

# En kapplöpning mot tiden

Vårt förhållande till motion är ofta mer eller mindre komplicerat. Tiden är en svår motståndare. I intervjuer berättar här heltidsarbetande akademiker om sina strategier för hur och när de tränar i vardagen.



Karin Book  
Lektor

Institutionen för idrottsvetenskap,  
Malmö högskola

I DAGENS SAMHÄLLE är det många som upplever stress och tidspress. Det påverkar både hur vi aktiverar oss och hur vi tänker kring det. I Aftonbladet den 10 juli förra året snappade jag upp en krönika skriven av söndagsbilagans hälsoreporter Hanna Radke. Hon inledde med följande ord: "Ska man tro Facebook så löptränar 98 procent av mina kontakter. De styrketränar, frossar i dyrt rosévin, har perfekta små söta barn och reser första klass... Hm. Hela sanningen? Nä, jag tror inte det. För ingen skriver väl en statusrad om att man slöar i soffan. Inte jag heller. Vilket skapar hysterisk aktivitetsstress. Snyggaste bilderna, längsta resorna, mest action. Alla andra hinner, men inte jag?"

## Det ser tjockt ut

År 2010-2011 arbetade jag med projektet *Det ser tjockt ut – tids- och rumsstrategier i samband med fysisk aktivitet*, som just handlar om hur människor mitt i livet och karriären skapar eller inte skapar tid och rum för fysisk aktivitet. Utgångspunkten för och teoretiska perspektiv för detta projekt finns beskrivna i en artikel som publicerades i *Svensk Idrottsforskning* nummer 3 år 2009 (1). De teoretiska perspektiven och begreppen handlar i stor utsträckning om olika synsätt på tid och tidsanvändning. I den nämnda artikeln redogör jag även för en pilotundersökning, som även den ligger till grund för projektet. I pilotundersökningen fick 50 personer besvara frågan: *Vilka strategier har du för att få in fysisk aktivitet i vardagsprogrammet?* Utifrån de inkomna svaren kunde jag identifiera

olika typer av strategier som handlade om val av tidpunkt för aktivitet, typ av aktivitet samt hur de genom olika kombinationer av aktiviteter utnyttjade tiden mer effektivt.

I *Det ser tjockt ut* har jag därefter undersökt vilka tids- och rumsstrategier som människors använder sig av för att vara fysiskt aktiva. Det har jag gjort med hjälp av 586 enkätsvar från tre arbetsplatser: Malmö högskola, Sydsvenska Dagbladet och tre förvaltningar i Malmö stad. Jag har även genomfört intervjuer på arbetsplatserna (fem anställda på en av dem samt en personalansvarig på respektive arbetsplats), intervjuer med tre företrädare för gym/fitnesskedjor samt fältstudier på och omkring arbetsplatserna. Undersökningen innefattade både lättare fysisk aktivitet (som att välja trapporna istället för hissen) och träning (tyngre aktivitet som ofta innebär att man bär träningskläder). Den undersökta gruppen var människor med kvalificerade, kunskapsintensiva yrken (ofta med akademisk utbildning) i åldern 30-50 år.

Det finns förvånansvärt lite forskning i ämnet, såväl svensk som internationell. När det gäller träning och habitus och livsstil (2) finns det en hel del, men när det gäller strategier för fysisk aktivitet kopplade till tid, rum och aktivitet finns det betydligt mindre.

I den här artikeln har jag valt att i huvudsak fokusera på resultaten från intervjuerna eftersom jag tycker att dessa är intressanta och personliga. De intervjuade består av fem anställda på Malmö

högskola i åldern 35-48 år. Här kallar vi dem Eva 48 år, Lisa 38 år, Anna 46 år, Erik 35 år och Anders 47 år.

### Relationen till tid

I enkäten angav 52 procent att de alltid eller ofta kände sig stressade i vardagen. De intervjuade upplevde även de någon typ av tidspress, främst i relation till sitt jobb. Eva 48 år som har arbetat på högskolan sedan år 1986 berättar att tempot på arbetsplatsen ökat avsevärt över tiden. Hon berättar att arbetet kräver mer tid än tjänstens omfattning, särskilt under hektiska perioder som har tenderat att bli fler och fler. Trots detta upplever Eva inte någon svår stress. Hon påpekar emellertid att "när arbetet tar mycket tid tappar jag energi". Just betydelsen av energi och problemet med förlorad energi är något hon påtalar flera gånger under intervjun: "Då blir det gärna att man åker hem och sätter sig i soffan istället för att aktivera sig."

Också Lisa 38 år menar att arbetstiden inte räcker till för arbetsuppgifterna. För att prestera bra arbetar hon mer än hon har betalt för. Familjeåtaganden tar även de mycket tid: "Det gäller att ha en realistisk inställning till tid, och i synnerhet egentid. Jag hinner inte sitta med en bok och en kopp te. Just nu är det så här."

Anna 46 år har en känsla av konstant stress, av att aldrig vara ledig: "Livet känns som en hinderbana, där man ska klara av hinder och stressa vidare mot nästa utan att hinna ta igen sig. Jag är nog en duktig flicka som vill prestera bra. Även om jag skulle vilja släppa kraven ger jag mig in i krävande situationer hela tiden." Anna berättar också att hon har möjlighet till flexibla arbetstider och kan arbeta hemifrån om hon vill. Trots det har hon valt att åka till och från sin arbetsplats vid samma tid varje dag, för att styra upp sin arbetssituation. Hon poängterar att den konstanta stress hon känner inte betyder att hon arbetar hela tiden. Det är upplevd snarare än faktisk stress. Hon tillstår att det blir en del tv-tittande: "Det är lätt hänt att fastna en stund på kvällen. Men tv:n är också ett stressmoment. Jag ska bara sitta en stund...jag borde inte."

Erik 35 år värdesätter sin flexibla arbetssituation men medger samtidigt att den sannolikt utgör en av stressfaktorerna



i vardagen. Därför försöker även han att styra upp sin arbetstid: "Jag strävar efter att bli en sådan som sitter på jobbet mellan 9 och 16 eller 17 för att kunna skilja tydligare på arbete och fritid och för familjens skull." Både Erik och hans fru arbetar heltid och är ambitiösa såväl yrkesmässigt som på fritiden: "Situasjonen liknade tidigare ett stafettlopp. Stafettpinnen gick från den ena – som då fick ta hand om barnen – till den andra som rusade iväg på sin aktivitet. Det handlade om motionsidrott, musik, olika engagemang – att vara aktiva och förverkliga oss själva. Våra barn är däremot inte igång med en massa aktiviteter. Frun är fortfarande inne i stafettracet men jag har börjat lugna ner tempot, det vill säga down-shiftat. Jag har valt bort pingisen och korpfbollen samt har slutat blogga. Bloggandet sköttes ofta på kvällarna. Nu vill jag fokusera på annat." Han påpekar att tid och fritidsaktiviteter är under ständig förhandling i familjen.

Anders 47 år har också möjlighet till

Tid är hårdvaluta och träning viktigt. Människor hittar olika strategier för att få motion i vardagen.

## Resultat från studien Det ser tjockt ut

Studien handlar om fysisk aktivitet hos heltidsarbetande i kvalificerade, kunskapsintensiva yrken.

- Majoriteten har en ambition att röra på sig.
- Många är medvetna och upptagna kring tanken om vikten av motion. Det kan i sin tur leda till krav och skapa skuld känslor.
- En majoritet tränar regelbundet, d.v.s. varje vecka.
- Många anser sig ha svårt att finna tid i vardagen. Därför utvecklar de strategier, t.ex. promenerar på lunchen och cyklar till bussen.
- Om arbetsplatsen ligger på en central och miljömässigt attraktiv plats leder det till en högre andel promenader under och i anslutning till arbetsdagen.
- Många upplever att flexibla arbetstider och möjligheten att arbeta hemma ger frihet att träna när det passar. Det kan också orsaka stress då arbete och fritid flyter ihop.
- Arbetsgivaren borde använda organisatoriska snarare än ekonomiska incitament. T.ex. göra det möjligt att förlänga lunchen eller avsätta arbetstid för fysisk aktivitet.

flexibla arbetstider och valfrihet var arbetet ska ske, åtminstone under perioder med mycket forskningstid. Trots det upplever han en känsla av att tiden inte räcker till, men sedan tillägger han: ”Men egentligen gör den nog det. På något vis gör den det. Tidsbristen är en chimär. I dag är tiden resursen som man inte uppfattar att man har tillräckligt av, medan det i ungdomen var pengar som var den bristfälliga resursen.”

### Huvudet fullt av träning

Bland de intervjuade finns det en stor medvetenhet, nästan en upptagenhet, kring fysisk aktivitet och värdet av den. Att vara tankemässigt upptagen av något innebär emellertid inte att aktivitetsgraden automatiskt är hög. Det är sannolikt mer en spegling av den kunskapsnivå som finns om fysisk aktivitet bland de intervjuade och om samhällets förväntningar och ideal.

När jag nämner begreppet ”fysisk aktivitet” associerar de flesta till träning, ansträngning och att bli svettig, men efter en stunds samtal börjar de också nämna mer lågintensiva former. Samtliga är aktiva på något sätt.

Lisa 38 år är mycket aktiv och tränar flera gånger i veckan, mest löpning och gympapass. Hon beskriver sig som en elitmotionär. Hon är också den enda av de intervjuade som anger att hon inte funderar alls på hur hon ska få lätt vardagsmotion. Hon menar att hon tränar så mycket att några meter i trapporna inte spelar någon roll. Å andra sidan är det faktiskt så att Lisa är den som till exempel cyklar mest. Hon understryker dock att det inte är en strategi, det är bara ett sätt att transportera sig effektivt!

Eva 48 år har alltid värdesatt fysisk aktivitet. Det var en naturlig del av livet under hennes uppväxt. Hon betonar dock att ”det betyder inte nödvändigtvis att jag tränar mycket men jag känner att jag får energi när jag gör det.” Eva kör numera ett workoutpass i veckan, i grupp för det pushar henne att delta. För några år sedan när hon bodde inne i stan blev det ofta tre pass. Hon har uttalade strategier för daglig fysisk aktivitet, till exempel att promenera till och från busshållplatsen när hon arbetspendlar. Ibland väljer hon till och med att ta tåget bara för att det ger

en längre promenadsträcka. Hon har också medvetna mikrostrategier såsom att välja trapporna eller gå och prata med kollegor istället för att ringa.

Anna 46 år har ett mer komplicerat förhållande till fysisk aktivitet. ”Jag vet att det är viktigt. Jag tänker mycket på det, särskilt kopplat till min vikt. Tankar om vad jag ska och borde göra dyker upp ofta. Jag är kanske inte tillräckligt motiverad. Det väcker inte lust utan är mest förknippat med dåligt samvete. Vad är egentligen hälsa och att må bra, kan man fråga sig”. Hon har emellertid en hund som får ut henne på en promenad varje kväll, ibland till och med två gånger. Hon reflekterar över den fysiska aktiviteten under dessa promenader och försöker öka takten för att tillryggalägga en längre sträcka. Hon har aldrig tränat regelbundet. För några år

**”Bland de intervjuade finns en stor medvetenhet, nästan upptagenhet, kring fysisk aktivitet och värdet av den.”**

sedan började hon gå på gym två gånger i veckan, eller det var i alla fall målsättningen. Det blev en källa till press och dåligt samvete och de kvällar hon bestämde sig för att inte gå dit kände hon sig lättad. Därför slutade hon att träna på gym. I nuläget rider Anna en gång i veckan, på torsdagskvällar klockan 20: ”Det är en bra tid för träning eftersom den inte orsakar stress efter jobbet och egentligen mest inkräktar på tv-tiden. Tidigare gick jag och red på helgen men då kändes det som om hela helgen var förstörd.”

Erik 35 år har en annorlunda – eller mer kreativ – syn på fysisk aktivitet. Det handlar om att skapa små utmaningar i vardagen, som livar upp. Han letar ständigt efter möjligheter till aktiviteter i den fysiska miljön: ”Jag har sprungit uppför det nedåtgående rullbandet på centralstationen. Det handlar om att tänka i nya banor, att utmana.” Han vill inte påstå att han är upptagen av tanken på fysisk aktivitet, men erkänner samtidigt att syftet med de där dagliga utmaningarna är att testa fysiken och kolla att han inte blivit en gubbe. Han cyklar till och från stationen

varje dag då han pendlar med tåg till arbetet: "På sträckan finns en rejäl backe. Jag utmanar mig själv i den varje dag. Kanske är det de där gubbtankarna som jag vill utmana eller mäta". Erik har, som nämnts ovan, börjat ta det lugnare och strukit två idrottsaktiviteter i veckan. Trots det tycker han att det är viktigt att vara fysiskt aktiv och blir rastlös om han inte får sin veckodos. Den aktivitet som är kvar i programmet är en bollsport med kollegorna på lunchen en gång i veckan. Den uppfyller flera saker, däribland socialisering med kollegorna och spänning eftersom allt kan hända i spelet.

Anders 47 år sätter fysiska aktiviteter i relation till sin rökning: "För några år sedan, när jag rökte, kände jag att jag blev trött av att gå i trappor. Då slutade jag röka och började promenera. Genom att förbättra orken så ökar jag också min prestationsförmåga när jag arbetar. Det är nog det viktigaste syftet med att röra på sig." Numera promenerar han till jobbet och tar även andra chanser till promenader: "På den tiden jag rökte tog jag ofta trapporna för att jag behövde det, flåset var inte bra. I dag tar jag dem för att jag kan." När det gäller träning är Anders vad han kallar en periodare. Vid intervju tillfället var det främst promenader som gällde, ofta runt en timme långa. Under andra perioder har han även sprungit regelbundet, till exempel under sommaren.

### Fler vill träna på jobbet

Nästan 63 procent av dem som deltog i enkätundersökningen tränar minst en gång i veckan. Drygt 10 procent tränar aldrig. De som har barn tränade mindre än de som inte hade barn. De som angav att de tycker att det är viktigt att få in fysisk aktivitet i det dagliga programmet tränade mer, medan de som angav att de upplever tidsbrist tränade mindre.

Endast en minoritet tränar minst en gång i veckan under arbetsdagen (knappt 10 procent) eller i direkt anslutning till den (knappt 30 procent). Detta till trots finns det en trend i samhället mot att träning och fysisk aktivitet sker vid dessa tidpunkter. I intervjuerna med företrädare för gym och fitnesscentra framkom det till exempel att intresset för att träna på morgonen före arbetet eller på lunch-

timmen har ökat. Min pilotstudie indikerade också att tider under och i direkt anslutning till arbetstiden ansågs som gynnsamma för träning.

De vanligaste strategierna för att få in fysisk aktivitet med stor regelbundenhet i vardagsprogrammet var enligt enkäten att: ta trapporna istället för hissen, promenera under arbetsdagen samt gå eller cykla till eller från arbetet eller kollektivtrafikhållplatsen.

### Flexibelt och tidseffektivt

Intervjuerna kretsade en hel del runt känslorna kring fysisk aktivitet. De egna kraven, men också samhällets krav, på vad som bör åstadkommas ger upphov till ett visst mått av stress hos flera av de intervjuade. Aktivitetsnivån varierar men samtliga lägger en hel del tankekraft på fysisk aktivitet. De har olika strategier för att få in fysisk aktivitet och träning i vardagen, men samtliga promenerar eller cyklar för att transportera sig. Träningsmängden varierar mellan de intervjuade. De ägnar sig åt löpning, gym, workout, bollsport och ridning, det vill säga aktiviteter som är såväl tids- och rumsmässigt bundna som flexibla. Det kan ställas mot trenden i samhället som går mot alltmer flexibla aktiviteter. Tidpunkterna för aktiviteterna varierar också men även här anser de att flexibilitet i arbetstider och fritid är en fördel. De anser samtidigt att rutiner är bra för att träningen ska bli av.

Resultaten visar att det finns mönster men att det samtidigt är svårt att generalisera. Vi har alla olika erfarenheter och strategier när det gäller träning och fysisk aktivitet. Det vittnar också intervjuerna med företrädare för gym/fitnesskedjor om. När vi diskuterade vilka efterfrågetrender som de kunde se återkom begreppen: individanpassning, flexibilitet, tillgänglighet, tidseffektivitet och personlig utveckling.

Studien fokuserade alltså uteslutande på arbetsplatser och individer med kvalificerade yrken. Min ambition är att arbeta vidare inom samma forskningsfält och då studera helt andra typer av arbetsplatser, till exempel med mindre flexibla arbetstider, mer fysiskt krävande arbetsuppgifter och mer rutinbetonade arbeten.

### Referenser

1. Book, K. Det ser tjockt ut. Tankar kring hur och var vi skapar tid för fysisk aktivitet. Svensk Idrottsforskning. 3:2009.
2. Lagergren, L. Idrott och habitus: För en samhällsvetenskaplig idrottsforskning bortom livsstil och utslagning. Svensk Idrottsforskning. 3:2009.

### Kontakt

karin.book@mah.se