

Digitalt interventionsarbete för främjande av självbestämmande motivation till motion

Karin Weman (Josefsson)
Adjunkt Högskolan i Halmstad
Doktorand Göteborgs Universitet



Problemområde

Fysisk inaktivitet är en växande hälsorisk på såväl individ- som samhällsnivå och det finns stora samhällsekonomiska och hälsorelaterade vinster med att få fler människor att motionera regelbundet.

Även om många föresätter sig att bli mer fysiskt aktiva har det visat sig svårt att upprätthålla motionsbeteenden över tid (s.k. följsamhet) trots goda intentioner.

Forskning har visat att cirka 50 % av dem som initierat ett nytt motionsbeteende slutar inom tre till sex månader, ett fenomen benämnt *drop-out* (Buckworth & Dishman, 2002). Att lyckas upprätthålla regelbundna motionsvanor över tid, d.v.s. *följsamhet* (adherence), är alltså en betydande utmaning i främjandet av fysisk aktivitet.

Att skapa praktiska verktyg som kan främja förändringsprocessen är alltså av stort värde. Mycket pekar på att motionsfrämjande interventioner baserade på en teoretisk grund är effektiva för att framgångsrikt upprätthålla ett motionsbeteende över tid.

Problemområde

En litteraturöversikt av SBU (2007) konkluderade att teoribaserade motionsinterventioner ökar den fysiska aktiviteten 10-15 % mer än vanligt omhändertagande.

Digitala interventioner, även kallad e-Hälsa, har bland annat följande fördelar:

- (a) innehållet kan standardiseras och personalbördan för klinisk kontakt minskar,
- (b) hälsoinformation görs lättillgänglig och individanpassad,
- (c) användaren kan få mer anonymitet än vid traditionell rådgivning

(Patrick & Canavello, 2011).

Syfte och frågeställningar

Avhandlingen kommer att utgöras av tre sammanhängande delstudier. Syftet med forskningsprojektet är att:

- Validera svenska översättningar av SDT-baserade kvantitativa instrument
- Undersöka sambanden mellan motivationsprofil, upplevd tillfredställelse av fundamentala behov och motionsbeteende i en grupp av medelålders motionärer
- Undersöka effekterna (beteendeprocessen) av en personcentrerad och motivationsorienterad motionsintervention hos patienter med mild kognitiv störning (MCI)
- Utveckla, genomföra och testa en teoribaserad digital intervention där interaktiva verktyg som syftar till att främja regelbunden fysisk aktivitet (följsamhet) prövas

Sammantaget är målet med forskningsprojektet att a) öka kunskaperna om de psykologiska processer som ligger bakom upprätthållandet av fysisk aktivitet och motionsbeteenden, b) utveckla teoribaserade digitala verktyg för att understödja hållbar beteendeförändring, och c) öka möjligheterna för människor att initiera och behålla hälsosamma motionsvanor och därigenom i förlängningen gynna folkhälsan och samhällsekonomin såväl som den enskilde individens välbefinnande.

Användningsområden

Både FYSS (2008) och SBU (2007) poängterar bland annat vikten av uppföljning och socialt stöd för att beteendeförändring med (FAR[©]) ska vara framgångsrik och här skulle ett välstrukturerat teoribaserat digitalt, webbaserat verktyg kunna utgöra en spännande och kostnadseffektiv möjlighet.

Uppföljning omfattar faktorer som övervakning, korrigerande och socialt stöd, vilket delvis skulle kunna förmedlas via ett sådant verktyg.

Projektet sker i samarbete med ett befintligt internetbaserat företag som erbjuder motionsrelaterade tjänster (tex stegtävlingar) och som har ca 10 000 medlemmar anslutna till sin webbtjänst.

Teoretisk förankring

Self-Determination Theory (SDT) är en sådan framstående motivationsteori inom denna typ av teoribildning som fått ökad uppmärksamhet under de senaste åren även inom främjandet av hälsobeteenden (Hagger & Chatzisarantis, 2008).

SDT bygger på betydelsen av självbestämmande för att människor ska motiveras att engagera sig i olika beteenden, både vad avser initiering och upprätthållande av beteendet.

Teoretisk förankring

Transtheoretical Model (TTM) och Self-Efficacy (*självförtroende*) är två teoretiska utgångspunkter som har använts flitigt inom interventioner för motionsbeteenden (FYSS, 2008), inte minst i kombination med varandra (SBU, 2007).

TTM kännetecknas av att interventionen anpassas till det förändringsstadium individen befinner sig i och självförtroende är enligt aktuell forskning det psykologiska begrepp som har starkast samband med följsamhet (medierande effekt).