



UPPSALA  
UNIVERSITET

Institution för neurovetenskap  
Fysioterapeutprogrammet  
Examensarbete 15 poäng

**Fysisk aktivitet under COVID-19 pandemin hösten-21:**  
upplevelser av hälsa med fokus på fysisk aktivitet för  
personer som jobbat eller studerat hemifrån under  
pandemin.

En intervjustudie

**Författare**

Thunell, Sanna

Löf, Paulina

**Handledare**

Ljungvall, Hanna

Med. dr., universitetsadjunkt

## Sammanfattning

**Bakgrund:** På grund av spridning av covid-19 viruset så har den svenska regeringen infört restriktioner för landets medborgare för att minska denna. Dessa restriktioner innefattar att de som kan ska jobba eller studera hemifrån. Det finns en bristande kunskap huruvida människor som till följd av restriktioner under hösten år 2021 på grund av covid-19 pandemin och som tvingats jobba eller studera hemifrån, uppfattar sin hälsa med utgångspunkt för fysisk aktivitet.

**Syfte:** Syftet med studien var att undersöka upplevelser av hälsa kopplat till fysisk aktivitet hos individer som behövt jobba eller studera hemifrån till följd av covid-19 pandemin under hösten år 2021.

**Metod:** En kvalitativ metod med semistrukturerade intervjuer valdes för att uppfylla studiens syfte. Sju informanter inkluderades i studien. Kvalitativ innehållsanalys har använts för bearbetning av data.

Efter genomgång av materialet har två domäner med underliggande kategorier identifierats.

Dessa domäner var: vanor och hälsa. Under domänen vanor finns dess underkategorier:

”Rutiner viktiga för att fysisk aktivitet ska utföras” samt ”Socialt sammanhang viktigt för att fysisk aktivitet ska utföras”. Under domänen hälsa finns dessa underkategorier: ”Fysisk aktivitet viktigt för välmående”, ”Socialt sammanhang viktigt för välmående” ”Fysisk hälsa påverkad av jobb- och studier hemifrån” samt ”Psykisk hälsa påverkad av jobb- och studier hemifrån”.

**Resultat:** Studien visade att studiens deltagare fått förändra sina rutiner för fysisk aktivitet till följd av jobb eller studier hemifrån. Den fysiska aktiviteten hade för de flesta informanter minskat i sin mängd eller ändrat sin karaktär från att ha utövats inne till ute. Individernas uppfattning om hälsa från en utgångspunkt i fysisk aktivitet var att denna är en viktig del i ett hälsosamt leverne, dock resonerade våra informanter att hälsa är ett brett begrepp som innefattar många delar. Majoriteten av informanter berättade att de tyckte att deras psykiska hälsa påverkats mest under tiden för jobb eller studier hemifrån vilket i sin tur har påverkat deras nivå av fysiska aktivitet.

## Nyckelord

Physical activity, health, qualitative study, studies from home, work from home

# **Physical activity during COVID-19 pandemic fall-21: experiences of health with a focus on physical activity for people who worked or studied from home during the pandemic.**

Interview study

## **Abstract**

**Background:** Due to the spread of covid-19 virus, the Swedish government has introduced restrictions to reduce this spread. These restrictions include that people who can, should work or study at home. There is a lack of knowledge about how individuals who, because of restrictions due to the covid-19 pandemic in the fall of 2021, had to work or study at home, experience their health with focus on physical activity.

**Aim:** The purpose of the study was to explore experiences of health linked to physical activity in individuals who have had to work or study from home as a result of the covid-19 pandemic.

**Method:** A qualitative design with semi-structured interviews was chosen for this study. Seven informants were included. Qualitative content analysis was used for analyzing the data. Based on the collected data, two domains were identified with associated main categories. The domains were: habits and health. The main categories underlying the domain habits were: "Routines important for implementations of physical activity" and "Social context important for implementation of physical activity". The main categories underlying the domain health is: "Physical activity important for wellbeing", "Social context important for wellbeing", "Physical health affected by work or studies at home" and "Psychological health affected by work or studies at home"

**Results:** The study showed that the study participants had to change their routines for physical activity as a result of work or studies from home. For most informants, physical activity has decreased in quantity or changed its character from being exercised indoors to outdoors. Physical activity proved to be an important part of a healthy life according to our informants, however, they also reason that health is a broad concept that includes many parts. The majority of informants said that they think that their mental health has been most affected during the time of work or studies from home, which in turn has affected their level of physical activity.

## **Keywords**

Physical activity, health, qualitative study, studies from home, work from home

## Innehållsförteckning

<b>Bakgrund</b> .....	1
Covid-19 .....	1
Covid-19 och påverkan på människors liv .....	1
Sverige och covid- 19.....	1
Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner .....	2
Hälsa- begrepp och definition .....	3
Svenskarnas motionsvanor .....	3
Fysioterapi och fysisk aktivitet.....	4
Problemformulering .....	4
<b>SYFTE</b> .....	5
<b>MATERIAL OCH METOD</b> .....	5
Design .....	5
Urval.....	6
Datainsamlingsmetod och genomförande.....	6
Dataanalys.....	7
Etiska överväganden .....	8
<b>RESULTAT</b> .....	9
Aktivitetsvanor .....	11
Rutiner viktiga för att fysisk aktivitet ska utföras .....	11
Socialt sammanhang viktig för att fysisk aktivitet ska utföras .....	14
Hälsa.....	15
Fysisk aktivitet viktigt för välmående .....	15
Sociala sammanhang viktigt för välmående.....	16
Fysisk hälsa påverkad av jobb eller studier hemifrån.....	17
Psykisk hälsa påverkad av jobb eller studier hemifrån.....	18
<b>Diskussion</b> .....	19
Resultatsammanfattning .....	19
Resultatdiskussion .....	19
Metoddiskussion.....	23
Konklusion.....	24
Klinisk nytta och framtida forskning .....	24
<b>Referenser</b> .....	26

## **Bilagor**

**Bilaga 1**

**Bilaga 2**

# Bakgrund

## Covid-19

Coronaviruset, även kallat covid-19 eller SARS-CoV-2, är ett virus som skapat en pandemi över världen (1). Det första utbrottet skedde i staden Wuhan i Kina under december 2019 och har sedan dess spridits över världen med många sjuka och döda som följd, viruset påverkar människor varvid en del inte får symptom medan andra får symptom och/eller blir mycket sjuka. Coronaviruset infekterar människor genom att speciella proteinspikar hos viruscellen binder till receptorer i kroppens celler, bland annat epitelcellerna i lungorna. På grund av att det inte finns något effektivt botemedel mot viruset så har preventiva åtgärder såsom social distansering, munskydd och i vissa fall nedstängningar av platser där mycket folk samlas vidtagits (1). I slutet av 2020 kunde Sverige börja vaccination mot covid-19 och under vecka 49 av 2021 så hade 80,4% av Sveriges befolkning över 12 år fått två doser vaccin, trots vaccination har olika former av restriktioner och rekommendationer från Sveriges regering funnits (2).

## Covid-19 och påverkan på människors liv

Covid-19 har förändrat människors förutsättningar för att utföra fysisk aktivitet. I många länder har badhus, gym och andra faciliteter stängt under pandemin men även skola och jobb har för många blivit utfört från hemmet (3). Människor som lever under olika förutsättningar till följd av pandemin orsakad av coronaviruset, bör utföra sina vanliga fysiska aktiviteter i den utsträckning det är möjligt (4).

I en internationell undersökning där hittills 1047 personer svarat på en enkät online, utreds hur människors fysiska aktivitet ändrats under tiden av isolering i hemmet. Av de svarande så är 54% kvinnor och 36% av svars personerna är boendes i Asien, 40% i Afrika och 21% i Europa. Forskare har kommit fram till att fysisk aktivitet har minskat gällande alla nivåer av intensitet av denna. Forskarna kom även fram till att tiden för stillasittande har ökat under pandemin för dessa individer från 5 timmar per dag till 8 timmar per dag (5).

## Sverige och covid-19

I stället för en generell nedstängning av samhällets olika funktioner som skett i andra länder har Sveriges regering i stället rekommenderat att människor skulle hålla distans till varandra

medan de fortlöpte med sina vanliga liv. Under den första september 2020 hade 0,8% av Sveriges befolkning testat positivt för covid-19 och 0,06% av befolkningen hade avlidit till följd av sjukdomen. Dessa siffror var högre än Sveriges grannländer men lägre än andra europeiska länder som hade implementerat generell nedstängning av samhället och där endast mataffärer hade hållits öppna. Vid den här tiden hade Sverige hållit skolor öppna för barn upp till 16 år men rekommenderades att hålla distans. Det var även obligatoriskt att hålla distans till andra människor vid besök av restauranger, barer och olika evenemang (6). Personer över 70 år rekommenderades också att begränsa kontakt med andra människor, äldreboenden stängdes för allmänheten och offentliga tillställningar stoppades (7).

Under tiden för pandemin har rekommendationerna ändrats och dessa har kommit att inkludera att människor ska jobba hemifrån i den utsträckning de kan. Vissa universitet och skolor har även valt att stänga ner sin verksamhet i utvalda lokaler och anammat undervisning via internet (7).

Enligt centrum för epidemiologi och samhällsmedicin så har Sveriges respons för att skydda befolkningen mot covid-19 en effekt på människors möjlighet till fysisk aktivitet.

Rekommendationerna med att människor skulle jobba eller studera hemifrån har troligtvis haft en inverkan på individers fysiska aktivitet i vardagen. För många individer så utgör en stor del av den dagliga fysiska aktiviteten att ta sig till och från jobb eller skola. Preliminär data från personer som mätt sin aktivitet med hjälp av aktivitetsmätare före och under pandemin visar att dessa individer minskat sina dagliga antal steg med 7-38% (7). Antal avlidna fall i Sverige från pandemins början fram till den 13 december 2021 var 14 588 personer (8).

## Fysisk aktivitet - begrepp och definitioner

Fysisk aktivitet kan beskrivas som ett komplext beteende som rent fysiologisk innefattar all form av rörelse av kroppen som leder till ökad energiförbrukning (9). Enligt världshälsoorganisationen WHO så bör en vuxen individ över 18 år röra sig minst 150 minuter per vecka. Denna aktivitet ska vara på måttlig intensitet vilket innebär en puls på 60–70% av maxpuls. Vid utförande av aktivitet med hög intensitet och en puls på minst 80 % av din maxpuls rekommenderas en tid om 75 minuter per vecka. Den fysiska aktivitet som ska genomföras bör spridas ut över veckans dagar och aktiviteten bör fortgå i minst 10 minuter per pass. Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar även att individer över 18

år ska utöva muskelstärkande aktiviteter minst 2 gånger per vecka och bör innefatta stora delar av kroppens muskulatur (9). Under begreppet fysisk aktivitet ingår konceptet träning vilket definieras som fysisk aktivitet som är planerad och målmedvetet och där syftet för aktiviteten är att öka eller bibehålla kroppsliga färdigheter (9). Träning delas in i anaerob och aerob träning beroende på intensiteten på passet. Anaerob träning är när syre inte finns att tillgå musklerna under tiden de arbetar vilket sker vid korta intervaller och vid exempelvis lyft utförande 6–8 gånger av maximal belastning (10). Aerob träning är när syre finns att tillgå under hela arbetstiden och energin utvinns från kolhydrater och fett. Till aerob träning klassificeras alla träningsformer som är av lägre intensitet, exempelvis jogging, bollsporter och promenader (10).

## Hälsa- begrepp och definition

Den mest kända definitionen av begreppet hälsa kommer från världshälsoorganisationen WHO och lyder: “Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaro från sjukdom och handikapp”. Enligt denna definition kan hälsa ses som ett tillstånd som omfattar hela personen utifrån dennes situation (12). Hälsa kan delas in i mindre kategorier vilka är: fysisk, psykisk, social, andlig och emotionell hälsa. Det finns dessutom en kategori av hälsa vilken är kopplad till den miljö vi befinner oss i vilken kallas för samhällsbetingad hälsa (13).

## Svenskarnas motionsvanor

Den svenska befolkningen sitter still för mycket och rör sig för lite enligt Idrott Statistik som sammanfattar enkätstudier och mätningar gjorda av Folkhälsomyndigheten och Riksförbundet/SCB under åren 2016–2019 på den svenska befolkningen mellan åldrarna 16–84 år (14). Trots detta uppgav två av tre att de uppnår WHO:s rekommendationer av 150 minuter i veckan av fysisk aktivitet på måttlig intensitet. En av tre skattade sig till att motionera minst fem gånger i veckan och en av fyra skattade sig till att de motionerar maximalt 3 gånger i månaden. I åldrarna 16–29 år i denna studie skattade 72 % av personerna att de uppnår WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet på måttlig intensitet. Från samma målgrupp uppgav även 40 % att de tränar minst fem gånger i veckan. Promenader var den mest populära motionsformen följt av motionsaktiviteter som löpning, styrketräning, cykel, gruppträning (14).



## Fysioterapi och fysisk aktivitet

Fysioterapeuter arbetar med människan utifrån ett hälsoperspektiv. Med ett hälsoperspektiv menas att den fysiska-, den psykiska- och den sociala delen ska tas i beaktning vid bedömning av en persons hälsa (15). Fysioterapi har fokus på livskvalité och dessa vill främja hälsa, minska lidande och arbeta med att bibehålla eller förbättra kroppens funktion till rörelse. Inom fysioterapi används fysisk aktivitet som behandlingsmetod för att stärka individers tillit till sig själv men även för att individerna själva ska kunna påverka sin egen hälsa (15). Den fysiska aktiviteten som behandlingsmetod understöds av olika faktorer och inställningar av patienten. Dessa är i sin tur påverkbara av fysioterapeuten genom att denne kan förmedla olika redskap och interventioner för att individen på bästa sätt kan fullfölja sin behandling. Dessa redskap kan vara i form av dagböcker för uppföljning, återkopplande samtal och möten, uppdatering av behandling och så vidare (15).

## Problemformulering

Forskare tror att den fysiska aktiviteten för gemene man har, och kommer att minska under den rådande pandemin och att människors hälsa kommer att påverkas negativt (7). Detta på grund av restriktioner rådande i Sverige under tiden för Covid-19 pandemin (2). Dock är det än så länge okänt hur människors vanor ändrats och hur upplevelsen av detta är. Det är av intresse att veta om individer upplever det lättare, svårare eller ingen skillnad i hur det är att vara fysiskt aktiva vid studier eller jobb hemifrån på grund av covid-19 pandemin eftersom människors nivå av fysisk aktivitet kan kopplas till deras hälsa (15). Enligt idrottsstatistik skattar 72% av åldersgruppen 16–29 år att de uppfyller WHO:s rekommendationer om fysisk aktivitet (13). Denna statistik var framtagen innan pandemins utbrott vilket betyder att dessa individer kan ha förändrat sin uppfattning om egenupplevd hälsa och fysisk aktivitet om deras vanor har ändrats pga. pandemin och restriktionerna. Oavsett om den fysiska aktiviteten har ökat, minskat eller är oförändrad till följd av restriktioner och rekommendationer finns begränsad forskning gällande individers erfarenhet och upplevelser om det.

Fysisk aktivitet är en viktig faktor i människors hälsa och det är möjligt att aktiviteten och vanor för detta har förändrats under pandemins förlopp, vi vill vidare undersöka hur och på vilket sätt detta har förändrats. Vi vill även uppmärksamma aktiva yrkesutövande fysioterapeuter om viktiga aspekter att ta hänsyn till vid utformning av behandling. Vi vill även se hur en efterlevnad av en behandling kan skapas genom kunskap om vad som får

människor att vara fysiskt aktiva eller inte vid en tid av jobb eller studier hemifrån. Utifrån denna vetenskap kan olika redskap tillämpas för att få en följsamhet av behandlingen.

Vi ville därför utforska hur individer mellan 18–29 år i Sverige upplever sin fysiska aktivitet och hälsa och hur den förändrats till följd av restriktioner av pandemin orsakad av covid-19, med inriktning på individer som på grund av pandemin jobbat eller studerat hemifrån under hösten 2021.

## **SYFTE**

Syftet med studien är att undersöka upplevelser av hälsa kopplat till fysisk aktivitet hos individer som behövt jobba eller studera hemifrån till följd av covid-19 pandemin.

### Frågeställningar:

- Hur upplever individer som på grund av rekommendationer jobbat eller studerat hemifrån, vanor för fysisk aktivitet före och under pandemin.
- Hur upplever människor att egenupplevd hälsa påverkats av hemarbete/studier till följd av pandemin.

## **MATERIAL OCH METOD**

### Design

En kvalitativ deskriptiv design valdes för att kunna besvara syfte och frågeställningar. Cresswell (16) förklarar att den kvalitativa forskningsdesignen kan undersöka flera forskningsfrågor i verkligheten vilka utgår från teoretiska referensramar och ståndpunkter inom tidigare utförd forskning. En kvalitativ deskriptiv design har i det här fallet valts eftersom personliga upplevelser av fysisk aktivitet och hälsa under tiden för jobb eller studier hemifrån under pandemin orsakad av covid-19 virus undersökts. Upplevelser angående detta fångas upp med hjälp av semi-strukturerade intervjuer. Med hjälp av dessa intervjuer ska individers uppfattningar, tankar och upplevelser fångas upp och spegla verkligheten utifrån informanternas upplevelser.

## Urval

Rekrytering skedde genom ett bekvämlighetsurval. Detta beskrivs generellt som att individer som finns tillgängliga har valts ut för att medverka i studien (17). Rekrytering skedde via sociala nätverk och anhöriga som hörde av sig till sina vänner. Författarna själva hade ingen privat relation till informanterna som rekryterades. Urvalet blev ett bekvämlighetsurval men utfördes med hänsyn till att en så stor spridning som möjligt bland de valda åldrarna och sysselsättning varav jobb eller studier på distans. Gruppen bestod av nio informanter varav två exkluderades för att arbetet på distans understeg 3 månader, informanternas svar varken analyserades eller togs med i resultatet och påverkar inte resultatet av den här intervjustudien. Urvalsgruppen av informanter bestod av 3 kvinnor och 4 män i åldrarna 21 - 27 år.

### Inklusionskriterier:

- 1) Ålder mellan 18–29.
- 2) Personerna ska ha jobbat eller studerat hemifrån i minimum 3 månader under hösten 2021.

### Exklusionskriterier:

- 1) Självrapporterad diagnos av underliggande sjukdom.
- 2) Självrapporterat tillhörande riskgrupp för covid-19.
- 3) Självrapporterad inläggning på sjukhus för covid-19.

## Datainsamlingsmetod och genomförande

Sju semistrukturerade intervjuer genomfördes via zoom och inspelningen skedde via mobiltelefon. Zoom är en digital mötesplats där samtal kan föras mellan individer via internet med både ljud och bild. Utgångspunkten för intervjuerna var en färdigställd intervjuguide (bilaga 1) innehållandes olika områden med studiens syfte och frågeställningar som utgångspunkt. Följdfrågor ställdes på intervjudagen med utgångspunkt för den intervjuade personens svar på frågeställningar i intervjuguiden.

Rekryteringen av informanterna skedde via sociala medier och kontakter via anhöriga. Ett informationsmejl (bilaga 2) skickades ut till informanterna som valts ut för studien med information angående studiens syfte och hur intervjun skulle gå till.

Intervjuerna genomfördes under september och oktober månad år 2021. Innan intervjuerna genomfördes utfördes en testintervju, pilotintervju, för att säkerställa kvalitén på intervjuguiden, denna intervju inkluderas inte i studiens resultat eftersom informanten ej uppfyllde inklusionskriterierna. Svaren från pilotintervjun analyserades av författarna som

båda var överens om att resultatet från intervjun kan svara på studiens syfte och frågeställningar och därav gjordes inga förändringar i intervjuguiden. Därefter utfördes sju intervjuer med våra informanter. Dessa delades upp mellan författarparet så att en person ledde intervjun och den andra antecknade och vice versa. Tid för intervjuerna skedde i samråd med informanterna och eftersom vi på grund av restriktioner helst inte ska träffas i verkligheten genomfördes intervjuerna via programmet zoom. Intervjuerna varade mellan 19–32 minuter, ingen tidsgräns satts då det kan begränsa insamlingen av materialet. Båda författarna ställde kompletterande följdfrågor, till exempel: kan du utveckla det? Eller skulle du kunna beskriva mer? (bilaga 3). Alla intervjuer spelades in via mobiltelefon och siffor kodades, all information behandlas konfidentiellt.

## Dataanalys

Som bearbetningsmetod har en kvalitativ innehållsanalys valts för denna studie. Enligt Bryman och Bell (18) kan kvalitativa data insamlade genom intervjuer ses som en ”attraktiv plåga” då författarna kommer att få tag på mycket information men att denna information kommer att vara svårtolkad och svår att dra analytiska slutsatser från. Data som insamlats under intervjuerna bearbetades genom en kvalitativ innehållsanalys (Tabell 1) och avspeglar innehållet på ett beskrivande sätt med syfte att arbeta textnära. Intervjuerna transkriberades ordagrant efter genomförandet av intervjuerna för att sedan abstraheras till kondenserade enheter. Därefter kodades de kondenserade meningsenheter och delades in i under- och huvudkategorier, se tabell 3 (19).

Båda författarna till denna rapport läste igenom allt insamlat material innan kondensering och kodning för att båda skulle bilda sig en uppfattning om materialets utbredning och innehåll. Båda författarna arbetade först enskilt och sedan tillsammans vid kodning och kategorisering. När materialet bearbetats enligt ovan användes det som fångats upp utifrån texten som helhet, kondenserat material, kodning och kategorier.

Vid bearbetning av text i en kvalitativ innehållsanalys så kommer materialet alltid innehålla olika tolkningsmöjligheter vilka ser olika ut för olika människor. Författarnas bakgrund innehållande studier på fysioterapeutprogrammet har givit oss en större kompetens om innebörden av fysisk aktivitet i vardagen än många andra i samhället. Denna förförståelse kan påverka tolkningarna och bidra till att författarnas förförståelse av fenomenet lyfts fram snarare än informanternas upplevelser, detta ska tas i beaktning och undvikas genom att författarna ska vara uppmärksamma om fenomenet under hela processen. För att minska

subjektivitet har det framtagna materialet blivit läst flertalet gånger både enskilt och tillsammans i författarparet. Handedaren anslöt vid kodning och genomgång av resultatet och dessa möten fungerade därav som en forskartrianglering. Informant verifiering skedde efter att materialet var kodat, korrigeringar av materialet var möjligt om deltagarna uppfattat att materialet inte speglade vad de sagt (20). Ingen korrigering av materialet var nödvändigt enligt de enskilda informanterna.

Uppdelning i domäner samt huvudkategorier utfördes för att strukturera upp vårt resultat och för att få en mer klar bild av vilka delar av resultaten som besvarar vilken frågeställning. Under domänen ”aktivitetsvanor” syftar vi på att besvara frågeställningen: Hur upplever individer som på grund av rekommendationer jobbat eller studerat hemifrån, vanor för fysisk aktivitet före och under pandemin. Under domänen ”hälsa” strävar vi att besvara vår frågeställning: Hur upplever människor att egenupplevd hälsa påverkats av hemarbete/studier till följd av pandemin. Båda dessa domäner har sedan underliggande kategorier, se tabell 1,3.

*Tabell 1: Beskrivning av analysprocessen med kategorier, koder och domäner*

*Table 1: Description of the analysis process with categories, codes and domains*

<u>Meningsbärande enhet</u>	<u>Kondenserad meningsenhet</u>	<u>Kod</u>	<u>Underkategori</u>	<u>Kategori</u>	<u>Domäner</u>
“eh ja men det påverkar ju mycket om man har rutiner som gör att man ska träna en viss tid och då tränar man ju då, istället för att det blir oregelbunden träning.”	Behöver rutiner för att få till träningen.	Viktigt med rutiner.	Rutin under hemjobb/stud	<b>Rutiner viktiga för att fysisk aktivitet ska utföras</b>	<b>Aktivitetsvanor</b>

## Etiska överväganden

Informanterna erhöll både ett informationsmejl (bilaga 2) och muntlig information som innehöll studiens syfte och hur intervjun skulle gå till. Personerna informerades om att detta är en frivillig intervju och de kunde välja att avbryta deltagandet i studien utan angiven orsak. Informanterna informerades även om att all information hanteras konfidentiellt.

En risk med detta arbete är att intervjufrågorna är av känslig natur och kan uppfattas som integritetskränkande. En annan risk är att intervjupersonerna är rädd för att deras svar kan värderas av oss författare då människor generellt sett sammankopplar sin självbild med hur fysiskt aktiva eller inaktiva de är. Informanterna är även informerade om att vi författare studerar till fysioterapeut vilket skulle kunna ha en påverkan på hur de besvarade frågor om fysisk aktivitet, det är möjligt att de ville framstå som mer fysisk aktiva än de egentligen var. För att motverka detta mötte författarna alla informanter med samma förutsättningslösa, nyfikna och icke-dömande bemötande. Detta för att kunna bidra till förståelse om hälsa och välmående. Nyttan med denna studie för att bidra till forskningen om människors hälsa under studier eller jobb hemifrån övervägde riskerna med intervjuerna.

## RESULTAT

I denna studie har sju personer inkluderats (Tabell 2) enligt inklusionskriterierna nämnda ovan. Deltagarna är samtliga personer som har varit aktiva innan tiden före studier eller arbete hemifrån, detta innebär att dessa har inkluderat regelbundna träningspass i sin vardag innan tiden för covid-19 pandemin. Detta var inget inklusionskriterie för studien utan något som framkom under tiden för intervjuerna.

*Tabell 2: Deltagare i studien inkluderande könstillhörighet, ålder, ort och sysselsättning*

*Table 2: Participants in the study including gender, age, location and employment*

Deltagare	Kön	Ålder	Ort	Sysselsättning
A	Man	27 år	Uppsala	Studerar
B	Kvinna	22 år	Uppsala	Studerar/ Arbetar
C	Man	27 år	Uppsala	Arbetar
D	Man	24 år	Sundsvall	Arbetar
E	Kvinna	23 år	Uppsala	Studerar
F	Kvinna	21 år	Uppsala	Arbetar
G	Man	21 år	Visby	Studerar

Vid analys av transkripten identifierades 6 huvudkategorier (Tabell 3).

**Tabell 3:** Resultattabell innehållande meningsbärande enhet, kondenserad meningsenhet, kod, underkategori, huvudkategori och domän

**Table 3:** Result table containing sentence-bearing unit, condensed sentence unit, code, subcategory, main category and domain

<u>Meningsbärande enhet</u>	<u>Kondenserad meningsenhet</u>	<u>Kod</u>	<u>Underkategori</u>	<u>Huvudkategori</u>	<u>Domän</u>
"Jag kunde gå upp 04:30 för att träna ...//.. nu går jag inte upp 04:30"	Nya rutiner vid omställning	Förändrade rutiner	Rutin under hem jobb/studier	<b>Rutiner viktiga för att fysisk aktivitet ska utföras</b>	<b>Aktivitetsvanor</b>
"sen är det väl innebandyn, det är ju roligt. Det är ju det som är roligt och jag tycker inte det är roligt att vara ute och träna själv."	Tråkigt att träna själv	behöver socialt sammanhang		<b>Socialt sammanhang viktigt för att fysisk aktivitet ska utföras</b>	<b>Aktivitetsvanor</b>
"För om jag inte tränar.. så har jag ingen energi."	Utebliven träning ger mindre energi	Energi		<b>Fysisk aktivitet viktigt för välmående</b>	<b>Hälsa</b>
"Så jag har väl känt mig lite ensam i perioder också så det har säkert påverkat, man saknar ju kollegor och så..."	Känt mig ensam i perioder. Saknar kollegor.	saknar sociala sammanhang	Minskad social kontakt vid hem jobb/studier	<b>Sociala sammanhang viktigt för välmående</b>	<b>Hälsa</b>
Eh, man har ju dels fått lite sämre sömnrutin...//...när man kan gå upp fem minuter innan en lektion och sätta sig framför zoom"	Sämre sömnrutin. Kan gå upp fem minuter innan lektioner	sämre sömnrutin		<b>Fysisk hälsa påverkad av hem jobb/studier</b>	<b>Hälsa</b>
"Men det psykiska är ju det som tagit störst nit av allt om man säger så, för det påverkas ju av allt det andra."	Psykiskt mående påverkat mest	Sämre psykiskt mående		<b>Psykisk hälsa påverkad av hem jobb/studier</b>	<b>Hälsa</b>

## Aktivitetsvanor

Resultaten visade att vanor och rutiner påverkade deltagarnas möjligheter till att utöva fysisk aktivitet. Dessa huvudkategorier som hör till denna domän är: ”Rutiner viktiga för att fysisk aktivitet ska utföras” samt ”Socialt sammanhang viktigt för att fysisk aktivitet ska utföras”.

### Rutiner viktiga för att fysisk aktivitet ska utföras

Ett återkommande inslag under intervjuerna är vikten av rutiner, dels inom livet i stort men särskilt för att informanterna skulle utföra någon form av fysisk aktivitet. Citatet nedan visar vikten av rutiner för våra informanter:

*”eh ja men de påverkar ju mycket om man har rutiner som gör att man ska träna en viss tid och då tränar man ju då, i stället för att det blir oregelbunden träning. För då blir det ofta man hellre... åh den här serien var ju lite trevlig att kolla på.” (G)*

### Träningsmängd innan och under jobb- och studier hemifrån

Majoriteten informanter som inkluderats i denna studie hade innan tiden för jobb eller studier hemifrån någon form av regelbunden fysisk aktivitet i sitt liv. Med detta menas planerade former av träning, inomhus eller utomhus, ensam eller i grupp. Våra informanter hade innan tiden för jobb eller studier hemifrån cirka 3–6 inplanerade träningspass i veckan.

Till följd av pandemin berättar majoriteten att de minskat sin mängd fysiska aktivitet under distansstudier och jobb hemifrån. Däremot har några få informanter uttryckt att de har bibehållit sin aktivitetsnivå och även ökat den. Citatet nedan speglar en regelbundenhet som återfinns hos samtliga informanter och hur träningsmängden påverkats av pandemin.

*“Jag har gymmat i sex, sju år iallafall och typ fyra till sex pass i veckan.”(C)*

En informant berättar också att hens mängd fysiska aktivitet minskat gradvis under tiden för studier hemifrån:

*”Alltså det har ju gradvis blivit sämre... som man liksom tänker så här att i början av pandemin, ja då slutar man gå till gymmet men fortsatte att va aktiv med typ löpning... och så längre det har gått desto sämre har det blivit... så nu är det liksom... haha typ varannan vecka...” (A)*



Informanterna som ökat sin mängd fysiska aktivitet under tiden för jobb eller studier hemifrån berättar att har haft mer tid och att detta är en viktig del i att den fysiska aktiviteten har ökat.

*”Ja alltså det har ökat sen distansen... för man har mer tid. Jag har ju kunnat planera min tid mycket bättre själv för att jag inte har behövt ta mig någonstans och då har det varit lättare att göra mer tid för träning.” (E)*

#### Rutiner innan och under jobb- och studier hemifrån

Vikten av rutiner är någonting som våra informanter berättar mycket om. Under tiden för jobb eller studier hemifrån har många upptäckt att rutiner är grundläggande för vidare fysisk aktivitet ska bli av eller ej. Majoriteten av informanter reflekterar i intervjuerna över hur deras liv med utgångspunkten fysisk aktivitet såg ut innan tiden för jobb/studier hemifrån. Dessa informanter berättar att det var lättare att realisera planerad fysisk aktivitet innan restriktionerna till följd av covid-19 pandemin. Nedan följer ett exempel på en informant som reflekterar över rutiner som fanns innan tiden för hemstudier:

*”Ehh, jaa otroligt stor skillnad... nej men liksom... det fanns liksom andra rutiner medan man fortfarande gick i skolan och sånt, då var det lättare att komma ut och springa, de var lättare att ta sig till ett gym..när pandemin började var det liksom, du ska inte ut, du ska inte va med folk, då slutade man gymma..och sen gick det liksom..wiiie.. sakta utför.” (A)*

Upplevelser om att förändrade rutiner leder till minskad fysisk aktivitet är något som våra informanter berättar om. Det var enligt dessa svårare att utföra fysisk aktivitet då den inte sammanföll direkt efter en annan utförd aktivitet. Dessa informanter berättar också att det är lättare att utföra fysisk aktivitet i form av träning om denna är planerad sedan tidigare. Nedan följer två exempel på informanter som tycker att det är lättare att genomföra träning efter annan utförd aktivitet:

*”För att jag inte tar mig ut på samma sätt längre. Eh när det var på plats, att så behövde jag ändå ta mig ut och då kunde man lika gärna gå och träna och göra annat också. Eh nu sitter man ju gärna fast i soffan eller vid köksbordet, gärna i sängen också...” (B)*

*”Jag har en kettlebell och en chinsstång som jag kör någon repetition med varje dag bara för att typ hålla igång och så men jag tycker ju att det blivit mycket jobbigare att ta sig iväg till gym nu för*

*tiden... när man åkte till jobbet så kunde jag och en jobbarkompis åka direkt därifrån till gymmet och då blev det ju lättare att ta sig iväg... sen nu när det varit Corona och så, så har man ju typ en ursäkt att inte gå dit... så man är ju lat liksom...” (D)*

Majoriteten av studiens deltagare berättade att deras rutiner för fysisk aktivitet förändrats på något sätt under tiden för distansstudier eller jobb hemifrån. De flesta av informanterna berättar att de undvek att träna på gym under början av pandemin då de upplevde att restriktioner och en dömande omgivning gjorde detta svårare.

Ett exempel på en informant som kände skam i samband med att gå till gymmet under tiden för pandemin:

*”Mm, jo dom har väl ändrats eftersom jag knappt rör mig längre haha... mm jag tror det är lite för att man skämdes för att va på gymmet där i början av pandemin när alla var så rädda och så typ. Man blev ju typ dömd av folk om man gick dit då... så då slutade man ju.” (D)*

Majoriteten av informanter uppger att de under tiden för jobb eller studier hemifrån förändrat formerna för daglig fysisk aktivitet och därav rutinerna för denna. I stället för att gå till ett gym och träna har dessa individer valt att öka mängden promenader och pulshöjande fysisk aktivitet har skett utomhus i stället för inomhus.

Här följer ett exempel på en informant som tränat utomhus i stället för att vara inomhus på gymmet:

*”gymmet har ju varit stängt, eller stängt och stängt, det har varit väldigt begränsat. Så då har man behövt varit ute själv och tränat istället på utomhusgym eller eh varit ute och sprungit eller så.” (G)*

Här följer ett exempel på en informant som börjat gå mer promenader under tiden för hemstudier:

*”Ja sånt har minskat för man behöver inte ta sig någonstans och man behöver inte cykla till blåsen. Men raska promenader för man behöver frisk luft från datorn, har ju ökat. Mer än o jag skulle varit på institutionen och kollat på föreläsningar, då hade man tagit en kaffe på rasten och suttit med klasskompisar i stället för promenaderna. Det är en balansgång, det har minskat på ett sätt men ökat på ett annat sätt, den allmänna.” (E)*

Vissa informanter beskriver dock att promenader minskat under tiden för jobb eller studier hemifrån. Dessa individer berättar att de blivit mer bekväma och tycker att steget att lämna bekvämligheten i hemmet mot att vara fysisk aktiv blivit mycket mer mödosamt.

*”jag tror jag går mindre nu under hem jobb också, alltså man orkar typ inte ta sig ur lägenheten längre, man har blivit så jäkla bekväm...//.. Då vill man ju bara chilla och kolla serier eller spela på sin lediga tid liksom...” (D)*

Socialt sammanhang viktig för att fysisk aktivitet ska utföras

Ett till resultat som fångades upp var att det är lättare att utföra fysisk aktivitet i form av planerad träning när ett socialt sammanhang adderas till denna. Några av informanterna uttrycker att det är viktigt att träna tillsammans med någon och att en samhörighet med till exempel ett lag eller personer på ett gym kan ha en stor effekt på upplevelsen av träningspasset. Den sociala aspekten ökar enligt våra informanter även sannolikheten för att ett planerat träningspass ska bli av. Citatet nedan speglar att det är viktigt att känna samhörighet med andra gällande sin fysiska aktivitet:

*”jag trivs väldigt mycket med fysisk aktivitet, jag känner väldigt mycket framgång där och, och pushar mig själv, och så träffar många, väldigt många likasinnade människor där också som gillar att hålla på med samma saker.” (C)*

Många beskrev även att det blev mer utmanande att vara fysisk aktiv när de på grund av restriktioner kände att de inte borde träna tillsammans med andra. Några informanter beskrev att planerade träningspass blev mycket svårare att utföra och utfördes inte i samma utsträckning under tiden för jobb/studier hemifrån. Detta på grund av att det inte fanns någon som såg till att träningen blev av för informanterna i fråga. De beskrev att den sociala delen i att vara fysisk aktiv är en essentiell del och att de är i behov av att någon annan medverkar i att ta beslut om att vara fysiskt aktiv. Citatet nedan speglar just detta:

*”Jag är extremt dålig på att liksom... sköta mig själv haha eller vad man ska säga vid träning, jag behöver lite gruppsytryck. Även om det liksom är av en eller av tjugo...eh så jag behöver en tid och en plats där jag ska vara, så gör jag det. Och det har ju påverkats i och med det här (syftar på covid 19-pandemin) ” (A)*

## Hälsa

Hälsa är ett stort begrepp i vilket flera saker kan inkluderas. Några informanter definierade hälsa som att personen ska vara frisk och några informanter menar att hälsa innebär att personen mår bra. Konsensus finns bland informanterna om att fysisk aktivitet är en stor del av hälsa. Både psykisk hälsa och sociala sammanhang har enligt informanterna en stor inverkan på måendet men på olika sätt.

### Fysisk aktivitet viktigt för välmående

Samtliga av våra informanter berättar att de tycker att fysisk aktivitet är ett stort inslag i hälsa och välmående över lag.

*”Hälsa för mig är att, eh, äta och må bra och röra på sig. Och kunna göra, alltså leva ett liv där man rör på sig, precis som man vill.” (C)*

Fysisk aktivitet definieras av informanterna som något som är pulshöjande och där kroppen får jobba., men det fanns även informanter som hade en bredare syn på innebörden och räknade även aktiviteter som inte var pulshöjande som fysisk aktivitet. Citatet nedan speglar deras syn på fysisk aktivitet:

*”Alltså nånting mer som gör kroppen ansträngd än att bara gå ut på promenader typ. När man liksom tränar på riktigt... är fysisk aktivitet” (E)*

Våra informanter berättade att hälsa är ett brett begrepp och många berättar att det finns många aspekter att ta hänsyn till vid beskrivning av hälsa. Majoriteten av våra informanter inkluderar frasen ”må bra” i definitionen och några av våra informanter använder ordet ”frisk” i sin definition. Våra informanter berättar att de tycker att hälsa och välmående innebär frihet att kunna utföra de aktiviteter hen vill i vardagen vilket speglas i citatet nedan:

*”Kan jag göra det som jag vill göra i vardagen, då är jag frisk, och då har jag god hälsa” (A)*

Ett hälsosamt tillstånd beskrevs även som att må bra och inte vara sjuk eller ha ont. Några informanter berättade att stillasittandet gör att de får mer smärta i sitt liv och därav ett sämre mående och hälsa över lag. Fysisk aktivitet och smärtan beskrevs som starkt sammankopplade faktorer som är påverkade av varandra. Det upplevdes att vid

smärtpåverkan så var det troligare att fysisk aktivitet uteblev, och vid utebliven fysisk aktivitet så ökade smärtan. En informant berättade att hen märkt att dennes immunförsvar blir bättre med den ökade träningsmängden och informanten kände även att en starkare kropp resulterar i mindre smärta. Nedan citat speglar detta fenomen väl.

*”det liksom minskar ju smärta..i liksom leder, gör så att jag klarar av det jag vill göra och när liksom.. om vi går tillbaka till att allting har fallerat, i och med covid, alltså min kropp blir ju sämre desto mindre jag rör på mig, vilket gör att jag rör på mig mindre...//...så jag tycker ju att det påverkar ju väldigt mycket, alltså kan jag vara fysiskt aktiv så mår jag ju mycket bättre, vilket gör att jag kan vara fysiskt aktiv” (A)*

*”Förut var jag sjuk hela tiden och mitt immunförsvar var typ noll. Hela tiden förkyld. Så det har jag märkt en jättestor skillnad på och sen har jag ju mina ryggsproblem som är så mycket mindre och mindre återkommande för att jag tränar upp alla delar i kroppen. Ja och psyket blir mycket bättre också.” (E)*

Fysisk aktivitet beskrevs som en viktig del till informanternas generella energinivå. Några informanter berättade att de känner sig orkeslösa och mindre fyllda av energi om de inte varit fysiskt aktiva, vilket påverkar deras mående i den större bilden. Fysisk trötthet till följd av aktivitet bidrog till mer kroppslig energi än innan aktiviteten var utförd.

*”Sen när man inte tränar så känner man sig slö och otränad och det påverkar ju psyket också så klart, ju mer man inte tränar och så, ju mer sliten och slö känner man sig...//...mår man dåligt så tränar man ju inte så då mår man ju sämre... sen om man dåligt psykiskt så vill man inte träffa folk heller så då blir man ju som instängd och så också... så allt hänger väl ihop egentligen...”(D)*

*”Det gör mig trött men det gör mig pigg och glad.” (B)*

### Sociala sammanhang viktigt för välmående

Ett återkommande inslag är att samtliga informanter nämner att de minskat sin sociala kontakt under tiden för jobb eller studier hemifrån. Samtliga informanter berättar att de tycker att sociala kontakter spelar en stor roll i deras hälsa och många tycker att den sociala distanseringen påverkat detta.

*”Att va social är ju viktigt för hälsan, man blir nog som sagt ensam och ledsen om man inte fick träffa folk” (D)*

#### Minskad social kontakt vid jobb eller studier hemifrån

Ensamhet är ett återkommande inslag under intervjuerna. Många beskriver att de saknar umgänge i form av familj, vänner och kollegorna i sättet att kunna prata med någon på raster eller lunchpauser. Nedan följer ett citat från en informant som svarar på frågan: Hur upplever du att studerande/jobb hemifrån påverkat din hälsa?

*”Ehhh.. främst negativt skulle jag säga. Eh för man har inte fått träffa några från klassen eller så och så har man inte fått plugga, studerat på campus. Vilket är liksom halva grejen med att studera.” (G)*

Att bo tillsammans med någon gör att minskade sociala kontakter i andra sammanhang inte var jobbigt. Nedan citat visar detta:

*”för jag tyckte inte att det var jobbigt rent generellt att sitta själv om dagarna hemma, det tyckte jag inte var jättejobbigt för man bor ju ändå med en partner.” (F)*

Några informanter har fortsatt kunnat vara sociala i vissa sammanhang och berättar att de uppskattat detta väldigt mycket under tiden för jobb eller studier hemifrån. De individer som gjort detta har medverkat i någon form av lagsport innan distanseringen och har kunnat fortsätta med detta. Nedan följer ett citat från en person som kunnat fortsätta träffa sina lagkamrater men som minskat på övriga sociala kontakter.

*”men det är tur att jag haft innebandyn där jag fortfarande har fått träffat människor annars hade jag inte mått så bra tror jag.” (G)*

#### Fysisk hälsa påverkad av jobb eller studier hemifrån

De flesta informanterna upplever att distansstudier och jobbet hemifrån påverkat deras fysiska hälsa med rubbade sömnrutiner, mindre rörelse och svagare kroppar. De berättar att deras fysiska hälsa känns påverkad av isoleringen och bristen på struktur i vardagen påverkar hälsan.

Rutin för sömn har påverkats negativt under tiden för jobb eller studier hemifrån. Till exempel tycker en informant att det är betydligt mer jobbigt att stiga upp ur sängen när hen inte behöver gå till skola/jobb utan i stället ska utföra detta arbete hemifrån.

*”man har ju dels fått lite sämre sömnrutin, när man inte har haft lektioner på skolan ... när man kan gå upp fem minuter innan en lektion och sätta sig framför zoom” (G)*

### Psykisk hälsa påverkad av jobb eller studier hemifrån

Enligt informanterna har deras psykiska hälsa blivit påverkad under tiden för jobb eller studier hemifrån. Vissa informanter uttrycker att de mått bättre psykiskt under den här tiden medan andra berättar att de tycker att denna period varit jobbig och påverkat deras psykiska hälsa negativt. Nedan följer ett citat från en person som tycker att hens psykiska mående förbättrats under tiden för studier eller jobb hemifrån.

*”pandemin har gjort att man fått ganska mycket egentid och typ kunnat jobba på sig själv, så att, i och med träningen och egentiden så har den blivit starkare, den psykiska hälsan, jag mår mycket bättre i huvudet än jag gjorde tidigare, så den har förbättrats jättemycket under pandemin.” (E)*

### Sämre och bättre mående under tiden för jobb eller studier hemifrån

Försämrat psykiskt mående under tiden för jobb eller studier hemifrån är något som framkommit under intervjuerna. Sämre psykiskt mående påverkat även andra aspekter i livet, inklusive sociala sammanhang och fysisk aktivitet. Många beskriver att det är svårare att initiera saker när de mår sämre psykiskt och att det psykiska måendet är grunden till mående över lag.

*”man kan ju överleva utan träning och människor och om man mår dåligt psykiskt så vill man ju varken träna eller träffa människor, så det blir ju typ som grunden för allt. Alltså grunden till att man faktiskt tar sig iväg till gymmet eller träffar vänner, för mår man inge bra så skiter man ju i det liksom och vill bara vara ensam...” (D)*

En av våra informanter har däremot förbättrat sitt psykiska mående under tiden för jobb eller studier hemifrån. Denna informant berättar att hen fått mer tid att utveckla sig själv och att hen känner mer tilltro till sig själv.

*”För när jag känner mig stark i kroppen så blir mitt psyke så mycket starkare också och då blir min allmänna hälsa bättre. För att jag har mitt psyke med mig, vilket det inte var förut. Asså om man tänker tidsmässigt så har väl den fysiska hälsan som har förändrats mest för att jag har liksom ökat så mycket i träning. Men jag skulle ändå säga att den psykiska hälsan har förändrats mest ändå. För det är den som har påverkat mitt mående mest under hela den här tiden. Så den psykiska hälsan har ändrats mest även om den fysiska hälsan har ändrats mycket också under pandemin. Ja psykiska!”*  
(E)

## **Diskussion**

### **Resultatsammanfattning**

Studiens syfte var att undersöka upplevelser av hälsa med fokus på fysisk aktivitet hos individer som behövt jobba eller studera hemifrån till följd av covid-19 pandemin.

Bearbetning av informationen som framkommit under intervjuerna resulterade i fem huvudkategorier som föll under två domäner med utgångspunkt i våra frågeställningar. Huvudkategorierna som föll under domänen ”aktivitetsvanor” är: ”rutiner viktiga för att fysisk aktivitet ska utföras” samt ”socialt sammanhang viktigt för att fysisk aktivitet ska utföras”. Huvudkategorierna som föll under domänen ”hälsa” är: ”fysisk aktivitet viktigt för välmående”, ”socialt sammanhang viktigt för välmående” ”fysisk hälsa påverkad av jobb- och studier hemifrån” samt ”psykisk hälsa påverkad av jobb- och studier hemifrån”.

### **Resultatdiskussion**

Vad studiens deltagare berättade om sina tränings vanor stämde väl överens med WHO:s definitioner (2) innan de började jobba eller studera hemifrån. Alla studiens deltagare utger sig att innan denna tidsperiod varit aktiva med någon form av planerad fysisk aktivitet veckovis och uppnått WHO:s rekommendationer. WHO menar vidare att den form av fysisk aktivitet som genomförs ska spridas ut över veckans dagar och aktiviteten ska pågå i minst 10 minuter. (9) Även detta överensstämmer med studiens deltagares nivå av fysiska aktivitet innan tiden för jobb eller studier hemifrån.

I kategorin: Rutiner är viktigt för att fysisk aktivitet ska genomföras framgick det att beteenden relaterade till fysisk aktivitet hade förändrats till följd av hemarbete eller studier, vilket överensstämmer med prediktionen av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin



(7). Brist på rutiner samt att arbetet eller studierna utfördes hemifrån innebar att det inte fanns något behov att förflytta sig vilket minskade den fysiska aktiviteten. Samtidigt kunde arbetet och studierna hemifrån även möjliggöra träning och fysisk aktivitet, då det kunde upplevas som att det skapade mer tid och energi till fysisk aktivitet och mindre stress. Vidare kunde minskad fysisk aktivitet till och från jobb eller skola leda till att informerande utförde andra former av aktivitet för att kompensera den uteblivna, detta gjorde att dessa individer ökade sin nivå av daglig aktivitet vilket inte överensstämmer med preliminära data från Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, som visade en minskning av antal steg med 7–38% (7).

Förändrade former för fysisk aktivitet har varit nödvändig för att denna ska kunna utföras, bland annat har personer som tidigare spenderat tid på gym behövt utföra träning utomhus i stället. En intressant aspekt som framkom under intervjun med en informant var att hen har kunnat upprätthålla sin rutin av fysisk aktivitet tack vare sin arbetsplats, detta på grund av att arbetsplatsen haft en egen träningsanläggning. En annan informant upplevde däremot att hen förlorat all form av rutin gällande fysisk aktivitet när restriktionerna mot gemensamma lagträningar infördes och hen kände att ingen annan träningsform fanns att tillgå. Förändrade rutiner till följd av jobb eller studier hemifrån bidrar till att färre av informanterna uppnår WHO:s rekommendation av 150 min/vecka på måttlig intensitet av fysisk aktivitet. (7)

I kategorin: Socialt sammanhang viktigt för att fysisk aktivitet ska utföras, framkom det att sociala interaktioner är viktigt. Kategorin beskriver att det är roligt när den fysiska aktiviteten kan upplevas tillsammans med någon annan och att det är viktigt att ha någon som stöttar i att denna ska bli av. Att vänner och familj är en viktig del i att fysisk aktivitet ska utföras är något det finns mycket forskning på. Larsen et al. (21) menar att personer som är mer socialt integrerade, helst med vänner, också är mer fysiskt aktiva i vardagen. Många av våra informanter uppger att det är lättare att vara fysiskt aktiv när träningstillfällen även innefattar en social komponent. I kategorin framkom det även att kollegor och studiekamrater spelar en stor roll i att fysisk aktivitet ska bli av. I synnerhet en informant beskriver även att det var lättare att åka till gymmet direkt från jobbet tillsammans med en kollega och att detta var en viktig del i att träningen blev av. Detta stämmer väl överens med vad en tvärsnittsstudie utförd i USA undersökte gällande vilket stöd för att vara fysiskt aktiv som var bäst mellan medarbetare, vänner och familj (22). Denna studie utfördes med 144 personer som alla jobba heltid på ett större företag. Studien kom fram till att medarbetarnas stöd för att vara fysiskt aktiv spelade en stor roll i vidare individerna var aktiva utanför jobbet eller ej (22).

Vid genomgång av resultatet i denna studie framkom det att deltagarna anser att deras sociala-, psykologiska-, och kroppsliga hälsa hänger ihop. Sociala sammanhang stärker psykisk hälsa, samt är en motivator till träning som på sätt förbättrar den fysiska hälsan och tvärtom. Det bio-psyko-sociala perspektivet är en väl grundad teori inom sjukvården som innebär att en individs hälsa utgörs av psykologiska, sociala och biologiska aspekter som lever i samspel, vilket även tydligt framkommer i de olika kategorierna som framkom i vår studie (23). I kategorin: Fysisk aktivitet viktigt för hälsan framgick det att hälsa är ett tillstånd där människan kan utföra de aktiviteter hen vill och kunna göra detta utan smärta vilket överensstämmer med WHO: definition angående hälsa (11). I kategorin framkom det även att ökad mängd stillasittande har lett till rygg- och ledsmärta och att fysisk aktivitet är en viktig del i att undvika det. Detta innebär att minskade smärtupplevelser är motivation till fysisk aktivitet. Upplevelsen av bättre hälsa vid regelbunden fysisk aktivitet som våra informanter beskrev är i linje med tidigare forskning av Lumb et. al. (24) som menar att 70% av världens vuxna befolkning någon gång lider av smärta i nedre ryggen och att olika former av träning fungerar för att reducera både kortvarig och långvarig ländryggssmärta.

I kategorin: Fysisk aktivitet viktigt för hälsan framkom det även att högre nivåer av energi upplevs efter utförd fysisk aktivitet. Med jobb eller studier hemifrån upplevs energinivån minska, då den fysiska aktiviteten minskat och att detta i sin tur lett till minskad energi över lag. Mindre energi leder även till minskad ork att vara social. Detta kan i sin tur kopplas till vad som framkommer i kategorin: Socialt sammanhang viktigt för välmående, där det framkom att distansstudier och arbete hemifrån inneburit minskade sociala interaktioner och ensamhet. Detta överensstämmer med vad en tvärsnittsstudie utförd i Filippinerna kom fram till. Denna utfördes under tiden för restriktioner på grund av covid-19 pandemin och forskare kom fram till att ensamheten hade ökat hos de 303 studenterna som deltog. Dessa studerade under tiden för studien, hemifrån (25). Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin menar vidare att var tredje ung vuxen i Stockholm lider av ensamhet (26). Personer som bor ensamma eller ej deltar i regelbunden aktivitet av någon form skattade sig som mer ensamma än andra. Rapporten menar vidare att ensamma personer oftare har sämre vanor i livet (26). Informanterna i vår studie berättar att de minskat på sociala kontakter under tiden för jobb eller studier hemifrån, dock har tre informanter kunnat fortsätta vara sociala i en del sammanhang såsom olika typer säga lagsport. De berättar vidare att denna fortsatta kontakt med andra har varit mycket värdefull och gjort att de inte känt av ensamheten i samma grad

vilket överensstämmer med vad ovanstående rapport delger. Ovannämnda rapport rapporterar även att ensamhet inte är lika utbrett bland personer som bor tillsammans med någon vilket även framkom i vår studie (26). Informanter som bodde tillsammans med någon berättade att de inte tycker att minskad social kontakt i övrigt har bekymrat dem i någon högre utsträckning. Av informanterna som bodde ensam var det däremot fler som uppgav att de känt sig mer ensamma under perioder och att de saknar familj och vänner i högre utsträckning.

Världshälsoorganisationen, WHO, har under pandemins början uttryckt oro över konsekvenser i form av mental ohälsa av psykisk och social art (27). I kategorin: Psykisk hälsa påverkad av jobb eller studier hemifrån framkom det att den psykiska hälsan är viktigast för välmående överlag i jämförelse med sociala sammanhang och fysisk hälsa. Det framkom även att den psykiska hälsan är grunden för hälsan överlag och att om denna fallerar så fallerar även resterande delar av hälsan, med andra ord, mår en person dåligt psykiskt så vill hen inte heller vara social eller aktivera sig fysiskt. Kumar et al. har spekulerat kring att isolering i olika mängder kan få människors rutiner och aktiviteter att förändras vilket i sin tur kan leda till mer ensamhet, depression, insomni, ökad oro samt ökade handlingar av självdestruktiva beteenden som ökat alkohol- och drogbruk samt en ökning av självskadebeteenden (28). Majoriteten av informanterna tycker att pandemin har bidragit till de någon gång under distansen mått psykiskt sämre till följd av isoleringen och detta har lett till att andra delar i livet blivit påverkade. Mängden fysisk aktivitet har exempelvis minskat då motivation saknats och den sociala interaktionen minskade på grund av restriktionerna. Dessa upplever som registrerats i intervjuerna att det stämmer överens om vad forskarna trott angående hälsoeffekter på grund av restriktioner och att hälsan påverkas negativt av isolering av olika grader (7). I kategorin: Psykisk hälsa påverkad av jobb eller studier hemifrån var det en informant som stack ut och berättade att hennes mående har förbättrats, detta på grund av mer tid att lägga på fysisk aktivitet vilket i sin tur har lett till att hon mått bättre både fysiskt, psykiskt och socialt. Meyer et al. menar att när forskare studerar psykologisk hälsa och utmattnings så brukar kvinnor generellt rapportera högre nivåer av psykologiska trångmål till skillnad från män (29). Detta är intressant då vi istället fick fram att informanten har tagit till vara på tiden med distansstudier och arbetat på sig själv och därav mår mycket bättre än innan tiden för studier eller jobb hemifrån. Informanten berättar att hon under tiden med restriktionerna har kunnat ägna mer tid åt fysisk aktivitet. Denna ökade mängd fysiska

aktivitet har sedan enligt informanten, gett ett bättre fysisk mående och om informanten mår bra fysiskt så bidrar det till ett ökat självförtroende och en bättre självbild.

I kategorin: Fysisk hälsa påverkad av jobb eller studier hemifrån framkom det att sömnrutiner förändrats till det sämre. På grund av förändrade rutiner i livet i övrigt förändrades även rutiner för sömnen och dess kvalitet. I en italiensk enkätstudie kom forskare fram till att individers mönster för sömn har förändrats under den tid individerna blev tvingade att stanna inomhus till följd av covid-19 pandemin. Studien inkluderade 501 individer som jobbade hemifrån och 809 personer som studerar hemifrån. Resultaten visade att sömnkvaliteten har blivit sämre för studiens deltagare även fast dessa spenderat mer tid i sängen och gått och lagt sig tidigare och vaknat senare på dagen än tidigare (30). Hänsyn bör dock tas till att ovan nämnda studie är utförd i ett land där restriktioner varit betydligt mer hårda än i Sverige och att individerna som medverkade i denna endast fått lämna sitt hem för att handla nödvändiga saker till detta. Det gör i sin tur att en regelrätt jämförelse ej kan ske i detta fall, dock kan resultaten från studien vara en indikation på att ökad tid i hemmet till följd av restriktioner kan ge uppkomst till förändringar i rutiner för sömn.

## Metoddiskussion

För att få en insikt om hur människor som jobbat eller studerat hemifrån uppfattar sin hälsa med utgångspunkten fysisk aktivitet valdes en kvalitativ metod. Bryman och Bell (18) menar att denna metod är till för att en tolkning av verkligheten ska kunna utföras vilket vi har ämnat göra i den här studien. I denna studie har vi fokuserat på enskilda berättelser och försökt att få så djupgående intervjuer som möjligt. Fördelarna med långa intervjuer är att mycket material kan samlas in på få intervjuer och att material som normalt inte hade fångats upp på kortare intervjuer har chans att samlas in under längre intervjuer. Nackdelarna med långa intervjuer är att de är mer tidskrävande att både utföra och att bearbeta vilket sätter krav på att intervjuerna blir klara i god tid.

Styrkorna med en semistrukturerad kvalitativ studie är att man kan fånga upp viktig information som annars missas i kvantitativa studier. Genom semi-strukturen finns en grundlagd av frågor som kan skapa ett flytande samtal men lämna plats för eventuella kompletterande frågor som ger en djupare förståelse av informantens svar. Nackdelarna med metoden är en bristande generaliserbarhet då ett axplock av individer inte kan svara på frågor

som sedan ska överföras på större grupper på ett korrekt sätt. Feltolkningar av svaren kan bidra till att felaktiga slutsatser dras och resultatet inte stämmer överens med verkligheten det vill säga att reliabiliteten kan ifrågasättas (18).

För att författarna ska hålla sig textnära och inte dra för tidiga slutsatser användes bearbetning genom kodning och kategorisering. Denna typ av noggrann bearbetning av materialet ökar trovärdigheten av våra resultat och slutsatser då vi startade processen textnära och arbetade oss sedan vidare för att möjliggöra tolkningar. Vårt urval av informanter är ej representativt för samtliga personer som jobbat eller studerat hemifrån under tiden för covid-19 pandemin. I denna studie har informanterna innan tid för jobb eller studier varit fysiskt aktiva. Detta var inget inklusionskriterie utan framkom under tiden för intervjuerna. Självklart påverkar detta studiens resultat vilket är en aspekt som läsaren bör ha hänsyn till. Vidare skulle det vara möjligt att resultatet påverkats av att vi författare studerar till fysioterapeuter och att informanterna därför tycker att de behöver framställa sig som mer fysiskt aktiva än de egentligen är, eftersom de förväntar sig att vi tycker att detta är en viktig del i livet. Gällande studiens överförbarhet hänvisar vi till att det är läsaren som behöver bedöma om resultaten vidare är tillämpliga i det egna sammanhanget. Därav beskrivs sammanhanget och deltagarnas erfarenheter noggrant i metodkapitlet.

## Konklusion

Arbete eller studier hemifrån har lett till förändrade rutiner gällande fysisk aktivitet och sociala sammanhang. Bristen på rutiner kopplade till fysisk aktivitet resulterade ofta i minskad sådan och rekommendationer om jobb och studier hemifrån har även resulterat i minskade sociala kontakter. Detta har i sin tur upplevts försämra informanternas fysiska och psykiska hälsa. Samtidigt framkom det att möjligheten till att själv kunna styra sin tid kunde upplevas som gynnsamt med minskad stress, mer tid till att ägna sig åt träning och personlig utveckling vilket medförde en känsla av bättre hälsa överlag.

## Klinisk nytta och framtida forskning

Resultaten av studien kan implementeras på en samhällsnivå genom att ansvariga inom hälso- och sjukvården vet innebörden om fördelarna och konsekvenserna av isolering och använda detta till sin fördel. Genom rekommendationer och tips på hur människor bör hantera

isolering ska fysisk aktivitet rekommenderas då träning minskar smärta, minskar depression, ökar muskelstyrkan och förbättrar den psykiska hälsan.

Resultaten vi fått fram kan även användas för tillämpning av fysioterapeuter genom att främja rutin på fysisk aktivitet hos sina patienter. Rutiner som varit en nyckel hos informanterna för framgång av att fysisk aktivitet ska bli av trots en ändrad vardag kan implementeras hos patienter. Genom att anpassa deras behandling med att infoga flexibilitet om hur och när träningen ska utföras, kan chansen öka att patienterna följer sin rehabiliteringsplan och förbättring kan uppnås. Eftersom rutiner gällande fysisk aktivitet är en viktig aspekt i att denna ska bli av är det också viktigt för yrkesaktiva fysioterapeuter att anamma uppföljning av rutiner i form av träningsdagböcker, uppföljande samtal med patienten och andra åtgärder för att säkerställa att patienten får rutin gällande fysisk aktivitet.

Vid vidare studier av detta skulle det vara intressant att intervjua personer som ej varit aktiva innan tiden för hemstudier eller jobb hemifrån för att se hur individens fysiska aktivitet och syn på hälsa förändrats.

## Referenser

- 1. Dwyer, M.J., Pasini, M., De Dominicis, S. and Righi, E. (2020), Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scand J Med Sci Sports*, 30: 1291-1294. <https://doi-org.ezproxy.its.uu.se/10.1111/sms.13710>
- 2. Folkhälsomyndigheten. statistik för vaccination mot covid-19. [INTERNET] Stockholm, 2021. [citerad 2021-12-16]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/statistik-och-analyser/statistik-over-registrerade-vaccinationer-covid-19/>
- 3. Shahidi, S.H., Stewart Williams, J. and Hassani, F. (2020), Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatr*, 109: 2147-2148. <https://doi-org.ezproxy.its.uu.se/10.1111/apa.15420>
- 4. Barrett, S., Rodda, K., Begg, S., O'Halloran, P.D. and Kingsley, M.I. (2021), Exercise and COVID-19: reasons individuals sought coaching support to assist them to increase physical activity during COVID-19. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.13089>
- 5. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, Bouaziz B, Bentlage E, How D, Ahmed M, Müller P, Müller N, Aloui A, Hammouda O, Paineiras-Domingos LL, Braakman-Jansen A, Wrede C, Bastoni S, Pernambuco CS, Mataruna L, Taheri M, Irandoust K, Khacharem A, Bragazzi NL, Chamari K, Glenn JM, Bott NT, Gargouri F, Chaari L, Batatia H, Ali GM, Abdelkarim O, Jarraya M, Abed KE, Souissi N, Van Gemert-Pijnen L, Riemann BL, Riemann L, Moalla W, Gómez-Raja J, Epstein M, Sanderman R, Schulz SV, Jerg A, Al-Horani R, Mansi T, Jmail M, Barbosa F, Ferreira-Santos F, Šimunič B, Pišot R, Gaggioli A, Bailey SJ, Steinacker JM, Driss T, Hoekelmann A. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020 May 28;12(6):1583. doi: 10.3390/nu12061583. PMID: 32481594; PMCID: PMC7352706.
- 6. Ludvigsson, JF. The first eight months of Sweden's COVID-19 strategy and the key actions and actors that were involved. *Acta Paediatr*. 2020; 109: 2459– 2471. <https://doi-org.ezproxy.its.uu.se/10.1111/apa.15582>
- 7. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin. Coronapandemin och fysisk aktivitet. [INTERNET] Stockholm 2020. [citerad 2021-03-22] hämtad från: [https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/coronapandemin-och-fysisk-aktivitet---en-prognos-om-kort--och-langsiktiga-effekter\\_.pdf](https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/coronapandemin-och-fysisk-aktivitet---en-prognos-om-kort--och-langsiktiga-effekter_.pdf)
- 8. Socialstyrelsen. Avlidna i covid-19. [INTERNET] Stockholm 2021. [citerad 2021-12-16] hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/statistik-om-covid-19/statistik-over-antal-avlidna-i-covid-19/>

- 9. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126
- 10. Folkhälsomyndigheten. Fysisk aktivitet – rekommendationer [internet] 2020. Stockholm. [citerad 2021-03-21] hämtad från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>
- 11. Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL. *Physiology of sport and exercise*. 5th edition. Champaign, IL: Human Kinetics; 2012.
- 12. Nationalencyklopedin. (1994) Höganäs. Bokförlaget Bra Böcker AB.
- 13 Ohlson L. (2002). *Hälsopedagogik*. Stockholm: Liber AB.
- 14. Centrum för idrottsforskning. Fysisk aktivitet [internet] Stockholm. 2020 [citerad 2021-03-22] hämtad från <https://idrottsstatistik.se/motion-och-fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet/>
- 15. Fysioterapi: Profession och vetenskap. Hälso Profession och vetenskapsområde. [INTERNET] Stockholm 2019. [citerad 2021-05-18] Hämtad från: <https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/professionsutveckling/om-professionen/fysioterapi-webb-navigering-20190220.pdf>
- 16. Cresswell, J.W. (2013). *Qualitative inquiry and research design- choosing among five approaches*. California. SAGE Publications, Inc.
- 17. Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund Nielsen & M. Granskär (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (3. uppl., s.219-233). Lund: Studentlitteratur AB.
- 18. Bryman, A. & Bell, E. (2011). *Företagsekonomiska forskningsmetoder*, Stockholm: Liber AB
- 19. Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*, 24(2), 105-112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001
- 20. Denscombe, M., 2014. *The Good Research Guide*. 5th ed. Maidenhead: Open University Press.
- 21. Larsen, B.A., Strong, D. & Linke, S.E. The Association Between Family and Friend Integration and Physical Activity: Results from the NHIS. *Int.J. Behav. Med.* 21, 529–536 (2014). <https://doi-org.ezproxy.its.uu.se/10.1007/s12529-013-9318-x>
- 22. SARKAR, S. et al. Social support for physical activity: Comparison of family, friends, and coworkers. *Work*, [s. l.], v. 55, n. 4, p. 893–899, 2016. DOI 10.3233/WOR-162459. Disponível em: <https://search-ebscohost-com.ezproxy.its.uu.se/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=120560903&site=ehost-live>. Acesso em: 7 nov. 2021.
- 23. Engel, G., L., (1977). The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science, New Series*, 196(4286), 129-136. URL
- 24. Lumb, J, M. Lategan, L, H. A four-week home-based exercise programme is effective in treating subacute low back pain in adults. *South African Sports Medicine Association*. 1-6. 2018.



DOI:<http://ezproxy.its.uu.se/login?url=https://dx.doi.org/10.17159/2078-516X/2018/v30i1a5020>

- 25. Labrague, J, L. Alexis, A, J. Santos, D. Falguera, C. 212. Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in psychiatric care*. Volume 57, issue 4. <https://doi-org.ezproxy.its.uu.se/10.1111/ppc.12721>
- 26. Bartelink V, Fredlund P, Lager A. *Ensamhet i Stockholms län – resultat från Stockholms läns folkhälsokohort*. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm; 2021. Rapport 2021:10
- 27. World Health Organization. (2020d). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. WHO reference number: WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- 28. Anant Kumar & K. Rajasekharan Nayar (2021) COVID 19 and its mental health consequences, *Journal of Mental Health*, 30:1, 1-2, DOI: 10.1080/09638237.2020.1757052
- 29. Meyer, B. Zill, A. Dilba, D. Gerlach, R. Schumann, S. (2021) Employee psychological well-being during the COVID-19 pandemic in Germany: A longitudinal study of demands, resources, and exhaustion. *International journal of psychology*. Vol. 56, No. 4, 532–550, DOI: 10.1002/ijop.12743
- 30. Cellini, N. Canale, N. Mioni, G. Costa, S. 2020. Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of sleep research*. Volym 29. Nummer 4. <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>

## Bilaga 1. – Intervjuguide

### A. Allmän information:

1. Hur gammal är du?
2. Är du student eller arbetar du?
3. Hur länge har du jobbat/studerat hemifrån under pandemin?
4. Är du ensamboende eller bor du tillsammans med någon/några?

### B. Fysisk aktivitet

1. Vad anser du att fysisk aktivitet är?
2. Hur fysiskt aktiv är du?
3. Hur ser din fysiska aktivitet ut nu när du jobbar hemifrån i jämförelse med innan du gjorde det?
4. Vad är det som får dig att vara fysiskt aktiv?

### C. Uppfattning om vanor avseende fysisk aktivitet

1. Hur såg dina vanor gällande fysisk aktivitet ut innan du började jobba/studera hemifrån?
2. Hur ser dina vanor gällande fysisk aktivitet ut under tiden du jobbar/studerar hemifrån?
  - Om dina vanor har ändrat sig till följd av hemarbete/studier: varför tror du att dina rutiner har förändrats på grund av hemarbete/studier?*
  - Om dina vanor ej har förändrats till följd av hemarbete/studier: varför tror du att du har kunnat behålla dina rutiner trots att du jobbat/studerat hemifrån?*
3. Hur har restriktioner på grund av covid-19 pandemin påverkat din fysiska aktivitet?
  - *Om denna inte har påverkats, varför tror du att det är så?*

### D. Uppfattning om hälsa

1. Vad är hälsa för dig?
2. Hur upplever du att fysisk aktivitet påverkar din hälsa?
3. Hur upplever du att sociala sammanhang och umgänge med människor påverkar din hälsa?
4. Hur upplever du att din psykiska hälsa hänger ihop med din hälsa överlag?
5. Hur upplever du att studerande/ jobb hemifrån påverkat din hälsa?
6. Hur upplever du att dina vanor kring fysisk aktivitet påverkar din hälsa?
  - *Om vanorna har förändrats till följd av hem jobb/studier: Hur upplever du att dina förändrade vanor för fysisk aktivitet till följd av hem jobb/studier har påverkat din hälsa?*
7. Vilken kategori av fysisk aktivitet, psykisk hälsa och social hälsa har förändrats mest under tiden med jobb/studier från hemmet och varför tror du att det är så?
8. Vilken av fysisk aktivitet, psykisk hälsa och social hälsa tror du har mest påverkan på din hälsa över lag och varför?

## Bilaga 2

### Informativt Mejl till intervjudeltagare

Hej, vi är två fysioterapeutstudenter från Uppsala universitet som utför vårt examensarbete under hösten 2021. I detta mejl får du information gällande den studie vi tänkt genomföra och hur din medverkan kan bidra.

#### **Vad handlar studien om?**

Studien som vi tänkt genomföra är en intervjustudie där vi försöker fånga upp olika uppfattningar om hur jobb eller studier hemifrån under covid-19 pandemin ser ut och hur detta har påverkat fysisk aktivitet och hälsa. Forskare idag tror att pandemin, på grund av restriktioner och rekommendationer, kommer ha en negativ effekt på människors grad av fysiska aktivitet och även hälsa, men forskning kring detta är fortfarande bristfälligt och riktar sig sällan till att utforska enskilda människors uppfattningar kring detta.

#### **Intervjun**

Intervjun kommer att utföras via videomötes appen zoom eller via mobiltelefon och beräknas ta 30–40 minuter. Intervjun kommer ljudmässigt att spelas in för att vi ska kunna överföra det som sägs till text vid ett senare tillfälle. Bild/ video under samtalet kommer ej att spelas in. Är du intresserad av att medverka i vår studie så kommer en tid som passar dig bokas in för intervjun.

#### **Vad händer med mina uppgifter?**

Dina uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt och din medverkan kommer inte medföra några följder eller risker. Efter inspelning av intervjun kommer ditt namn och dina uppgifter inte användas i studien utan du och det du säger kommer att märkas upp med koder. Efter att arbetet är avslutat kommer ljudinspelningar och konfidentiella uppgifter att raderas.

#### **Deltagandet är frivilligt**

Du blir tillfrågad om att medverka i denna studie då du under en tid i pandemin, jobbat eller studerat hemifrån och vi är nyfikna på just din erfarenhet av detta.

Medverkan i den här studien är helt frivillig och om du mot förmodan skulle vilja avbryta ditt deltagande kan du göra det när som helst utan krav på att ange anledning till varför du väljer att avbryta.

#### **Resultat av studien**

När arbetet är färdigställt kommer du att informeras om detta och du får gärna läsa igenom resultatet. Studien beräknas vara klar till januari 2022.

Vid frågor eller funderingar, vänligen kontaktat ansvariga för studien.

**Ansvariga för studien**

Paulina Löf

Sanna Thunell

Fysioterapeutprogrammet

Handledare: Hanna Ljungvall leg. Hälso- och sjukvårdskurator

Institutionen för neurovetenskap, Uppsala universitet.