

Nordiska folkhälsokonferensen i Ålborg, Danmark 22–25 augusti 2017

Presentation

Muntlig

Typ av abstract

Praxisbaserat

Tema

Fysisk aktivitet hela livet

Författare

Erwin Aplitzsch, Sveriges Akademiska Idrottsförbund (erwin.apitzsch@psy.lu.se)

Nyckelord

Hälsa, fysisk aktivitet, studenter, motiverande samtal, självständighet

Aktiv student - Från soffpotatis till klyftpotatis

Sveriges Akademiska Idrottsförbund bedrev under 2010-13 en motionsidrottskampanj med syfte att få fysiskt inaktiva studenter att bli regelbundna motionärer och uppnå varaktiga förändringar i motionsvanorna. I kampanjen deltog 300 studenter, varav 116 besvarade samtliga enkäter före och efter kampanjen samt ett år senare. Vid uppföljningen ett år efter kampanjen var 79% fysiskt aktiva med i genomsnitt 2,9 motionstillfällen i veckan och den upplevda hälsan hade ökat från 51 till 71 på en 100-gradig skala. Enligt beräkningar vid Lunds universitet kostar en person i genomsnitt 38 000 kronor i sjukvård per år jämfört med 20 000 kronor för fysiskt aktiva personer. De samhällsekonomiska effekterna för en student, som vid 25 års ålder blir en regelbunden motionär och som lever i 85 år, blir alltså 1 080 000 kronor. Kampanjen har medfört stora samhällsekonomiska besparingar och lett till en hälsosammare livsstil för den enskilda individen. Motionsprojektet genomfördes på fem studentidrottsföreningar. Kriteriet för att få delta i kampanjen var att deltagarna skulle klassificeras som stadium 2 (är fysiskt inaktiv men vill bli aktiv) enligt den transteoretiska modellen. Projektperioden pågick mellan 8-12 veckor med två fysiska aktiviteter per vecka och föreläsningar om hälsa och välbefinnande. De motionsaktiviteter som erbjöds var enkla och ingick i idrottsföreningens ordinarie utbud för att underlätta att studenterna skulle fortsätta att vara fysiskt aktiva även efter kampanjperioden. Den röda tråden under projektet var att successivt öka deltagarnas självständighet och ansvarstagande för sitt motionerande. Projektledarna utbildades i "Motiverande samtal" (MI) och har använt den tekniken såväl vid de inledande intervjuerna som vid de uppföljande samtalen med deltagarna. Självständigheten övades bland annat genom att deltagarna under de fyra sista veckorna av kampanjen, utöver den gemensamma gruppaktiviteten, varje vecka fick välja en ny fysisk aktivitet att delta i. Målsättningen var också att hjälpa studenterna att komma högre upp på motivationsskalan, det vill säga kunna uppleva utövandet av motionsaktiviteter som glädjefyllt (inre motivation) och inte bara ett sätt för att "gå ner i vikt" eller "orka med vardagen" (yttre motivation). Projektet *Aktiv student* har bidragit till ökad fysisk och psykisk hälsa bland universitetsstudenter samt skapat en modell för hur soffpotatisar kan bli klyftpotatisar.