på instituttet (Se afsnit). Generelt mener alle informanterne at formålet med motionsordningen, godt kunne fungere sammen med instituttets kernemission (I1. 233-235) (I2. 546-549, 748-757) (I3. 1106-1111) (I4. 1304-1311) (I5. 1678-1680, 1689-1690, 1888-1890). Dette understøttes af at ledelsen har givet tilladelse til implementeringen af en motionsordning til benyttelse i arbejdstiden. Hvis denne implementering ikke var forenelig med instituttets kernemission og implementering dermed ville gå ud over missionen, ville ledelsen formentlig ikke have givet tilladelse til dette. Da dette i så fald ville have gået ud over arbejdet. I3 påpeger dog en udfordring i denne forbindelse, da VIP'er og TAP'er ikke besidder de samme arbejdsfunktioner. Dog tror I3, at en pause til at tømme hovedet, kunne være gavnlig for alle uanset arbejdsfunktion (I3. 989-990). Informanternes udtalelser, omkring foreneligheden, stemmer godt overens med den form for autonomi som ledelsen giver de ansatte, i den forstand at de selv kan planlægge deres egen arbejdstid og til dels deres arbejdsopgaver (I1. 4-6, 31-34, 50-53, 261-263) (I2. 461-469) (I5. 1659-1661). Dermed ville det være muligt, at inddrage en motionsordning som indeværende, uden at det umildbart går ud over arbejdet, altså missionen, hvis at de ansatte reelt har tiden til at træne i arbejdstiden. I4 mener at instituttet som en dynamisk arbejdsplads, og med den autonome arbejdsstil

der findes, er præget af en masse summen og liv, hvor tiden til motionsordningen burde være til stede (I4. 1222-1228, 1304-1311), men at det blot er et spørgsmål om prioritering at forene de to (I4. 1233). I4 pointerer også at motion ikke er blevet en integreret del af arbejdet endnu, men at det er en mulighed (I4. 1390-1391). Dette kunne man forstille sig ville ske, hvis der blev holdt fast i motionsordning på instituttet. Dette understøttes af Schein (1986), nemlig at en ny adfærd skal igennem en kognitiv transformationsproces for at kunne blive til en grundlæggende antagelse.

Midler

Funktionsområdet midler, omhandler brugen af de midler, der blev anvendt i forbindelse med implementeringen af motionsordning på Institut for Byggeri og Anlæg, og om disse blev anset som mulighedsskabende eller begrænsende. De midler der bliver fokuseret på i indeværende projekt, er som beskrevet i afsnit 3.2.4, frivillighed kontra tvang og i indeværende projekt opstillet som to individuelle virkemidler. Frivilligheden kom til udtryk i selve implementeringen, ved at motionsordningen var en frivillig ordning. Derudover bliver der spurgt ind til informanternes tanker, hvis motionsordningen ikke var frivillig. Dermed ville midlet til opnåelse af målet (deltagelse i motionsordningen) være tvang. Det at ledelsen simpelthen dikterede, at alle ansatte skulle bruge motionsordningen. Således ville indeværende middel, anvendt af projektgruppen, ændres fra frivillighed til tvang.

Til dette siger I1, I2, I3 og I5 at de formegentlig ville acceptere og gøre det (I1, 275-276) (I2. 728-730) (I3 1124-1128) (I5. 1885-1887), men I1 påpeger at det ikke ville være specielt motiverende, da det var noget der var blevet dem pålagt (I1. 267-269, 271-273), hvilket påvirker deres autonomi i en negativ retning. Dette stemmer godt overens med de ansattes opfattelse af autonomi, hvor de selv kan bestemme over deres tid. Dermed ville det kunne opfattes som en ret stor indgriben i deres råderum, at tvinge dem til at motionere i arbejdstiden. At flere af informanterne ville gøre det, på trods af tvang, kan muligvis hænge sammen med deres personlige opfattelse af motion og sundhed, hvor flere af dem ser fysisk aktivitet som vigtigt, som diskuteret i afsnit 8.1.1. Dermed ville det ikke være grænseoverskridende for dem, som det ville være for andre af de ansatte ved instituttet.

I1 udtrykker fx at det ville demotiverende, hvis det blev en tvungen del af arbejdspladsen, da det ikke ville være lystbetonet, og at man straks ville være i opposition, da I1 ikke vil have at folk skal bestemme over sin adfærd (I1. 267-269, 271-273). I1 ville formegentlig acceptere den tvungne motion, og dermed gøre det, men som I1 siger:

"...ville jeg have paraderne oppe fra start af(red)." (I1. 276). I1 forklare at dette skyldes, at der ikke er mange der bryder sig om, at få dikteret noget og for I1 er motion en privat sag, og ikke noget arbejdsgiveren skal blande sig i (I1. 278-279). Dermed ville en tvungen motionsordning for I1, gå ud over hendes autonomi ift. til selv at bestemme. Dette bakkes op af I2, I3, I4 og I5, som også mener at visse personer ville føle det som et overgreb på deres personlige frihed (I2. 734-739) (I3 1125, 1143-1144) (I4. 1575-1578) (I5. 1886-1887) og som I3 udtrykker det:

"I skal? Så bliver det et krav. Så tror jeg der er nogen der vil stejle. Man bliver lidt stædig når der er noget man får at vide man SKAL." (red) (I3. 1125, 1143-1144).

Som sagt ville informanterne formentlig deltage i motionsordningen på trods af tvang. I2 mener samtidig også at dennes deltagelse formegentlig første ville finde sted i tilfælde af tvang (I2 728-730). Ligeledes mener I2 at, hvis det skulle sikres at alle deltog, ville tvang nok være den eneste løsning for at få fat på de personer, som normalt ikke vil komme (784-785). Dermed ikke sagt at I2

ikke mener, at det ikke er alle der ville have det godt med en løsning som denne, da folk gerne selv vil bestemme, hvornår de skal dyrke motion(734-739). Det med brugen af tvang, som et middel til at få alle med, bakkes også op af I4, som også mener at:

"Hvis det er deltagerantallet der skal optimeres, så er det nogle helt andre motivationsfaktorer man skal have på banen... .. det mest ultimative, det er jo et dekret. Ned og sidde på cyklen i 10 minutter, det er en del af din arbejdsdag... .. Det (tvangen (red.))t er vel altid at optimere. Men det bliver så en eller anden suboptimering... .. Men man ville i hvert fald ikke få færre derved end I havde i forvejen. Der ville være nogen der ville gøre det, fordi de fik besked på det." (red.) (I4. 1528-1532, 1582-1583, 1640-1641)

I4's betegnelse, med en suboptimering, er en rigtig spændende antagelse. For midlet tvang, kunne måske godt få folk til at komme derved, men blot fordi at de skulle. Dermed ville personerne formentlig ikke opfylde de opstillede krav i afsnit 3.1, omhandlende HIT. Hvori det pointeres at der skal opnås $\geq 90\%$ af VO_{2maks} , for at en ønsket effekt ville finde sted. Hvis personerne blot kom for deltagelsens skyld, fordi at det var påtunget, ville de muligvis ikke få det store udbytte af dette, da personerne kunne lade være med at følge træningsforskrifterne og fx kun yde 50% af VO_{2maks} . Dermed er tvang måske ikke den optimale løsning, hvilket I3 heller ikke tror. Som I3 tidligere har nævnt ville det måske få flere ansatte derved, men det ville ikke nødvendigvis have en positiv effekt, hverken på motionsordningen som helhed eller resultatet af denne (I3.1145-1146), men blot hæve deltagerantallet. I4 tror at virkemidlet tvang, ville have den modsatte effekt, ved at folk ikke ville deltage, og derved ville den samlede effekt være negativ, men at der dog som nævnt ville være folk der brugte ordningen, fordi de fik besked på det (I4. 1578-1583).

Gennem indeværende implementering af motionsordningen, har midlet der har været brugt været frivillighed. Motionsordningen var en frivillig ordning folk kunne benytte, hvis de havde lyst til det. Den manglende lyst til at benytte motionsordningen er kommet til udtryk gennem den lave deltagelse i motionsordningen, som det ses i kapitel 7. Denne manglende lyst, sidestilles i indeværende projekt med manglende motivation. Dermed er motionsordningen drevet alene via frivillighed, heller ikke den optimale løsning. Derfor vil der i afsnit 8.3 i diskussionen, omhandlende de motiverende aspekter, bliver diskuteret nærmere, hvad der kan gøres for at den frivillige deltagelse bliver attraktiv og motiverende.

8.1.2 Opsamling på ekstern tilpasning

Den eksterne organisations kultur på instituttet er meget præget af den autonomi de ansatte har, ift. deres udførsel af arbejdet. Derudover tilkendegiver alle informanterne at formålet med HIT kan være foreneligt med instituttets kernemission. Dette er dermed mulighedsskabende for de ansattes deltagelse i motionsordningen, men projektgruppen har observeret at de ansatte, på trods af denne mulighed og foreneligheden, ikke har gjort et tilvalg af motionsordningen, da kun en lille andel af de ansatte reelt har benyttet sig af tilbuddet om træning i arbejdstiden (se kapitel 7). Mht. de anvendte midler i forbindelse med interventionen, mener informanterne at tvang i forbindelse med deltagelse i motionsordning, kunne have fået flere til at deltage, men ville overordnet set have haft en negativ effekt, og ikke værende en holdbar løsning. Informanterne mener i forlængelse af dette, dog heller ikke at frivilligheden kan stå alene, da kun 30 % af de ansatte har benyttet sig af motionsordningen. Informanterne ser derfor ikke frivilligheden til deltagelse i motionsordningen kan stå alene, men at forskellige tiltag muligvis kunne højne motivationen.

8.1.3 Intern integration

Som beskrevet i afsnit 3.2.4 handler den interne integration om hvorledes der skabes konsensus omkring interne processer, som dermed gør organisationen i stand til at tilpasse sig og overleve. (Schein, 1984). I indeværende kandidatspeciale undersøges det, som tidligere beskrevet (Se afsnit 1.3), hvordan instituttets organisations kultur ift. den interne integration er enten mulighedsskabende og/eller begrænsende ift. deltagelsen i motionsordningen.

Gruppegrensener og kriterier for inklusion samt eksklusion

Funktionsområdet gruppegrensener og kriterier for inklusion samt eksklusion omhandler, hvorledes de allerede eksisterende grupperingers gruppegrensener påvirkes af implementering af motionsordning. Derudover ønskes det også belyst, hvorledes de eksisterende grupperinger på instituttet enten er mulighedsskabende eller begrænsende i forbindelse med deltagelse i motionsordning på Institut for Byggeri og Anlægs.

Generelt mener informanterne at de eksisterende grupper er mulighedsskabende ift. til benyttelsen af motionsordning (I1. 416-418) (I3. 897-899) (I4. 1549-1552), som I3 beskriver det:

”Vi er meget samlet lige her i bygningen, vi skal ikke ud og undervise og forske, vi er en samlet gruppe her i bygningen, så vi kan lave nogle faste aftaler, vi siger til hinanden, nu går vi ned efter kaffepausen hver dag, og fastholder hinanden” (I3. 897-899)

De eksisterende grupperinger har kunnet være mulighedsskabende i den forstand, at medlemmer i gruppen har haft nogen de kunne træne med og kunne holde hinanden oppe mht. at komme ned og træne (I3. 897-899, 1007-1010, 1147-1149). Det kunne også forstilles at grupperingerne kunne være begrænsende i forbindelse med deltagelsen i motionsordningen, forstået på den at hvis bare et medlem i grupperingen er meget negativt stemt over motionsordningen, vil denne kunne hæmme resten af gruppens lyst til at deltage. Dette kunne fx være negativ omtale af motionsordningen, eller i et ekstremt tilfælde helt at få et gruppemedlem ekskluderet pga. deltagelsen i motionsordningen.

I2, I3, I4 og I5 nævner at der er forskelle imellem TAP’er og VIP’er ift. deres opfattelse af om de reelt har tid til at benytte motionsordningen (I2. 763-766) (I3. 938-944) (I4. 1351-1361) (I5. 1682-1688). Denne opfattelse af manglende tid til, at kunne træne ,blandt VIP’erne har kunnet virke begrænsende på deres motivation ift. at benytte ordningen for VIP’erne. En anden grund til at VIP’er muligvis har været begrænset i deres deltagelse i motionsordning kan også have baggrund i deres arbejdsfunktion som I2 nævner:

”Jamen jeg tror det der gør det, det er at os TAP’er vi er her, vi har godt nok flextid men de fleste er her mellem 8-16, det gælder ikke VIP’erne, de har undervisning i byen og arbejder hjemme har jeg også indtryk af, så jeg tror det måske er fordi de ikke rent fysisk er på arbejdspladsen” (I2. 763-766).

I1 nævner dog at arbejdsfunktionen ikke nødvendigvis behøves at være en begrænsende faktor ift. deltagelsen i motionsordningen:

”Jo men det har en forskel med hvilke arbejdsopgaver man har. Og hvilken struktur man selv har mulighed for at bidrage med i ens arbejde. Men jeg tror ikke det har så meget at gøre med, om man kommer og får lavet sin motion.” (I1. 416-418)

Informant 3 nævner også nogle kulturelle forskelle der har været kunnet være begrænsende, fx danskere kontra udlændinge (I3. 974-975, 1113-1117).

Motionsordningen har ikke formået at kunne nedbryde eksisterende gruppering eller at skabe nye på tværs af de allerede eksisterende grupperinger (I3. 803-805) (I5. 1922-1930). Hvis ønsket med implementering havde været specifik at nedbryde eksisterende grupperinger og skabe større samhørighed blandt de ansatte, kunne det fx have været en mulighed, at sætte de ansatte sammen i træningsgrupper på tværs af sektioner. De allerede eksisterende grupperinger på instituttet både ift. sektion og nationalitet ville kunne virke både begrænsende og mulighedsskabende for de ansattes deltagelse i motionsordningen. Dette kunne fx være på baggrund af deres arbejdsfunktion (TAP >< VIP), men det er svært konkludere 100 % ud fra ovenstående analysen og diskussionen. Informanterne fremhæver mest de mulighedsskabende aspekter i dette.

Magt og status

Funktionsområdet Magt og Status omhandlede, hvordan forholdene omkring magt og status på instituttet kunne være mulighedsskabende eller begrænsende i forbindelse med deltagelsen i motionsordning på Institut for Byggeri og Anlæg. Dette kunne fx være i forbindelse med om deltagelsen i motionsordningen har kunnet medføre et tab af anseelse i kollegial sammenhæng, som kunne virke begrænsende for motionen til at deltage i motionsordningen (Se afsnit).

Informanterne har haft rigtigt svært ved at besvare spørgsmålene i denne kategori. Dette kan muligvis hænge sammen med at de ikke har oplevet nogle problematikker i forbindelse med dette. Det kan muligvis begrundes med at institutlederen fx har givet lov til at deltage i motionsordningen i selve arbejdstiden, og at der dermed ikke har været nogen konfrontationer mellem ledelse og medarbejder eller mellem medarbejderne imellem. På den baggrund har magt og status været mulighedsskabende for deltagelsen i motionsordningen, da der ikke har været nogle begrænsninger fra ledelsesmæssig side. I3 nævner dog at visse mandlige medarbejder har set lidt ned på motionsordning, hvilket har kunnet virke begrænsende på andres lyst til at deltage i både deres egen gruppe og andres som omtalt ovenfor. De mandlige medarbejdere har muligvis ikke opfattet motionsordningen som en form for træning der tiltaler dem, hvilke kunne forklare deres holdning.

”... de har synes det var lidt latterligt at de skulle sidde herovre på nogle cykler, der er for meget testosteron derovre, der skal løftes noget jern tror jeg” (I3. 942-944).

Belønning og straf

Funktionsområdet Belønning og Straf omhandlede, hvorledes forholdene omkring Belønning og Straf ift. det nye adfærdsmønter (at deltage i motionsordningen) vil blive anset ift. de allerede eksisterende adfærdsmønstre. Forstået på den måde, hvordan disse eksisterende adfærdsmønstre kunne være enten mulighedsskabende eller begrænsende ift. deltagelsen i motionsordning (Se afsnit).

I forbindelse med at ledelsen på instituttet har givet medarbejderne lov til at træne i arbejdstiden, anses dette også for en acceptabel adfærd set fra ledelsens side og dermed også for at være mulighedsskabende (I2. 837-840). Selvom det er anset som accepteret adfærd at deltage i motionsordningen fra et ledelsesmæssigt synspunkt, kan dette stadigvæk blive anset som uacceptabel adfærd blandt nogle af medarbejderne. Dermed kan der stadigvæk, selvom ledelsen har tilkendegivet at adfærden er accepteret, være en begrænsende effekt blandt de ansatte, som ikke anser det som acceptabel adfærd. En anden begrænsende faktor kan muligvis findes i at ledelsen ikke har været syn-

lige nok i forbindelse med implementeringen af motionsordning, udover at have givet deres tilladelse til dette. I2, I3 nævner slet ikke at have hørt noget vedr. motionsordningen fra ledelsens side og savner det gode forbillede fra ledelsens side ift. deltagelsen (I2. 824-825) (I3. 1175-1180). I4 modsiger til dels den manglende tilstedeværelse fra ledelsens side, idet vedkommende mener at ledelsen har gjort meget for at promovere motionsordning (I4. 1629). Dermed er der ikke helt enighed ift. den ledelsesmæssige involvering i forbindelse med implementering, og ikke alle de ansatte har oplevet den samme ledelsesmæssige involvering i forbindelse med motions. Dette har muligvis godt kunne virke som en begrænsende faktor ift. deltagelsen i motionsordningen, på de ansatte der ikke følte at ledelsen involverede sig.

I4 nævner at vedkommende ikke mener de eksisterende adfærdsmønstre har været begrænsende ift. deltagelsen i motionsordningen, men mener at begrænsningerne derimod muligvis ligger ift. den enkeltes egen motivation og prioritering ift. motionsordningen. I4 svare ift. spørgsmålet:

”Hvad med dig, tænker du noget specielt om dem der ikke går ned og bruger det?”

”Ja det gør jeg faktisk. Og jeg synes faktisk det er en skidt idé ikke at gøre det. Men jeg tænker ikke så meget om dem som ikke gør det, som en gruppe og en helhed. Men mere når jeg skal ligge øre til de der anelange søforklaringer om ingenting. Det tænker jeg mit. For det er jo bare at gøre det. Og det kan godt være en lidt arrogant holdning at have. Alt tiden de har brugt på ikke at gøre det, den kunne de have brugt nede på cyklen, så skulle de kun bruge 2 minutter på søforklaringer. Jeg synes man skal benytte det, når man nu har det.” (I4. 1567-1572).

I4 anser det som værende ikke acceptabel adfærd ikke at benytte motionsordningen, når den nu er blevet stillet til rådighed af ledelsen, og da manglende deltagelse handler mere om manglende motivation og prioritering blandt dem der ikke deltager i motionsordningen.

Generelt anses det som acceptabel adfærd at træne i arbejdstiden, blandt andet pga. ledelsens accept, og dermed burde det have været mulighedsskabende for deltagelsen i motionsordning. I3 fremhæver også en underen over at nogle ansatte ikke skulle have tid til træning, da de jo er blevet givet tid til det af institutlederen (I3. 981-983).

Standarder

Funktionsområdet Standarder omhandler de standarder som en organisation udvikler for at sikre kvalitet og forudsigelighed og som sætter rammerne for hvilke opgaver der skal løses og hvordan disse løses (Schultz, 1993) (Se afsnit 3.2.4). Forstået på den måde, hvorledes de eksisterende arbejdsrutiner kan forekomme enten mulighedsskabende eller begrænsende ift. deltagelsen i motionsordningen.

Den måde, hvorpå arbejdet udføres på instituttet er præget af en stor tillid til de ansatte, gennem den store autonomi de gives i forbindelse med at løse deres opgaver. Dette gør sig fx også gældende i forbindelse med, hvordan de ansatte planlægger deres tid på instituttet (I1. 4-6, 31-34, 50-53, 258-263) (I2. 461-469) (I5. 1659-1661, 1900-1902). Som tidligere nævnt burde denne store autonomi kunne virke mulighedsskabende for deltagelsen i motionsordningen, men den virker derimod næsten mere begrænsende (I3.981-983) (I4. 1351-1361, 1557-1558) (I5. 1682-1688). Begrænsende forstået på den måde at fx VIP’erne føler at de har rigtig travlt med deres arbejde, og dermed ikke kan finde tiden til træning, hvilket I4 beskriver.

"Men ellers så tror jeg det er noget mentalt, i hvert fald på VIP siden, at man føler man har så travlt. Så er der ikke tid til sådan noget. Og jeg tror bare det er det. Det er en følelse. Det er ikke basseret på noget reelt. Det er en følelse af at have enormt travlt. Men den følelse har man jo ikke, når man sidder og små snakker 25 minutter i stedet for 15 minutter i 10 pausen. Så, man kunne godt være fræk og sige dovenskab. Og det kunne nok måske i virkeligheden være det der skulle være budskabet. Altså bare manglende lyst til at røre sig.

IP: Hvad med for TAP'erne, er der forskel der?

I4: Det kunne der godt være. Altså jeg kan ikke begribe, at der ikke er ret mange ovre fra laboratoriet, der ikke har villet deltage i det her. Det er mig fuldstændigt ubegribeligt.

IP: ja altså alle de "sorte" derovre?

I4: Ja, det forstår jeg ikke noget af. Og jeg kan ikke se hvad der har afholdt dem fra at deltage. Men det kunne da være sjovt at finde ud af hvorfor. Men jeg ved ikke om det er noget med.. Det kan jeg jo kun komme med gisninger og fordomme omkring." (I4. 1351-1363)

I4 påpeger at følelsen af travlhed, muligvis kan være mental, hvilket muligvis ville kunne forklare ud fra deres arbejdsfunktion som videnskabeligt personale der forsker og underviser. Ved denne type kunne man nemt forstille sig at følelse af konstant at være på arbejde, da deres arbejde muligvis også noget de interesserer sig meget for. På denne måde kunne man muligvis godt ende i en slags gråzone, hvor man aldrig har rigtig fri, fordi man konstant tænker på arbejdet. Dermed kan det nemt blive stressende og virke begrænsende ift. deltagelsen i motionsordningen. I4 påstand underbygges dog af I5, mht. at det burde være muligt at finde tiden til træningen (I5. 1900-1902), men dog at arbejdet kan blive prioriteret over træningen (I5. 1687-1688).

Autonomien på instituttet fungerer som et tveæggede sværd og kan dermed virke både muligheds-skabende og begrænsende ift. deltagelse i motionsordningen. Det muligheds-skabende findes i at de ansatte reelt selv kan tilrettelægge deres tid på instituttet, og dermed forholdsvis nemt burde kunne finde tiden til træningen. Det virker dog som om, autonomien virker mest begrænsende, forstået på den måde, at de ansatte frit kan bestemme over deres tid, nemt kan komme til at prioritere arbejdet højere end deltagelse i motionsordningen jf. ovenstående. Realiteten kan realt også være at de ansatte har rigtigt travlt på arbejdet og dermed ikke har tid til at træne, men virker ikke umildbart som årsagen da både I1 (I1. 258-263), I2 (I2. 546-549), I3 (I3. 1101-1103) og I5 (I5. 1900-1902) mener at de burde have tiden til at træne i selve arbejdstiden. Sandheden ligger muligvis et sted midt imellem, da instituttet som arbejdspladsen både er dynamisk og præget af en masse aktivitet og, dermed også er en travl arbejdsplads, hvor der arbejdes meget (I4. 1222-1228)

8.1.4 Opsamling på intern integration

Organisationskulturen i forbindelse med den interne integration har kunnet virke både muligheds-skabende og begrænsende på de ansattes deltagelse i motionsordningen. For gruppegrænserne gælder det at ingen af informanterne har set dette som en begrænsende faktor, men tværtimod som en mulighed skabende. Informanterne giver udtryk for at de ikke tror at allerede eksisterende grupper er blevet påvirket. Informanterne har igennem interviewene omtalt gruppegrænserne som mulig motivations faktor, når det for informanterne har haft svært at hive sig selv op, kunne de gøre det med andre og på den måde blive mere motiveret. Samtidig har det været muligt, uanset om du har villet udfører motionsordningen alene eller sammen med andre, at gøre dette. For magt og status ser in-

formanterne ikke dette som en begrænsende faktor, da ingen af de adspurgte informanter har reflekteret over de andre ansattes deltagelse i motionsordningen. Ligeledes har informanterne ej heller gjort sig nogle overvejelser, omhandlende hvad de andre ansatte tænker om dem og deres brug/ikke brug i motionsordningen. Dermed anskuer projektgruppen dette som at der ikke kan være sket nogen ændringer ift. magt og status. Belønning og straf anses ikke som begrænsende, da informanterne giver udtryk for at deltagelse i motionsordningen ikke anses som en forkert adfærd. Informanterne føler at de nye adfærdsmønstre bliver accepteret, da ledelsen har givet lov til at motionsordningen kan finde sted, samt at denne kan finde sted i arbejdstiden.

Ved standarder, som omhandler de eksisterende arbejdsrutiner, føler informanterne at dette er mulighedsskabende, da de ansatte ved instituttet har meget frie rammer ift deres normale arbejdsrutiner. Dermed er det muligt selv at tilrettelægge sin dag og gøre plads til deltagelse i motionsordningen. På trods af dette er deltagelsesraten, af ansatte der har benyttet motionsordningen mere end én gang, dog kun på 30 %, hvilket ikke vurderes høj. Dette er på trods af de frie rammer som de ansatte ligger inde under. Dermed kan de frie rammer også virke begrænsende, da det kan være svært at prioritere og afse tid til deltagelse i motionsordningen. En anden begrænsende faktor informanterne nævner, ift arbejdsopgaverne, er de ”bunde” opgaver som fx indebærer at de fysisk, er ude af huset.

I efterfølgende afsnit vil en analyse og diskussion af sundhedsopfattelsen af de ansatte ved instituttet, for at kunne afgøre om dette har en mulig effekt ift. benyttelsen af motionsordningen.

8.2 Analyse og diskussion af sundhedsopfattelse

Sundhed er som det fremgår af afsnit 8.2, en ting der er meget forskellig fra én person til en anden, og denne variation er i stor grad medvirkende til at påvirke den adfærd, hver enkelt har overfor motionsordningen med HIT, som er blevet implementeret i forbindelse med indeværende projekt. For at belyse de aktuelle opfattelser af sundhed på instituttet vil der i det efterfølgende blive analyseret og diskuteret individuel sundhedsdiskurs og sundhedsbegreber, på baggrund af de fem interviews. Fx er det interessant, ift. indeværende projekt, hvordan de ansattes opfattelse af sundhed på instituttet kan være mulighedsskabende og/eller begrænsende ift. deltagelse i motionsordningen. Ved at finde frem til den enkeltes sundhedsopfattelse og dermed sundhedsdiskurs, er det muligt at placere dem i sundhedsbegrebsmodellen (Se afsnit 8.2. Dette giver en mulighed for at finde ud af om projektgruppens ide om motion på arbejdspladsen er et tiltag, kan accepteres på instituttet eller ej. Det er i første omgang afgørende for implementeringen af HIT som motionsordning, at de ansatte har en opfattelse af at motion er foreneligt med deres opfattelse af hvad sundhed er. Ydermere er det muligt at finde ud af om der er en sammenhæng mellem de sundhedsbegreber de placeres i, og deres brug af motionsordningen.

8.2.1 Sundhedsdiskurs og sundhedsbegreber

Sundhedsdiskursen og dermed sundhedsopfattelsen på Institut for Byggeri og Anlæg er, som forventet, differentieret blandt informanterne. Dette afspejler sig i de forskellige måder, hvorpå de interviewede definerer deres syn på sundhed. Nedenstående analyse og diskussion tager udgangspunkt i de fem interviews der er blevet foretaget i kølvandet af interventionsperioden. På baggrund af deres udsagn, ift. sundhed, er der blevet sat et begreb på deres opfattelse af sundhed, så denne opfattelse bliver sat i mere faste rammer. Nedenstående er en gennemgang af nogle af de udsagn de fem interviewede er kommet med i interviewene.

Ifølge I1 handler sundhed om at spise sundt, og samtidig have det godt med omgivelserne (I1. 108). Yderligere besvarer I1 spørgsmålet; ”Hvad er sundhed for dig?” således:

”At (red.) være i harmoni med sin familie og sine kollegaer. Det kan godt være man spiser sundt og motionerer og sådan noget, men hvis man går og vrisser af hindanden derhjemme og på arbejde, så synes jeg ikke at jeg føler mig særlig sund. Men jeg tror faktisk godt jeg kunne spise usundt og lade være med at motionere, hvis bare jeg smilede til mine kollegaer og min mand og mine børn. Så ville jeg stadig synes jeg var sund.” (I1 114-118).

Ved at have fokus på harmoni med familie og kollegaer, ligger det klart at sundhed for I1 ikke blot er et spørgsmål om at være sygdomsfri, og dermed fysisk have det godt. Det er også vigtigt at man psykisk har det godt, er i positivt overensstemmelse med sine omgivelser og at der på den måde også er en vis livskvalitet. Det betyder, ifølge sundhedsbegrebsteorien, at der er tale om en positiv betragtning. Det fokus I1 ligger på harmonien i fx familielivet er også en indikator på at det ikke blot er livsstil der er vigtig, men også levevilkår. Levevilkårene ville i I1's tilfælde ikke være gode hvis ikke familielivet er godt, og det ville i givet fald have en indflydelse på oplevelsen af at være sund. Med andre ord er der her tale om et bredt perspektiv (Jensen, 2009). Det er altså vurderet at I1 hører til i det positive og brede sundhedsbegreb (boks nr. 4 i modellen i afsnit 3.3.2, da livskvalitet og levevilkår er vigtige faktorer for at I1 føler sig sund (Jensen, 2009). Denne sundhedsopfattelse betragtes på baggrund heraf som mulighedsskabende for I1's deltagelse i motionsordningen.

Modsat I1 er I3 ikke så optaget af levevilkår og livskvalitet ift. at være sund:

”Det (sundhed (red.)) er vel at prøve og leve så regelmæssigt som muligt, spis sundt, ikke slikke for meget, ikke for meget kage, få tre måltider og nogle mellemmåltider, lade være med at spise efter kl. 20, lade være med at drikke for meget kaffe, være lidt fornuftig med hvad man putter ind i munden. (I3. 1021-1023).

I3's opfattelse af sundhed er mere konkret end det var tilfældet med I1. Dette gør sig gældende ved at I3 blot kommer med nogle helt klare retningslinjer for hvad der skal til for at være sund. I3 påpeger selv medierne som en stor indflydelseskilde (I3. 1025). Der bliver ud fra de nævnte retningslinjer i citatet kun fokuseret på den fysiske sundhed – er kroppen fysisk i god stand er, man med andre ord sund. Det fremgår ligeledes at livsstil er af stor betydning. Det handler om at føre en livsstil der sikrer sundheden. Levevilkårene bliver ikke nævnt som en faktor der er af betydning. Dermed placeres I3 i boks nr. 1 i sundhedsbegrebsmodellen se afsnit 3.3.2, modsat I1, hvor begrebet er betragtet som værende negativt og snævert. På trods af de forskellige placeringer, anses I3's sundhedsopfattelse også som mulighedsskabende for motivationen ift. deltagelse i motionsordningen.

Ligeledes er I2 blevet placeret i boks nr. 1, da psyke og livskvalitet samt levevilkår ikke bliver nævnt i interviewet (I2. 612-633). Det fremgår bl.a. at sundhed, ifølge I2, har meget med kost at gøre, og de sunde valg der tages i forbindelse med indkøb:

”Jamen sundhed for mig har meget med kost at gøre.” (I2. 614).

De valg der træffes bliver taget på baggrund af sund fornuft og lægens ord (I2. 623 og 628), hvilket indikerer at sundhed kun betragtes som noget der vedrører det fysiske hvorvidt man er rask eller syg. Ligeledes er der ikke indikationer på at sundhed for I2 har noget med levevilkår at gøre, da der ikke bliver nævnt noget om at fx økonomi, anerkendelse ol. Dette placerer som nævnt I2 i boks nr.1

sammen med I3, og dermed anses også I2's sundhedsopfattelse som mulighedsskabende for motivation for deltagelse i motionsordningen.

Når det kommer til vurderingen af om sundhed indebærer levevilkår eller ej, og dermed om der er tale om en bred eller snæver betragtning, tyder det på ud fra interviewene, at I4 og I5 er på lige fod med I2 og I3. Dette fremgår af at de heller ikke nævner økonomi, anerkendelse eller andet der kunne indikere at dette er af betydning. Der er dog en forskel på området med livsstil og livskvalitet, hvor I4 og I5 begge antyder at livskvalitet, modsat I2 og I3, er af betydning. I5 siger:

"Det (sundhed (red.)) går vel egentlig ud på at man har det godt, fysisk sundhed går vel ud på at man er sund og rask, holde kroppen lidt vedlige, holde den i gang, have det godt." (I5. 1775-1776).

Herved deler I5 sundhed op, og definerer det som noget der både handler om det fysiske og psykiske. Med andre ord er det en betragtning der betegnes som værende noget der omhandler livskvalitet og dermed en positiv betragtning.

Betragtningen af at sundhed er andet og mere end blot fravær af sygdom er I4 enig i, hvilket fremgår ved at der bliver henvist til et psykisk aspekt i forbindelse med sundhed:

"...den der fornemmelse af, hvad der skal til for at fungere, det er sådan set sundt. Og det får du kun ved at mærke din krop, sådan rent fysisk. Så er man sådan lidt mere til stede kan man sige."
(I4. 1396-1398).

Her indikerer I4 at sundhed er når man på baggrund af at være fysisk aktiv, er mere "til stede". Dette tolkes som en psykisk betragtning, i form af fx mere overskud og psykisk tilstedeværelse. Det har altså også i I4's tilfælde, en vis betydning, at der er balance både fysisk og psykisk, for at der er tale om sundhed. Heller ikke I4 eller I5's sundhedsopfattelser anses for at være begrænsende, men derimod mulighedsskabende for motivation for deltagelse i motionsordningen.

I nedenstående figur 7, fremgår det hvor de fem informanter er placeret i sundhedsbegrebsmodellen, på baggrund af ovenstående analyse. Det kan ses at de fem informanter er spredt ud over det meste af modellen.

	Negativ (fravær af sygdom)	Positiv (livskvalitet og fravær af sygdom)
Snævert (Livsstil)	1 <i>Informant 2 & 3</i>	2 <i>Informant 4 & 5</i>
Bredt (Livsstil og levevilkår)	3	4 <i>Informant 1</i>

Figur 7 Placering af informanterne i sundhedsbegrebsmodellen.

Denne oversigt opholdt mod hvor mange gange de forskellige informanter har benyttet motionsordningen viser at der ingen sammenhæng er at spore. I1 har ikke benyttet ordningen overhovedet, hvorimod I2, I3, I4 og I5 hhv. har benyttet ordningen 2, 10, 10 og 1 gang. Interessant er det dog at de alle, på trods af de lidt forskellige sundhedsopfattelser, og forskellige placeringer i modellen, alle er enige om motion på arbejdspladsen er en positiv ting (I1. 38-39) (I2. 478-479) (I3. 902-905) (I4. 1257-1259) (I5. 1678-1681).

Bl.a. siger I4 i forbindelse med, om fysisk aktivitet er vigtigt for sundhed:

"Ja det (fysisk aktivitet (red.) er sgu bydende nødvendigt." (I4. 1418)

Lidt mere nedtonet, men dog anerkendende siger I2 følgende på samme spørgsmål om vigtigheden af fysisk aktivitet ift. sundhed:

"Nej, jo selvfølgelig er det vigtigt..." (I2. 663)

Dermed anskuer I2 også at fysisk aktivitet har en betydning.

8.2.2 Opsamling af sundhedsopfattelse

På trods af at der er forskel på, i hvor høj grad, informanterne mener fysisk aktivitet vigtigt, er der bred enighed om at det er godt. Ift. muligheder og begrænsninger i forbindelse med implementeringen af motionsordningen kan det dermed ses at der ikke er nogen umiddelbar uoverensstemmelse, ift. projektgruppens intervention og de ansattes sundhedsopfattelse. Dermed er der mulighed for at motionsordningen kan blive taget godt imod. Dette er afgørende for forudsætningerne for at kunne lykkes på det valgte institut. Årsagen til den lave deltagelse i motionsordningen må med andre ord findes et andet sted, end i en uoverensstemmelse mellem informanternes sundhedsopfattelse og projektgruppens intervention.

I efterfølgende afsnit vil motivation blive gennemgået, for at finde ind til hvilke motivationelle barrierer der kan finde sted i forbindelse med deltagelse i motionsordningen.

8.3 Analyse og diskussion af motivation

Det er på baggrund af ovenstående afsnit afklaret at motionsordning på instituttet er betragtet som en god ide blandt de ansatte, da fysisk aktivitet anses som værende en vigtig ting ift. at være sund. Den manglende deltagelse (se kapitel 7) kan med andre ord ikke skyldes at de ansatte, ikke kan se relevansen af ordningen og ikke kan forene sig med denne. Derfor er det valgt at undersøge hvorvidt de ansattes motivation for fysisk aktivitet er til stede eller ej, og hvorvidt motionsordningen i for af HIT er mulighedsskabende og/eller begrænsende ift. de ansattes motivation.

I indeværende projekt er motivation overordnet set defineret på baggrund af SDT som beskæftiger sig med motivation ud fra tre faktorer der skal være opfyldt for at motivation er til stede (se afsnit 3.3.4). Nedenstående afsnit vil derfor på baggrund af de fem informanter analysere og diskutere hvorvidt motionsordningen har været mulighedsskabende og/eller begrænsende for de ansatte.

8.3.1 Self Determination Theory

Ved implementeringen af HIT var formålet at tilbyde en motionsordning der var tidsbesparende ift. normal træning og som var forholdsvis nem at udfører, så de fleste ville kunne udføre træningen uden nogen tidligere erfaring med træningsformen. Ydermere er det valgt at tilbyde motionsordningen på frivilligt basis for at der skulle være en så høj følelse af autonomi som muligt. Først vil det blive undersøgt om HIT levede op til formålet ift. frivilligheden.

Autonomi

Som nævnt tidligere i afsnit 3.3.4, er autonomi essentielt for at opleve følelsen af motivation. I indeværende projekt kunne alle på instituttet selv bestemme om de ville deltage og hvornår de ville deltage. De valgfrie forhold var umiddelbart i fin tråd med instituttets normale organisationskultur (se afsnit 8.1), hvor der er stor valgfrihed ift., hvordan og hvornår forskellige arbejdsopgaver bliver udført (I1. 4-5) (I2. 462-463).

Forholdene omkring den valgfrie fremgangsmåde må derfor siges at være til stede. Den manglende deltagelse er derfor interessant at sætte op ift. autonomien, da valgfrihed ift. deltagelse måske ikke er den optimale løsning.

I2 nævner direkte et andet alternativ, ift. hvad man kunne gøre for at få fat i de ansatte der normalt ikke er fysisk aktive:

”Tvang. Du kan ikke gøre det på andre måder, det er groft sagt men jeg tror desværre det er sådan det er.” (I2. 784-785)

Denne antagelse tager I1 kraftig afstand fra, ved at sige at tvang ville skabe en masse negativitet (I1. 266-318). Ligeledes mener I4 også at tvang ville skabe negativ stemning (I4. 1573-1577). Ved at indføre tvang vil følelsen af autonomi og dermed motivation falde (Conroy, et al., 2007). Dette er informanterne også inde på, ved at forslå tvang, men samtidig tilkendegive informanterne at dette heller ikke ville være den optimale løsning (I2. 725-739). I3 ville fx ikke personligt have noget imod tvang, men mener at mange af de andre ansatte formentligt ville være meget utilfredse med en sådan løsning.

Tvang ville muligvis kunne medføre at alle deltog i motionsordningen, men denne løsning vil formegentlig resultere i, ud over en negativ stemning jf. informanterne, at de deltagere der ikke gider deltage kun vil yde en lille indsats på træningscyklerne. I og med at HIT er en høj intensitets træ-

ning, er det vigtigt at denne bliver udført netop på denne måde for at kunne opnå en effekt (se afsnit 3.1).

Det kan dermed sammenfattes at en fuldstændig valgfrihed ikke er den bedste løsning, samtidig er tvang heller ikke at foretrække, da mange af de ansatte ville være utilfredse med det, og effekten af træningen formegentlig vil udeblive. På baggrund heraf giver informanterne nogle forslag til hvad der kan gøres for at optimere tilbuddet og stadig fastholde de ansattes autonomi ift. deltagelse i motionsordningen.

I2 nævner bl.a. at en tilføjelse af et konkurrenceelement ville kunne gavne ordningen ift. at flere ville deltage:

”Jeg synes der skal være en eller anden form for konkurrencemoment i det os kollegaer imellem, et eller andet vi kan sætte hinanden op på.” (I2. 526-527).

Dette bakkes op af I3 som også mener at konkurrence ville være en god ide for at skabe lidt mere opmærksomhed om ordningen, dog mener I3 samtidig at det nok ikke vil være en løsning der vil vedholde motivationen for deltagelse (I3. 1136-1138). I den forbindelse foreslår I1 at daglig påmindelse på en eller anden måde kunne være en måde at opretholde opmærksomheden (I1. 58-65). Også I5 nævner at vedkommende ville have benyttet tilbuddet mere, hvis at der havde været et konkurrenceelement i ordningen (I5. 1726-1727).

Det tyder altså på at konkurrence ville være et muligt redskab til at få flere til at deltage i motionsordningen. Ift. SDT kan konkurrence dog være begrænsende for autonomien, da konkurrence kan presse folk til at yde, hvor de reelt ikke har lyst (Conroy, et al., 2007), hvilket der skulle tages højde for ift. at skulle have fat i de deltagere der normalt ikke er fysisk aktive. En konkurrence, hvor det fx handlede om at cykle med fleste watt, ville sandsynligvis ikke fange normalt inaktives interesse, da de formegentlig ikke ville føle de havde en chance for at vinde. I2 mener desuden at konkurrenceelementet kun ville tiltale dem, som allerede benytter motionsordningen i forvejen, og dermed stadig ikke få fat i de ansatte der normalt er inaktive (I2. 533-540). Det må dermed være en vurderingssag om, hvorvidt konkurrence kan gavne motivationen, men autonomien skal holdes højt for at have mulighed for at ramme netop de folk der har brug for det. Motionsordningen skal være noget autonomt, som individet selv til vælger.

Kompetence

For at være motiveret skal der være en følelse af at udfordring og kompetencer stemmer overens. Hvis ikke dette er tilfældet, og en udfordring er for svær vil følelsen af kompetence falde, og chancen for motivation vil mindskes (Deci, et al., 2007). HIT er vurderet til at være en træningsform, der er forholdsvis let tilgængelig for de fleste, da det er en, for de fleste, kendt bevægelse, og cyklerne kan ikke vælte. Dog kan det være en smule udfordrende at finde rundt i cykelcomputeren og dermed kan kontrol med tiden være lidt besværlig.

Dette nævner I2 også som et problem for nogle af de ansatte på instituttet:

”Nogle af mine kvindelige kollegaer vil fx have mig med derved fordi de ikke kan huske hvordan de skal indstille computeren...” (I2. 569-570).

Ligeledes siger I2 at indstilling af cykler og selve træningsformen var let at gå til. Dette bakker I4 op med ordene:

"Det er jo ikke 'rocket science'. (...) Det stod lige mål, med min intellektuelle kapacitet." (I4. 1373-1374)

Det tyder altså ikke på at der burde være de store problemer ift. at de ansatte skulle være amotiverede på baggrund af følelse af manglende kompetence. Der er muligvis enkelte for hvem det ville være, fx kunne det tænkes at en ældre professor der aldrig har været fysisk aktiv ville føle sig begrænset.

Evnen til at yde tæt på 100% under sprintintervallerne kan dog for nogen være en uvant ting, og der kan derfor muligvis være nogen der ikke føler sig i stand til at yde så tilstrækkeligt meget. På trods af at projektgruppen havde hængt sedler op i træningslokalet med BORG-skalaen (se afsnit 12.5), for at give deltagerne en ide om hvor meget de skulle yde og hvordan dette føltes, kan det muligvis være svært for folk der ikke prøvet det før at udføre træningen som det er meningen. Omvendt kan der også være folk der mener de er i stand til yde 100 %, men ikke mentalt er i stand til at arbejde så hårdt. Psyken bliver dermed en begrænsning for præstationen før musklerne og kroppen gør det. Det er ikke en problemstilling der bliver nævnt i interviewene, men vurderes til muligvis at kunne finde stede hos nogen. Det er dog ikke vurderet at have nogen betydning af større karakter ift. indeværende projekt.

I kølvandet af denne iagttagelse er et forslag om et tiltag interessant. I1, I2 og I5 nævner at en eller anden form for test kunne være medvirkende til at øge motivationen (I1. 200-201) (I2. 575-588, 842-845) (I5. 1859-1861). Dette er interessant da denne ved evt. gentagelse vil kunne enten be- eller afkræfte om man er i stand til at yde den indsats der skal til, for at få resultater ud af at træne HIT. Denne test vil ligeledes kunne være med til at give de ansatte en følelse af effektivitet ift. indsatsen. Det bliver altså et spørgsmål om at vurdere om det kan svare sig og om gevinsten ved træningen kan svare sig. Dette vil blive uddybet i næste afsnit omhandlende HBT.

Relation

Relationer, og opfyldelsen af disse i forbindelse med deltagelse i motionsordningen, er der ikke sat nogen ramme op for. Det er muligt i indeværende intervention både at træne alene eller sammen med andre. De to informanter der har benyttet motionsordningen regelmæssigt, har haft hver deres måde at gøre det på ift. relationer. I3 binder meget af deltagelsen op på det sociale element, og den fordel der er ved at der kan laves aftaler om at deltage, for på den måde at motivere hinanden til at komme af sted (I3. 1003-1010, 1149-1154). I tilfælde af at en aftale om træning ikke kunne komme i stand blev motionsordningen ikke brugt af den aktuelle gruppe (I3. 996-1010). Modsat har I4 mest brugt motionsordningen alene, dog er der tilfælde hvor deltagelse er sket med andre, og vedkommende vedkender at, i disse tilfælde har der været lidt mere motivation til deltagelse (I4. 1648-1655). Dette stemmer fint overens med teorien om SDT og relation (Conroy, et al., 2007).

Det bliver nævnt af informanterne at man, for at højne motivationen kunne lave grupperinger, for på den måde at danne nogle relationer som ville påvirke folk til at deltage oftere, både i og på tværs af de forskellige sektioner. I4 mener at grupperinger på tværs af de eksisterende grupper kunne være godt (I4. 1619-1622), hvilket bakkes op af I5, om dog også kan se fordelene i, at man blot er sat i makkerpar med en man kender (I5. 1757-1762, 1898-1899). Ved at danne makkerpar vil der kunne blive skabt relationer og en form for forpligtelse overfor dem man er i gruppe med. Ud fra SDT ville følelsen af relation være gavnligt for deltagelsen (Deci, et al., 2007). Dog kan det formodes at det for en del af VIP'erne på instituttet vil være en udfordring at tilrettelægge sin tid ud fra andre

VIP'ers skema. Dette kan bl.a. skyldes at mange af VIP'er underviser andre steder end på selve instituttet, og derfor er meget ude af huset.

Det ville altså med andre ord være en mulighed at inddrage en eller anden form for gruppering, for på den måde at øge motivationen gennem en forhøjet følelse af relation, hvilket bakkes op af SDT (Deci, et al., 2007). En sådan løsning skulle dog tilpasses til det konkrete tilfælde, da det både kan være mulighedsskabende, men også begrænsende.

8.3.2 Opsamling på Self Determination Theory

Set ud fra et SDT perspektiv, er motionsordningen HIT, både mulighedsskabende og begrænsende ift. motivationen. Der vil sandsynligvis være ansatte der ikke har motivation, på baggrund af de diskuterede emner ovenfor, i form af manglende følelse af autonomi, kompetence eller tilhørsforhold, ift. motionsordningen. Det vurderes dog, at størstedelen af de ansatte hos Institut for Byggeri og Anlæg har mulighed for at have både autonomi, kompetence og tilhørsforholdende opfyldte, og derfor burde motivation til deltagelse kunne være til stede og manglende deltagelse må ske på baggrund af andre faktorer.

8.3.3 Health Belief Theory

I afsnit 3.3.5, bliver HBT beskrevet som en teori der forholder sig til faktorerne der spiller ind ift. om et individ er villig til at gøre en indsats for at undgå sygdom (Redding, et al., 2000). Teorien tager udgangspunkt i at adfærd afhænger af en personlig vurdering af værdien af et givent mål, og hvorvidt en given handling fører til opnåelsen af dette mål (Janz, et al., 1984). Dermed er HBT altså med til at belyse hvorvidt en adfærdsændring opfattes som nødvendig, inden konsekvenserne af ikke at ændre adfærd bliver bevisliggjort, for det enkelte individ. Ydermere er det interessant, at beskæftige sig med HBT, da teorien også forholder sig til om individer tror på at handling fører til det ønskede resultat. HBT består af fire faktorer, som vil blive diskuteret nedfor.

Modtagelighed og sværhedsgrad

Modtagelighed omhandler at individet fortager en risikovurdering ift. modtagelighed overfor en given sygdom. Dermed er det altså som beskrevet i afsnit 3.3.5, et spørgsmål om hvorvidt individet ser sig selv i en risikozone eller ej. Er dette ikke er tilfældet vil individet være tilbøjelig til ikke at ændre adfærd. Sværhedsgrad omhandler den vurdering folk laver ift., hvor seriøse konsekvenser en given sygdom og evt. behandling af en denne medfører (Redding, et al., 2000). Dermed virker dette som en risikovurdering for, om de givne konsekvenser af at pådrage sig en sygdom, er så betydningsfulde at en aktiv handling finder sted.

Gældende for teorien er det, at de personer der har følt den største modtagelighed også er dem der har brugt motionsordningen mest (I3. 1060- 1072) (I4. 1438-1439). Ingen af hverken I1, I2 og I5 har brugt motionsordningen, eller kun brugt denne i et begrænset omfang, hvorimod I3 og I4 har gjort meget brug af motionsordningen (se kapitel 7). I1 er en af de personer som ikke har brugt motionsordningen, og det fremgår af interviewet at I1 ikke er umildt bange for livsstilssygdomme, da I1 ikke mener at kunne se sig selv som værende i farezonen for at udvikle disse (I1, 162-168). Således stemmer dette overens med teorien omhandlende HBT og modtagelighed, da I1 vurderer at modtageligheden ikke er stor nok til at foretage en handling deraf og ændre adfærd. Dog udtrykker I1 at følelsen af modtageligheden bliver større med årene, og tanker rettet mod handling for at modvirke udviklingen bliver mere og mere presserende (I1. 166-168).

Dette syn underbygges af I2, som dog har været nede at benytte motionsordningen 2 gange. Men I2 mener også at der skal noget drastisk til for at vedkommende kommer i gang (I2. 663-664). Ligeledes, som I1, er I2 også begyndt at tænke mere over modtageligheden og konsekvenserne af den fremskridende alder (I2. 668-670), og dette er dog ikke noget I2 har spekuleret over før. I2 oplever ikke dårlig samvittighed, da vedkommende, sporadisk gennem hele livet, har dyrket idræt og på baggrund heraf mener I2 ikke at have kunnet gjort mere, på et tidligere tidspunkt. Dog skal der, som I2 siger, ofte noget drastisk til før bevidstheden over modtageligheden bliver stor nok til at der sker en handling derpå (I2. 667). I I2's tilfælde var det en diskusprolaps der var den drastiske oplevelse, der betød at vedkommende begyndte at tænke over de mulige konsekvenser. Det at blive ramt af en diskusprolaps var ellers kun noget som I2 forbandt med ældre mennesker (I2. 702-706). Dermed er I2's oplevelse af modtagelighed også blevet større, men vedkommende føler dog stadig ikke at sin risiko for at blive ramt er sygdom er større end andres. Dog ser det ud til at I2's oplevelse af modtageligheden stadig ikke er høj nok til at fortage en ændring af sin livsstil og dermed vedvarende deltagelse i motionsordningen. Dette kommer til udtryk ved at I2 kun har deltaget i træningen to gange. Samtidig siger I2 at, hvis der opstår lidt dårlig samvittighed og at heldredet skrænter så op-søges lægen, så der kan blive lavet en status og I2 dermed ved selvsyn ved, hvor slemt det står til (I2. 706-708). Og i fald af at det ikke er slemt nok, er der ingen tegn på ændring i adfærd. Det er blot for at dulme sin egen dårlige samvittighed. Som I2 siger:

"Mine tal var ikke alarmerende på nogen måde og så har man måske en tendens til at sige "nå okay det går godt nok". (I2. 711-712)

I5 tænker lidt som I1 og I2, da I5 ikke tænker så meget over livsstilssygdomme og ikke føler sig i risikogruppen for at udvikle en livsstilssygdom på nuværende tidspunkt (I5. 1804-1807). I5 tror først at det er i forbindelse med at ældre man begynder og, at man mærker konsekvenserne, at man begynder at tænke mere over konsekvenserne ved en livsstilssygdom og dermed oplever en større risiko for modtagelighed (I5. 1808-1810). Derfor har I5 også den holdning at "går den så går den" (I5. 1812). Således er de personer der ikke har benyttet sig specielt meget af motionsordningen, også dem som ikke har følt at de har været specielt modtagelige. Modsat ses det at I3 og I4, der begge til en vis grad føler at de er modtagelige har benyttet tilbuddet 10 gange (kapitel 7). Til spørgsmålet omkring modtageligheden svarer I3 dog at følelsen af at være i en risikogruppe for at udvikle en livsstilssygdom ikke er til stede på nuværende tidspunkt (I3. 1056-1057). Dette begrundes med, at I3 føler sig i god form ift. sin alder (I3. 1059). Livsstilssygdomme er dog noget som I3 gerne vil undgå, hvilket har resulteret i et rygestop (I3. 1067-1068). Motivationen til at fortage dette rygestop er kommet på baggrund af en drastisk oplevelse, jf. teorien (Redding, et al., 2000), da begge I3's søstre har haft blodpropper. Dette stemmer som nævnt, godt overens med HBT-teorien, hvor I3 har oplevet en tilpas stor modtagelighed til at en ændring af adfærd har fundet sted. Som I3 siger, var det en øjenåbner (I3. 1072), der pludselig gjorde at følelsen af modtagelighed blev større. Ligesom der skulle en øjenåbner til for I3, så tror I3 også at dette ville kunne gælde for andre. I3 siger:

"... hvis vi nu havde haft en eller anden der var faldet om hernede med et hjertetilfælde og vi skulle til at give livreddende førstehjælp. DET tror jeg kunne få folk til at tænke på om de skulle gøre noget for deres helbred..." (I3. 1079-1081)

Det stemmer også overens med I1, I2 og I5, som også siger, at de ligeledes tror at der skal en drastisk oplevelse til, for at en tilstrækkelig modtagelighed opleves. Dermed kan I3's følelse af modtagelighed anses for, at være større end det er tilfældet hos både I1, I2 og I5. I3 er også en af de ansat-

te som har benyttet motionsordningen flittigt. Ligeledes har I4 været flittig bruger af motionsordningen. Og I4 har ligesom I3 også en tilnærmelsesvis høj følelse af modtagelighed, da følelsen af at være udsat ift. at udvikle nogle af livsstilssygdommene er forholdsvis høj. Specielt nævner I4 forhøjet blodtryk, som en mulig risikofaktor, da vedkommende ofte føler sig er stresset (I4. 1438-1440). Dette mener I4 tilmed er generelt for universitetsansatte (VIP'erne (red)), da de er en udsat gruppe for stress pga. travlhed (I4. 1444-1445). Dog mener I4, at det er vigtigt ift. stress, at man får sig rørt og ikke blot lader sig falde tilbage i sofaen, da man nemt kan komme ind i en ond spiral (I4. 1440-1442). Derfor forstår I4 heller ikke at det ikke har en større prioritet blandt de ansatte ift. at deltage i motionsordningen (I4. 1445-1446)

I4 er af den opfattelse at der findes to slags mennesker. Der er dem som godt kan overbevises, og kan forstå budskaberne, og så er der dem, som skal *"have et elektrochok og simpelthen ned at ligge"*, før at de opdager, hvad der er på spil (I4. 1456-1462). Dermed er I4 enig i at der skal noget drastisk til, for at folk oplever en modtagelighed, eller som I4 beskriver det, skal der noget *"ultimativt"* til (I4. 1458-1459). Ift. at I4 forstår budskabet og føler sig som værende i en udsat gruppe, er dette også i god overensstemmelse med at vedkommende er en af de ansatte der har benyttet motionsordning meget.

Eftersom I4 har været flittig bruger motionsordningen er opfattelsen af modtageligheden måske ikke det eneste der har ført til den handling. Men også en oplevelse af sværhedsgrad kan have *"motiveret"* til deltagelse. Sværhedsgraden er som nævnt en vurdering af om de mulige konsekvenser er store nok til at kunne føre til handling. Og for I4 er opfattelsen at *"det helt klart er sjovere at holde hjertestarteren end at ligge i den anden ende"* (I4. 1448). I4 synes ikke man bør opsøge og lade sig presse ud i situationer, hvor muligheden for sygdom er til stede (I4. 1448-1450). I4 tror netop også på at disse konsekvenser kan holdes på afstand ved hjælp af motivation til at deltage i motionsordningen (I4. 1450-1451). Konsekvenserne ville for I4 være uoverskuelige på det personlige plan, og vil derfor for alt i verden forsøge at undgå disse (I4. 1451-1453). Dermed kan I4's opfattelse af konsekvenserne, have en positiv indflydelse på motivationen for at deltage i motionsordningen. I5 som ikke har oplevet en stor grad af modtagelighed, gør sig heller ikke mange tanker omkring konsekvenserne ved livsstilssygdomme (I5. 1823-1824). Og for at I5 skulle få en interesse for at opsøge en viden omkring konsekvenserne ved livsstilssygdomme, som I5 ikke ved specielt meget om, nævner I5 endnu engang at:

"Hvis jeg skal have mere viden om det så ville det kræve at en selv eller nogen der stod en nær blev ramt eller at man fik det smidt i hovedet". (I5. 1828-1829)

Dette stemmer også meget godt overens med I1, som først føler at det er først når oplevelsen af alvorlige konsekvenser bliver større og kommer tættere på, at en grad af modtagelighed opleves. Og ligesom I3, føler I1 heller ikke at løsningen ville have været tidligere adfærdsændring, men dog vurderes risikoen så højt, at der snart skal til at ske noget, for at det ikke skal gå helt galt (I1. 184-188).

Effektivitet og omkostninger

Effektivitet omhandler følelsen om at en given handling opfylder den ønskede formål og giver den ønskede effekt. Hvis følelsen af at effekten ikke lever op til forventningerne, har folk ikke interesse i at forsætte med den pågældende handling. Omkostninger omhandler, hvorvidt en given adfærd vurderes til at være indsatsen værd. Med dette menes, at individet foretager en slags *"cost-benefit"*

analyse, og hvis ikke vurderingen af den givende indsats vurderes høj nok, vil dette ikke føre til en handling. Ift. effekterne af HIT, er I1 lidt skeptisk, overfor om de lovede effekter ved HIT virkelig kan lade sig gøre. I1 som ikke har benyttet sig af motionsordningen, har hørt at der skulle være mange gavnlige effekter trods den korte træningstid, men at dette virke svært at tro på disse udmeldinger (I1. 96).

"... det kan ikke være rigtigt man kan få så meget ud af det som de siger, med så lidt arbejde som de siger. Det er reklame gejl." (I1. 101-102)

I1 uddyber at effekterne ved HIT, blot er nogle projektgruppen har præsenteret, og derved forholder I1 sig kritisk overfor, om det virker så godt som der blev lagt op til (I1. 197-198). Det er først, hvis I1 gik over og benyttede motionsordningen over en længere periode, at I1 ville kunne bedømme effekterne. Til dette siger I1 at det eneste indsatsen kan bedømmes på er, om vedkommende får det bedre. Ellers skulle der laves nogle tests der kunne vise nogle af de gavnlige effekter (I1. 198-201). Men ellers er den eneste garanti I1 har for at HIT har en effekt projektgruppens ord for det. Dette kan muligvis have været en af de begrænsende faktorer for I1, der har gjort at vedkommende ikke har deltaget i motionsordningen. Effekten af den udførte handling vurderes simpelthen ikke stor nok, da I1 stiller sig kritisk over for de lovede effekter. Som I1 siger: *"Hvor står det henne at det virker så godt"* (I1. 198). Hvis I1 til gengæld accepterede antagelse om at den ønskede effekt ville være til stede, kunne I1 godt se sig selv benytte motionsordningen, da indsatsen ville være det værd, og at de 10 minutters træningstid godt kunne leves med (I1. 111-112). I4 som modsat I1, har været flittig bruger af motionsordningen, tror til gengæld at indsatsen som ligges i HIT, er det værd (I4. 1483-1484). I4 uddyber endvidere at

"..hvis den (indsatsen(red.)) ikke var det værd, så var det fordi jeg dyrkede noget andet et sted, som kunne det samme." (I4. 1484-1485).

Dermed er den oplevede effektivitet for I4 mulighedsskabende for deltagelsen i motionsordningen, da I4 vurderer at handlingen har den ønskede effekt. I3 som også har været flittig bruger af motionsordningen giver ikke rigtig udtryk for om der er en tro på, hvad projektgruppen har påstået, men siger derimod uanset hvad, at træning ingen skade til kan gøre. Oven i dette oplever I3 at have fået et "kick" ud af træningen, hvilket I3 ser som en god ting (I3. 1087-1089). Dermed kan udledes, at de personlige effekter I3 har oplevet står til måls med de ønskede resultater. Ligeledes er resultaterne der kommer ud heraf gode nok til at I3 vil forsætte den givne handling.

I5 derimod er mere af samme opfattelse som I1. I5 har svært ved at vurdere om indsatsen er det værd, da I5 ikke umiddelbart kan se effekten af træningen (I5. 1851-1856). Dette kan for I5, ligeledes som for I1, være en af de begrænsende faktorer, der har gjort at I5 ikke har deltaget i motionsordningen, mere end en enkelt gang. I5 taler om at det er svært at vurdere effekten af træning, når der ikke er nogle målbare resultater (I5. 1857-1858). Dette bakkes også op af I2, der lidt lige som I1, siger at en ting er at:

"... få et stykke papir i hånden hvor jeg kunne læse om et forskningsresultat fra et andet forsøg. Det er en ting. Noget andet er, at jeg kan sidde med et stykke papir der viser mine egne tal, det ville være noget helt andet, det ville det... (...) ... jeg tror selvfølgelig på hvad I siger når I siger at det har en gavnlig effekt, men havde det været mine egne tal, så havde det været endnu bedre." (I2. 596-598, 636-637).

Dermed har I2 og I5 det til fælles, hvad angår målbare resultater at de begge gerne vil have ”sikre” og håndgribelige beviser på at handlingen har den ønskede effekt. Og ligesom I5, kan dette have været en begrænsende faktor ift. deltagelsen i motionsordningen. I så fald at I2 ville tro på at effekten svarer til, hvad projektgruppen havde fremlagt, synes I2 det helt sikker ville være indsatsen værd.

”... får man det ud af det som I siger, så er det helt sikkert det værd, det vil jo være tåbeligt andet, hvis du kan nøjes med 10 min og ikke en gang komme til at svede rigtig og så lave en forbedring af dit helbred så skulle man da være et skarn hvis man ikke gjorde det.” (I2. 690-993)

Således kunne man måske via lidt testning, gøre sådan at I2, og ligesindede kunne opleve følelsen af at der er en effekt ved at træne HIT, og kunne opnå højere deltagelse i motionsordningen. Dette ville ske på baggrund af at de ønskede effekter formentlig ville komme til udtryk gennem testningen, samtidig med at I2 ville kunne se et formål med indsatsen. Altså ville cost-benefit analysen, for I2’s vedkommende, blive positivt og dermed kunne muliggøre en handling.

8.3.4 Opsamling på Health Belief Theory

HBT’en beskriver hvordan oplevelsen af forskellige faktorer kan påvirke motivationen til at udfører en given handling. Ved oplevelsen af modtagelighed og sværhedsgrad kan det ses at informanterne der, netop oplever en høj nok grad af modtagelighed og/eller sværhedsgrad, i større grad, vil være tilbøjelige til at benytte motionsordningen. Derimod vil en manglende oplevelse af modtagelighed og/eller sværhedsgrad dog ikke virke som en begrænsende faktor, da det stadig er muligt at deltage i motionsordningen, på trods af den manglende oplevelse af modtagelighed og/eller sværhedsgrad, hvis en interesse for denne er til stede. Det samme gør sig gældende for oplevelsen af effektivitet og/eller omkostninger, da dette ikke virker som en begrænsende faktor, ligesom ved opfattelsen af modtagelighed og/eller sværhedsgrad. Informanterne bakker dette op i deres udtalelser, samt statistikken over deltagelsesraten.

8.4 Metodekritik

I dette afsnit præsenteres projektgruppens overvejelser vedr. valget af studiedesign samt den anvendte metode i indeværende projekt.

Projektgruppen valgte at anvende et overordnet studiedesign med udgangspunkt i et casestudie design. Projektgruppen mener at dette valg var det mest hensigtsmæssige ift. at belyse projektets problemformulering. Det var et ønske fra projektgruppens side allerede i starten af projektforløbet at genere ny empirisk viden på baggrund af, hvorledes HIT som en motionsordning kunne være mulighedsskabende og begrænsende ift. de ansattes motivation til at dyrke motion i arbejdstiden. Dermed var det vigtig for projektgruppen at den videnskabelige tolkning og analyse skulle have sit afsæt i en bred teoretisk ramme, derfor var det også oplagt at arbejde teorifortolkende i forbindelse med casestudiedesignet.

For at belyse projektgruppens problemformulering blev det valgt at gennemfører interviews med udgangspunkt i Kvale’s (1997) syv stadier: tematisering, design, interview, transskribering, analyse, verificering og rapportering. Kvale (1997) blev valgt da denne kan sikre en systematisk struktureret tilgang i forbindelse med udførelsen af interviewundersøgelse. En systematisk struktureret tilgang er vigtig for at kunne gennemfører en grundig analyse af den indsamlede empiri. Ved at inddrage andre dataindsamlingsformer, fx observation eller spørgeskemaer, kunne det være muligt at belyse

projektets problemformulering fra flere vikler vha. en metodetriangulering, hvilket kun have styrket indeværende projekts validitet.

Projektgruppen valgte en type HIT ud fra kriterierne angivet i afsnit 2.3. I studiet der beskriver den valgte HIT-type blev der af sundhedsfremmende effekter kun undersøgt effekt ift. insulin sensitivitet og den aerob kapacitet (Metcalf, et al., 2012). Andre lignende studier omhandlende HIT har vist sundhedsgavnige effekter så som sænkning af det systoliske blodtryk (Whyte, et al., 2010) (Nybo, et al., 2010) og sænket kolesterol niveau (Musa, et al., 2009). Derfor blev det vurderet af projektgruppen at den valgte type af HIT muligvis også har lignende effekter, selvom dette ikke er undersøgt på nuværende tidspunkt mht. den anvendte HIT-type (Metcalf, et al., 2012).

Mht. til valget af HIT som træningsform i motionsordningen har projektgruppen også gjort sig nogle overvejelser ift., hvor motiverende træningsformen HIT er. HIT er en meget ensartede træningsform, hvor der ikke sker nogen ændring ift. den grundlæggende opbygning af træningen i forbindelse med progressionen eller ift. bevægelsen som er monoton. I den anvendte HIT er antal af fx sprints eller længden af disse det samme under hele forløbet. Dermed kan træningsformen godt virke ensformig, så formen på sigt kan have demotiverende effekt på de ansattes motivation for at benytte motionsordningen. Træningsformen er som udgangspunkt individuel, men det kan dog være mulighed for, at udføre den i grupper i indeværende projekt. Fx vil nogle person blive mere motiveret af at dyrke holdidræt, og dermed kunne få en større effekt af denne type træningen. Projektgruppen vurderer dog at med et relativt beskedent tidsforbrug og de mulige sundhedsgavnige effekter, så vil de fleste person godt kunne se fordelene med træningsformen.

Den valgte implementerings strategi for motionsordningen tog som beskrevet i afsnit 2.4 udgangspunkt i Kotter's (1999) otte trins model. Denne model er en simpel måde, hvorpå der kan sættes rammer op for implementering af motionsordningen på Institut for Byggeri og Anlæg. Projektgruppen forsøgte at etablere en oplevelse af nødvendighed ved at informere de ansatte om de sundhedsgavnige effekter HIT kan give, på trods af det lave tidsforbrug, og dermed appellere til de ansattes sundhedsopfattelse. Det har muligvis kun lykkedes i mindre grad at etablere en oplevelse af nødvendighed, hvilket kan aflæses i den lave deltagelsesrate (Se kapitel 7), hvis dette var lykkedes tilstrækkeligt, havde deltagelsesraten muligvis været højere. Projektgruppen opfordrede både ledelsen og de centrale medarbejdere til at udgøre en styrende koalition til at sætte det gode eksempel, og dermed muliggøre en større tilslutning til motionsordningen. Som omtalt i afsnit 8.1 er ledelsen ikke blevet opfattet som tilstrækkeligt involveret i motionsordningen, og dette har dermed muligvis virket begrænsende ift. deltagelsen i motionsordningen blandt de ansatte. Den styrende koalition blandt medarbejderne har tildeles fungeret, hvor institutsekretariatet har udmærket sig positivt med den højeste deltagelsesprocent (Se kapitel 7). Blandt de andre sektioner har effekten af den styrende koalition været stærkt begrænset. Om dette hænger sammen at de ansatte ikke har været motiveret for at deltage i træningen eller at den styrende koalition ikke har været synlig nok er svært at sige, med udgangspunkt i indeværende projekt, da dette ikke er et aspekt som interviewundersøgelsen søgte at belyse (Se bilag 12.8. I forbindelse med formidlingen af motionsordningen har projektgruppen forsøgt at være meget proaktive. Der blev taget kontakt til de ansatte gennem tre dage med besøg på instituttet i tidsrummet kl. 9-14, før opstarten af selve motionsordningen for at uddele flyers (se bilag 12.3) og promovere motionsordningen. Dette blev gjort ved at gå en tur rundt på instituttet og tage en uformel snak med de ansatte på deres kontorer og i deres kaffestue. Før projektgruppen tog på denne infomationstur udsendte projektgruppen en mail til de ansatte vedr. besøgene

(Se bilag 12.2), og derudover blev infoskærmen i kaffestuen også anvendt (Se bilag 12.3). Det at gå rundt på instituttet og snakke med de ansatte på to- og tremandshånd fungerede umiddelbart godt efter projektgruppens mening. Medarbejderne tog sig tid til at lytte til vores tilbud og der blev diskuteret lidt vedr. mulighederne af dette. En problemstilling ved denne tilgang, er at nogle af de ansatte muligvis kunne have følt det grænseoverskridende at to fremmede kom ind på deres kontorer for at snakke med dem. Dette er at trænge ind i deres intimsfære, kan for nogle have haft en negativ effekt på deres motivation over for motionsordningen, og som beskrevet ovenfor kunne virke grænseoverskridende, men også som en forstyrrelse af deres arbejde. En anden problematik med denne tilgang til formidlingen af motionsordningen var at en del af medarbejderne ikke var på deres kontorer under besøgene på instituttet. Om dette var pga. undervisning, kurser, konferencer, sygdom, ferie eller at de arbejdede hjemmefra, vides ikke. For at få fat på de sidste medarbejdere, blev der også sendt flyers rundt i forbindelse med en informationsmail vedr. motionsordningen. Det var også projektgruppens ønske at afholde et informationsmøde vedr. motionsordningen i forbindelse med de ansattes pauser kl. 10, hvor de mødes i kaffestuen. Dette blev afvist af ledelsen, og det er reelt også svært at sige om dette ville have haft den ønskede effekt. Det kan nemt forstilles, at det kun var de ansatte der havde interesse i motionsordningen der ville møde op, og dem motionsordningen var mest relevante for ville måske ikke møde op pga. manglende interesse og motivation. Ved at nedbryde de barrierer der kunne forhindre deltagelse i motionsordningen, kunne der skabes grundlag for handling og dermed deltagelse hos de ansatte. Fra ledelsesmæssig side blev det accepteret at de ansatte kunne træne i arbejdstiden, hvis ikke at dette var blevet accepteret kunne det potentielt have haft været en meget stor barrier, da de ansatte dermed skulle have haft benyttet motionsordningen i deres fritid. Dette kunne have været problematisk, da mange af de ansatte allerede føler, at de har en travl hverdag i forvejen (Se afsnit 8.1), og dermed sikkert ikke vil bruge 10min på træning hverken før eller efter arbejde. Dette underbygges også af, hvor svært det har vist sig at være at få de ansatte til at deltage i motionsordningen, selvom det blev tilbudt i arbejdstiden (Se kapitel 7), men projektgruppen kan ikke vide om deltagelsen ville have haft været større med en motionsordning i fritiden. Den barrier ift. ikke at have tiden til at kunne træne, har projektgruppen forsøgt at nedbryde igennem tilvalget af HIT. Ved denne type træning er tidsmæssige krav kun 10min pr. træningspas og 30min totalt om ugen (Metcalf, et al., 2012). Dermed burde det være muligt at finde tid til træningen i forbindelsen med arbejdsdagen, som også bekræftes af flere informanter (Se afsnit 8.1). Projektgruppen valgte ikke at indføre kortsigtede gevinster, ud over de mulige sundhedsgavnige effekter af træningen. Hvis der var blevet inddraget et konkurrenceelement, ville dette have haft været oplagt at inddrage. Dette kunne have haft en motivende effekt på deltagelsen i motionsordningen som flere informanter nævner (Se afsnit 8.3). De to trin ”konsolidering af resultater” og ”produktion af mere forandring og forankring af nye arbejdsmåder i kulturen” blev ikke inddraget i forbindelsen med implementering af motionsordningen i indeværende projekt. Begrundelse heri lå i den korte interventionsperiode med motionsordningen. Gennemførelsen af disse trin vil sandsynligvis have haft en gavnlig effekt, hvis motionsordningen sættes på instituttet efter afslutningen af indeværende projekt.

Projektgruppen har med sin implementering efter Kotter (1999) forsøgt at gennemføre en styrende koalition på Instituttet for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet ift. at dyrke motion på arbejdspladsen. Dette blev forsøgt over en fire ugers periode med oprettelse af en motionsordning til brug i arbejdstiden på selve instituttet. Fire uger er meget kort tid til at implementere en helt ny værdi, for slet ikke at tale om en ny grundlæggende antagelse, blandt de ansatte. Som Schein (1990)

beskriver, så skal alle nye værdier igennem en kognitiv transformationsproces for at blive til en grundlæggende antagelse. Dette tager selvsagt tid, og længere tid end projektgruppen har haft mulighed for at være på instituttet. For mange af de ansatte har det højst sandsynligt været grænseoverskridende at skulle træne i arbejdstiden og bryde ud af de normale faste rammer de har været vant til.

Interviews i selve interviewundersøgelsen blev fortaget kort efter interventionsperioden på fire uger. Formålet med disse var at indsamle empiri ift. besvarelsen af indeværende projekts problemformulering. Det var projektgruppens ønske at gennemføre seks interviews ifølge udvælgelseskriterierne (Se afsnit 4.3), men det lykkedes desværre kun at rekruttere fem informanter. Der blev taget kontakt til en bred skare af de ansatte på baggrund af udvælgelseskriterierne, men det var ikke muligt at rekruttere mere end fem informanter. Begrundelserne for ikke at vil deltage i interviewundersøgelsen dækker primært over to emner som var enten manglende tid og/eller manglende lyst. Dette falder også lidt i tråd med resultaterne fra analysen og diskussion, hvor disse nævnes som mulige årsager bag den lave deltagelsesrate i motionsordningen. Med kun fem informanter er det derfor heller ikke muligt, at kunne beskrive noget generelt omkring det mulighedsskabende og/eller begrænsende i motionsordnings evne til at motivere de ansatte til at dyrke mere motion, men kun at påvise tendenser blandt de ansatte. I forbindelse med en interviewundersøgelse er der altid en risiko for at man som interviewer ikke opnår de svar der søges. Projektgruppen forsøgte at spørge indtil de fleste områder i interviewguiden på mere end en måde, og at have konkrete eksempler klar, hvis informanten ikke kunne forstå spørgsmålet. Projektgruppen valgte at udfører semistruktureret interviews i forbindelse med interviewundersøgelsen. Projektgruppen valgte denne form for interviews, da denne giver interviewerne mulighed for at afvige fra den forberedte interviewguide, hvis der skulle dukke interessante emner op under interviewet. Dette stiller dog også krav til interviewerens om at have et godt overblik over interviewsituationen gennem hele interviewet. Dette mener projektgruppen lykkedes i forbindelse med interviewene. Projektgruppen kunne have haft valgt andre typer af interviews, men det blev vurderet at det semistrukturerede interviewe var det mest egent ift. at belyse indeværende projekts problemformulering, da der gennem det semistrukturerede interview er muligt at opbygge en større fortrolighed mellem interviewer og informant, end ved fx fokusgruppeinterviews. Dermed kan det være nemmere at spørge ind til tabubelagte emner og komme i dybden generelt i forbindelse med interviewet. Projektgruppen har efter at interviewene blev fortaget, i forbindelse med transskribering, erfaret at både formuleringen af nogle spørgsmål kunne have været bedre, og at interviewpersonen skulle have haft været bedre til at følge temaerne i interviewene til ende. Spørgsmål i interviewguiden har muligvis ikke været konkrete nok ift. den teori, hvori de havde deres udgangspunkt. Dette bevirkede at fx temaet ”magt og status” under den interne integration ikke blev belyst tilstrækkeligt. Hvis at projekt havde været bedre til koble teorien sammen med interviewguidens spørgsmål, kunne det have haft højnet validiteten i indeværende projekt. Mht. interviewpersonens evne til at følge temaer til ende, er dette forbundet med rutine, og da ingen af projektgruppens medlemmer har nogen nævneværdig rutine ift. at interviewe, så er dette svært at forebygge. Hvis temaerne var blevet fulgt til ende i interviewene, kunne dette også kunne have haft højnet indeværende projekts validitet.

9 Konklusion

I det følgende afsnit præsenteres projekts konklusion.

Konklusionen er lavet på baggrund af analyse og diskussions afsnittet ovenfor. Da der kun har været fem interviews som baggrund for det indeværende projekts empiri, vil konklusionen blot være en fremlægning af de tendenser, der kan udledes af informanternes svar. Opsætningen af konklusionen er lavet på listeform, da der på denne måde kan skabes et hurtigt overblik over indeværende projekts konklusion.

9.1 Konklusion af organisation

9.1.1 Ekstern tilpasning

- *Mission:* På baggrund af at alle informanterne nævner at HIT som motionsordning er foreneligt med instituttets kernemission, vurderes det at denne er mulighedsskabende ift. deltagelse.
- *Midler:* Frivillighed er valgt som virkemiddel i forbindelse med deltagelsen i motionsordningen, hvilket konkluderes til at kunne være både mulighedsskabende og begrænsende. Mulighedsskabende fordi der er mulighed for at deltage når den enkelte har tid og lyst. På den anden side begrænsende fordi valgfriheden giver anledning til at udsætte og undlade deltagelse uden konsekvens heraf.

9.1.2 Intern integration:

- *Gruppegrænser og kriterier for inklusion samt eksklusion:* Grupperinger konkluderes til at være mulighedsskabende, da ingen af informanterne nævner dette som en begrænsning ift. deres deltagelse i motionsordningen. Yderligere oplever informanterne at grupperinger er mulighedsskabende for deltagelse, da de kan træne sammen og være motiverende overfor hinanden. Alle informanter beskriver at have gavn af at dyrke HIT med kollegaerne ift. motivation for at træne.
- *Magt og status:* Det konkluderes at magt og status ikke er begrænsende ift. deltagelse i motionsordningen, da informanterne nævner at de ikke oplever ændringer i disse ift. deltagelsen. Der bliver ikke set ned på dem der deltager, ej heller bliver de set op til.
- *Belønning/straf:* Deltagelse i motionsordningen anses af informanterne for at være accepteret på instituttet, hvilket derfor kan konkluderes til at være mulighedsskabende.
- *Standarder:* De eksisterende arbejdsrutiner konkluderes til både at være mulighedsskabende og begrænsende. De er mulighedsskabende da arbejdet kan udføres med stor valgfrihed. De er begrænsende da de frie arbejdsbetingelser kan aflede at deltagelse udsættes samt at der for nogle af de ansatte har mange opgaver ude af huset.

9.2 Sundhedsopfattelse:

- *Sundhedsopfattelse:* De ansattes sundhedsopfattelser konkluderes til at være mulighedsskabende for deltagelse i motionsordningen, da alle informanternes opfattelser af sundhed i større eller mindre grad indebærer fysisk aktivitet.

9.3 Konklusion af motivation:

9.3.1 Self Determination Theory

- *Autonomi:*
 - *Motionsordningen:* Autonomi ift. motionsordningen i det hele taget og anvendelsen af denne, konkluderes til at være mulighedsskabende, da den kan benyttes når det passer ind i den enkeltes arbejdsdag.
 - *HIT:* Autonomi ift. HIT som træningsform konkluderes til at være begrænsende, da denne er meget fastlagt, og der ikke er mulighed for meget valgfrihed ift. udførelsen heraf.
- *Kompetence:* Det konkluderes at kompetencer er både mulighedsskabende og begrænsende ift. deltagelsen i motionsordningen. Den er mulighedsskabende, da selve udførelsen af træningsformen anses for, at være forholdsvis simpel og informanterne mener også, at træningsformen er simpel og lige til. Kompetence kan være begrænsende da cykelcomputeren ikke er ret brugervenlig og ifølge enkelte informanter kan være forvirrende at benytte. Øvelsens intensitet gør også at det i visse tilfælde kan være svært at yde tæt på det maksimale og samtidig holde øje med tiden.
- *Relation:* Relation konkluderes til at være mulighedsskabende, da de ansatte giver udtryk for, at det er motiverende at træne sammen med andre, og samtidig er det muligt at deltage alene, hvis at dette foretrækkes.

9.3.2 Health Belief Theory

- *Modtagelighed + sværhedsgrad:* Ift. følelsen af modtagelighed og/eller sværhedsgrad konkluderes det at de begge er mulighedsskabende, da deltagelse i motionsordningen afhænger af den enkeltes opfattelse af modtagelighed og/eller sværhedsgrad. Manglende oplevelse af modtagelighed og/eller sværhedsgrad vil modsat ikke være begrænsende, da individet stadig kan benytte motionsordningen. Sandsynligheden for deltagelse vil dog stige, med en oplevet grad af modtagelighed og/eller sværhedsgrad. Det bakkes op af informanternes deltagelse og udsagn ift. følelsen af modtagelighed og/eller sværhedsgrad.
- *Effektivitet + omkostninger:* På sammen måde som modtagelighed og/eller sværhedsgrad konkluderes effektivitet og/eller omkostninger til at være mulighedsskabende for deltagelsen i motionsordningen. Dette er igen fordi deltagelse er afhængig af den enkeltes oplevelse af effektivitet og/eller omkostninger. En manglende følelse af effektivitet og/eller omkostninger vil heller ikke her være begrænsende, men mulighedsskabende. Jo højere grad af effektivitet og/eller omkostningerne der opleves. Dette bakkes af informanterne og forholdet mellem deres deltagelse og deres udsagn om oplevelsen af effektivitet og/eller omkostninger.

Slutteligt kan det konkluderes at HIT som motionsordning er både mulighedsskabende og begrænsende ift. de ansattes motivation for at deltage i motionsordningen. Der er flere muligheder end der er begrænsninger, hvorfor det vurderes, at det burde være muligt at implementere en motionsordning ved Institut for Byggeri og Anlæg. Motionsordningen er ikke blevet benyttet i det omfang det var ønsket, hvorfor der skal foretages optimerende ændringer af den oprindelige motionsordning. En præcisering af, hvordan ordningen skal optimeres og dermed få flere til at benytte et lignende tilbud, kræver yderligere forskning på området.

10 Perspektivering

I det følgende kapitel foretages en perspektivering ift., hvorledes indeværende projekts undersøgelser kan blive sat i relation til mulige fremtidige perspektiver.

Indeværende projekt viste at implementering af HIT som motionsordning kunne være både mulighedsskabende og begrænsende ift. medarbejders motivation for at dyrke motion i arbejdstiden. Projektgruppen har ikke kunnet finde andre studier, der beskæftiger sig med HITs motiverende potentiale. Fokus ligger derimod ofte på effekterne af træningstypen eller årsagssammenhængen bag træningsformen og effekterne af denne. Det at kunne påvise at HIT har gavnlige effekter er fint, men hvis ikke at folk kan se fordelene og blive motiveret til at udføre denne træning, så vil HIT aldrig kunne vinde et indpas i den bredere befolkning, på trods af alle de sundhedsgavnlige effekter af træningen. Dermed er kunsten at gøre HIT nemt tilgængeligt og motiverende. Hvis befolkning fx tog denne træningsform til sig, kunne der muligvis forebygges mange tilfælde af livsstilssygdomme og spares mange penge på de offentlige financer i forbindelse med behandlingen af livsstilssygdomme og dermed have en stor samfundsgavnlig effekt.

For at gøre HIT mere motiverende nævnte informanterne i indeværende projekt mulighed for at inddrage test, makkerpar ordninger og konkurrence i forbindelse med træningen. Ved fx at inddrage test kunne dette virke motiverende, da man så kunne følge sine fremskridt som følge af træningen. Oprettelse af en makkerpar ordningen kunne virke motiverende og mulighedsskabende ved at sikre en fast træningsmakker. Hvis HIT blev udført i forbindelse med en konkurrence kunne det virke mulighedsskabende og motiverende.

En træningsform som HIT kan virke ensformig, og derfor kunne det være interessant at undersøge hvorvidt andre lidt mere afvekslende og sjove motionsformer, har de samme gavnlige sundhedsmæssige effekter. Efterfølgende ville en undersøgelse af om det ville få flere folk til at benytte ordningen, i motionsordninger lignende indeværende projekts motionsordning, være interessant.

Tidsforbruget er allerede lavt, men en yderligere reduktion af tidsforbruget, med samme gavnlige effekter, ville være interessant at finde frem til. Kunne man evt. gøre pauserne kortere, uden det ville ændre på effekten. Det kunne muligvis få flere til at deltage, hvis de følte at den korte indsats var indsatsen værd ift. hvad der er af gavnlige effekter.

Som beskrevet i starten af kapitlet, har projektgruppen ikke kunnet finde andre studier, hvis sigte var at belyse de motivationsmæssige aspekter i forbindelse med HIT, dermed er der behov for yderligere forskning i dette emne.

11 Litteraturliste

-
- MandagMorgen. 2008.** *Fremtidens forebyggelse - ifølge danskerne.* København : Huset Mandag Morgen, 2008.
- Andreasen, Mads, Falk, Jørgen og Nielsen, Niss Skov. 2009.** *Sundhed og trivsel på arbejdspladsen – Inspiration til systematisk og strategisk arbejde med sundhedsfremme i virksomheden.* København S : Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse, 2009.
- Antoft, Rasmus og Salomonsen, Heidi H. 2007.** Det kvalitative casestudium -introduktion til en forskningsstrategi . [red.] Rasmus Antoft, et al. *Håndværk & Horisoner - tradition og nytænkning I kvalitativmetode* . Odense : Syddansk Universitetsforlag, 2007.
- Babraj, John A., et al. 2009.** Extremely short duration high intensity interval training substantially improves insulin action in young healthy males. *BMC Endocrine Disorders*. 29. Januar 2009, Årg. 9, 3.
- Bangsbo, Lars Michalsik og Jens. 2006.** *Aerob og Anaerob Træning.* 2605 Brøndby : Danmarks Idræts-Forbund, 2006. Årg. 1. Udgave 3. Oplag.
- Behrndt, Michael Rugbjerg, Daugaard, Thomas Fjeldal og Nielsen, Mette Dyhre. 2012.** *Fårup Sommerland - en oplevelsesarena "helt ude i skoven".* Aalborg : Aalborg Universitet, 2012.
- Birkler, Jacob. 2005.** *Videnskabsteori - en grundbog.* København : Munksgaard Danmark, 2005.
- Bojsen-Møller, Finn. 2004.** *Bevægeapparatets anatomi.* København : Munksgaard Danmark, 2004. Årg. 12. udgave 4. Oplæg .
- Boolsen, Merete Watt. 2004.** *Fra spørgeskema til statistisk analyse.* 1. udgave, 1. oplag. København : C.A. Reitzels Forlag, 2004.
- . **2008.** *Spørgeskemaundersøgelser.* 1. Udgave, 1. Oplag. København : Hans Reitzels Forlag, 2008.
- Christensen, Kenneth Saugstrup, Brok, Thomas Horne og Jacobsen, Jess Reese. 2013.** *Teknologiens motiverende potentiale - Polar Team 2's påvirkning på BikeFit deltagers motivation.* Aalborg : Aalborg Universitet, 2013.
- Chtara M, et al. 2005.** effect of intra-session concurrent endurance and strenght training sequence on aerobic performance and capacity. *British Journal of Sports Medicine.* 2005.
- Conroy, David E., Elliot, Andrew J. og Coastworth, J. Douglas. 2007.** Competence motivation in sport and exercise. [forfatter] Martin S. Hagger og Nikos D. Chatzisarantis. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport.* Champaign : Human Kinetics, 2007, s. 182.
- Danmarks Statistik. 2010.** *Statistisk Årbog 2010.* 2100 København Ø : Danmarks Statistik, 2010.
- Deci, Edward L og Ryan, Richard M. 2007.** Active Human Nature. [forfatter] Martin S Hagger og Nikos D Chatzisarantis. *Intrinsic motivation and Self-determinatation in exercise and sport.* USA : Human kinetics, 2007, s. 1-21.

Eriksen, Louise og Kjøller, Mette. Statens institut for folkesundhed. *Statens institut for folkesundhed*. [Online] [Citeret: 13. December 2010.] http://www.si-folkesundhed.dk/Ugens%20tal%20for%20folkesundhed/Ugens%20tal/37_2006.aspx.

Gibala, Martin J. og McGee, Sean 2008. Metabolic Adaptations to Short-term High-Intensity Interval Training: A Little Pain for a Lot of Gain?.. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 1. April 2008, Årg. 36, 2, s. 58-63.

Gyldendal. 2013. Sprog, religion og filosofi; filosofi; filosofiske begreber og fagudtryk; diskurs. *Den store danske*. [Online] 2013. [Citeret: 19. maj 2013.] http://www.denstoredanske.dk/Sprog,_religion_og_filosofi/Filosofi/Filosofiske_begreber_og_fagudtryk/diskurs.

Hagger, Martin S. og Chatzisarantis, Nikos D. 2007. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign : Human Kinetics, 2007.

Heitmann, Berit Lilienthal et al. 1999. *Overvægt og fedme*. 1012 København K : Sundhedsstyrelsen, 1999.

Hood, Melanie S., et al. 2011. Low-Volume Interval Training Improves Muscle Oxidative Capacity in Sedentary Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Oktober 2011, Årg. 43, 10, s. 1849-1856.

Hybel, Ask. Ask Hybel. [Online] [Citeret: 10. December 2010.] <http://www.askhybel.dk/2010/10/superkompensation/>.

Højberg, Henriette. 2004. Hermeneutik, Forståelse og fortolk i samfundsvidenskaberne. [forfatter] Lars Fulgsang og Poul Bitsch. *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne - På tværs af fagkulturer og paradigmer*. 2. udgave. s.l. : Roskilde Universitetsforlag, 2004.

Indenrigs- og sundhedsministeriet. 2007. *De samfundsøkonomiske konsekvenser af svært overvægt*. 1216 København K : Indenrigs- og sundhedsministeriet, 2007.

Jamurtas, A.Z. et al. 2004. The effects of a single bout of exercise on resting energy expenditure exchange ratio. *Springer-Verlag*. 2004.

Janz, Nancy K. og Becker, Marshall H. 1984. The Health Belief Model: A Decade Later. *Health Education Quarterly*. 1984, s. 1-47.

Jensen, Bjarne Bruun. 2009. Sundhedspædagogiske kernebegreber. [forfatter] Finn Kamper-Jørgensen, Gert Almind og Bjarne Bruun Jensen. *Forebyggende Sundhedsarbejde*. København : Munksgaard Danmark, 2009.

Kazushige Goto, et al. 2007. Effects of Resistance Exercise on Lipolysis during Subsequent Submaximal Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 39, 2007.

Kessler, Holly S., Sisson, Susan B. og Short, Kevin R. 2012. The Potential for High-Intensity Interval Training to Reduce Cardiometabolic Disease Risk. *Sports Medicine*. Juni 2012, Årg. 42, 6, s. 489-509.

Kiens, Bente, et al. 2007. *Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge*. København : Motions- og Ernæringsrådet, 2007.

- Kirkegaard, Kasper Lund. 2009.** *Portræt af de aktive fitnesskunder- træningsmotiveer, tilfredshed og selvvurderet sundhed.* København : Idrættens Analyseinstitut, 2009.
- Kotter, John P. 1999.** *I spidsen af forandring.* København : Peter Asschenfeldts nye Forlag, 1999.
- Krejsler, John B. 2009.** Epistemologi, evidensbevægelse og folkesundhed. [forfatter] Stinne Glasdam. *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv.* København : Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2009, s. 117-143.
- Kvale, Steinar. 1997.** *Interview – en introduktion til det kvalitative forskningsinterview.* København : Hans Reitzels Forlag, 1997.
- Landbrug&Fødevarer, Dansk Gartneri, FDB, Forskningsforeningen for frugt, grønt og kartofler, Fødevarestyrelsen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.** 6omdagen. [Online] Landbrug&Fødevarer, Dansk Gartneri, FDB, Forskningsforeningen for frugt, grønt og kartofler, Fødevarestyrelsen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.[Citeret: 6. December 2010.] <http://www.6omdagen.dk/kampagne/index.shtml>.
- Launsø, Laila og Rieper, Olaf. 2008.** *Forskning om og med mennesker.* 5. udgave, 2. oplag. København : Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S, 2008.
- Ledernes Hovedorganisation. 2006.** *Medarbejdernes sundhed som en del af personalepolitikken.* København S : Lederne, 2006.
- Ledernes Hovedorganisation. 2008.** *sundhedsledelse i holdninger og handlinger.* København S: Lederne 2008.
- Lee CD, Jackson AS og Blair SN. 1998.** US weight guidelines: is it also important to consider cardiorespiratory fitness? *international journal of obeisity and related metabolic disorders.* 1998.
- Markland, David og Vansteenkiste, Maarten. 2007.** Self-Determination Theory and Motivational Interviewing in Exercise. [forfatter] Martin S. Hagger og Nikos D. Chatzisarantis. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport.* s.l. : Human Kinetics, 2007, s. 87-100.
- McArdle, William D. et al. 2007.** *Exercise Physiology, Energy, Nutrition, & Human Performance.* Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins, 2007. Årg. 6. Udgave.
- Metcalfe, Richard S., et al. 2012.** Towards the minimal amount of exercise for improving metabolic health: beneficial effects of reduced-exertion high-intensity interval training. *European Journal of Applied Physiology.* Juli 2012, Årg. 112, 7, s. 2767-2775.
- Metcalfe, Richard S., et al. 2012.** Towards the minimal amount of exercise for improving metabolic health: beneficial effects of reduced-exertion high-intensity interval training. *European Journal of Applied Physiology.* 01. 07 2012, Årg. 112, 7, s. 2767-2775.
- Metcalfe, Richard S., et al. 2012.** Towards the minimal amount of exercise for improving metabolic health: beneficial effects of reduced-exertion high-intensity interval training. *European Journal of Applied Physiology.* Juli 2012, Årg. 112, 7, s. 2767-2775.
- Motions- og Ernæring .** Motions- og Ernæring . *Motions- og Ernæring .* [Online] [Citeret: 13. December 2010.] <http://www.meraadet.dk/default.asp?id=1278>.

- Musa, Danladi I., et al. 2009.** The Effect of a High-intensity Interval Training Program on High-Density Lipoprotein Cholesterol in Young Men. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Marts 2009, Årg. 23, 2, s. 587-592.
- Møller, Rasmus Bysted. 2009.** Et forsvar for sundhedsfundamentalismen - tilkritik af en tidstypisk tankegang. [forfatter] Stinne Glasdam. *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv*. København : Dansk Sygeplejeråd i samarbejde med Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2009, s. 67-94.
- Nordqvist, Christian.** Medical News Today. *Medical News Today*. [Online] [Citeret: 13. December 2010.] <http://www.medicalnewstoday.com/articles/30641.php>.
- Nybo, Lars, et al. 2010.** High-Intensity Training versus Traditional Exercise Interventions for Promoting Health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Oktober 2010, Årg. 42, 10, s. 1951-1958.
- Otto, Lene. 2009.** Sundhed i Praksis. [forfatter] Stinne Glasdam. *Folkesundhed - i et kritisk perspektiv*. København : Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2009, s. 31-53.
- Pedersen, Bente Klarlund et al. 2003.** *Fysisk Aktivitet- håndbog om forebyggelse og behandling*. 2300 København S : Sundhedsstyrelsen, Center for forebyggelse, 2003.
- Pedersen, Bente Klarlund. 2010.** Sygdomme fra kroppens betændte fedt. *Videnskabens verden*. Danmarks radio P1, københavn, 9. Oktober 2010.
- Pedersen, Christian Hollemann, et al. 2009.** *12 skridt til fremme af sund kost og fysisk aktivitet - den gode kommunale model*. København : Sund By Netværket og Statens Institut for Folkesundhed, 2009.
- Pescatello, Linda S., et al. 2004.** Exercise and Hypertension - Position Stand. *MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS & EXERCISE*. Marts 2004, Årg. 36, 3, s. 533-553.
- Pilgaard, Maja. 2008.** *Danskernes motions- og sportsvaner 2007*. København : Idrættens analyseinstitut, 2008.
- Præstekjær-Andersen, Stig.** sundhedsguiden. [Online] [Citeret: 10. December 2010.] <http://www.sundhedsguiden.dk/da/temaer/alle-temaer/hormonale-forstyrrelser/hypofysen/hypofysen/>.
- Rasmussen, Jens. 2004.** *Konstruktivistiske bidrag*. København : Unge Pædagoger, 2004. ISBN: 87-90220-13-7.
- Redding, Colleen A., et al. 2000.** Health Belief Models. *The International Electronic Journal of Health Education*. 2000, s. 180-193.
- Regeringen. 2002.** *Sund hele livet – de nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-10*. København K : Indenrigs- og Sundhedsministeriet, 2002. ISBN 87-90227-69-7.
- Richards, Jennifer C., et al. 2010.** Short-term sprint interval training increases insulin sensitivity in healthy adults but does not affect the thermogenic response to β -adrenergic stimulation. *The Journal of Physiology*. August 2010, Årg. 588, 15, s. 2961-2972.
- Richelsen, Bjørn et al. 2003.** *Den danske fedmeepidemi- Oplæg til en forebyggelseindsats*. 2860 Søborg : Ernæringsrådet, 2003.

- Sand, Olav et al. 2008.** *Menneskets anatomi og fysiologi*. København : Gads Forlag, 2008. Årg. 2. Udgave 1. Oplag.
- Schein, Edgar H. 1984.** Coming to a New Awareness of Organizational Culture. *Sloan Management Review*. 15. 1 1984, Årg. 25, 2, s. 3-16.
- Schein, Edgar H. 1986.** *Organisationskultur og ledelse - et dynamisk perspektiv*. København : Forlaget Valmuen, 1986.
- Schein, Edgar H. 1990.** Organizational Culture. *American Psychologist*. 1. 2 1990, Årg. 45, 2, s. 109-119.
- Schibye, Bente et al. 2004.** *menneskets fysiologi, hvile og arbejde*. 2200 København N : FADL's Forlag Akrieselskab, 2004. Årg. 1. udgave 9 .Oplag.
- Schultz, Majken. 1993.** *Kultur i organisationer - Funktion eller symbol*. København : Handelshøjskolens Forlag, 1993.
- Sundhedsstyrelsen. 2003.** *Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt*. København S : Sundhedsstyrelsen, center for forebyggelse , 2003.
- Sørensen, Jesper Steen og Pedersen, Jesper Strandgaard. 1994.** *Organisationskultur i teori og praksis*. Frederiksberg : Frederiksberg Bogtrykkeri, 1994.
- Sørensen, Thorkild I. A. og Pernille Due, et.al. 2008.** *Monitorering af forekomsten af fedme*. 2860 Søborg : Motions- og Ernæringsrådet, 2008.
- Talanian, Jason , et al. 2007.** Two weeks of high-intensity aerobic interval training increases the capacity for fat oxidation during exercise in women. *Journal of Applied Physiology*. April 2007, Årg. 102, 4, s. 1439-1447.
- Tanggaard, Lene og Brinkmann, Svend. 2010.** Interviewet: samtalen som forskningsmetode. *Kvalitative metoder - en grundbog*. København : Hans Reitzels Forlag, 2010.
- Tanita.** Tanita FAQ. *Tanita FAQ*. [Online] Tanita.[Citeret: 16. December 2010.] http://www.tanita.com/en/faq/#Q:_How_does_the_Tanita_s_BIA_compare_with_other_methods_in_terms_of_accuracy__repeatability__cost__convenience__and_length_of_procedure_.
- Thing, Lone F. 2005.** *Motion på recept - en svær pille at sluge! En sociallogisk diskussion af motion som behandling i velfærdsstaten*. København : Universitetshospitalernes center for sygepleje- og omsorgsforskning, 2005.
- Tsekouras, Yiannis E., et al. 2008.** High-intensity interval aerobic training reduces hepatic very low-density lipoprotein-triglyceride secretion rate in men. *American Journal of Physiology. Endocrinology and Metabolism*. 2008, Årg. 58, 4, s. 851-858.
- UVM, Ministeriet for Børn og Undervisning. 2009.** Publikationer: Undervisningsvejledning for emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskaber: Det brede og positive sundhedsbegreb. *Ministeriet for Børn og Undervisning (UVM) websted*. [Online] 2009. [Citeret: 12. Maj 2013.] <http://www.uvm.dk/Service/Publikationer/Publikationer/Folkeskolen/2009/Faelles-Maal-2009-Sundheds-og-seksualundervisning-og-familiekundskab/Undervisningsvejledning/Det-brede-og-positive>.

- Videnscenter for Arbejdsmiljø. 2013.** Nyheder: Motion i arbejdstiden betaler sig. [Online] 23. April 2013. [Citeret: 3. Maj 2013.] <http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Aktuelt/Nyheder/2013/04/23-Motion-i-arbejdstiden-betaler-sig>.
- Wackerhusen, Steen. 2000.** Et åbent sundhedsbegreb - mellem fundamentalisme og relativisme. [forfatter] Uffe Juul Jensen og Peter Fuur Andersen. *Sundhedsbegreber - filosofi og praksis*. Aarhuss : Philosophia, 2000, s. 43 - 74.
- WHO. 2006.** Governance: constitution. *who.int/en*. [Online] Oktober 2006. [Citeret: 11. Maj 2013.] http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf.
- Whyte, Laura J., Gill, Jason M.R. og Cathcart, Andrew J. 2010.** Effect of 2 weeks of sprint interval training on health-related outcomes in sedentary overweight/obese men. *Metabolism*. Oktober 2010, Årg. 59, 10, s. 1421-1428.
- Wilson, Philip M. og Rodgers, Wendy M. 2007.** Self-Determination Theory, Exercise, and Well-Being. [forfatter] Martin S. Hagger og Nikos D. Chatzisarantis. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. s.l. : Human Kinetics, 2007, s. 101-112.
- World Health Organization2.** World Health Organization. [Online] [Citeret: 6. December 2010.] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
- World Health Organization1.** World Health Organization. [Online] [Citeret: Torsdag den 2. December 2010.] <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>.
- Yoshioka, M. et al. 2001.** Impact of high-intensity exercise on energy expenditure, lipid oxidation and body fatness. *international journal of obesity*. 2001.
- Zar, Jerrold H. 2010.** *Biostatistical Analysis*. Upper Saddle River, New Jersey, USA : Pearson Education International, 2010. Årg. Fifth Edition.
- Zunft, Hans-Joachim Franz, et al. 1999.** Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition*. 1. Marts 1999, Årg. 2, 1a, s. 153-160.
- Aagaard, Marina. 2008.** *Fitness Og Syrketræning- øvelser, programmer og metoder*. Århus : Hovedland, 2008. Årg. 1. Udgave 2.Oplæg .

12 Bilag

Kapitel 12 præsenterer alle bilag der bliver henvist til i rapporten. Derudover er de ting med relevant kontekst ift projekt, men som ikke har kunne t finde plads, også præsenteret her.

12.1 Bilag 1 - Tidsplan for indeværende projekt

I indeværende afsnit præsenteres den anvendte tidsplan i forbindelse med implementering af motionsordningen ved Institut for Byggeri og Anlæg ved Aalborg Universitet. I nedenstående Tabel 5 ses tidplanen over forløbet i forbindelse med implementering af motionsordningen på Instituttet.

Uge nr.	Indhold
9	26-2-2013: Først kontakt til Institut for Byggeri og Anlæg 1-3-2013: Først møde med Institutleder Peter Bak Frigaard Udvælgelse af typen af HIT – REHIT (Metcalf, et al., 2012)
10	12-3-2013: Indgåelse af aftale med Instituttet vedr. implementering af en motionsordning
11	12-3-2013: Indgåelse af aftale med Instituttet vedr. implementering af en motionsordning 14-3-2013: Første information til de ansatte vedr. motionsordningen på infoskræm i kaffestuen (Se bilag 12.3) Udarbejdelse af flyers til anvendelse i forbindelse med motionsordningen (Se bilag 12.3)
12	Promoverings turer rundt på instituttet og uddeling af flyers (Se bilag 12.3)
13	Testning og udvælgelse af spinningcykel Udarbejdelse af plakater for træningsprotokol (Se bilag 12.4), indstilling af cyklen og sikkerhedsanvisninger (Se bilag 12.6).
14	Udsendelse af infomail vedr. motionsordningen (Se bilag 12.2) Bestilling af spinningcykler Klargøring af træningslokale, herunder opstilling og samling/montage af spinningcykler Foretagelse af blodtryksmålinger ift. deltagelse i motionsordningen Placering af flyers på central rundt omkring på instituttet (Se bilag 12.3)
15	Opstart af motionsordning på Instituttet o Instruktør på instituttet i tidsrummet 9-15 Placering af flyers på central rundt omkring på instituttet (Se bilag 12.3)
16	Placering af flyers på central rundt omkring på instituttet (Se bilag 12.3)

17	Placering af flyers på central rundt omkring på instituttet (Se bilag 12.3)
18	Afslutning af motionsordningen på Institutet ift. projektgruppens deltagelse
19	Udvælgelses af informanter
20	Gennemførelse af interviews
21	Gennemførelse af interviews

Tabel 5. Tidsplan over forløbet i forbindelse med implementering af motionsordningen på Institut for Byggeri og Anlæg (red.)

12.2 Bilag 2 – HIT-rekruttering

Nedenfor ses den info folder, der blev sendt ud til alle ved byggeri og anlæg, på mail.

HIT – Hvad er det, og hvad kan det gøre for mig?

At komme i bedre fysik form og det at være fysisk aktiv, er ofte noget der forbindes med et stort tidsforbrug. Det krævede tidsforbrug er ofte den mest anvendte undskyldning for ikke at dyrke motion. Den undskyldning kan dog ikke længere bruges, da ny forskning har vist at man ved kun **2 minutters High Intensity Training (HIT) 3 gange om ugen** (et træningspas vare 10min inkl. opvarmning og nedkøling), kan opnå de samme fysiologiske effekter som ved almindelig udholdenhedstræning (fx alm. Løbetræning >30min). **HIT har vist at have stor effekt på: Insulin sensitiviteten**, der er en vigtig faktor for at holde blodsukkeret stabilt og kunne **forebygge type-2 diabetes**, stabilisere og sænke **kolesterolet**, hvilket **forebygger hjertekarsygdomme** og der er ved nogle personer, også observeret en forbedring af den aerobe kapacitet (Konditionen).

Instituttet ønsker at tilbyde dig alt dette, og så endda i **arbejdstiden!** Der vil blive opstillet cykler forskellige steder rundt omkring på Institutet, som vil være til fri afbenyttelse. I den første uge af forløbet vil vi være til stede under træningen i tidsrummet 9-14 og være behjælpelige med træningen.

HIT – Hvad er det, og hvad kan det gøre for mig?

At komme i bedre fysik form og det at være fysisk aktiv, er ofte noget der forbindes med et stort tidsforbrug. Det krævede tidsforbrug er ofte den mest anvendte undskyldning for ikke at dyrke motion. Den undskyldning kan dog ikke længere bruges, da ny forskning har vist at man ved kun **2 minutters High Intensity Training (HIT) 3 gange om ugen** (et træningspas vare 10min inkl. opvarmning og nedkøling), kan opnå de samme fysiologiske effekter som ved almindelig udholdenhedstræning (fx alm. Løbetræning >30min). **HIT har vist at have stor effekt på: Insulin sensitiviteten**, der er en vigtig faktor for at holde blodsukkeret stabilt og kunne **forebygge type-2 diabetes**, stabilisere og sænke **kolesterolet**, hvilket **forebygger hjertekarsygdomme** og der er ved nogle personer, også observeret en forbedring af den aerobe kapacitet (Konditionen).

Instituttet ønsker at tilbyde dig alt dette, og så endda i **arbejdstiden!** Der vil blive opstillet cykler forskellige steder rundt omkring på Institutet, som vil være til fri afbenyttelse. I den første uge af forløbet vil vi være til stede under træningen i tidsrummet 9-14 og være behjælpelige med træningen.

12.3 Bilag 3 – Reklame og info

Nedenfor ses de info-flyers der er blevet uddelt ved byggeri og anlæg. Samt den info der har været på infoskærmen. De nedenfor stående flyers er også produceret på engelsk.



En lille indsats - En stor effekt

Med bare 2 min. høj

intensitets træning om ugen
kan du gøre en afgørende
forskel for dig selv og din
krop

HIT (HIGH INTENSITY TRAINING) ER EN
VIDENSKABELIG VELDOKUMENTERET
TRÆNINGSMETODE. VED KUN 2 X 20 SEKUNDERS HØJ
INTENSITETSTRÆNING UDFØRT 3 GANGE OM UGEN
KAN DU FORBEDRE DIN ALMENE SUNDHEDSTILSTAND
OG FOREBYGGER LIVSTILSSYGDOMME. ET
TRÆNINGSPAS MED HIT VARE KUN 10MIN (INKL.
OPVARMNING, HØJ INTENSITETS INTERVALLERNE OG
NEDKØLING) OG I FORBINDELSE MED TRÆNINGEN ER
OMKLÆDNING IKKE NØDVENDIGT.

HIT HAR VIST AT HAVE EN DOKUMENTERET EFFEKT

1) FORBEDRING AF INSULIN FØLSOMHEDEN, DER ER
EN VIGTIG FAKTOR FOR AT HOLDE BLODSUKKERET
STABILT OG KUNNE FOREBYGGE TYPE-2 DIABETES.
2) STABILISER OG SÆNKE KOLESTEROLNIVEAUET,
HVLKET KAN FOREBYGGE HJERTEKARSYGDOMME.

3) FORBEDRING AF DEN AEROBE KAPACITET
(KONDITIONEN), ER DESUDEN OBSERVERET VED

NOGLE PERSONER,
DU KAN NEDLENDER SE VIDEO, HVORDAN HITLIVER DEMONSTRERET.
DEMONSTRATION - 3:28 MIN. EN DEMONSTRATION AF, HVORDAN HIT
SKAL UDFØRES.



Er din sundhed og tid til
motion noget **SHIT**,
skulle du tage at prøve
HIT!

High intensity Training, kun
2x20 sekunder om dagen, og
din sundhed vil sparke dig
kærligt i bagen

HIT (High Intensity Training) er en videnskabelig
veldokumenteret træningsmetode. Ved kun **2 x 20
sekunders** høj intensitets træning udført 3 gange om
ugen kan du forbedre din almene sundhedsstand
og forebygge livsstilssygdomme. Et træningspas
med HIT vare kun 10min (inkl. opvarmning, høj
intensitets intervallerne og nedkøling) og i
forbindelse med træningen er **omklædning ikke
nødvendigt**.

HIT har vist at have en dokumenteret effekt på:

- 1) **Forbedning af Insulin følsomheden**, der er en
vigtig faktor for at holde blodsukkeret stabilt og
kunne forebygge type-2 diabetes.
- 2) **Stabiliser og sænke kolesterolniveauet**, hvilket
kan forebygge hjertekarsygdomme.
- 3) **Forbedning af den aerobe kapacitet**
(Konditionen), er desuden observeret ved nogle
personer.

Du kan nedunder se video, hvor HIT bliver demonstreret.
Demonstration – 2:28 min. En demonstration af, hvordan HIT skal
udføres.



HIT, 2 min intensiv træning om ugen Kan det være nemmere?

Din tid er
kostbar, men det
er dit helbred
også...

HIT (High Intensity Training) er en videnskabelig veldokumenteret træningsmetode. Ved kun 2 x 20 sekunders høj intensitetstræning udført 3 gange om ugen kan du forbedre din almene sundhedstilstand og forebygge livsstilssygdomme. Et træningspas med HIT vare kun 10min (inkl. opvarmning, høj intensitets intervallerne og nedkøling) og i forbindelse med træningen er omklædning ikke nødvendigt.

HIT har vist at have en dokumenteret effekt på:

- 1) **Forbedring af Insulin følsomheden**, der er en vigtig faktor for at holde blodsukkeret stabilt og kunne forebygge type-2 diabetes.
- 2) **Stabilliser og sænke kolesterolniveauet**, hvilket kan forebygge hjertekarsygdomme.
- 3) **Forbedring af den aerobe kapacitet (Konditionen)**, er desuden observeret ved nogle personer.

Du kan nedundersøge video, hvor HIT bliver demonstreret.
Demonstration – 2:28 min. En demonstration af, hvordan HIT skal udføres.



DET BEHØVER IKKE TAGE MERE END 2 MIN OM UGEN AT:

- *Forbedre din almene sundhed*
- *Forbedre din insulin regulering*
- *Forbedre dit kolesteroltal*
- *Forbedre din kondition*

UTROLIGT MEN SANDT!

HIT (High Intensity Training) er en videnskabelig veldokumenteret træningsmetode. Ved kun **2 x 20 sekunders** høj intensitetstræning udført 3 gange om ugen kan du forbedre din almene sundhedstilstand og forebygge livsstilssygdomme. Et træningspas med HIT vare kun 10 min (inkl. opvarmning, høj intensitets intervallerne og nedkøling) og i forbindelse med træningen er **omklædning ikke nødvendigt**.

HIT har vist at have en dokumenteret effekt på:

- 1) **Forbedring af Insulin følsomheden**, der er en vigtig faktor for at holde blodsukkeret stabilt og kunne forebygge type-2 diabetes.
- 2) **Stabiliser og sænke kolesterolniveauet**, hvilket kan forebygge hjertekarsygdomme.
- 3) **Forbedring af den aerobe kapacitet (Konditionen)**, er desuden observeret ved nogle personer.

Du kan ved siden af se video, hvor HIT bliver demonstreret.
Demonstration – 2:28 min. En demonstration af, hvordan HIT skal udføres.



Motion på arbejdspladsen

At være sund har aldrig været nemmere – 3 minutters høj intensitets træning om ugen kan være nok til at forbedre din sundhedstilstand.

Vi er tre idræts specialestuderende der gerne vil give jer indsigt i, hvor nemt man kan inkorporerer motion som en del af de normale arbejdsrutiner. Vi vil i løbet af uge 12 komme rundt på instituttet for at introducere jer for ordningen. Vi glæder os til at komme i gang med træningen sammen med jer.



Jess R. Jacobsen



Michael R. Behrndt



Kenneth S. Christensen

Blodtryks målinger

Hvis man har mistanke om at man har forhøjet blodtryk, tager blodtrykssænkende medicin eller bare kunne tænke sig at få målt sit blodtryk, så anbefaler vi at man lige kommer forbi til en lille snak og får målt blodtrykket. Vi anbefaler dette, da der kan være nogle risici forbundet med at træne HIT, hvis man har forhøjet blodtryk eller tager blodtrykssænkende medicin.

Få målt dit blodtryk på torsdag i B-125 og fredag i B-112 i tidsrummet 10-14



12.4 Bilag 4 – HIT – Træningsguide

Her ses den træningsguide de ansatte ved byggeri og anlæg skulle følge, og som hang i træningslo-
kale

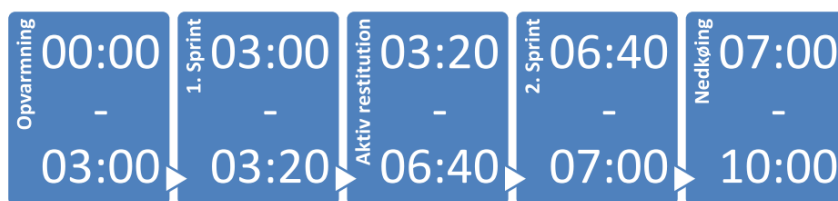
Træningsguide

- Indstil cyklen så passer til dig. (Styr, saddel osv.)
- Nulstil cykelcomputeren (Hold reset inde i 5 sekunder)

Nu kan HIT-træningen startes

- 1.0:00-3:00 minutter: Opvarmning ved lav belastning (BORG 9-10)
- 2.3:00-3:20 minutter: 1. sprint (BORG 18-20). Belastningen øges (drej ca. ½-1 hel omgang)
- 3.3:20-6:40 minutter: Aktiv restitution (BORG 9-10). Belastning sænkes igen
- 4.6:40-7:00 minutter: 2. sprint (BORG 18-20). Belastningen øges (drej ca. ½-1 hel omgang)
- 5.7:00-10:00 minutter: Nedkøling ved lav belastning (BORG 9-10)

Ved opvarmning, den aktive restitution og nedkølingen køres der i et stille og roligt tempo og i sprinterne køres der så hurtigt som muligt.



Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen ☺
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsværdierne for en gennemsnitlig ung person. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.

12.6 Bilag 6 – Cykelindstillinger og sikkerhed

Herunder ses de plakater der hang i træningslokalet. Plakaterne omhandler cykelindstillinger og sikkerhed på cyklen. På denne måde kunne de ansatte ved byggeri og anlæg søge støtte her, når projektgruppen ikke var til stede.

Indstilling af cyklen

Indstilling af sadelhøjde

- Løft knæet op så låret er vandret. Sæt derefter sadel i samme højde som oversiden af låret og husk at stramme håndtaget.
- Der kan finjusteres på sadelhøjden, når man har siddet på sadlen første gang.
- Er sadlen for høj eller for lav øges risikoen for overbelastningsskader.
- Når man sidder på cyklen kan man på den måde måle, om man sidder for højt eller for lavt. Der skal være en let bøjning i knæet på det ben som har foden i laveste position. Dette sikrer, at man hverken sidder for højt eller for lavt.
- Sadlen kan justeres frem og tilbage på cyklen, og dette skal justeres efter hvor høj personen er:
- Personer op til 175 cm skal have sadlen helt frem mod styret. Personer som er mellem 176-190 cm skal have sadlen placeret i midten af glidebanen, og de som er højere end 190 cm skal forsøge at skubbe sadlen længere bagud. Ovenstående indstillinger skal betragtes som en "tommelfingerregel".
- Når du sidder på cyklen skal pedalerne sættes i samme højde. Det forreste knæ skal da være lige over pedalen. Hvis ikke, skal sadlen justeres frem eller tilbage, alt efter om knæet er bagved eller foran pedalen.

Indstilling af styrhøjde

- Som udgangspunktet kan styret indstilles til at være i højde med sadelpinden. Styret skal aldrig være højere end sadlens højeste punkt. Det er vigtigt for den måde man bevæger sig på. Hvis man har en dårlig ryg eller skulder, og det føles bedre at sidde højere med styret, så er dette mulig, men slet ikke altid gældende.
- Træk så styret op i samme højde som sadlen, eller lidt lavere, alt efter hvad der føles bedst.
- For lavt styr medfører et større svaj i nakken, som medfører slappe øvre nakkemuskler.
- "Ondt i ryggen" medfører IKKE en anbefaling om at styret skal være højere end sadlen med mindre personen har en skade hvor læger/fysioterapeuter har sagt, at dette er væsentligt. Langt de fleste tilfælde af ondt i ryggen skyldes en stram hoftebøjler. Denne kan afhjælpes ved hjælp af udstrækning.

Sikkerhed på cyklen

En indendørs cykel er forskellig fra en udendørs cykel, hvilket medfører at der er nogle få forholdsregler man skal huske, inden man starter træningen.

For at sikre en god og sikker træning på en indendørs cykel er det vigtigt, at den indstilles korrekt.

Nedenunder er opstillet nogle vigtige kendetegn for indendørscyken.

- Der må aldrig køres uden belastning på cyklen, da det øger risikoen for uheld og skader
- Ved at trykke hårdt ned på belastningsknappen stopper hjulet helt.
- Belastningen kan reguleres ved at dreje på belastningsnøglen der sidder på overrøret på cyklen. Drejes nøglen mod højre (+) øges belastning, drejes nøglen mod venstre (-) mindskes belastningen.
- Alle håndtag skal være fastspændt på cyklen inden træningen kan påbegyndes.

12.7 Bilag 7 – protokol for blodtryksmåling

Herunder ses den protokol for blodtryksmåling, der blev udført i forbindelse med opstart af interventionen.

Protokol for måling af blodtryk.

Før interventionen blev udført fik de ansatte på Institut for Byggeri og Anlæg tilbud om at få målt deres blodtryk, hvis de enten havde mistanke om at de havde forhøjet blodtryk, tog blodtrykssænkende medicin eller bare havde lyst til at få målt deres blodtryk. Til måling af blodtryk benyttede projektgruppen en Omron M3 Digital Automatic Blood Pressure Monitor. Blodtryks målinger blev foretaget torsdag d. 4. og fredag d. 5. i tidsrummet 10:00-14:00. Forsøgspersonen får 5-10min, hvor vedkommende sidder ned i stol og slapper af, før blodtryksmålingerne bliver foretaget. Hvis første måling ligger over enten 140 mm Hg systolisk blodtryk eller over 90 mm Hg diastolisk blodtryk, så blev der foretaget yderligere to målinger. I henhold til *American College of Sports Medicine Position Stand* om træning og forhøjet blodtryk har projektgruppen valgt grænseværdierne til at være enten over 160 mm Hg systolisk blodtryk eller over 100 mm Hg diastolisk blodtryk (Pescatello, et al., 2004). Hvis en af værdier overskrider igennem alle tre blodtryks målinger, så kan forsøgsperson ikke deltage i interventionen.

Interviewguide

- **Indledende spørgsmål.**

- Hvordan ville du beskrive din arbejdsplads?
- Hvordan vil du beskrive din egen rolle på arbejdspladsen?
- Er du glad for din arbejdsplads?
 - Hvorfor/Hvorfor ikke? – hvad betyder dette for dig?
- Hvad er din holdning til motionsordninger på arbejdspladsen?
- Hvilken betydning har omgivelserne når du træner?
 - har HIT-lokalet haft betydning for din brug af motionsordningen?
 - Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad har du synes om HIT som træningsform ift. til andre træningsformer?
- Har vi været tydelige nok med formålet for HIT?
- Føler du dig tilstrækkeligt informeret omkring formålet med træningen? (Kompetence)
- Føler du, at du er i stand til at gennemfører et HIT træningspas efter hensigten? (Kompetence)
 - Hvorfor/Hvorfor ikke?

- **Sundhedsdiskurs + Dissonans**

- Hvad er sundhed for dig?
- Hvad er din holdning til at dyrke motion generelt?
- Anser du det som vigtig at være fysisk aktiv?
 - Hvorfor/Hvorfor ikke?
- Dyrker du motion i din fritid?
 - Hvorfor/Hvorfor ikke?
- Har dit syn på sundhed ændret sig i forbindelse med implementering af motionsordningen?
 - Hvorfor/Hvorfor ikke?

- **Health Belief theory**

- Opfattelsen af modtagelighed overfor trusler + graden:
 - Tror du, at du ville være i risikogruppen for at udvikle en livsstilssygdom?
 - Hvorfor/Hvorfor ikke?

- Hvad tænker du omkring konsekvenserne ved livsstilssygdomme så som type-2 diabetes og hjertekar-sygdomme?
- Fordele/Oplevede barrierer (er omkostninger og eller farer forbundet med forandring indsatsen værd?):
 - Tror du, at den indsats du skal lægge i at træne HIT er dét værd?
 - Hvilke muligheder og begrænsninger oplever du ift. din egen motivation ved at benytte HIT?
 - Hvorfor/hvorfor ikke?
- **Organisationskultur:**
 - Ekstern tilpasning
 - Har formålet med træningen været foreneligt med virksomhedens overordnede formål?
 - I hvilken udstrækning oplever du at træning i arbejdstiden er forenelig med instituttets hovedformål som er forskning og undervisning?
 - Hvorfor/Hvorfor ikke?
 - Den måde, hvorpå at I er organiseret, hvordan påvirker det jeres træningsmuligheder?
 - Føler du, du har mulighed for at dyrke motion i arbejdstiden?
 - Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Midler (Ift. opnåelsen af målsætning/målet/missionen)
 - Frivillighed >< tvang
 - Tror du at, træningsrummet ville være blevet benyttet oftere, hvis træningen var blevet en tvungen del af den normale arbejdsdag?
 - Hvorfor/Hvorfor ikke? → hvordan ville det kunne have påvirket arbejdsklimaet?
 - Hvordan ville du opleve det, hvis ledelsen ville bestemme, hvornår og hvordan du skulle dyrke motion?
 - Hvorfor/Hvorfor ikke?
 - Intern integration
 - Gruppegrænser og kriterier for inklusion samt eksklusion (Danner træningen nye subgrupper, hvori det er svært at blive optaget?)
 - Har træningen været med at nedbryde eksisterende klikker og evt. danne nye?

- Har det haft indflydelse på eksisterende gruppers forhold?
 - Hvordan?
- **Magt og status (Kan der opnås magt/status gennem deltagelses/ikke deltagelses i træningen?)**
 - Hvordan tror du at de andre medarbejder opfatter dét, at du går/ikke går ned og træner?
 - Føler du at ledelsen har fungeret mulighedsskabende eller begrænsende ift. motionsordningen?
 - Hvordan?
- **Belønning/straf (Ift. god/dårlig adfærd)**
 - Hvad er god adfærd på arbejdspladsen for dig?
 - Stemmer dette overens med træning i arbejdstiden?
- **Ideologi (Forestillingen om og forholdet til motion på arbejdspladsen)**
 - Hvordan tror du træningen bedst og nemmest muligt kunne gøres til en del af den normale arbejdsdag?
 - Hvad mangler der? Hvad skulle gøres bedre, hvad kunne optimeres?
- Flere kommentarer. Har du lyst til at uddybe noget?
- Tak for deltagelsen

12.9 Bilag 9

12.9.1 Transskription 1

De interviewede personer er anonyme og i følgende transskribering vil informanten blive omtalt som I1 (Informant 1). Intervieweren vil være omtalt IP (interviewperson). Alle øvrige navne vil være pseudonymer. Alle spørgsmål, kommentarer og øvrig deltagelse i samtalen fra intervieweren, er markeret med kursiv.

1 *IP: Vi starter med lidt helt generelle indledende spørgsmål. Hvordan vil du beskrive denne*
2 *arbejdsplads?*

3 I1: Jamen, jeg vil beskrive den som en meget positiv arbejdsplads, hvor at jeg er glad for at komme.
4 Der er plads til at man selv kan komme med nogle ideer. Og man får lov til selv at tilrettelægge sit
5 arbejde. Er der nogle dage, hvor man synes at, arhhh det vender altså forkert, sådan rent praktisk. Så
6 sætter jeg mig og laver noget kontor arbejde. Altså man kan selv få lov at tilplanlægge det meste.
7 Og der er en god kommunikation med arbejdsleder og laboratorieleder. Så det er jeg rigtig godt
8 tilfreds.

9 *IP: Hvad med din egen rolle her på arbejdspladsen, hvordan ser du den?*

10 I1: Den ser jeg faktisk meget positivt på. Jeg føler at jeg er nødvendig og at jeg bliver brugt. Den
11 her gruppe havde ikke tidligere en laborant, men jeg blev ansat med en af de primære grunde at
12 aflaste en af lektorerne. Og det kan jeg også godt se de Ph.d. studerende og de afgangsstuderende og
13 sådan noget. De går ikke så meget til ham mere. Jeg føler egentligt jeg udfylder den rolle jeg er
14 ansat til.

15 *IP: Var det for at aflaste ham, at de normalt gik til...*

16 I1: Det var fordi at de normalt havde nogle spørgsmål omkring nogle maskiner, udregninger eller
17 andet. Så gik de til ham. Også rykker de jo egentlig ham ud af det arbejde han sidder i. Hvor at nu
18 kan de gå til mig i stedet for, og så kan han passe sit arbejde. Så på den måde føler jeg at jeg
19 udfylder en rolle her.

20 *IP: Det er jo også rigtig godt.*

21 I1: Altså jeg skiftede her for halvandet år siden, hvor jeg primært havde studerende fra 3. til 8.
22 semester, i institut for kemi og bioteknologi. Men så var der brug for en laborant i "den blå gruppe",
23 ovre ved Institut for Byggeri og Anlæg. Så hoppede jeg på den. Og det vil sige at jeg sådan set har
24 fået lov til totalt at skifte job, samtidig med at jeg stadig kender mine kollegaer.

25 *IP: Ja og er det samme sted.*

26 I1: Ja. Så i stedet for at være tovholder på de studerende. Altså der er jo ikke så meget udvikling i
27 det, så har jeg fået lov at gå ind i et forskningslaboratorie, hvor der er en masse udvikling. Så det
28 var dejligt.

29 *IP: Hvad med sådan tiden på arbejdspladsen. Hvordan synes du den er, og hvordan synes du den er*
30 *struktureret?*

31 I1: Altså det får man selv lov til at administrere. Jeg vil godt have lang weekend, altså fredag,
32 lørdag, søndag. Jamen så en anden weekend, så tager jeg bare en lørdag eller en søndag. Eller også

33 bliver jeg her bare længere i hverdagene, så det bestemmer jeg egentlig selv. Så længe jeg bare
34 afpasser det med, hvad arbejde der er behov for at blive lavet i laboratoriet. Og jeg synes det er fedt
35 at arbejde med de afgangsstuderende. For de er meget engagerede. Og når det er meget engagerede
36 studerende, jamen så bliver jeg også gerne til kl. 20-21 om aftenen, hvis de har brug for det. Det er
37 rart at arbejde med engagerede mennesker.

38 *IP: Hvad tænker du sådan om motionsordninger på arbejdspladsen?*

39 I1: Altså generelt synes jeg jo det er positivt, jeg har bare ikke selv brugt det. Og det er jo også en af
40 de positive ting der er. Også er jeg jo lidt heldig, fordi jeg er i byggeri og anlæg, men sidder ovre i
41 kemi og bioteknologi. Så jeg er jo med i deres massage ordning, hvor der engang hver 3. uge
42 kommer en dame der har et lokale ovre i B-bygningen. Hvor man så kan betale sig fra en halv times
43 massage i arbejdstiden. Og det er jo godt. Så også at have mulighed for motion i arbejdstiden, det er
44 jo godt. Og jeg synes det er et rigtig godt initiativ der er kommet de cykler derned, for der er jo også
45 det der ude på Campus, et eller andet, men der er altså langt derud.

46 *IP: Ja lige præcis. Det der med at det er tæt på hvor man er i dagligdagen, det har noget at sige.*

47 I1: Ja

48 *IP: På hvilken måde, kan du prøve at beskrive det?*

49 I1: Altså jeg tror nok at hvis jeg... Hvis man blev vant til det og man tænkte over at det var der.
50 Hvis man nu havde en halv time og man tænkte, ”ej, jeg sætter mig lige ned og for en kop kaffe, når
51 jeg sidder og laver kontor arbejde”, for nu er jeg lige kørt sur i det der inde. Så kunne man jo godt
52 sige, ”jeg tager lige en flaske vand og går lige over og drøner lidt på cyklen, også kommer jeg
53 tilbage og så er jeg frisk igen.”. Fordi det er her ikke også. Man tænker bare ikke lige over det. Det
54 er noget man skal vende sig til, og det skal der nok lige gøres noget for at det er noget man vender
55 sig til.

56 *IP: Ja. Hvad tror du ligesom der skulle til, for at man kom til at tænke over det og det blev en del af*
57 *ens dagligdag?*

58 I1: altså det jeg har hørt om cyklerne derover, det at det jo egentligt ikke tager ret lang tid. Og der
59 kan jeg huske her for nogle år siden at man snakkede om det her med pause gymnastik. Og vi skal
60 lige op og stå og strække os og sådan noget. Der var nogen der havde fundet et sted, hvor man fik
61 en daglig mail, kl. et eller andet, hvor de så sagde ”så, nu skal du op og stå, og du skal lige røre dig
62 lidt”. Altså det kunne man jo godt introducere her også. Ligge ud som et tilbud, at man for sådan en
63 reminder. Ikke fordi man behøver at gøre det hver dag, men så bliver man mindet om at den er der.
64 Okay, det kunne godt være jeg lige burde gå over og gøre det ikke også. For det er jo egentligt godt
65 for min krop.

66 *IP: Ja. Hvad tænker du med at det er godt for din krop? Hvad tror du der kunne hjælpe?*

67 I1: Altså... Kroppen laver jo selv lidt narkotika, så man for jo en belønning ved at man har belastet
68 kroppen. Man kommer til at tænke på noget andet og bliver frisk i hovedet. Og sådan noget.

69 *IP: Tænker du at alle de her omgivelser, at det har en betydning for når du skal træne?*

70 I1: Hvad mener du med det?

71 *IP: jamen nu tænker jeg, det er her på din arbejdsplads, det er her du er vant til at gå. Og har nogle*
72 *helt andre opgaver, i forhold til nu måske at skulle derned og lave en helt anden ting.*

73 *I1: Nej nej nej. Der her jo rent faktisk, i institut for kemi og bioteknologi, tidligere været en kultur*
74 *med at folk løb oppe i golfparken her bagved. Der var sådan et løbehold. Så jeg synes måske at på*
75 *denne her arbejdsplads, der ligger det måske lige til højrebenet, for der er jo også omklædningsrum*
76 *og bruser og sådan noget nede i kælderen. Og der er jo mange der er med på det der, at cykle på*
77 *arbejde. Så den er egentlig meget naturlig.*

78 *IP: Var du med på løbe holende den gang?*

79 *I1: Nej det var jeg ikke. Har et lidt skidt knæ.*

80 *IP: Var det også noget, derfor du ikke er kommet ned og cykle?*

81 *I1: Nej det er rent og skært, lidt dovenskab også at jeg ikke har tænkt over det før nu. Når ja gud, de*
82 *står dernede.*

83 *IP: Nu siger du, du lige var nede at stikke hovedet ind, på et tidspunkt.*

84 *I1: Nej jeg stak egentligt ikke hovedet ind, det var fordi det var regnvejr, også går jeg igennem*
85 *kælderden i C-bygningen. Når ja, de står jo derinde.*

86 *IP: Hvor meget så du derinde, og hvor meget tænkte du sådan over?*

87 *I1: Jeg så bare der stod nogle cykler, jeg kan ikke engang sige, hvor mange der stod.*

88 *IP: Ok. Nu ved jeg ikke hvor meget du sådan har hørt, om den træning vi har lavet dernede? Det der*
89 *hedder HIT træning.*

90 *I1: Ikke andet end at det ikke tog ret lang tid.*

91 *IP: Nej lige præcis. Man kan sige selve træningen, selve arbejdet, er på 2 gange 20 sekunder. Man*
92 *kan sige selve træningspasset vare 10 minutter, hvor du så har 2 gange 20 sekunders sprint, hvor*
93 *du så cykler hurtigt. Hvad tænker du om det, som en træningsform?*

94 *I1: Det synes jeg.. Det kunne man nok godt leve med.*

95 *IP: For det du siger du har hørt, at det ikke tog så lang tid, hvad tænker du om det?*

96 *I1: Arhh.. det kan ikke være rigtigt. Det kan ikke være rigtig man kan få så meget ud af så lidt..*

97 *IP: Nej? Har du hørt nogle af de ting, som man har kunnet få ud af det?*

98 *I1: Nej.*

99 *IP: Ok. Hvad tænker du så på når du siger at, "det kan ikke være rigtig man kan få så meget ud af*
100 *så lidt"?*

101 *I1: Jeg siger ikke man ikke kan få noget ud af det. Men det kan ikke være rigtigt man kan få så*
102 *meget ud af det som de siger, med så lidt arbejde som de siger. Det er reklame gejl. På den måde*
103 *forholder jeg mig jo egentlig kritisk til det, men jeg har jo ikke været nede og tjekke det. Så det er*
104 *lidt dårligt af mig.*

105 *IP: Ja. De næste spørgsmål, springer vi lige lidt over. For det er mest til de personer der har været*
106 *nede. Men hvis vi skal prøve at snakke lidt omkring hele det her med sundhed. Det er jo meget oppe*
107 *i tiden. Hvad synes du sundhed er for dig?*

108 I1: At spise sund, og have det godt med sine omgivelser. Og komme ud at bevæge sig lidt. Jeg har
109 en hund jeg går lidt med, og nogle heste jeg rider på en gang i mellem. Så jeg kommer ikke så
110 meget i de der centre, og tænker egentlig også at det ikke er nødvendigt. Men ja, med hensyn til
111 centre, det er ikke noget jeg gider. Altså motion, det er ikke noget man laver indendørs. Men altså
112 10 minutter det kunne jeg godt leve med.

113 IP: *Nu sagde du at have det godt med sine omgivelser, hvad mener du med dette?*

114 I1: Være i harmoni med sin familie og sine kollegaer. Det kan godt være man spiser sundt og
115 motionere og sådan noget, men hvis man går og vrisser af hindanden derhjemme og på arbejde, så
116 synes jeg ikke jeg føler mig særlig sund. Men jeg tror faktisk godt jeg kunne spise usundt og lade
117 være med at motionere, hvis bare jeg smilede til mine kollegaer og min mand og mine børn. Så ville
118 jeg stadig synes jeg var sund.

119 IP: *Ja. Ok.*

120 I1: Så det er lidt den mentale sundhed.

121 IP: *Ja. Den mentale sundhed, og en sådan velvære.*

122 I1: Ja.

123 IP: *Øh nu, du snakker meget i forhold til dine omgivelser. Hvad med sådan i forhold til dig selv, er*
124 *det en del af det?*

125 I1: Jamen mine omgivelser og mig selv hænger meget sammen. Fordi hvis jeg føler på arbejde, ja
126 jeg gjorde en forskel. Jamen så sidder jeg og synger på vej hjem i bilen, og har det rigtig godt med
127 mig selv. Jeg har det så ikke så godt med mig selv hvis man sidder og feder den, og ikke rigtigt kan
128 tage sig sammen. Sidder i sofaen og ikke kan tage sig sammen. Hvis man synes man en dag er
129 verdensmester i overspringshandling. Så bliver man lidt træt af sig selv. Men så ved jeg også
130 godt, du skal egentlig bare tage dig sammen til en lille ting, og så sige, ja det gjorde jeg. Fx gå ud og
131 gøre badeværelset rent, det er jo ikke så stort, så er det gjort. Okay så har jeg fået mere energi. Så
132 kan jeg lave noget andet.

133 IP: *Ja. Okay. Hvad med sådan det her med motionsordning. Hvad tænker du om sådan motion*
134 *generelt, og hvad er din holdning til det?*

135 I1: at det øh.. vores krop er jo blevet lavet til at blive brugt. Men ikke misbrugt selvfølgelig. Men
136 altså jo mere man bruger den, inden for rimlighedens grænser. Jo længere tid holder den også. Og
137 lige præcis det der med de der 10 minutter. Det burde man jo egentlig nok gøre, for det er så lille en
138 indsats at alle burde kunne overkomme det. Og det kan godt være jeg siger jeg har min hund, jeg
139 har mine heste jeg rider på, jeg går og laver noget hjemme på gården. Så har jeg ligesom min ryg
140 fri. Og alt det jeg laver der udover, det er jo bare bonus. For nu har jeg i hvert fald taget de der 10
141 minutter.

142 IP: *Ja ligepræcis. Er det noget du selv bruger? Nu siger du, du har en hund og du har nogle heste,*
143 *men benytter du motion mere end det?*

144 I1: Jamen jeg tænker jo ikke på det som motion, jeg tænker på det som min hverdag.

145 IP: *Ja og lave de dagligdags ting. Nu siger du selv kroppen er blevet skabt til at blive brugt. Anser*
146 *du det som vigtigt at holde kroppen i form og være fysik aktiv.*

147 I1: Jeg anser det som vigtigt at være fysisk aktiv. Jeg ved at særligt os piger, som har en dåbsattest
148 med min alder ikke. Jo mere vi belaster vores skelet, jo mindre er vi udsat for at få osteoporose. Så
149 vi skal ud at løfte noget, vi skal ud at lave noget. Så skulle vi gerne kunne holde vores skelet ved
150 lige. Og jeg ved også, hvis jeg har haft en periode på en 14 dages tid, hvor jeg har haft noget der
151 bare skulle laves, hvor jeg virkelig har knoklet i gennem og svedt og mærket mine muskler og sådan
152 noget. Hvis jeg så lader være med det, så kan jeg ikke sove. Fordi jeg mangler simpelthen mit
153 endorfin kick. Der får jeg abstinenser. Og det må være fordi min krop den gerne vil det. Og jeg har
154 det også godt med at have gjort det.

155 *IP: Tænker du.. Nu snakker du jo selv lidt om osteoporose. Tænker du at du er i risikogruppen for*
156 *at udvikle nogle af de der sygdomme, livstilssygdomme og sådan?*

157 I1: Altså min moster har haft sammenfald i bækkenbunden, og det har min mormor også. Og så
158 derfor lige præcis den der, den tænker jeg over. Og jeg sørger for at få taget nogle kalktabletter og
159 sørger for ikke at sætte alt for meget på sidebenene. Fordi det er for tugt at slæbe rundt på.

160 *IP: Hvad tænker du om nogle af de andre, dem vi kalder livsstilssygdomme. Forskellige*
161 *kardiovaskulære problemer og sådan noget, for højt blodtryk, diabetes osv.*

162 I1: Jeg har altid været et lavtryksmenneske. Diabetes føler jeg ikke jeg er i risiko for. Fordi jeg
163 bryder mig ikke særligt meget om sukker sødet mad. Og jeg har altid, jeg vil ikke sige døjet med for
164 lavt blodtryk, men jeg sørger da for at få drukket min kaffe og spist mine lakridser, for ellers
165 forsvinder det måske. Så der har jeg fået nogle piller for at hæve det lidt. Så der synes jeg ikke lige
166 jeg er i risikogruppen. Men man begynder at tænke lidt, sådan jo længere man kommer op i alderen.
167 Men det er ikke som sådan livsstilssygdomme. Men jeg synes godt efterhånden at man kan mærke
168 kroppen er ved at være lidt slidt. Så også derfor skulle man måske til at gøre lidt mere ved det.

169 *IP: ja nu du siger det der med at kroppen bliver slidt og det er først når man kommer lidt længere*
170 *op i årene man mærker det. Hvad tænker du omkring det.*

171 I1: Jamen der tænker jeg specielt.. Nu her i år bliver jeg 50. og fra 30 til 40, der skete der ikke så
172 meget med min krop, altså der kunne jeg stadig det samme. Men fra 40 og til nu, hvor jeg snart
173 blive 50. jamen der har jeg fået en knæ operation og jeg dør lidt med albuerne. Og jeg har fået
174 fjernet knyster. Ja øjnene er heller ikke det de har været. Altså nu har jeg så fået en linse operation,
175 jahhhh jeg kan godt sidde uden med dem. Men jeg har fået udskiftet linserne. Jeg er både nærsynet
176 og langsynet. Så lige pludselig, skal man til at have dobbelt slebne glas. Eller også skal man til at
177 gøre noget andet. Så der vil jeg sige der er sket en stor forskel. Så på den måde er det ikke så sjovt
178 at blive 50, for der er sket så meget de sidste 10 år.

179 *IP: Ja. Men nu det her med livsstilssygdomme. Det var jo også fordi blandt andet, at den HIT*
180 *træning, selv om den er så kort. Så er arbejdet med høj intensitet. De små perioder der med høj*
181 *intensitet, de skulle altså kunne forebygge, både hjertekar sygdomme og type-2 diabetes.*

182 I1: Okay.

183 *IP: Og det er noget af det vi har slået ned på i vores promovering. Det har været det forebyggende i*
184 *det. Og det ved jeg ikke hvad du tænker om det? Det jeg høre dig sige det er at, det først er når man*
185 *bliver lidt ældre man begynder at kunne mærke det. Tænker du så, at du skulle have gjort noget*
186 *mere, for noget tid siden?*

187 I1: Nej det tænker jeg sådan set ikke. Jeg tænker nu skal jeg nok snart til at i gang. For at det ikke
188 skal gå helt galt. Og ja, det er enten svømning eller noget andet, hvor jeg som sådan ikke belaster
189 ledende. Og det gør man jo så heller ikke ved cykling. Så det tænker jeg sådan set ikke, at jeg skulle
190 have gjort mere.

191 *IP: Nej, men det er først sådan her når du begynder at kunne mærke problemerne at du begynder at*
192 *tænke over det?*

193 I1: Ja.

194 *IP: nu den HIT træning vi har kørt dernede. Hvor man kun kører 10 minutter i alt, med 2 gange 20*
195 *sekunder. Tror du at den indsats, nu siger du selv, ja det er jo kun 10 minutter og det skulle man*
196 *måske have gjort. Tænker du at den indsats man ligger i HIT er det værd, som man får output af?*

197 I1: Det ved jeg ikke, for det er jo bare noget jeg har fået at vide. At sådan er det, hvor jeg forholder
198 mig lidt skeptisk. Hvor står det henne at det virker så godt. Jeg har ikke noget i mod at ligge en
199 indsats deri og prøve det. Får jeg det bedre af det, for jeg kan jo ikke sige om det virker, jeg kan jo
200 bare sige om jeg får det bedre af det. Så skal man jo til at have taget nogle andre tests for at finde ud
201 af det.

202 *IP: Ja det er jo nemlig også det fordi, til at starte med i projektet var det også at vi gerne ville ind*
203 *og teste det, er det nu rigtigt? Men efter vi har fortaget en grundig litteratur søgning, så fandt vi ud*
204 *af det var faktisk så veldokumenteret i mange forskellige test og mange forskellige videnskabelige*
205 *artikler, og der stod bare det samme og det samme og det samme. Okay, nu her på vores speciale*
206 *ikke. Der var ikke så meget ved bare at sige, se vi fik de samme resultater. Så vi prøver mere at*
207 *kigge på brugervenligheden af det. Om man kan få folk til at gøre det. Det der er problematikken.*
208 *For én ting er træningen, men hvis vi ikke kan få folk til at gøre det, så er det jo lidt lige meget, hvor*
209 *kort tid vi for den ned på. Så alle de her effekter af træningen, de er i og for sig dokumenterede og*
210 *burde virke. Og det ved jeg ikke om det ændrer dit syn på det?*

211 I1: Det skal jeg først selv ind og kigge på.

212 *IP: I forhold til det tidmæssige perspektiv, om det er det værd.*

213 I1: altså, jeg vil sige at jeg tror nok at, hvis jeg komme i gang med at komme derned og gøre det. Så
214 ville det nok ikke være så meget det jeg havde i tankerne. At nu have forbygget livsstissygdomme.
215 Det ville mere være, har jeg det godt med det her, får jeg det godt med mig selv af det. Synes jeg at
216 ja jeg er god, nu har jeg gjort noget for mig selv. Og har jeg det bedre når jeg går derfra.

217 *IP: Hvad tænker du om muligvis at skulle ned og gøre det, i forhold til motivationen for dig? Hvad*
218 *tænker du der er mulighederne ved og begrænsningerne?*

219 I1: altså jeg synes jo det ligger dejligt let.

220 *IP: Er det sådan placeringen af det?*

221 I1: Ja, sådan rent fysisk. Der ligger det dejligt let. Hvis der nu var en stor plakat på døren, så kom
222 man også til at tænke på det, når man gik forbi hver gang. Fordi nu tænkte jeg jo kun på det, fordi
223 døren den stod åben. Men så også, hvordan gør man det egentlig lige? Fordi det kunne da godt være
224 sjovt at gå ind og prøve, men det er jo ikke nu der er instruktion. Hvornår var det nu egentlig det
225 var. Og kommer man nu til at svede af det, for så skulle jeg have haft et håndklæde med. Så lige at
226 kunne komme i bad. For gider ikke rende rundt heroppe og lugte af sved.

227 *IP: Nu i forhold til det med træning i arbejdstiden osv. Hvordan ser du det i forhold til sådan*
228 *instituttets sådan hovedformål? Altså det ligesom at bedrive ny viden, og skabe ny viden og*
229 *undervise og sådan.*

230 I1: Altså jeg synes nu her, der er den dobbelt på en positiv måde. Altså vi støtter jo nogle
231 studerende i deres projekt. Det er jo vores arbejde. Fint. Og vi for en gode ud af det også. Så jeg
232 synes det er fint i tråd med at det er på et universitet. Og samtidig giver det jo glattere medarbejder.
233 Fordi der er nogle brugere der for noget ud af det. Så det synes jeg falder fint i tråd med det. også
234 selv om det måske ikke var faldet fint i tråd med det, så har vi en institutleder der bakker op om
235 sådan nogle ting.

236 *IP: Og hvordan synes du med det med institut lederen. Hvordan synes du han har tacklet det, og*
237 *bakket op om det?*

238 I1: Jamen jeg synes jo han har bakket op omkring det, bare det i har fået lov at gøre det. sende mail
239 ud til os alle sammen, og tage tid fra os. Men han ligner ikke selv en, der har tænkt sig at bruge det.
240 Jeg tror ikke han har tænkt sig at være så fysisk aktiv.

241 *IP: Tænker du at jeres organisering, den måde i er organiseret på her på instituttet, har en*
242 *indvirkning på træningen dernede, og motionsordningen? Altså jeg tænker lidt arbejdsopgaver for*
243 *den enkelte.*

244 I1: Det ved jeg ikke.

245 *IP: hvad med dig selv? Ville det have en betydning for den måde du er organiseret på? For det*
246 *kunne jo godt være der var nogen der var ude at undervise på Campus. Forskellige steder hele*
247 *tiden.*

248 I1: Det har det ikke.

249 *IP: Det har det ikke for dig?*

250 I1: Nej.

251 *IP: Føler du, du har haft mulighed for at dyrke motion. Nu siger du selv institutlederen er med på*
252 *det. føler du, hvis du nu havde haft mulighed for det ville benytte dig af det?*

253 I1: Ja. Det ville ikke være noget med at jeg skulle snige mig ned i det der lokale, ”jeg har altså
254 stemplet ud”. Jeg skal nok stemple ind igen, når jeg er færdig.

255 *IP: Nej, hvordan kan det ligesom være?*

256 I1: Jamen det er mentaliteten på arbejdspladsen.

257 *IP: Kan du prøve at beskrive hvordan den er?*

258 I1: jamen altså. Alle ved hvad vi skal gøre, og alle skal nok gøre deres arbejde. Fordi vi så tager 10
259 minutter til en kop kaffe, eller 10 minutter til at gå ned og cykle, eller syntes, hold da kæft, nu har
260 jeg siddet ved computeren i 3 timer. Jeg trænger altså lige til at komme op og se noget dagslys oppe
261 i Golfparken. Så går jeg en tur deroppe. Man behøver ikke skjule sig når man gør det. Fordi ens
262 arbejdsgiver ved godt at det arbejde jeg har pålagt hende. Det arbejde der er. Det skal nok blive
263 gjort.

264 *IP: Ja. Men det er jo kun dejligt.*

265 I1: Det er det jeg siger, en dejlig arbejdsplads.

266 IP: *Hvad med sådan i forhold til.. for du siger jo selv det er en forholdsvis god ide. Nu er det*
267 *frivilligt at deltage. Hvordan ville du have det hvis det blev en mere tvungen del, og man sagde i*
268 *skal ned 10 minutter hver dag 3 gange i ugen og deltage. Hvad tænker du om det?*

269 I1: Nej. Det er demotiverende. Det er ikke lystbetonet.

270 IP: *Hvordan er det ikke det?*

271 I1: Ja.. altså jeg kan fint have lyst til at gå en tur. Men hvis der er nogen der kommer og siger, du
272 skal gå en tur, om en halv time. Det skal du kæftedme ikke bestemme. Man er straks i opposition,
273 når der er nogen der kommer og siger, det skal du.

274 IP: *Det ville du ikke bryde dig om?*

275 I1: Jeg ville ikke bryde mig om måden nej. Det kan godt være jeg alligevel gør det, og får noget ud
276 af det. Men jeg ville have paraderne oppe fra starten af.

277 IP: *Hvorfor tror du, du ville have det?*

278 I1: jeg tror det er de færreste der bryder sig om at blive dikteret noget. Og så også fordi motion det
279 er en privat sag. Det er ikke noget ens arbejdsgiver skal blande sig i. Det var i orden hvis man nu
280 sagde, okay der er en der går og døjer med nogle ting. Hvor arbejdsgiveren så kalder ind til en
281 samtale og siger, okay vi har altså også lige den mulighed. Så og så mange gange i ugen, kan du få
282 denne her træning. Og styrke et eller andet ikke også. Men ikke bare sådan generelt ud.

283 IP: *Altså hvorfor ikke det? altså nu kan man sige de diktere jo så mange andre arbejdsopgaver.*

284 I1: Jamen det er fordi som jeg siger, fordi motion det er en privat sag.

285 IP: *Hvordan kan det være at du synes det?*

286 I1: jeg synes motion er en privat sag, fordi det ikke har noget med min arbejdsopgaver at gøre. Hvis
287 nu jeg havde været idrætslære et eller andet sted. Så er det fint nok min arbejdsgiver kommer og
288 siger, ved du hvad, dit kondital skal altså være sådan og sådan. Og din vægt må ikke være sådan og
289 sådan. Fordi jamen for det første forbillede og sådan. Så er det i orden, for så har det noget med mit
290 arbejde at gøre. Det har det ikke her. Det skal min arbejdsgiver blande sig ligeså lidt i, som i om jeg
291 skal spise gulerødder. Eller om jeg skal spise flødekager. Det er min private sag.

292 IP: *hvad så hvis man tænker sådan det måske kunne sænke sygefraværet eller hæve produktiviteten.*

293 I1: Jeg vil sige, så kunne man tage den op i en enten ”MUS”, altså medarbejder-udviklings-
294 samtaler, eller gruppe udviklings samtale. Og hvis det er sygdom, så blive man jo indkaldt til en
295 samtale, ja du har så og så meget sygdom. Så kunne det jo godt være ens arbejdsgiver skulle tage fat
296 i en og gøre en opmærksom på de muligheder der er. Men, det er en mulighed. Det er ikke et diktat.

297 IP: *Okay ja. Nu siger du selv det er en meget god og positiv arbejdsplads. Og man kan strukturerer*
298 *det hele lidt selv. Gå sig en tur, hvis man har lyst til det. hvis man nu sagde det var en tvungen del,*
299 *og man sagde alle ansatte ved byggeri og anlæg, de skal derved 3 gange i ugen og lave det her lille*
300 *træningsprogram på 10 minutter. Tror du det ville have ændret arbejds klimaet, på hele instituttet?*

301 I1: ja. Det ville have været negativt.

302 IP: *På hvilken måde?*

303 I1: Der ville blive muggen og muren rundt i krogene. Fordi jeg tror nok at folk de mener at motion
304 er en privat sag. Så med at nu kommer der det diktat, og så kommer der det diktat. Altså rygerne er
305 blevet sendt uden for. Til at starte med var dem der sad på alene kontor, de måtte gerne ryge. Men
306 nu er de sendt uden for ikke også. Der går nok ikke så mange år, før de skal helt uden for matriklen,
307 hvis de skal ryge. Men det er jo ligesom lidt samfundsbestemt. Fordi sådan er det, flere og flere
308 steder. Og der er flere, selv i private hjem, de går uden for, fordi de ikke gider og have det i deres
309 hjem. Hvis du var begyndt for 15 eller 20 år siden, begyndt at lave den slags diktater på en
310 arbejdsplads. Så havde folk stejlet. Men udviklingen har gjort, og er blevet erkendt, jamen sådan
311 gør man bare ikke. Så derfor det der... ja nu der stejler man. Men det kunne da godt være, hvis det
312 var noget der kom i samfundet, at så ville det blive accepteret. Men stadigvæk, blive accepteret. Det
313 ville ikke blive taget som et tilbud. Lige nu, hvis man tænkte lidt mere over at det var der. Så ville
314 man være positivt stemt. Fordi det er et tilbud min arbejdsgiver giver mig. Det er egentlig ikke
315 noget han er forpligtet til at give mig. Men jeg for lov at tage 10 minutter af min arbejdstid. Jeg
316 behøver ikke engang at tage pause. Du får lov at tage 10 minutter på din arbejdstid, på at gå
317 derover. Jamen fint. Alle tiders arbejdsgiver. Men hvis kommer og siger jeg skal. Det skal han altså
318 ikke bestemme. Det er følelsen omkring det der ikke.

319 *IP: Nu snakker du omkring det der med rygning var en samfundsbestemt ting, at de skal være*
320 *specieller steder. Men motion, det er ens egen private sag. Det at ryge, er det ikke ens egen private*
321 *sag, ligesom det er det med motion.*

322 I1: nej. Det var det for 20 år siden. Det er det ikke fordi du påvirker dine omgivelser. Og du
323 påvirker ikke bare dine omgivelser imens du gør det, men det kan jo lugtes i elevatoren, hvis der er
324 en der har været ude at ryge. Så lugten bliver hængende. Og det er jo ikke kun lugten der bliver
325 hængende. Den er ubehagelig, men det er jo også alle de stoffer. Så derfor jo. Du påvirker dine
326 omgivelser, så derfor er det ikke en privat sag.

327 *IP: Men tror du muligvis, ligesom det er sket med rygning kan komme en samfundstendens til at det*
328 *bliver en norm...*

329 I1: Nej. Jeg tror ikke den kommer. Jeg siger, hvis det bliver sådan. Så ville det blive accepteret.
330 Men jeg tror ikke den samfundsudvikling, den kommer med tvungen motion på arbejdspladsen.

331 *IP: Nej hvorfor tror du ikke det kan blive en norm, ligesom med rygning?*

332 I1: Fordi rygning og motion det er noget motion. Men når man ryger, så påvirker man sig selv og
333 sine omgivelser på en negativ måde. Når du motionere, så påvirker du dig selv i en positiv retning.
334 Det har ikke noget med dine omgivelser at gøre. I hvert fald ikke umiddelbart. Jo du bliver en
335 gladere person. Også har det en påvirkning i en positiv retning. Men jeg tror det er en bevægelse der
336 skal have lov til selv at udvikle sig.

337 *IP: For man kunne muligvis tænke at det var noget samfundet, eller regeringen ville gå ind og sige.*
338 *Jamen nu ved jeg at fysisk inaktivitet det er skyld i 4500 dødsfald om året. Alene pga fysisk aktivitet*
339 *koster det samfundet 2,8 milliarder om året. Det er jo mange penge at spare, hvis man ligesom*
340 *kunne sige 3 gange 10 minutter hver uge, det skal alle sammen gøre. Så kunne vi spare en masse*
341 *penge på det.*

342 I1: Ja. Jamen det lyder også fint. Men det der med at trække noget ned over hovedet på folk, det
343 kommer vi ikke nogle vegne med. Fordi ja, så sætter de sig ned på cyklen ikke også. Den højeste

344 grad af tvang man kunne gøre ved det. det var at sige, okay, du får 10 minutter til at gå ned og gøre
345 det ikke. Hvis ikke du vil have dem, så bliver du siddende på din pind. Sådan at du har friheden til
346 at gøre det, men hvis du ikke gør det. så har du ikke friheden til holde de 10 minutters pause i stedet
347 for.

348 *IP: Nu har du jo ikke været nede og bruge træningen. Men du har snakket med nogle af dem der*
349 *har. Tror du det har gjort noget ved sammenholdet der har været på arbejdspladsen og de*
350 *grupperinger der har været på arbejdspladsen. At det har ændret nogen af dem, eller skabt nogle*
351 *nye.*

352 I1: Det tror jeg ikke, men jeg ved det ikke. Fordi nu sidder jeg jo så lidt afsides. Men jeg synes jo
353 egentligt.. altså nu hører jeg jo til drengene over i L-bygningen. Det er jo den arbejdsgruppe jeg
354 egentlig hører med til. Og der er egentlig ikke blevet snakket så meget om det.

355 *IP: Hvorfor tror du ikke der er det?*

356 I1: Jeg ved ikke om der er nogen der har været dernede. Jeg har ligesom ikke snakket med nogen
357 der har været dernede, og sagt enten ”yes”, eller ”det var noget mærkeligt noget”. Det har jeg ikke.
358 Så det ved jeg egentlig ikke. Jeg ved ikke om man nu skal op i bad bagefter. Jeg har ikke rigtigt
359 snakket med nogen om det.

360 *IP: altså ud fra hvad de siger i teorien, så på den korte tid, burde man ikke komme op at svede. Men*
361 *vi har nu haft lidt andre erfaringer. Selvfølgelig er der kommet lidt sved på panden, men ikke sådan*
362 *at man har behøvet et bad bagefter. Men nu, du har snakket med nogle af de andre derover, som*
363 *har brugt det.*

364 I1: ja det ved jeg ikke. Jeg tror nok at Iben, en af rengøringsdamerne hun var ovre at bruge det en
365 dag. Men ellers så ved jeg ikke helt. Jeg tror nok nogle af sekretærerne osv. Men jeg har jo som
366 sådan ikke rigtigt snakket med nogle af dem der har. I hvert fald ikke bevidst, for det er ikke det vi
367 har snakket om.

368 *IP: Hvad så med de andre medarbejdere, hvordan tror du at de opfatter det, nu i dit tilfælde ikke*
369 *går ned og bruger det?*

370 I1: Det tænker de ikke noget over. De ved heller ikke om jeg ikke går ned og bruger det. jeg tror
371 nok sekretærerne de ved om nu har den ene været nede og bruge det, eller ikke bruger det. Fordi det
372 er sådan, når jamen hvordan gik det, og det kunne da også godt være man skulle ned og prøve det.
373 Men jeg ved sku ikke om drengene de har været dernede. Jo måske Carsten og Poul, det ved jeg
374 ikke. Men jeg har egentlig ikke snakket med dem om det nej. Og de har heller ikke snakket med
375 mig om det, så det.

376 *IP: Hvad tænker du om dem der har gået ned og brugt det? tænker du noget der specielt?*

377 I1: Det er da fint de har fået taget sig sammen til det. og hvis jeg skulle få taget mig sammen, så
378 kunne det godt være jeg skal have snakket med en af dem, for der er jo ikke instruktion dernede
379 mere.

380 *IP: Altså, der skulle gerne have været instruktion dernede. Det eneste vi har taget ned er de*
381 *afkrydsningsskemaer, som vi havde hængt op. Ellers er selve programmet, hvordan træningen skal*
382 *udføres, indstilling af cykler og alle de der ting, de er stadig derover. Og skulle gerne være der og*
383 *blive der. Og der er meget udførligt, hvordan du skulle bruge det, hvis du skulle få lyst til det. Hvad*

384 *med nu Peter som leder af instituttet, hvordan synes du hele hans tilstedeværelse i projektet har*
385 *været?*

386 I1: jeg synes jo ikke.. Jeg synes ikke han har været til stede. Han har sagt god for at i er der, og at vi
387 bruger det. og det er så den opbakning han har givet til det, føler jeg.

388 *IP: Hvad tænker du ligesom der skulle til, for at det var mere mulighedsskabende, med ham som*
389 *leder? Nu siger du jo, det er sådan lidt begrænsende at han ikke rigtigt har snakket om det, ud over*
390 *at han har givet os lov til at være her. Hvis han skulle have gjort noget mere, hvad synes du han*
391 *skulle have gjort?*

392 I1: Det ved jeg faktisk ikke lige. Det er jo ikke nødvendigvis ham, han skal jo bare give tilladelse til
393 noget andet. Fordi der kunne godt være lavet noget happening, eller noget andet sjovt, udover der
394 lige var de der instruktioner og sådan noget. Men det er ikke nødvendigvis ham der skulle gøre
395 sådan noget. Der skulle måske bare have været en anden ildsjæl. Og måske gerne en, som vi kendte
396 i forvejen på instituttet.

397 *IP: Den ildsjæl som du nu omtaler, hvad skulle den person have bidraget med, eller skulle have*
398 *gjort.*

399 I1: ”Kom skal i ikke med ned?”. Nu skal i fandeme se her. Eller prøv og se her, skal vi ikke prøve
400 en aften, nu tager vi lige og laver et eller andet. Men nok mere gruppevis, for nu siger jeg også det
401 her med sekretærene snakker sammen, og drengene snakker sammen. Og selvom man snakker om
402 et helt institut og prøver at få de her grupper opløst, så søger folk jo alligevel sammen i de der
403 grupper. Og det kan man ikke gøre noget ved. Sådan vil det altid være.

404 *IP: Kan du prøve at beskrive de der grupper lidt mere?*

405 I1: Der er jo drengene ovre på den anden side også Birthe og mig. Vi er en gruppe. Så er der så også
406 sekretærene, men som vi alle sammen kender. For det er ligegyldigt, hvor man sidder, så har man
407 noget at gøre med sekretærene på et eller andet plan. Og så er der dem nede i kælderen, det er en
408 anden gruppe. Det er arkitektur og design. Også er der alle Ph.d. studerende og alle lektorerne der
409 sidder i C-bygningen.

410 *IP: Ja. Alle VIP’erne? Er de en gruppe for sig også eller..?*

411 I1: Ja. Og de er jo så nok igen opdelt i grupper, alt efter hvor de er.

412 *IP: Tænker du at det har betydning. Altså nu siger du at der er nogle ovre i L-bygningen og der er*
413 *nogle sekretærene, og de er jo alle sammen TAP’er osv. I forhold til dem der er VIP’er. Tror du at*
414 *det har en forskel, om man er TAP eller VIP? Altså, jeg tænker sådan arbejdsopgaver og*
415 *strukturmæssigt?*

416 I1: Jo men det har en forskel med hvilke arbejdsopgaver man har. Og hvilken struktur man selv har
417 mulighed for at bidrage med i ens arbejde. Men jeg tror ikke det har så meget at gøre med, om man
418 kommer og får lavet sin motion.

419 *IP: Vi har snakket lidt om det, med hvad er god adfærd på arbejdspladsen osv. Men kan du prøve*
420 *at beskrive hvad du synes god adfærd og skik det er på arbejdspladsen. Altså i forhold til ens*
421 *arbejdsopgaver?*

422 I1: Den har jeg det lidt svært ved.

423 *IP: Altså du har snakket lidt om at man strukturer det hele lidt selv,. Er det alle der har det på den*
424 *måde?*

425 *I1: De fleste. Og selvfølgelig er der jo nogle tvungne opgaver, til nogle tvungne tider. Som ligesom*
426 *vores kaffedame, hun skal altså have lavet kaffe til kl. 10.00 ikke. Det er ikke kl. 15 om*
427 *eftermiddagen. Det er altså kl. 10.00. og det er en tvungen opgave, til en tvungen tid. Og det har*
428 *hun ikke selv lov til at strukturere. Men altså fx hvornår hun vasker op, og hvornår hun gravere, det*
429 *må hun selv om. Bare tingene blive gjort. Så jo. Det er måske den eneste jeg lige kan komme i*
430 *tanke om, med tvungne opgaver, til tvungne tider. Andet end de andre selvfølgelig også skal afpasse*
431 *lidt, i forhold til de studerende osv.*

432 *IP: Nu sådan lidt mere i forhold til træningen. Hvis man tænkte mere over det i hverdagen, så ville*
433 *man formentlig have brugt det mere. Har du nogen ideer til, hvad der ligesom skulle til, for at det*
434 *blev mere til en del af en hverdag?*

435 *I1: Ligesom med så meget andet, så er det rart lige at have nogen at følges med. Ligesom man godt*
436 *kan bestemme hjemmefra, jamen du skal altså ud at løbe mandag og fredag, men nej det regner.*
437 *Men så står Kamilla derned, jeg melder i hvert fald ikke fra, bare fordi det regner. Så det samme*
438 *gælder, hvis man nu blev koblet op i par. Og det behøver ikke være fagligt, det kunne godt bare*
439 *være ud af nogen man finder ud af at kunne følges med. Og hvis man nu var en 3-4 stykker, når ja*
440 *men herre gud, hvis der nu var en der faldt fra.*

441 *IP: Kunne du så ikke have taget fat i Iben derover, og så sagt nu skal i følges?*

442 *I1: Jo det kunne jeg sagtens. Hvis der nu lagde sådan en træningsvideo ude på youtube, så kunne*
443 *man have sagt, skal vi ikke lige prøve at gå over og prøve det. det ved jeg så ikke om der gør, for*
444 *jeg har ikke kigget efter det.*

445 *IP: Men det gør der så.*

446 *I1: Nå okay.*

447 *IP: så det var nogle af de ting, du sådan tænkte der skulle gøres, for at du også ville prøve?*

448 *I1: Ja. Jeg kunne faktisk godt finde på at gøre det med Iben.*

449 *IP: Så er det jo bare at få gjort.*

450 *I1: Det er jo bare at sige kom. Men der er nok optaget, dernede.*

451 *IP: Nej det tror jeg så ikke. Der er 5 cykler dernede. Men jeg ved ikke om du har nogle*
452 *kommentarer du vil uddybe?*

453 *I1: Nu har jeg snakket i en halv time. Og jeg har jo ikke været dernede.*

454 *IP: Ja men så skal du have tak, og jeg håber vi fik det ud af det, som vi skulle, så tusind tak for*
455 *hjælpen.*

12.10 Transskription 2

De interviewede personer er anonyme og i følgende transskribering vil informanten blive omtalt som I2 (Informant 2). Intervieweren vil være omtalt IP (interviewperson). Alle øvrige navne vil være pseudonymer. Alle spørgsmål, kommentarer og øvrig deltagelse i samtalen fra intervieweren, er markeret med kursiv.

456 *IP: Vi starter stille og rolig ud med lidt indledende spørgsmål. Nogen gange kan det være, at der er*
457 *en lille pause, men det er for at du lige kan få tid til at svare og så videre.*

458 I2: Ja

459 *IP: Men lad os kigge på det. Hvordan vil du sådan beskrive din arbejdsplads helt generelt?*

460 I2: Nu har jeg været her så længe, så det må være en god arbejdsplads.

461 *IP: Hvad mener du med en god arbejdsplads?*

462 I2: Det har været afvekslende arbejde gennem årene, og man kan sige, at vi har frihed under ansvar,
463 og kan få lov til at arbejde selvstændigt, det kan jeg godt lide

464 *IP: Hvad betyder frihed under ansvar?*

465 I2: det betyder jo at ... jamen der er ikke nogen, der står og kigger dig over skulderen og vi har ikke
466 så strenge krav til ting som de har i det private erhvervsliv. Vores arbejdsdag fx ... så længe vi har
467 37 timer om ugen, så bestemmer vi selv om vi vil ligge dem 8-16 eller 10-18

468 *IP: Det er også noget du selv bestemmer?*

469 I2: Det er sådan vi har det her, det er den frihed vi har til selv at tilrettelægge vores arbejde.

470 *IP: Du går også ind under det der hedder TAP?*

471 I2: Ja

472 *IP: Hvordan vil du beskrive din rolle her på arbejdspladsen?*

473 I2: Jamen nu er jeg jo arbejdsmiljørepræsentant, og man kan sige, det har ikke altid været lige let at
474 være det, det er det blevet, forstået på den måde, at nu betyder det der med at have et godt
475 arbejdsmiljø også noget for mine nærmeste ledere og dem der ellers bestemmer her i instituttet og
476 på den måde er det blevet nemmere at komme igennem med ting der er relateret til sikkerhed og
477 sådan ting, og det har det ikke altid været.

478 *IP: Hvad tænker du om motionsordninger på arbejdspladsen sådan helt generelt?*

479 I2: Jeg synes det er en udmærket ide fordi det er jo... jeg tror... nu kan jeg kun snakke for mig selv,
480 men det kan godt knibe med tiden ellers og så får man det ikke gjort. Kan man så få lov til at presse
481 det ind i arbejdstiden og gøre det der, så synes jeg det er helt fint

482 *IP: Hvad er det der fx gør at man ikke har tid?*

483 I2: Familieliv og børn og alle de ting der ikke? Og så er det også sådan at vi er så mageligt anlagt, at
484 når man først kommer hjem, så er det svært at tage sig sammen til sådan noget. Altså nu kan jeg kun
485 snakke for mig selv

486 *IP: Og det tror du vil være nemmere?*

487 I2: Det vil være nemmere fordi du er her jo, og kan man finde tiden til det i sit daglige arbejde, så
488 synes jeg jo det vil være perfekt

489 IP: *Du har været nede og bruge dem to gange*

490 I2: Ja, mere er der nok ikke blevet tid til

491 IP: *Det er også fint. Men hvordan synes du så...*

492 I2: Problemet er så også, at man har været så genial at låse døren ind til de rum hvor de står og der
493 har vi ikke nøgle til. Jeg ville have været der inde for en time siden, men der var der så låst

494 IP: *Nå, der er åben nu. Men der passer jeres nøgler ikke til*

495 I2: Nej

496 IP: *Vi fik ellers at vide, at alle nøgler passer dertil*

497 I2: Det gør de så ikke

498 IP: *jamen det skal vi da lige have fundet ud af så, men det er da helt klart en begrænsning i forhold*
499 *til dette tiltag, hvis man ikke...*

500 I2: Ja for mange gange er det jo sådan noget impulsivt noget hvor vi er nogle stykker der siger ”skal
501 vi ikke lige gå ned og cykle?” fx på vej fra vores kaffepause, der går vi lige forbi, men er døren så
502 låst, så sætter vi ikke en masse i gang for at få døren åben, for så skal vi have fat på den ene og den
503 anden

504 IP: *Et af kravene er ligesom at det er let tilgængeligt*

505 I2: Ja, jeg vil endda sige, nu står der jo 5 cykler eller jeg ved ikke hvor mange dernede og jeg tror
506 det kunne hjælpe en del, hvis en eller to af cyklerne blev flyttet herover i den bygning vi er i nu, så
507 vi ikke skulle bevæge os ned for at gøre det. Det er mange gange impulsivt, at man lige siger ”hov,
508 der står sku en cykel lad os lige tage en tur på 10 min” så det tror jeg kunne have en gavnlig effekt,
509 at man var tæt på dem

510 IP: *Så det at det er tæt på en...*

511 I2: Ja det kan være en pludselig indskydelse, at man lige har 10 min og er der en cykel i nærheden
512 så tror jeg sandsynligheden er højere for at man lige hopper op på den

513 IP: *Ja, så er det nemmere. Synes du der er andre ting ovre i HIT-rummet der har haft betydning for*
514 *din deltagelse?*

515 I2: Nej, det er der ikke

516 IP: *Hvordan har du det med at være derovre*

517 I2: Det er udemærker, jeg synes ikke der behøver at blive stillet så store krav til lokalet. Jeg synes
518 måske... nu sidst jeg var derovre, der var sedlerne pillet ned så man ikke kunne notere noget og jeg
519 ved ikke om de er kommet op igen. Det er sådan noget jeg synes er lidt ærgeligt, så går fidusen lidt
520 af det.

521 IP: *Det er os der har taget dem ned, det var kun i den Interventionperiode... vi har taget dem ned*
522 *for at tælle sammen hvor mange gange de er brugt*

523 I2: Så synes jeg bare det er ærgeligt, at man ikke sætter nye op så

524 *IP: Man kunne jo snildt få Peter eller nogen til at udskrive nogle nye og sætte op så man kunne*
525 *krydse af. Var det noget der...?*

526 I2: Jeg synes der skal være en eller anden form for konkurrencemoment i det os kollegaer imellem,
527 et eller andet vi kan sætte hinanden op på. Nu har jeg været der tre gange i den her uge, du har kun
528 været der to gange. Så det tror jeg har en betydning. Og kunne man indrette det lokale lidt bedre,
529 lave lidt mere spændende, jeg ved ikke lige hvad, vi snakker nogen gange om derovre, at det kunne
530 være fint at sætte en skærm op derovre, så man kunne se ligesom vi kørte på en landevej, det har vi
531 lavet noget gas med

532 *IP: Tror du det ville få flere til at bruge rummet?*

533 I2: Hvis man kunne få en eller anden form for konkurrencemoment ind i det, så tror jeg det kunne få
534 flere til det... i hvert fald mænd. Hvis du havde sådan to cykler og så en skærm så man kunne
535 konkurrere mod hinanden, ikke? Det tror jeg kunne være fint

536 *IP: Og så få flere derned? Eller tror du bare dem der bruger det i forvejen ville bruge det noget*
537 *mere?*

538 I2: Jeg tror bare dem der bruger det i forvejen ville bruge det noget mere. Jeg tror der er nogen hvor
539 det er helt udelukket at de kommer til at bruge det. Der er også nogen der cykler på arbejde, så
540 mener de ikke de har behov for at cykle

541 *IP: Hvorfor tror du de tænker sådan?*

542 I2: Jamen jeg har hørt så sent som i dag, at en af mine kollegaer sagde ”jamen jeg cykler på arbejde,
543 så det behøver jeg ikke”

544 *IP: Okay, hvad med selve træningsformen, nu har vi jo kørt det HIT-træning der med selve*
545 *cyklerne?*

546 I2: Jeg synes det er fint hvis det har en gavnlig effekt, det passer jo fint ind på en arbejdsplads hvor
547 du kun skal hive 10 min ud af programmet, en halv time det går jo ikke, men hvis du alligevel... 10
548 min kan man nok godt undvære hver eller hver anden dag, og hvis det så har en gavnlig effekt så
549 kommer det begge tilgode

550 *IP: Man kan sige, jer her i L-bygningen I er jo lidt i gang hele dagen alligevel, så træningsformen*
551 *er jo heller ikke noget der gør at man kommer til at svede helt vildt så man har brug for et bad*

552 I2: Nej overhovedet ikke

553 *IP: Og det tænkte vi var en meget god løsning. Det var noget hvor man lige kunne sidde ved en*
554 *computer og så gå ned og lave og tilbage igen*

555 I2: Helt sikkert

556 *IP: Synes du vores formål med det her træning, det her HIT, har været klart nok?*

557 I2: Det ved jeg ikke, ja da I kom til stedet her og informerede om det, synes jeg det var fint nok. Jeg
558 har ikke hørt om det før, men da I var på stedet her og informere om det, det synes jeg var
559 udmærket

560 *IP: Synes du I er blevet informeret nok?*

561 I2: Jeg synes informationen har været udmærket og det har også været muligt at hente mere
562 information hvis man ville det, og det der med at I havde en mand til at stå til rådighed det første
563 stykke tid, det synes jeg var fint. Ellers så tror jeg ikke man var kommet i gang med det hvis der
564 bare stod 5 cykler og man selv skulle sætte sig ind i hvordan tingene fungerer, så jeg synes det er
565 fint

566 *IP: Tror du måske det ville hjælpe hvis vi var dernede hele tiden? Tror du så der ville komme flere?*

567 I2: Ja, det tror jeg

568 *IP: Hvad tror du det ville gøre?*

569 I2: Jamen det er hvad jeg har hørt. Nogle af mine kvindelige kollegaer vil fx have mig med derned
570 fordi de ikke kan huske hvordan de skal indstille computeren, jeg har været dernede flere gange, og
571 så venter de på mig, så vil de have mig med ned og cykle, og det havde ikke været nødvendigt, hvis
572 der havde været en af jer der nede. Så det afhænger lidt af mig hvornår jeg har tid til at gå ned og
573 cykle, så der bestemmer jeg lidt over dem

574 *IP: Nu snakker du lidt om indstilling af cyklerne, træningsformen er den let nok udførlig?*

575 I2: Ja det synes jeg, der er ikke det store hokus pokus i det. Hvis jeg skulle sige noget jeg ikke lige
576 kan forstå, nu fik vi målt blodtryk inden vi gik i gang, det skal I vel inden i tilbyder sådan noget
577 ,ikke? Jeg kunne jo godt have tænkt mig at der var et eller andet forløb, man kunne sikkert ikke
578 have nøjes med at måle blodtryk, men også have taget blodprøver og sådan nogle ting og så kørte et
579 forløb over 3 hvor man fik taget blodprøver igen og så se om kunne se en forskel på et eller andet.
580 Det kunne have en SUPER effekt. Det ville være en kæmpe gulerod, i hvert fald for mig, hvis jeg
581 vidste at nu var jeg med i sådan et forsøg, og jeg havde fået tjekket kolesterol og hvad fanden man
582 nu tjekker, ikke? Nu giver jeg den en skalle de næste 3 måneder og ser om det har en effekt, det
583 kunne jeg godt tænke mig, det er jo ikke noget du får tilbudt ret mange andre steder.

584 *IP: Nej, lige præcis. Men tror du også efter de der 3 måneder... nu har du fået at vide, at du har*
585 *sænket dit kolesterol og blodtryk og alle de ting, efter de 3 måneder, og du ligesom havde fået at*
586 *vide, at det var blevet bedre, tror du så stadig at du vil fortsætte?*

587 I2: Så vil jeg HELT SIKKERT fortsætte med det, så havde jeg set effekten, så havde man nogle
588 beviser, så ville jeg HELT SIKKERT fortsætte med det, det ligger HELT fast

589 *IP: Til at starte med var vores tanke også at teste det her HIT, for at se om det nu virkede, men vi*
590 *har bare fundet så mange videnskabelige artikler der har prøvet at teste det og dokumentere*
591 *effekten af det, og så var vi sådan lidt tjæee...*

592 I2: Så behøver I ikke at gøre det igen

593 *IP: Nej, lige præcis, se vi havde sikkert fået de samme resultater som de havde, men*
594 *motivationsmæssigt for jer kunne det måske godt have hjulpet at man ligesom havde sagt, at de*
595 *effekter der er, dem får I ligesom også*

596 I2: Jamen det tror jeg. Et er, at selvom jeg evt. kunne få et stykke papir i hånden hvor jeg kunne
597 læse om et forskningsresultat fra et andet forsøg, det er en ting, noget andet er, at jeg kan sidde med
598 et stykke papir der viser mine egne tal, det ville være noget helt andet, det ville det. Det ville være
599 en KÆMPE motivationsfaktor, for mig i hvert fald, det tror jeg det ville være sådan for de fleste

600 *IP: Nu i forhold til det du sagde med de damer der, der skulle have dig med ned for at indstille*
601 *cyklerne, tror du det er et problem med cyklerne og cykelcomputerne at de ligesom er svære at finde*
602 *ud af at indstille?*

603 I2: Ja for dem er det, det er nok til at afholde dem fra at bruge de 10 min. Jamen, det kan jeg jo se,
604 de har ikke været dernede siden jeg har været der, og jeg blev spurgt så sent som i dag, om ikke vi
605 skulle derned, det kunne jeg så ikke, vi har så aftalt at gå derned i morgen. Lige for deres
606 vedkommende der betyder det noget

607 *IP: Føler du at det at havde nogen at gøre det med det har nogen betydning, eller ville du også bare*
608 *gå derned dig selv?*

609 I2: Ej, jeg har ikke været dernede alene. Hvis jeg ikke skulle bevæge mig ud af huset, hvis vi havde
610 lokalet i den bygning her, og jeg lige kom forbi og så cyklen var ledig så tror jeg godt jeg kunne
611 finde på at gå derind

612 *IP: Nu snakker vi meget om forskellig sundhed, hvordan vil du beskrive sundhed? Hvad er sundhed*
613 *for dig?*

614 I2: Jamen sundhed for mig har meget med kost at gøre

615 *IP: På hvilken måde?*

616 I2: At man prøver at spise nogenlunde sundt og varieret, ikke fordi jeg selv er god til at overholde
617 det, motion har selvfølgelig også en betydning, men mad er vi nødt til at få hver dag, motion
618 behøver vi ikke at få hver dag. Det er først i sidste ende at vi mærker at vi ikke har fået det, så for
619 mig er det nemmere at sørge for at den mad der bliver købt og spist er sund end det er for mig at
620 bruge en time i min fritid til at tage et sted hen og dyrke motion, man skal jo som oftest ud og
621 handle alligevel så for mig prøver jeg på at være sund igennem det jeg spiser.

622 *IP: Hvad baserer du det på, det du tror eller synes er sundt?*

623 I2: Jamen, det ved jeg snart ikke fordi jeg tror jeg baserer det på min sunde fornuft, jeg er holdt op
624 med at høre på hvad de siger i medierne er sundt og ikke sundt det kan jo skifte fra den ene dag til
625 den anden. Jeg er selv begyndt at tænke mere over hvad jeg indtager af fedt, bruger ikke alm smør
626 på brødet mere og sådan nogle ting

627 *IP: Hvordan kan det være du startede på det?*

628 I2: Det var fordi jeg næsten lige havde været ved lægen og få tjekket mit kolesterol og andre ting og
629 der fik jeg at vide, ikke fordi mit kolesterol har for højt med det lå i den høje ende, så der fik jeg at
630 vide at jeg måske skulle prøve at skrabe smørret af brødet eller gå over til Becel, og det har jeg så
631 gjort. Men det gør også at man begynder at tænke lidt mere over det, jeg skærer fedtet at kødet når
632 jeg spiser kød. Der har jeg også fået syn for sagen, min læge... det er mine tal han sidder med, det
633 gør at så siger man okay nu må jeg lige bruge hovedet

634 *IP: Hvad så med det her HIT, det er jo også noget der kan være med til at sænke kolesteroltallet*

635 I2: Det er også derfor... nu har jeg ikke brugt det så meget, jeg har kun været dernede to-tre gange,
636 men det er igen det, jeg tror selvfølgelig på hvad I siger når I siger at det har en gavnlig effekt, men
637 havde det været mine egne tal, så havde det været endnu bedre.

638 *IP: Tror du i princippet på at det her HIT det virker?*

639 I2: Jamen jeg ved det ikke. Nu siger I, at man kan få det overstået på 2x3 min ved at få pulsen op,
640 det er jo ikke mere en tre dage siden at jeg læste i et blad, at der skal mindst 30 min motion til om
641 dagen før det havde effekt, så sider man der, hvad fanden skal man tro på. Den artikel var ikke
642 veldokumenteret, men det er jo det man har hørt, at der skal mere en 10 min til om dagen.

643 *IP: Så er det også svært, hvad man lige skal tro på og så videre, men jeg tror det har noget med*
644 *intensiteten at gøre*

645 I2: Man kan jo sige, at hvis det I påstår det er rigtigt, så behøver man jo ikke at gå i fitness og hoppe
646 op på en cykel eller et løbebånd og knokle der i en halv time eller hvad fanden man nu ellers laver
647 sådan et sted eller tilmelde sig spinninghold og sådan noget. Det behøver man reelt ikke, så kan du
648 nøjes med at have en motionscykel derhjemme og så klare det på den måde

649 *IP: Ja så bare lige en gang hver aften hoppe op. Det er også det der er tanken og ideen med det, at*
650 *det skal være let at gå til og ikke tage nogen tid*

651 I2: For mig er det med tiden den største forhindring for at dyrke motion i fritiden. Altså også fordi
652 man måske er så magelig når først man har været på arbejde i 8 timer, handlet ind, lavet aftensmad,
653 der er børn, det er svært for mit vedkommende at komme ud af hjemmet igen for at dyrke motion.

654 *IP: Hvad er din holdning til motion?*

655 I2: Jeg har dyrket motion hele mit liv, eller lige fra jeg var 7 år har jeg gået til sport, det har jeg så
656 ikke gjort de sidste... det er nogen år siden jeg stoppede. Jeg fik så en diskusprolaps sidste år, der
657 var jeg igennem et genoptræningsprogram og der var jeg tvunget i træningscentret 3 gange om ugen
658 i 1 time, jeg må sige, jeg var virkelig overrasket over så hurtig jeg kom i form, jeg kunne mærke
659 fremskridt næsten fra den ene dag til den anden, nu er jeg trods alt 47 år, man er kommet op i den
660 alder hvor der skal lidt længere tid til at restituere, men det var jeg tvungen ud i, jeg var meget
661 overrasket over det jeg kunne klare.

662 *IP: Anser du det som vigtigt at være fysisk aktiv*

663 I2: Nej, jo selvfølgelig er det vigtigt men jeg må sige når jeg ikke er tvungen i det, så er jeg en
664 klovn til at få det gjort. Jeg var på sygedagpenge så kommunen havde stillet krav, vi tilbyder dig en
665 ordning hvor du er tilknyttet fysioterapeut, du skal i træningscenter 3 gange om ugen, og det gjorde
666 jeg så kl. 8-9 inden jeg skulle på arbejde, det var ingen hindring i min dagligdag, jeg var halvtids
667 sygemeldt på det tidspunkt. Der skal desværre nok et eller andet drastisk til for mig før det sker

668 *IP: Er det noget du kan mærke, du siger du bliver ældre, har det en indflydelse?*

669 I2: Det har det nok, det har den indflydelse at jeg måske begynder at tænke over at jeg skal gøre
670 noget, det har jeg ikke gjort før.

671 *IP: Så det er mest når de små skavanker de begynder at komme at man tænker, jeg skal nok til at*
672 *gøre noget. Tænker du så over at du måske skulle have gjort noget den gang?*

673 I2: Nej fordi min diskusprolaps kom ikke pga. dårlig kondi eller mangel på motion, så nej derfor jeg
674 har egentlig ikke haft dårlig samvittighed over ikke at have dyrket motion tidligere i mit liv for det
675 har jeg, jeg har spillet badminton på rimelig højt niveau i 30 år og har også spillet lidt fodbold på
676 det sidste, jeg har ikke dårlig samvittighed over min fortid hvad motion angår

677 *IP: Nu har du dyrket meget motion, du siger det er svært med mindre det er tvungen...*

678 I2: Det er fordi, nu snakker jeg igen for mig selv, alm. motion skal der være noget skæg i, det der
679 med bare at løbe en tur for motionens skyld, det synes jeg ikke er sjovt, jeg er
680 konkurrencemenneske, jeg vil godt have noget at konkurrere op mod, så der skal ligesom være
681 noget andet i det end bare lige motion

682 *IP: Dyrker du motion i fritiden på nuværende tidspunkt?*

683 I2: På nuværende tidspunkt spiller jeg squash en gang imellem ellers mest golf og det er der ikke så
684 meget motion i, men man får gået en masse km.

685 *IP: Synes du dit syn på sundhed, nu snakker du om at kost er vigtigt for dig, måske mere end motion
686 og idræt er, har den her intervention ændret på din opfattelse af sundhed?*

687 I2: Både og. Det har ændret det lidt derhen at hvis man kan nøjes med så lidt motion for at styrke sit
688 helbred så ser jeg sådan lidt på det, at så burde jeg også kunne finde tid til det.

689 *IP: Synes du at den tid man skal ligge i HIT er det værd som man får ud af det i sidste ende?*

690 I2: Det ved jeg jo ikke, jeg ved ikke hvad jeg får ud af det, men får man det ud af det som I siger, så
691 er det helt sikkert det værd, det vil jo være tåbeligt andet, hvis du kan nøjes med 10 min og ikke en
692 gang komme til at svede rigtig og så lave en forbedring af dit helbred så skulle man da være et skarn
693 hvis man ikke gjorde det

694 *IP: Nu har vi lagt det meget op på sundhedsfremme, at man kan undgå forskellige
695 livsstilssygdomme, tænker du at du er i en gruppe hvor du er i risiko for at få nogen af de her
696 sygdomme?*

697 I2: Ja, det begynder jeg at tænke på nu hvor jeg bliver ældre

698 *IP: Hvad tænker du om det?*

699 I2: Jeg tænker om det at jeg har lige så stor risiko for at få de sygdomme som alle andre har der ikke
700 dyrker motion. Nu er jeg ikke overvægtig, jo det er jeg lidt, det kunne være værre, jo som jeg bliver
701 ældre begynder jeg at tænke, at der sikkert også er noget der kan ramme mig selvom jeg har haft en
702 aktiv barndom og ungdom. Så er der måske stadig et eller andet der kan komme efter mig. Det er
703 nok især efter jeg er blevet ramt af en diskusprolaps, som 45 årig så tænker man nå for helved, hvis
704 det kan ske for mig, hvad kan så ikke ske. Det er sådan noget man betragter som en
705 gammelmandssygdom, så finder man pludselig ud af, hold da kæft, du er 45, så er du måske også
706 ved at være gammel, og så hører man så meget om kræft og alt sådan noget, det er også derfor man
707 går til lægen for at få tjekket sit kolesterol, det er nok fordi man har lidt dårlig samvittighed, det har
708 jeg i hvert fald, og måske også for at få en status på hvor slemt det står til

709 *IP: Er det igen den der med at hvis det står fint nok til så behøver jeg ikke gøre noget, det er først
710 når det slår til at jeg behøver gøre noget?*

711 I2: Jaaaa det er nok for at dulme din egen samvittighed. Mine tal var ikke alarmerende på nogen
712 måde og så har man måske en tendens til at sige ”nå okay det går godt nok”, men jeg forsøger at
713 spise varieret og sundt, så kan man også sige, nå så har det en effekt, mit kolesterol var ikke
714 fuldstændig i vejret og mine andre tal var også fine så det er både en bekræftelse på at det går godt
715 nok men det kan måske også være en sovepude

716 *IP: Hvad tænker du om din egen motivation for at dyrke HIT?*

717 I2: Jamen jeg synes jeg er motiveret men jeg har det stadig sådan at det skal være nemt og bekvemt
718 at komme til det. Så er sandsynligheden større

719 *IP: Tænker du der er specielle begrænsninger for at du ikke gør det, eller synes du der er noget der*
720 *skaber bedre muligheder for det?*

721 I2: Altså hvis man kan sige man laver en ordning her hvor man stiller cykler til rådighed og så
722 måler man kolesterol og sådan nogle tal og så siger man nu tager vi tre måneder, og i og med at
723 instituttet har udgifter ved det her, så tvinger vi jer til at bruge 10 min af jeres fritid, fx I skal blive
724 her 10 min extra hver dag, eller man tager 10 min i frokostpausen, og de siger, det skal I gøre tre
725 gange i ugen, og så har vi et tjek på jer efter tre måneder, så kan i se hvordan det står til med jer. Jeg
726 synes selvfølgelig også det vil være fint hvis instituttet siger, i er tvungen til at gøre det i
727 arbejdstiden, det vil jeg synes ville være helt perfekt

728 *IP: Hvordan vil du have det med det hvis det blev tvungen?*

729 I2: Det ville jeg have det helt fint med fordi jeg er bange for at det er sådan noget der skal til før jeg
730 kommer til at yde noget mere på det, som jeg sagde, så er det ofte en pludselig indskydelse når man
731 går forbi rummet, nu har vi godt nok aftalt at vi skal derned i morgen, fordi der er nogle der skal
732 have hjælp med cyklerne, så er jeg hængt op på det. Enten er det en pludselig indskydelse eller så
733 skal det være en aftale man laver

734 *IP: Hvordan tror du andre folk vil have det med det hvis det blev tvungen?*

735 I2: Det tror jeg ikke det er alle der vil have det godt med

736 *IP: Hvordan kan det være?*

737 I2: Jeg tror der er nogen der føler de ikke har tid, men man kan sige, at hvis den øverste chef har
738 dikteret at de har tid, så har de tid, men jeg tror alligevel der er nogen der godt selv vil have lov til
739 at bestemme hvornår de skal dyrke motion og hvornår de ikke skal

740 *IP: Hvad tror du får dem til at tænke sådan?*

741 I2: Det ved jeg ikke, der er måske nogen af kollegaerne der døjer lidt med vægten, og jeg tror ikke
742 de vil være meget for at blive udstillet på den måde

743 *IP: Hvad mener du med udstillet?*

744 I2: Jamen er det et forsøg, tvungen forsøg altså, man følger, selvfølgelig kan der være noget med
745 tavshedspligt henover, men... jeg ved det ikke, jeg kan bare forestille mig at der er nogen der ikke
746 vil sætte sig op på en cykel og sidde og svede der og så udstille sig på den måde, det kunne jeg godt
747 forestille mig at der er nogen der er for blufærdige til

748 *IP: Hvad med det her med at træne i arbejdstiden i forhold til de normale arbejdsopgaver og*
749 *instituttets formål med at drive viden og skabe nye ting, hvordan stemmer det overens med en*
750 *motionsordning som det her?*

751 I2: Det synes jeg jo passer fint ind her

752 *IP: På hvilken måde?*

753 I2: Jeg ser lidt universitetet som en moderne virksomhed der vil det bedste for sine medarbejdere, så
754 jeg synes det passer fint nok ind i... vi har jo også en god blanding af unge og ældre, vi har

755 studerende og unge omkring os, vi har jo selv vores egen ordning med at løbe hver tirsdag og
756 torsdag efter arbejdstid, eller nogen gør, jeg har ikke været med, det ved jeg det kører, så det her
757 passer fint med den mentalitet der ellers er

758 *IP: Den organisering i ligesom har, tror du den har indflydelse på træningsmulighederne? Nu*
759 *tænker jeg, du er jo en af TAP'erne og vi har talt os frem til at TAP'erne har brugt det langt mere*
760 *end VIP'erne, har de arbejdsroller en forskel?*

761 I2: Ja, det må det jo have når I kan aflæse det

762 *IP: Hvad tror du gør det?*

763 I2: Jamen jeg tror det der gør det, det er at os TAP'per vi er her, vi har godt nok flextid men de
764 fleste er her mellem 8-16, det gælder ikke VIP'erne, de har undervisning i byen og arbejder
765 hjemme har jeg også indtryk af, så jeg tror det måske er fordi de ikke rent fysisk er på
766 arbejdspladsen

767 *IP: Mange fra den sorte sektion i L-bygningen har slet ikke brugt det, og det er jo også TAP'per,*
768 *hvordan tror du det kan være?*

769 I2: Det ved jeg ikke, det er mine kollegaer du snakker om. Jeg ved det egentlig ikke, tid..? jeg ved
770 det ikke, der er nogen det ikke ligger til at dyrke motion.

771 *IP: Hvad mener du med det?*

772 I2: Der er nogen folk, de dyrker ikke motion, nogen af mine kollegaer kunne jeg godt sætte i den
773 bås, og så har jeg også kollegaer der dyrker ekstremt meget motion, de får sikkert stillet deres behov
774 sådan i fritiden

775 *IP: Hvorfor tror du, at dem der ikke dyrker motion, ikke er med i sådan en motionsordning her?*

776 I2: Det ligger ikke til dem

777 *IP: Hvad er det der ikke ligger til dem?*

778 I2: Der er nogen af mine kollegaer, jeg tror aldrig de har dyrket nogen form for motion eller idræt,
779 uden jeg ved det, men jeg tror det ikke, jeg tror det ligger dem fjernt. Jeg tror det er de sammen
780 mennesker der ikke engang gider se en Champions League finale i fjernsynet, det har ingen
781 interesse, og sådan er der bare nogen der er

782 *IP: Hvordan tror du vi kan nå ind til dem, det er jo dem vi gerne vil have fat i, dem der normalt ikke*
783 *dyrker motion?*

784 I2: Tvang. Du kan ikke gøre det på andre måder, det er groft sagt men jeg tror desværre det er sådan
785 det er

786 *IP: Hvad tror du så det vil gøre? Hende jeg interviewede før var meget imod tvang, hun synes det*
787 *med motion var hendes egen ting, hendes eget problem*

788 I2: Det er det jo også, i bund og grund er det jo ikke din arbejdsplads der skal koncentrere sig om
789 det, det skal de ikke blande sig i

790 *IP: Hvorfor skal de ikke det? Hvis det kan spare sygedage og øge produktiviteten, så har det jo en*
791 *betydning*

792 I2: Men alt det der er jo veldokumenteret, så har arbejdspladsen en medarbejder der har mange
793 sygedage så tror jeg, i hvert fald her på stedet, så vil der blive taget hånd om det fra arbejdspladsens
794 side, men ikke før man er ude i et ekstremt forløb omkring sygdom, så tror jeg arbejdspladsen her
795 vil træde ind og hjælpe, men ellers er det jo ikke... din arbejdsgiver kan jo egentlig ikke blande sig i
796 om du skal have en god kondi, du er jo ikke ansat som sportsstjerne, du er jo ansat fordi du kan
797 noget fagligt. Jeg synes det er en positiv holdning at arbejdspladsen vil tilbyde noget, men hvis det
798 er noget hvor man vil have alle med så skal det være tvang, eller noget med en gulerod i form af
799 bonus eller et eller andet, der er nogen hvor der virkelig skal meget til for at flytte dem i den retning

800 *IP: Så du vil have det fint med hvis ledelsen sagde "det er noget I alle sammen skal gøre tre gange*
801 *om ugen"?*

802 I2: Øh ja, hvis jeg vidste det her har en gavnlig effekt så ja

803 *IP: Nu har vi snakket om VIP'per og TAP'er, hvordan tror du den her træning har påvirket de*
804 *grupper der er her på stedet, har det haft nogen indflydelse på de "klikere" der er?*

805 I2: Det tror jeg ikke

806 *IP: Nu de piger der vil have dig med ned og træne, hvad er det for nogen?*

807 I2: Det er nogen jeg snakker med alligevel. Jeg har ikke oplevet nogle ændringer på tværs af klikere
808 eller grupper

809 *IP: Nu fx sekretariatet de har gået derned 3-4 stk. af gangen*

810 I2: Det har vi ikke gjort, jo vi har været dernede 2-3 stk. af gangen også, det er kun fordi de er tæt
811 på hinanden rent fysiske herovre, altså har kontorer sammen, så vi er ikke gået på tværs af klikere
812 eller grupper

813 *IP: Du siger selv der er nogen der slet ikke gør noget, hvad tænker du om dem?*

814 I2: Jamen jeg tænker ikke noget særligt, det er deres holdning, den skal de have i fred, det blander
815 jeg mig ikke i

816 *IP: Så du tænker ikke over at de ikke gør det, det opfatter du ikke sådan...?*

817 I2: Nej

818 *IP: Tænker du noget specielt om dem der gør det?*

819 I2: Næe heller ikke

820 *IP: Du har været dernede et par gange, tror du at det ændrer på hvordan nogen af de andre ser på*
821 *dig?*

822 I2: Det ved jeg ikke, det har jeg ikke tænkt på

823 *IP: Hvordan synes du ledelsen og Peter har taklet det her med motionsordning?*

824 I2: Jeg har svært ved at se hvor Peter er henne i det her spil, jeg har hverken set eller hørt noget til
825 ham, slet ikke på cyklen i hvert fald, han er ikke foregangsmand for det

826 *IP: Tror du det kunne have ændret noget?*

827 I2: Han går ikke forrest med et godt eksempel

828 *IP: Tror du det havde ændret noget hvis en leder var gået forrest?*

829 I2: Ja, det kunne det måske godt have, jeg tror måske det ville gøre at dem der mener de ikke har tid
830 til at bruge de 10 min, de ville sige, nå hvis min chef opfordrer mig til det, så må jeg jo have tid til
831 det, så kunne man måske få flere med

832 *IP: Du snakker med nogen af dem der ikke har brugt det, hvad er deres begrænsninger og barrierer
833 for ikke at gøre det?*

834 I2: Det ved jeg slet ikke, det snakker vi ikke om

835 *IP: Hvordan tænker du at man bør agere på arbejdspladsen?*

836 I2: Med hensyn til hvad?

837 *IP: I forhold til arbejdsopgaver, synes du så at det er i orden at folk tager sig tid til at gå ned og
838 træne?*

839 I2: Ja, nu er det jo blevet stillet til rådighed og det er så vidt vi kan se med anerkendelse, måske ikke
840 opbakning, fra vores ledere og det er jo lovligt nok at vi gør det, så det synes jeg er fint

841 *IP: Hvad kan gøre det til en integreret del af hverdagen for dig?*

842 I2: Man kunne måske gøre det mere konkurrencepræget og ikke mindst hvis jeg fysisk kunne se
843 forbedringer eller resultater der flytter sig i den gode retning, fx test før og efter, så jeg kunne se
844 mine tal flytte sig i den rigtige retning, det ville jo have en stor effekt, det ville være motivation nok
845 til mig

846 *IP: Nu snakker du om målbare resultater og tvang, er der andre ting der kunne være med til at
847 gøre, at man kom derved?*

848 I2: Det ved jeg ikke, det kan jeg ikke komme på hvad det skulle være, måske bare noget mere
849 oplysning

850 *IP: Hvad skulle det være for noget oplysning?*

851 I2: Nu alle de der rapporter I refererer til, jeg ved ikke om vi har fået dem på mail, men måske
852 noget mere af det i trykt form, fx i vores kaffestue så man ikke kan undgå at læse det når man sidder
853 der og drikker kaffe og spiser kage

854 *IP: Vi har prøvet med de flyers...*

855 I2: Ja, det er bare en lille flyer, måske noget man kunne sidde og læse i, den baggrundsviden I har,
856 hvis vi kunne sidde og bladre i den, det kunne måske nok flytte nogen, det vil jeg tro.

857 *IP: Så det ikke bare er vores påstand?*

858 I2: Ja, jeg føler det er jeres påstand, endnu en påstand, så i næste uge kommer der nogen og siger
859 man bare skal træne et min. Alle de undersøgelser der laves i dag... den største effekt er at blive
860 målt på ens egen krop ellers er det jo bare ord du læser og ord der kan være anderledes om en
861 måned

862 *IP: Det er igen det her med at det skal op på et vis stadie før man tager sig tiden*

863 I2: Ja, der er også nogen der tager sig tiden, jeg tror at det har noget med holdning at gøre, jeg
864 bruger som undskyldning at jeg ikke har tid i fritiden og det er jo sikkert bare en sandhed med

865 modifikationer, godt nok har jeg tre børn, men selvfølgelig kan jeg finde tid hvis jeg VIL, så kan jeg
866 bare gøre det kl. 21-22 om aftenen.

867 *IP: Har du nogle uddybende ting?*

868 I2: Nej, det er et godt initiativ der godt kan gøres lidt bedre

869 *IP: Hvordan det?*

870 I2: I stedet for bare at måle blodtryk ved start, i giver noget information om hvad det er gavnligt for,
871 og instituttet køber de her cykler, og så cykler vi bare derud, tror i. De cykler kommer til at stå og
872 samle støv når der ikke bliver fulgt op på det, eller så er det i hvert fald de samme ti mennesker der
873 har været derovre som vil benytte det i fremtiden, der er ikke noget der gør at der kommer flere med
874 på vognen, det er nok ikke jeres problem, men institutlederens problem.

875 *IP: Okay ja, men du skal have mange tak for din deltagelse.*

12.11 Transskription 3

De interviewede personer er anonyme og i følgende transskribering vil informanten blive omtalt som I3 (Informant 3). Intervieweren vil være omtalt IP (interviewperson). Alle øvrige navne vil være pseudonymer. Alle spørgsmål, kommentarer og øvrig deltagelse i samtalen fra intervieweren, er markeret med kursiv.

- 876 *IP: Hvordan vil du beskrive din arbejdsplads?*
- 877 I3: Beskrive den... hvad mener du?
- 878 *IP: Hvordan synes du det er at være her?*
- 879 I3: Jeg synes det er fint, jeg har det godt, lidt for godt måske.
- 880 *IP: Hvad er din rolle her?*
- 881 I3: Den er bred, jeg er jo i kontakt med dem alle sammen
- 882 *IP: Hvordan det?*
- 883 I3: Jeg er ansat i flexjob, så det er sådan en blæksprutte-ordning, så jeg laver noget for dem alle
- 884 sammen
- 885 *IP: Hvad gør det for dig?*
- 886 I3: Jeg synes jeg har det sjoveste job, jeg kommer rundt til det hele
- 887 *IP: Er du glad for dit job?*
- 888 I3: Ja for jeg føler jeg gør en forskel og bliver værdsat. Jeg kan hjælpe folk når der er
- 889 spidsbelastning og jeg kan servere en kop kaffe, det gør altid folk glade
- 890 *IP: Du er en TAP?*
- 891 I3: Ja, jeg er en hvid TAP
- 892 *IP: Vi kan se der er forskel på hvor meget TAP'erne og VIP'erne har brugt rummet. Hvad tænker*
- 893 *du om det?*
- 894 I3: Jamen for det første er vi kvinder i vores afdeling, så jeg tror vi skubber til hinanden på en anden
- 895 måde end mænd gør
- 896 *IP: Hvordan det?*
- 897 I3: Vi er meget samlet lige her i bygningen, vi skal ikke ud og undervise og forske, vi er en samlet
- 898 gruppe her i bygningen, så vi kan lave nogle faste aftaler, vi siger til hinanden, nu går vi ned efter
- 899 kaffepausen hver dag, og fastholder hinanden
- 900 *IP: Så det med at have nogle faste personer at gøre det med, det har været rigtig godt for dig*
- 901 I3: Ja, det har været rigtig godt
- 902 *IP: Hvad er din holdning til motion på arbejdspladsen?*
- 903 I3: Jeg synes det er sjovt, men også fordi jeg er i en stilling hvor jeg bevæger mig meget, jeg kan
- 904 slet ikke sidde stille, jeg tror det er en god ide. Jeg kan også se, at dem der måske trænger allermest
- 905 til det, de gør det slet ikke

906 *IP: Hvordan tror du det kan være?*

907 I3: Angsten for nederlag tror jeg

908 *IP: Hvad er det for et nederlag?*

909 I3: Jamen angsten for at gå ned på arbejdspladsen og sætte sig på en cykel hvis man i forvejen
910 kæmper lidt med nogle kilo, og det kan godt være, at I siger man ikke kommer til at svede, men det
911 gør man. Og så er der også nogle der er bange for at bevæge sig. Av det gjorde ondt i bagdelen
912 første gang og så gjorde jeg det ikke mere, men hvis du er vant til at dyrke motion ved du jo godt at
913 det gør ondt i starten, men det er de mennesker der aldrig kommer i gang, det er angsten for at det
914 gør ondt, der er nogen der tror det er farligt, så prøver vi andre at mobbe dem lidt, siger spring nu op
915 igen, det går over. Jeg tror det er noget man har fra barns ben, det er noget der er oppe i hovedet på
916 folk

917 *IP: Har omgivelserne her betydning for dig når du skal ned og træne?*

918 I3: Nej, det er fint nok. Jeg vil sige det er ikke smart at have det i en kælder hvor der i forvejen er
919 fugt, det har givet mig nogle luftvejsproblemer. Ideen er god nok, det skulle bare ikke stå dernede

920 *IP: Hvor så?*

921 I3: I bedre klimaforhold uden støv og fugt

922 *IP: Hvilken betydning har lokalet ellers haft for dig?*

923 I3: Det gør ikke noget det er i et kælderrum, bare der er god udluftning. Jeg synes det er fint det er
924 her i bygningen hvor vi opholder os, det er måske også derfor man kan se at hvid gruppe har haft
925 nemmest ved at gå derned, de skal ikke have jakke på, de skal ikke ud af døren, de skal bare lige
926 ned af trappen og om de går derned eller en tur ud i gården det betyder ikke så meget, det er
927 nærhedsprincippet der er opfyldt, det er fint

928 *IP: Tror du det havde været brugt mere hvis de havde stået her eller lige uden for døren?*

929 I3: Nej, der skal være en afskærmning til det. Vi piger, som jeg har været dernede med, vi har ikke
930 været bange for at lade døren stå åben, også for at provokere lidt, fordi det har været lidt sjovt at
931 provokere. ”Nå sidder I nu der igen, I er også hvid gruppe, I har jo masser af tid”

932 *IP: Hvad tænker du om det?*

933 I3: Det er vores almindelige mobberi her i huset, det er derfor jeg synes vi har det så godt, jeg kan
934 tage det

935 *IP: Nu siger du det skal være tæt på men afskærmet...*

936 I3: Ja, hvis nu de stod her ude på gangen lige udenfor kontoret, nej så blev det ikke brugt, det skal
937 være i et særskilt rum

938 *IP: Vi har haft lidt svært ved at trække de sorte fra L-bygningen herover, tror du det er pga.
939 afstand?*

940 I3: Ja, det tror jeg faktisk, jeg tror hvis der havde stået 2 cykler derovre i deres omklædningsrum
941 eller i et eller andet rum, så tror jeg de havde brugt det, om ikke andet så for at provokere hinanden
942 lidt til at komme i gang, jeg tror der er noget konkurrence i dem, men de har synes det var lidt

943 latterligt at de skulle sidde herovre på nogle cykler, der er for meget testosteron derovre, der skal
944 løftes noget jern tror jeg

945 *IP: Hvad hvis alle cyklerne var placeret derovre?*

946 I3: Så tror jeg ikke vi har gået derover, ikke på samme måde, nogen af os var, måske havde vores
947 phd'er brugt det mere

948 *IP: Hvad hvis de var placeret helt ovre i E-bygningen?*

949 I3: Så tror jeg ikke vi havde brugt det

950 *IP: Så placeringen og nærheden er vigtigt?*

951 I3: Ja, det tror jeg, når det skal bruges i arbejdstiden, det er derfor der ikke er så mange der bruger
952 uni-fitness derude

953 *IP: Hvad tænker du om HIT?*

954 I3: Jeg tror det er fint. Jeg tror helt sikkert det giver noget. Jeg stoppede samtidig med at ryge, det er
955 nok også derfor jeg har svedt lidt, det er noget med stofskiftet. Det fik mit til at sige, at de 5 min
956 hvor jeg før gik ud og røg en smøg der gik jeg ned og cyklede i stedet for

957 *IP: Har det hjulpet dig til rygestoppet?*

958 I3: Det har i hvert fald motiveret mig til lige at gå ned og gøre noget andet og være social med
959 nogle på en anden måde. Man kan godt holde et lille møde nede på de cykler, man kan lige briefe
960 hinanden

961 *IP: Hvad med HIT i forhold til andre træningsformer?*

962 I3: Jeg tror det er sådan noget man gør på en arbejdsplads, jeg har prøvet Switching, det er også
963 noget med pulsen hurtigt op og ned, nogen kalder det også cirkeltræning, det kan du gøre i et
964 fitnesscenter, men jeg tror ikke jeg vil sætte mig på en cykel i et fitnesscenter og gøre det (red.
965 HIT), jeg tror også man kunne gøre det derhjemme

966 *IP: Hvad vil være godt ved det?*

967 I3: Det ved jeg ikke. Nu siger I at det kan nedsætte risikoen for diabetes 2 og kolesteroltallet,
968 blodtrykket og alle de her ting, så ud fra det vil det være godt at gøre det, jeg vil ikke sige at jeg selv
969 har kunnet mærke nogen ændring.

970 *IP: Har vores formål med HIT været tydelig nok og har informationen været god nok*

971 I3: Ja ja, folk har læst de små kort og det har stået på informationstavlen. Der er altid nogen af vores
972 udlændinge der er svære at få fat på, de forstår ikke lige formålet

973 *IP: Hvad tror du det skyldes, det har jo både været på dansk og engelsk?*

974 I3: Jeg tror bare det er indstillingen, du får ikke en kineser ned på de cykler, det er deres kultur, jeg
975 ved der er nogle af vores andre, iranerne og sådan nogle, de har været nede og bruge dem

976 *IP: Hvad tænker du om det?*

977 I3: Jeg tror det er kulturbestemt om du kan se en ide i det. Jeg er godt nok ikke kommet meget i
978 fitnesscenter, men jeg har ikke set mange kinesere når jeg har været der, jeg tror bare ikke de er
979 typen til at bruge deres muskler på den måde

980 *IP: Hvad er det i vores kultur der har gjort at I har trænet?*

981 I3: Det er tilladt, det var jo lige pludselig tilladt, det var helt legalt at gå ned og sætte sig på en
 982 cykel, så skidt med at de andre siger ”nå, I er også de eneste der har tid” nej, det er jo legalt, så har
 983 de også tid. ”vi har ikke tid” PJAT. Du tænker faktisk anderledes når du har siddet nede på den
 984 cykel i 10 min

985 *IP: Kan du uddybe det?*

986 I3: Du kommer bare hurtigere i gang med det du skal tilbage og lave, du får dannet nogle
 987 endorfiner, du kommer op i gear

988 *IP: Så det hjælper i arbejds...*

989 I3: Vi snakkede om en dag at du faktisk bliver lidt klarere i hovedet og så bliver du gladere, man
 990 kan godt blive lidt pjatte når man kommer derned, om ikke andet så fordi man griner ad hinanden

991 *IP: Hvad med formålet med træningen og udførslen, var I godt nok informerede?*

992 I3: Ja det hjalp da I satte de der ... I fik lige streget op hvornår man sprinter, hvornår man holder
 993 pause, på et tidspunkt var det ens farve, så kunne man ikke lige se det når man cyklede. De sidste
 994 dage kiggede jeg ikke på den seddel længere, så kan du mærke på kroppen når du har sprintet de 20
 995 sek

996 *IP: Bruger I det stadig nu hvor vores intervention er ovre?*

997 I3: Det er der nogen der gør, jeg har personlig ikke været der i 14 dage, jeg har været syg, jeg skal
 998 lige på toppen igen, men jeg VIL derned, hende jeg plejer at gå derned med er på rygscole, så hun
 999 har heller ikke været der, og den tredje er på kursus, så det har haltet i vores gruppe

1000 *IP: Hvad med nogen af de andre?*

1001 I3: Jeg tror de er hoppet af

1002 *IP: Hvordan kan det være?*

1003 I3: Vi er røget ind i ferien, det kørte rigtig godt, jeg har det sådan at jeg siger man skal gøre noget i
 1004 3 måneder før det sidder fast på rygraden, og den kom vi ikke udover inden vi røg ind i ferien

1005 *IP: Hvad kan få jer i gang igen?*

1006 I3: Vi skal holde hinanden op på det

1007 *IP: Er det jer som gruppe...*

1008 I3: Det bliver os som sektion, vi kan holde hinanden op på det os piger og så kan man håbe det
 1009 smitter af når de kan se vi stadig bruger det. Dem der ikke har været dernede, jeg tror aldrig de
 1010 kommer i gang

1011 *IP: Hvorfor det?*

1012 I3: For det første tror jeg nogen synes det er fuldstændig gak i låget og det har noget med alderen på
 1013 dåbsattesten at gøre, du får ikke en 60 år gammel professor der har siddet på sin rumpe og forsket i
 1014 35 år ned på sådan en motionscykel

1015 *IP: Hvorfor?*

1016 I3: Det gør han bare ikke, han bevæger sig heller ikke efter en bold. Vi har nogen her der ikke sker
1017 noget, de tager bare på arbejde og så tager de hjem, det er deres liv, det kan vi ikke ændre

1018 *IP: Har du nogle ideer til hvordan man får fat i de typer?*

1019 I3: Jeg tror de skal have det så dårligt så det bliver pålagt dem, der skal ske noget meget drastisk

1020 *IP: Hvad er sundhed for dig?*

1021 I3: Det er vel at prøve og leve så regelmæssigt som muligt, spis sundt, ikke slikke for meget, ikke
1022 for meget kage, få tre måltider og nogle mellemmåltider, lade være med at spise efter kl 20, lade
1023 være med at drikke for meget kaffe, være lidt fornuftig med hvad man putter ind i munden

1024 *IP: Hvad bygger du det på?*

1025 I3: Det synes jeg medierne fodrer os med konstant, almindelig almen viden

1026 *IP: Hvad er din holdning til at dyrke motion?*

1027 I3: Jeg dyrker ikke motion, jeg gider ikke stå i et fitnesscenter, jeg cykler og jeg går

1028 *IP: Hvorfor vil du ikke stå i et fitnesscenter*

1029 I3: Jeg synes det er ulækkert, der lugter

1030 *IP: Hvad nu hvis vi sagde der var et fantastisk frisk fitnesscenter*

1031 I3: Det tror jeg simpelthen ikke på findes, det sker ikke, jeg har heller aldrig brudt mig om
1032 gymnastiksale og omklædningsrum

1033 *IP: Hvad er det der gør det?*

1034 I3: Det er bare lugten, det er ulækkert, det kan jeg jo ikke gøre noget ved. Jeg synes det er fint folk
1035 gør det, jeg vil hellere ud og gå 10 km i skoven og se fuglene og naturen. Jeg vil hellere cykle ud til
1036 min søster i Grindsted, jeg får ikke nogen oplevelse ud af at sidde på en motionscykel

1037 *IP: Tror du det er vigtigt at være fysisk aktiv og i god form?*

1038 I3: Ja

1039 *IP: Hvordan kan det være at du ikke*

1040 I3: Er det ikke motion at gå 10 km og cykle på arbejde. Jeg er et fysisk menneske, jeg vil ud, jeg
1041 kan ikke lide at være inde i et rum. Jeg går også på vandreture, mine ferier er vandreture, jeg kunne
1042 ikke drømme om at tage på solferie, de står i fitnesscentre, det var en fordom

1043 *IP: Er det også noget med kultur?*

1044 I3: Ja, det tror jeg, det er meget med at sige ”se mig”, tror jeg, det er en fordom. Se mig, have det
1045 rigtige tøj, det rigtige udstyr, det er en fordom

1046 *IP: Nu går og cykler du, er det sådan du prøver at få motion?*

1047 I3: Ja, og så går jeg nok de der 8000 skridt om dagen ifht mit arbejde, mindst.

1048 *IP: Har dit syn og dine tanker omkring sundhed ændret sig på baggrund af vores intervention?*

1049 I3: Nej

1050 *IP: Hvorfor ikke?*

1051 I3: Det har bare bestyrket mig i det jeg vidste i forvejen. Jeg har nogle slidte hofte, de gør ondt ind
1052 imellem, jeg har brugt det for at se om det kunne hjælpe at bevæge sig på en anden måde

1053 *IP: Har det så det?*

1054 I3: Ja, det har det faktisk nogen dage, det kommer an på hvordan cyklen er indstillet. Det var først
1055 de sidste dage jeg fandt ud af at cyklen skal indstilles til min krop, ikke ift. standard.

1056 *IP: Tænker du at du er i risikogruppen for at få en livstilssygdom?*

1057 I3: Nej

1058 *IP: Hvorfor tror du ikke det?*

1059 I3: Fordi jeg faktisk er i rimelig god form i forvejen, tror jeg. For det første har vi ikke diabetes 2 i
1060 familien, jeg har godt nok en søster der har haft et par blodpropper, men det er helt klart en
1061 livsstilssygdom for hendes vedkommende, hun har meget stor overvægt og medicinforbrug, det har
1062 jeg ikke. Selvom jeg har taget 3 kilo på siden jeg holdt op med at ryge, så skal der nok lidt flere kilo
1063 til før jeg er overvægtig, så det tror jeg ikke, og så har jeg et godt blodtryk

1064 *IP: Nu siger du, at du er i god fysisk form, hvad baserer du det på?*

1065 I3: Jeg er i god fysisk form i forhold til min alder, jeg har været igennem det store tjek

1066 *IP: Hvad tænker du om konsekvenserne ved livsstilssygdomme?*

1067 I3: Dem vil jeg helst være fri for, det er også derfor jeg har smidt cigaretterne, det er ikke sundt for
1068 mig, nu skulle de bare væk

1069 *IP: Hvad fik dig til det?*

1070 I3: Det var to søstre der fik blodpropper, det var dertil jeg kom, nu skal de cigaretter væk

1071 *IP: Så der skal ske noget drastisk før man får taget sig sammen?*

1072 I3: Ja, det var en øjenåbner

1073 *IP: Det her er meget forebyggende, tænker du over det?*

1074 I3: Det synes jeg er fint, jeg håber de bliver stående dernede, så vi kan komme i gang igen

1075 *IP: Nu siger du selv at der ofte skal noget drastisk til før man tager sig sammen, men på det*
1076 *tidspunkt er det ofte for sent*

1077 I3: Det er jo det. Hvis man ikke bruger det som en øjenåbner og så kommer i gang

1078 *IP: Ja, det er også sådan du har det*

1079 I3: Men det er så mig, hvis vi nu havde haft en eller anden der var faldet om hernede med et
1080 hjertetilfælde og vi skulle til at give livreddende førstehjælp. DET tror jeg kunne få folk til at tænke
1081 på om de skulle gøre noget for deres helbred, men jeg tror hurtigt de ville køre ned i de gamle slidte
1082 spor og glemme det

1083 *IP: Hvad skulle man gøre for at de ikke stoppede igen?*

1084 I3: Jeg tror nok vi skal komme i gang igen os der var dernede i en gruppe, men dem der ikke gør
1085 det.... Jeg begynder heller ikke at gå i fitnesscenter nu, jeg ved ikke hvad man skal, jeg tror der er
1086 mange der ikke tror på at det kan virke, PJAT

1087 *IP: Tror du på det vi har sagt?*

1088 I3: Det er i hvert fald ikke nogen skade til, jeg har også en oplevelse af at man får et energi kick ud
1089 af det, og det er da en rigtig god ting

1090 *IP: Synes du den energi du skal ligge i det dernede er det værd?*

1091 I3: Jeg synes det er fint. Nu er jeg også gået derned hver dag og ikke tre gange om ugen, så tror jeg
1092 det bliver mere slatten ”ej så kan jeg gøre det i morgen” så vi har sagt vi går derned hver dag. Det
1093 tror jeg er meget bedre frem for 2-3 gange om ugen, så kommer der lige et møde i vejen og så gør
1094 man det ikke. Jeg tror også det er vigtigt med et fast tidspunkt, så skifter man det ud med noget
1095 andet man er vant til at gøre, og siger man man ikke har tid, så kom 5 min før om morgenen, så tror
1096 jeg også man bliver lidt gladere. Man kan også gøre det i frokostpausen, i stedet for at sidde ned i
1097 20 min så sid ned i et kvarter.

1098 *IP: Hvad tænker du om at træne i arbejdstiden?*

1099 I3: Det er en sjov ting. Nu tillod jeg mig jo at gå ud og ryge to gange i arbejdstiden, det tog 7 min
1100 for en cigaret, så det har fået 4 min tilbage. Det er da fint.

1101 *IP: Er det fint nok at bruge 10 min af arbejdstiden*

1102 I3: Det synes jeg helt ærligt det er, hvis vi ikke har 10 min i overskud, så har vi godt nok for meget
1103 at lave, for som sagt, det at du laver det afbræk og går... der bliver drukket rigtig meget kaffe i det
1104 her hus skal jeg sige dig, 35 liter om dagen ca. hvis nu de gange man gik hen og hentede en kop
1105 kaffe gik ned og trænede i stedet for, det var måske sundere.

1106 *IP: Er træning i arbejdstiden foreneligt med instituttets formål?*

1107 I3: Nej, det tror jeg faktisk ikke. Jo i hvid gruppe kan det, jeg tror også det er en af grundene til at
1108 folk ikke gør det, dem der sidder og forsker og skriver afhandlinger, de kan ikke rigtig se det. Vi har
1109 alligevel nogen af dem der sidder og skriver der er hoppet på, de siger nu har jeg lige siddet og
1110 skrevet så længe, nu har jeg lige brug for at komme ned og få klaret min hjerne, og så har de brugt
1111 det som et pusterum fra det de sidder og skriver på. Vores institutleder har ikke været dernede, jo en
1112 gang tror jeg.

1113 *IP: Nu siger du dem der sidder og forsker ikke kommer derned, hvordan kan det være?*

1114 I3: Det ved jeg ikke, du må spørge dem selv, men måske er det nemmere når man har nogen at gå
1115 derned med, og så er det igen også kulturbestemt, vores danskere og yngre mennesker der gerne vil
1116 dyrke motion, de kan godt finde ud af at gå alene, det gør vores udlændinge ikke, ikke dem der
1117 lever i små enklaver, små grupper, de gør det ikke. De går derned 2 og 2 hvis de gør det

1118 *IP: Føler du at det har været legalt at gå derned?*

1119 I3: Jamen jeg tror folk har bare har tænk det var i et stykke tid, det var bare for sjov

1120 *IP: Hvad skal der til for at få dem til at tænke det som en mere permanent ordning?*

1121 I3: Så skal cyklerne blive stående og så skal der stadig reklameres for det, måske skal vores
1122 institutleder uddele en præmie til dem der gør det bedst i en måned, det kan være en gulerod for
1123 nogen, så går der konkurrence i den, det tror jeg godt kan motivere nogen

1124 *IP: Hvad hvis man nu sagde ”I SKAL komme derned 3 x 10 min om ugen”?*

1125 I3: I skal? Så bliver det et krav... PUH så tror jeg der er nogen der vil stejle
1126 *IP: Hvad med dig?*
1127 I3: Jeg tror ikke jeg vil have noget imod det. Jeg tror det vil give en masse brok, jeg tror ikke folk
1128 vil finde sig i det, nogen vil synes det er okay.
1129 *IP: Hvad er det de ikke vil finde sig i?*
1130 I3: Det er det der med at folk ikke skal bestemme hvordan man skal leve sit liv
1131 *IP: Nu kan man sige de er jo på arbejde, så er det vel institutlederen der bestemmer hvad de skal*
1132 *lave*
1133 I3: Lige så vel som der bliver sagt ”her er et stykke hvid brød, spis det kl. 10” det er der ikke nogen
1134 der siger nej tak til.
1135 *IP: Man kan sige de står jo til rådighed for lederen*
1136 I3: Jeg tror helt sikkert der er nogen der ikke vil gøre det, men nu er vi jo inddelt i sektioner her,
1137 hvis nu vi lavede en lille konkurrence ud af det, og så samtidig sagde de skal i, så kan det godt være
1138 vi kunne lave en lille konkurrence, men det bliver nok kortvarigt
1139 *IP: Hvordan tror du det vil påvirke arbejdspladsen hvis man går ind og siger nu er det altså tvang*
1140 I3: Det vil give nogle gode diskussioner, jeg er sikker på at kaffestuen vil blive brugt til andet end at
1141 spise brød i og så tror jeg ikke folk bare vil rette ind til højre
1142 *IP: Hvorfor tror du folk vil gøre det*
1143 I3: Jeg tror de vil føle det er et overgreb på deres personlige frihed, man bliver lidt stædig når der er
1144 noget man får at vide man SKAL
1145 *IP: Det tror du ikke vil hjælpe?*
1146 I3: Næ det tror jeg helt ærligt ikke
1147 *IP: Nu siger du I har haft en lille gruppe, men det har været en undergruppe i hvid, hvordan tror du*
1148 *det har påvirket de små grupper der er på en arbejdsplads?*
1149 I3: Det har været fint, vi har påvirket hinanden, vi har gået og gasset hinanden, lavet sjov, vi har
1150 også prøvet på at mobbe sødt og rart de der mænd, gået og sagt ”så nu er cyklerne varmet op, så kan
1151 I godt gå derned” ”nej det har vi sandelig ikke tid til” og så har vi sagt ”I er nogle kyllinger”. Der
1152 var også en der en dag sagde ”nu skal du ikke komme for godt i gang, så bliver vi snart nødt til at
1153 rejse os” og så er det da først jeg bliver ved. Senere var der faktisk 2 af dem der var dernede. Vi skal
1154 nok provokere hinanden til det, men det er ikke ensbetydende med at vi bliver ved i 3 måneder. Der
1155 var en der sagde en dag at han havde astma så det kunne han ikke, så sagde jeg, du kan netop fordi
1156 du har astma, så får du det meget bedre, har du en velmedicineret astma så kan du godt, så måtte jeg
1157 fortælle ham at min datter har astma, og løber hun ikke tre gange om ugen så får hun virkelig astma,
1158 så var han godt nok dernede og så kom han tilbage og sagde ”det var godt nok sjovt”
1159 *IP: Hvad tror du de andre tænker om at du går ned og træner?*
1160 I3: Jeg tror godt nok der er nogen der har tænkt hold da op, hun er i flexjob og så sidder hun
1161 dernede og cykler

1162 *IP: Hvordan er det?*

1163 I3: Det griner jeg bare af, de ved jo ikke hvordan min helbredstilstand er, det er måske endnu mere
1164 vigtig for mig at holde mig i gang fordi jeg har nogle led problemer, så det griner jeg bare af. Der er
1165 også kommet nogle kommentarer ”nå, der sidder to der er i flexjob, de har jo også masser af tid”

1166 *IP: Hvordan tænker du om dem der ikke kommer ned og får det brugt?*

1167 I3: Jeg synes det er fjollet, nu når muligheden er der så prøv det dog af, der er ingen undskyldning
1168 længere, men jeg var en af dem der i starter tænkte, ej hold nu op med al det der sundheds noget

1169 *IP: Hvorfor er du alligevel hoppet med?*

1170 I3: Du kan ikke tillade dig at sige noget ikke kan du før du har prøvet det

1171 *IP: Er det den mentalitet du tror der skal til eller er det bare din mentalitet?*

1172 I3: Det er bare min mentalitet, jeg kan ikke afvise noget før jeg har prøvet det af, men det er ikke
1173 alle folk der har den mening, men det kunne da være en god tone hvis vores head of department gik
1174 foran og gjorde det selv. Jeg tror det er meget godt med et forbillede

1175 *IP: Næste spørgsmål er hvordan du synes ledelsens rolle har været i det her?*

1176 I3: Den har ikke været synlig

1177 *IP: Hvad skulle der til for at det blev mere synligt?*

1178 I3: Vi kan jo ikke tvinge lederne til at gå derned men det er altid meget godt at være et forbillede,
1179 hvis de nu kom ud dernede fra og sagde ”så nu har jeg været dernede, hvordan går det med jeres
1180 cykling” men det er der ikke nogen der har gjort

1181 *IP: Ville det motivere mere hvis...*

1182 I3: Det tror jeg da et eller andet sted

1183 *IP: Også for dig eller...*

1184 I3: Nej, nu er jeg jo kommet i gang, men jeg snakker om dem der ikke er blevet motiveret, jeg tror
1185 da også vores udlændinge, hvis nu fx de så deres ledere eller deres vejledere var nede og cykle,
1186 tænk hvis deres vejleder sagde ”kom vi skal lige ned og cykle 10 min så tænker vi meget bedre”
1187 men det er ikke nemt

1188 *IP: Hvad tænker du om det at dyrke motion i arbejdstiden?*

1189 I3: Jeg har jo været fortaler for mange gange at vi skal gå en tur i stedet for at side på vores bagdel,
1190 jeg synes generelt vi sidder for stille i dagligdagen. For 5-6 år siden kom det frem det her med
1191 skridtene, der gik vi alle rundt med en skridttæller, det var den store dille, og vi konkurrerede lidt på
1192 hvor mange skridt vi gik, men det gik også over, det er det med at fastholde folk i noget. Det var det
1193 samme med skridttællerne, dem der gik meget i forvejen, det var der accelerede lidt mere

1194 *IP: Hvad skal der til for at få dem i gang?*

1195 I3: Jeg tror stadig der skal ske noget drastisk med folk, de skal have en øjenåbner

1196 *IP: Har du ellers nogle ideer til hvordan det her projekt kunne have været bedre?*

1197 I3: Nej det ved jeg ikke. Det dukkede lige pludselig op, vi havde ikke ret lang tid til at vænne os til
1198 tanken om hvad der skal ske, nu er det nok ikke det optimale sted cyklerne har stået, folk har
1199 egentlig set dem, jeg ved ikke hvordan man skulle gøre det mere synligt, I skulle måske have været
1200 i kaffestuen og holdt et oplæg kl 10

1201 *IP: Det var også noget af det vi gerne ville, men det måtte vi ikke for Peter*

1202 I3: Det kan jeg ikke forstå. Det var fint I gik rundt på kontorene, men jeg kan ikke forstå at vi ikke
1203 har fået noget kollektiv information

1204 *IP: Hvad har været mulighedsskabende og motiverende?*

1205 I3: Jeg tror det havde været motiverende hvis vi havde få et informationsmøde hvor I havde stået
1206 der fysisk og sagt vi er dem her og nu skal I høre, vi har sat de her cykler hernede og bla bla bla. Så
1207 havde vi også kunnet høre lidt mere klare regler om de her cykler, bliver de stående eller hvad, det
1208 har vi ikke vidst. Det kan godt være med til at noget ikke har gidet at gøre det. Hvis de er væk i
1209 morgen så gider vi ikke. Men jeg synes vi skal sætte dem ovre i B-fløjen i stedet for i et andet lokale

1210 *IP: Det tænker du vil være nemmere for jer?*

1211 I3: Det er fordi det er et kælderrum, det er altså uhumsk

1212 *IP: Netop, men du siger bare de står 20 m væk L-bygningen så gider folk ikke bruge dem, ovre i B*
1213 *er de endnu længere væk, så kommer folk ikke lige forbi i kaffepausen*

1214 I3: Ah det tror jeg ikke det gør en forskel. Eller så skulle man dele dem op og sætte 2 her og 3 der
1215 og så finde lokaler med bedre udluftningsmulighed og hvor der bliver gjort rent. Jeg er ikke
1216 hysterisk, men jeg har altså manglet noget rengøring af de cykler, de var helt klistrede på
1217 håndtagene til sidst, der skulle lige stå noget til at tørre cyklerne af med

1218 *IP: Er der ellers noget du vil uddybe?*

1219 I3: Nej det tror jeg ikke. I kunne have lavet lidt konkurrence. Flytte to over i L og så 3 her. Jeg tror
1220 ikke vi får motiveret nogle af dem der ikke vil

1221 *IP: Det var også ved at være det. Du skal have tusind tak.*

12.12 Transskription 4

De interviewede personer er anonyme og i følgende transskribering vil informanten blive omtalt som I4 (Informant 4). Intervieweren vil være omtalt IP (interviewperson). Alle øvrige navne vil være pseudonymer. Alle spørgsmål, kommentarer og øvrig deltagelse i samtalen fra intervieweren, er markeret med kursiv.

1222 IP: Lad os bare komme i gang. Vi starter stille og roligt ud, med nogle indledende spørgsmål. Kan
1223 du prøve at beskrive din arbejdsplads?

1224 I4: Det er en arbejdsplads, der er præget af meget stor aktivitet. Altså jeg sidder jo ikke ret stille, ret
1225 længe af gangen. Jeg flyver jo rundt i byen, for at undervise. Så hvis man gør det op, på sådan et
1226 helt år, så tror jeg ikke jeg har ret mange hele dage her. Så det er jo det, der med et fint ord, hedder
1227 en dynamisk arbejdsplads. Der sker rigtig mange ting. Vi arbejder meget. Vi snakker meget. Og vi
1228 bevæger os meget. Det er sådan set de ord jeg vil putte på den.

1229 IP: Nu siger du selv det med at du flyver meget rundt, og er mange forskellige steder. Det er også
1230 det vi har opfattelsen af. Specielt for VIP'erne, kan det godt være problematisk at deltage i sådan en
1231 motionsordning her. Fordi at de er mange steder rundt. Men hvordan kan det være at du alligevel er
1232 kommet ned og brugt det? hvor rigtig mange af de andre, slet ikke for det brugt.

1233 I4: Det er jo et spørgsmål om prioritering. Du skal tage 10 minutter ud af din dag. Og vi kan altid
1234 bilde os selv ind, at vi har travlt til noget. Så en motionsordning er og bliver, og det tror jeg nok
1235 man skal acceptere, det bliver en "kan" ting. Hvor alt det andet vi laver det er en "skal" ting. Og det
1236 skal jo være fordi man har lyst til at røre sig, at man går derned. Så det er derfor. Så selvom jeg lige
1237 har cyklet op nede fra strandvejen, så har jeg alligevel sat mig et par gange på cyklen. Selvom altså
1238 dybbest set, at efter Sohngaardsholm bakken, så behøves man jo ikke. Men alligvel så gør jeg det.
1239 og det er jo nok fordi jeg har lyst til at røre mig.

1240 IP: Ja. Det er jo også rigtig fint. Hvis du skal prøve at beskrive din egen rolle her på arbejdspladsen,
1241 hvordan vil du gøre det?

1242 I4: Jamen jeg er jo både menig medarbejder, og jeg er sektionsleder, og viceinstitut leder. Så igen,
1243 jeg har mange kasketter på. Jeg er sådan en der meget sjældent for lov at sidde i fred. Så hvis jeg
1244 endelig for 2 minutter alene, læser jeg sådan en forskningsansøgning igennem her, som jeg skulle
1245 have leveret input til, for flere timer siden. Så er jeg en heldig mand. Jeg har i virkeligheden alt for
1246 mange ting i gang, på en gang. Så det er sådan set min rolle. Jeg er involveret i 4 forskellige
1247 uddannelser. Arbejder 3 forskellige steder. Og har så min faste plads her. Så jeg er sådan en
1248 blæksprutte. Som jeg siger, har jeg ikke ret mange faste dage her, hvor jeg sidder fra 8-16.

1249 IP: Hvordan har du det med det? Er du glad nok for det?

1250 I4: Ja altså på sin vis er jeg glad nok for det. Men jeg ville også gerne at der var mere af min
1251 undervisning der lagde her i huset. Det koster jo altid en time ekstra, uanset hvordan man vender og
1252 drejer det. om det så er til vejledning, eller man skal undervise et andet sted henne. Så allerhelst
1253 ville jeg jo have at det lagde her. Så man ikke skulle fare så meget rundt. Men når det så er sagt, så
1254 og er ramme betingelsen. Jamen så gør det ikke så meget. Det giver ikke anledning til dårligt
1255 arbejdsmiljø at jeg skal bevæge mig. Selv om det kan være irriterende.

1256 IP: Hvad med den motionsordning her, vi lavede? Hvad er dine tanker og holdninger omkring
1257 sådanne motionsordninger på arbejdspladser helt generelt?

1258 I4: Jamen jeg synes sådan set det er en rigtig fin idé, at give folk den mulighed. Og jeg synes også
1259 det er motiverende at det er på arbejdspladsen. Altså nu har jeg jo været medlem af Uni Fitness på
1260 et eller andet tidspunkt. Men der fik jeg aldrig bevæget hen. For det er et spørgsmål om at når du
1261 kommer hjem, så skal du ikke ud igen. Man kan sige at her er du sådan set ude. Så for ligesom at
1262 holde røven over vandskorpen, så er det egentlig ganske udmærket. Og det vigtigste er sådan set at
1263 det er i huset. Det er ikke et eller andet med at man skal ud til et eller andet fitness, og bevæge sig.
1264 For så igen komme transporttiden og bliver et problem. Så det er i hvert fald ikke der problemet det
1265 ligger. Så på den måde er det ligesom fint nok. Synes jeg. Og jeg kan da kun anbefales at sådan
1266 noget udbydes og fortsætter.

1267 IP: Nu siger du at det er meget dejligt det ligger tæt på. Hvad nu hvis det fx havde lagt ovre i L-
1268 bygningen? Ville det have gjort nogen forskel for dig?

1269 I4: Nej. I kunne have placeret det her rum, hvor som helt her på Sohngaardsholm vej, var jeg lige
1270 ved at sige. Om det havde været i bygning B, D, A, E, L eller hvor. Det havde ikke gjort nogen
1271 forskel.

1272 IP: Ikke for dig?

1273 I4: Nej ikke for mig.

1274 IP: Det er også bare fordi nogen af dem fra L-Bygningen især, de siger ”jamen kan vi ikke få nogen
1275 cykler herover? Vi gider ikke gå de 20 meter over.”.

1276 I4: Jamen der har jeg så også bare den holdning. Hvis man ikke gider bevæge sig de 20 meter, så
1277 gider man heller ikke bevæge sig de 10 meter. Altså det er bare en peronlig holdning. Der er jo ikke
1278 længere fra den ene ende af L-Bygningen til den anden ende. End der er fra L-Bygningen og
1279 herover i C-Bygningen. Så det er sådan en mental blokering. Så uanset hvor i placerede det, så ville
1280 man ikke gå derhen, for det ville altid være for besværligt.

1281 IP: Man ville sådan hele tiden kunne finde undskyldninger?

1282 I4: Ja det er jeg rimelig overbevist om. Det vil man altid kunne. For det er jo ikke afstanden der gør
1283 det. det er jo de selv samme folk, som går hen til kaffepause. Én gang om dagen. For der er noget at
1284 øde og fylde i hovedet, for at sige det lige ud. Og der er det jo ikke noget problem, så jeg mener
1285 ikke.. den køber jeg simpelthen ikke.

1286 IP: Hvad med omgivelserne når du har været nede at træne. Har det gjort noget for dig? nu er det jo
1287 på din arbejdsplads, har det gjort nogen forskel?

1288 I4: Jamen det gør jo sandsynligvis at jeg får det gjort, som jeg sagde lige før. Det rum altså, det er jo
1289 bare med at få det overstået, for det er jo ikke ret spændende det rum der. Altså de 10 minutter er jo
1290 passende i forhold til omgivelserne. Så jeg synes sådan set det er fint nok. Når vi snakker om 10
1291 minutter, så er det sådan set passende. Så hvis der bare lige er muligheden for at få et glas vand
1292 bagefter og noget frisk luft i hovedet, så skal det nok gå.

1293 IP: Hvad med lokalet dernede, har det haft nogen speciel betydning?

1294 I4: Ikke det at jeg kommer forbi det hver dag, eller at jeg ser det. Det er jo så grimt, som et kælder
1295 lokale det kan være. Jeg ville sku ikke komme der, uanset om det var mere eller mindre
1296 inspirerende.

1297 IP: Hvad kunne du forstille dig, hvis det skulle være mere indbydende?

1298 I4: Jeg tror nok der skulle være bedre ventilations muligheder. Det ville sådan umiddelbart være
1299 det. Det der med at man kommer ind ad døren og så har der lige været nogen, som der har siddet
1300 der. Og så er der ikke rigtig blevet luftet ud. Det er ikke godt. Altså der er ikke noget være end
1301 sådan nogle overfyldte motionsrum. Bedre ventilation, så er der sådan set ikke så mange krav. Det
1302 kan være ligegyldigt hvad der er på væggene. Det var godt med musik dernede. Så kedede man sig
1303 ikke.

1304 IP: Hvad med HIT som træningsform? Hvad tænker du om det?

1305 I4: Jeg synes den er fin. Det passer fint og det passer fint ind på sådan en arbejdsplads her, hvor
1306 undskyldningerne står i kø, for at man ikke har tid. Vi har jo alle samme tid til at snakke 10
1307 minutter. Det kan jeg jo observere. Om fodbold for eksempel. Så har vi også tid til at cykle 10
1308 minutter hver dag. Så iforhold til ”spild tid”, det vil jeg jo ikke kalde det. I hvert fald ikke i forhold
1309 til den spildtid der ellers kan finde sted. Så er dette absolut et minimum. Men jeg synes så heller
1310 ikke det skal være længere. For så begynder de gode augmentere jo ligesom at stå i kø. Så jeg synes
1311 at 10 minutter det passer fint. Det kan vi alle sammen afse i løbet af en dag. Synes jeg.

1312 IP: Hvad med i forhold til det output man nu får ud af det. Eller i hvert fald det vi siger man får ud
1313 af det.

1314 I4: jamen på den måde så passer det jo også fint sammen. Konceptet er sådan set fint nok som det
1315 er. Men det er jo ikke den eneste form for motion man skal have. Jeg tror alle folk ville kunne
1316 mærke at de ville få det bedre, efter at have rørt sig 10 minutter.

1317 IP: Synes du at du har fået det bedre, når du har været dernede?

1318 I4: Jamen det har jeg sådan set altid, når jeg har rørt mig. Det har jeg også når jeg har cyklet op
1319 nede fra basis. En krop føles altid bedre når man bruger den. Fremfor når man har siddet foran en
1320 computer en hel dag. Så det er helt klart. Det giver et eller andet, når man får fyret op under
1321 kedlerne.

1322 IP: Hvad med sådan formålet med HIT og det vi gerne har villet fremme på arbejdspladsen. Synes
1323 du vi har været tydelige nok med det?

1324 I4: Det har jeg svært ved at vurdere. Altså jeg har jo fattet budskabet og forstået det. Fordi jeg har
1325 gidet at lytte efter. Men det er sådan en hårdfin grænse, for hvis det bliver for meget. Så bliver det
1326 sådan noget folk de for stukket ned i halsen. Så kaster man op. Og så for man nok af det. Så jeg
1327 synes jo egentligt det har været tilstrækkeligt. Jeg har så også været i stand til at kunne relatere til
1328 og det, og kunnet deltage. Så ja, det har været nok.

1329 IP: Hvad med i forhold til dem man måske egentlig gerne ville have fat i. og dem hvor man kan
1330 snakke om at der er et problem, hvis man kan sige det. Det var jo lidt det vi gerne ville. Hvad tror
1331 du der skulle til for at man kunne få fat i dem? For som du også selv siger, man skal passe på med
1332 ikke at blive ved med at prakke dem alt muligt på. Så bliver de jo gerne endnu mere afholdene over
1333 for det.

1334 I4: Det ved jeg ikke. Det er svært. Jeg tror man kunne tjene rigtigt mange penge, både i USA og
1335 Storbritannien, hvis man kunne få folk til at sætte sig op på sådan en motionscykel. Det er svært og

1336 jeg ved det ikke. Man vil altid ramme forbi. Hitraten er ikke 100 procent. Og det kunne man jo også
1337 se, når man sad der og cyklede. Man kunne godt se, hvordan krydserne de fordelte sig.

1338 IP: Og hvordan var det?

1339 I4: Der var jo en del fra hvid sektion som deltog. Om man kan sige ud fra den betragtning, at det er
1340 dem der har det mest stillesiddende arbejde, så er det jo sådan set fint nok. Men det er jo ikke det
1341 samme som at der ikke er andre der kunne trænge til at få pulsen op på en meget konstruktiv måde.
1342 Jeg vil nok sige, at i har fået fat i dem, som har et umiddelbart behov. Men altså de tungeste 10-20%
1343 dem har i ikke fået fat i. Uanset hvad. Om i så havde trukket dem derhen i næsen. Det samme
1344 gælder på VIP siden. Men der står undskyldningerne så bare i kø. Så dem for man ikke trukket hen,
1345 men mindre de rent faktisk har lyst til at rører sig. Så der kunne man næsten have gjort hvad som
1346 helst.

1347 IP: Men altså hvad tror du grundene er til det?

1348 I4: Dem jeg vil kalde de tungeste 10-20%. Det er jo folk der har opnået en eller anden form for
1349 apati i forhold til deres egen krop. De har slet ikke nogen fornemmelse for deres egen krop. Jo altså
1350 får de noget ind, så er der udgifter. Og det er sådan ca. det man kommer i kontakt med, med de
1351 indre organer. Men ellers så tror jeg det er noget mentalt, i hvert fald på VIP siden, at man føler
1352 man har så travlt. Så er der ikke tid til sådan noget. Og jeg tror bare det er det. Det er en følelse. Det
1353 er ikke basseret på noget reelt. Det er en følelse af at have enormt travlt. Men den følelse har man jo
1354 ikke, når man sidder og små snakker 25 minutter i stedet for 15 minutter i 10 pausen. Så, man kunne
1355 godt være fræk og sige dovenskab. Og det kunne nok måske i virkeligheden være det der skulle
1356 være budskabet. Altså bare manglende lyst til at røre sig.

1357 IP: Hvad med for TAP'erne, er der forskel der?

1358 I4: Det kunne der godt være. Altså jeg kan ikke begribe, at der ikke er ret mange ovre fra
1359 laboratoriet, der ikke har ville t deltage i det her. Det er mig fuldstændigt ubegribeligt.

1360 IP: ja altså alle de "sorte" derovre?

1361 I4: Ja, det forstår jeg ikke noget af. Og jeg kan ikke se hvad der har afholdt dem fra at deltage. Men
1362 det kunne da være sjovt at finde ud af hvorfor. Men jeg ved ikke om det er noget med.. Det kan jeg
1363 jo kun komme med gisninger og fordomme omkring. Altså, jeg ved jo ikke hvorfor.

1364 IP: Men det er jo lige netop det der, som vi gerne vil prøve at finde ud af.

1365 I4: Ja det kan jeg godt forstå. Men altså, jeg kan ikke komme med nogle bud på hvorfor.

1366 IP: Man kan sige når vi snakker med dem derovre, på enkelthånd. Så siger de alle sammen at HIT
1367 træning er en smart idé, og at de godt kan se et formål med det. jeg gider ikke ud at løbe 10
1368 kilometer derhjemme, men så kan jeg gøre det her, og det er dejligt nemt. Men når det så kommer
1369 til stykket, så sker der aldrig rigtigt noget alligevel.

1370 I4: Nej. Jamen altså, jeg ved det sku ikke. Desværre.

1371 IP: Hvad med selve træningen dernede. Følte du dig tilstrækkelig informeret om det, og hvordan det
1372 skulle udføres?

1373 I4: Ja det var godt nok. Det er jo ikke "rocket science". Så det var fint. Det stod lige mål, med min
1374 intellektuelle kapacitet. Det passede fint.

1375 IP: Hvad med evnen til at gennemfører træningen.

1376 I4: Jamen altså forskriften var jo 3 gange i ugen. Så er det jo 3 gange i ugen. Så sådan var det. Der
 1377 var da dage man skulle hive sig selv op. Specielt når man lige væltede af cyklen nede fra
 1378 strandvejen. Men altså, det er jo også et kryds. Det er jo igen det der med, hvis der er et formål med
 1379 det. Og formålet er jo at få det bedre, så kan man godt gennemføre.

1380 IP: Hvad med nu her hvor vores intervention, har du nogen idé om hvor meget lokalet bliver brugt
 1381 nu her efter og bruger du det selv fortsat?

1382 I4: Nej. Jeg har ikke brugt det siden. Jeg har været bortrejst siden. Men min fornemmelse er at det
 1383 ikke bliver brugt. Hvis der er 2 dernede en gang i ugen, så tror jeg det er max.

1384 IP: Hvordan kan det være at det ikke bliver brugt længere.

1385 I4: Det er fordi nu er der ikke længere den der afkrydsningsliste.

1386 IP: Den tror du der har betydning?

1387 I4: Ja, der skal være noget motivation. Der må også gerne være lidt konkurrence, for så skal folk
 1388 nok gøre det. For hvis man skal fører det her videre, så skal det jo være sådan noget med at man
 1389 kårer den mest aktive sektion i løbet af et år. Altså det er den eneste måde, hvorpå sådan noget det
 1390 kan fortsætte. Fordi det der med motion på arbejdspladsen, det er jo ikke en integreret forståelse af
 1391 at være her. Så der skal være et eller andet i det. En eller anden form for konkurrence. Tror jeg.

1392 IP: Hvad med sådan sundhed generelt. Hvad er det for dig?

1393 I4: Det er alting med måde. Både på den ene og på den anden side. Det er det her med igen, at
 1394 kunne mærke sin egen krop. Så når man fx hælder 4 liter vin i den, så kan man godt mærke man
 1395 bliver dårlig. Og det er sådan set rigtig godt at have den mekanisme. Det er det samme hvis du
 1396 spiser alt for meget, så er det ikke ret godt, spiser du for lidt er det heller ikke ret godt. Så den der
 1397 fornemmelse af, hvad der skal til for at fungere det er sådan set sundt. Og det får du kun ved at
 1398 mærke din krop, sådan rent fysisk. Så er man sådan lidt mere til stede kan man sige. Det kræver jo
 1399 ikke et matematisk geni, for at regne ud at det gennemsnitlige kalorie indtag for danskerne, i forhold
 1400 til hvor meget vi bevæger os. Så er der nogen ting der ikke bliver brændt af. Så det er sådan en
 1401 fornemmelse af hvad der er rimligt at indtage og urimlig at indtage.

1402 IP: Hvad med din holdning til motion? Hvordan er den.

1403 I4: Jeg har altid. Og altid det er jo så med modifikationer. Men jeg har altid bevæget mig, eller
 1404 dyrket sport. Så jeg har sådan set altid været i gang. Der har også været nogle perioder hvor jeg ikke
 1405 har været i gang. Og det kan man altså også godt mærke, både på koncentrationen men selvfølgelig
 1406 også på konditionen. Så et eller andet sted er koncentrationen, og det er jo noget af det jeg bruger.
 1407 Det er altså ligefrem proportionalt med, hvor meget jeg dyrker motion.

1408 IP: Tror du det har en betydning at du altid har været vant til at bevæge dig, at det er en del af dig
 1409 og din hverdag. Tror du det har en betydning, at nogle af dem der ikke er vant til det, at det har en
 1410 betydning?

1411 I4: Ja det tror jeg helt sikkert. Det har en stor betydning. Det kommer jo lidt an på hvad man er
 1412 vokset op med. Er man bevægelses økonom, så tror jeg at man er svær at sparke i gang. Men hvis
 1413 man har været vant til at bevæge sig, hvad enten man har cyklet på arbejde, spiller fodbold, løbet i

1414 sin frokost pause eller hvad man nu har kunnet finde på. Så har du nemmere ved at motivere dig
1415 selv til det her også. Fordi motion er ikke noget der skal overstås, det er noget der er forbundet med
1416 en vis tilfredshed. Så det er helt klart det omhandler også hvilket udgangspunkt man kommer med.

1417 IP: Så det her med at være fysisk aktiv, anser du det som vigtigt i forhold til sundhed.

1418 I4: Ja det er sku bydende nødvendigt. Og det her det handler jo ikke om kilo, det handler om hvor
1419 godt kroppen fungerer. Og hvis kroppen ikke er vant til at dyrke motion, og bare en lille smule stress
1420 hormon engang imellem fra fysisk aktivitet, så tror jeg simpelthen ikke på at den kommer til at
1421 fungere optimalt. Så man skal altså holde den i bevægelse, det er sku det den er skabt til. Så hvis
1422 man bare ryger alt for langt til bage i sofaen, det tror jeg ikke der findes nogle positive eksempler på
1423 at det fremmer livskvaliteten på nogen måde.

1424 IP: Hvad med dig. Dyrker du nogen form for motion i fritiden, udover nu det almene, hvis man kan
1425 sige det, som fx cykler og de der ting.

1426 I4: Jeg har indtil for et år siden spillet fodbold. Men det kunne ryg og knæ ikke holde til. Så nu er
1427 jeg ved at finde noget andet, som jeg skal kaste mig over. Så det bliver nok noget løb. Og det har
1428 gjort med jævne mellemrum. Så det bliver noget med løb i stedet for. Det er også noget der kan
1429 passe ind, med lidt halvså små børn. Der er det nemmere at tage den her time ud, i ny og næ, fremfor
1430 at skulle af sted hver eneste onsdag.

1431 IP: Hvad med dit syn på sundheden, synes du det har ændret sig efter vores intervention?

1432 I4: nej det har det ikke. Det har sku ikke ændret den helt store forskel. Så på den måde synes jeg
1433 egentligt at det var et fint initiativ. Men ikke at jeg selv havde brug for et spark bagi. Det kan godt
1434 være der er nogen der mener noget andet. Så det synes jeg det var interessant at se at det rent faktisk
1435 kunne lade sig gøre, og at det kunne motivere rigtig mange mennesker. De der 10 minutter, eller
1436 den halve time om ugen, man skulle investere.

1437 IP: Vi har jo lagt det her meget op på det med livsstilssygdomme og det var forebyggelse. Tror du at
1438 du er i en gruppe, for at kunne få nogle af de her livsstilssygdomme.

1439 I4: Ja det tror jeg sådan set nok jeg var. Selv om jeg siger jeg nyder mit arbejde, så kan jeg også
1440 godt mærke når der er perioder med meget stress og pres på. Så sådan noget med forhøjet blodtryk
1441 osv, hvis man der bare falder tilbage i stolen og ikke gør noget for at holde kroppen i gang. Så tror
1442 jeg lynhurtigt man kan komme ind i sådan en ond spiral. Fordi der bliver frigivet rimelig mange
1443 streshormoner i løbet af sådan en dag. Og det er jo godt til et vidst niveau, men det er også skidt.
1444 Men jeg tror principielt at alle der ansat på et universitet som her, de er udsatte for sådan et
1445 krydspres og er i farezonen. Og det er uanset om man løber et maraton 3 gange i ugen eller hvad. Så
1446 jeg synes sådan set at det burde have en højere prioritet.

1447 IP: Hvad tænker du om konsekvenserne ved de her livsstilssygdomme?

1448 I4: jeg synes det er sjovere at holde hjertestarteren end at ligge i den anden ende. Så jeg synes ikke
1449 man skal opsøge diabetes. Og jeg synes egentligt at man skal forsøge at undgå at presse sig selv ud i
1450 sådan nogle situationer der. Der er så meget eksternt pres på, så man skal sørge for at holde afstand,
1451 og det kan man så gøre ved motion. Og konsekvenserne er jo uoverskuelige. Altså personligt er det
1452 uoverskueligt, hvad der vil ske. Hvis man på den ene eller den anden måde, ender i denne her
1453 gruppe. Så det vil jeg da for alt i verden undgå.

1454 IP: Hvad med dem som vi nu ikke har fået fat i, og som måske var den gruppe som var udsatte for
1455 de her livsstilssygdomme. Hvordan tror du man kunne få fat i dem? Hvad tror du der skulle til?

1456 I4: Der findes to typer af folk. Det har min erfaring gennem livet lært mig. Der findes dem der skal
1457 have et elektrochok, de skal simpelthen ned at ligge. Så finder de ud af hvad der er på spil. Så findes
1458 der de andre som godt kan overbevises, ved konsekvent ændring af livsstil. Det er sådan meget
1459 ultimative ting, der skal til. Vi har da et par stykker, som render rundt med nogle sygdomme og som
1460 potentielt er på vej mod noget diabetes og noget. Advarslerne har bare ikke været kraftige nok
1461 endnu. Og det tror jeg sku desværre er det eneste der hjælper. Om man så skal ned at ligge, eller
1462 man kan blive fanget før, det er sådan set det der er nøglen her. Så jeg tror sådan set ikke jeres
1463 projekt i sig selv vil kunne omvende nogen. Men det er en kombination af en masse andre
1464 initiativer, der vil kunne gøre det. Der skulle gåes meget hårdere til værks. Det skulle decideret
1465 nærmest være indgriben i privat livet, hvis man skulle have fat i folk.

1466 IP: Okay ja. Hvordan tænker du så med det?

1467 I4: Jamen det er jo ned på vægten hver fredag ikke også. Alle vejes ind, alle vejes ud. Blodtryk os,
1468 med jævne mellemrum. Sådan nogle obligatoriske sundhedstjek i ny og næ. Der er ikke andet for.
1469 Og ja, det lyder meget Sovjetunionen, men der er ikke andet for. For det får folk til at se, at der
1470 faktisk er noget på spil her. Så det der altid er godt. Og det er jo selvfølgelig meget grumt at sige.
1471 Det er hvis en man kender, bliver ramt af et eller andet. Det plejer gerne at hjælpe på forståelsen af
1472 hvad det er man har gang i.

1473 IP: Der skal ligesom noget drastisk til?

1474 I4: Det er det dårlige eksempel der fungerer bedst. Jeg tror det er en dårlig investering at tale til folks
1475 sunde fornuft. Desværre.

1476 IP: For det er jo også lidt det vi gør, med dette her forebyggende noget. Det kan godt være de ikke
1477 ser der er et problem lige her og nu, men måske om 10 eller 20 år når problemet er opstået, så er det
1478 jo bare lige pludselig for sent at gøre noget ved det.

1479 I4: Ja lige præcis. Og det tror jeg er utroligt svært. Og det er også det jeg siger, jeg tror godt nok
1480 man kunne tjene mange penge, hvis man kunne få dem ind. Og der skal jo heller ikke gå Chris
1481 McDonald i det hele vel. Det er sådan lige ovre i den overgearede del. For der fanger du jo heller
1482 ikke dem der virkelig er i farezonen. De står ikke over for sådan noget der.

1483 IP: Tænker du at den indsats du ligger i HIT, er den værd?

1484 I4: Ork ja for pokker. Og hvis den ikke var det værd, så var det fordi jeg dyrkede noget andet et
1485 sted, som kunne det samme. Og det er jo det som jeg synes fodbold den kan, men som løbet ikke
1486 kan. Det er det der med at ligge alle de der små småspurter ind og få pulsen op. Det gør man jo ret
1487 mange gange i løbet af sådan en fodbold kamp. Og det kan jeg godt mærke når jeg løber. Det kan
1488 jeg selvfølgelig bare ligge ind, men det er jeg for dårlig til. Det kræver jo en omstilling i hjernen. Så
1489 på den måde er det jo fint og det giver noget.

1490 IP: Hvad med alle de ting vi nu har sagt med hjertekar, og sænke blodtryk og diabetes osv. Tror du
1491 det virker ved bare så lidt træning? Eller gør du det bare fordi du tænker at du for det bedre af det?

1492 I4: Altså jeg kender ikke umiddelbart årsagssammenhæng i det her. Men altså umiddelbart vil jeg
1493 gerne acceptere de ting som dette her kan give. Men det gør det jo ikke alene. Der skal jo også

1494 andre ting til. Altså det man putter i hovedet, kosten. Det er jo også ekstremt vigtigt i denne her
 1495 sammenhæng. Det kan aldrig få lov til at stå alene. Synes jeg. Men det kan sku godt være det
 1496 hjælper alene, det ved jeg ikke. Det er jo kun jeres ord jeg har for det.

1497 IP: Hvad med i forhold til at du nu har været nede og bruge det, hvad har din motivation været for
 1498 det?

1499 I4: Fordi det gav mig jo velvære. Også fordi det er et initiativ vi skal bakke omkring når vi gør det.
 1500 Så det der positive gruppepres, det er rigtigt rigtigt godt.

1501 IP: Ja. Kan du prøve at beskrive det, hvad du mener med det?

1502 I4: Ja men det her med at man fra arbejdspladsens side, jo egentlig stiller en facilitet til rådighed,
 1503 der potentielt kan gøre at du kan få det bedre, på arbejdsgiverens regning. Du kan også tage det som
 1504 3xgange 10 minutters frikvarter i løbet af en uge. Hvis man sætter det meget lønmodtageragtigt op.
 1505 Og det synes jeg da man skal benytte sig af. For det er jo 10 minutter af din kostbare fritid, som er
 1506 sparet, hvor du kan få ti d til at lave alt muligt andet. Sat meget på spidsen så er det jo sådan man
 1507 skal tænke lidt. Så her bliver du rent faktisk betalt for at sætte dig op på en motionscykel. Og der
 1508 står ikke nogen over ryggen på dig for at du skal spurte, det er jo det der er meningen.

1509 IP: Og det er jo lige præcis det. For mange af dem, som vi egentlig gerne vil have fat i, de siger jo
 1510 netop ”jamen jeg har ikke tid. Og jeg orker det ikke når jeg kommer hjem.”. Så er det jo netop også
 1511 bare for mig at se den nemme og perfekte løsning. At de kan gøre det her på deres arbejde. Og de
 1512 bliver betalt for det oveni købet.

1513 I4: Altså uanset hvornår man skal gøre det i løbet af en dag. Så er det 10 minutter du skal tage ud.
 1514 Og du må sådan set selv bestemme hvornår du tager de 10 minutter ud. Verden går ikke under ved
 1515 at vi tager en halv time ud af en uge, og deltager i det her. Så har man i hvert fald nok en lidt for
 1516 højpandet betydning om sig selv, i forhold til denne her verden. Og der er jo mange fra denne her
 1517 bygning, som fiser rundt til alt muligt, fra Herodes til Pilatus, men har også meget travlt. Men de
 1518 kunne altså have godt af at sidde 10 minutter på sådan en cykel der. Og slappe af, hvor hovedet
 1519 nødvendigvis ikke skulle arbejde. Det tror jeg der er lige så meget det mentale i at nu går man
 1520 derved, og så knokler man de her 2x20 sekunder. Så man ikke kan tænke.

1521 IP: Har du oplevet nogle begrænsninger ved projektet?

1522 I4: Nej. Det har jeg egentligt ikke.

1523 IP: Du tænker ikke at der er noget begrænsende i forhold til det?

1524 I4: Nej. Ikke umiddelbart.

1525 IP: Hvad med hvis man skulle optimere det og gøre det bedre, har du nogle ideer til hvordan man
 1526 kunne gøre det?

1527 I4: Det er igen det her med om man kunne forsøge at kapsle det ind i sådan et kollektivt gruppepres.
 1528 Det kommer jo an på hvad det er man skal optimere. Hvis det er deltagerantallet, så er det jo nogle
 1529 helt andre motivationsfaktorer man skal have på banen.

1530 IP: Ja. Hvad kunne det være tror du?

1531 I4: Jamen det mest ultimative, det er jo et dekret. Ned og sidde på cyklen i 10 minutter, det er en del
 1532 af din arbejdsdag. Det har vi jo bare ret dårlige erfaringer med. Men det kunne jo ultimativt, være

1533 det værktøj man greb til. Men det ville jo så være meget udansk. Så på den måde, så synes jeg jo
1534 ikke rigtigt der er noget der kunne forbedres. For det er jo ligesom op til folk selv. Så konceptet
1535 med at der står nogle cykler i et rum, og der er noget musik og noget udluftning. Så er det sådan set
1536 fint nok.

1537 IP: Hvad synes du om det her med træning i arbejdstiden. Hvordan synes du det passer overens med
1538 instituttets gøremål?

1539 I4: Det passer jo ikke ind i noget som helst, ud over vi skal passe på os selv. Det passer jo sådan set
1540 ikke ind i nogen profil ud over idræt. Men på den anden side har vi jo også en forpligtelse til at
1541 levere nogle forbilleder. Når vi tager ud og underviser. Så repræsentere vi jo en eller anden form for
1542 organisation. Og der er mange gange, hvor man bliver bedømt på det umiddelbare indtryk. Og hvis
1543 dem fra AAU de altid kommer slebne med 120 kg for meget. Så tror jeg det sætter nogle
1544 begrænsninger. I hvert fald i forhold til samarbejdet man kan få med folk. Så på den måde har det
1545 betydning, qua du promoverer din arbejdsplads. Og hver enkelt af os, agerer jo som små konger når
1546 vi er ude. Vi har jo sådan set frie hænder til at gøre lige som vi vil. Så vi står der jo som
1547 ambassadører. Det kan ikke nytte noget vi ter os som syge tosser. Hverken på den ene eller den
1548 anden måde.

1549 IP: hvad med i forhold til instituttets måde at være organiseret på. Med alle jer ansatte. Har det en
1550 betydning for motionsordningen og jeres træningsmuligheder?

1551 I4: Det tror jeg sku ikke. Det har ikke den store betydning. Vi sejler meget som enlige skibe i søen,
1552 selvom vi jo er en del af nogle faggrupper osv. Så det her det handler om personligt motivation. Det
1553 handler også om at man tager hinanden i hånden og går der ned. Det kan jo være i grupper. Det ved
1554 jeg nogle af sekretærerne har gjort. Så det har jo passet fint nok i denne her organisation, at der er
1555 nogen man har siddet tæt på, som man har kunne tage derved med. Men ellers tror jeg ikke der er
1556 nogen hverken positive eller negativ måde, i den måde vi er organiseret på.

1557 IP: Føler du i har haft mulighed for at gøre det i arbejdstiden.

1558 I4: Ja. Det har alle haft. Det er et spørgsmål om prioritering. Så det synes jeg bestemt. Hvis jeg
1559 kigger min kalender igennem for de sidste par uger, der er ikke mange ledige huller. Der er ikke
1560 mange dage, hvor jeg har siddet her på min flade. Så det tror jeg bestemt alle har haft mulighed for.

1561 IP: Hvordan tror du de andre har tænkt om dig, når du nu går ned og bruger motionsordningen?

1562 I4: Det ved jeg ikke. Det har jeg ikke skænket en tanke. Og for at sige det ligeud, så rager det mig
1563 simpelthen også en høstblomst. De kan tænke hvad de vil. Det er min krop. Det er den holdning jeg
1564 har. Og det kan jo godt på nogle arbejdspladser være et argument for at gøre det, eller for ikke at
1565 gøre det mere.

1566 IP: Nej okay. Hvad med dig. Tænker du noget specielt om dem der ikke går ned og bruger det?

1567 I4: Ja det gør jeg faktisk. Og jeg synes faktisk det er en skidt idé ikke at gøre det. Men jeg tænker
1568 ikke så meget om dem som ikke gør det, som en gruppe og en helhed. Men mere når jeg skal ligge
1569 øre til de der anelange søforklaringer om ingenting. Det tænker jeg mit om. For det er jo bare at
1570 gøre det. Og det kan godt være en lidt arrogant holdning at have. Alt tiden de har brugt på ikke at
1571 gøre det, den kunne de have brugt nede på cyklen, så skulle de kun bruge 2 minutter på
1572 søforklaringer. Jeg synes man skal benytte det, når man nu har det.

1573 IP: Nu var du selv lidt inde på det der med at gøre det til en tvungen del. Hvordan tror du det ville
1574 blive modtaget?

1575 I4: Det man kunne gøre, var at fjerne formiddags brødet 3 gange i ugen, også sige når du har cyklet
1576 10 minutter, så kan du få dit brød. Og udgangspunktet ville være negativt, for der er sku ingen der
1577 skal bestemme over hvornår jeg skal dyrke motion. Så skulle du se hvordan lægeerklæring de lige
1578 pludselig skulle stå i kø. På mange måder tror jeg det ville have den stik modsatte effekt, men det
1579 kan også være andre der bare sagde, okay når det er det vi skal, så går vi bare derned. Der er vi jo
1580 meget underlige os danskere. Vi kan ikke lide at blive påduttet noget som helst, men vi er jo også
1581 ekstremt dårlige til at tage imod de valgmuligheder, der bliver præsenteret for os. Så den samlede
1582 effekt ville nok være negativ. Men man ville i hvert fald ikke få færre derned end i havde i forvejen.
1583 Der ville være nogen der ville gøre det, fordi de fik besked på det.

1584 IP: Det tror du?

1585 I4: Ja.

1586 IP: Nu snakker du lidt om at der måske er nogen der ville sige, okay det skal du ikke blande dig i.
1587 Kan du prøve at uddybe det?

1588 I4: Altså det her med at nogen mener at det er der ikke andre der skal blande sig i.

1589 IP: Ja at de skal rører sig osv.

1590 I4: Ja det mener jeg. Jeg mener som udgangspunkt at det er en helt forkert holdning. Jeg mener at i
1591 allerhøjeste grad at man er nød til som arbejdsgiver at blande sig i det. fordi netop at nogle af os der
1592 er ude at repræsentere instituttet, vi har sådan lidt en rolle som ambassadør. Så hvis vi er ude til en
1593 konference, og hver eneste aften skal bærers hjem, fordi vi har drukket os fra sans og samling. Det
1594 giver jo ikke noget godt ry. Det her det handler lidt om det samme. Jeg mener man har en
1595 forpligtelse til at opfører sig anstændigt. Derfor er det også anstændigt at passe på sin egen krop.

1596 IP: Det er jo helst sikkert der er nogen af den holdning, at du ikke skal bestemme hvad jeg skal gøre
1597 med min krop.

1598 I4: Nej og jeg ved også godt at det er grænseoverskridende. Men der mener jeg så også godt at vi
1599 kan blive sådan lidt mere amerikanske, også sige jo for jeg betaler din løn. Og i givet fald, er det
1600 også mig der skal betale dine sygedagpenge. Så jo det har jeg faktisk ret til at blande mig i. og der
1601 mener jeg at vi godt kan lærer noget af amerikanerne, som vi eller gør meget grin med. Men lige
1602 præcis det her lidt firkantede syn på hvad ens medarbejdere de gør. Der mener jeg godt vi kunne
1603 være mere rabiante uden at det ville gå ud over nogen som helst. Andet end vores frihedstrang.

1604 IP: Og det er jo rigtig nok det der med, hvis det nu er dem der siger det skal i ikke blande jer i, hvis
1605 det er dem der kommer til at koste pga sygedagpenge og hospitalsindlæggelser.

1606 I4: Og det er jo lige netop der. Vi har alle en forpligtelse for at få det her til at kører på bedst mulig
1607 måde. Og hvis vi kan passe på os selv. Så mener jeg sådan set hvis vores arbejdsgiver vil betale, så
1608 skal vi da tage imod det. Det kunne jo godt være en reel mulighed.

1609 IP: Nu ved jeg at fysisk inaktivitet alene det koster samfundet 2,3 mia. om året. Og 4500 dødsfald
1610 om året, kun pga af inaktivitet.

1611 I4: Ja det er mange penge. Så hvis man skal oversætte det til noget man kan forstå, så er det jo 1000
1612 kr. mindre i skat om året. Eller 1000 kr. man kunne bruge på noget andet pr 2,5 mio. skattebetalere.

1613 IP: Ja bare ved at man tvang nogen til at lave de 10 minutter hver dag.

1614 I4: Ja jeg ved da der er nogle firmaer hvor man gør det. Men det er så primært firmaer som har
1615 deres udspring i USA. Mærsk fx har jo det her. Der møder du ikke bare op, med 120 kg ud over
1616 bælttestedet. Så har du simpelthen bare ikke en chance. Og det er bare en rammebetingelse. Der er
1617 en meget stringent personale kodeks, og det gælder også når du er ude at repræsentere firmaet.

1618 IP: Hvordan tror træningen har haft indflydelse på de grupperinger og klikker der nu er.

1619 I4: Nej. Jeg tror at de folk de har trænet sammen, de er gået ned i de grupperinger de nu har
1620 befundet sig i, i forvejen. Så hvis det har noget, så er det at have styrket det allerede eksisterende.
1621 Jeg tror ikke det har været med til at bryde noget op. Så skulle man jo gå helt anderledes til værks
1622 og sætte folk sammen. På tværs af faggrupperne.

1623 IP: Sådan som træningsmakker? Måske en 3-4 stykker der var sammen dernede.

1624 I4: Ja lige præcis.

1625 IP: Tror du det kunne være med til at få nogle flere med derned?

1626 I4: Måske. Men igen skal det jo også være nogen der vil. For der skal jo ikke ret meget slinger i
1627 valsen før undskyldningerne står i kø. De ligger simpelthen ligefor.

1628 IP: Hvad med Ledelsens rolle i hele det her. Hvordan synes du de har taklet det her?

1629 I4: Peter har jo gjort sit for at promovere det. men han er jo ikke gået foran på cyklen, så vidt jeg
1630 kan se. Jeg har i hvert fald ikke mødt ham dernede. Og det tror jeg nødvendigvis heller ikke at man
1631 skal. I et eller andet omfang er det jo nok at gå forrest og tilbyde dette her. Men om det er sådan at
1632 han ligefrem skal sidde dernede på cyklen hver dag. Det har jeg lidt svært ved at gennemskue. Men
1633 hvis man skulle tvinge folk op på de der cykler, så var det jo sådan noget der skulle til. Men altså
1634 kan man gøre mere i vores system, end at tilbyde det til folk. Det har jeg svært ved at se. Og
1635 opfordrer folk til at bruge det. Det skal heller ikke blive for meget prædikant over det jo. Det ville
1636 være anstrengende for mange, hvis hver anden sætning skulle afsluttes med HIT.

1637 IP: Igen her til sidst, jeg ved ikke om du har nogen ide til hvordan man kunne gøre det bedre? Du
1638 snakkede lidt om noget med nogle makkerpar på tværs af sektionerne. Har du andre ideer til
1639 hvordan man kunne optimere det hele?

1640 I4: Ja det ved jeg sku ikke. Der er jo altid den der tvang. Det er vel altid at optimere. Men det bliver
1641 så en eller anden suboptimering. Men noget med at indlægge det her konkurrence element. Det skal
1642 ikke nødvendigvis gøres ret tydeligt, men når først ordet spredes om at det faktisk fungerer ret godt,
1643 så tror jeg også nogle af de mere løst tilknyttet de kommer til. Og på den måde kan man sådan
1644 udvide. Der foregår jo også andre initiativer. Der er jo nogle som løber en gang i ugen. Så der er jo
1645 nogle andre initiativer som egentlig fungerer fint. Men det er jo også blevet til Tordenskjolds
1646 soldater, og de samme 5-7 stykker hver gang. Så det er svært at se hvordan i skulle kunne gøre det
1647 og så få en større succes.

1648 IP: Hvad med dig selv. Har du været alene dernede, eller har det været sammen med andre?

1649 I4: Nej jeg har som regel været dernede alene. Men det har været sådan lidt blandet. Nogle gange
1650 har jeg hivet fat i ham inde ved siden af også taget ham med derned. Og nogle gange har jeg været
1651 sammen med dem fra hvid sektion. Det er sådan meget som det nu lige har passet.

1652 IP: Har det givet dig en større motivation at du har haft nogen at gøre det med?

1653 I4: Det tror jeg nok. Det har måske været medvirkende til at et par gange hvor man måske har været
1654 på nippet til at ”bale” ud, så har vi alligevel gjort det. det har sådan set været fint nok. Så det med at
1655 der skal være nogle folk. Der skal flere til at bære det, man kan ikke gøre det alene.

1656 IP: Jamen jeg ved heller ikke om du har flere kommentarer at uddybe?

1657 I4: Nej ikke umiddelbart.

1658 IP: Ellers så tror jeg det var det. Du skal have tusind tak for hjælpen og din deltagelse.

12.13 Transskription 5

De interviewede personer er anonyme og i følgende transskribering vil informanten blive omtalt som I5 (Informant 5). Intervieweren vil være omtalt IP (interviewperson). Alle øvrige navne vil være pseudonymer. Alle spørgsmål, kommentarer og øvrig deltagelse i samtalen fra intervieweren, er markeret med kursiv.

- 1659 *IP: Hvordan vil du beskrive den her arbejdsplads?*
- 1660 I5: Jeg synes det er meget frit, man administrerer rimelig meget sin tid selv, der er selvfølgelig lige
1661 nogle kurser man skal holde
- 1662 *IP: Hvad betyder det for dig?*
- 1663 I5: Det er nemmere at planlægge sin fritid
- 1664 *IP: Hvad er din rolle på arbejdspladsen?*
- 1665 I5: 1/6 af tiden deltager jeg i kurser og 1/6 af tiden underviser jeg, resten er egen forskning, som
1666 man selv bruger tid på, så det er meget frit
- 1667 *IP: Er du glad for at være her?*
- 1668 I5: Ja, det er jeg, jeg synes det er noget godt personale man har omkring sig, de er nemme at gå til,
1669 man kan have gode diskussioner
- 1670 *IP: Hvilken sektion tilhører du?*
- 1671 I5: Det er vand og jord
- 1672 *IP: Det er blå så?*
- 1673 I5: Jaaaa eller også er det den grønne
- 1674 *IP: Nu sidder du her i L-bygningen, der er mange fra sort, hvor de fleste er TAP'per, gør det noget*
1675 *for dagligdagen?*
- 1676 I5: Det synes jeg ikke, dem har jeg en del samarbejde med, så for mig er det kun en fordel at jeg
1677 sidder herovre, man er selvfølgelig længere væk fra resten af arbejdet
- 1678 *IP: Hvad synes du om motion på arbejdspladsen?*
- 1679 I5: Jeg synes det lyder som en meget fornuftig ide, især hvis man synes man har lidt travlt, så burde
1680 det være nemmere at gøre det her i stedet for at skulle af sted når man først er kommet hjem. Om
1681 man så får det gjort når man er her, er så en anden ting
- 1682 *IP: Hvorfor tror du det, og hvad tror du der skal til?*
- 1683 I5: Det er et godt spørgsmål. Jeg går ud fra at det er VIP'erne der har haft sværest ved at komme
1684 derover, det vil jeg gætte på.
- 1685 *IP: Ja, og netop som du siger, så har de den fordel at de selv kan strukturere det hele, så har du*
1686 *nogen tanker eller ideer om hvordan det kan være?*
- 1687 I5: Jeg ved ikke rigtig om man bare synes at det er vigtigere at få arbejdet gjort selvom det kun
1688 tager 10 min, det er jo i princippet ingenting, så det er nok et spørgsmål om prioritering
- 1689 *IP: Men du synes det er en god ide?*

- 1690 I5: Ja, jeg synes det er en rigtig god ide
- 1691 *IP: Hvad er det der gør det til en god ide?*
- 1692 I5: Det sender et godt signal fra arbejdspladsen om at man godt vil forbedre sundheden for
1693 personalet, og så synes jeg det er fint at man siger at det er okay at bruge en del af arbejdstiden på at
1694 holde sig selv sund og rask, det bliver en fordel for begge parter i den sidste ende vil jeg mene.
- 1695 *IP: Gør omgivelserne her noget når du træner, altså at det er på arbejdspladsen?*
- 1696 I5: Ikke som sådan fordi det er arbejdspladsen, for mig gør det ingen forskel om det er her eller
1697 nede i et motionscenter
- 1698 *IP: Hvad med selve kælderrummet, hvordan synes du det har været at træne dernede?*
- 1699 I5: Det har været fint nok, jeg ved ikke om jeg havde brugt det mere hvis det havde stået lige ved
1700 siden af, måske
- 1701 *IP: Det er fordi der er også nogle af de andre der har sagt, at det er også fordi det lagde ovre i C-
1702 bygningen, de fleste går jo alligevel lige der forbi når de skal op til kaffe. Ville du have brugt det
1703 mere hvis der havde været nogle cykler her?*
- 1704 I5: Uden at love noget, så ja måske, det tror jeg faktisk
- 1705 *IP: Hvordan kan det være?*
- 1706 I5: Der er måske bare en barriere fordi det er nok ikke altid man synes man har tid lige i forbindelse
1707 med pausen, så det vil måske meget vel være
- 1708 *IP: Hvad med selv træningsformen, hvad synes du om den?*
- 1709 I5: Jeg synes generelt godt om det, man får pulsen gevaldigt op også et godt stykke tid efter man er
1710 færdig. Da jeg prøvede det synes jeg det var svært selv at holde øje med tiden, I stod så ved siden af
1711 og kunne sige det, men jeg havde ikke selv mulighed for selv at holde øje med tiden
- 1712 *IP: Hvad tænker du om HIT i forhold til andre træningsformer?*
- 1713 I5: Jeg vil gerne kombinere det, jeg er mest til løbetræning, men det kan være svært at gøre det
1714 sådan et sted som her
- 1715 *IP: Hvorfor vil du kombinere det, er der noget du synes mangler i HIT?*
- 1716 I5: Ikke udover udholdenhedstræning, så det er måske mere det, jeg ved ikke hvor meget det
1717 forbedrer konditionen, det er vel kun til en vis grænse, og rent forbrændingsmæssigt så er den ikke
1718 så høj når det er så kort et interval
- 1719 *IP: Nej, det er ikke noget man kommer til at tabe sig at, men det er også mest tænkt som en
1720 motionsordning for folk der ikke gider gøre alt for meget ved det, så kan de få den træning man nu
1721 skal have på nemmest mulig vis*
- 1722 I5: Men jeg løber så selv, on and off, jeg følger ind imellem sådan et løbeprogram, jeg ved ikke om
1723 det kan have noget med det at gøre, når man har sin egen træning ved siden af
- 1724 *IP: Tror du det er derfor du ikke har brugt det mere?*
- 1725 I5: Nej det tror jeg ikke, det er mere det der med at komme i gang og få det gjort til en vane

1726 *IP: Hvad skulle der til for at du var kommet derover flere gange?*

1727 *I5: Jeg tror et eller andet konkurrenceelement, det tiltaler mig*

1728 *IP: På hvilket plan?*

1729 *I5: Det kan bare være man tager derved sammen med en anden, at man lige får aftalt en tid, så*
 1730 *kunne det fx være hvem der får produceret flest watt eller sådan en ting, jeg tror i hvert fald det vil*
 1731 *hjælpe på mændene*

1732 *IP: Kunne du ikke bare have sagt til hende din makker ”ved du hvad, nu tager vi lige 10 min og går*
 1733 *derover”?*

1734 *I5: Jo det burde jeg i princippet godt kunne have gjort, jeg ved ikke hvorfor det ikke bliver gjort*

1735 *IP: Bare fortæl og snak om dine tanker omkring det, for det er jo lige præcis det problem, nu er det*
 1736 *ikke fordi du trænger, men vi vil jo bare have alt det man kan for at gøre det bedre næste gang. Du*
 1737 *kunne bare have taget din makker med, hvordan kan det være det ikke er blevet gjort?*

1738 *I5: Det ved jeg ikke, jeg ved ikke om alle er lige opsatte på det, men jeg tror hvis jeg selv skulle*
 1739 *bruge det alene, så var det nemmere hvis det stod herovre, jeg ved ikke om det er fordi man skal*
 1740 *over i en anden bygning, men der er en eller anden barriere der i hvert fald*

1741 *IP: Selve træningen på 10 min tager ikke lang tid*

1742 *I5: Og det tager ikke lang tid at komme derover*

1743 *IP: Men det kan godt være der er noget med at når man skal ud af bygningen så føles det som*
 1744 *længere tid, man skal længere væk end det egentlig er. Hvad med formålet med HIT, synes du vi har*
 1745 *været tydelige nok?*

1746 *I5: Ja det synes jeg egentlig, det er jo for at forbedre den generelle sundhed, ikke for at få folk til at*
 1747 *tabe sig, men for at forebygge nogen af de her ting som man gør ved at få pulsen op, og det synes*
 1748 *jeg har været fint. Jeg tror ikke et introduktionsmøde have hjulpet, så havde dem der ikke var*
 1749 *interesseret i det ikke mødt op alligevel*

1750 *IP: Vi har prøvet at gøre hvad vi kunne*

1751 *I5: Jeg synes flyers har været mest effektiv, når folk de sidder og snakker om dem i kaffestuen*

1752 *IP: Hvordan har stemningen om det været deroppe?*

1753 *I5: Jeg tror måske folk generelt har været positivt stemt, man får det bare ikke gjort, og hvorfor ved*
 1754 *jeg ikke*

1755 *IP: Hvad tror du kunne have fået folk til at gøre det? Vi snakkede med en fra E-bygningen, hun*
 1756 *foreslog at man skulle sende en ligge reminder rundt på mail*

1757 *I5: Den tvivler jeg på ville virke, jeg tror nærmere man skal have en aftale med en anden, så man*
 1758 *lige kan holde hinanden op på det*

1759 *IP: Tror du måske det ville have hjulpet hvis man havde koblet jer op på forskellige hold, måske på*
 1760 *tværs af sektion, og så sagt I var et makkerpar fx?*

1761 *I5: Ja eller selv have fået folk til at gøre det, så kan man måske nemmere finde en hvor man lige kan*
 1762 *få det til at passe sammen når man synes man har tid og lyst, så ja måske par eller flere*

- 1763 *IP: På vores liste kan vi se der er rigtig mange der ikke har været dernede, men instituttet er jo*
1764 *også lidt svært og begrænsende på den måde at der er mange der er forskellige steder og nogen af*
1765 *dem på listen sidder måske i Esbjerg eller rejser rigtig meget, så på den måde er det svært at se*
1766 *procentdelen af hvor mange der egentlig her været dernede, men hvad med selve træningen*
1767 *derne, var den nem nok at gennemføre?*
- 1768 *I5: Ja det synes jeg den var*
- 1769 *IP: Hvad med introduktionen til træningen og cyklerne, var det tilstrækkeligt?*
- 1770 *I5: Ja det synes jeg, var man i tvivl kunne man læse på planchen, så det synes jeg ikke der var noget*
1771 *problem i*
- 1772 *IP: Så du følte dig i stand til at udføre træningen?*
- 1773 *I5: Ja*
- 1774 *IP: Hvad er sundhed for dig?*
- 1775 *I5: Det går vel egentlig ud på at man har det godt, fysisk sundhed går vel ud på at man er sund og*
1776 *rask, holde kroppen lidt vedlige, holde den i gang, have det godt*
- 1777 *IP: Hvordan er det for dig når du har det godt?*
- 1778 *I5: Jeg vil sige de perioder hvor man har fulgt et træningsprogram i længere tid, så kan man*
1779 *overskue flere ting og har mere energi*
- 1780 *IP: Er det mest mentalt eller fysisk?*
- 1781 *I5: Jeg tror det er begge dele*
- 1782 *IP: Vil du fx synes du var sund hvis du var i god form men var stresset?*
- 1783 *I5: Det vil jeg nok have tendens til at sige ja til*
- 1784 *IP: Kroppen osv. er jo fravær af sygdom. Og de ting, som man normalt snakker om? Hvad siger du*
1785 *om det?*
- 1786 *I5: Ja, det er rigtigt.*
- 1787 *IP: Du snakkede om det her, med at det var vigtigt at have det fysisk godt. Hvad så hvis du fx ikke*
1788 *fik trænet men var i godt humør, drak et par bajere hver dag og spiste en masse flæskesteg og*
1789 *chips?*
- 1790 *I5: Jeg ved ikke om man ville have det godt med sig selv, så snyder man måske lidt sig selv, jeg*
1791 *synes i hvert fald at det med at være rask og rørig det...*
- 1792 *IP: Hvad med din holdning til motion generelt?*
- 1793 *I5: Jeg kan egentlig godt lide at dyrke motion, men når man har holdt en længere pause så er der*
1794 *stadig en barriere man skal over for at komme i gang og det ved man er hårdt den første måneds tid*
1795 *men så bliver det rart igen*
- 1796 *IP: Anser du det som vigtigt at være fysisk aktiv?*
- 1797 *I5: Ja det synes jeg, jeg tror på man får det bedre med sig selv og kan holde sygdom lidt på afstand*
- 1798 *IP: Nu siger du dyrker lidt motion i fritiden, er det mest løb?*

1799 I5: Det er mest løb og en lille smule styrketræning

1800 *IP: Har dit syn på sundhed ændret sig efter det vi har været ude og lave?*

1801 I5: Man er måske begyndt at tænke mere omkring højintensitetstræning, at det er godt at få pulsen
1802 lidt op og ikke bare tage de lange distancer og holde et moderat niveau, det er noget jeg overvejer af
1803 og til

1804 *IP: Tænker du over livsstilssygdomme?*

1805 I5: Det er meget lidt

1806 *IP: Nu er du også en ung fyr, tror du det har noget at sige?*

1807 I5: Det kan godt være

1808 *IP: Hvordan tænker du?*

1809 I5: Det kan godt være man først begynder at tænke over det når det er for sent, når man først
1810 mærker konsekvenserne

1811 *IP: Hvad tænker du om det?*

1812 I5: Det er fjollet men man tænker jo også bare går den så går den

1813 *IP: Nu siger du selv at du ikke rigtig tænker over det, og du siger selv at det først er når det er for
1814 sent man tænker over det og så er det ofte for sent, hvad er dine tanker omkring det?*

1815 I5: Jeg synes måske også det er der kosten kommer ind og ikke kun motion, men i bund og grund er
1816 det vel op til folk selv hvad de vil spise, men derfor kan man godt fortælle dem hvad der er skidt og
1817 godt

1818 *IP: Tænker du at du er i risikogruppe for at få nogen af de her livsstilssygdomme?*

1819 I5: Ikke umiddelbart men man kan aldrig vide sig sikker

1820 *IP: Hvad baserer du det på?*

1821 I5: Jeg synes man prøver at holde sig fra de sukkerholdige ting i hverdagen og tænke over hvad man
1822 spiser uden det bliver for helligt

1823 *IP: Tænker du over konsekvenserne ved livsstilssygdommene?*

1824 I5: Nej det gør jeg ikke

1825 *IP: Hvad tænker du om fx hjerte-kar-sygdomme og diabetes og de ting?*

1826 I5: Jeg tror måske også ens viden er ret lille, det er ikke det jeg ved mest om

1827 *IP: Hvad skal der til for at du får mere viden eller søger mere viden om det?*

1828 I5: Hvis jeg skal have mere viden om det så ville det kræve at en selv eller nogen der stod en nær
1829 blev ramt eller at man fik det smidt i hovedet

1830 *IP: Vi har forsøgt at holde os lidt i baggrunden, hvordan tror du, du ville have det hvis vi kom og
1831 smed det i hovedet på dig hele tiden?*

1832 I5: Jeg ville ikke have noget imod af og til at blive mindet om det, ikke kun konsekvenserne, man
1833 kan ikke bruge konsekvenserne til noget, mere hvad man kan gøre for at forebygge det, det vil jeg
1834 ikke have noget imod en gang imellem

1835 *IP: Så mere det positive frem for det negative?*

1836 I5: Ja det tror jeg fordi man er ved at være vant et skræmmebillede man maler på væggen hele tiden
1837 men det er mere vigtigt at vide hvad man kan gøre for at undgå det

1838 *IP: Nu siger du man hører sgu ofte om det, kan du prøve at beskrive det lidt mere?*

1839 I5: Jeg synes generelt i medierne der hører man af og til at man skal huske at spise sundt og dyrke
1840 motion og det tror jeg også får en til at tænke på at man lige skal huske at komme af sted de der par
1841 gange i uge og lige holde sig i gang

1842 *IP: Tror du det rammer alle?*

1843 I5: Nej, jeg tror også man skal have lyst til det ellers rammer det ikke, man kan sagtens tænke jeg
1844 burde komme af sted, men det kræver noget lyst og vilje, så har man ikke lysten tror jeg ikke man
1845 kommer af sted

1846 *IP: Kan du prøve at beskrive lysten, hvordan skulle man lige pludselig få lyst til det?*

1847 I5: Jeg ved ikke hvordan den skal komme lige pludselig, jeg har været vant til at dyrke motion fra
1848 jeg var lille af og har syntes det var rart, men hvis man ikke har været vant til det, så tror jeg det kan
1849 være svært at komme i gang, men hvordan man skal få dem til at komme i gang det ved jeg ikke,
1850 jeg tror igen det skal være hold så man er forpligtet overfor nogle andre til at møde op

1851 *IP: Hvad med HIT, tror du den indsats man ligger i det er det værd i forhold til hvad man får ud af
1852 det?*

1853 I5: Det tror jeg, det er svært at vurdere, hvis man ikke forbrænder de helt store kalorier så er det
1854 ikke noget man kan måle som sådan, det kan være man kan måle det på konditionen på længere
1855 sigt, det var nemmere hvis der var en stor forbrænding så kan man jo se på sig selv om man taber
1856 sig eller ej, når man ikke rigtig taber sig, så kan det jo være svært at se effekten på sig selv

1857 *IP: Så det målbare betyder også noget?*

1858 I5: Ja

1859 *IP: Hvad hvis vi havde lavet nogle test på jer?*

1860 I5: Det havde helt sikkert givet det konkurrenceelement som jeg godt kunne tænke mig, at man
1861 kunne se om man blev sundere og sådan noget, det tror jeg kunne være en god ide

1862 *IP: Havde du så brugt det mere end den ene gang?*

1863 I5: Det forestiller jeg mig, måske ikke så meget for træningens skyld men lige så meget for at se om
1864 man forbedrer sig

1865 *IP: Hvad med selve træningstiden, tænker du at det er for kort tid til at du overhovedet gider gå i
1866 gang med det?*

1867 I5: Nej det har jeg faktisk ikke tænkt

1868 *IP: Så tiden er okay?*

- 1869 I5: Ja, det vil jeg sige
- 1870 IP: *Det her er det minimale de har fundet ud af at man kan presse træningstiden ned på, men hvis*
1871 *nu man tænker ej det er sgu for kort jeg vil hellere ud og løbe i en time*
- 1872 I5: Det er ikke den tanke jeg har haft
- 1873 IP: *Hvad tænker du omkring muligheder og begrænsninger ved HIT, tænker du der er nogle*
1874 *barrierer ved selve træningen?*
- 1875 I5: Så er det måske mere træningsformen for jeg synes næsten kun det kan være cykling når man
1876 skal være så udmattet, løb så skulle det være en bane udenfor, et løbebånd ville være svært at styre,
1877 så ville det kræve plads udenfor og så skal man også have en masse udstyr på, cykling det kan alle
1878 gøre
- 1879 IP: *Tænker du ellers der er nogle barriere omkring det?*
- 1880 I5: Ikke umiddelbart
- 1881 IP: *Hvad med de positive ting, mulighederne?*
- 1882 I5: Jeg synes det er et positivt tiltag at man kommer og siger du må dyrke motion i din arbejdstid,
1883 det synes jeg sender et godt signal, og jeg tror ikke på det var blevet brugt hvis der var lagt op til at
1884 man skulle bruge det udenfor arbejdstiden fordi når man har frit så vil man hellere hjem
- 1885 IP: *Hvad nu hvis man sagde at alle skulle bruge det 3 x 10 min om ugen, hvad tænker du om det?*
- 1886 I5: Personligt ville jeg ikke have noget imod det, men om det ville blive accepteret, det kan jeg godt
1887 tvivle på, jeg tror mange gange folk tænker at det er mere vigtigt det de er i gang med
- 1888 IP: *Hvad med træningen passer den godt nok ind her på instituttet?*
- 1889 I5: Jeg tror på nogen typer og på nogen typer ikke. Jeg forestiller mig at der er nogle typer der ikke
1890 synes det der med motion lige er dem
- 1891 IP: *Kan du beskrive dem lidt mere, er det dem der heller ikke dyrker noget i fritiden?*
- 1892 I5: Ja, det tror jeg, jeg kan forestille mig at dem der dyrker noget i fritiden er dem der har nemmest
1893 ved at komme herover og få det gjort fordi de godt kan lide at gøre det. Så kan man håbe man får
1894 nogen af de andre med hvis man først kommer i grupper, men hvis folk skal derover alene så tror
1895 jeg primært det bliver dem der...
- 1896 IP: *Det er det der er problemet, når man laver sådan et sundhedstiltag er så er det ofte dem der er*
1897 *aktive i forvejen der bliver endnu mere aktive, men dem man vil have fat i, dem får man sgu egentlig*
1898 *aldrig rigtig fat i, der tror du måske det ville hjælpe at sætte i makkerpar?*
- 1899 I5: Det tror jeg måske godt man kunne, jeg ved ikke hvor store grupperne skulle være
- 1900 IP: *Nu planlægger I meget jeres arbejdstid selv, hvordan stemmer det overnes med den her*
1901 *træningsform?*
- 1902 I5: Det burde jo være det nemmeste at finde tid til det, men det er det åbenbart ikke altid
- 1903 IP: *Du sagde selv at nogen gik derned i grupper, kan du prøve at beskrive det lidt nærmere med de*
1904 *grupper?*

- 1905 I5: Jeg tror primært det er det administrative personale, så jeg ved ikke om den frihed man har også
1906 er en barriere, hvis man administrerer det hele selv så kan de måske være svært at finde folk der
1907 arbejder på samme måde og holder fri på samme tid
- 1908 *IP: Det er en spændende tanke, kan du beskrive det lidt mere?*
- 1909 I5: Jeg tror bare folk sidder med en opgave og man ved ikke lige hvor langt man kommer og
1910 hvornår man lige er færdig, så hvis man bliver delt ind i grupper så kan det måske være svært at
1911 finde nogle tidspunkter hvor alle lige har nogle naturlige pauser. Også bare frokostpausen den ligger
1912 jo ikke lige kl. 12, den er meget forskudt efter hvordan folk er kommet i gang med den opgave de
1913 sidder med, så jeg tror det kan være svært at parre folk fordi det fra dag til dag kan være forskellige
1914 hvornår man lige har tid
- 1915 *IP: Er det mest i forhold til VIP'erne?*
- 1916 I5: Det vil jeg tro
- 1917 *IP: Hvad tænker du så om TAP'erne?*
- 1918 I5: Det ved jeg næsten ikke rigtig
- 1919 *IP: Er deres hverdag struktureret lige så frit som jeres eller er det mere faste opgaver?*
- 1920 I5: Det er ikke faste opgaver, det er mere fra dag til dag, de holder mere pauser sammen, de er også
1921 en mindre gruppe, så måske er det nemmere for dem at lave grupper sammen
- 1922 *IP: Tror du træningen har været med til at danne nye små grupperinger og "klikere"?*
- 1923 I5: Det tror jeg umiddelbart ikke
- 1924 *IP: Tror du den har været med til at nedbryde nogen?*
- 1925 I5: Nej det tror jeg ikke
- 1926 *IP: Hvorfor tror du ikke det?*
- 1927 I5: Jeg vil tro at dem man snakker meget sammen med det er også dem man vil aftale at gå over og
1928 træne sammen med
- 1929 *IP: Man tager ikke lige en ny og fremmed med?*
- 1930 I5: Nej det vil jeg ikke selv gøre i hvert fald
- 1931 *IP: Du har selv været derovre en enkelt gang, hvad tror du de andre medarbejdere har tænkt om
1932 det?*
- 1933 I5: Det har jeg ikke gjort mig nogle tanker om, det ved jeg faktisk ikke rigtig
- 1934 *IP: Har du tænkt over nogle af de andre som har gået over og brugt det?*
- 1935 I5: Nej det har jeg ikke
- 1936 *IP: Hvad med dem som ikke har brugt det?*
- 1937 I5: Nej det har jeg heller ikke rigtig
- 1938 *IP: Hvordan kan det være?*
- 1939 I5: Det har jeg ikke tænkt nærmere over

1940 *IP: Hvis man skulle lave det her på en anden arbejdsplads, hvordan tænker du så man kan optimere*
1941 *det?*

1942 I5: Jeg synes ideen med konkurrencemoment og måle de her tal, for mig ville det have været en stor
1943 motivationsfaktor, det er nok det der nemmest havde fået mig til at gå derover, og det andet havde
1944 nok været en cykel herovre, den er jeg lidt mindre sikker på, men konkurrencemomentet det ville
1945 helt sikkert have fået mig afsted

1946 *IP: Tror du også dem der ikke har brugt det ville have fået mere lyst til at bruge det?*

1947 I5: Ja det kan jeg godt tvivle på

1948 *IP: Har du nogle ideer til hvordan man kan få fat i dem?*

1949 I5: Så skulle det være at sætte dem i grupper måske, men hvis det er en gruppe med dem der ikke
1950 har lyst så tror jeg nemt man kan blive enige om at så springer vi lige over i dag, så den er ikke nem

1951 *IP: Er der noget af det vi har gjort herude der kan gøres bedre eller som vi helt havde kunnet*
1952 *undvære?*

1953 I5: Nej det synes jeg ikke, det eneste man kunne savne var konkurrencemomentet

1954 *IP: Har du ellers andre kommentarer?*

1955 I5: Jeg synes det har været en god ide at prøve at få folk til at komme i gang og gøre det til en del af
1956 hverdagen

1957 *IP: Hvad med ledelsen, hvordan synes du de har taklet det?*

1958 I5: Altså de har ligesom givet lov til at det skulle foregå i arbejdstiden og det synes jeg er et fint
1959 signal at sende, det er et signal om at man synes det er vigtigt, at folk så ikke bruger det.... jeg
1960 synes umiddelbart ikke jeg hører om så mange der bruger det

1961 *IP: Skulle ledelsen så havde gjort mere få at få folk til det?*

1962 I5: Det kan man altid sige ja til, men jeg ved ikke hvad

1963 *IP: Hvad hvis de selv var gået i spidsen?*

1964 I5: Det kan godt være hvis snakken lige går i pausen, vi har lige været nede.... Og skal du ikke med

1965 *IP: Har de været nogen af dem der har snakket om det og promoveret det?*

1966 I5: Ikke hvad jeg har hørt i hvert fald

1967 *IP: Jeg tror det var det, du skal have tak*