



<http://www.diva-portal.org>

This is the published version of a paper presented at *fysisk aktivitet och hälsa*.

Citation for the original published paper:

Tobiasson, H., Henje, C. (2016)

Med rörelse i tankarna: Undersökande och utvecklande av designmetoder för fysisk aktivitet i kontorsmiljö.

In: Jens Wahlström (ed.), *fysisk aktivitet och hälsa: Erfarenheter och Aktuell forskning* Umeå

N.B. When citing this work, cite the original published paper.

Permanent link to this version:

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kth:diva-214825>



# Med rörelse i tankarna

Undersökande och utvecklande av designmetoder för fysisk aktivitet i kontorsmiljö

Helena Tobiasson

PhD i MDI, Eur.Erg., Leg. Sjukgymnast  
KTH, Stockholm

Catharina Henje

Universitetsadjunkt IxD, Leg. Sjukgymnast  
Designhögskolan, Umeå universitet

*Syftet med denna fallstudie har varit att undersöka hur undervisningsmetoder inom ämnet Interaktionsdesign IxD och Människa Datorinteraktion MDI kan bidra till ökad medvetenhet och design för fysisk aktivitet som prevention inom arbete och fritid?*

**BAKGRUND** På de flesta företag och organisationer är datorer, läsplattor och smarta telefoner viktiga arbetsredskap. Många förväntas även, på gott och ont, att bära tekniken med sig och vara redo att ta hand om arbetsuppgifter på andra ställen än enbart på arbetsplatsen. Trots att tekniken beskrivs som mobil och associeras med ett aktivt rörligt arbetsliv samt att många företag även investerar i metoder och produkter för att främja fysisk aktivitet under arbetstid är kontoret som plats, dess arbetsredskap och arbetsuppgifter sällan direkt fysiskt aktiva. Interaktionen sker i stor utsträckning via tangentbord, mus och styrplatta stillasittande framför datorskärmar av varierande storlek. Låga nivåer av fysisk aktivitet är ur ett epidemiologiskt perspektiv pandemiskt och ger en ökad risk för en rad olika sjukdomar och ohälsa.

**METOD** Under en kurs i interaktionsdesign på Designhögskolan, Umeå universitet, fick studenterna prova på olika metoder med syfte att öka fokus på, och generera, upplevelse av fysisk aktivitet. Metoderna bestod till exempel av *RörelseProber* [1] och *RörelseDagbok* (se bild 1) där studenterna fick observera och notera hur de själva rörde sig under en vardag. I bild 4 syns *FysiskRörelseSketching* [2], ett sätt att skissa med sin egen kropp. De fick även en Designbrief där uppgiften var att undersöka olika kontorsarbetsplatser ur ett rörelseperspektiv och ta fram koncept och prototyper där den fysiska aktiviteten integreras i arbetsuppgiften och även i den egna designprocessen (se bild 2 och 3). Grupperna utvecklade och presenterade olika koncept, en del utvecklade produkter, en del utvecklade nya arbetsorganisationer och en del applicerade spel-metodik i sitt koncept. Material som insamlats bestod av rapporter, presentationer, skriftliga individuella reflektioner samt delmoment under designprocessen. En enklare form av innehållsanalys har gjorts av materialet.

**RESULTAT** Ur materialet framkom att studenterna välkomnar mer mångfacetterade undervisningsmetoder där design för "kroppar i rörelse" har en större plats. Det blev även tydligt genom *RörelseDagboken* att studenterna upplever att den egna arbetsmiljön inte uppmuntrar till fysisk aktivitet i önskvärd utsträckning. Koncept som till stor del handlade om design för påminnelse att vara fysiskt aktiv var ofta förekommande angreppssätt. En av grupperna hade en helt omarbetad arbetsorganisation som koncept.

**SLUTSATSER** Vi är stärkta, av dessa initiala resultat och studenternas spontana återkoppling, att fortsätta utforska hur undervisningsmetoder i Interaktionsdesign med ett ökat fokus på människor i rörelse, i förlängningen kan verka för fysisk aktivitet som prevention inom arbete och fritid. Studenternas egna erfarenheter visualiserade i *Rörelsedagboken* beskrevs som en ögonöppnande och motiverande metod att initiera beteendeförändring - därigenom promotion av fysisk aktivitet.

**Referenser:**

[1] Tobiasson, H., Hedman, A., & Sundblad, Y. (2014, October). Still at the office: designing for physical movement-inclusion during office work. In *Proceedings of the 13th Brazilian Symposium on Human Factors in Computing Systems* (pp. 130-139). Sociedade Brasileira de Computação.

[2] Tobiasson, H., Hedman, A., & Gulliksen, J. (2014). Less Is Too Little—More Is Needed: Body-Motion Experience As A Skill In Design Education. In *DRS2014, Umeå, Sweden, June 16-19 2014* (pp. 1327-1341).

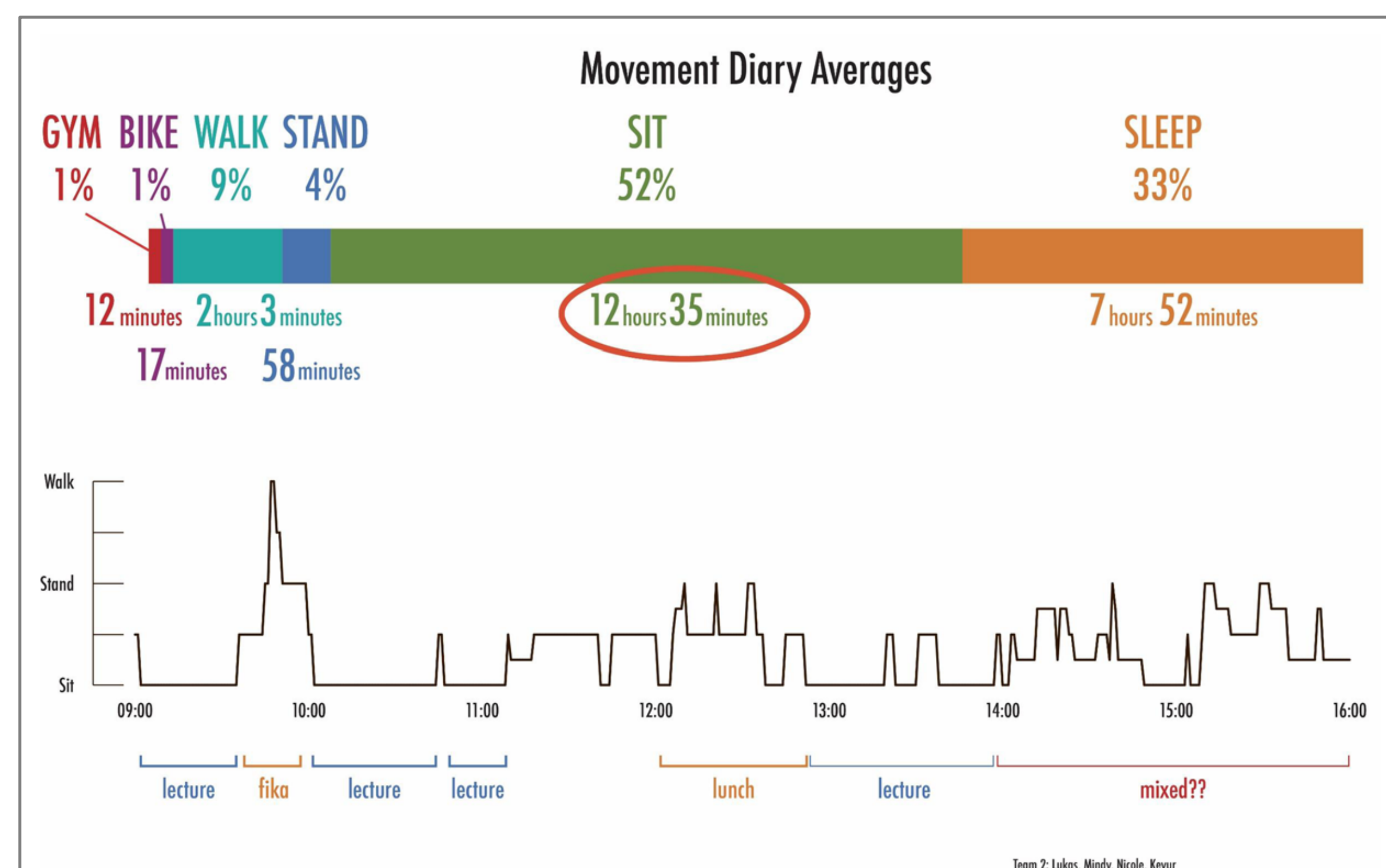


BILD 1: *RörelseDagbok* som beskriver ett dygns aktivitetsnivå för en av studentgrupperna.



BILD 2 och 3: Fysisk aktivitet och alternativa arbetsställningar utforskas i arbetsprocessen av studenterna.



BILD 4: Studenterna utforskar *FysiskRörelseSketching*.