



Självständigt arbete (examensarbete) på kandidatnivå, 15 hp
Kandidatexamen i folkhälsovetenskap
HT2015/VT 2016

Projekt Aktiva studenter

- En intervjustudie om deltagarnas
upplevelse av projektet

Josefin Trogen

ktionen för hälsa och samhälle

Högskolan Kristianstad | www.hkr.se

Författare

Josefin Trogen

Titel

Aktiva studenter – En intervjustudie av deltagarnas upplevelse av projektet

Handledare

Ann-Christin Sollerhed

Examinator

Åsa Bringsén

Sammanfattning

Introduktion: Fysisk inaktivitet och stillasittande beteende är två av de största riskfaktorerna för ohälsa, sjukdom och död i västvärlden idag. Många människor uppfyller inte riktlinjerna kring regelbunden fysisk aktivitet, och studenter är inget undantag. Aktiva studenter var ett projekt på KTH-hallen i Stockholm som bedrevs för sjätte året i rad med syftet att få fysiskt inaktiva studenter att bli aktiva. **Syfte:** Syftet med denna studie var att undersöka varför deltagarna valde att delta i Aktiva studenter, hur de upplevde projektet samt om de upplevde några effekter av sitt deltagande och i så fall på vilket sätt. **Metod:** Studien genomfördes som en kvalitativ intervjustudie med sex semistrukturerade intervjuer. Materialet sorterades med hjälp av studiens syfte och diskuterades sedan med hjälp av Deci och Ryans Self-Determination Theory och tidigare forskning inom ämnet. **Resultat:** Alla deltagare brukade vara fysiskt aktiva när de var yngre, men hade de senaste åren varit inaktiva. De definierade sig ändå som aktiva personer, vilket var en av huvudanledningarna till att de ansökte till Aktiva studenter. De ville återfå sina gamla vanor. Studien visade att Aktiva studenter hade positiva effekter på deltagarnas fysiska aktivitetsvanor. Nästan alla deltagare trodde att de skulle fortsätta med dessa vanor om ett och tio år. Studien visade också att den ökade fysiska aktivitetsnivån hade positiva effekter på deras fysiska och mentala hälsa. **Konklusion:** Genom deltagande i Aktiva studenter ökade deltagarnas motivation till fysisk aktivitet, och då främst den yttre motivationen. Studenterna som deltog i studien hade varit aktiva tidigare i livet men var inaktiva vid projektets start. Det är därför inte möjligt att utifrån denna studie säga om och hur studenter som aldrig varit fysiskt aktiva tidigare, och som är fullständigt omotiverade till att bli detta, skulle påverkas av ett liknande projekt då de inte förekom som deltagare i studien, men trots detta kan ha deltagit i projektet.

Ämnesord

Fysisk aktivitet, motivation, studenter, hälsa, levnadsvanor

Author

Josefin Trogen

Title

Project Active Students – an Interview Study on the Participants' Experience of the Project

Supervisor

Ann-Christin Sollerhed

Examiner

Åsa Bringsén

Abstract

Introduction: Physical inactivity and sedentary behaviours are two big risk factors for sickness and death in the west world today. Many people do not meet the required guidelines for weekly physical activity, and students are not an exception. Active students was a project at the gym KTH-hallen in Stockholm, taking place for the sixth year with the goal to make physically inactive students become active. **Objective:** The aim of this study was to investigate why the participants in the project Active Students at KTH-hallen in Stockholm chose to apply for the project, how they experienced the project and if they experienced any effects of their participation, and in that case of what kind. **Method:** The study was done as a qualitative interview study, with six semi structured interviews. The data was analysed using the aim of the study. The discussion was made using Deci and Ryans' Self Determination Theory and previous research on the subject. **Results:** All of the participants used to be physically active when they were younger, but had not been so the last years. They identified themselves as physically active persons, which was one of the main reasons why they applied to the project. They wanted to return to these habits. This study showed that Active Students had good effects on the students' physical activity habits. Almost all of the participants imagined themselves continuing these new living habits in one year as well as ten. The study also showed that the increased amount of physical activity had good effects on their physical and mental health. **Conclusion:** Active students was a good project to increase the participants' motivation to physical activity, mainly through extrinsic motivation. Although, this was only applicable if the participant used to be physically active before and had an interest in becoming so again. It was not possible using only this study to say how and if it would work for students who had never been physically active before and who were completely unmotivated to become so, as they did not participate in this study. Though, they could have been participating in the project.

Keywords

Physical activity, motivation, students, health, living habits

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
2. Litteraturgenomgång	7
2.1.1 Hälsa och folkhälsa	7
2.1.2 Fysisk aktivitet	7
2.1.3 Motivation	8
2.1.3.1 Yttre motivation	9
2.1.3.2 Inre motivation	10
2.1.3.3 Cognitive Evaluation Theory	10
2.1.3.4 Motivation som ett kontinuum	11
2.1.3.5 Motivation till fysisk aktivitet	11
2.2 Problemformulering	12
3. Syfte	12
4. Metod	12
4.1 Val av metod	12
4.2 Kontext och urval	13
4.3 Genomförande	14
4.4 Analysmetod	16
4.5 Etiska överväganden	16
5. Resultat	17
5.1 Varför Aktiva studenter?	17
5.1.1 Definierar sig som fysiskt aktiv	17
5.1.2 Bättre levnadsvanor	18
5.1.3 Hälsa och välmående	18
5.1.4 Projektets upplägg	18
5.2 Upplevelsen av Aktiva studenter	19
5.2.1 Generella upplevelsen	19
5.2.2 Ledarskapet	20
5.2.3 Kravet på deltagande	21
5.3 Effekter av deltagandet i Aktiva studenter	21
5.3.1 Fysiska aktivitetsvanor	21
5.3.2 Levnadsvanor	21
5.3.3 Hälsa och välmående	22
5.3.4 Utan deltagandet i Aktiva studenter	22
5.3.5 Framtiden	22
5.4 Resultatsammanfattning	23
6. Diskussion	24
6.1 Resultatdiskussion	24
6.2. Metoddiskussion	28
7. Konklusion	30
8. Referenser	31
Bilaga 1. Informerat samtycke	35
Bilaga 2. Informationsbrev	36
Bilaga 3. Inbjudan till studie om Aktiva studenter	37
Bilaga 4. Intervjuguide	38

Förord

Intresset för ämnet uppkom i samband med min verksamhetsförlagda utbildning på Sveriges Akademiska Idrottsförbund, som genomfördes parallellt med examensarbetet, då de var huvudorganisatör för Aktiva studenter/Aktiv student. Jag hade länge tänkt att jag ville skriva om fysisk aktivitet och hur det kan påverka hälsan och livet, så när förfrågan om att undersöka projektet och dess effekter dök upp var jag inte sen att nappa!

Att skriva en kandidatuppsats har varit både lättare och jobbigare än jag först trodde. Jag läste någonstans att det kunde jämföras med bergsklättring; ibland är det enkelt och kul och ibland är det så jobbigt att man helst vill ge upp, men när man väl är uppe på toppen och kan blicka ut över den väg man vandrat och utsikten man har framför sig är det värt vartenda steg. Nu står jag på toppen med ett färdigt kandidatarbete i min hand och jag är otroligt stolt och nöjd över mig själv som har klarat hela den här vandringen som stundvis känts omöjlig. Med detta vill jag tacka de personer som stöttat mig och istället gjort den här resan möjlig.

Först och främst vill jag tacka mig själv för att jag fortsatt kämpa, för alla timmar jag har lagt ner på arbetet; på planering och intervjuer och transkribering och analys och skrivande. För alla tidiga morgnar och sena kvällar framför datorn och med näsan i litteraturen. Jag vill tacka min handledare Ann-Christin Sollerhed på Högskolan Kristianstad som hela tiden stöttat mig, gett mig bra och konstruktiv feedback och svarat på alla mina frågor. Som trots arbete på andra sidan jorden tagit sig tiden att läsa och hjälpa mig så att jag kunnat genomföra arbetet så bra som möjligt. Jag vill tacka mina klasskompisar för alla diskussioner och samtal när det varit jobbigt. Dessutom vill jag tacka min familj och mina vänner som stått ut när jag suttit dygnet runt och arbetat, när jag har varit stressad och lite irriterad inför en deadline och för alla timmars samtal om detta arbete, om lyckade intervjuer och inspirerande möten och intressanta ämnen eller om stress och hur jobbigt det stundtals varit. Jag är säker på att ni egentligen hellre ville prata om annat många gånger. Jag vill tacka alla på Sveriges Akademiska Idrottsförbund, framförallt min handledare Cecilia Olsson, som visat intresse och bollat idéer och tankar om arbetet. Jag vill ge ett superstort tack till Eva Ignberg och alla andra på KTH-hallen i Stockholm som hjälpt mig med kontakter och mött mig med ett leende vid varje besök, låtit mig använda deras lokaler och bjudit in mig på träningspass. Sist, men absolut inte minst, vill jag tacka alla intervjupersoner som ställde upp trots pressade scheman. Jag vet hur mycket saker man har att göra som student och det betyder mycket för mig att ni ville vara med. Ni är guld värda och utan er hade det här arbetet inte funnits! Stort TACK!

2016-03-06, Uppsala
Josefin Trogen

1. Inledning

Stillasittande beteende och fysisk inaktivitet är några av de största riskfaktorerna för ohälsa och sjukdom i västvärlden idag (Folkhälsomyndigheten, u.å.). Studier visar att det finns en skillnad mellan att ha ett stillasittande beteende och att vara fysiskt inaktiv då det förstnämnda kan definieras som de aktiviteter som utförs sittande eller liggande och inte medför mer energiförbrukning än vila medan det andra kan ses som motsatsen till fysisk aktivitet, det vill säga att inte vara tillräckligt fysiskt aktiv i sin vardag (Ekblom-Bak, Ekblom & Hellénus, 2010; Trembley, 2012). Det är således möjligt för individen att vara en så kallad ”aktiv soffpotatis”, en person med ett stillasittande beteende som är aktiv och tränar ibland (Folkhälsomyndigheten, 2012). Både fysisk inaktivitet och stillasittande kan – tillsammans men också oberoende av varandra - leda till sjukdom, ohälsa och död (Ekblom-Bak, et al., 2010; Trembley, 2012). Till exempel bidrar fysisk inaktivitet eller stillasittande till en ökad risk för fetma, hjärtkärlsjukdomar, diabetes, cancer, sjukdomar i rörelseorganen och hypertoni (Hamilton, Hamilton & Zderic, 2007), samt psykisk ohälsa så som stress, utmattningssyndrom, depression och ångest (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Forskning visar att fysisk aktivitet är en effektiv metod och friskfaktor för att främja såväl den fysiska som psykiska hälsan och en skyddsfaktor för att förebygga alla typer av ohälsa (Börjesson & H Jonsdottir, 2004 & Dishman, et al., 2006) men att det inte kan ta bort riskerna som uppstår vid för mycket stillasittande (Ekblom et al., 2010). Risken för sjukdom och förtidig död är dubbelt så stor med en stillasittande livsstil som med en aktiv livsstil (Fox, Boutcher, Faulkner & Biddle, 2000).

Den nationella folkhälsoenkäten 2015 visar att endast 65 procent av Sveriges befolkning över 18 år är fysiskt aktiva på den rekommenderade nivån – minst 30 minuter om dagen. Dessutom visar den att 14 procent av befolkningen har en stillasittande fritid (Folkhälsomyndigheten, 2015a). Studenter är inget undantag. I en metaanalys av Keating, Guan, Piñero och Bridges (2005) skriver de att tidigare forskning visar att upp till 40-50 procent av universitetsstudenter världen över är fysiskt inaktiva. Att vara student innebär dessutom mycket stillasittande såväl i skolan som med självstudier och precis som övriga befolkningen har många studenter en stillasittande fritid då de tillbringar flertalet av sina lediga timmar sittande och pratar i telefon, läser, ser på tv, surfar på datorn eller transporterar sig (a.a.).

I Sverige finns ett folkhälsomål med elva målområden där ett av dessa målområden är att öka mängden fysisk aktivitet hos individer i samhället. Målet är att alla människor över 18 år ska vara fysiskt aktiva minst 30 minuter om dagen och att mängden stillasittande ska minska (Folkhälsomyndigheten, 2015b). Aktiva studenter var ett projekt som startades av Sveriges Akademiska Idrottsförbund och som under sex år bedrevs på och av ett antal studentidrottsföreningar runt om i landet. På Kungliga Tekniska Högskolans Idrottsförening KTH-Hallen bedrevs sedan november 2015 projektet för sjätte året i rad. Cirka trettio deltagare träffades under sex månader, ett par gånger i veckan, för att träna tillsammans, delta i workshops och lära sig mer om en sund livsstil (KTH-hallen, u.å.). Syftet med projektet var att få fysiskt inaktiva studenter att bli aktiva och att öka den fysiska aktiviteten bland studenter genom att erbjuda gruppträning och aktiviteter av olika slag. Utvärderingar hade gjorts av kvantitativ karaktär och de visade att majoriteten, cirka 80 procent av de tidigare deltagarna i hela landet fortfarande var fysiskt aktiva ett år efter deltagandets slut samt att deras subjektiva hälsa hade ökat från 48 till 71 på en skala från 0 till 100 (Sveriges Akademiska Idrottsförbund, 2013). Några djupare, mer kvalitativa utvärderingar av projektets effekter på enskilda deltagare hade däremot inte gjorts, varför uppdragsgivaren uttryckte önskemål om att en sådan skulle genomföras (personlig kommunikation, Cecilia Olsson,

2015-11-18). Varför valde deltagarna att ansöka till projektet? Hur upplevde de projektet och vilka eventuella effekter hade deltagandet gett?

2. Litteraturgenomgång

Följande kapitel syftar till att redogöra för den tidigare forskning och litteratur som finns inom ämnet hälsa, fysisk aktivitet och motivation.

2.1.1 Hälsa och folkhälsa

Hälsa definieras av WHO som "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaron av sjukdom eller handikapp" (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012, s12). År 1948 blev hälsa erkänd som en av de grundläggande rättigheterna i FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna vilket innebar att alla människor ska ha rätt till en levnadsstandard som är tillräcklig för individens och familjens hälsa och välbefinnande (United Nations Information Centre Denmark, u.å.). Hälsans bestämningsfaktorer kallas de faktorer – livsvillkor och levnadsvanor - som påverkar en individs hälsa (Socialstyrelsen, 2013). Dessa delas upp i biologiska faktorer, relationer, levnadsvanor, livsvillkor och samhällsfaktorer. Samhällsfaktorerna innebär miljö och samhällsekonomiska strategier på strukturell nivå medan livsvillkor är de faktorer som finns i individens närsamhälle, till exempel kultur och fritid, fysisk miljö och utbildning. Levnadsvanorna innefattar de vanor individen har som mer direkt påverkar hans hälsa; bland annat fysisk aktivitet, kost och sömn. Relationer innebär det sociala stöd, sociala nätverk och vuxenkontakter individen har och de biologiska faktorerna är de som inte är möjliga att påverka; ålder, kön och arv. Faktorer från olika nivåer påverkar varandra och orsaken till en individs ohälsa kan således ligga på både strukturell och individnivå (Folkhälsomyndigheten, 2015b).

I Sverige finns ett folkhälsomål vars övergripande syfte är "att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen" (Folkhälsomyndigheten, 2015c). Inom detta finns elva målområden kopplade till olika levnadsvanor och villkor, några av hälsans bestämningsfaktorer. Ett av dessa målområden, målområde nummer nio, syftar till att öka mängden fysisk aktivitet hos individer i samhället. Målet är att alla människor över 18 år ska vara fysiskt aktiva minst 30 minuter om dagen och att mängden stillasittande bland individer i samhället ska minska (Folkhälsomyndigheten, 2015b).

2.1.2 Fysisk aktivitet

Caspersen, Powell och Christenson (1985) definierar fysisk aktivitet som all kroppsrörelse som sker med hjälp av skelettmuskulaturen och som leder till en ökning av energiomsättningen. Begreppet kan således innefatta alltifrån lek, sport och träning till hushållsarbete eller fysiskt avlönat arbete och transport (World Health Organization, 2011). Träning eller motion är den fysiska aktivitet som sker i syfte att förbättra eller upprätthålla den fysiska formen och hälsan genom planerade, strukturerade och upprepade aktiviteter (Biddle & Mutrie, 2008). I den här studien kommer begreppen träning, motion och fysisk aktivitet användas som synonymer då det var så de användes i Aktiva studenter och bland deltagarna.

Fysisk aktivitet är en friskfaktor för såväl den fysiska som psykiska hälsan. Att vara fysiskt aktiv kan förebygga flertalet sjukdomar som idag kan leda till både stor ohälsa och förtidig död; hjärtkärlsjukdomar, cancer, diabetes, fetma, hypertoni och sjukdomar i rörelseorganen (Henriksson & Sundberg, 2003). Psykisk ohälsa kan genom fysisk aktivitet förebyggas då fysisk aktivitet förbättrar hjärnans tillstånd genom olika neurobiologiska mekanismer. De

mekanismer som sker kan till exempel förebygga stresstillstånd (Dishman et al., 2006), depression och ångest samt förbättra humöret, motivationen, individens kognitiva förmågor och självkänsla (a.a.; Fox, Boutcher, Faulkner & Biddle, 2000; Biddle & Mutrie, 2008; Hillman, Erikson & Kramer, 2008).

Forskning av Ullrich-French, Cox och Bumpus (2013) visar att en liten minskning av mängden utförd fysisk aktivitet skedde bland studenter på ett universitet i USA vid övergången från high school till högre studier. Denna minskning tros enligt forskarna bero på ett minskat intresse och lägre prioritet för fysisk aktivitet jämfört med de andra aktiviteter som studentlivet erbjuder. Den minskade motivationen benämns av Deci och Ryan (2000) som *amotivation* och ökar risken för fysisk inaktivitet (Ullrich-French, et al., 2013). Forskarna menar att *amotivationen* kan uppstå då många ungdomar är idrottare i high school och identifierar sig som till exempel fotbolls- eller hockeyspelare men sedan slutar med sin idrott när de börjar studera på universitetet. I samband med att de förlorar sin identitet som idrottare minskar även deras mängd fysiska aktivitet då de saknar kunskap och intresse om andra typer av aktivitet. Samtidigt visar studien att vissa studenter bibehåller eller utökar sina fysiska aktivitetsvanor. En anledning till detta menar Ullrich-French et al. (2013) är för att undvika de känslor av skuld eller skam som kan uppkomma som en följd av att inte vara fysiskt aktiv, en så kallad *introjicerad motivation*. Även Strong, Parks, Anderson, Winett och Davy (2008) skriver att de flesta studenter generellt sett är fysiskt aktiva i både idrott och annan konditions- eller styrketräning, men att en nedgång sker jämfört med high school. Den fysiska aktiviteten i universitetet är ofta mindre strukturerad, har lägre intensitet och är frivillig snarare än organiserad. Liknande resultat presenteras av Bray och Born (2004) vid en studie på ett universitet i Canada; medelantalet tillfällen för fysisk aktivitet per vecka minskade från 3.32 ± 2.12 till 2.68 ± 2.24 mellan de två sista månaderna av high school och de två första månaderna på universitetet. Samma studie visar att 55.9 procent av studenterna på universitetet inte uppnådde den rekommenderade fysiska aktivitetsnivån. Dessa studier är som ovan nämnt utförda i Canada och USA, men några liknande studier från Sverige har ej funnits (Ullrich-French et al., 2013; Strong et al., 2008; Bray & Born, 2004).

Enligt Strong et al. (2008) sitter studenter i snitt fem timmar per dag. Deliens, Deforche, de Bourdeaudhuij och Clarys (2015) menar att den höga nivån av stillasittande bland studenter gör dem till en viktig målgrupp att förändra beteendet på. Ingen tid, dålig självdisciplin, normer och värderingar, ingen kunskap och tidigare fysiska aktivitetsvanor är några av de faktorer studenterna nämner som orsaker till att de inte är fysiskt aktiva. Några andra faktorer som studenterna, enligt författarna, tagit upp som minskar mängden fysisk aktivitet är gruppsyck, väder, socialt stöd, tillgänglighet och kostnad. I en studie av Gulap (2014) svarade över hälften av de tillfrågade deltagarna i idrottsaktiviteterna på universitetet i Bukarest att de var fysiskt aktiva för att få mental återhämtning eller för att förbättra sin hälsa, vilket är några av de positiva effekter fysisk aktivitet medför (Fox et al., 2000; Biddle & Mutrie, 2008; Hillman et al., 2008). Ett minskat intresse och andra prioriteringar samt lite kunskap om effekterna av fysisk aktivitet gör trots detta studenter till en riskgrupp för fysisk inaktivitet och stillasittande (Ullrich-French et al., 2013; Deliens et al., 2015).

2.1.3 Motivation

För att initiera och framförallt upprätthålla ett beteende krävs det motivation, menar Faskunger och Nylund (2014). Motivation definieras av Hassmén, Hassmén och Plate (2003) som ”de inre eller yttre krafter som initierar, ger energi åt, styr och upprätthåller beteenden” (s.164). De menar att ”motivation kan därmed sägas utgöra grunden för all mänsklig verksamhet och är en förutsättning för att vi ska kunna prestera” (s. 164). Deci och Ryan

(2000) skriver att vara motiverad innebär ”to be moved to do something” (a.a., s54). Deras Self-Determination Theory grundar sig, till skillnad från andra motivationsteorier, på idén om att göra skillnad mellan olika typer av motivation en individ har till ett beteende eller aktivitet, snarare än att mäta mängden motivation. Faskunger och Nylund (2014) menar att motivation grundar sig i två begrepp; motiv och rörelse. Genom att ha ett motiv och anledningar till något ökar motivationen. Till exempel kan det vara att uppleva aktiviteten som tillfredsställande eller att se ett personligt värde i effekterna av aktiviteten eller beteendet. Det andra begreppet, rörelse, handlar om att röra sig mot ett personligt mål. Faskunger och Nylund (a.a.) påpekar dock att det inte bara är målet som är det viktiga för att vara motiverad, utan att upplevelser längs vägen, till exempel att se eller känna små resultat eller skillnader, också spelar roll för motivationen. Såväl Deci och Ryan (2000) som Faskunger och Nylund (2014) menar att motivationen kan vara både intern och extern samt att den bör ses som en skala och som något som förändras i olika situationer och skeenden i livet. I Deci och Ryans (2000) Self-Determination Theory menar de att motivationen bör ses som ett kontinuum från amotivation till inre motivation. Amotivation innebär att individen är helt omotiverad och utan intention att utföra en aktivitet eller ett beteende. Individen har i detta läge en låg upplevd känsla av kompetens och autonomi.

2.1.3.1 Yttre motivation

De externa källorna till motivation är viktiga när det gäller att initiera ett beteende men gör det svårt att upprätthålla ett beteende om det är den enda källan till motivation (Faskunger & Nylund, 2014). Exempel på yttre motivation kan vara tävling, möjligheten till vinst eller någon som mer eller mindre tvingar till deltagande. Deci och Ryan (2000) skriver att yttre motivation är alla de aktiviteter eller beteenden vars effekter motiverar individen och tar då in ett bredare spann av faktorer än vad Faskunger och Nylund (2014) gör. Yttre motivation definierar Deci och Ryan (2000) som att utföra en aktivitet eller beteende för de effekter det kan leda till. Vid yttre motivation är det inte aktiviteten i sig som ger nöje eller tillfredsställelse utan effekterna av aktiviteten. Beroende på vilken typ av yttre motivation som motiverar individen till en aktivitet eller beteende påverkas kvaliteten på prestationen eller upplevelsen.

Den mest extrema typen av yttre motivation är extern reglering (*external regulation*), vilken är den motivation som är i högsta grad kontrollerad och icke-autonom. Ett beteende eller en aktivitet utförd med denna typ av motivation utförs för att tillgodose yttre krav, för att få belöning eller för att undvika bestraffning. En något mer internt reglerad typ av yttre motivation som ändå anses kontrollerad är introjicerad reglering (*introjected regulation*) som är nästa steg på skalan. Motivationen anses här vara externt kontrollerad i form av normer och andra sociala faktorer. Till exempel kan individen känna sig pressad till beteendet eller aktiviteten av sin omgivning, vilja undvika känslor av ångest och skuld eller förbättra sitt självförtroende (a.a.). Extern reglering och introjicerad reglering anses vara så kallad kontrollerade typer av reglering (Ng et al., 2012). Det tredje steget på skalan är identifierad reglering (*identified regulation*) som är ännu mer autonom och mindre kontrollerad än introjicerad reglering (Decy & Ryan, 2000). Detta sker när individen har identifierat beteendet eller aktiviteten som viktigt för honom eller henne och ser ett personligt värde i de effekter det ger. Individen utför i detta läge aktiviteten eller beteendet av egen vilja för att uppnå dessa effekter. Här startar även den autonoma självregleringen som sträcker sig ända till inre motivation (Ng et al., 2012). Sist på skalan för yttre motivation finns integrerad reglering (*integrated regulation*) som är den mest autonoma typen av yttre motivation (Deci & Ryan, 2000). Integrerad reglering innebär att den tidigare identifierade regleringen har blivit fullständigt integrerad hos individen och att denne nu upplever aktiviteten eller beteendet som

en självklar del av sin identitet. Motivationen är helt autonom och styrd av individen och saknar, precis som inre motivation, extern kontroll. Det är dock fortfarande effekterna av aktiviteten eller beteendet som anses som viktiga för individen, vilket är anledningen till att integrerad reglering ändå ses som en typ av yttre motivation (a.a.).

2.1.3.2 Inre motivation

Tidigare nämnda begrepp - rörelse och motiv - kan enligt Faskunger och Nylund (2014) ses som en del av den interna motivationen där det centrala är psykiska upplevelser, till exempel social samhörighet eller att minska stress och må psykiskt bra. De skriver att forskning har visat att inre motivation är det viktigaste för att upprätthålla ett beteende under en längre tid. Deci och Ryan (2000) definierar dock den inre motivationen endast som att individen utför en aktivitet för att den i sig ger ett fullständigt nöje och fungerar som belöning. Det kan innebära att träna, fotografera, laga mat, skriva eller något helt annat som individen gör för att det upplevs av honom eller henne som roligt och tillfredsställande, oberoende av dess effekter. Skillnaden mellan inre motivation och integrerad reglering är att den inre motivationen grundar sig på individens personliga intresse för och upplevda värde av aktiviteten eller beteendet i sig medan integrerad reglering bygger på värdet av aktivitetens eller beteendets effekter.

Deci, Patrick, Ryan och Williams (2008) menar att en individ motiveras till något genom att de psykologiska behoven kompetens, autonomi och samhörighet blir uppfyllda. Känsla av kompetens (competence) innebär att individen ska uppleva att han eller hon på egen hand eller med stöd från sin omgivning har kompetensen att utföra en aktivitet eller ett beteende och att personen då känner sig motiverad till det. Autonomi (autonomy) betyder att individen själv ska kunna påverka och bestämma kring utförandet av aktiviteten eller beteendet. Samhörighet (relatedness) innebär slutligen att för att känna sig motiverad behöver individen känna samhörighet och ha trygga och värdefulla relationer som stärker individens känsla av kompetens och autonomi (Deci & Ryan, 2000).

2.1.3.3 Cognitive Evaluation Theory

Deci och Ryan (a.a.) har, som en underteori till Self Determination Theory, skapat Cognitive Evaluation Theory (CET) enligt vilken den inre motivationen till en aktivitet eller ett beteende kan ökas eller minskas genom att främja respektive förhindra individens känsla av autonomi och kompetens. Författarna menar att interpersonella händelser som belöning och feedback kan öka individens känsla av kompetens och tillfredsställa detta psykologiska behov. Ett tillfredsställt sådant kan höja den inre motivationen, om individen samtidigt känner en känsla av autonomi i förhållande till beteendet eller aktiviteten. Det innebär att för en hög nivå av inre motivation krävs att både behovet av kompetens och autonomi är tillfredsställda (Ryan, 1982). Enligt Deci och Ryan (2000) har forskning (Deci, 1971; Harackiewicz, 1979; Deci & Cascio, 1972) gjorts med varierade resultat kring de olika psykologiska behoven som de menar är viktiga för inre motivation. Den visar att positiv feedback på en prestation kan öka den inre motivationen och negativ feedback minska den. Utifrån Smiths (1974) forskning som visade att prestationsbaserad belöning både kan öka och minska en individs inre motivation till en aktivitet, föreslår Ryan (1982) att belöning bör ses som både uppmuntrande och kontrollerande beroende på andra faktorer. Vallerand och Reid (1984) menar att den inre motivationen påverkas i större grad av individens självupplevda känsla av kompetens, oberoende av eventuell feedback.

Ett liknande fenomen gäller vid behovet av autonomi där en kontrollerad kontext hämmar den inre motivationen hos individen. Deci och Ryan (2000) tar upp forskning (Deci, 1971; Lepper, Greene & Nisbett, 1973) som säger att yttre kontroll, det vill säga låg autonomi, kan

försvaga den inre motivationen hos en individ. Deci, Koestner och Ryan (1999) menar att all förväntad belöning, hot, deadlines, riktlinjer, konkurrens eller press minskar den inre motivationen eftersom dessa faktorer fungerar som en kontroll av individens beteende. I ett sådant läge minskar den autonomi som är nödvändig för att individen ska känna en inre motivation till utförandet av en aktivitet eller ett beteende och blir istället kontrollerad.

2.1.3.4 Motivation som ett kontinuum

Deci och Ryan (a.a.) menar att även om motivationen kan ses som ett kontinuum från omotiverad till inre motivation, så ska den inte ses som en skala för utveckling där individen måste röra sig ett steg i taget åt något håll. Istället är det tidigare erfarenheter och situationella faktorer som avgör var på kontinuumet individen hamnar i varje situation. Flera av ovan nämnda faktorer kan vara aktiva vid samma tillfälle och aktivitet (Patrick & Williams, 2012). Till exempel kan en individ som dansar vara motiverad både genom inre motivation (individen tycker det är roligt med dans), integrerad reglering (individen mår fysiskt bra och håller sig i form av att dansa) och introjicerad reglering (individen kommer till träningarna eller uppvisningarna för att hen känner ett ansvar gentemot gruppen att vara med, utvecklas och göra sitt bästa, eller för att hen har betalat en hög avgift och känner skuld om pengarna inte utnyttjas). Föräldrar som pressar individen till att träna och bli bäst kan vara ytterligare en motivationsfaktor (extern reglering).

2.1.3.5 Motivation till fysisk aktivitet

Faskunger och Nylund (2014) skriver i sin bok *Motivation till motion* om några anledningar – så kallade motiv – till fysisk aktivitet som enligt dem klassas som inre motivation. Till exempel tar de upp förbättrad fysisk och psykisk hälsa, förbättrad kondition och styrka, att motverka trötthet, ohälsa och sjukdom samt känna sig alert. Även att känna tillfredsställelse och njutning med en aktivitet, att få en personlig utmaning, 'rena kroppen', äventyr och upplevelsebaserad endorfinkick, socialt umgänge eller så kallade egentid kan öka motivationen eftersom aktiviteten då blir en slags belöning. Detta liknar även de faktorer som Ekblom-Bak et al. (2011) tar upp som motiv till fysisk aktivitet. Dessa motiv är till exempel för att uppnå förbättrad fysisk eller psykisk hälsa på olika sätt så som att bibehålla eller förbättra kondition och/eller styrka, avkoppling, påverka vikten eller utseendet samt för att det känns skönt. De innebär också nöjesaspekter såsom att det är roligt, ger tillfälle till naturupplevelse och ett socialt umgänge. Slutligen innefattar motiven förbättrade kognitiva förmågor i form av ökad kreativitet eller problemlösningsförmåga, förbättrad prestationsförmåga på arbetet, ökad psykisk uthållighet, envishet, lära sig att inte ge upp samt att förbättra självdisciplinen och utvecklas personlighetsmässigt.

Enligt Deci och Ryans (2000) *Self Determination Theory* klassas alla dessa faktorer, förutom att känna tillfredsställelse och njutning med en aktivitet, som yttre motivation av olika slag då inre motivation enligt dem är endast de aktiviteter som i sig upplevs som njutningsfulla av individen. Faskunger och Nylund (2014) nämner, som exempel på yttre motivation till fysisk aktivitet istället tävling, möjligheten till vinst, någon som mer eller mindre tvingar till deltagande eller att vilja uppnå mål om vissa fysiska attribut så som viktnedgång eller att ha en snygg kropp. Deci et al. (2008) tar upp diverse forskning, bland annat av Cox, Deci, Hedberg & Williams (2000) och av Kasser och Ryan (1996), som visar att hur väl individen lyckas beror på om hen drivs av ett inre mål så som personlig utveckling, fysisk hälsa och relationer eller ett yttre mål så som att bli rik, känd eller fysiskt attraktiv där de senare av dessa kan leda till mer riskfyllda och ohälsosamma beteenden.

En studie av Gillison, Osborn, Standage och Skevington (2009) kring motivation till fysisk aktivitet visade att ungdomar valde att vara fysiskt aktiva av olika, både sociala och

individuella, anledningar; för social acceptans och umgänge, att förstärka egot, att det är roligt, att hålla sig i form, att de ansåg det viktigt att träna samt för att vara hälsosamma och uppnå resultat. Samma studie visar att det fanns en skillnad mellan varför individen valde att utföra en specifik aktivitet och varför de valde att inte sluta med den. Många utförde sin idrott för nöjes skull och för att de tyckte det var roligt, så kallad inre motivation, men anledningen till att inte sluta med fysisk aktivitet var att de var rädda för att gå upp i vikt, komma ur form eller för att de ville ställa upp för laget, det vill säga yttre motivation och introjicerad reglering. Några anledningar till att inte sluta föll även under kategorin identifierad reglering; vetskapen om att det är viktigt för hälsan med fysisk aktivitet.

2.2 Problemformulering

Fysisk inaktivitet och stillasittande är stora riskfaktorer för ohälsa, sjukdom och förtidig död i västvärlden idag då de kan leda till bland annat hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, cancer, övervikt, utmattningssyndrom, ångest och depression (Ekblom-Bak, et al., 2010; Hamilton, et al., 2007; Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Fysisk aktivitet å andra sidan är en friskfaktor för både den fysiska och psykiska hälsan då den kan förebygga dessa sjukdomar men också främja motivation, kognitiva förmågor och välmående (Henriksson & Sundberg, 2003; Fox, et al., 2000; Biddle & Mutrie, 2008; Hillman, et al., 2008). Precis som andra grupper i samhället är många studenter stillasittande och fysiskt inaktiva i hög utsträckning (Folkhälsomyndigheten, 2015a). Studietiden är en kritisk period för att skapa hälsosamma - eller ohälsosamma - levnadsvanor då många är i en övergångsålder från ungdom till vuxen och de vanor individen skapar under studietiden ofta följer med senare i livet (Deliens, et al., 2015). Projektet Aktiva studenter visade sig ha positiva effekter på de tidigare deltagarnas fysiska aktivitetsvanor och upplevda hälsa (Sveriges Akademiska Idrottsförbund, 2013), men några vidare eller djupare individinriktade utvärderingar om varför deltagarna valde Aktiva studenter, hur de upplevde projektet och de eventuella effekter deltagandet kunde ha medfört, fanns inte. Det var därför av högsta relevans att undersöka hur arbetet för att främja den fysiska aktiviteten i denna grupp kunde utföras och vilka effekter denna typ av projekt kunde ha.

3. Syfte

Syftet med studien var att undersöka varför deltagarna i Aktiva studenter på Kungliga Tekniska Högskolan valde att delta i projektet. Ett delsyfte var även att undersöka hur de upplevde projektet och vilka faktorer de upplevde som kan motivera dem till att fortsätta delta aktivt. Slutligen syftade studien till att undersöka om deltagarna upplevde några effekter av deltagandet i projektet, och i så fall på vilket sätt.

4. Metod

Följande kapitel ämnar förklara studiens urval, genomförande och etiska överväganden.

4.1 Val av metod

Studien genomfördes med en kvalitativ ansats då dess syfte var att undersöka individers upplevelse av sitt deltagande i Aktiva studenter, varför de valde att delta och vilka effekter det eventuellt bidragit till. Kvalitativ data definieras som sådant som inte går att mäta, till exempel en individs erfarenheter, känslor, upplevelser eller tankar (Ahrne & Svensson, 2011), som karaktären eller egenskapen hos någonting (Widerberg, 2002) och som sådant som kan uttryckas med ord (Kvale & Brinkmann, 2009). Kvantitativ data å andra sidan är sådant som

går att mäta och uttrycka i siffror (Widerberg, 2002; Kvale & Brinkmann, 2009). Denna studie syftade till att studera *varför* deltagarna valde att delta i Aktiva studenter, *hur* de upplevde projektet samt *hur* de upplevde eventuella effekter av sitt deltagande vilket då skapade förutsättningar för en kvalitativ ansats och metod (Silverman, 2013; Ahrne & Svensson, 2011; Widerberg, 2002; Kvale & Brinkmann, 2009).

4.2 Kontext och urval

Studiens målgrupp var högskole- eller universitetsstudenter som deltog i projektet Aktiva studenter på KTH-hallen - Kungliga Tekniska Högskolans idrottsförening - i Stockholm, som var en av de högskolor och universitet där projektet bedrevs under läsåret 2015/2016. Projektet har under flera år bedrivits av flertalet olika studentidrottsföreningar runt om i landet: KTH-hallen på Kungliga Tekniska Högskolan, Campushallen/Linköpings Studenters Idrottsförening på Linköpings universitet, Växjö Universitets Gymnastik och Idrottsförening på Linnéuniversitetet samt Mitt Livs StIL (Studentidrotten I Luleå) på Luleå Tekniska Högskola. Varje år deltog mellan 15 och 30 nya deltagare på varje lärosäte (Sveriges Akademiska Idrottsförbund, 2015). Syftet med projektet var att få fysiskt inaktiva studenter att bli aktiva genom att under sex månader erbjuda varierad träning och andra hälsofrämjande aktiviteter i grupp. Projektet vände sig i första hand till de studenter som hade funderat på att bli fysiskt aktiva och börja träna igen och således redan påbörjat en beteendeförändring (Sveriges Akademiska Idrottsförbund, 2013).

Rekryteringen till projektet på KTH-hallen där det bedrevs för sjätte gången, och som var i fokus i denna studie, skedde genom marknadsföring på campus och sociala medier, att dela ut informationsblad och sätta upp affischer på anslagstavlor runt om på campus, muntlig information från projektledaren innan föreläsningar, erbjuda gamla deltagare en månads gratis träning om de rekryterade två nya deltagare samt förfrågan till nya deltagare om de kände fler som ville vara med. Ett personligt möte genomfördes sedan med den eventuella deltagaren och projektledaren för att se om deltagaren var tillräckligt intresserad och redo för en beteendeförändring. De enda krav som fanns för att få delta var att personen måste vara student på Kungliga Tekniska Högskolan, vara fysiskt inaktiv och inte ha tränat regelbundet de senaste två åren. KTH-hallens projekt började i november 2015, pågick till april 2016 och kostade 219 kronor i månaden. I 2015/2016 års projekt deltog 32 deltagare varav 22 unga kvinnor och 10 unga män. Vid första träningsstillfället genomfördes konditions- och styrketester i grupp om två och två där den ena personen höll koll på tiden, övningen och peppade den som utförde testet. I slutet av projektet genomfördes samma tester ytterligare en gång för att se om någon förbättring hade skett. Under hösten genomfördes två träningsaktiviteter i veckan med allt ifrån yoga och dans till cirkelträning och spinning. Ett schema delades ut till deltagarna med tider och var aktiviteten skulle genomföras samt vad de behövde tänka på inför passet, men någon ytterligare information om vilken typ av aktivitet som skulle genomföras meddelades inte innan. Detta för att undvika att deltagarna kände sig omotiverade för att de tyckte att en aktivitet verkade tråkig eller jobbig. Under våren genomfördes ett planerat pass i veckan och det andra passet förväntades deltagarna själva boka in sig på utifrån KTH-hallens gruppträningsutbud. Vissa av de valfria passen hade riktlinjer såsom 'valfritt spinning pass', 'valfritt yoga eller danspass' eller 'valfritt pass (minst 45 min långt)', medan andra endast skulle genomföras någon gång under veckan ('valfritt pass'). Utöver träningsaktiviteterna genomfördes föreläsningar om kost, mental träning och liknande under våren. Om en deltagare inte kunde delta var det dennes ansvar att själv ta igen passet eller träna på gymmet. De deltagare som hade en närvaro på minst 70 procent av passen fick vid projektets slut i april 2016 sex månaders gratis träning på KTH-hallen. Under

2015-2016 års projekt var deltagarantalet i snitt 20 personer av 32 deltagare per tillfälle (personlig kommunikation, Eva Ignberg, 2016-01-12).

Urvalet till den här studien gjordes som ett icke-sannolikhetsurval då målet inte var att kunna generalisera resultatet till en större population (Larsen, 2007). Först och främst gjordes ett bekvämlighetsurval då KTH-hallens projekt valdes ut som arena eftersom det låg fysiskt nära författarens arbetsplats och intervjuerna då kunde genomföras i verkliga livet. Om deltagare från hela landet eller andra lärosäten hade använts, hade intervjuerna behövts göras via Skype eller telefon. Enligt Kvale och Brinkmann (2009) finns stora skillnader mellan att genomföra en intervju på det sättet istället för ansikte mot ansikte då tekniken påverkar samspelet mellan intervjuaren och intervjupersonen.

Ett mail med information och inbjudan om att delta i studien skickades ut till alla 30 deltagare i 2015/2016 års projekt på KTH-hallen via deras projektledare (se bilaga 3). Ett självselektionsurval (Larsen, 2007) gjordes sedan, där de som var intresserade fick anmäla sitt intresse via mail och där en tid för intervju bokades. Bryman (2011) menar att det är svårt att veta hur många intervjupersoner som behövs för att uppnå en bra nivå av information och teoretisk mättnad, det vill säga när någon ny information inte längre tillkommer, men målet var att till en början hitta mellan sex och åtta intresserade deltagare. Genom tidigare nämnda mail skulle dessa personer rekryteras, helst jämnt fördelat vad gällde kön, vilket kunde ses som ett godtyckligt urval menar Larsen (2007). Då första mailet skickades i en period med mycket tentor var återkopplingen låg, endast två av 30 personer anmälde sitt intresse. Ytterligare ett mail skickades ut några veckor senare för att rekrytera fler deltagare vilket gav en till. I samband med tredje intervjutillfället genomfördes ett studiebesök där jag träffade alla deltagare och projektledaren samt observerade ett träningspass. Jag fick då möjligheten att presentera mig och kunde på så vis rekrytera ytterligare tre deltagare.

Vid femte intervjun började informationen som deltagarna gav att upprepas, vilket kallas för mättnad. När mättnad uppnås innebär det att ingen ny eller relevant data tillkommer vid ytterligare intervjuer (Bryman, 2011). Då den sjätte intervjun redan var inbokad några timmar senare samma dag genomfördes ändå denna men sedan togs beslutet att materialet var mättat. Detta resulterade i att materialet blev sammanlagt sex genomförda intervjuer (se vidare resonemang under kapitel 4.4 *Genomförande av intervjustudie*).

Alla deltagare i studien var mellan 18 och 25 år gamla, studerade på Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm och deltog vid studiens genomförande – läsåret 2015/2016 - i projektet Aktiva studenter på högskolans idrottsförening KTH-hallen. Vid intervjutillfället hade lite drygt tre av fem månader av 2015/2016 års projekt genomförts. Båda könen var representerade genom en manlig deltagare och fem kvinnliga, men av konfidentiella skäl presenteras inga ytterligare detaljer om respektive individ eller fördelning av egenskaper i uppsatsen eller dess resultat.

4.3 Genomförande

Som datainsamlingsmetod användes semistrukturerade intervjuer. Studiens syfte var att få en djupare kunskap, information och förståelse för individens upplevelse av projektet och dess effekter vilket Widerberg (2002) och Kvale och Brinkmann (2009) menar att intervjuer, jämfört med till exempel observationer, kan leda till. Intervjuerna genomfördes som semistrukturerade för att förberedda frågor, punkter och stödord skulle finnas som hjälp (Ryen, 2004). Samtidigt skulle möjligheten till att ställa följdfrågor finnas och intervjun skulle präglas av öppenhet från båda håll för att få tillgång till så djup information som möjligt

(Silverman, 2013). Det är i ett sådant fall också intervjuarens uppgift att rikta fokus för intervjun till vissa förbestämda teman, men intervjupersonen som sedan tolkar och bestämmer riktningen inom temat (Kvale & Brinkmann, 2009).

Inför intervjun gjordes en intervjuguide (se bilaga 4) vilken, precis som Larsen (2007) skriver att den bör vara, var anpassad efter och relevant i förhållande till frågeställningen och tydligt besvarade denna. Frågorna i intervjuguiden bör bidra både tematiskt till kunskapsproduktion – undersökningens ”vad?” - och dynamiskt till en god samtalsmiljö och interaktion vid intervjutillfället – undersökningens ”hur?”, menar Kvale och Brinkmann (2009). De teman som intervjuguiden innehöll var *Allmän bakgrundsinformation om deltagaren, Hälsa, Fysisk aktivitet, Relationer, Aktiva Studenter* och *Effekter och framtiden*. De flesta av punkterna bidrog tematiskt till undersökningen då de besvarade undersökningens ”vad”; det vill säga studiens syfte. Några av dem, så som definitionsfrågor kring hälsa och fysisk aktivitet, fungerade dock även som ett dynamiskt bidrag då de lät deltagaren reflektera kring dessa begrepp utan att gå för djupt och personligt direkt. Då intervjun var semistrukturerad fungerade intervjuguiden endast som stöd för att skapa ett samtal mellan deltagaren och intervjuaren. Enligt Kvale och Brinkmann (a.a.) är det upp till intervjuaren att bestämma hur strikt intervjuguiden ska följas i en halvstrukturerad intervju. Vissa av frågorna som ställdes utöver intervjuguiden var vad de kallar för uppföljningsfrågor, det vill säga frågor så som ”varför?”, och sonderande frågor, till exempel ”kan du utveckla?”, som syftade till att uppmuntra intervjupersonen att fortsätta prata eller till att ge intervjuaren tillgång till djupare kunskap i de fall där deltagaren svarade kortfattat. I de fall där deltagaren självmant gav ett utförligt svar ställdes inte dessa utan istället användes nickande huvudrörelser och korta ”mm” för att uppmuntra intervjupersonen att fortsätta berätta. Enligt Kvale och Brinkmann (a.a.) kan sådana uttryck fungera på samma sätt som uppföljningsfrågor. Tolkande frågor som fungerade som ett förtydligande av vad intervjupersonen precis svarat användes också i intervjun. Dessa fanns inte heller med i intervjuguiden då de uppkom spontant vid intervjutillfället för att säkerställa att svaret förstås korrekt.

Innan intervjuerna genomfördes en pilotstudie. Pilotstudien gjordes med hjälp av en person som var i samma ålder som urvalet och som också var student, men inte på Kungliga Tekniska Högskolan. Personen hade inte deltagit i ett liknande projekt som Aktiva studenter men hade nyligen blivit fysiskt aktiv och matchade urvalet relativt väl ändå. Då pilotstudien genomfördes under en helg ägde den rum hemma hos personen vid dennes köksbord. Ingen annan fanns i närheten och kunde höra vad som sades eller störa. Då pilotintervjun även innehöll några mindre diskussioner om ordval tog den cirka 75 minuter. De enda förändringar som gjordes var några enstaka ord som ändrades för att göra några av punkterna tydligare, men inga större förändringar gjordes i intervjuguiden efter pilotstudien då frågorna upplevdes av personen som begripliga och lätta att besvara.

Den första intervjun genomfördes i ett grupprum på Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm och tog cirka 60 minuter inklusive information och samtycke. Då den genomfördes i ett enskilt rum fanns inga obehöriga som kunde höra vad som sades. Vid det andra intervjutillfället påbörjades intervjun i en lärosal, men efter 15 minuter blev den avbruten av en lärare som meddelade att det skulle skrivas en tenta i salen. Vi blev således tvungna att pausa intervjun och byta plats till ett grupprum. Utan tiden för avbrott tog även denna intervju cirka 60 minuter. Då båda delarna av intervjun genomfördes i ett stängt rum och vi pausade intervjun direkt när läraren kom in, fanns inte heller här några obehöriga som hörde vad som sades. Den tredje intervjun genomfördes i en avskild del av KTH-hallens kontorsavdelning. Då inga stängda rum fanns tillgängliga fick vi sitta i ett väntrum där det

passerade några människor ibland, men det var inte på ett sätt som störde intervjun och inte heller något som deltagaren påpekade som obehagligt. Intervjun tog cirka 40 minuter. Efter intervjun träffade jag projektledaren samt observerade delar av ett träningspass inom projektet där chansen även fanns att presentera mig och mitt arbete för att rekrytera tre intervjupersoner till. De sista tre intervjuerna genomfördes samma dag och under mer eller mindre lika förutsättningar; två av dem genomfördes i ett konferensrum och en i ett avskilt kontorsrum på KTH-hallen där inga obehöriga kunde störa intervjun eller höra vad som sades. De tog mellan 30 och 45 minuter vardera.

Alla intervjuer började med information om författaren, studien och dess syfte. De etiska övervägandena kring frivillighet, konfidentialitet och samtycke förklarades (se 4.5 *Etiska överväganden* nedan). Deltagarna fick frågan om det var okej att spela in intervjun via mobiltelefon vilket det i alla fall var. På så vis kunde jag som intervjuare fokusera på samtalet istället för på att anteckna personens svar, vilket såväl Larsen (2007) som Kvale och Brinkmann (2009) skriver är en förutsättning för ett gott samtalsklimat vid intervjutillfället. Kvale och Brinkmann (a.a.) menar att anteckna under intervjuens gång tar fokus från intervjupersonen och det hen säger. Papper och penna fanns dock till hands för att kunna anteckna eventuella observationer som inte gick att spela in via ljud, men användes inte.

Det insamlade materialet lades över på en dator direkt efter intervjun för att minska risken att materialet skulle gå förlorat på grund av tekniska skäl. Den transkriberades därifrån, med hjälp av programmet Express Scribe och ett ordbehandlingsprogram, ganska snabbt efter intervjuens genomförande medan jag fortfarande hade mötet färskt i minnet. Vid transkriberingen uteslöts pauser och överflödiga ljud så som hostningar, ”öh”, ”eh”, ”mm” och vissa upprepningar för att skapa ett flyt i utskriften samt för att underlätta analysarbetet. Sådana uttryck kan annars ta bort fokus från innehållet och om talspråket skrivs ner ordagrant kan det få intervjupersonen att framstå i dålig dager (Kvale & Brinkmann, 2014).

4.4 Analysmetod

Det utskrivna materialet sorterades med utgångspunkt i studiens syfte. Materialet lästes igenom flera gånger för att hitta de delar som besvarade syftets olika delar, vilka markerades med olika färger i dokumentet. När alla intervjuer var lästa och sorterade kopierades och klistrades dessa delar in i nya dokument, ett specifikt för varje kategori. Dessa nya dokument lästes sedan igenom igen flera gånger för att hitta återkommande teman i materialet som på nytt markerades med olika färger, kopierades och klistrades in i nya dokument och slutligen bildade subkategorier. Kategorierna med subkategorier, grundade på studiens syfte utgjorde resultatet. Den första kategorin var *Varför Aktiva studenter?* med subkategorierna *Definierar sig som fysiskt aktiv*, *Bättre levnadsvanor*, *Hälsa och välmående samt Projektets upplägg*. Den andra kategorin var *Upplevelsen av Aktiva studenter* med subkategorierna *Generella upplevelsen*, *Ledarskapet* samt *Kravet på deltagande*. Den sista kategorin var *Effekter av deltagandet i Aktiva studenter*, med subkategorierna *Fysiska aktivitetsvanor*, *Levnadsvanor*, *Hälsa och välmående*, *Utan deltagandet i Aktiva studenter* och *Framtiden*.

I diskussionen användes Deci och Ryans (2000) *Self-Determination Theory* samt annan tidigare forskning om bland annat fysisk aktivitet och motivation.

4.5 Etiska överväganden

Vetenskapsrådet (u.å.) har inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning etiska principer att ta hänsyn till inför och vid genomförandet av en studie. Deltagandet i studien var helt

frivilligt, något som påpekades flertalet gånger för deltagarna vid såväl inbjudan som i informationsbrevet och i början av intervjutillfället då samtycke inhämtades. Deltagarna hade även rätten att när som helst under studiens gång avbryta sitt deltagande utan vidare motivering till varför och även detta var något som informerades om noga innan studiens början. Vid inbjudan gavs tydlig information kring studien och dess syfte och genomförande (se bilaga 2) och deltagarna fick själva välja om de ville delta eller ej. Vid intervjutillfället delades en samtyckesblankett tillsammans med informationsbrev ut och signerades av personen om hen samtyckte (se bilaga 1). I informationsbrevet presenterades även eventuell nytta och risker med deltagandet. Genom ett så kallat informerat samtycke bekräftade personen att hen frivilligt deltog i studien samt att information om studien getts (a.a.). Alla deltagare var över 18 år så något samtycke från föräldrar eller annan myndig person behövdes inte. Deltagaren behandlades strikt konfidentiellt och alla detaljer som kunde härledas till en enskild individ undanröjdes i resultatet. Endast författaren vet vem som deltog i studien och svarade vad. Det insamlade materialet var endast tillgängligt för författaren samt handledaren och förvarades på en lösenordskyddad dator för att obehöriga ej skulle kunna ta del av det. Materialet spelades in via mobiltelefon men raderades därifrån så snart det överförts till datorn. Även om materialet kunde uppfattas som relativt känsligt av deltagaren var det inte av etiskt känslig karaktär så till den grad att ytterligare åtgärder behövdes göras vad gällde förvaring. Det material som samlades in i studien har, får och kommer endast användas till studien och kommer efter studiens slut att förstöras. Resultatet, det vill säga den här rapporten, kommer finnas tillgängligt för allmänheten i webbportalen DiVA som är ett digitalt arkiv för vetenskapliga texter.

Deltagandet i studien kunde vara till nytta för deltagaren som på så vis fick en möjlighet att reflektera kring sitt deltagande i Aktiva studenter samt sitt beteende, sin hälsa och sin livsstil. Ur ett samhällsperspektiv kan studien bidra med kunskap till de som driver projektet samt till framtida, liknande projekt. Den kan också fungera som kunskapsunderlag kring studenter och fysisk aktivitet. En risk med deltagandet kunde vara ett eventuellt obehag som kunde uppstå vid intervjutillfället där personen och dennes beteende, hälsa och livsstil hamnade i fokus för samtalet samt att vissa människor kunde uppfatta sådana frågor som känsliga och privata att prata om. För att minimera risken för obehag arbetade jag aktivt för att skapa en bra och avslappnad stämning vid intervjutillfället så att personen kände sig trygg.

5. Resultat

I följande avsnitt kommer resultatet från studien att presenteras. För att värna om deltagarnas konfidentialitet presenteras inga specifika detaljer, vare sig gällande kön, ålder eller andra faktorer, som på något vis kan härledas till en specifik individ. I fortsatt resultatredovisning kommer intervjupersonerna att benämnas som person 1, person 2, person 3 osv.

5.1 Varför Aktiva studenter?

5.1.1 *Definierar sig som fysiskt aktiv*

Alla sex intervjupersonerna visade sig ha varit regelbundet fysiskt aktiva tidigare i livet på olika sätt, men hade vid projektets början inte varit det på flera år. Tidsbrist, resor, ekonomi, andra prioriteringar och intressen var några av de anledningar som angavs till att de hade slutat med sin idrott eller träning. De tidigare fysiska aktivitetsvanorna var i flera fall en faktor som deltagarna angav som anledning till varför de ville börja träna igen och varför de valde att ansöka till Aktiva studenter. Många ville hitta tillbaka till glädjen och de positiva känslor som idrotten brukade innebära för dem. Majoriteten av deltagarna definierade sig som

aktiva, sportiga eller träningsglada människor som tappat motivationen och vanan snarare än saknade kunskap och intresse för fysisk aktivitet. Den tidigare fysiska aktivitetsnivån och vanorna fungerade då som en referensram och motivationsfaktor till hur personerna önskade att vanorna skulle se ut i framtiden och var en av anledningarna till att de sökt till Aktiva studenter.

5.1.2 Bättre levnadsvanor

En önskan om bättre levnadsvanor och då framförallt regelbundna fysiska aktivitetsvanor var en annan återkommande faktor till varför deltagarna ansökte till Aktiva studenter från första början. De ville uppnå de effekter fysisk aktivitet kan medföra och upplevde dessa som viktiga för dem själva. Alla individer berättade om en förhoppning om att komma igång med träningen och börja träna regelbundet igen under och efter projektet, och såg ett värde i de effekter deltagandet i Aktiva studenter skulle kunna leda till. Många av deltagarna hade mer eller mindre tänkt börja träna när de först – via sociala medier, internet eller vänner – fick information om projektet, och såg Aktiva studenter som ett bra sätt att ta tag i saken, få en extra uppmuntran och komma igång direkt. Många uttryckte även att de hade hoppats på att deltagandet i Aktiva studenter skulle leda till att andra levnadsvanor också påverkades, till exempel att de skulle sova bättre och äta bättre.

5.1.3 Hälsa och välmående

Andra anledningar som fick deltagarna att söka till projektet var de effekter på hälsan och välmåendet som de hoppades att regelbunden fysisk aktivitet skulle bidra med. Alla deltagarna berättade att de ville börja träna regelbundet igen för att uppnå en bättre fysisk och psykisk hälsa. Till exempel önskade de ett bättre psykiskt och fysiskt mående generellt och att uppnå en ökad koncentrations- och prestationsförmåga, känna sig mer motiverad till annat, vara nöjd med sin tillvaro, bli glad och lycklig, känna ett lugn, orka mer, 'rensa hjärnan', minska ångest samt känna sig stark och självsäker.

Men det är ju just det med stressminskning och att jag sover bättre. Och att jag får mindre ångest. [...] Alltså under dom här åren som jag tränade mycket [...] det gick bra då, även prestationsmässigt i skolan eller i andra avseenden. [...] Känner att man orkade mer. Även när det kommer till åtaganden vid sidan av liksom. (2)

Person 3 berättade dessutom hur hen, när hen varit som mest fysiskt aktiv tidigare, lättare löste problem i till exempel skolan. Träningen fungerade då som ett sätt att bevisa för sig själv att hen kunde och att hen kände sig starkare mentalt även i andra situationer tack vare den. Hen beskrev det som att hen kunde 'gå över berg'. Målet var att genom att delta i Aktiva studenter återfå denna känsla.

5.1.4 Projektets upplägg

Alla deltagarna berättade om en vilja att komma igång med träningen igen och att de hade tänkt börja träna förr eller senare. Flera valde Aktiva studenter istället för andra alternativ som till exempel ett vanligt gym. Det som lockade deltagarna till just Aktiva studenter istället för någon annan träningsform var delvis att det var en bra "deal"; det vill säga ett bra pris i förhållande till det deltagaren skulle få ut av projektet. Detta innebar främst att ingen extra avgift togs ut jämfört med vanligt gymkort trots att det gav extra stöttning och aktiviteter. Det sex månaders gratis gymkortet på KTH-hallen som utlovades om deltagaren hade en närvaro på minst 70 procent nämndes också som en positiv motivationsfaktor.

Att upplägget lät lockande var en annan faktor som angavs, vilket inbegrep flera olika delar. Först och främst handlade det om att det var ett projekt under sex månader vilket innebar att många av individerna upplevde att de då mer eller mindre skulle "tvingas" att träna regelbundet i minst sex månader. Möjligheten till tydlig målsättning, återkoppling och uppföljning som en del av projektet var andra faktorer som nämndes som positiva och motiverande. Att det var en ledare som skulle vara med hela tiden och leda majoriteten av passen vilket gav möjligheter för en djupare och mer personlig relation än vanlig gruppträning på gym var en tredje. En fjärde anledning var att det var en grupp som tränade tillsammans under hela tiden som kunde motivera varandra till att delta och kämpa. Tillgängligheten, det vill säga att det var på Kungliga Tekniska Högskolan vilket gjorde det lättillgängligt att träna innan eller efter skolan eller på lunchen, nämndes också som positivt då flera ansåg sig ha svårt med disciplinen till att träna om det tog lång tid att åka till exempel till gymmet eller träningshallen. Slutligen nämndes att många deltagare trodde att de skulle känna ett krav på att komma dit, jämfört med om de skulle skaffat ett vanligt gymkort. Deltagarna berättade att de såg det som positivt att de förväntades delta två gånger i veckan, oavsett om de egentligen kände sig motiverade till att träna den dagen eller inte. På så vis skulle de i alla fall tvingas att träna minst två gånger i veckan.

För det ligger nära tills hands, det är tillgängligt för mig att träna efter skolan eller på luncher då jag ändå är här. [...] det var också det, just att man har en och samma tränare, som man får lite mer kontakt med än när man bara går själv till pass. [...] också [att det är] ett och samma gäng ändå så att man kände att man kunde liksom peppa varandra på ett sätt. (2)

Slutligen påpekades den variation i aktiviteter som projektet innebar; att få testa olika och nya aktiviteter som de inte testat innan, att få lära sig nya saker och att inte fastna i en specifik träningsform hela tiden vilket många berättade att de gjort tidigare när de tränat.

Men sen också att det är så här att man tvingas typ prova på liksom lite olika grejer, för jag har aldrig varit så superlockad av att träna på gym egentligen, bara för att jag känner mig typ lite lost liksom. Jag vet aldrig vad jag ska göra. (6)

Förväntningarna på projektet bland de intervjupersoner som hade några var relativt homogena och innefattade, precis som anledningarna till att de sökt till projektet, att komma igång och börja träna regelbundet, tycka att träning är roligt igen, bli peppad till att träna, träffa människor, testa nya aktiviteter och få nya perspektiv på träning. De som uppgav att de inte hade några specifika förväntningar berättade att de ändå hoppades på att ha kul och träna regelbundet. Det huvudsakliga målet för deltagarna med att delta i Aktiva studenter var att komma igång och träna regelbundet. För några innebar det också att tycka att träning var roligt igen.

5.2 Upplevelsen av Aktiva studenter

5.2.1 Generella upplevelsen

Den generella upplevelsen av Aktiva studenter bland deltagarna var att det var något positivt, roligt och bra. De var positiva till människorna som var engagerade i Aktiva studenter, såg deltagandet som ett bra tillfälle att träffa andra studenter från andra program och var positiva till projektet överlag. Alla deltagarna berättade att de med stor sannolikhet skulle rekommendera vänner att söka till projektet nästföljande år.

Aktiviteterna upplevdes av deltagarna som bra. De var på en bra nivå och lätta att anpassa efter sin egen förmåga. De flesta av deltagarna påpekade att det var positivt att det inte var gruppaktiviteter som till exempel bollsport då det vid sådana aktiviteter blev uppenbart vem som var bra och vem som var mindre bra. Genom individinriktade aktiviteter som utfördes i grupp – det vill säga aerobics, bodypump, spinning eller cirkelträning - så upplevde deltagarna att de blev motiverade av varandra att kämpa hårdare. Samtidigt kunde varje individ anpassa träningen efter sin egen nivå, till exempel genom att välja vilken vikt eller intensitet hen önskade. Deltagarna berättade också att det vid flertalet aktiviteter hade funnits flera svårighetsgrader att välja mellan på övningarna – till exempel att göra armhävningar på knä eller tå - vilket tillät varje individ att välja utifrån sin kompetens- och energinivå den dagen, något som även det upplevdes som positivt. De påpekade också att variationen mellan olika typer av aktiviteter var bra och att de hade fått testa på både tuffare träningsformer som boxning eller spinning, men också lugnare träning som yoga eller bodybalance.

Jag tycker det är en bra nivå. Jag upplever att det är bra att varje aktivitet görs oftast som en individ, att det inte är så här som skolgympan bara 'nu ska vi spela fotboll', 'nu ska vi spela basket', utan nu är det ju liksom man står själv vid sin plats men man är fortfarande som en grupp, men man kan alltid anpassa nivån till sin. [...] Så det tycker jag är bra. Och att det visas olika exempel på nån övning som är lite enklare, lite tuffare. (2)

Deltagarna upplevde sig själva som positiva, peppade, glada och fyllda av förväntan inför träningspassen. Det var uppskattat med den variation bland aktiviteter som fanns och de flesta tyckte att det var positivt att inte i förväg veta vilken aktivitet som skulle vara vilken dag. På så vis kunde de gå till aktiviteten med ett mer öppet sinne.

Hon tycker om att ändra och ha det gömt för oss. Vilket är ganska bra för då har man inte det här 'åh, vad tråkigt att vi ska köra yoga' eller 'åh, vad kul att vi ska göra det här' utan 'okej, vi ska träna' och så kommer man dit och bara, då kommer man in med ett mer öppet sinne. (1)

Person 4 berättade dock att hen inte bara såg ovetskapen som positiv utan att det ibland innebar en negativ överraskning att inte veta innan, och att personen i sådana fall hade önskat att veta om aktiviteten innan så hen kunde förbereda sig lite mer mentalt. Att även veta om det skulle vara ett lugnt eller jobbigt pass upplevde personen som önskvärt för att kunna förbereda sig och planera dagen utifrån det då olika aktiviteter upplevdes som att de krävde olika mycket uppladdning och återhämtning.

5.2.2 Ledarskapet

Ledarskapet i projektet upplevdes av deltagarna som mycket positivt och motiverande. Alla deltagare berättade om en uppmuntrande och tillåtande attityd från ledaren och andra som var delaktiga i projektet, med ett personligt förhållningssätt gentemot varje individ samtidigt som de fungerade som en grupp. Flera deltagare berättade att det kändes som att ledaren såg varje individ och olikheterna i deras förutsättningar. Person 3 berättade hur hen upplevde att ledarskapet dessutom anpassades efter varje individ och hens situation, att även om någon blev motiverad av att ha en ledare som hetsade och någon annan av att bara vara där så fick de båda uppmuntran på det sätt som de behövde för att kunna delta på bästa sätt. Flera personer menade att det kändes okej och tillåtet att inte kunna göra en övning eller råka göra fel, något som vissa deltagare påpekade att det inte alltid kändes som på vanliga gym och pass som de gått på tidigare. Deltagarna berättade också att ledarna alltid förklarade tydligt hur övningarna

skulle utföras för att undvika skador, något som upplevdes som positivt av samtliga då många aktiviteter och övningar var nya.

Jag tycker att dom genomgångar vi har haft av övningar, instruktioner och så är tillräckliga. Och just att instruktören ändå ser alla och om man då gör fel, att det liksom blir så här 'tänk på det här' utan att det känns utpekande liksom. (2)

Ledarskapet upplevdes av deltagarna som att det syftade till att alla skulle kunna vara med och delta på sin nivå, utifrån sina förutsättningar.

5.2.3 Kravet på deltagande

Att söka till och gå med i Aktiva studenter förutsatte att individen var beredd att träna minst två gånger per vecka, första perioden genom två schemalagda aktiviteter specifika för projektet och andra perioden genom en schemalagd och en valfri aktivitet på KTH-hallen varje vecka. Förväntningarna på att delta två gånger i veckan gjorde att flera av deltagarna upplevde ett litet krav, om inte från projektet så från dem själva, på att gå dit för att undvika skuld känslor eller för att bevisa för sig själv och sin omgivning att de kunde samt för att hålla sin del av avtalet. Att ha en närvaro på minst 70 procent som mål för att få sex månaders gratis träningskort efter projektets slut var en annan motivationsfaktor till att aktivt delta i projektets aktiviteter.

5.3 Effekter av deltagandet i Aktiva studenter

5.3.1 Fysiska aktivitetsvanor

Alla deltagare berättade om förändrade fysiska aktivitetsvanor och hur inspirationen till att träna hade ökat efter starten av Aktiva studenter. De flesta menade att de kände sig mer motiverade och inspirerade till att träna och även till att gå på pass som de inte brukade gå på men som de i och med sitt deltagande i projektet hade testat.

Man blir ändå lite mer, så här inspirerad att ta tag i träningen. Och att man så här, har insett att det finns fler pass att välja på än vad man tänker från början liksom. I och med att man har testat igenom de flesta så känns det som att nu skulle jag ju kunna gå på i princip vilket som helst. (6)

Deltagarna berättade också att de har fått in någon slags regelbundenhet och rutiner i sin fysiska aktivitet igen vilket var en positiv effekt enligt alla.

Ja på det sättet att jag har börjat träna mer regelbundet. [...] Nu känner jag att jag har fått den pushen som jag behövde så nu känner jag att jag klarar mig själv. (5)

Träning och fysisk aktivitet med de effekter det ger, hade blivit en viktig del i individens liv.

5.3.2 Levnadsvanor

Deltagandet i Aktiva studenter hade enligt några av deltagarna inte bara påverkat deras fysiska aktivitetsvanor utan även andra levnadsvanor som till exempel kosten och sömnen. En bättre men framförallt mer medveten kosthållning som konsekvens av ökade fysiska aktivitetsvanor angavs av flera av deltagarna och effekterna av hälsosamma levnadsvanor sågs som viktiga och värdefulla för individen. Andra berättade att de sov bättre och prioriterade sömnen på ett annat sätt för att orka träna.

I intensiva perioder av träningen så har det [påverkat], för då har man börjat käka och tänka på, eller jag har börjat blivit intresserad av hur och när och vad jag äter liksom. (3)

Person 6 berättade att hen inte märkt någon skillnad på andra levnadsvanor ännu, men att hen borde förändra dem också – till exempel sova mer och äta bättre - för att orka med sin ökade mängd fysiska aktivitet.

5.3.3 Hälsa och välmående

Några av deltagarna berättade att de märkte en förändring i den fysiska hälsan jämfört med innan projektet. De kände sig starkare, piggare och orkade mer. Några märkte även effekter på den psykiska hälsan så som att de blivit gladare, piggare mentalt, lugnare, inte lika lättretliga, upplevde mindre ångest och stress samt ökad motivation även till andra saker i livet. Person 2 berättade att hen kände sig mer nöjd med sig själv när hen gjorde mer medvetna val kring kost och träning, och att detta gjorde hen mindre känslig för omgivningens tankar och åsikter.

5.3.4 Utan deltagandet i Aktiva studenter

De flesta av deltagarna berättade att de inte trodde denna förändring av fysiska aktivitetsvanor hade skett alls, eller åtminstone inte lika enkelt eller snabbt, om de inte deltagit i Aktiva studenter. De anledningar som de angav till detta, var att de antagligen hade skjutit upp att börja träna ytterligare, så som flera hade gjort flera gånger innan de anmälde sig till projektet. En annan anledning var att de inte trodde sig ha kunnat hitta tillräckligt med motivation på egen hand samt att deltagandet i projektet på sätt och vis hade tvingat dem att träna minst två gånger i veckan och på så vis få in en rutin. En av deltagarna berättade att hen inte trodde sig ha börjat träna under hösten om det inte varit för Aktiva studenter, och en annan menade att deltagandet i projektet fungerat som ett verktyg för att göra en förändring snabbare. De påpekade också att det antagligen hade gått så långt att de hade blivit trötta och ledsna på sig själva och sin tillvaro innan denna förändring hade skett. Många av deltagarna berättade att de hade varit betydligt mer omotiverade till att börja träna om det inte vore för Aktiva studenter.

Jag vet att jag hade tänkt, jag tänkte att jag måste börja träna men jag bara tänkte 'jag tar det nästa vecka', 'jag tar det nästa vecka', 'jag tar det nästa vecka', eller 'jag tar det nästa termin'. (5)

Projektet fungerade för de flesta av deltagarna som en motivationsfaktor till att börja träna eftersom de blev mer eller mindre tvingade till att delta i aktiviteterna, men också som ett verktyg för att snabbare och enklare öka sin motivation till fysisk aktivitet.

5.3.5 Framtiden

På frågan om hur stor sannolikheten var att intervjupersonen skulle fortsätta med dessa fysiska aktivitetsvanor om ett år var de flesta positiva och menade att den var stor. Många deltagare menade att den stora chansen berodde på att de såg värdet i att vara fysiskt aktiv. En person uttryckte också att fysisk aktivitet bidrog till en mer positiv inställning hos sig själv, något som personen trodde blev allt viktigare ju äldre hen blev. Deltagarna trodde således att de skulle vara fysiskt aktiva och leva ett hälsosamt liv även om tio år. De reflekterade även kring några eventuella hinder som skulle kunna uppstå, så som sänkt motivation och dåligt med tid, precis som innan deltagandet i Aktiva studenter. En deltagare menade att det borde vara lättare att få tiden till att träna i framtiden när hen arbetar jämfört med som student när

det var både studier och sociala aktiviteter som tog tid. För att fortsätta med de ökade fysiska aktivitetsvanorna trodde deltagarna sig dessutom behöva hitta rutiner, till exempel ett specifikt pass att gå på varje vecka eller någon att träna regelbundet med.

Jag tänker ändå att det skulle vara lättare att träna när man jobbar, för att man är ledig när man går från jobbet men jag vet inte. Det kanske bara är nånting som man inbillar sig, men jag hoppas väl att jag ska ha lite mer tid, och jag tror att så här, hade jag bara haft, ja men känt att jag hade mer tid så hade jag absolut tränat mer för jag tycker att det är jättekul liksom. (6)

En person berättade att hen studerade kemi och ville arbeta med kost i framtiden, vilket gjorde att hen redan hade börjat märka en skillnad i sina levnadsvanor, framförallt vad gällde kosten där en ökad medvetenhet fanns om vad hen åt och inte, utifrån hur dessa påverkade kroppen. Några andra deltagare såg positivt på framtiden och sina levnadsvanor och hoppades på hälsosamma sådana. Målet generellt bland deltagarna i gruppen var att om såväl ett som tio år må bra och ha hälsosamma levnadsvanor både vad gällde fysisk aktivitet, kost, sömn, stress och så vidare. Många upplevde att de ville ha balans i livet på olika sätt.

[Om tio år] då kommer jag att må väldigt bra tror jag. Jag tror att mina levnadsvanor är mer balanserade än vad de är idag. Mer balans kring både träning, jobb, familj, relationer, att jag har lärt mig så pass mycket om mig själv att jag kan, att jag har prioriterat en balans. (2)

En deltagare var dock tveksam till sina framtida fysiska aktivitetsvanor eftersom hen alltid tidigare slutat efter ett tag och menade att sannolikheten att hen skulle fortsätta med dessa vanor om ett år var 50 procent. Hen var positiv till Aktiva studenter och till att delta i ett liknande projekt igen i framtiden, och menade att sannolikheten för det var hög eftersom det skulle kunna underlätta upprätthållandet av vanorna. Personen kunde också tänka sig att träna med en personlig tränare eftersom hen då skulle få en press på sig att träna.

Jag har lite på känn att jag kanske inte kommer träna lika mycket, alltså fortsätta. Det tänker jag mest bara för att det är så det har vart innan. Alltså att man har en period och sen slutar man. Ett annat projekt hade ju liksom förlängt upprätthållandet liksom. (4)

Alla deltagare visade en positiv inställning till fysisk aktivitet och önskade att de skulle upprätthålla sina nya vanor även i framtiden. Majoriteten trodde sig kunna göra detta och ansåg sig ha fått den push de behövde för att komma igång igen. De berättade att de hade insett värdet i att vara fysiskt aktiva och de positiva effekter det bidrog med.

5.4 Resultatsammanfattning

Studien visade att studenternas låga fysiska aktivitetsnivå berodde på bland annat bristande tid, pengar eller intresse; även bland de deltagare som hade en bakgrund inom idrott och definierade sig som aktiva och sportiga personer. Deltagarna ansökte till Aktiva studenter för att återgå till de fysiskt aktiva personer som de hade varit, för att få en regelbundenhet i sina fysiska aktivitetsvanor och få bättre levnadsvanor generellt samt för att förbättra sin hälsa. Att de valde Aktiva studenter istället för någon annan träning motiverades med att projektet lät roligt, hade ett bra upplägg med fasta träningstider, ledare och grupp, bra pris och lättillgänglighet samt att projektformen bidrog till krav på deltagande.

Aktiva studenter upplevdes av deltagarna som positivt, roligt och bra. De var motiverade att gå till aktiviteterna och kände sig glada och nöjda efteråt. Ledarskapet upplevdes som positivt och motiverande. Kravet på att delta i aktiviteterna gjorde att deltagarna tränade även när de inte var motiverade till det. De hade, tack vare projektet, fått en regelbundenhet i sin träning och trodde sig kunna upprätthålla dessa vanor även efter projektets slut eftersom de upplevde positiva effekter av de nya vanorna. Förbättrade levnadsvanor generellt var en annan positiv effekt, och många deltagare upplevde en bättre fysisk eller psykisk hälsa. De trodde inte att förändringen skulle ha skett alls eller åtminstone inte lika snabbt om de inte hade deltagit i Aktiva studenter, eftersom de genom projektet tvingats till aktivt deltagande i en större utsträckning än om de skaffat till exempel ett vanligt gymkort. Majoriteten av deltagarna såg positivt på framtiden och trodde sig kunna bibehålla de nya vanorna om såväl ett som tio år.

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

Deltagarna definierade sig själva som fysiskt aktiva personer som var intresserade av och hade kunskap om fysisk aktivitet sedan tidigare då de tränat på olika sätt. De berättade också att de varit fysiskt inaktiva en längre tid, vilket var kravet för att få delta i Aktiva studenter. De angav att deras minskade fysiska aktivitet berodde på bristande tid och pengar i samband med studier på gymnasiet eller högskola, eller på grund av resor och andra prioriteringar i livet. Ullrich-French et al. (2013) fick ett liknande resultat vid en studie i USA där de upptäckte att en minskning skedde i fysisk aktivitet från high school till college eller universitet. De menar, liksom Deliens et al. (2015) att denna minskning berodde på bristande motivation för fysisk aktivitet i förhållande till andra sociala aktiviteter som studentlivet erbjuder, något som framkom även i denna studie där flera av deltagarna berättade att de inte hade tid att träna på grund av engagemang i andra studiesociala grupper och organisationer. Ullrich-French et al. (2013) skriver också att *amotivationen*, det vill säga avsaknaden av motivation, kan bero på att personerna identifierade sig som fotbolls- eller basketspelare och att när de slutade med sin idrott förlorade de sin identitet i viss mån. Detta framkom även i den här studien då flera av intervjupersonerna berättade att de varit aktiva på en hög nivå inom någon idrott men sedan slutat och att de nu inte hittat 'sin grej' igen. Enligt Trondman (2005) var tillfredsställelse och nöje en av de största anledningarna till att ungdomar var aktiva inom föreningsidrott och Gillison et al. (2009) menar att det finns skillnader mellan varför ungdomar väljer att utföra en viss fysisk aktivitet och varför de inte slutar vara fysiskt aktiva. Det första kan bero på sociala och individuella anledningar så som umgänge och nöje medan det andra snarare handlar om att bibehålla vikten och hälsan. Deltagarna i denna studie berättade om en längtan efter att hitta en aktivitet som framkallade samma glädje och positiva känslor som den gamla idrotten brukade göra, precis som både Trondman (2005) och Gillison et al. (2009) tar upp, men att de ännu inte hittat den.

Enligt studiens resultat hade alla deltagare varit fysiskt inaktiva de senaste åren, vilket var ett av kraven för att få delta i projektet. Frågan är hur trovärdigt detta är. Deltagarnas fysiska inaktivitet förklarade de bland annat med dålig ekonomi, vilket även Deliens et al. (2015) tar upp i sin studie som en anledning till att studenter är fysiskt inaktiva. Samtidigt angav deltagarna i den här studien att de såg projektet som en bra deal; det vill säga bra pris i relation till vad de skulle få ut av deltagandet i projektet. Skulle detta kunna vara en motivationsfaktor och en anledning för deltagaren att inte vara helt ärlig om sina fysiska aktivitetsvanor, bara för att få delta? Rekryteringen till projektet skedde genom att deltagaren fick anmäla sitt intresse och att en intervju sedan genomfördes (personlig kommunikation, Eva Ignberg, 2016-01-12). Kan deltagaren då ha varit så motiverad, genom till exempel *inre*

motivation, integrerad eller identifierad reglering, till fysisk aktivitet att hen låtsades ha varit fysiskt inaktiv en längre tid för att få vara med i projektet, träna och ta del av det projektet erbjöd, bland annat sex månaders gratis gymkort? Kravet på 70 procents delaktighet skulle, för någon som var motiverad genom *inre motivation*, antagligen inte vara så svårt att uppfylla eftersom träningen då skulle ses som njutningsfullt och roligt av personen, och hen skulle på så vis ”tjäna” vad sex månaders träningskort skulle ha kostat utan vidare ansträngning. Det är inte möjligt att kontrollera att deltagarna faktiskt varit helt fysiskt inaktiva innan projektets början utan tillit måste finnas till deras ord om de säger det.

Att personerna brukade vara fysiskt aktiva innan sina högskolestudier innebar att många visste att de borde träna för att må bra, både ur ett vetenskapligt perspektiv och av personliga erfarenheter. Detta innebar en så kallad *introjicerad reglering* där individen utförde en aktivitet eller ett beteende för att undvika känslor av skuld eller skam (Deci & Ryan, 2000). Exakt detta fann även Ullrich-French et al. (2013) i sin studie om fysiska aktivitetsvanor bland universitetsstudenter i USA där just skuldkänslor kring sin hälsa var en stor anledning till att studenter var fysiskt aktiva. Nästan alla deltagarna i den här studien uppgav att de var medvetna om de effekter regelbunden fysisk aktivitet kunde medföra och påpekade då bland annat bättre fysisk och psykisk hälsa på diverse olika sätt, bättre levnadsvanor samt förbättrade kognitiva förmågor. De ansåg att dessa effekter var viktiga för dem personligen och önskade uppnå dem igen, och att det var en av anledningarna till att de ansökte om att få delta i Aktiva studenter. Både Faskunger och Nylund (2014) och Ekblom-Bak et al. (2011) tar upp bland annat förbättrad hälsa, levnadsvanor och kognitiva förmågor som anledningar till varför människor väljer att bli eller vara fysiskt aktiva och styrker således studiens resultat. Gulap (2014) menar dessutom att majoriteten av studenterna i hennes studie var fysiskt aktiva för mental återhämtning eller för att främja hälsa och styrker den här studiens resultat ytterligare. Denna typ av motivation kallas enligt Deci och Ryan (2000) för *identifierad reglering* då effekterna av aktiviteten är identifierade av individen som viktiga för honom eller henne personligen. Enligt Deci et al. (2008) finns forskning (Cox et al., 2000; Kasser & Ryan, 1996) som visar att hur väl individen lyckas med till exempel en beteendeförändring beror på om hen drivs av ett inre eller yttre mål. Att deltagarna drevs av inre mål så som hälsa och välmående ökade alltså chansen för att förändringen skulle lyckas och att beteendet skulle kunna upprätthållas under en längre tid.

Att delta i Aktiva studenter innebar att deltagarna förväntades delta två gånger i veckan som sin del av avtalet och att de, om de hade 70 procent närvaro vid aktiviteterna, skulle få sex månaders gratis gymkort. Båda dessa faktorer kan tolkas som *extern reglering* (Deci & Ryan, 2000) eftersom det handlade om yttre krav. Att ansöka till Aktiva studenter var för många av deltagarna ett sätt att få lite mer press och krav - från sig själv och från sin omgivning - på att delta och vara fysiskt aktiv än vad till exempel vanlig gymträning hade gett. Frånvaro vid aktiviteterna gav inga direkta negativa konsekvenser, förutom uteblivandet av gratis träningskort, och individen kunde alltid välja att inte komma dit. Deltagarna upplevde det ändå som ett litet krav på att delta vilket visar precis på det som Deci och Ryan (a.a.) tar upp om hur *extern reglering* minskar möjligheten till *autonomi* och *inre motivation*, men kan främja den *yttre motivationen*. I det här fallet var det den *introjicerade regleringen*, där kravet på att delta gav deltagarna skuldkänslor om de inte var med, och den *externa regleringen*, där gymkortet fungerade som en morot för deltagande, som stärktes. Trots att majoriteten av deltagarna berättade att de blev motiverade av detta krav och att det var en av anledningarna till att de valde att ens söka till projektet, så var det antagligen inte deras *inre motivation* som höjdes, utan den *yttre*.

Deltagarnas upplevelse av Aktiva studenter var mest positiv. Aktiviteterna upplevdes som roliga och majoriteten av deltagarna såg fram emot passen innan och var nöjda efteråt. Enligt Deci och Ryan (a.a.) uppstår *inre motivation* när en individ känner genuin glädje och tillfredsställelse i en aktivitet i sig, oberoende av de effekter aktiviteten ger. Även om ingen av deltagarna uttryckte en *inre motivation* direkt, kan det tänkas att motivationen i alla fall hos några av dem var av det slaget eller på väg dit då de berättade att de tyckte att det var kul och lustfyllt att gå till passen och att de kände sig motiverade att gå dit. Många av övningarna genomfördes individuellt men tillsammans i en grupp vilket ökade deltagarnas känsla av *autonomi* men också stärkte *samhörigheten* mellan deltagarna då de kunde skapa relationer till och motivera varandra. Enligt Deci och Ryan (a.a.) kan en ökad känsla av *autonomi* och *samhörighet* öka den *inre motivationen*. Ur ett annat perspektiv är det dock möjligt att tolka denna *samhörighet* som gruppptryck och en typ av *extern* eller *introjicerad reglering* där deltagarna istället pressades till att delta eller att kämpa av gruppen trots att de inte ville egentligen, till exempel för att inte framstå som sämre än de andra. Deci et al. (1999) menar att all yttre press – oavsett om den är positiv eller negativ – minskar individens *inre motivation*. Därmed inte sagt att den *yttre motivationen* inte ökar av det. Dessutom berättade många av deltagarna om en konkurrensfri atmosfär där de mest fokuserade på sig själva och sin egen prestation vilket antagligen gjorde *samhörigheten* till något positivt. Deci och Ryan (2000) menar att *samhörighet* är en viktig faktor för att främja *inre motivation*. Genom att känna *samhörighet* och ha trygga relationer med andra människor som stärker individens känsla av *kompetens* och *autonomi* ökar individens *inre motivation* till en aktivitet. Flera av deltagarna berättade att *samhörigheten* – att det var en grupp som tränade ihop under hela perioden – var en av anledningarna till att de hade valt just Aktiva studenter istället för något annat liknande projekt eller träningsform.

Liksom övningarna fungerade även ledarskapet som ett sätt att främja deltagarnas känsla av *samhörighet*, *kompetens* och *autonomi*. Enligt Deci och Ryans (a.a.) *Cognitive Evaluation Theory* påverkas individens *inre motivation* av interpersonella händelser så som belöning och feedback då dessa kan höja individens känsla av *kompetens*. Ryan (1982) menar dock att sådana yttre faktorer – även om de ses som positiva - kan ha en negativ inverkan och fungera som en extern kontroll av beteendet eller aktiviteten. De kan således både höja och sänka individens känsla av *kompetens* och *inre motivation*, beroende på till exempel individens känsla av *autonomi* och *samhörighet* i den specifika kontexten (a.a.). Flera av deltagarna berättade att en av anledningarna till att de sökt till Aktiva studenter var för möjligheten att skapa en djupare och tryggare relation med ledaren än den som blir med ledare på ett vanligt gym. De önskade uppnå *samhörighet* med denne. Deltagarna berättade om ett uppmuntrande och positivt ledarskap som motiverade varje individ till att göra sitt bästa. De upplevde det som att varje person blev sedd och att ledarskapet var anpassat efter var och en. Ledarskapet var *kompetensstödjande* (competence supportive) och skulle, enligt Ryan (1982), tillsammans med den upplevda känslan av *samhörighet* kunna fungera som främjande för deltagarnas *inre motivation*. Frågan är dock hur *inre motiverad* individen faktiskt blir till aktiviteten om en stor del av motivationen bygger på ledarskapet som i högsta grad är en yttre faktor. Resultatet i denna studie kan snarare tolkas som att det är den yttre motivationen genom *extern* eller *introjicerad reglering* som ökade genom ett bra ledarskap. För flera av deltagarna var det positiva ledarskapet en stor motivationsfaktor till fysisk aktivitet både innan och under projektet, och frågan är hur ett annat mindre bra och uppmuntrande ledarskap hade påverkat deras motivation i ett sådant läge. Ett ledarskap som inte hade varit lika individanpassat, personligt, motiverande eller pedagogiskt hade antagligen utifrån Deci och Ryans (2000) och Ryans (1982) resonemang inte ökat deltagarnas motivation på samma sätt som ledarskapet i

detta fall verkade ha gjort och projektet hade således antagligen inte fått lika goda effekter hos deltagarna.

Faskunger och Nylund (2014) menar att små resultat längs vägen är en stark motivationsfaktor vilket visas i den här studien där de kortsiktiga och långsiktiga effekter som deltagandet bidrog med motiverade deltagarna till ett fortsatt deltagande och ökad fysisk aktivitet. Till exempel nämndes bättre sömn, att de kände sig piggare, gladare, upplevde en bättre prestations- och koncentrationsförmåga samt kände sig fysiskt och psykiskt starkare, vilka alla är effekter som fysisk aktivitet kan bidra med (Henriksson & Sundberg, 2003; Fox et al., 2000). Biddle och Mutrie (2008) och Hillman et al. (2008) säger också att fysisk aktivitet kan leda till en förbättrad självkänsla vilket bekräftades i studien då deltagarna kände sig mer nöjda med sig själva i och med att de tränade och gjorde medvetna val om sin hälsa och då även blev mindre känsliga för andras åsikter och tankar. Denna typ av motivation kan definieras med Deci och Ryans (2000) begrepp *integrerad* eller *identifierad reglering*. För de individer där aktiviteten och dess effekter är identifierade som viktiga för honom eller henne är motivationen av typen *identifierad reglering*. För de individer som förutom detta även ser aktiviteten som en självklar del av sin egen identitet är motivationen *integrerad reglering*.

Enligt studien verkade alla deltagare befinna sig inom *yttre motivation* av olika slag; *extern reglering*, *introjicerad reglering*, *identifierad reglering* eller *integrerad reglering*, eftersom en *inre motivation* till träning och fysisk aktivitet hade gjort deltagandet i ett sådant här projekt överflödigt. I ett läge där *inre motivation* hade funnits hade personen självmant och frivilligt tränat eftersom de då hade upplevt träningen som så lustfylld och självklar att inga hinder funnits. Även om deltagarnas motivation främst var av det yttre slaget fanns det de som delvis började utveckla in *inre motivation* också då de upplevde aktiviteten som rolig. Enligt Patrick och Williams (2012) är det möjligt för flera typer av motivation att existera samtidigt till samma beteende vilket blir tydligt i denna studie. Förutom eventuell *inre motivation* motiverades de till deltagande i projektet även genom *integrerad reglering* – de upplevde effekterna av fysisk aktivitet som viktiga för dem själva -, *introjicerad reglering* – de upplevde att de måste gå dit då de anmält sig – och *extern reglering* – de skulle få sex månaders gratis träningskort om de hade minst 70 procent närvaro. Men hur har deltagandet i Aktiva studenter påverkat deras motivation för fysisk aktivitet? Har deltagandet i projektet gett några effekter, och i så fall vilka?

Några deltagare berättade om hur de definierade sig som sportiga och aktiva personer innan projektet, och hur de nu upplevde att de hittat tillbaka till den personen igen och därmed såg träningen som en naturlig och integrerad del av sig själva och sin identitet vilket kan tolkas som *integrerad reglering* (Deci & Ryan, 2000). Det fanns några som inte bara upplevde effekterna av projektet och av träningen som positiva, utan även projektet eller träningen i sig som något roligt och tillfredsställande. De berättade att de kände sig säkrare och tryggare – en ökad känsla av *kompetens* – i att gå på olika pass som de inte testat innan deltagandet i Aktiva studenter och att de hittat nya roliga träningsformer. I takt med att de planerade tillfällena i projektet blev färre ökade deltagarnas känsla av *autonomi* då de själva behövde planera och genomföra sin fysiska aktivitet. Faskunger och Nylund (2014) skriver att *yttre motivation* kan hjälpa till att initiera en beteendeförändring, men att *inre motivation* är viktigast för att upprätthålla beteendet under en längre tid. Det var alltså mer troligt att de individer som var på väg att utveckla en *inre motivation* till fysisk aktivitet skulle upprätthålla sitt beteende, än de som endast var motiverade av *yttre motivation* och då framförallt genom *extern* eller *introjicerad reglering*.

Alla deltagarna som deltog i studien hade ett intresse för fysisk aktivitet och såg ett personligt värde i effekterna av det redan innan projektets början. Hur hade det sett ut om deltagarna varit omotiverade, det vill säga vid *amotivation* på Deci och Ryans (2000) kontinuum för motivation, eller fullständigt *externt reglerade*, det vill säga tänkte börja träna endast för att till exempel en läkare sade att det var nödvändigt för att överleva? Fysisk aktivitet kan förebygga diverse sjukdomar och ohälsa (Henriksson & Sundberg, 2003) samtidigt som stillasittande och fysisk inaktivitet är några av de största oberoende riskfaktorerna för ohälsa, sjukdom och förtidig död i västvärlden idag (Folkhälsomyndigheten, u.å.), men är det dessa personer som projektet når ut till? Är det verkligen de som behöver hjälp som får den; de som aldrig varit aktiva och inte planerar att bli det självmant heller? Deltagarna i den här studien påpekade att beteendeförändringen troligtvis hade tagit längre tid om de inte hade gått med i Aktiva studenter, men de påpekade också att den antagligen hade skett förr eller senare ändå eftersom de definierade sig själva som aktiva personer som visste både det personliga och hälsomässiga värdet i att vara regelbundet fysiskt aktiv. Möjligheten fanns att de som verkligen behövde det också deltar i projektet, men inte var intresserade av att delta i den här studien. Samtidigt var det de som redan börjat fundera på att genomföra en beteendeförändring och som har ett intresse för det som just Aktiva studenter vände sig till i första hand (Sveriges Akademiska Idrottsförbund, 2013), så risken finns att de inte var med alls. Projektet uppfyllde sitt syfte då det nådde ut till den önskade målgruppen och ökade deras mängd fysiska aktivitet.

6.2. Metoddiskussion

Kvalitativ forskning är sällan, på grund av sitt begränsade urval, fallstudier och subjektiva data, generaliserbar (Bryman, 2011) och denna studie var inget undantag. Studien var en fallstudie av de intervjuade individernas upplevelse av projektet; före, under och efter vilket av naturliga skäl ej gick att generalisera till andra individer eller projekt. Att genomföra en liknande studie – replikera - på andra individer skulle troligtvis inte ge exakt samma resultat eller ens vara helt möjligt då kvalitativ forskning inbegriper sociala faktorer som vid intervjutillfället och analysen påverkas av forskaren. Det som av Bryman (2011) kallas för extern reliabilitet var alltså ganska lågt.

Det som kunde genomförts bättre i studien var vid genomförandet av intervjuerna där valet av lokal var svårt. Av tidsmässiga skäl önskades intervjuerna genomföras så snart intresse visats vilket gjorde att de bokades in en och en. Många av deltagarna var väldigt upptagna och hade därför svårt att anpassa sig till olika tider så de tre första intervjuerna genomfördes en per gång. Då intervjuerna skulle genomföras på KTH med omnejd, en miljö som jag inte kände till eller hade särskilt bra tillträde till, fick deltagaren hjälpa till med att hitta en bra lokal vilket ibland gjorde att intervjun blev avbruten av att någon kom in i rummet där vi satt då inget rum förbokats. De sista tre intervjuerna genomfördes dock på samma ställe och då i ett konferensrum och ett kontor på KTH-hallen som jag fick tillgång till via projektledaren för Aktiva studenter. Det positiva i att alla intervjuer genomfördes på KTH med omnejd, vilket också var en av anledningarna till att miljön valdes, var att deltagarna antagligen kände sig mer hemma och avslappnade än om intervjuerna genomförts i en för dem okänd miljö.

Något annat som kunde gjorts bättre vid intervjuerna var frågornas utformning. Kvale och Brinkmann (2009) menar att vardagligt språk och enkla frågor är en förutsättning för ett dynamiskt bidrag vid intervjutillfället, men vid vissa frågor hade intervjupersonen svårt att förstå frågorna eller tolkade ord på ett helt annat sätt än vad som var meningen. För att undvika detta försökte jag vara noga vid uppläsningen av frågorna så att betoningar eller pauser hamnade rätt. Vissa frågor omformulerade också som följdfrågor till något som precis

sagts, istället för att vänta på att den frågan skulle komma i intervjuguiden, något som var möjligt tack vare den halvstrukturerade intervjuformen (Kvale och Brinkmann, 2009).

Ett etiskt dilemma i genomförandet av intervjuerna var vad Kvale och Brinkmann (a.a.) kallar för maktasymmetri. Det innebär att jag som intervjuare hade makten då jag ställde frågorna och intervjupersonen endast svarade. Det var således jag som styrde samtalet och vilka ämnen som skulle diskuteras samt som påbörjade och avslutade samtalet utifrån studiens behov och intressen. I samband med detta fanns även ett dilemma kring min roll, vilken kan hotas både uppifrån och nedifrån (a.a.). Även om studien genomfördes som självständigt arbete för kandidatexamen fanns ändå en viss representation från Sveriges Akademiska Idrottsförbund där jag samtidigt gjorde min verksamhetsförlagda utbildning och som gav mig uppdraget och väckte mitt intresse för projektet från första början. Tack vare detta hade jag även god kontakt med projektledaren för Aktiva studenter på KTH-hallen då denne fungerade som gatekeeper. Denna representation och kontakt kunde innebära att intervjupersonerna inte vågade berätta allt och kände sig pressade att svara positivt i intervjun i rädsla för eventuella konsekvenser det skulle kunnat innebära. För att undvika obehag och prestationsångest eller krav på deltagarna informerades det noga om deltagarnas konfidentialitet, det vill säga att ingen förutom jag som författare skulle komma att ta del av det insamlade materialet och veta vem som sagt vad. Detta stod också med i informationsbrevet som delades ut innan intervjuns början. Det påpekades även tydligt att det de sade i intervjun inte på något vis kunde, kan eller kommer att användas emot dem utan endast fungera som underlag till studien och att jag i detta fall var där som student och författare av en C-uppsats, snarare än representant från förbundet. På så vis minimerades risken att någon deltagare inte vågade svara ärligt i intervjun med rädsla för eventuella konsekvenser från organisationen.

Kvale och Brinkmann (2009) menar också att det finns en problematik i att vara för lik intervjupersonen eller att bli för bra vän med dem. Det förstnämnda kan göra att intervjuaren identifierar sig för mycket med intervjupersonen och tolkar för mycket som dem istället för objektivt. Detta har jag försökt undvika genom att hela tiden kliva utanför min roll som student i samma ålder och se på det hela utifrån. Att visa en viss mängd empati är viktigt för ett gott intervjuklimat, men att bli för nära vän med intervjupersonen kan leda till att de i efterhand känner att de avslöjat för mycket, och då främst sådant som de önskat hålla för sig själva (a.a.). Detta var en utmaning för mig vid intervjutillfällena då jag gärna visar en stor mängd empati för de människor jag samtalar med, speciellt vid djupare samtalsämnen. Jag gjorde ändå mitt bästa att hålla mig neutral och låta personen själv avgöra hur mycket eller lite hen önskade berätta om olika saker. Att det bara var jag som tog del av och tolkade materialet kan också vara ett problem enligt Kvale och Brinkmann (a.a.) då det ger mig makten att tolka precis som jag vill utan att någon kontrollerar om det är genomfört på ett relevant sätt. Genom att skriva med någon hade risken för detta kunnat minska, men av praktiska skäl var det inte möjligt i det här arbetet.

För att väga upp mot den maktposition intervjuaren befinner sig i har intervjupersonen dock en relativt stor kontroll också; makten att när som helst och utan förklaring inte svara på en fråga, att avbryta intervjun eller välja vad personen svarar (a.a.). Individen kan på så sätt välja att svara det hen tror att jag vill höra eller motsatsen. Hen kan även välja såväl mängd som innehåll i sina svar. Denna frivillighet – att individen själv kan välja när och vad hen vill svara eller inte svara - är en del av Vetenskapsrådets (u.å.) forskningsetiska principer och således ett grundkrav för att ens få utföra studien. Kravet säger också att inga som helst konsekvenser får förekomma, oavsett vilket val individen gör. Detta informerades noga om i informationsbrevet som delades ut, samt muntligt innan intervjuns början.

7. Konklusion

Aktiva studenter visade sig ha goda effekter på deltagarnas fysiska aktivitetsvanor och en ökning av motivationen till fysisk aktivitet hade skett hos samtliga deltagare. Motivationen var främst av yttre karaktär där belöningar i form av gratis träningskort, samhörighet i gruppen och effekter av träningen spelade en viktig roll. Om en inre motivation till träning hade funnits hade deltagarna antagligen inte varit med i Aktiva studenter från första början. En viss mängd inre motivation började dock utvecklas hos några av deltagarna då de började se träningen som något lustfyllt och roligt. Alla intervjuade deltagare var lite motiverade redan innan de ansökte till projektet, vilket gör att det inte var möjligt att utifrån den här studien säga om projektet nådde även de som aldrig varit fysiskt aktiva och var fullständigt omotiverade till det. Denna kategori kanske fanns med i projektet men deltog inte i denna studie. Då ansökan till projektet skedde frivilligt fanns risken att dessa personer – som av hälso- och motivationsskäl skulle behöva delta i större utsträckning än de som varit och åter ville bli fysiskt aktiva – aldrig ens tänkte tanken på att delta, och än mindre anmäla sig till projektet. Sammanfattningsvis så upplevdes Aktiva studenter som ett bra och uppskattat projekt som fram till genomförandet av studien hade påverkat deltagarnas fysiska aktivitetsvanor och motivation till fysisk aktivitet på ett positivt sätt.

Då den här studien genomfördes innan projektet var avslutat skulle det vara intressant att göra en uppföljning eller liknande studie med samma eller andra individer efter projektets slut, såväl direkt som ett eller tio år efter, för att se om någon förändring skett vad gäller motivation, fysiska aktivitets- och andra levnadsvanor samt för att få en bild av hur projekt som Aktiva studenter kan fungera på längre sikt. Fysisk aktivitet är en viktig friskfaktor för att främja hälsa oavsett ålder, och studien av Aktiva studenter visade att det inte behöver vara svårt att nå vissa inaktiva grupper i samhället, även om andra grupper självklart är svårare. Andra frågor som skulle vara intressanta för vidare studier är att undersöka hur ovan nämnda individer – de som aldrig varit fysiskt aktiva och inte har några tankar på att bli det – skulle kunna nås. Hur skulle de kunna bli intresserade av och delta i Aktiva studenter eller ett liknande projekt? Hur skulle de – genom stöd och hjälp – kunna öka sina fysiska aktivitetsvanor till en hälsosam nivå? Vad skulle motivera dem? Och hur skulle deltagandet i ett sådant här projekt påverka dem?

8. Referenser

- Ahrne, G. & Svensson, P. (2011). Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I: Ahrne, G. & Svensson, P. (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber AB.
- Biddle, S. J. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. 2. ed. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.
- Bray, S. R. & Born, H. A. (2004). Transition to University and Vigorous Physical Activity: Implications for Health and Psychological Well-Being. *Journal of American College Health*. 52(4), 181-188. doi: 10.3200/JACH.52.4.181-188
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Börjesson, M. & H Jonsdottir, Ingibjörg. (2004). Fysisk aktivitet som profylax och terapi vid stressrelaterade tillstånd. *Läkartidningen*. 101(15-16), 1394-1397. Hämtat den 8 december, 2015, från <http://www.lakartidningen.se/OldPdfFiles/2004/28418.pdf>
- 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), 126-131. Hämtat den 4 januari, 2016, från <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Deci, E. L., Koestner, R. & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*. 125(6), 627-668. doi: 10.1037/0033-2909.125.6.627
- Deci, E. L., Patrick, H., Ryan, R. M. & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behavior change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory. *The European Health Psychologist*. 10, 2-5. Hämtat den 24 februari, 2016, från http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_RyanPatrickDeciWilliams_EHP.pdf
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 25, 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I. & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 15(201). doi: 10.1186/s12889-015-1553-4
- Dishman, R. K., Berthoud, H-R., Booth, F. W., Cotman, C. W., Edgerton, V. R., Fleshner, M. R. ... Zigmond, M. J. (2006). Neurobiology of Exercise. *Obesity*. 14(3), 345-356. doi: 10.1038/oby.2006.46
- Eklom-Bak, E., Eklom, B. & Héllenius, M-I. (2010). Minskat stillasittande lika viktigt som ökad fysisk aktivitet. *Läkartidningen*. 107(9), 587-588. Hämtat den 7 december, 2015, från http://ww2.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/13864/LKT1009s587_588.pdf
- Faskunger, J. & Nylund, K. (2014). *Motivation för motion – Hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Folkhälsomyndigheten. (u.å.). *Stillasittande – en oberoende riskfaktor*. Hämtat den 7 december, 2015, från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/teori-och-vetenskap/stillasittande-en-oberoende-riskfaktor/>

Folkhälsomyndigheten. (2012). *Stillasittande och ohälsa – en litteratursammanställning*. Hämtat den 21 december, 2015, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12803/R2012-07-Stillasittande-och-ohalsa.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2015a). *Fysisk aktivitet*. Hämtat den 7 december, 2015, från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/statistik-och-undersokningar/enkater-och-undersokningar/nationella-folkhalsoenkaten/levnadsvanor/fysisk-aktivitet/>

Folkhälsomyndigheten. (2015b). *9. Fysisk aktivitet*. Hämtat den 10 december, 2015, från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/fysisk-aktivitet/>

Folkhälsomyndigheten. (2015c). *Folkhälsans utveckling – elva målområden*. Hämtat den 24 februari, 2016, från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/>

Fox, K. R., Boutcher, S. H., Faulkner, G. E. & Biddle, S. J. H. (2000). The case for exercise in the promotion of mental health and psychological well-being. I: Biddle, S. J. H., Fox, K. R. & Boutcher, S. H. *Physical Activity and Psychological Well-Being*. London: Routledge. Hämtad den 22 december, 2015, från <http://site.ebrary.com/lib/uppsala/reader.action?docID=10070646&ppg=6>

Gillison, F., Osborn, M., Standage, M. & Skevington, S. (2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*. 10. 309-319. doi:10.1016/j.psychsport.2008.10.004

Gulap, M. (2014). Study on the Importance of Physical Education in Fighting Stress and a Sedentary Lifestyle among Students at the University of Bucharest. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 117, 104-109. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.02.186

Hamilton, M. T., Hamilton, D. G., Zderic, T. W. (2007). Role of Low Energy Expenditure and Sitting in Obesity, Metabolic Syndrome, Type 2 Diabetes, and Cardiovascular Disease. *Diabetes*. 56(11), 2655–2667. doi: 10.2337/db07-0882

Hassmén, P., Hassmén, N & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Henriksson, J. & Sundberg, C. J. (2003). 1. Allmänna effekter av fysisk aktivitet. I: Ståhle, A. *FYSS 2008. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Hämtat den 23 mars, 2016, från [http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21465/FYSS_08\(1\).pdf](http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21465/FYSS_08(1).pdf)

Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience*. 9(1), 58-65. doi: 10.1038/nrn2298

Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C. & Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of College Students' Physical Activity Behaviors. *Journal of American College Health*. 54(2), 116-125. doi: 10.3200/JACH.54.2.116-126

KTH-hallen. (u.å.). Aktiva studenter. *KTH-hallen*. Hämtat den 21 december, 2015, från <http://kth-hallen.se/aktiva-studenter-4/>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.

Larsen, A. K., (2007). *Metod helt enkelt : En introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Gleerups AB.

Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L. & Williams, G. C. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*. 7(4), 325-340. doi: 10.1177/1745691612447309

Patrick, H., Williams, G. C. (2012). Self-determination theory: its application to health behavior and complementarity with motivational interviewing. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 9(18). Hämtat den 23 mars, 2016, från http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2012_PatrickWilliams_SDTandMI_IJBN_PA.pdf

Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber AB.

Ryan, R. M. (1982). Control and Information in the Intrapersonal Sphere: An Extension of Cognitive Evaluation Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*. 43(3), 450-461. Hämtat den 28 januari, 2016, från http://sdtheory.s3.amazonaws.com/SDT/documents/1982_Ryan_ControlandInfo_JPSP.pdf

Ryen, A. (2004). *Kvalitativ intervju - från vetenskapsteori till fältstudier*. Malmö: Liber AB.

Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (red.) (2006) *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Hämtat den 7 december, 2015, från http://www.nynashamn.se/download/18.19abfca31197776dea580002701/1365694198000/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf

Silverman, D. (2013). *Doing Qualitative research : Fourth Edition*. Thousand oaks, CA: Sage Publications.

Strong, K. A., Parks, S. L., Anderson, E., Winett, R. & Davy, B. M. (2008). Weight Gain Prevention: Identifying Theory-Based Targets for Health Behavior Change in Young Adults. *Journal of the American Dietetic Association*. 108(10), 1708-1715. doi: 10.1016/j.jada.2008.07.007

Sveriges Akademiska Idrottsförbund. (2013). *Från soffpotatis till Aktiv student : Tips och inspiration*. Uppsala: Sveriges Akademiska Idrottsförbund.

Sveriges Akademiska Idrottsförbund. (2015). Projekt - Aktiv student. *studentidrott.se*. Hämtat den 10 december, 2015, från <http://iofl.idrottonline.se/SverigesAkademiskaIF/OmSAIF/Verksamhet/Projekt-Aktivstudent/>

Trondman, M. (2005). *Unga och föreningsidrotten. En studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Ullrich-French, S., Cox, A. E. & Bumpus, M. F. (2013). Physical activity motivation and behavior across the transition to university. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. (2)2, 90-101. doi: 10.1037/a0030632

United Nations Information Centre Denmark. (u.å.). Artikel 25. *Allmän förklaring om de mänskliga rättigheterna*. Hämtad den 15 februari, 2016, från http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/swd.pdf

Vallerand, R. J. & Reid, G. (1984). On the Causal Effects of Perceived Competence on Intrinsic Motivation: A Test of Cognitive Evaluation Theory. *Journal of Sport Psychology*. 6, 94-102. Hämtat den 28 januari, 2016, från <http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/papers/10.pdf>

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur AB.

World Health Organization. (2011). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization. Hämtat den 21 december, 2015, från <http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf>

Bilaga 1. Informerat samtycke

Projektets titel: (ifylles av student) Aktiva studenter	Datum: (ifylles av student)
Namn: (ifylles av student) Josefin Trogen Mejladress: josefin.trogen0008@stud.hkr.se Handledarens namn: Ann-Christin Sollerhed	Studerar vid Högskolan Kristianstad Utbildning: Folkhälsopedagogiskt program
<p>Information om studien</p> <p>Studien är en kvalitativ intervjustudie med syftet att undersöka deltagarna i Aktiva studenters upplevelse av projektet samt de eventuella effekter deltagandet bidragit till. Deltagandet är helt frivilligt och du kan när som helst avbryta det utan vidare förklaring eller konsekvenser. Intervjuerna genomförs enskilt och kommer att spelas in. Materialet kommer att behandlas konfidentiellt och endast studenten och dess handledare kommer att ha tillgång till det. Endast deltagaren och författaren vet vilka som deltagit och alla detaljer som kan kopplas till en särskild individ kommer att röjas. Resultatet kommer att publiceras i ett digitalt arkiv för vetenskapliga texter och finnas tillgängligt för allmänheten och du får självklart möjlighet att ta del av det före och efter publicering.</p>	
<p>Jag har muntligen informerats om studien och tagit del av bifogad skriftlig information (se baksida).</p> <p>Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.</p> <p>Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i ovanstående undersökning:</p> <p>Datum:</p> <p>Deltagarens underskrift:</p>	

Bilaga 2. Informationsbrev

En studie om deltagarna i Aktiva Studenters upplevelser av projektet och dess eventuella effekter.

Jag heter Josefin Trogen och är student på Folkhälsopedagogiska programmet på Högskolan Kristianstad. Jag läser nu mitt sista år och ska då skriva mitt examensarbete på kandidatnivå. Förutom examensarbetet gör jag min praktik på Sveriges Akademiska Idrottsförbund där jag först hörde talas om projektet Aktiva studenter. Fysisk inaktivitet och stillasittande är ett stort problem i dagens samhälle och allt mer forskning påvisar de positiva effekterna av att vara fysiskt aktiv och träna, både på den fysiska och psykiska hälsan. Det har därmed uppkommit ett intresse hos mig att vidare undersöka hur deltagarna i Aktiva studenter upplever eller har upplevt projektet och dess eventuella effekter.

Syftet med studien är att undersöka hur deltagarna i Aktiva Studenter upplever projektet och dess eventuella effekter samt om några beteendeförändringar har uppkommit och i så fall vilka. Studien kommer genomföras som individuella intervjuer på max 60 minuter. Intervjun kommer att spelas in och materialet kommer vara tillgängligt för mig som författare samt min handledare på högskolan. Materialet kommer att hanteras konfidentiellt vilket innebär att ingen förutom jag vet vem som deltar eller som har sagt vad. Det som framkommer i intervjun kommer endast användas till denna studie och kan inte på något vis leda till negativa konsekvenser för dig som deltagare i Aktiva studenter. I resultatet kommer alla detaljer som kan kopplas till en enskild individ att röjas.

Materialet kommer att förvaras på en lösenordskyddad dator och endast vara tillgängligt för mig och min handledare. Efter studiens slut kommer materialet att raderas.

Deltagandet i studien kan vara en nytta för dig som informant då du får en möjlighet att reflektera kring ditt deltagande i Aktiva studenter samt ditt beteende, din hälsa och livsstil. Ur ett samhällsperspektiv kan studien bidra med kunskap till de som driver projektet samt till framtida, liknande projekt. Den kan också fungera som kunskapsunderlag generellt kring studenter och fysisk aktivitet. En risk med deltagandet för dig som informant kan vara att ett eventuellt obehag kan uppstå vid intervjutillfället. Intervjun kommer inte på något vis utsätta dig för risk eller skada, men det är du och ditt beteende, hälsa och livsstil som kommer vara i fokus för samtalet, vilket kan uppfattas som obehagligt eller känsligt av vissa människor. Det är självklart helt frivilligt att vara med och du kan när som helst välja att avbryta ditt deltagande utan ytterligare motivering eller konsekvenser. Resultatet kommer att publiceras i ett digitalt arkiv för vetenskapliga texter och finnas tillgängligt för allmänheten. Du kommer självklart även att få möjlighet att ta del av resultatet innan och efter att det publiceras.

Genom att signera bifogad samtyckesblankett bekräftar du att du tagit del av nödvändig information om studien samt lämnar ditt samtycke till att delta.

Tveka inte att höra av dig om du har några frågor.

Vänliga hälsningar,
Josefin Trogen

E-post: josefin.trogen0008@stud.hkr.se
Telefon: 0722503387

Handledare: Ann-Christin Sollerhed
E-post: ann-christin.sollerhed@hkr.se
Telefon: 044-20 33 32

Bilaga 3. Inbjudan till studie om Aktiva studenter

En studie om deltagarna i Aktiva Studenters upplevelser av projektet och dess eventuella effekter.

Jag heter Josefin Trogen och är student på Folkhälsovetenskapligt program på Högskolan Kristianstad. Jag läser nu mitt sista år och ska då skriva mitt examensarbete på kandidatnivå.

Fysisk inaktivitet och stillasittande är ett stort problem i dagens samhälle. Allt mer forskning påvisar de positiva effekterna av att vara fysiskt aktiv och träna, både på den fysiska och psykiska hälsan. Förutom examensarbetet gör jag min praktik på Sveriges Akademiska Idrottsförbund där jag hörde talas om projektet Aktiva studenter. Utifrån det har ett intresse uppkommit hos mig att vidare undersöka hur deltagarna upplever eller har upplevt projektet och dess eventuella effekter.

Syftet med studien är att undersöka hur deltagarna i Aktiva Studenter upplever projektet och dess eventuella effekter samt om några beteendeförändringar har uppkommit och i så fall vilka. Studien kommer genomföras som individuella intervjuer på omkring 60 minuter vardera för att uppnå studiens syfte och skapa en djupare förståelse för ämnet. Tid och plats för dessa bestämmer vi utifrån vad som passar oss båda, men de kan hållas på Skype eller telefon och bör genomföras i januari. Intervjun kommer att spelas in och materialet kommer vara tillgängligt för mig som författare samt min handledare på högskolan. Materialet kommer att hanteras konfidentiellt vilket innebär att ingen förutom jag vet vem som deltar eller som har sagt vad. I resultatet kommer alla detaljer som kan kopplas till en enskild individ att röjas. Materialet kommer att förvaras på en lösenordskyddad dator och endast vara tillgängligt för mig och min handledare. Efter studiens slut kommer materialet att raderas.

Det är självklart helt frivilligt att vara med och du kan när som helst välja att avbryta ditt deltagande utan ytterligare motivering. Resultatet kommer att publiceras i ett digitalt arkiv för vetenskapliga texter och finnas tillgängligt för allmänheten. Innan intervjun påbörjas kommer du att få fylla i en samtyckesblankett som visar att du är intresserad och vill delta i studien. Du kommer självklart även att få möjlighet att ta del av resultatet innan och efter att det publiceras.

Vill du vara med? Hör av dig till mig på mail eller telefon som du hittar här nedan, senast den femtonde januari 2016 så bokar vi en tid för intervju.

Tveka inte heller att höra av dig om du har några frågor.

Vänliga hälsningar,
Josefin Trogen

E-post: josefin.trogen0008@stud.hkr.se
Telefon: 0722503387

Handledare: Ann-Christin Sollerhed
E-post: ann-christin.sollerhed@hkr.se
Telefon: 044-203332

Bilaga 4. Intervjuguide

Intervjutillfället kommer inledas med en presentation av mig som författare och studien, dess syfte och genomförande. Samtyckesblankett kommer att delas ut och signeras.

Allmän bakgrundsinformation om deltagaren

Hälsa

Vad innebär det att vara hälsosam?

Hur definieras hälsa?

Tankar kring hälsa?

Fysisk aktivitet

Vad innebär fysisk aktivitet?

Vilka tidigare erfarenheter finns?

Hur ser aktivitetsvanorna ut?

Relationer

Upplevelsen av socialt stöd, sociala nätverk

Omgivningens levnadsvanor

Aktiva studenter

Varför Aktiva studenter?

Upplevelsen av projektet

Effekter och framtiden

Eventuella effekter av deltagandet?

Framtida levnadsvanor?