



ÖREBRO UNIVERSITET  
INSTITUTIONEN FÖR  
VÅRDVETENSKAP OCH OMSORG



Universitetssjukhuset Örebro  
Yrkes- och miljömedicinska kliniken

ÖREBRO LÄNS  
LANDSTING

# Yrkesofficerarnas träningsvanor och faktorer som påverkar träningsmöjligheterna på arbetstid

Författare:

*Birgitta Eriksson*

*Christina Nyberg*

*Garnisonshälsan*

*Skövde-Kvarn Garnison*

Handledare:

*Mats Eklöf*

**Projektarbete vid Företagssköterskeutbildning 40 poäng,  
2003-2005 Örebro Universitet och Yrkes- och  
miljömedicinska kliniken, Örebro**

## Förord

Föreliggande arbete har utförts som projektarbete i utbildningen till företagssjuksköterska 40 poäng år 2003-2005 vid Örebro universitet och Yrkesmedicinska kliniken vid Universitetssjukhuset Örebro.

Arbetet har utförts vid Garnisonshälsan, Skövde–Kvarn Garnison, Skövde.

Handledare vid Yrkes- och miljömedicinska kliniken i Göteborg:  
Psykolog Mats Eklöf.

Undertecknade står ensamt ansvariga för innehållet i rapporten. Detta innebär att Yrkes- och miljömedicinska kliniken/Arbetslivsinstitutet inte ansvarar för innehållet i rapporten.

Skövde januari 2005

Företagssköterska  
Birgitta Eriksson  
Bågvägen 58  
544 32 Hjo  
Tel: 0503-12188

Adress arbetet:  
Skövde Garnison By 551  
Box 604  
541 29 Skövde  
Tel: 0500-465582

Företagssköterska  
Christina Nyberg  
Lagmansboda gränd 1  
541 70 Skövde  
Tel: 0500-461567

Adress arbetet  
Skövde Garnison By 551  
Box 604  
541 29 Skövde  
Tel: 0500-465580

Kursansvarig: Sofia Loodh  
Yrkes- och miljömedicinska kliniken Örebro

Ansvarig examinator: Carl-Göran Ohlson  
Yrkes- och miljömedicinska kliniken Örebro

Projektarbetets titel:

**Yrkesofficerarnas träningsvanor och faktorer som påverkar  
träningmöjligheterna på arbetstid**

## Innehållsförteckning

### Innehållsförteckning

Sammanfattning	1
1 Bakgrund	2
1:1 Syfte	3
2 Metod	4
2:1 Studiegrupp	4
2:2 Enkät och intervjufrågor	4
2:3 Datainsamling och bortfall	4
3 Resultat	6
4 Diskussion	10
4:1 Metod	10
4:2 Resultat	10
4:3 Slutsatser	12
5 Referenser	13
6 Bilagor	14

## Sammanfattning

Studien är gjord för att belysa yrkesofficerarnas träningsvanor och faktorer som påverkar träningsmöjligheterna på arbetstid. Denna studie är en tvärsnittsstudie där insamlandet av data skett med hjälp av en enkätundersökning och kompletterande intervjuer.

Då officersyrket ofta är fysiskt krävande har man tidigare haft regelbundna tester för att mäta den fysiska kapaciteten genom Försvarmaktens Fysiska Baskrav (FM Baskrav). Från och med 040701 har man gått över till Försvarmaktens Fysiska Standard (FM FysS) vilket innebär schemalagd träningstid om tre timmar fördelat på minst två träningspass/vecka. Kravet för att bli godkänd är att man satt upp individuella realistiska mål, planerat och genomfört regelbunden träning under minst 75 % av arbetsveckorna under ett år. Under en övergångsperiod och för de som inte uppfyller kraven för FM FysS skall det beredas möjlighet att genomföra prov enligt FM Baskrav.

Resultatet av studien visar att drygt hälften tränar regelbundet och att tidsbrist framförs som den främsta orsaken till att inte träna på arbetstid. Man prioriterar de värnpliktiga och deras utbildning vilket innebär att den fysiska träningen kommer i andra hand för den enskilde officeren. Dock upplever de flesta att det är ett tillåtande klimat för att träna på arbetstid vilket kan ses som positivt för den framtida arbetstidsplaneringen och FM FysS.

## 1 Bakgrund

För något år sedan togs det upp i pressen (se bilaga 1) att yrkesofficerarna inte håller måttet vad det gäller fysisk kondition och träning och på personalinformationerna rapporteras det återkommande om yrkesofficerarnas låga deltagande vid de olika aktiviteter som anordnas av Idrottsavdelningen inom Skövde – Kvarn Garnison. Exempel på dessa aktiviteter är orientering, längdskidåkning, löpning och dagar där officerarnas fysiska förmåga testas för Försvarsmaktens Fysiska Baskrav (FM Baskrav). I FM Baskrav ingår test för uthållighet, kondition, styrka och skjutduglighet. Dessa krav ligger till grund för vitsord och är därmed viktiga att klara av för att ha möjlighet att gå vidare i karriären när det gäller såväl tjänst som utbildning. Enligt uppgift från personalchefen på P4 är personalsituationen den att det fattas personal på 45 tjänster inom P4, samt att ytterligare 20-25 officerare är på utlandstjänstgöring. Denna personalsituation medför att arbetsbelastningen blir tyngre på befintlig personal.

Enligt Försvarsmaktens Idrotts- och Friskvårdsavdelnings (FM I/F) statistik framgår att inom Armén totalt i riket under utbildningsåret 2002-2003 var det 66 % som blev godkända i uthållighets-, konditions- och styrketesten, och 79 % blev godkända i skjutduglighetstestet. På P4 var motsvarande siffror 53 % respektive 70 %. Under utbildningsåret 2003-2004 visar statistiken för Armén totalt 68 % godkända i uthållighets-, konditions- och styrketesten, och 81 % blev godkända i skjutduglighetstestet. På P4 var motsvarande siffror 65 % respektive 72 %. I statistiken framgår inte specifika siffror för åldersgruppen 30-40 år (vår studiegrupp), utan siffrorna gäller alla åldersgrupper.

Beskrivning av Försvarsmaktens fastställda gemensamma baskrav avseende fysisk prestationsförmåga och skjutduglighet för officerare samt vad Försvarsmaktens Fysiska Standard innebär återfinns i bilaga 2.

Försvarsdepartementet gav år 2001 Försvarsmakten i uppgift att utreda om nuvarande fysiska krav (FM Baskrav) innebär omotiverade rekryteringshinder. Det får inte finnas fysiska krav som utan saklig grund utestänger svenska ungdomar från yrket. FM I/F fick i uppgift att utarbeta en modell där alla officerare skall träna tre timmar i veckan och därmed även betrakta den fysiska träningen som en arbetsuppgift. En försöksverksamhet genomfördes under 2002-2003 där ca 1000 yrkesofficerare från fem förband deltog. Resultatet visade att majoriteten av officerarna var positiva till att fysisk träning läggs in i veckoplaneringen. Farhågorna om att den nya modellen skulle leda till försämringar vad det gäller träningens omfattning, styrka och kondition besannades inte. Försöket visade också att kunskapen om modellens grundtankar och deras konsekvenser inte var tillräckligt väl spridda. Det krävs således en utbildningsinsats för att implementeringen skall lyckas. Från och med 040701 har man inom Försvarsmakten gått över till Försvarsmaktens Fysiska Standard (FM FysS). [1]

Många militära aktiviteter är fysiskt krävande. Alla individer har inte den kapacitet som behövs för att klara officersyrket. I syfte att pröva om officerare har tillräcklig fysisk kapacitet tillämpas fysiska prov, FM Baskrav, både vad det gäller styrka och kondition. Ett av målen med dessa prov är att alla som godkänns också skall ha tillräcklig fysisk kapacitet för att orka med sina arbetsuppgifter bland annat för att slippa avgångar och produktionsbortfall. Ett annat mål är att proven inte skall underkänna dugliga individer eftersom detta kan äventyra tillgången på kompetent personal samtidigt som det innebär en orättvisa mot dem som

drabbas. För att nå nämnda mål måste proven ha tillräcklig reliabilitet och validitet, dvs de måste ha hög mätnoggrannhet och mäta de egenskaper som är viktiga i sammanhanget. Dessutom måste gränsen för godkänt ha rätt nivå. Nämnas bör att samma krav gäller för såväl män som kvinnor, däremot tar man hänsyn till ålder och befattning. [2]

Det är sedan tidigare undersökt och väl dokumenterat att bra kostvanor och regelbunden motion befrämjar hälsan. Enligt rapporten Liv och Hälsa 2000 är det 30 % fler som mår bra eller mycket bra beträffande allmänna hälsotillståndet av dem som motionerar regelbundet, jämfört med dem som motionerar lite. Inte oväntat finns ett samband mellan lite motion och besvär från rörelseorganen. Förekomsten av besvär från rörelseorganen är lägst bland kvinnor och män som motionerar regelbundet. [3]

Försvarsmaktens policy för friskvård definierar:

- Friskvård är ett samlingsbegrepp för sådana åtgärder som stimulerar individer och grupper till egna aktiva insatser i hälsofrämjande syfte.
- Ett engagemang för hälsan leder till ökad frisknärvaro och livskvalitet.
- Detta gagnar både den anställde och försvarsmakten.
- Försvarsmaktens friskvård skall möjliggöra att all personal har fysiska och psykiska förutsättningar för att klara sina befattningar i fred, kris och krig.
- Stimulera de anställda till en positiv och sund livsföring. [4]

## 1:1 Syfte

Syftet var att göra en studie bland yrkesofficerarna (yoff) på P4 inom Skövde – Kvarn Garnison, för att kartlägga deras träningsvanor samt faktorer som påverkar möjligheterna respektive hindren att träna tre timmar/vecka på arbetstid. Åldersgruppen 30-40 år valdes då de kunde misstänkas träna mindre och därmed vara mer intressanta att studera än de yngre officerarna, eftersom vitsorden och resultatet av fysiska baskraven styr möjligheten att gå vidare på exempelvis officershögskolan.

De frågeställningar studien bygger på är:

- I hur stor utsträckning utnyttjar yoff den träningstid (tre timmar/vecka) som ingår i deras ordinarie arbetstid?
- Upplever yoff att de faktiskt har möjlighet att träna tre timmar/vecka under arbetstid?
- Vilka hinder finns som eventuellt ligger till grund för att träningstiden inte utnyttjas?

## 2 Metod

En tvärsnittsstudie gjordes med hjälp av en enkätundersökning och kompletterande intervjuer med kompanicheferna, för att kartlägga officerarnas träningsvanor och vilka faktorer som påverkar träningsmöjligheterna på arbetstid.

### 2:1 Studiegrupp

Enkätundersökningen skickades ut till alla yrkesofficerare (yoff), såväl män som kvinnor, på P4 födda 1964-1974 med tjänstgöringsort Skövde. Gruppen bestod av 93 officerare, varav 4 var kvinnor. Medelåldern var 35 år och medelvärdet av antal anställningsår var 12 år. Ungefär hälften av de som svarade på enkäten hade i huvudsak administrativa arbetsuppgifter och de övrigas arbetsuppgifter var utbildning av värnpliktiga.

Valet av studiegrupp gjordes i samråd med en av våra chefer på P4. Varför just 30-40-åringar valdes var att de har yrkeserfarenhet, fast anställning och har kommit en bit i karriären. I vårt samråd med chefen framkom en farhåga att dessa officerare skulle tycka att träningen och därmed vitsordens betydelse inte är lika viktiga längre om de nått en position de är nöjda med. Officerarna i åldersgruppen 30-40 år kunde därför misstänkas träna mindre och därmed vara mer intressanta att studera än de yngre officerarna, eftersom vitsorden och resultatet av fysiska baskraven styr möjligheten att gå vidare på exempelvis officershögskolan.

De kompletterande intervjuerna gjordes med kompanicheferna på de fem kompanierna på P4. Alla dessa chefer ingick också i gruppen som svarade på enkäten. Medelåldern på kompanicheferna var 36 år och medelvärdet av antalet anställningsår var 14 år.

### 2:2 Enkät och intervjufrågor

Enkäten bestod av frågor med flera fasta svarsalternativ samt utrymme för egna kommentarer. Frågorna berörde total träningsstid, träning på arbetstid, förändrade träningsvanor, FM Baskrav samt åsikter om Idrottsavdelningens aktiviteter. (Se bilaga 3).

Intervjufrågorna till kompanicheferna berörde chefens möjlighet att påverka personalens arbetstidsplanering och skapa utrymme till träning. Uppmuntras personalen att träna, ges det tid till detta? Tränar de själva som goda förebilder? (Se bilaga 4).

### 2:3 Datainsamling och bortfall

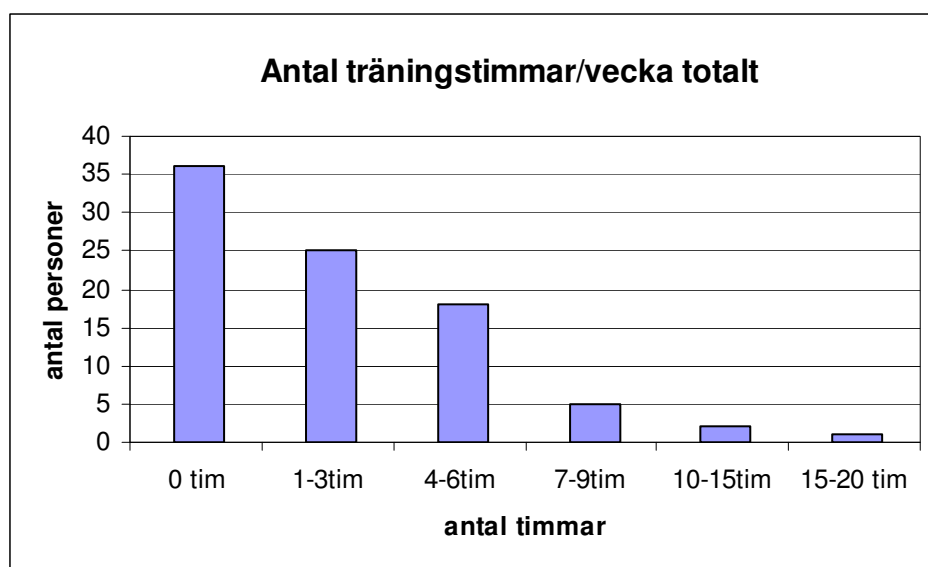
Enkäten skickades ut till 93 officerare på P4 i Skövde. Att delta i studien var frivilligt, vilket framgick i introduktionsbrevet. Enkäterna var numrerade och enbart författarna kände till identitetskoderna som togs bort så snart insamlingstiden var slut och svarsbearbetningen påbörjades. Materialet förvarades inlåst i enlighet med sedvanlig sekretess. Vid datum för inlämning av enkäten saknades elva svar. En påminnelse skickades ut till dessa och ytterligare nio svar kom in. Av totala antalet enkäter har 91 svar inkommit, vilket gav endast ett ringa bortfall. Vid bortfallsanalysen framkom att en var tjänstledig och ett svar uteblev av okänd anledning.

De planerade fem intervjuerna genomfördes av författarna och skedde enskilt i lugn och ostörd miljö. Under intervjun dokumenterades svaren skriftligt, för att sedan tolkas och sammanställas i resultatet.



### 3 Resultat

I studien framkom att drygt hälften (53 %) av de tillfrågade regelbundet ägnade sig åt någon form av träning förlagd antingen till arbetstid och/eller fritid. Totala träningstiden varierade mellan 0-20 timmar/vecka (tim/v) (se figur 1). Dessutom uppgav fyra personer att de tränade men oregelbundet. Bland de tillfrågade ansåg 82 % att det var viktigt att ha god kondition för att klara officersyrket.



Figur 1

Totala antalet träningstimmar/vecka förlagd antingen till arbetstid och/eller fritid för samtliga 91 deltagare i studien.

De deltagande kvinnorna svarade att de tränade regelbundet, ca 3-4 tim/v. Dock framkom att ingen av kvinnorna tränade på arbetstid, detta pga av tidsbrist, utan ägnade sin fritid åt träning. I frågan om de ändrat sina träningsvanor de senaste två åren svarade hälften av kvinnorna att de minskat sin träningstid och hälften svarade att deras träningsvanor var oförändrade.

Angående träning på arbetstid varierade svaren från regelbundet, sparsamt till inte alls. Endast en av kompanicheferna svarade att han tränade regelbundet. De flesta av kompanicheferna hade minskat sin träningstid de senaste två åren. De ansåg att de fått mer och mer uppgifter som skulle skötas på samma tid som tidigare och prioriterade då inte träningstiden. Av samtliga 91 tillfrågade svarade 51 % att de minskat sin träningstid de senaste två åren (se tabell 1).

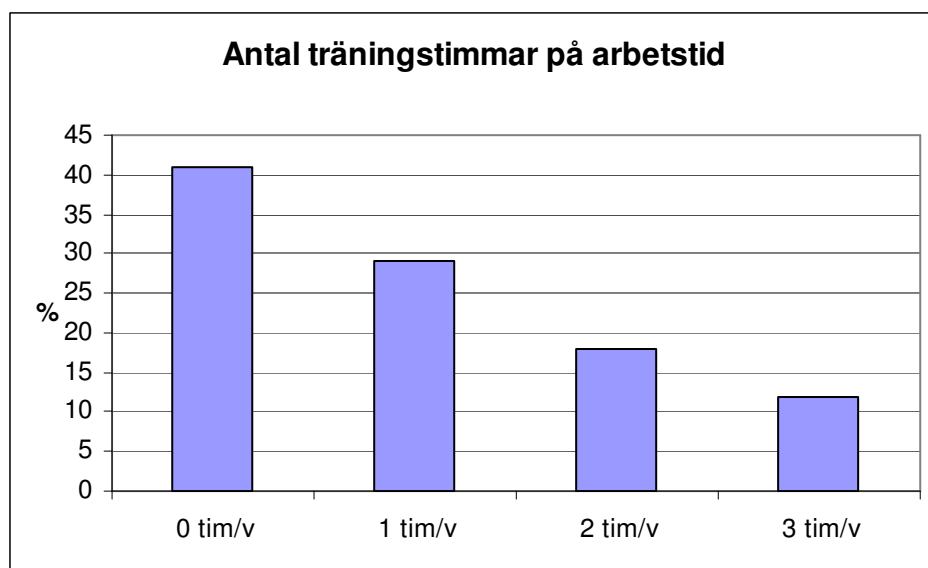
Tabell 1

Tabellen visar hur träningsvanorna förändrats de senaste två åren bland samtliga tillfrågade. Två bortfall pga inkonsekventa svar då de angivit flera svarsalternativ.

%

ökat	minskat	oförändrat
17	51	32

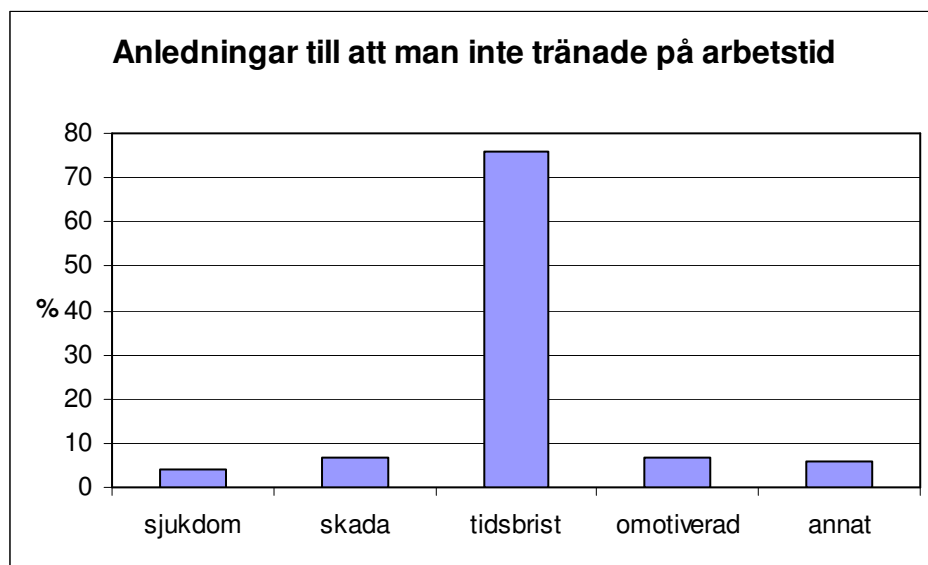
I frågan om man tränade på arbetstid uppgav drygt hälften (54 %) av de tillfrågade att de tränade på arbetstid. De som nyttjade tre träningstimmar/vecka uppgick till 12 %. Bland nej svaren var det sex personer som i följdfrågan, hur många timmar/vecka de tränade på arbetstid, svarade att de tränade en timme/vecka på arbetstid. Med ytterligare fem inkonsekventa svar blev det totalt elva bortfall. Av totala antalet svar var det 88 % av svaren som var konsekventa i dessa båda frågor (se figur 2).



Figur 2

Antal träningstimmar (tim/v) på arbetstid per person och vecka uppdelat på fyra tidsalternativ för samtliga 80 konsekventa svar.

Som den vanligaste anledningen till att inte träna på arbetstid angavs tidsbrist (se figur 3). Av de som inte ansåg sig ha tid att träna på arbetstid (41 personer) var det endast 15 personer som tränade regelbundet på sin fritid.



Figur 3

Anledningar till att man inte tränade på arbetstid. Fem fasta svarsalternativ fanns att välja på, flera svarsalternativ/person kan förekomma

Kompanicheferna ansåg att det var ett chefsansvar att prioritera den fysiska träningen, att det skapades tillfällen till träning, vilket sågs som ett sätt att stressa av. Det ansågs även som viktigt att man inte planerade verksamheten med för snäva målsättningar utan det gavs tid för reflektion och prioriteringar. Ytterligare en synpunkt som skulle kunna leda till en bättre arbetstidsplanering var en ökad samordning inom och mellan kompanierna.

I frågan om klimatet var tillåtande för att träna på arbetstid framkom att de flesta (73 %) upplevde att det var ett tillåtande klimat för att träna på arbetstid.

Citerade kommentarer från enkätsvaren bland de 27 % som inte ansåg att det var ett tillåtande klimat för att träna på arbetstid:

- Svårt att slita sig, ”fysa” är att acceptera att aldrig bli färdig.
- ”Fysa” ger dåligt samvete, annan får arbeta. Avundsjuk när andra har tid att träna.
- Mentalt ja, men arbetsuppgifter kontra tid går ej ihop – tidsbrist.
- För få kollegor att dela uppgifterna med – personalbrist.
- Brist på kompetens, för höga krav.
- Tenderar att bli mindre viktigt, fastnar i byråkratiskt träsk.
- Chefer leder och kontrollerar inte att det tränas.
- Måste prioritera bort arbetsuppgifter för att träna
- Dålig stöttning från ”idrott”, dåligt gym, tråkiga aktiviteter.

I intervjuerna framkom att ingen nekades träna, men man styrdes av målsättningen för värnpliktsutbildningen. Då övertid inte medges har det hänt att några arbetat med planering på sin fritid för att nå målsättningen för de värnpliktiga. Kompanicheferna upplevde hög arbetsbelastning och att kallelser till möten ofta kom med kort varsel, vilket påverkade arbetstidsplaneringen. Någon uppgav att de tog upp den fysiska träningen som en egen punkt på kompanirapporten varje vecka.

När det gällde Idrottsavdelningens aktiviteter var det endast 27 % av de tillfrågade som sa sig delta regelbundet. Som främsta anledning till att inte delta angavs tidsbrist (se tabell 2).

Tabell 2

Samtliga svar varför man inte deltog i Idrottsavdelningens aktiviteter.

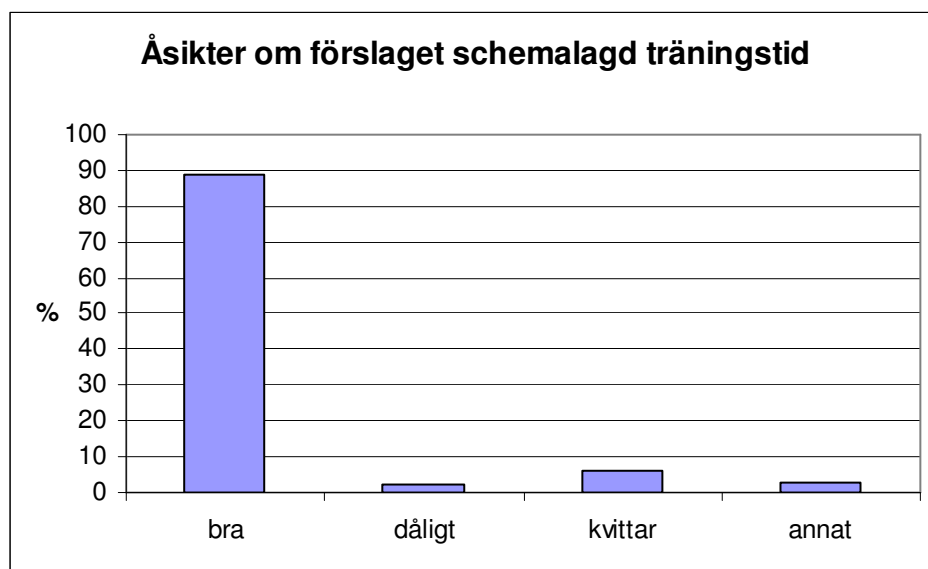
%

sjukdom	skada	tidsbrist	omotiverad	annat
5	8	54	14	19

Citerade kommentarer till svaret ”annat”:

- Oregelbunden arbetstid
- Vill träna ensam, enbart cykling inför ”Vätternrundan”
- Deltar bara när jag måste, som vid FM Baskrav.
- Passar inte alltid, inga roliga aktiviteter.
- Om chefen deltar skall alla få möjlighet att delta.

Från 040701 infördes Försvarsmaktens Fysiska Standard, schemalagd träningstid 3 tim/v, vilket innebar att alla planerade in sin träningstid och tränade på arbetstid. Samtliga kompanichefer hade en positiv inställning till detta men ansåg att en inkörningsperiod med utbildning behövdes. De ansåg att som chef skulle det bli lättare att säga ”Du skall...”. De befarade dock att det fanns en risk för att ”värnpliktsutbildningen får stryka på foten”. Enligt enkätsvaren framkom att så gott som alla (89 %) av de tillfrågade tyckte det var positivt med schemalagd träningstid (se figur 4).



Figur 4

Visar samtliga tillfrågades åsikter om schemalagd träningstid, fyra fasta svarsalternativ fanns.

Ytterligare citerade synpunkter som framkom var:

- Låter bra i teorin men är svårt i praktiken.
- Bra men tydlig prioritering och självdisciplin krävs.
- Bra men ej verklighetsanpassat eftersom övningar och skjutningar går före.

## 4 Diskussion

För något år sedan togs det upp i pressen att yrkesofficerarna (yoff) inte höll måttet vad det gällde fysisk kondition och träning. På personalinformationerna rapporteras det återkommande om yrkesofficerarnas låga deltagande vid de olika aktiviteter som anordnades av Idrottsavdelningen inom Skövde – Kvarn Garnison. Studien gjordes för att kartlägga officerarnas träningsvanor och faktorer som påverkade träningsmöjligheterna på arbetstid.

### 4:1 Metod

Syftet med metoden var att få fram fakta om varje enskilds träningsvanor och åsikter om huruvida man hade möjlighet att träna på arbetstid. För att få individuella synpunkter och svar användes en enkätundersökning och kompletterande intervjuer med kompanicheferna.

Dock kan det finnas brister i metoden. Eftersom det är socialt önskvärt och ingår i arbetet som yoff att träna kan det vara så att man överdrev sin träningsdos eller uppgav överdrivet positiva attityder till träning. I princip får man som yoff inte vara negativ till träning. Dessutom kan det faktum att studien genomfördes av sjuksköterskor från Företagshälsovården för vilka försökspersonerna var kända ha lett till att man framställde sig som mer aktiv än man var.

I enkäten förekom inkonsekventa svar i några frågor. Högst antal bortfall pga inkonsekventa svar återfanns på frågan om antal träningstimmar/vecka på arbetstid. Denna bristande reliabilitet kan bero på oklart formulerade frågor. Trots allt var det relativt få av de tillfrågade som svarade inkonsekvent. Ibland har samma frågor ställts på lite olika sätt och i de flesta fall har svaren varit konsekventa.

### 4:2 Resultat

Vad som framkom i resultatet var att drygt hälften av de tillfrågade regelbundet ägnade sig åt någon form av träning. Denna träningstid var förlagd till såväl arbetstid som fritid. Bland de tillfrågade svarade drygt hälften att de tränade på arbetstid. Av dem som inte ansåg sig ha tid att träna på arbetstid var det endast ett fåtal som tränade regelbundet på sin fritid. Detta resultat visar på att man antingen tränade på arbetstid och fritid eller inte alls.

Den orsak till att man inte tränade på arbetstid som framträdde tydligast i enkäten var tidsbrist. Om det var samma orsak som ledde till att man inte heller tränade på fritiden framkom inte i undersökningen, eftersom det inte frågades efter hur familjesituation mm såg ut. Kanske var testgruppen en åldersgrupp där mycket tid styrdes av familjens/barnens aktiviteter? Det är väl känt att i de fall man har familj med barn konkurrerar detta också med egna tiden och tid för träning.

Var det endast tidsbrist som gjorde att man inte tränade på arbetstid eller fanns det andra orsaker? På P4 finns en personalbrist pga vakanta tjänster, utbildningar och utlandstjänstgöring vilket har lett till att arbetsbelastningen är hög eftersom arbetsuppgifterna och värnpliktsantalet är detsamma. Men eftersom de i testgruppen som inte tränade på

arbetstid oftast inte heller tränade på sin fritid kan det misstänkas att brist på träning i många fall berodde på bristande intresse och/eller motivation och inte enbart på tidsbrist.

Där det frågades om anledningar varför man inte tränade på arbetstid fanns även brist på motivation som ett svarsalternativ. Resultatet visade att 7 % av de tillfrågade hade dålig motivation för att träna på arbetstid. Ytterligare kommentarer till detta framkom inte i enkäten. Det är viktigt att man inom Garnisonen blir medveten om att det inte bara är brist på tid och personal som gör att man inte tränar på arbetstid. Då officerarna idag även kallas till katastrofområden, eftersökning av försvunna människor och utlandstjänstgöring krävs det att man som yoff håller en god fysik. Detta tål att tänkas på, både för enskild officer och för Garnisonsledningen.

Enligt resultatet tränade ingen av kvinnorna på arbetstid utan enbart på fritiden. Vad berodde detta på? Kanske påverkades kvinnorna av att de var i minoritet i ett mansdominerat yrke. Kanske hade de höga egna krav och/eller kände de att andra (männen) ställde högre krav på dem för att de var kvinnor. Ett område som vore intressant att studera är kvinnor i mansdominerade yrken.

Kompanicheferna ansåg sig ha en hög arbetsbelastning vilket gjorde att träningen inte prioriterades. En ökad samordning inom och mellan kompanierna ansågs kunna leda till en bättre planering. Någon menade att tidsbrist enbart berodde på ”taskig” planering, men faktum kvarstod att t ex kallelser till möten ofta kom med kort varsel vilket störde arbetstidsplaneringen. Sedan studien påbörjades har man inom P4 på försök infört en gemensam mötesfri dag/vecka för att underlätta arbetstidsplaneringen. Detta är ett bra initiativ från Garnisonsledningen och ett steg i rätt riktning. Om detta har gett något resultat på yoffs träningsvanor har inte undersökts men skulle vara intressant att titta på.

De upplevde ändå att det var ett tillåtande klimat att träna på arbetstid men man styrdes av kraven på god utbildning och att uppnå målen för de värnpliktiga. Att inte prioritera sin fysiska träning och klara de uppsatta målen innebar en negativ påverkan på vitsorden vilket kan vara ett hinder i karriären. Kompanicheferna ansåg att det var ett chefsansvar att även prioritera den fysiska träningen. De flesta av de tillfrågade (89 %) var positiva till schemalagd träning. Kompanicheferna trodde att det skulle bli lättare att motivera till träning om träningsstunden finns schemalagd. Även de som inte tränade nu skulle vara lättare att få igång med denna åtgärd. Däremot trodde de att utbildning, ökad självdisciplin och en inkörningsperiod skulle komma att behövas.

Det finns ett brett utbud av träningsmöjligheter från Idrottsavdelningen inom Garnisonen. Förutom det egna ”gymmet”, motionscyklar och gångstavar finns avtal med ”Friskis och Svettis”, simhall och skidanläggning som gratis får utnyttjas av alla anställda. Trots detta var det ett lågt deltagande när det gällde Idrottsavdelningens aktiviteter. Som orsak till att inte delta uppgavs även där tidsbrist som den största anledningen men även dålig motivation och ”annat” sågs som bidragande orsaker. Kommentarer till ”annat” var oftast ”passar inte alltid” och ”inga roliga aktiviteter”. Det framkom också att samordningen mellan kompanierna och Idrottsavdelningen var bristfällig. Bättre kommunikation önskades så att inte Idrottsavdelningens aktiviteter sammanfaller med exempelvis stora övningar, vilket borde leda till högre närvaro på dessa aktiviteter i de fall där tidsbrist varit den enda anledningen.

Att aktiviteterna inte upplevdes som roliga måste ansvarig personal få vetskap om för att kunna åstadkomma en förbättring.

Går det att genom ett hälsoperspektiv öka motivationen för att träna? I Försvarsmaktens policy för friskvård uppmuntras de anställda till en positiv och sund livsföring som ska leda till en ökad frisknärvaro och livskvalitet. Inom Garnisonen finns Idrottsavdelningens personal med en friskvårdskonsulent som redan i dag arbetar i denna anda. I hälsöhänseende är det nyttigare att träna långsiktigt och regelbundet än att enbart träna hårt en kort period för att klara ett test.

### 4:3 Slutsatser

*I hur stor utsträckning utnyttjar yoff den träningstid (tre timmar/vecka) som ingår i deras ordinarie arbetstid?*

Studien visade att drygt hälften av yoff tränade på arbetstid. Dock framgick att ca en fjärdedel av dessa tränade regelbundet sina tre timmar/vecka.

*Upplever yoff att de faktiskt har möjlighet att träna tre timmar/vecka under arbetstid?*

De flesta upplevde att det var ett tillåtande klimat för att träna på arbetstid men ansåg sig inte ha tid till regelbunden träning. De värnpliktigas utbildning prioriterades framför den egna fysiska träningen. Eftersom tidsbrist framstod som det dominerande skälet till att inte träna på arbetstid, borde man inom Garnisonen undersöka vad det är som orsakar denna tidsbrist samt utifrån detta prioritera och planera officerarnas arbetsuppgifter och träning på arbetstid.

*Vilka hinder finns som eventuellt ligger till grund för att träningstiden inte utnyttjas?*

Resultatet visade att man antingen tränade på arbetstid och fritid eller inte alls, vilket tyder på att bristande intresse och/eller motivation även är en anledning till att inte träna.

Det är tveksamt om officerare som enbart tränat inför FM Baskrav kommer att uppfylla kraven för FM FysS där syftet är att träna regelbundet och inte enbart inför ett test.

I ett hälsöhänseende är det nyttigare med långsiktig och regelbunden träning än att enbart träna hårt en kort period. Genom ökad kunskap och insikt om detta bör motivationen till regelbunden träning öka då man som enskild måste ta eget ansvar för sin livsstil, hälsa och träning. Inom Garnisonen finns ett brett utbud av träningsmöjligheter vilket också bör inspirera till träning.

## 5 Referenser

1. [www.fmif.mil.se](http://www.fmif.mil.se)
2. U Bergh, Normer för fysiska krav, FOA-R 99 01348-720-SE
3. Berglund, Eriksson m fl, Liv och Hälsa år 2000 Rapport nr 8, Livsvillkor, levnadsvanor och hälsa.
4. Hälsodokument, Idrott och hälsa, Militärhögskolan i Halmstad
5. Resultatkort M7102-824230. Utgåva 1 (FMLIC) 99-01
6. FM baskrav fysisk prestationsförmåga, FM Högkvarteret, 19 710:66880
7. Protokoll från P4 Ledningsgruppsmöte 041122



## **6 Bilagor**

Bilaga 1 Tidningsurklipp

Bilaga 2 Riktlinjer FM Baskrav och FM Fysiska Standard

Bilaga 3 Frågeformulär

Bilaga 4 Intervjufrågor