



# **Kartläggning av Arcadastuderandes motivation till att motionera**

Hanna Paasio

Stella Löfström

Examensarbete  
Idrott och Hälsopromotion  
2018

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| EXAMENSARBETE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| Arcada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Utbildningsprogram: Idrott och Hälsopromotion                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Identifikationsnummer:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Författare: Stella Löfström och Hanna Paasio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Arbetets namn: Kartläggning av Arcadastuderades motivation till att motionera                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| Handledare (Arcada): Carina Kiukas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Uppdragsgivare: Arcada Studerandekår, ASK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| <p>Abstrakt:</p> <p>Beställaren för detta examensarbete är Arcada studerandekår ASK och examensarbetet förväntas skapa en grund för ASK att utveckla motionsverksamhet för Arcadastuderande, så att så många som möjligt ska nås och bli intresserade av att delta. Syftet är att kartlägga Arcadastuderandes motivation till att motionera. Problemställningarna i detta examensarbete är: 1) Vad motiverar Arcadastuderande till att motionera? 2) Vilka träningsformer önskar studerande på Arcada att ASK ska erbjuda dem? 3) Hur förhåller sig studerande på Arcada till tanken att delta i motionsverksamhet som ordnas av ASK? Den teoretiska referensramen för det här examensarbetet bygger på självbestämmandeteorin, inre och yttre motivation, ekologiska modellen samt målriktning och prestationsbeteende. Metoden var en kvantitativ enkätundersökning bland Arcadastuderande. Enkäten var på svenska och den gjordes med Google Formulär-programmet. Enkäten innefattade 20 frågor och den var tillgänglig på ASK:ens och specialföreningarnas Facebooksidor under 18 dagars tid. I enkätundersökningen deltog 83 Arcadastuderande, varav 66,3 % var kvinnor, 30,1 % män och 3,6 % svarade något annat/vill inte svara. Förbättrande av fysisk prestationsförmåga samt utseendemässiga skäl är faktorer som mest motiverar Arcadastuderande till att motionera. Även flera inre motivationsfaktorer motiverar. Socialt umgänge i samband med motion har en mindre betydelse för studerandena. Kompetenskänsla har en mer betydande roll för respondenterna. Kvinnliga respondenter önskar mest yoga och andra former av rörlighetsträning, bollsporter, dans och styrketräning. Männen önskar mest bollsporter. Olika typer av äventyrsmotion önskas även av båda könen. Av respondenterna var 60 % intresserade av att delta i ASK:ens motionsverksamhet en till två gånger i veckan. Ett klart intresse har uttryckts av Arcadastuderande att delta i ASK:ens motionsverksamhet. Det bör tas i beaktande att enbart en liten del av alla Arcadas studerande deltog i undersökningen, majoriteten var kvinnor och 25 % av respondenterna idrottsinstruktörstuderande. Studien är inte generaliserbar.</p> |  |
| Nyckelord: Arcada studerandekår, yrkeshögskolestuderande, motionsverksamhet, självbestämmandeteori, inre motivation, yttre motivation, ekologisk modell                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Sidantal: 60                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Språk: Svenska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Datum för godkännande:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DEGREE THESIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |
| Arcada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |
| Degree Programme:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sports and Health Promotion                                                                                                                                                         |
| Identification number:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |
| Author:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Stella Löfström and Hanna Paasio                                                                                                                                                    |
| Title:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Survey of Arcada students motivation to exercise                                                                                                                                    |
| Supervisor (Arcada):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Carina Kiukas                                                                                                                                                                       |
| Commissioned by:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Arcada Student Union, ASK                                                                                                                                                           |
| <p>Abstract:</p> <p>This study is commissioned by Arcada Student Union, ASK. This study is expected to form a baseline for ASK to develop exercise activities for Arcada students, so that as many students as possible would know the possibilities to exercise and participate. The aim is to examine students' motivation to exercise. The issues are: 1) What motivates Arcada students to exercise? 2) What are the exercise forms that students at Arcada wish ASK to organize for them? 3) How do Arcada students relate to the thought to participate in exercise activities organized by ASK? The theoretical reference frame is built up by self-determination theory, intrinsic motivation, extrinsic motivation, ecological model, goal orientation and task orientation. The research method is a quantitative survey among Arcada students. The survey was in Swedish and it was made with the program Google Docs. The survey consisted of 20 questions and it was open for 18 days on ASK's and Arcada Student Associations' Facebook pages. In the survey participated 83 Arcada students, 66,3% of them were women, 30,1% were men and 3,6% people answered something else/don't want to answer. The results show that developing physical condition and physical appearance are factors that to the highest extent motivate Arcada students to exercise. Also, many intrinsic motivation factors motivate to exercise. Social interaction while exercising has not a significant meaning for Arcada students. The feeling of competence is a more meaningful factor for exercise motivation. Women wish ASK to organize yoga and other types of mobility exercises, ball games, dance and strength training. Men wish mostly ball games. Furthermore, different types of adventurous exercise forms were suggested by both gender. According to the survey 60% were interested in attending once or twice per week exercise activities organized by ASK. Arcada students are clearly interested in participating in exercise activities organized by ASK. It should be considered that only a small percentage of all the Arcada students participated in this survey, majority of them were women and 25% Sport Instructor students. The study can therefore not be generalized.</p> |                                                                                                                                                                                     |
| Keywords:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Arcada Student Union, ASK, University of Applied Sciences – students, exercise activities, self-determination theory, intrinsic motivation, extrinsic motivation, ecological model. |
| Number of pages:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 60                                                                                                                                                                                  |
| Language:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Swedish                                                                                                                                                                             |
| Date of acceptance:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OPINNÄYTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |
| Arcada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |
| Koulutusohjelma:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Liikunta ja terveyden edistäminen                                                                                                                                 |
| Tunnistenumero:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
| Tekijä:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Stella Löfström ja Hanna Paasio                                                                                                                                   |
| Työn nimi:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kartoitus Arcadaopiskelijoiden motivaatiosta harrastaa liikuntaa                                                                                                  |
| Työn ohjaaja (Arcada):                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Carina Kiukas                                                                                                                                                     |
| Toimeksiantaja:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Arcada opiskelijajärjestö, ASK                                                                                                                                    |
| <p>Tiivistelmä:</p> <p>Työn tilaaja on Arcada Opiskelijajärjestö, ASK, ja opinnäytetyön odotetaan luovan perustan ASK:ille liikuntatoiminnan kehittämiseksi Arcadan opiskelijoille, jotta mahdollisimman moni tietäisi liikuntamahdollisuuksista ja osallistuisi toimintaan. Tavoitteena on kartoittaa Arcadan opiskelijoiden motivaatiota harrastaa liikuntaa. Kysymyksenasettelut ovat: 1) Mikä motivoi Arcadan opiskelijoita harrastamaan liikuntaa? 2) Mitä liikuntamuotoja Arcadan opiskelijat toivovat ASK:enin tarjoavan? 3) Miten Arcadan opiskelijat suhtautuvat ajatukseen osallistua ASK:enin järjestämään liikuntatoimintaan? Työn teoreettinen viitekehys perustuu itsemääräämisteoriaan, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, ekologiseen malliin, tavoite- sekä tehtäväorientaatiokäyttäytymiseen. Menetelmä oli kvantitatiivinen kyselytutkimus ja tutkimus tehtiin ruotsiksi Google Docs-ohjelmalla. Kyselyssä oli 20 kysymystä ja se oli saatavilla ASK:n sekä erikoisopiskelijajärjestöjen Facebook-sivuilla 18 päivän ajan. Kyselyyn osallistui 83 Arcadan opiskelijaa, joista 66,3% oli naisia, 30,1% miehiä ja 3,6% vastasi jotain muuta/ en halua vastata. Vastaajista enemmistö oli sitä mieltä, että fyysisen suorituskyvyn parantaminen sekä ulkonäkö motivoivat eniten harrastamaan liikuntaa. Monet sisäiset motivaatiotekijät motivoivat myös. Sosiaalisella kanssakäymisellä oli pienempi vaikutus kuin pätevyyden tunteella liikunnan yhteydessä. Naispuoliset vastaajat toivovat eniten joogaa, liikkuvuusharjoittelua, pallopelejä, tanssia ja voimaharjoittelua. Miespuoliset vastaajat toivovat eniten pallopelejä. Molemmat sukupuolet toivovat myös erilaista seikkailuliikuntaa. Kyselyyn vastaajista 60% oli kiinnostunut osallistumaan ASK:enin tarjoamaan liikuntatoimintaan yhdestä kahteen kertaa viikossa. Arcadan opiskelijat ovat kiinnostuneita osallistumaan ASK:n tarjoamaan liikuntatoimintaan. Vain pieni osa Arcadaopiskelijoista vastasi kyselyyn, enemmistö vastaajista oli naisia ja 25% vastaajista olivat liikunnanohjaajaopiskelijoita. Tutkimus ei ole yleistettävissä.</p> |                                                                                                                                                                   |
| Avainsanat:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Arcada Opiskelijajärjestö- ASK, ammattikorkeakoulu-opiskelija, liikuntatoiminta, itsemääräämisteoria, sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio, ekologinen malli. |
| Sivumäärä:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 60                                                                                                                                                                |
| Kieli:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ruotsi                                                                                                                                                            |
| Hyväksymispäivämäärä:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |

# INNEHÅLL

|                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 INLEDNING</b> .....                                                                         | <b>8</b>  |
| <b>2 BEGREPP</b> .....                                                                           | <b>9</b>  |
| <b>3 BAKGRUND</b> .....                                                                          | <b>10</b> |
| 3.1 Motionens inverkan på hälsan .....                                                           | 10        |
| 3.1.1 Motionens positiva effekter .....                                                          | 10        |
| 3.1.2 Inaktivitetens negativa effekter .....                                                     | 11        |
| 3.1.3 Motionsrekommendationer .....                                                              | 12        |
| 3.2 Högskolemotionen i Finland .....                                                             | 13        |
| 3.2.1 Statistik över högskolestuderandes motionsvanor .....                                      | 13        |
| 3.2.2 Anvisningar för högskoleidrotten .....                                                     | 14        |
| <b>4 MOTIVATION</b> .....                                                                        | <b>15</b> |
| 4.1 Självbestämandeteorin .....                                                                  | 16        |
| 4.2 Inre och yttre motivation .....                                                              | 17        |
| 4.3 Målriktning och prestationsbeteende .....                                                    | 19        |
| <b>5 EKOLOGISKA MODELLEN</b> .....                                                               | <b>20</b> |
| <b>6 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR</b> .....                                                        | <b>22</b> |
| <b>7 METODIK</b> .....                                                                           | <b>22</b> |
| 7.1 Arbetsprocessen i kvantitativ enkätstudie .....                                              | 23        |
| 7.2 Enkätundersökning som datainsamlingsmetod .....                                              | 24        |
| 7.2.1 Utformning av frågor till enkäten .....                                                    | 25        |
| 7.3 Population och urval .....                                                                   | 26        |
| 7.4 Reliabilitet och validitet .....                                                             | 27        |
| <b>8 ETISKA ÖVERVÄGANDEN</b> .....                                                               | <b>27</b> |
| <b>9 RESULTAT</b> .....                                                                          | <b>28</b> |
| 9.1 Bakgrund .....                                                                               | 29        |
| 9.2 Arcada studerandes aktivitetsnivå .....                                                      | 31        |
| 9.3 Arcada studerandes förhållning till kompetens, autonomi och samhörighet .....                | 34        |
| 9.4 Arcada studerandes förhållning till inre och yttre motivation .....                          | 37        |
| 9.5 Motionsformer som studerande önskar att ASK skulle erbjuda .....                             | 41        |
| 9.6 Arcada studerandes förhållning till tanken att ASK:en skulle erbjuda motionsverksamhet ..... | 42        |
| <b>10 DISKUSSION</b> .....                                                                       | <b>44</b> |
| 10.1 Resultatdiskussion .....                                                                    | 44        |

|                |                                                                                                   |           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 10.1.1         | Arcada studerandes fysiska kondition och aktivitetsnivå .....                                     | 45        |
| 10.1.2         | Arcada studerandes förhållning till kompetens, autonomi och samhörighet.....                      | 47        |
| 10.1.3         | Arcada studerandes förhållning till inre och yttre motivation.....                                | 50        |
| 10.1.4         | Motionsformer som Arcadastuderandeönskar .....                                                    | 51        |
| 10.1.5         | Förhållningssätt till motion på Arcada .....                                                      | 51        |
| 10.2           | Metoddiskussion.....                                                                              | 53        |
| 10.3           | Framtida forskningsmöjligheter .....                                                              | 55        |
| <b>11</b>      | <b>KÄLLOR.....</b>                                                                                | <b>57</b> |
|                | <b>Bilagor .....</b>                                                                              | <b>61</b> |
|                | Bilaga 1. Rekommendationer för högskoleidrotten .....                                             | 61        |
|                | Bilaga 2. Följebrev.....                                                                          | 63        |
|                | Bilaga 3. Enkätfrågor.....                                                                        | 64        |
| <br>           |                                                                                                   |           |
| <b>Figurer</b> |                                                                                                   |           |
|                | Figur 1. Motionskakan (UKK institutet 2009).....                                                  | 13        |
|                | Figur 2. Arbetsprocessens olika faser (Jacobsen 2007 s. 55).....                                  | 23        |
|                | Figur 3. Fråga 2: Åldersfrekvens.....                                                             | 29        |
|                | Figur 4. Fråga 3: Utbildningsprogram.....                                                         | 30        |
|                | Figur 5. Fråga 6: Påståenden som stämmer bäst på respondenterna.....                              | 31        |
|                | Figur 6. Fråga 4: Uppskattning av fysiska konditionen.....                                        | 32        |
|                | Figur 7. Fråga 5: Motion i genomsnitt under en vecka.....                                         | 33        |
|                | Figur 8. Fråga 7: Antal timmar studerande sitter i genomsnitt under en dag.....                   | 34        |
|                | Figur 9. Fråga 16: Statistik över betydelsen av kompetens för studerande när de motionerar.....   | 35        |
|                | Figur 10. Fråga 12: Statistik över samhörighetens betydelse för studerande när de motionerar..... | 36        |

|                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figur 11. Fråga 8: Antalet (%) av studeranden som svarade att autonomi motiverar en till att motionera.....          | 37 |
| Figur 12. Fråga 8: Faktorer som motiverar till att motionera.....                                                    | 38 |
| Figur 13. Fråga 9: Faktorer som bidrar till att man känner sig omotiverad till att motionera.....                    | 39 |
| Figur 14 . Fråga 11: Hur socialt godkännande och acceptans av andra påverkar på motivationen till att motionera..... | 40 |
| Figur 15. Fråga 13: Hur ekonomiska faktorer påverkar på motionerande.....                                            | 40 |
| Figur 16. Fråga 19: Hur ofta respondenterna har intresse till att delta, ifall ASK:en ordnade motionsverksamhet..... | 43 |
| Figur 17 . Fråga 20: Faktorer som skulle hindra respondenterna från deltagande i ASK:ens idrottsverksamhet.....      | 44 |

## **Tabeller**

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabell 1. Fråga 18: Kvinnliga respondenternas önskemål kring motionsutbud..... | 41 |
| Tabell 2. Fråga 18: Manliga respondenterna önskemål kring motionsutbud.....    | 42 |

## 1 INLEDNING

Det är allmänt känt att en stor del av finländarna rör på sig för lite och att inaktivitet har negativa hälsoeffekter. Låg nivå av fysisk aktivitet gäller även för högskolestuderanden - något som forskarna anser att kunde påverkas genom utvecklande av motionsverksamhet.

Fritidsaktiviteter, som till exempel motionsaktiviteter, spelar en viktig roll för det subjektiva välmåendet. Deltagande i fritidsaktiviteter skapar sociala relationer, positiva känslor samt medför ny kunskap och nya talanger. (Leversen et al. 2012) Orsaker till att en individ inte känner sig motiverad till att aktivera sig kan bero på flera faktorer, bland annat den fysiska och psykiska omgivningen, ekonomisk status, normer, ålder eller kön. Kunskap om vad som ligger bakom individers motivation till fysisk aktivitet eller inaktivitet fungerar som en viktig grund för att utveckla olika interventioner. (Bauman et al. 2012 s.258)

Syftet med detta examensarbete är att med hjälp av en kvantitativ enkätstudie få data över vad som motiverar studerande till att motionera. Informationen kan användas för att utveckla motionsutbudet för Arcada studeranden. Forskarna ser att Arcadas studerandekår ASK har potential att lyckas med ordnandet av regelbunden motionsverksamhet. Nu ordnar specialföreningen för institutionen hälsa och välfärd, Hosken Sportar (HoSK), aktiviteter i genomsnitt en gång i veckan men utbudet riktar sig främst till HoSKens medlemmar eftersom marknadsföringen inte når de övriga studerandena så bra. Arbetet är ett beställningsarbete för ASK så att de får statistik och information över studerandenas motivation till att motionera och hurdan motionsverksamhet de önskar att ASK skulle erbjuda. Arbetet förväntas skapa en grund för ASK att utveckla motionsutbudet på Arcada för att så många studerande som möjligt skulle nås och bli intresserade av att delta i ASK:ens motionsverksamhet.

Forskarna har valt att skriva detta examensarbete helt och hållet tillsammans. Den slutliga texten är ett resultat av bägge parter samarbete och inga åtskillnader finns gällande vem som skrivit vad.



## **2 BEGREPP**

### **ASK**

ASK är yrkeshögskolan Arcadas egna studerandekår. ASK består av Arcadastuderandesom är medlemmar i kåren.

### **Fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet innebär all viljestyrd aktivitet som ökar på energiförbrukningen och syftar enbart på fysiska och fysiologiska händelser som sker i kroppen. Till fysisk aktivitet tillhör inte den psykiska eller sociala delen av aktiviteten. (Vuori 2013 s.19)

### **Fysisk inaktivitet**

Fysisk inaktivitet är motsatsen till fysisk aktivitet, det vill säga otillräcklig fysisk aktivitet som inte stimulerar kroppens funktioner tillräckligt för att upprätthålla dess normala funktionsförmåga. Fysisk inaktivitet kan exempelvis vara för sällan förekommande eller för svaga muskelkontraktioner. En otillräcklig mängd av fysisk aktivitet leder till att styrkenivån och muskeluthålligheten försämras. Fysisk inaktivitet ökar risken att insjukna i sjukdomar. (Vuori 2013 s.20)

### **Motion**

Motion är viljestyrd fysisk aktivitet som leder till rörelse och ökad energiförbrukning. Motivet för att utöva motion kan vara viljan till att påverka sin hälsa, förbättra sin fysiska kondition eller upplevelse och erfarenhet. (Vuori 2013 s. 18)

### **Motivation**

Enligt Nationalencyklopedin står motivation för faktorer som väcker och riktar en individs beteende mot ett mål. Motivation får en att person att utföra en handling. (Nationalencyklopedi 2018)

### **Hälsa**

Hälsa är enligt WHO, världshälsoorganisationen, "[...] ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller svaghet" (WHO 1946 s.100). Definitionen av hälsa som angivits av WHO har hållits lika sedan 1948.

(WHO 2018c) Hälsans centrala förutsättningar påverkas av individens närmiljö, välfungerande sociala relationer, känsla av sammanhang samt en hälsofrämjande livsstil. (Winroth & Rydqvist 2008 s. 24)

## **WHO**

WHO står för World Health Organization, världshälsoorganisationen. I denna världshälsoorganisation är målet att tillsammans med WHO-medlemsstater bygga en hälsosammare och bättre framtid för alla runtom i världen. WHO arbetar med regeringar och andra samarbetspartners för att kunna uppnå det bästa möjliga hälsotillståndet för alla. (WHO 2018b)

## **3 BAKGRUND**

I detta kapitel behandlas motionens positiva inverkan på hälsan samt inaktivitetens negativa hälsoeffekter. Ytterligare presenteras motionsrekommendationer, statistik på högskolestuderandes hälsa och hälsovanor i Finland samt anvisningar för högskoleidrotten.

### **3.1 Motionens inverkan på hälsan**

Motion kan ha flera hälsofrämjande effekter - så väl fysiska, psykiska som sociala. Brist på motion kan leda till sämre hälsa. UKK-institutet har angivit motionsrekommendationer vars syfte är att främja befolkningens hälsa. Rekommendationerna fungerar som en grund för att utvärdera mängden och typen av motion som är bra för hälsan.

#### **3.1.1 Motionens positiva effekter**

Fysisk aktivitet och motion har positiva effekter på stöd- och rörelseorganen, hjärt- och kärlsystemet, kroppens neurala, endokrina, och immunologiska regleringen samt matsmältningssystemet och kognitiva funktionerna. Regelbunden fysisk aktivitet och motion påverkar på motoriska färdigheter, ben och ligament, muskelstyrkan samt uthålligheten. Regelbunden fysisk aktivitet ökar även energiförbrukningen och inverkar positivt på fett- och glukosomsättningen. (Alen & Rauramaa 2013 s. 30) För att uppnå positiva effekter

måste fysiska aktiviteten vara regelbunden. Strävar man efter en förbättrad prestationsförmåga måste träningarna dessutom följa överbelastningsprincip, som betyder att man överbelastar kroppen tillfälligt under träningen för att sedan under tillräcklig återhämtning uppnå en överkompensation som medför förbättrad prestationsförmåga. Utöver detta bör frekvensen, intensiteten och helhetsmängden vara progressiv. (Alen & Rauramaa 2013 s. s. 31)

Motion kan även ha en inverkan på den psykiska hälsan. Psykisk hälsa innebär att en person har inre balans, mår bra och har en positiv grundinställning. Man har energi och ork att utföra saker och reagerar aktivt till sin omgivning och kan till en viss mån påverka sin situation. (Winroth & Rydqvist 2008 s.67) Motion kan medföra positiva känslor och upplevelser, bland annat känslan av att lyckas samt känsla av förbättrat självförtroende. Motion kan påverka en individs identitet. (Alen & Rauramaa s. 31) Positiva upplevelser av bland annat socialt umgänge, gemenskap, personliga framsteg och erfarenheter kan vara en viktig del i formandet av identitet och självbilden (Telama & Polvi 2013 s. 629).

Utöver de fysiska effekterna som fås när man rör på sig bör man inte glömma bort de sociala aspekterna. Telama och Polvi förklarar sociala förmågor som en individs kunskap och vilja att vara i växelverkan med andra människor. Det innefattar bland annat hänsyn till andra människor, empati, moral och kommunikation. Motion kan vara ett sätt för människor att känna gemenskap, skapa nya eller upprätthålla gamla kontakter eller att lära sig att samarbeta och samverka med andra människor. Motion kan erbjuda möjlighet till att utvecklas som person i kommunikations- och konfliktsituationer. Motion kan vara ett sätt att utifrån styra människor att lära känna normer, värderingar och beteendemodeller. En individs självkänsla och självförtroende påverkar förmågan att skapa sociala kontakter. (Telama & Polvi 2013 s. 628-629)

### **3.1.2 Inaktivitetens negativa effekter**

Inaktivitet kan som känt påverka negativt på hälsan. Olika orsaker som bidrar till fysisk inaktivitet beror på ökning av stillasittande i både yrkeslivet och på fritiden, användning av passiva transportsätt och otillräckligt deltagande i fysisk aktivitet. Urbanisering har inverkat på miljöfaktorer vilket påverkar negativt på fysisk aktivitet genom våld, dålig luftkvalitet, mycket trafik, samt brist på parker och trottoarer. Relevanta kulturella och

politiska åtgärder bör genomföras för att globalt sett öka på den fysiska aktivitetsnivån. (WHO 2018a)

Enligt WHO var otillräcklig fysisk aktivitet den fjärde ledande riskfaktorn för mortaliteten i världen år 2008. Cirka 31% av personer över 15 år, var fysisk otillräckligt aktiva, däribland 28% män och 34% kvinnor. Cirka 3,2 miljoner dödsfall årligen beror på otillräcklig fysisk aktivitet. I alla WHO regioner har det framkommit att männen var mera aktiva än kvinnorna. I jämförelse med personer som är tillräckligt fysiskt aktiva, alltså rör på sig minst 30 minuter om dagen med moderat intensitet de flesta dagarna i veckan, så har personer som är fysiskt otillräckligt aktiva 20-30% högre risk till mortalitet. (WHO 2010 s.18-19) Med hänvisning till Vuori (2013) har WHO uppskattat att fysisk inaktivitet bidrar till en 3,3 procents förlust av friska levnadsår och är orsaken till 5-10 % av dödsfallen i industrialiserade länder (Vuori 2013 s. 644). Medlemsstaterna i WHO som även är med i WHA 66.10, World Health Assembly, har ett frivilligt mål för personer i målgruppen för icke-smittsamma sjukdomar att minska den fysiska inaktiviteten med 10% till år 2025. (WHO 2018a)

### **3.1.3 Motionsrekommendationer**

Enligt UKK-institutets hälsofrämjande motionsrekommendationer bör en vuxen person i åldern 18-64 förbättra sin uthållighetskondition genom att utöva rask motion minst två timmar och 30 minuter per vecka, eller genom att utöva ansträngande motion en timme och 15 minuter per vecka. Dessutom rekommenderas det att man ökar sin muskelstyrka samt förbättrar koordinationen och balansen minst två gånger i veckan. I motionskakan (se fig. 1) är de finska hälsofrämjande motionsrekommendationerna sammanfattade klart och tydligt, med den minsta mängden motion som bör utövas för att uppfylla rekommendationerna. (UKK institutet 2009) Redan 150 minuter moderat fysisk aktivitet per vecka har bevisats minska risken för hjärtsjukdomar, stroke, diabetes, högt blodtryck, olika former av cancer samt depression. Dessutom är fysisk aktivitet en av de viktigaste faktorerna för att hålla energiomsättningen i balans och vikten under kontroll (WHO 2010 s.18-19).



Figur 1. Motionskakan (UKK institutet 2009)

## 3.2 Högskolemotionen i Finland

I detta kapitel diskuteras YTHS (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö) senaste undersökning om finländska högskolestuderandes hälsa och hälsovanor, samt nationella styrdokument och rekommendationer för finländska högskoleidrotten.

### 3.2.1 Statistik över högskolestuderandes motionsvanor

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS, kartlägger med jämna mellanrum högskolestuderandes hälsa och hälsovanor i Finland. I den senaste hälsoundersökningen, med statistik från år 2016, uppgav 8 % av männen och 6 % av kvinnorna att de inte alls motionerar. 60% uppgav att de rör på sig på fritiden minst två gånger i veckan. En fjärdedel motionerar minst fyra gånger i veckan och 34 % två till tre gånger i veckan. Cirka en tiondel (11 %) motionerar inte alls eller ytterst sällan. Motionsutbudet varierar mellan högskolorna och detta syns även i skillnader mellan studerandenas motionsbeteende. Universitet har oftast ett bredare erbjudande av motionsverksamhet än yrkeshögskolor. Av universitetsstuderande uppgav 36% av kvinnorna att de använder sig av universitetets

motionsutbud medan endast 11% av kvinnorna i yrkeshögskolor motionerade i institutionens verksamhet. För män var motsvarande andelar 17% och 8%. Skillnaderna kan förklaras med faktumet att många yrkeshögskolor inte har satsat lika mycket på motionsverksamhet som universitet gjort. En stor del av studerandenas fritidsmotion skedde inom föreningar eller kommersiella motionstjänster. (Kunttu et al. 2017 s. 48)

Skillnader mellan universitets- och yrkeshögskolestuderande kan även påvisas när man ser på antalet överviktiga. Av de manliga studerande är 36% överviktiga (BMI 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>) och av kvinnorna 26%. Betydligt överviktiga (BMI >30) är 7,8% av männen och 7,5% av kvinnorna. Övervikt är vanligare bland yrkeshögskolestuderande än bland universitetsstuderande. Övervikt har blivit vanligare bland kvinnor i både universitets- och yrkeshögskolor – endast bland manliga universitetsstuderande har mängden överviktiga minskat sedan år 2012. (Kunttu et al. 2017 s. 39-40)

Av studeranden i yrkeshögskola upplevde 32% av kvinnorna och 30% av männen mycket stress i vardagen. Andelen kvinnor som upplevde ofta förekommande trötthet var 45 % och bland männen 26,5%. Av de som deltog i undersökningen uppgav 43% att de känner sig konstant överansträngda, 27% kände sig deprimerade och 23% upplevde att de tappat självförtroendet. Studerandena upplevde år 2016 mindre av kompetens och egna resurser jämfört med de tidigare undersökningarna. Över en femtedel av studerandena upplevde brist på kompetenskänsla. (Kunttu et al s. 34- 37, 49)

Även sittandets hälsorisker har uppmärksammats. YTHS statistik visar att yrkeshögskolestuderanden sitter mera än universitetsstuderande. Av kvinnor i yrkeshögskola sitter 39 % över 12 timmar om dagen och av männen 50%. Endast 16 % sitter mindre än åtta timmar om dagen. (Kunttu et al. 2017 s.50)

### **3.2.2 Anvisningar för högskoleidrotten**

I stadsrådets principbeslut om riktlinjer för främjande av idrott och motion är stadsrådets målsättning att främja den finländska idrottskulturen så att unga vuxna under sin frigörelseperiod och under studietiden upprätthåller en motionsinriktad livsstil. Frigörelseperioder är exempelvis efter skolåldern, studier, värnplikt, övergång till arbetslivet samt

bildandet av familj. Man bör trygga möjligheterna till att utöva idrott och motion i dessa brytningsskeden. Läroanstalter och högskolor har ansvar för unga vuxnas idrott, motion och välfärd. (Undervisningsministeriet 2009 s. 18,21)

Man har i allt större utsträckning börjat fästa mera uppmärksamhet vid högskolornas idrottstjänster, dock har en tydlig referensram med målsättningar saknats i den finländska högskoleidrotten. För att rätta till det olämpliga tillståndet har det år 2010 grundats på initiativ av Studerandenas Idrottsförbund (OLL) och med undervisnings- och kulturministeriets stöd en expertarbetsgrupp för högskoleidrott. I denna expertarbetsgrupp finns det experter inom idrotts- och hälsovetenskap och representanter för studerande, högskolornas idrottsväsenden och studerandehälsovården. Expertarbetsgruppen föreslår att den finländska högskoleidrotten utvecklas, utvärderas samt följs upp. Dessutom ger arbetsgruppen olika förslag på hur man skall förverkliga rekommendationerna och de ger rekommendationer för högskole- och idrottsförvaltningen så att de kan stöda utvecklingen. Det som forskarna i detta examensarbete anser vara väsentligast i rekommendationerna är att det bör finnas ett mångsidigt urval av idrottstjänster för högskolestuderande, att motions-tjänsterna byggs upp så att det är en låg tröskel för nya studerande och nya motionärer att komma in i verksamheten, samt att regelbundet samla in respons från tjänsternas användare för att utveckla högskoleidrotten. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. 2011 s. 7) (se bilaga 1)

Studerandenas Idrottsförbund rf (OLL) representerar alla Finlands högskolestuderande. OLL stöder, utbildar, undersöker samt verkar på både internationella och nationella plan med en gemensam röst för studerandeidrotten. OLL:s uppdrag är att främja välmående bland studerandena i högskolorna samt i högskolornas idrottskultur. De strävar efter att studerande tar hand om sin hälsa genom idrott och att högskolornas idrottstjänster erbjuder tillräckliga och bra motionsmöjligheter. (Opiskelijoiden liikuntaliitto ry. 2011)

## **4 MOTIVATION**

Ordet motivation betyder rörelse, en drivkraft som blir en handling. Motivation är en väsentlig del inom psykologin och har en betydande roll i livet – motivation skapar nytt och

bidrar till handling. Orsakerna till motivation varierar från person till person och är situationsbunden. (Ryan 2000 s. 69) I följande diskuteras olika teorier och infallsvinklar inom motivation.

## 4.1 Självbestämmandeteorin

I självbestämmandeteorin anses människan drivas av tre grundläggande psykologiska behov som är; behov av kompetens, behov av samhörighet och behov av autonomi. Dessa behov verkar vara nödvändiga för att en person skall kunna fungera optimalt inom tillväxt, integration samt social utveckling och välbefinnande. (Ryan & Deci 2000 s. 68) Mycket av självbestämmandeteori- forskningen har riktat sig på att granska miljöfaktorer som påverkar självmotivationen genom att hindra eller undergräva självmotivation, social funktion samt välmående hos en individ. Dessa faktorer kan motverka de tre grundläggande psykologiska behoven. Inom självbestämmandeteorin är fokusområdet att skapa en mer differentierad synpunkt på motivation för att skapa en uppfattning om varifrån motivationen härstammar under en specifik tidpunkt. Självbestämmandeteorin har kunnat identifiera flera typer av motivation, som har specifika konsekvenser för lärande, prestation, välmående och personlig erfarenhet. Detta har man kunnat få reda på genom att ta i beaktande de krafter som får en person att agera. (Ryan & Deci 2000 s. 69) Autonomi, kompetens och samhörighet är värda att ta i beaktande när man planerar interventioner för att öka vuxnas intresse för att motionera. Alla tre delkomponenter har en betydande roll i formandet av en individs känsla av självbestämmandemotivation. (McDonough & Crocker 2007 s. 657-658)

Springer et al. (2013) har studerat unga vuxnas upplevelse av autonomi, kompetens och samhörighet. I resultaten kom det fram att vuxna upplevde träningen som en del av identiteten – ett sätt att bli igenkänd av andra. För deltagarna i Springer et al.:s undersökning var känslan av autonomi en viktig faktor för att upprätthålla en fysiskt aktiv livsstil. För dem var det viktigt att själva få vara med och påverka på träningsuppläggen och ha olika alternativ att välja mellan för att således känna att de inte styrs för mycket utifrån. Kompetenskänslan kom även fram som en viktig faktor. De som deltog i undersökningen såg fysisk aktivitet som ett sätt att uppnå fysiska mål, klara av olika utmaningar och tävla mot sig själv och andra. ”Just do it” mentaliteten kom fram som en sporrande fras som höjde



på kompetenskänslan. Känsla av sammanhang kom fram som en tredje faktor för att öka motivationen. Personerna i Springer et al.:s undersökning uppgav att det är motiverande att både ge stöd till andra samt att få stöd av andra. (Springer et al. 2013)

McDonough och Crocker (2007) undersökte vilken roll autonomi, kompetens och samhörighet har för att individer ska känna sig motiverade. Studien gjordes bland 558 vuxna drakbåtspaddlare. Resultaten i denna studie var att kompetens hade starkast positiv korrelation med motivation. Näst starkast positiv korrelation uppgavs vara mellan samhörighet och motivation. Minst betydande i denna studie var känsla av autonomi. (McDonough & Crocker 2007 s. 658)

I sin forskning om universitetsstuderandes motivation till att utöva motion diskuterar Sibley et al. (2013) om fysiska prestationsförmågans och kompetenskänslans betydelse för motivation till fysisk aktivitet. De nämner att individer med dålig fysisk prestationsförmåga lätt kan uppleva låg känsla av kompetens i att utöva motion och känner inte att utövande av motion uppfyller inre behov och värderingar. I motsats till detta tenderar personer med en god fysisk prestationsförmåga att oftare uppnå känsla av kompetens i motion och känna att deras inre behov tillfredsställs när de utövar motionsaktiviteter. De känner att deras kompetens (prestationsförmåga) kan förbättras ytterligare. (Sibley et al. 2013 s. 333)

## **4.2 Inre och yttre motivation**

Med hänvisning till Sibley och Bergman (2016) innehåller självbestämmandeteorin både inre och yttre motivation samt amotivation. Inre motivation betyder att individen utför en aktivitet på grund av att aktiviteten i sig medför positiva känslor och upplevelser. När individen motiveras av inre faktorer är det inga utomstående faktorer som påverkar på motivationen. Inre motivation baserar sig således fullständigt på individens egen autonomi. Det finns olika typer av yttre motivation och yttre reglering är den starkaste typen av yttre motivation. I detta fall regleras beteendet helt av yttre faktorer, som till exempel belöningar. Även i introjicerad reglering är det fråga om beteende som regleras i hög grad utifrån yttre förväntningar och inte av individuella behov och förväntningar. Identifierad reglering betyder att individen utför en viss aktivitet delvis på grund av att den uppfyller

och gynnar inre värderingar och behov. Individerna upplever dock inte att aktiviteten i sig är speciellt trevlig att utföra. Integrerad reglering befinner sig närmast inre motivation. Begreppet betyder att individen till en stor del utför en handling på grund av inre motivation. Beteendet värderas mer positivt i förhållande till egna värderingar, behov och förväntningar. Med yttre motivation menas sammanfattningsvis handling som regleras av yttre faktorer som t.ex. belöning eller strävan efter att bli accepterad och uppskattad av andra. Amotivation innebär att motivationen saknas totalt. (Sibley & Bergman 2016 s. 679–680)

Sibley och Bergman undersökte universitetsstudenter (ålder 18–48) som deltog i institutets motionsaktiviteter (styrketräning, jogging, aerobics pass). Dessa åtta veckor långa program kunde höra till studierna eller väljas som valfria studiepoäng. (Sibley & Bergman 2016 s. 682) Målet var att undersöka huruvida studenterna motiveras av inre och yttre faktorer, som t.ex. självförverkligande eller social bekräftelse. Resultaten visade att mål gällande utseende och social bekräftelse korrelerade positivt med introjerad motivationsreglering. Hälsorelaterade målsättningar samt utvecklande av färdigheter och egenskaper korrelerade positivt med identifierad reglering. Socialt umgänge var inte en förutsägande faktor till inre motivation och visade heller inget samband med fysisk prestationsförmåga. Hälsorelaterade mål samt utvecklande av prestationsförmågan hade samband med fysisk prestationsförmåga endast om målsättningarna var skapade utgående från inre motivation. (Sibley & Bergman 2016 s.689–693)

Springer et al. undersökte universitetsstudenter i åldern 18-31 år och kom fram till att individer som motionerade för rolighetens, utmaningarnas och/eller spänningens skull hade bättre uthållighet i ett löptest. Även kompetenskänsla i samband med motion korrelerade positivt med goda resultat i löptestet. (Springer et al. 2013 s. 330, 333)

Lauderdale et al. har forskat om könsskillnader gällande fysisk aktivitet samt inre och yttre motivation. Som grund i undersökningen användes självbestämmande teorin. Forskarna kom fram till att männen motiverades mera av inre faktorer än vad kvinnorna gjorde. Männen motiverades i högre grad av bl.a. hälsoeffekter och motionsglädje jämfört med kvinnorna. Lauderdale et al.:s forskningsresultat visar även att personer som motion-

erar mycket upplever mera inre motivation än de som inte motionerar lika mycket. Resultaten visade att självbestämmande motivation har samband med ökad deltagande i fysisk aktivitet. I jämförelse med yttre motivation hade en låg nivå av känsla av självbestämmande en större betydelse för ökad mängd inaktivitet. (Lauderdale et al. 2015)

### **4.3 Målriktning och prestationsbeteende**

I undersökningen om målriktningar och uppfattningar av sportupplevelser av Lochbaum & Roberts (1993 s.160) forskades det om förhållandet mellan målorienteringar (uppgiftsorienterad målinriktning och resultatorienterad målinriktning) och prestationsbeteenden. Deltagarna i undersökningen var 182 manliga och 114 kvinnliga gymnasieelever i åldern 13-18 år, som tävlade minst en gång under ett läsår. Metoden i undersökningen var ett frågeformulär (TEOSQ av Duda och Nicholls 1989) som är specifikt utvecklat för att mäta skillnader mellan uppgiftsorienterade och resultatorienterade målinriktningar inom idrottskontext. (Lochbaum & Roberts 1993 s.162)

Uppgiftsorienterad målinriktning (task goal orientation) beskrivs som en individ som motiveras mest av att förbättra sina personliga förmågor, skickligheter och prestation. Misslyckande och framgångar analyseras av individens uppfattning om hans prestation. Resultatorienterad målinriktning (ego goal orientation) innebär att en individ motiveras mest till olika handlingar för att visa sin kompetens till andra och dessa individer jämför sina misslyckanden och framgångar till andras prestationer och resultat. (Lochbaum & Roberts 1993 s.160-161)

Resultaten i forskningen visar att uppgiftsorienterade individer har starkt samband med godkännande av sin tränare, lärande och personlig tillfredsställelse. Dessa individer ansåg att man når framgång genom ansträngning, uthållighet och självbestämda kriterier. Det är inre faktorer som påverkar på uppgiftsorienterade individers handlingar. Dessa individer fortsätter mer sannolikt till att sträva efter önskade prestationer även då de misslyckas. Däremot visade sig att resultatorienterade individer har samband till social demonstration, undvikande av ansträngning, behov av socialt godkännande samt var de medvetna om att varje chans var en möjlighet till framgång och visande av sin kompetens till andra. De anser att det är yttre faktorer som påverkar deras framgång, samt att deras respons på

sociala förväntningar är en viktig faktor som påverkar på framgången. (Lochbaum & Roberts 1993 s.167-168)

Biddle et al. har gjort en systematisk litteraturanlys angående studier om uppgiftsorienterade och resultatorienterade individer. De kom bland annat fram till att en uppgiftsorienterad målinriktning har samband med uppfattningen om att syfte med motion är att uppnå en bättre hälsostatus, bemästra en uppgift, bli bättre på att samarbeta och/eller att uppnå en bättre självkänsla. Resultatorienterad inriktning har å andra sidan samband med strävan efter att uppnå en högre social status. (Biddle et al. 2003 s. 12) Ytterligare kom Biddle et al. (s. 12) fram till att uppgiftsorienterad attityd har samband med uppfattningen om att ansträngning och engagemang har samband med framgång. En resultatorienterad attityd har å andra sidan samband med uppfattningen om att framgång är ett resultat av talang och lämplighet för grenen.

## **5 EKOLOGISKA MODELLEN**

I en ekologisk modell påverkas en individs beteende av flera olika faktorer. Dessa är intrapersonella faktorer (biologiska och psykologiska), interpersonella faktorer (sociala och kulturella), organisatoriska faktorer, samhällliga faktorer, fysiska miljön samt policy dokument. En ekologisk modell följer fyra huvudprinciper: flera faktorer påverkar en individs hälsobeteende; influenserna från varje delområde samverkar med varandra; modellen är situationsbaserad och bör identifiera de mest potentiella och relevanta influerande faktorerna från varje delområde och att liknande flerstegsmodeller är de mest effektiva för att påverka en individs beteende. (Sallis et al. 2008b s. 465 - 466) Med andra ord betonar en ekologisk modell samverkan av miljö och individ och hjälper till att förstå interaktionen mellan dessa. Hälsöfrämjande interventioner förlitar sig allt mera på modeller med flera olika nivåer, eftersom politiska beslut och fysiska omgivningen anses ha stor påverkan på enskilda individers motivationsnivå (Sallis et al. 2008 s. 479)

En nackdel i ekologiska modellen är att det finns en begränsad mängd forskningar om denna modell. Starka bevis finns på att flera samhälls- och individnivåer påverkar på motivationen, men det är oklart vilken betydelse som interaktionen mellan de olika nivåerna har. (Sallis et al. s. 480). Sawyer et al. har sammanställt och analyserat 46 stycken studier

om hur ekologiska modeller påverkar vuxnas intresse att delta i fysisk aktivitet. I studien framkommer det att flera forskningar betonar att både fysiska och sociala faktorer korrelerar med varandra. En del bevis fanns för att starka sociala kontakter och känsla av sammanhang leder till ökad mängd fysisk aktivitet. Inga starka samband framkom mellan enskilda faktorer i fysiska miljön och fysisk aktivitet. (Sawyer et al. 2017)

Med hänvisning till Bauman et al. kan politiska beslut och strategier på olika samhällsnivåer ha långsiktiga effekter för individer. Interventioner samt strategi- och styrdokument kan påverka fysisk aktivitet på lokal nivå (skola eller arbetsplats), regional nivå eller nationell nivå. Även mindre formella organisationer kan skapa och förverkliga olika bestämmelser och de kan förverkligas mer eller mindre formellt. Vad som ofta krävs är någon form av samarbete mellan samhällssektorer. (Bauman et al. 2012 s. 265)

I Bauman et al.:s litteraturanlys presenteras olika forskningsresultat som kan kopplas till ekologiska modellen. Bauman et al. har forskat om vilka faktorer som motiverar människor till fysisk aktivitet. Tydligaste korrelationen fanns mellan hälsostatus och självaktivitet. Övervikt kunde till exempel vara en orsak till inaktivitet. Näst största korrelationen uppgavs vara mellan en individs fysiska aktivitet under uppväxten och fysiska aktiviteten i vuxenlivet. Motionsanläggningars och lokalers estetik och allmän trivsel, samt distans till motionsplatsen var även av betydelse. (Bauman et al. 2012 s. 260, 264) Sociala normer har även påvisats påverka den fysiska aktiviteten. Ibland kan den vara lönsamt att försöka ändra på sociala attityder och normer för att åstadkomma ändring i fysisk aktivitet. (Bauman et al. 2012 s.

## 6 SYFT OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med arbetet är att få reda på vad som motiverar Arcada studeranden till att motionera, hurdana träningsformer som skulle intressera studeranden på Arcada samt hur de skulle förhålla sig till motionsverksamhet ordnad av ASK. Undersökningen görs för att kunna utveckla ASK:ens motionsverksamhet.

I denna undersökning har forskarna valt att fokusera på dessa forskningsfrågor:

- Vad motiverar Arcadastuderandetill att motionera?
- Vilka träningsformer önskar studerande på Arcada att studerandekår ASK skulle erbjuda dem?
- Hur förhåller sig studerande på Arcada till tanken att delta i motionsverksamhet som ordnas av ASK?

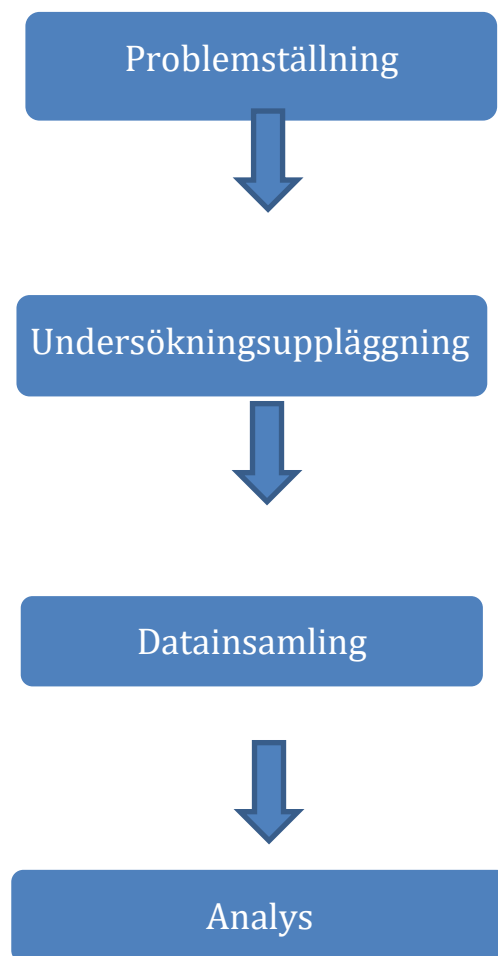
## 7 METODIK

Examensarbetet är en kvantitativ enkätundersökning bland Arcada studerande. Enkätundersökningen är på svenska. Enkäten kommer att läggas upp på ASK:ens Facebook sida och alla specialföreningarnas Facebook sida. De olika specialföreningarna är media- och kulturstuderande förening (Commedia rf.), handels-och service studieföreningen (HanSe SF), studieföreningen för studeranden inom idrott, social- och hälsovård (HoSK rf.) och specialföreningen för ingenjörsstuderande Tekniska Läroverkets Kamratförbund r.f. (TLK). Ytterligare kommer forskarna att aktivt uppmuntra studerande att delta genom att muntligt informera om undersökningen.

Alla artiklar från databaser som forskarna har använt är peer reviewed och hämtats från Ebsco Academic Search Elite, PubMed, Science Direct och ABI/INFORM.

## 7.1 Arbetsprocessen i kvantitativ enkätstudie

Då man använder sig av kvantitativ metod är det viktigt att strukturera innan man påbörjar insamlingen av information. Kvantitativ metod är i en hög grad styrd av forskaren och inte av respondenten. (Jacobsen 2007 s. 52-53) Arbetsprocessen i en kvantitativ undersökning sker i sekvens. Processen börjar med en problemställning, sedan sker utformandet av undersökningssupplägget. Efter detta samlar man data av respondenterna och slutligen analyseras datan. Se arbetsprocessens olika faser (se fig. 2) nedan. (Jacobsen 2007 s. 55)



*Figur 2. Arbetsprocessens olika faser (Jacobsen 2007 s. 55)*

Kvantitativa metoden standardiserar information, beskriver variation och samband mellan faktorer. Denna metod strukturerar informationen så att det blir enklare att se huvud dragen, det vanliga inom fenomenet och urskiljer avvikelser från normalfallen. (Jacobsen 2007 s. 53-54) Abstrakta begrepp i en problemställning bör konkretiseras med hjälp av en process som kallas operationalisering. Första steget i denna process är att forma en teoretisk definition av begreppet som används i problemställningen. Efter första steget bör begreppet konkretiseras och specificeras ytterligare för att till få konkreta mätbara frågor i enkäten. (Jacobsen 2012 s. 186-187)

## **7.2 Enkätundersökning som datainsamlingsmetod**

Forskarna använder sig av Google Formulär – programmet (eng. Google Docs) för att samla in information. Forskarna upplever att Google Formulär – programmet lämpar sig bra för studien i och med att den är enkel att använda, gratis och går att dela på sociala medier. Syftet med en kvantitativ forskning är att få mera ytlig information av en större grupp individer eller händelser, man vill undersöka något på en vid utsträckning. Fokus ligger på att hitta det som är representativt för en population, det genomsnittliga. Det som studeras skall göras mätbart. Viktigt är att operationalisera begreppen, dvs. att ha tydliga definitioner av det som skall undersökas. (Hassmén & Hassmén 2008 s. 85) Meningen är att få information på ett enkelt sätt som kan systematiseras och standardiseras. Då man standardiserar är man tvungen att sätta enheterna i kategorier och fack, som man har definierat på förhand. Vi kommer att använda enkät med fasta svarsalternativ, men även ha några frågor med öppna svar. Styrkan och svagheten av kvantitativa undersökningen ligger här, att man är tvungen att ha vissa fack där svaren läggs in. (Jacobsen 2012 s. 185)

Fördelar med frågeformulär är att forskarna får standardiserade och förkodade svar. Med frågeformulär är det relativt lätt att samla in information om flera människor och förkodade svar gör att resultaten går relativt lätt att analysera och svara på. (Denscombe 2000 s. 126-127) En nackdel med frågeformulär kan vara att respondenterna upplever förkodade svarsalternativ som begränsande. Förkodade svarsalternativ riskerar att i en alltför hög grad spegla forskarnas sätt att tänka, snarare än respondenternas. Ytterligare har forskarna ingen möjlighet att kontrollera om respondenterna svarat sanningsenligt. Även om



forskarna inte har andra val än att använda sig av svaren som de fått, bör resultaten inte blint tolkas som den faktiska sanningen. (Denscombe 2000 s.127-128)

### **7.2.1 Utformning av frågor till enkäten**

Enkätfrågor kan man dela i tre större områden: faktiska förhållanden, kunskaper och attityder. Faktiska förhållanden är korta och lätta att besvara, de kan gälla om t.ex. individens ålder, hälsotillstånd och fritidsvanor. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s.209) Attityd är en viss inställning för något, vilket utvecklas genom erfarenheter. Vid en attitydmätning frågar forskaren personens åsikt genom respondenten besvarar en fråga eller tar ställning till ett påstående som är färdig formulerat. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s.229, 231) Relevant för vår undersökning är både frågor angående de faktiska förhållandena samt attitydrelaterade frågor kring motivation för fysisk aktivitet.

Frågeformuläret brukar inledas med bakgrundsfrågor där man får information om deltagarens kön och ålder (Hassmén & Hassmén 2008 s.233-234). För oss är relevant bakgrundsinformation att få reda på kön, ålder och utbildningsprogram. Öppna svarsalternativ innebär att undersökningsdeltagaren får svara fritt på frågan, däremot i givna svarsalternativ finns det antal svarsalternativ att välja emellan. Det är vanligt att kombinera både öppna och givna svarsalternativ. (Hassmén & Hassmén 2008 s.236-237) Fördelen med öppna svarsalternativ är att forskarna troligtvis får fram mer komplexa svar och mer omfattande information om respondenterna. Nackdelar kan vara att det krävs mera tid och ansträngning av både av respondenterna att svara samt av forskarna att analysera och sammanställa resultat. Givna frågorna är förkodade och fördelen är att de ger forskarna information i enkelt kvantifierbar och jämförbar form. (Hassmén & Hassmén 2008 s. 122-123)

Frågeformuläret skall inte vara alltför omfattande. Det är i sista hand forskarnas uppgift att bedöma den lämpliga omfattningen. En alltför lång svarstid kan minska på respondenternas tålamod och intresse för att delta. (Denscombe 2000 s. 116)

## 7.3 Population och urval

Urvalsproblematiken i en kvantitativ undersökning är att få ett urval som representerar den grupp av människor som man vill undersöka samt hur man kan generalisera urvalet (Jacobsen 2012 s. 217). Undersökningen bör vara avgränsad i rum och tid. Vi avgränsar undersökningen till Arcadastuderande och tidsrummet är 18 dagar. På yrkeshögskolan Arcada finns det 2700 studerande, där bland både svenska- och engelsktalande personer. Bland dessa är 2443 examensstudenter. (Yrkeshögskolan Arcada 2017)

Enkäten kommer enbart att finnas på svenska vilket leder till eventuella bortfall bland personer som inte behärskar språket. Genom att skicka enkätundersökningen via alla specialföreningars Facebook-sidor är sannolikheten större att det fås ett mer generaliserbart resultat. Dock begränsas här de studerande som inte använder sig av sociala medier eller de som inte följer sin specialförenings Facebook sida.

I internetbaserade enkätstudier kan svarsprocenten bli så låg som 10 procent. En orsak kan vara att människor inte orkar svara eller upplever ämnet ointressant eller oviktigt. Det är skäl att ta i beaktande gruppen man undersöker; hur intresserad är populationen av ämnet, hur viktigt eller aktuellt upplever den att temat i enkäten är. Enkätens komplexitet bör även granskas – alltför komplexa enkäter tenderar att minska på svarsprocenten. (Jacobsen 2012 s. 205-206) Något som inte går att få reda på är ifall de som inte svarade skilde sig från dem som svarade. Detta fenomen kallas snedvridning och bör tas på allvar när man analyserar resultat. (Denscombe 2000 s. 29) Urvalets storlek har betydelse för resultatens pålitlighet, men bara till en viss gräns. Det är den absoluta storleken som har en större betydelse än andelen av populationen som ingår i undersökningen. Detta betyder att till exempel en svarsprocent på 25 procent inte ökar precisionen jämfört med en svarsprocent på 10 procent ifall mängden deltagare är tillräckligt stor. (Denscombe 2000 s. 32)

Enligt Denscombe (s. 34) bör urvalet inte innehålla färre än 30 personer. I småskaliga undersökningar bör man dessutom vara försiktig med att generalisera resultaten. Resultaten behöver inte ses som ogiltiga, men begränsningarna måste tas i hänsyn.

## 7.4 Reliabilitet och validitet

Undersökningen som utförs kommer förhoppningsvis att vara generaliserbar över alla Arcada studerande, för att detta skall vara möjligt så bör det vara en tillräckligt hög reliabilitet samt validitet i undersökningen.

Reliabilitet handlar om tillförlitlighet, man skall kunna få samma resultat då man upprepar en undersökning tätt efter varandra. Reliabiliteten syftar på säkerheten och noggrannheten i mätningen, oberoende om man mätt det som verkligen skulle mätas. Utan hög reliabilitet är validiteten låg. (Hassmén & Hassmén 2008 s.122, 124) Validitet innebär giltigheten i det som undersöks, alltså att man faktiskt mätt det som skulle mätas. Det handlar om i vilken mån man lyckats mäta de variabler eller fenomen som studien skulle mäta. Om man har lyckats bra, så går det att dra användbara slutsatser från en mätning. (Hassmén & Hassmén 2008 s. 122, 136-137)

## 8 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Deltagarna i enkätstudien är anonyma. Tre grundläggande etiska krav bör tillfredsställas då man undersöker människor: informerat samtycke, krav på skydd av privatlivet samt krav på att bli korrekt återgiven. Informerat samtycke handlar om att personen som blir undersökt deltar frivilligt, och personen som undersöks är medveten om risker samt möjligheter som deltagandet kan bestå av. Informerat samtycke kan delas vidare till kompetens, frivillighet, fullständig information och förståelse. Det vill säga att personen som undersöks skall kunna själv bestämma om hen vill vara med i undersökningen. Frivillighet står för att det är ett eget val att vara med i undersökningen, utan yttre press. Fullständig information står för att personen skall ha fullständig information om undersökningens syfte, dess för- och nackdelar och till vad och hur data kommer att användas. För mycket information kan å andra sidan påverka negativt på undersökningens reliabilitet, därför räcker det att personen som undersöks har tillräckligt med information om syftet samt resultat användningen. Personen som undersöks skall även ha förstått informationen hen fått. (Jacobsen 2012 s. 32-34)

Personen som undersöks har rätt till skydd av sitt privatliv. Man kan diskutera om skydd av privatliv i tre element, hur känslig och hur privat information är som samlas in och hur

stor möjlighet finns det att identifiera någon från data som undersökningen ger. Ju större urval desto mindre risk i allmänhet. (Jacobsen 2012 s. 34-35) Slutligen, krav på korrekt presentation av data innebär att man bör återge resultaten på ett fullkomligt sätt samt placera dem i rätt sammanhang. Man bör undvika användningen av resultat som tagits ur dess kontext för att använda det till något annat. (Jacobsen 2012 s.37)

Följebrevet är en del av etiska aspekterna (Denscombe 2000 s. 113). Följebrevet skall ge information om den som ansvarar och den som utför studien. Syftet med undersökningen beskrivs. Alltför exakta beskrivningar görs inte, för att det kan leda till att undersökningsdeltagaren medvetet eller omedvetet anpassar hens svar enligt t.ex. hypotesen. Man bör formulera informationen på ett sätt som väcker intresset hos läsaren och för att hen möjligen skulle vilja delta i undersökningen. Deltagarens rättigheter i undersökningen skall framkomma. Exempelvis att det är fullständigt frivilligt att delta, det är tillåtet att avstå från studien utan konsekvenser och att deltagaren hålls anonym. (Hassmén & Hassmén 2008 s. 232 -233)

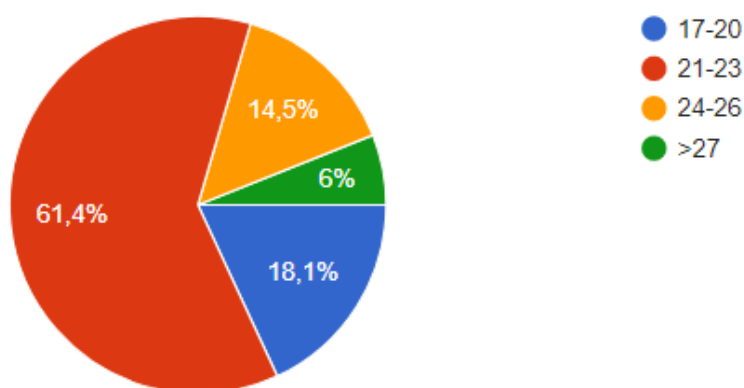
## **9 RESULTAT**

I detta kapitel presenterar forskarna enkätstudiens svar som de fick genom att använda Google Formulär. Resultaten presenteras i textform och i tabeller och diagram för att konkretisera och förtydliggöra texten. Enkäten var tillgänglig på ASK:ens Facebook sida och inlägget av enkäten delades på tre av fyra specialföreningars Facebook sida; Hosk rf, Commedia rf och Hanse SF. Svarstiden för enkäten var från början 2 veckor, men förlängdes med 4 dagar för att få fler svar, 22.2.2018-11.3.2018, det vill säga 18 dagar blev den slutgiltiga svarstiden. Efter första veckan av svarstiden skickades en påminnelse om enkäten på ASK:ens Facebook sida. Totalt besvarades enkäten av 83 Arcada studeranden.

Enkätfrågorna 1-5 och 7 är bakgrundsfrågor, frågorna 6, 8-17 behandlar forskningsfråga nummer 1 ” Vad motiverar Arcadastuderandetill att motionera? ”. Enkätfråga nummer 18 behandlar forskningsfråga nummer 2 ” Vilka träningsformer önskar studerande på Arcada att studerandekår ASK skulle erbjuda dem?” Enkätfrågorna 19-20 behandlar forskningsfråga nummer 3 ” Hur förhåller sig studerande på Arcada till tanken att delta i motionsverksamhet som ordnas av ASK?”. Enkätfrågorna finns i bilaga 3.

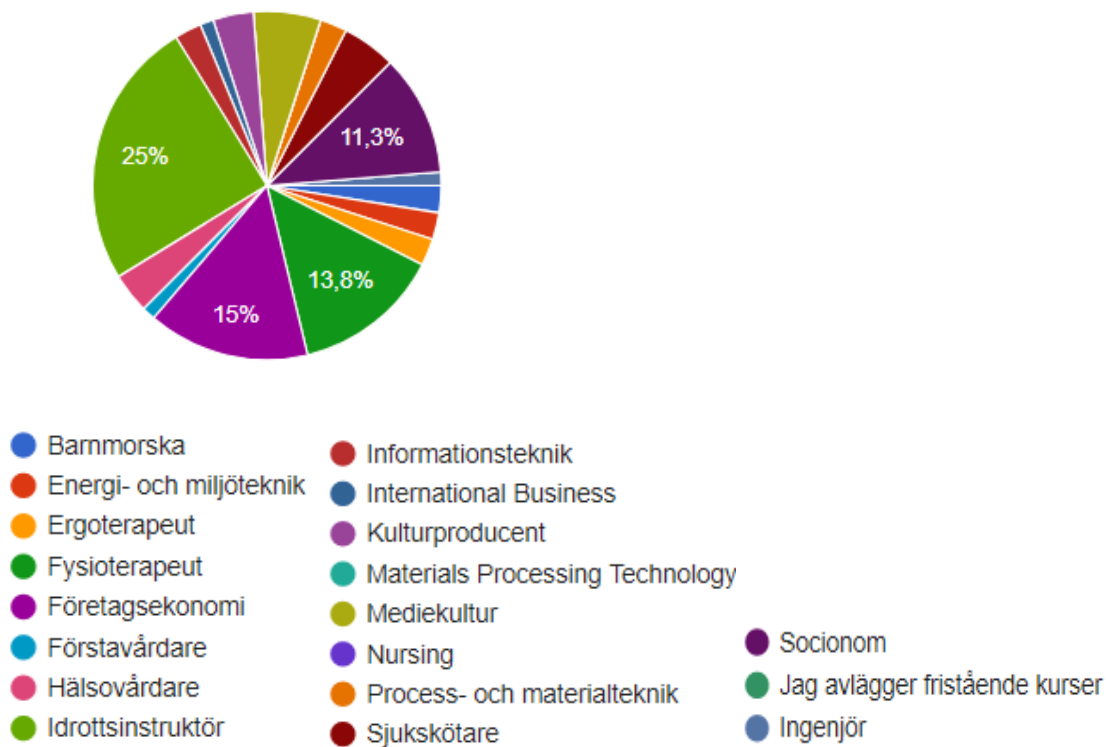
## 9.1 Bakgrund

Enkäten inleddes med bakgrundsfrågor om kön, ålder och utbildningsprogram. I enkäten deltog 83 studerande därav 66,3% var kvinnor (n=55), av 30,1% män (n=25) och av 3,6% personer (n=3) svarade något annat/vill inte svara (fråga 1). Största delen av respondenterna var i åldern 21-23 (61,4%, n=51), näst största åldersgruppen var 17-20 (18,1%, n=15) sedan 24-26 år (14,5%, n=12) och minst svar kom från den äldsta åldersgruppen >27 (6%, n=5) i fråga 2. (se fig. 3)



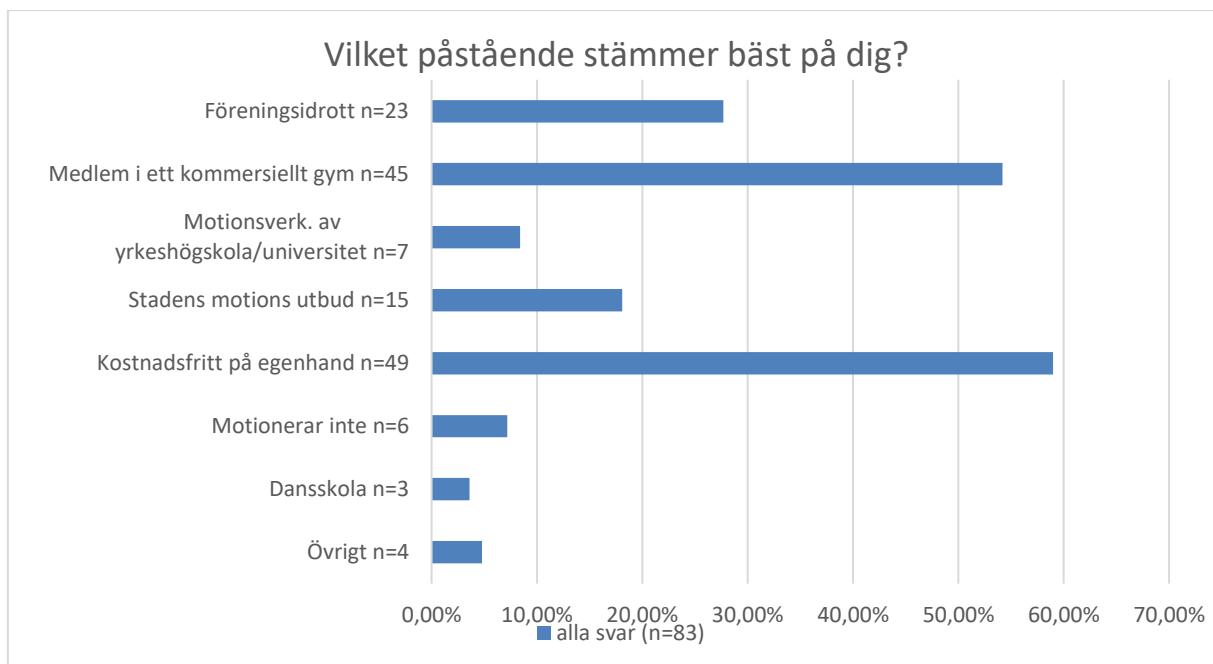
Figur 3. Fråga 2: Åldersfrekvens.

I bakgrundsfrågan angående om vilket utbildningsprogram respondenten studerar på i fråga nummer 3 hade 80 personer svarat, det vill säga tre personer hade valt att inte besvara frågan. Majoriteten av studerande som besvarade på enkäten studerade till idrottsinstruktörer 25% (n=20), följande linjer i ordning var företagsekonomi 15% (n=12), fysioterapeut 13,8% (n=11), socionom 11,3% (n=9), mediekultur 6,3% (n=5), sjukskötare 5% (n=4), hälsovårdare 3,7% (n=3), kulturproducent 3,7% (n=3), barnmorska 2,5% (n=2), energi- och miljöteknik 2,5% (n=2), ergoterapeut 2,5% (n=2), informationsteknik 2,5% (n=2), process- och materialteknik 2,5% (n=2), förstavårdare 1,3% (n=1), international business 1,2% (n=1) och ingenjör 1,2% (n=1). (se fig. 4)



Figur 4. Fråga 3: Utbildningsprogram.

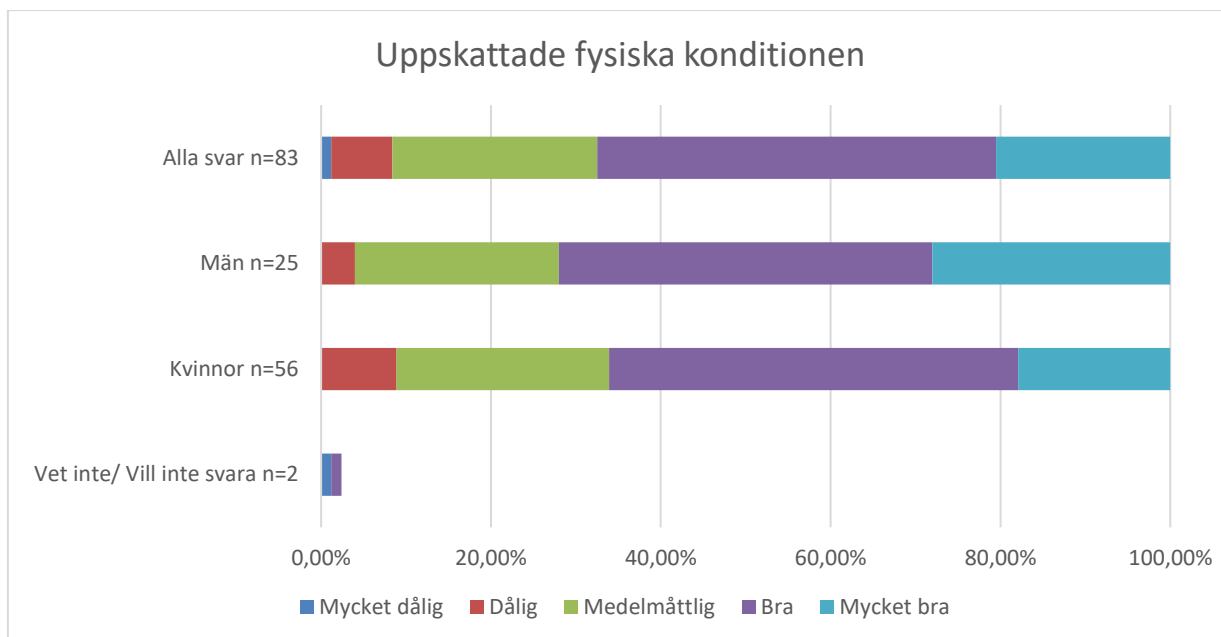
I fråga nummer 6 :” Vilket påstående stämmer in på dig? Flera alternativ får väljas” kartlades hur studeranden utövar sitt motionerande. Av respondenterna svarade 59% (n=49) kostnadsfritt på egenhand, 54,2% (n=45) medlem i ett kommersiellt gym, 27,7% (n=3) i föreningsidrott, 18,1% (n=15) stadens motions utbud, 8,4% (n=7) medlem i motionsverksamhet ordnad av yrkeshögskola (Metka) eller Universitet (Unisport), 7,2% (n=6) motionerar inte, 3,6% (n=3) dansar i en dansskola och övrigt 4,8% (n=4). (se fig. 5)



Figur 5. Fråga 6: Påståenden som stämmer bäst på respondenterna.

## 9.2 Arcada studerandes aktivitetsnivå

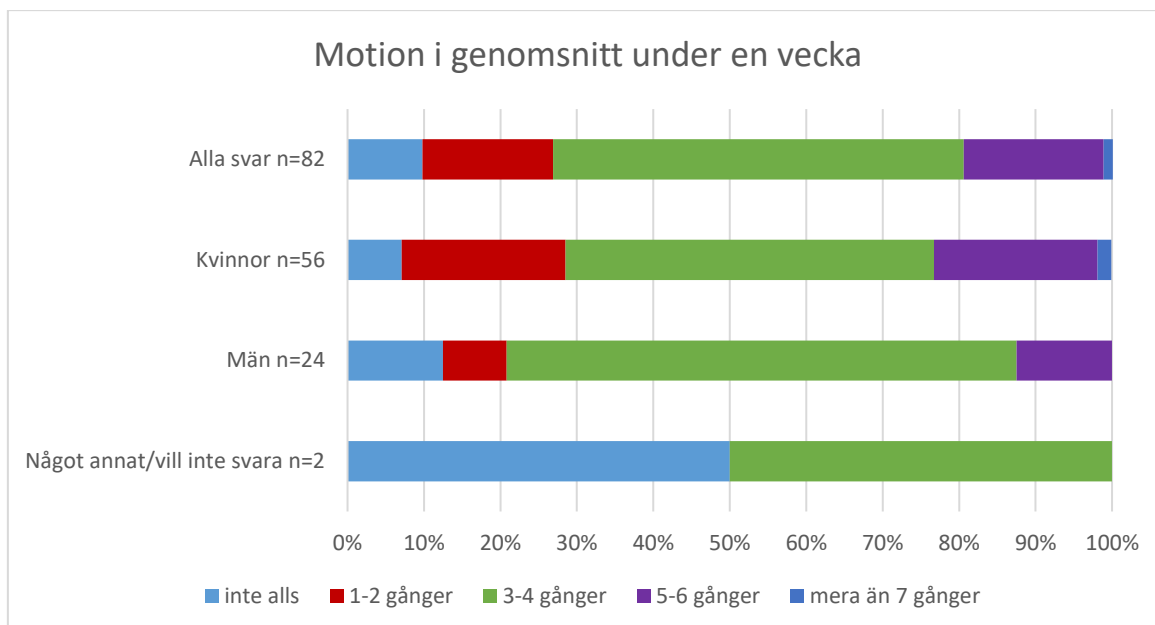
I fråga nummer 4 kartlades de studerandes uppskattning av sin fysiska kondition. Medelvärde av alla svar (n=83) blev: 1,2% (n=1) mycket dålig, 7,2% (n=6) dålig, 24,1% (n=20) medelmåttlig, 47,0% (n=39) bra och 20,5 (n=17) mycket bra. Kvinnliga studerande (n=56) uppskattade sin fysiska kondition som mycket dålig 0% (n=0), 8,9%, dålig (n=5), 25,0% medelmåttlig (n=14), bra 48,2% (n=27), mycket bra 17,9% (n=10). Manliga studeranden (n=25) uppskattade sin fysiska kondition som mycket dålig 0% (n=0), dålig 4,0% (n=1), medelmåttlig 24,0% (n=6), bra 44% (n=11), mycket bra 28,0% (n=7). De som svarade om sitt kön vet ej/vill inte svara (n=2) svarade 1,2% (n=1) mycket dålig och 1,2% (n=1) bra. (se fig. 6)



Figur 6. Fråga 4: Uppskattning av fysiska konditionen.

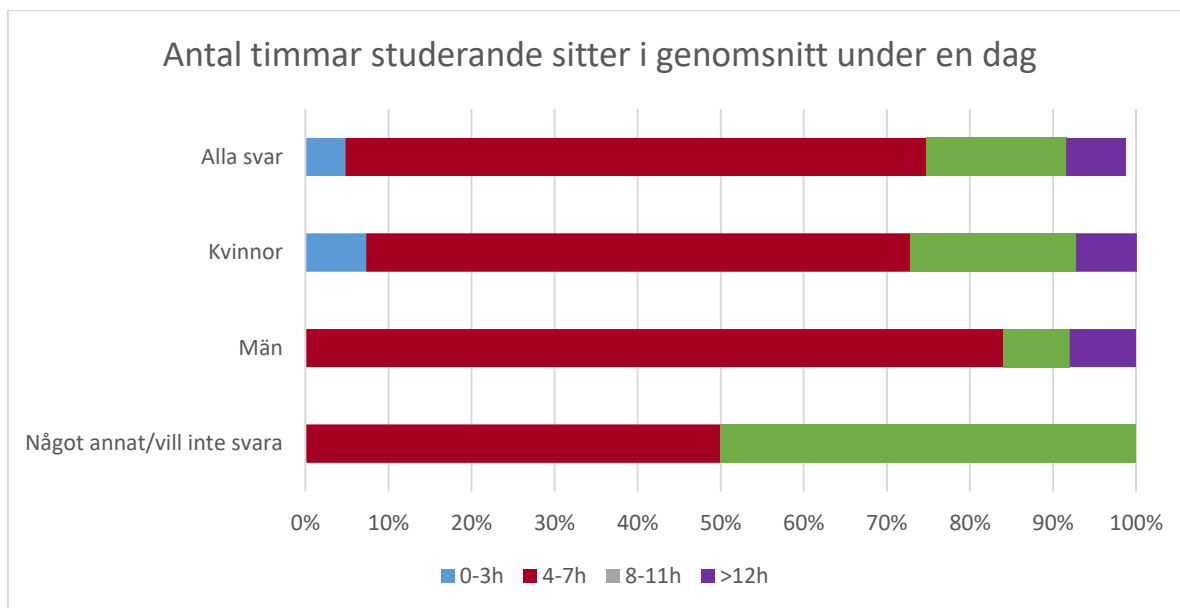
I fråga nummer 5 frågades respondenterna hur många gånger under en vecka de motionerar i genomsnitt. Av respondenterna (n=82) svarade 9,8% (n=8) att de inte alls motionerar, 17,1% (n=14) 1-2 gånger, 53,7% (n=44) 3-4 gånger, 18,3% (n=15) 5-6 gånger och 1,2% (n=1) ”mer än 7 gånger”. Av kvinnliga respondenter (n=56) svarade 7,1% (n=4) att de inte alls motionerar, 21,4% (n=12) 1-2 gånger, 48,2% (n=27) 3-4 gånger, 21,4% (n=12) 5-6 gånger och 1,8 % (n=1) mera än 7 gånger. Av de manliga respondenterna (n=24) svarade 12,5% (n=3) att de inte alls motionerar, 8,3% (n=2) 1-2 gånger, 66,7% (16) 3-4 gånger, 12,5% (n=3) 5-6 gånger och 0% (n=0) mera än 7 gånger. Personer som svarade något annat/ vill inte svara (n=2) svarade 50% (n=1) inte alls och 50% (n=1) 3-4 gånger i veckan. (se fig. 7)





Figur 7. Fråga 5: Motion i genomsnitt under en vecka.

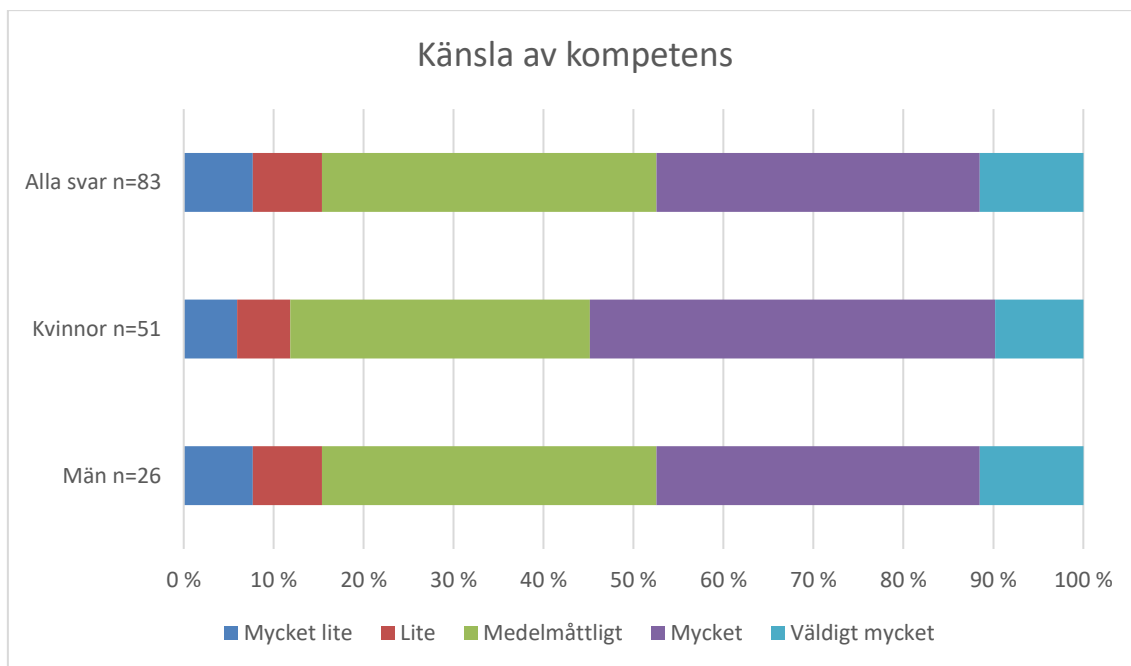
I fråga nummer 7 uppskattades hur mycket studerande sitter under en dag i genomsnitt. Av respondenterna (n=83) uppskattade 4,8% (n=4) att de satt i genomsnitt under en dag 0-3h, 69,9% (n=58) 4-7h, 16,9% (n=14) 8-11h och 7,2% (n=6) 12h eller mera, annat: varierande 1,2% (n=1). (se fig. 8) Av kvinnorna svarade 7% (n=4) att de sitter i genomsnitt 0-3h per dag, 65,5% (n=36) att de sitter 4-7h per dag, 20% (n=11) att de sitter 8-11h per dag och 7% (n=4). Av männen svarade 0% (n=0) att de sitter 0-3h per dag, 84% (n=36) att de sitter 4-7h per dag, 8% (n=11) att de sitter 8-11h per dag. Ingen, dvs. 0% svarade att de sitter över 12 timmar per dag. (se fig. 8) Av de två personer som uppgav sitt kön som något annat/vill inte svara, svarade 50% (n=1) att hen sitter 4-7h per dag och 50% (n=1) att hen sitter 8-11h per dag.



Figur 8. Fråga 7: Antal timmar (h) studerande sitter i genomsnitt under en dag.

### 9.3 Arcada studerandes förhållning till kompetens, auonomi och samhörighet

Fråga nummer 16 kartlade betydelsen av kompetenskänsla hos studerande när de motionerar. Av respondenterna ansåg 34,9% (n=29) att känsla av kompetens har en medelmåttlig betydelse, 33,7% (n=28) ansåg att det betyder mycket och 10,8 (n=9) ansåg att det betyder väldigt mycket. När man studerar könsskillnader gällande betydelsen av kompetenskänsla, framkommer det att 5,5 % (n=3) av kvinnorna upplever att kompetens har en mycket liten betydelse, 5,5 % (n=3) att det har en liten betydelse, 30,9 % (n=17) att det har en medelmåttlig betydelse, 41,8 % (n=23) anser att kompetenskänsla betyder mycket och 9,1 % (n=5) att det betyder väldigt mycket. Bland männen svarade 7,2% (n=2) att kompetenskänsla har en mycket liten betydelse, 7,2% (n=2) att det har en liten betydelse, 34,9% (n=10) att det har en medelmåttlig betydelse, 33,7 % (n=5) att det betyder mycket och 10,8 % (n=3) att det betyder väldigt mycket. (se fig. 9)



Figur 9. Fråga 16: Statistik över betydelsen av kompetens för studerande när de motionerar.

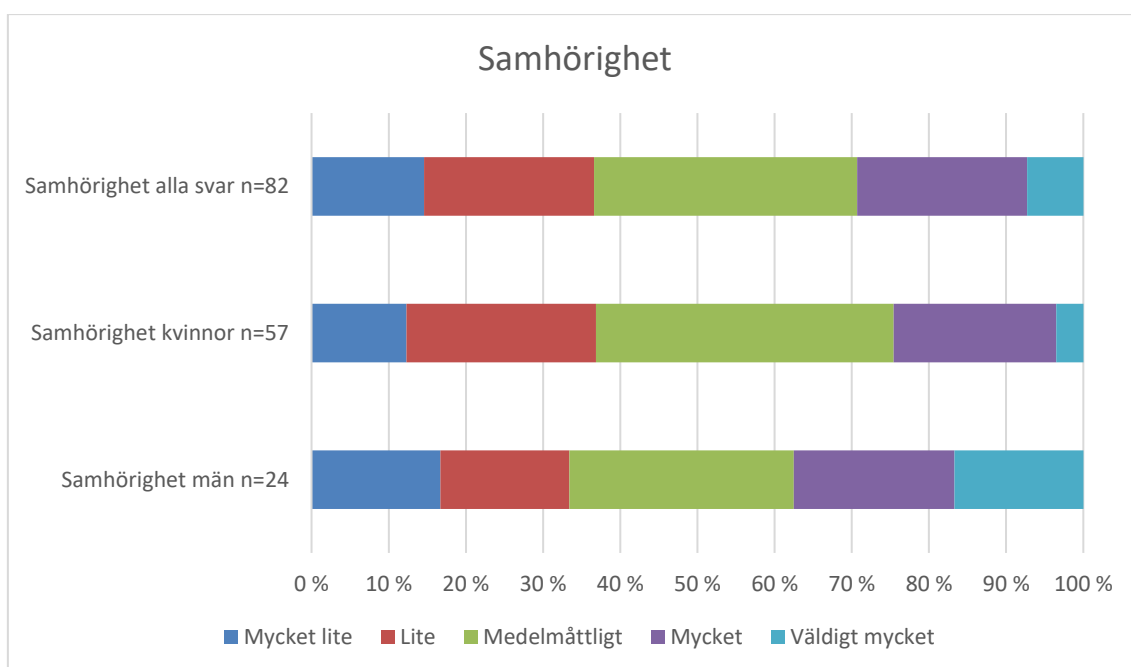
På fråga 9 om vad som orsakar amotivation hos studerande, svarade 16,5% (n=13) av respondenterna att dålig självkänsla bidrar till att de känner sig omotiverade till att motionera. Känsla av att inte ha kompetens/kunskap är en orsak till att 8,9% (n=7) av respondenterna känner sig omotiverade till att motionera. Känsla av självsäkerhet betyder mycket för 36,6% (n=30) av respondenterna och 34,1% (n=28) upplever att det har en medelmåttlig betydelse. 13,4% (n=11) upplever att det betyder väldigt mycket och 11 % (n=9) upplever att det betyder lite.

På fråga nummer 12 om hur mycket känslan av samhörighet betyder för respondenterna när de motionerar, svarade 14,6 % att det har en mycket liten betydelse, 22% (n=18) att det har en liten betydelse, 34,1% (n=28) att det har en medelmåttlig betydelse, 22% (n=18) att det betyder mycket och 7,3 % att det betyder väldigt mycket (se figur 6). Av kvinnorna upplevde 12,3 % (n=7) att samhörighet har en mycket liten betydelse, 24,6 % (n=14) att det har en liten betydelse, 38,6 % (n=22) att det har en medelmåttlig betydelse, 21,1 % (n=12) att det betyder mycket och 3,5 % (n=2) att det betyder väldigt mycket. Av manliga respondenterna upplevde 16,7 % (n=4) att samhörighet har en mycket liten betydelse, 16,7 % (n=4) att det har en liten betydelse, 29,1 % (n=7) att det har en medelmåttlig betydelse, 20,8 % (n=5) att det betyder mycket och 16,7 % (n=4) att det betyder

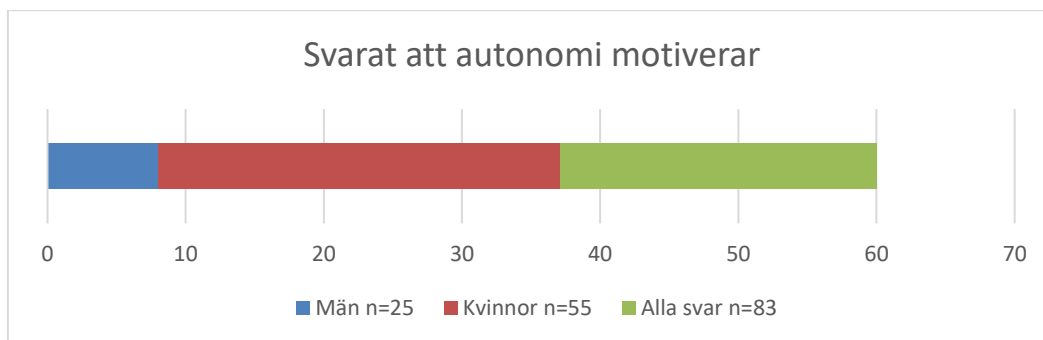
väldigt mycket. (se fig. 10) En person hade inte angivit kön och hen upplever att samhörighet påverkar mycket lite.

Fråga nummer 10 kartlade studerandes upplevelse av socialisering, dvs. socialt umgänge, har i samband med motion. 38,6 % (n=38,6%) upplevde socialisering i samband med motion som medelmåttligt viktigt och 24,1% (n=20) som lite viktigt. 9,6% (n=8) uppgav att det är mycket viktigt.

Socialt umgänge motiverar 38,6% (n=32) av respondenterna till att motionera (fråga nummer 8). 12,7% (n=10) upplevde brist på sällskap vara orsak till brist på motivation till att motionera.



Figur 10. Fråga 12: Statistik över samhörighetens betydelse för studerande när de motionerar.



Figur 11. Fråga 8: Antalet (%) av studerande som svarade att autonomi motiverar till att motionera.

Autonomins betydelse för motivation utreddes i fråga nummer 8. När man räknar medelvärdet av alla angivna svar, framkommer det att känsla av autonomi motiverar 22,9% av respondenterna till att motionera. En könsindelning visar att 29,1 % av kvinnorna svarade att autonomi är en motiverande faktor och av männen svarade 8 % att autonomi motiverar till att motionera. Bland de tre personer som inte uppgav kön upplevde en att autonomi har betydelse för motivationen. (se fig. 11)

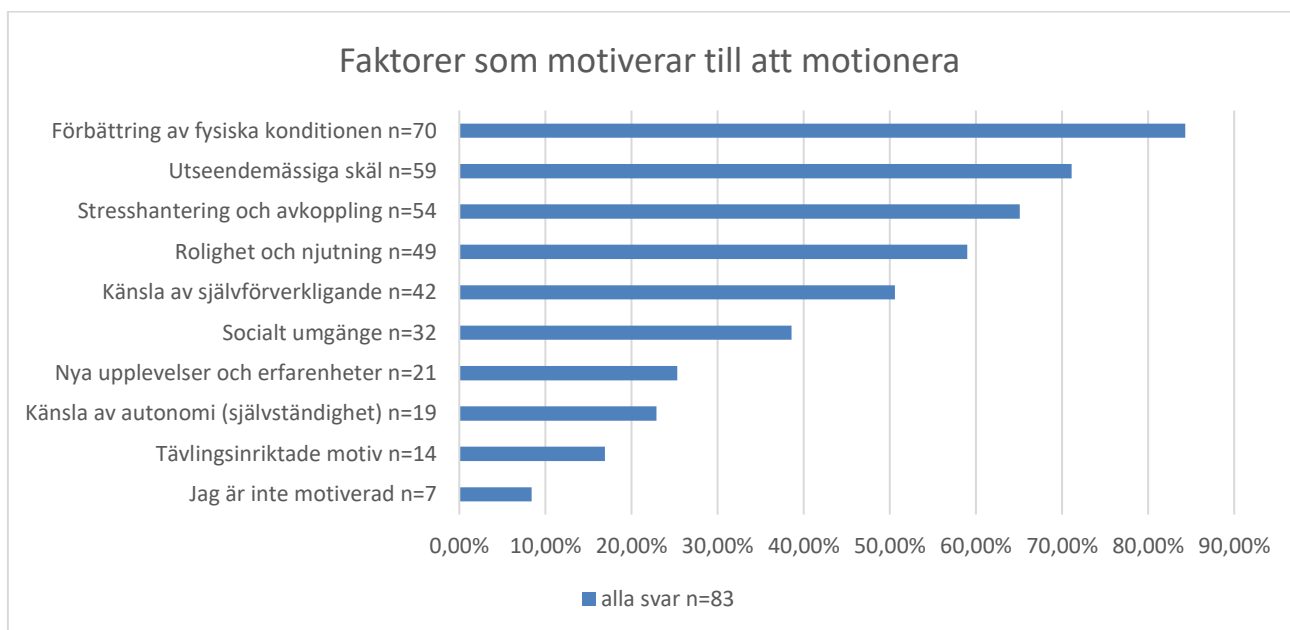
#### 9.4 Arcada studerandes förhållning till inre och yttre motivation

I fråga nummer 8 kartlades vad som motiverar till att motionera, flera alternativ fick väljas. Alternativ som kartlade inre motivation var: förbättring av fysiska konditionen, stresshantering och avkoppling, rolighet och njutning, känsla av självförverkligande, nya upplevelser och erfarenheter och känsla av autonomi (självständighet). Alternativ som kartlade yttre motivation i fråga nummer 8 var utseendemässiga skäl. Forskarna anser att socialt umgänge samt tävlingsinriktade motiv kan vara både inre och yttre faktorer som påverkar på motivationen.

Respondenterna svarade på fråga nummer 8: förbättring av fysiska konditionen motiverade 84,3% (n=70) av respondenterna och detta var den mest motiverande faktorn av alla svarsalternativen. Stresshantering och avkoppling motiverar 65,1% (n=54), för rolighetens skull motionerar 59% (n=49) och för känsla av självförverkligande motionerar 50,6% (n=42%) och nya upplevelser motiverar 25,3% (n=21) att motionera. Känsla av autonomi motiverade 22,9% (n=19), 16,9% (n=14) av respondenterna svarade att tävlingsinriktade

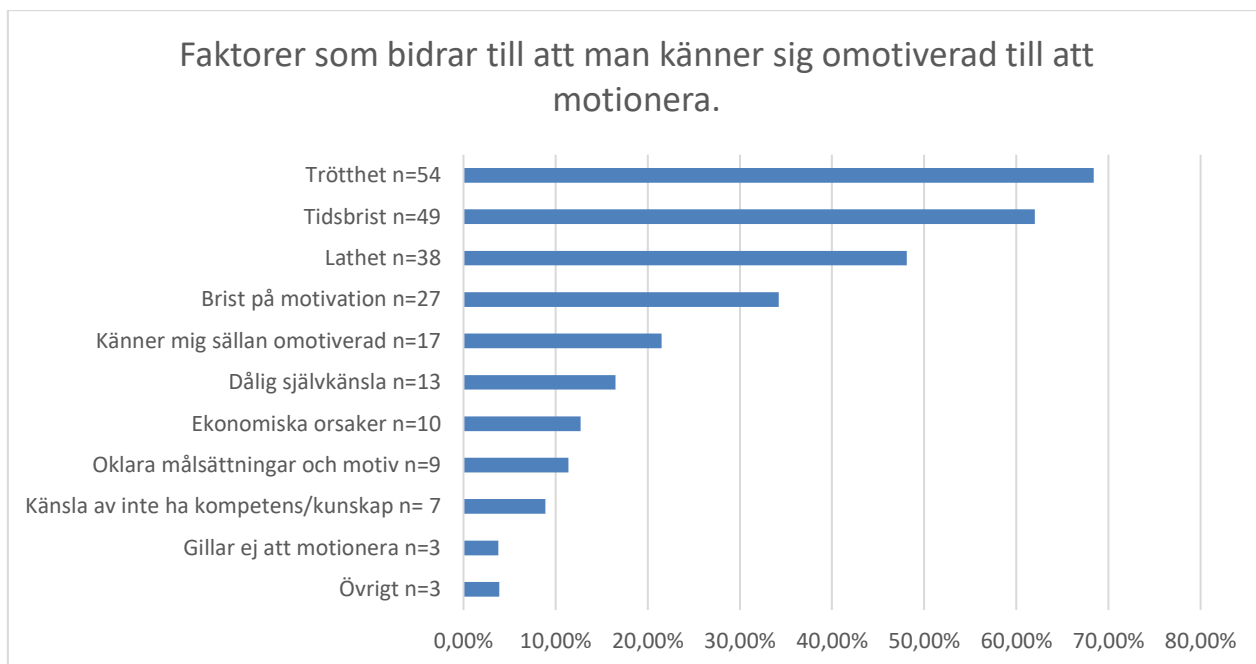
motiv var en motivationsfaktor. Övrigt 3,6% (n=3) svarades adrenalin kicks, förbättra hälsan och må bättre.

71,1% (n=59) ansåg att utseendemässiga skäl motiverade dem till motion, 38,6% (n=32) motiverades av socialt umgänge och 16,9% (n=14) motiverades av tävlingsinriktade motiv. (se fig. 12) 8,4% (n=7) ansåg sig inte vara motiverade till att motionera.



Figur 12. Fråga 8: Faktorer som motiverar till att motionera.

I fråga 9 kartlades vilka faktorer som bidrar till att man känner sig omotiverad till att motionera, flera alternativ fick väljas. Av respondenterna (n=79) svarade 68,4% (n=54) att trötthet, 62% (n=49) tidsbrist, 48,1% (n=38), lathet och 34,2% (n=27), brist på motivation var de mest bidragande orsakerna till att de kände sig omotiverad till att motionera. 21,5% (n=17) svarade att de sällan känner sig omotiverade. Andra orsaker var även dålig självkänsla 16,5% (n=13), ekonomiska orsaker 12,7% (n=10), oklara målsättningar och motiv 11,4% (n=9), känsla av att ej ha kompetens/kunskap 8,9% (n=7) och 3,8% (n=3) gillar ej att motionera. (se fig. 13) Övriga faktorer 3,9% (n=3).



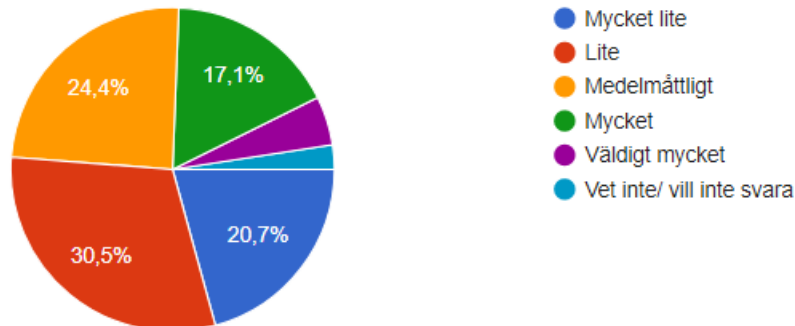
*Figur 13. Fråga 9: Faktorer som bidrar till att man känner sig omotiverad till att motionera.*

Övriga faktorer som kartlade yttre motivation var fråga nummer 11 om hur mycket socialt godkännande och att bli accepterad av andra påverkar på ens motivation till att motionera och fråga nummer 13, hur mycket påverkar ekonomiska faktorer på ens motionerande och fråga nummer 14 om tävlande mot andra. Även förbättring av fysiska prestationer som kartlades i fråga nummer 15 kan räknas till yttre faktorer.

Socialt godkännande och att bli accepterad av andra har en liten betydelse för 30,5% (n=25) av respondenterna och medelmåttlig betydelse för 24,4% (n=20). 17,1% (n=14) svarade att socialt godkännande och att bli accepterad av andra betyder mycket och 20,7% (n=17) svarade att de inte vet eller vill inte svara i fråga nummer 11. (se fig. 14)

## 11. Hur mycket påverkar socialt godkännande och att bli accepterad av andra på din motivation till att motionera?

82 svar

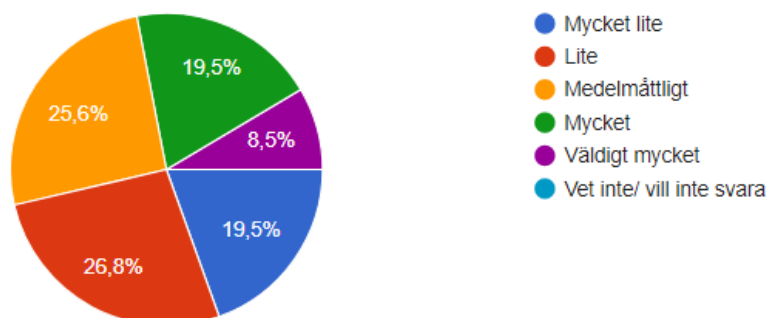


Figur 14 . Fråga 11: Hur socialt godkännande och acceptans av andra påverkar motivationen till att motionera.

På fråga nummer 13 om hur mycket ekonomiska faktorer påverkar på motionerande svarade 26,8% (n=22) av respondenterna att det har en liten betydelse och 25,6% (n= 21) svarade att det påverkar medelmåttligt. Av respondenterna ansåg 19,5% (n=16) att ekonomiska faktorer påverkar mycket och samma andel, 19,5% (n=16), svarade att de inte vet inte eller vill inte svara. Av respondenterna svarade 8,5% (n=7) att ekonomiska faktorer påverkar väldigt mycket. (se fig. 15)

## 13. Hur mycket påverkar ekonomiska faktorer på ditt motionerande?

82 svar



Figur 15. Fråga 13: Hur ekonomiska faktorer påverkar motionerande.

Fråga 14: På frågan hur mycket tävlande mot andra påverkar på motivation till att motionera, uppgav 28,8% (n=24) att det har en medelmåttlig betydelse. 27,7% (n=23) uppgav



att det har en mycket liten betydelse. 19,3% (n=16) uppgav att det har en liten betydelse och 18,1% (n=15) upplever att det betyder mycket.

Fråga 15: 42,2% (n=35) upplevde att förbättrandet av prestationer motiverar mycket till att motionera och 30,1% (n=25) uppgav att det betyder väldigt mycket. 20,5% (n=17) uppgav att det har en medelmåttlig betydelse.

## **9.5 Motionsformer som studerande önskar att ASK skulle erbjuda**

Nedan finns de motionsformer som respondenterna specifikt har önskat att ASK:en skulle kunna erbjuda i sin motionsverksamhet som utreddes i fråga 18, önskemålen är delade i kvinnliga samt manliga respondenternas önskemål. (se tab. 1 & 2)

*Tabell 1. Fråga 18: Kvinnliga respondenters önskemål kring motionsutbud.*

Kvinnor önskade specifikt:

Yoga, pilates, stretch, rörlighet: 13

Bollsporter (specifikt nämndes volleyboll, fotboll, innebandy, korgboll): 12

Dans, zumba: 11

Styrketräning, Body pump, cirkelträning, crossfit: 10

HIIT, aerobic: 6

Boxning: 2

Motion i naturen, vandring: 2

Amazing race: 1

Vattenpolo: 1

Hinderbana: 1

Tabell 2. Fråga 18: Manliga respondenters önskemål kring motionsutbud.

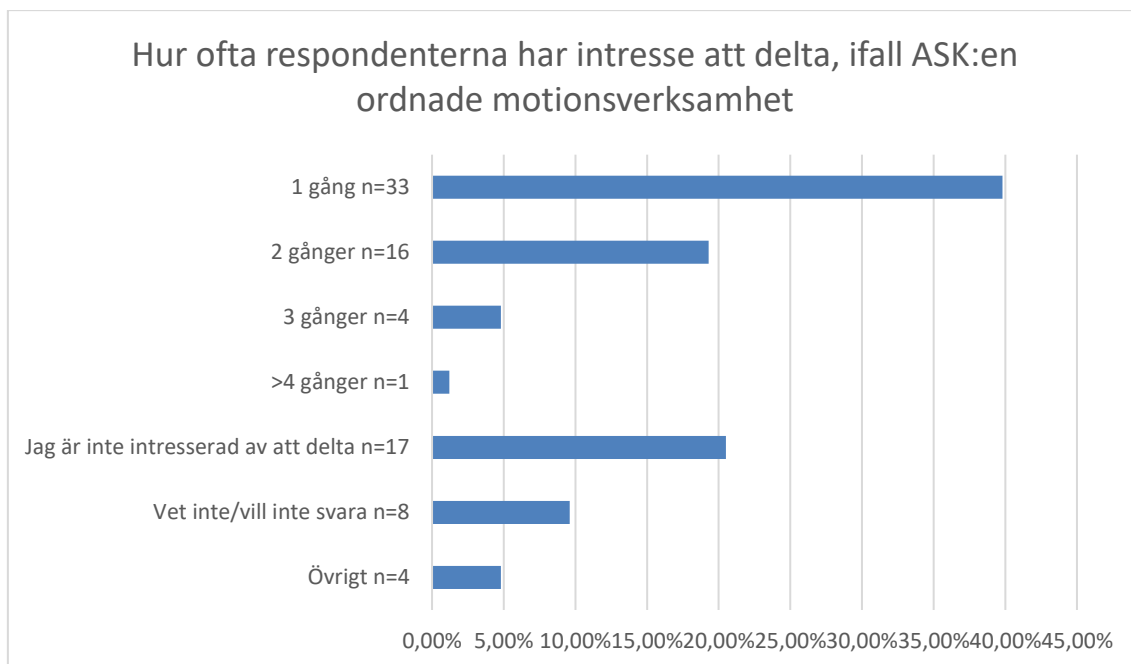
|                                                               |
|---------------------------------------------------------------|
| <u>Män önskade specifikt:</u>                                 |
| Bollsporter (specifikt nämndes innebandy, fotboll, futsal): 6 |
| Kampsporter: 2                                                |
| Parkour: 1                                                    |
| Äventyrsmotion: 1                                             |
| Klättring: 1                                                  |

Av kvinnorespondenterna var det 7 som inte har intresse till att delta, 3 vet inte och 4 har lämnat svarsfältet tomt. Av manliga respondenter var det 2 som vet inte/vill inte svara, 8 som inte har intresse att delta och 1 som lämnat svarsfältet tomt.

## 9.6 Arcada studerandes förhållning till tanken att ASK:en skulle er bjuda motionsverksamhet

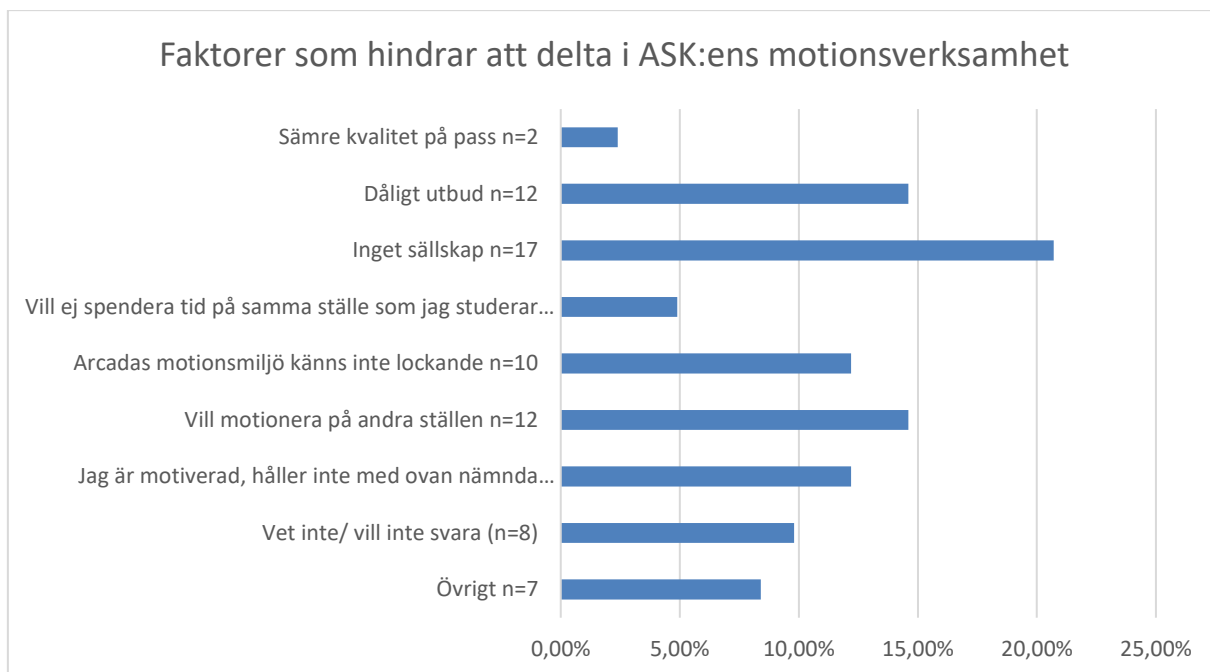
I enkätfrågorna 19-20 behandlades forskningsfråga nummer 3:” Hur förhåller sig studerande på Arcada till tanken att delta i motionsverksamhet som ordnas av ASK?”.

Fråga 19: Hur ofta skulle du ha intresse av att delta, ifall ASK ordnade idrottsverksamhet? Till denna fråga svarade respondenterna att 39,8% (n=33) skulle ha intresse att delta 1 gång i veckan, 19,3% (n=16) 2 gånger i veckan, 4,8% (n=4) 3 gånger i veckan, 1,2% (n=1) mera än 4 gånger. Respondenterna som inte var intresserade av att delta, ifall ASK:en ordnade motionsverksamhet var 20,5% (n=17), 9,6% (n=8) svarade vet inte/ vill inte och övrigt 4,8% (n=4). Sammanlagt svarade 83 studerande på frågan. (se fig. 16)



Figur 16. Fråga 19: Hur ofta respondenterna har intresse av att delta, ifall ASK:en ordnade motionsverksamhet.

Fråga 20: Vad skulle hindra dig från att delta i ASK:ens idrottsverksamhet? Av respondenterna (n=82) svarade majoriteten, 20,7% (n=17) att inget sällskap skulle hindra en från att delta i ASK:ens idrottsverksamhet. 14,6% (n=12) svarade dåligt utbud, 14,6% (n=12) viljan att motionera på andra ställen och 12,2% (n=10) Arcadas motionsmiljö känns inte lockande. 4,9% (n=4) vill ej spendera tid på samma ställe som de studerar på, 2,4% (n=2) svarade sämre kvalitet av pass, 9,8% (n=8) vet inte/ vill inte svara och övrigt var 8,4% (n=7). Av respondenterna ansåg 12,2% (n=10) att de känner sig motiverade och håller inte med om de ovan nämna alternativen passar på dem. (se fig. 17)



Figur 17. Fråga 20: Faktorer som skulle hindra respondenterna från deltagande i ASK:ens idrottsverksamhet.

## 10 DISKUSSION

I detta kapitel diskuteras studiens resultat i jämförelse till bakgrundsteorin och till de tre centrala frågeställningarna i denna studie. I denna del diskuteras även forskningsmetoden, forskningsmöjligheter i framtiden samt förbättringsmöjligheter av studien.

Enkätfrågorna 1-7 är bakgrundsfrågor. Enkätfrågorna 8-17 behandlar forskningsfråga nummer 1: ”Vad motiverar Arcada studeranden till att motionera?”. Enkätfråga nummer 18 behandlar forskningsfråga nummer 2: ”Vilka träningsformer önskar studeranden på Arcada att studerandekår ASK skulle erbjuda dem?”. Enkätfrågorna 19-20 behandlar forskningsfråga nummer 3: ”Hur förhåller sig studerande på Arcada till tanken att delta i motionsverksamhet som ordnas av ASK?”.

### 10.1 Resultatdiskussion

I enkäten deltog 83 studeranden varav 66,3% (n=55) var kvinnor, 30,1% (n=25) män och 3,6% (n=3) personer svarade något annat/vill inte svara. Orsaken till att majoriteten var kvinnor kan vara att det är mera kvinnor som använder yrkeshögskolans eller universitets

motionsverksamhet i genomsnitt och har därför större intresse till att svara på enkäten (Kunttu et al. 2017 s. 49). En annan orsak kan vara att forskarna delade enkäten på sina personliga Facebook konton och således nådde fler kvinnor än män. Det är skäl att diskutera huruvida etiskt det är att forskare delar enkäten på personliga Facebook konton och eventuellt bidrar till slutliga antalet och könsinelnigen av respondenter.

Över hälften av respondenterna var 21-23 -åringar, näst största åldersgrupp var 17-20 -åringar, följt av åldersgruppen 24-26 -åringar. Minsta åldersgruppen i studien var personer över 27 år. Orsaker bakom åldersfördelningen kan vara att yngre personer upplevde deltagandet som meningsfullt eftersom de kanske är i början av sina studier och vill påverka kommande studietid. Äldre personer kanske är på slutrakan av sina studier och känner därför inte att det är lika motiverat att delta.

Det bör tas i beaktande att majoriteten av respondenterna, 25% (n=20), var idrottsinstruktörstuderande. Personer i idrottsbranschen har enligt forskarna generellt sagt ofta en fysiskt aktiv livsstil och intresse för hälsofrämjande åtgärder och interventioner, vilket eventuellt har bidragit till en hög svarsprocent bland dem. En annan orsak kan vara att forskarna studerar till idrottsinstruktörer vilket bidrog till att många inom samma linje deltog i enkätundersökningen. De tre följande största grupperna i studien bestod av företagsekonomi studerande 15% (n=12), fysioterapeut studerande 13,8% (n=11) och socio-nom studerande 11,3% (n=9) vilket ger en större utspridning bland deltagarnas studieinriktningar. Det kan diskuteras vilka orsaker som ligger bakom en låg svarsprocent bland de övriga studielinjerna.

### **10.1.1 Arcada studerandes fysiska kondition och aktivitetsnivå**

Av Arcadastuderandeupplever 47 % att ens egen allmänna fysiska kondition är bra, 24,1 % att den är medelmåttlig och 20,5 % att den är mycket bra. Endast 1,2 % upplever att fysiska konditionen är mycket dålig. Detta resultat ser rätt så bra ut. Allmän fysisk kondition kan dock tolkas på flera sätt och när det är fråga om individers egen uppskattning går det inte med säkerhet att göra slutsatser. Även ett stort antal deltagare bland studerande inom hälsa och välfärd kan bidra till resultatet.

I enlighet med Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS, senaste hälsoundersökning med statistik från år 2016, uppgav 11% att det inte alls eller ytterst sällan motionerar. I

detta examensarbetsstudie var det 9,8% (n=8) som svarade att de inte alls motionerar, vilket var i enlighet med YTHS studien från 2016. Av respondenterna på Arcada var det 17,1% (n=14) som motionerade 1-2 gånger i veckan i genomsnitt och i YTHS undersökningen 2016 var det 60% som uppgav att de rör på sig på fritiden minst två gånger i veckan. Respondenterna på Arcada som motionerade över 5 gånger i veckan var 19,5%, i YTHS undersökningen var det en fjärdedel som motionerar minst fyra gånger i veckan. Majoriteten av respondenterna, 53,7%, motionerar i genomsnitt 3-4 gånger per vecka. (Kunttu et al. 2017 s. 48)

Av respondenterna på Arcada var det sammanlagt 8,4% (n=7) som var medlemmar i motionsverksamhet ordnad av högskolan eller universitet. I YTHS undersökningen 2016 uppgav 36% kvinnliga universitetsstuderande att de använder sig av universitetets motionsutbud medan endast 11% av kvinnorna i yrkeshögskolor motionerade i institutionens verksamhet. För män var motsvarande andelar 17% och 8%. Precis som tidigare nämnt, kan en orsak till lågt deltagande bland yrkeshögskolestuderande vara att det inte finns ett stort utbud av motionsaktiviteter för yrkeshögskolestuderande (Kunttu et al. 2017 s. 48).

En stor del av studerandenas fritidsmotion enligt YTHS 2016 undersökningen skedde inom föreningar eller kommersiella motionstjänster. (Kunttu et al. 2017 s. 48) I vår studie var det 54,2% (n=45) av respondenterna svarade att de är medlem i ett kommersiellt gym och 59% (n=49) av respondenterna svarade att de utövar motion kostnadsfritt på egen hand. Bland respondenterna på Arcada finns det intresse för deltagande i motionsverksamhet på Arcada. Av männen uppgav 63,6 % att de skulle ha intresse att delta i Arcadas motionsverksamhet och av kvinnorna hade 88,5 % intresse att delta.

Av respondenterna (n=83) uppskattade majoriteten 69,9% (n=58) att de sitter i genomsnitt under en dag 4-7h, 16,9% (n=14) sitter 8-11h, 7,2% (n=6) sitter 12h eller mera och 0-3h dagligen sitter 4,8% (n=4) av respondenterna. I jämförelse med statistik från YTHS undersökningen 2016 visade att endast 16% av yrkeshögskolestuderanden sitter mindre än 8 timmar om dagen (Kunttu et al. 2017 s.50). Vår studie däremot visade att ca 70% av respondenterna sitter dagligen under 8 timmar. Detta resultat kan bero på att 25% av enkätens respondenter var idrottsinstruktör studerande. Många av utbildningarna på Arcada innehåller mycket praktiska delar, vilket även kan bidra till mindre sittande. Att majori-

teten av Arcada studeranden i genomsnitt sitter 4-7 timmar om dagen och nästan en fjärdedel mellan 8-11 timmar är dock ett tecken på att sittande är en stor del av studerandes vardag.

Trötthet hos respondenterna på Arcada var den största orsaken till att de känner sig omotiverade till att motionera – 68,4 % uppgav detta. Detta examensarbete studerade trötthetens påverkan specifikt på motionsintresset, men resultatet kan jämföras med YTHS undersökning 2016 om högskolestuderandes hälsa och hälsovanor där det framkom att 45% av kvinnorna och 26,5 % av männen upplevde ofta förekommande trötthet. YTHS undersökning visade att 43 % kände sig konstant överansträngda. (Kunttu et al 2016 s. 34- 36) Hos Arcadastuderande var tidsbrist en faktor som 62% av respondenterna uppgav vara orsaken till brist på motivation till att motionera. I YTHS undersökning upplevde 23% att de tappat självförtroendet (Kunttu et al. s. 36) och liknande resultat kan ses hos Arcadastuderande där dålig självkänsla orsakade brist på motivation hos 16,5 % av respondenterna. I och med detta kan det diskuteras att trötthet och överansträngning är ett ofta förekommande fenomen bland högskolestuderande i Finland, Arcada medräknat. Trots att dessa fenomen tycks orsaka brist på motivation till att motionera, skulle det ändå vara viktigt att studerande rör på sig för välmåendes skull.

### **10.1.2 Arcada studerandes förhållning till kompetens, autonomi och samhörighet**

I bakgrundsteorin presenterades McDounoughs och Crockers undersökning om autonomins, kompetenskänslans och samhörighetens betydelse för motivation till att utöva sport. Resultaten i denna studie var att kompetens hade starkast positiv korrelation med motivation. Näst starkast positiv korrelation uppgavs vara mellan samhörighet och motivation. Minst betydande i denna studie var känsla av autonomi. (McDonough & Crocker 2007 s. 658) När denna studie jämförs med statistik över Arcadastuderandekän man se en del samband.

Arcada studerandes upplevelse av kompetensens betydelse för motivation till att motionera kartlades i fråga 16. Resultaten visar att kompetenskänsla är en faktor som motiverar studerande. Av respondenterna ansåg 34,9% (n=29) att känsla av kompetens har en medelmåttlig betydelse, 33,7% (n=28) ansåg att det betyder mycket och 10,8 (n=9) ansåg att

det betyder väldigt mycket. Inga större skillnader framkommer mellan könen. Majoriteten av både män och kvinnor upplever att kompetenskänsla har en medelmåttlig betydelse och därefter var vanligaste svaret att kompetens betyder mycket. Forskarna valde även att ha med frågan hur mycket känsla av självsäkerhet påverkar på motivationen till att motionera, eftersom de anser att detta i många sammanhang hör till kompetens. Av Arcadastuderandeupplevde 36,6 % att självsäkerhet betyder mycket och 34,1 % att det har en medelmåttlig betydelse. I YTHS undersökning uppgav närmare en fjärdedel att de saknar kompetenskänsla (Kunttu et al. s. 37). Undersökningen i detta examensarbete utredde bara kompetenskänslan i samband med motion, men med spegling till den nationella YTHS undersökningen, där det framkommit att så pass många upplever kompetenskänsla som ett problemområde, går det att påstå att man även i planering av motionsverksamhet måste ta i beaktande hur den bidrar till studerandenas upplevelse av kompetens.

I fråga nummer 8 framkommer det att känsla av autonomi motiverar 22,9% av respondenterna till att motionera. En könsindelning visar att 29,1 % av kvinnorna svarade att autonomi är en motiverande faktor och av männen svarade 8 % att autonomi motiverar till att motionera. Här syns en klar skillnad mellan män och kvinnor. På fråga nummer 12 om hur mycket känslan av samhörighet betyder för respondenterna när de motionerar svarade 34,1% (n=28) att det har en medelmåttlig betydelse och 22 % (n=18) att det betyder mycket. Av kvinnorna upplevde 38,6 % (n=22) att det har en medelmåttlig betydelse och 21,1% (n=12) att det betyder mycket. Av de manliga respondenterna upplevde 29,1 % (n=7) att det har en medelmåttlig betydelse och 20,8 % (n=5) att det betyder mycket. Samhörighetskänsla kan enligt forskarna upplevas både när man är tillsammans med människor utan att prata med dem och när man diskuterar och umgås mera med de omgivande människorna. Forskarna frågade även skilt hur viktig studerande upplever att socialisering med andra är när de motionerar. Majoriteten av Arcadastuderandeupplevde inte socialisering som en betydligt viktig faktor när de motionerar. Av respondenterna upplevde 38,6 % (n=32) att det har en medelmåttlig betydelse, 24,1 % (n=20) att det betyder lite och 14,5 % (n=12) att det betyder mycket lite. Trots detta uppgav ändå 38,6 % (n=32) att socialt umgänge är en motivationsfaktor för att motionera (fråga 8). Skillnader mellan resultaten i frågorna kan bero på att begreppen tolkades olika av respondenterna, eftersom de inte beskrevs i enkäten.



När man studerar medeltalet av alla respondenter ur självbestämmandeteorins synvinkel, ser man att kompetens har mest betydelse för studerande, följt av samhörighetskänsla. Autonomins betydelse utreddes med en mindre noggrann fråga, så dess exakta betydelse framkommer inte. Eftersom cirka en femtedel svarade att autonomi är en motiverande faktor kan inte heller detta förbises. Precis som i Springer et al.:s (2013) undersökning där autonomi konstaterades ha stor betydelse för att upprätthålla en fysiskt aktiv livsstil, kan man säga att autonomi har en betydelse för Arcada studerandes motivation. Detta samband är dock mest betydande för kvinnor. För deltagarna i Springer et al.:s undersökning var känslan av autonomi en viktig faktor eftersom det var kopplat till större möjlighet att vara med och påverka på träningsinnehållet och valmöjligheterna (Springer et al. 2013). Det är alltså skäl att ta i beaktande sambandet mellan studerandes behov av autonomi och deras möjligheter att påverka på motionsutbudet. Vidare presenterar Springer et al. resultat som tyder på att kompetenskänsla innebär att unga vuxna känner att de klarar av fysiska mål, utmaningar och tävling mot en själv och andra (Springer et al. 2013). Eftersom en stor del av respondenterna på Arcada (84,3 %, n=70) upplevde att förbättring av fysiska prestationsförmågan var viktigt och att t.ex. självförverkligande är viktigt (50,6%, n=42), är det skäl att i planering av motionsutbud på Arcada ta i beaktande hurdana krav och vilka målsättningar motionsutbudet har så att de möter studerandes önskemål och behov.

I teoridelen presenterades en undersökning gjord av Sibley et al., i vilken sambandet mellan fysisk prestationsförmåga, kompetens och motivation till fysisk aktivitet presenteras. Studien kom fram till att individer med dålig fysisk prestationsförmåga lätt kan uppleva låg känsla av kompetens i att utöva motion och känner inte att utövande av motion uppfyller inre behov och värderingar. I motsats till detta tenderar personer med en god fysisk prestationsförmåga att oftare uppnå känsla av kompetens i motion och känna att deras inre behov tillfredsställs när de utövar motionsaktiviteter. (Sibley et al. 2013 s. 333) Av Arcadastuderandeupplevde 47 % (n=39) att deras fysiska kondition är bra, 24,1 % (n=20) att den är medelmåttlig, 20,5 % (n=17) att den är mycket bra och 7,2 % (n=6) att den är dålig. Forskarna anser att lågtröskelmotion är viktigt för att också individer med sämre kondition kan känna sig kompetenta. Att så många upplevde sin fysiska prestationsförmåga som bra kan bero på att denna enkätstudie besvarades av många idrottsinstruktörer som generellt har en bra kondition. Enkätundersökningens resultat representerar inte alla

studerande och stora skillnader mellan fysisk kondition varierar högst antagligen mycket. Möjlighet till kompetenskänsla i samband med motion måste ges till alla studerande oberoende av fysisk prestationsförmåga.

### **10.1.3 Arcada studerandes förhållning till inre och yttre motivation**

Arcadastuderandemotiveras till en stor del av utseendemässiga skäl – 71,1 % av respondenterna uppgav utseende som en motiverande faktor. På frågan om betydelsen av socialt godkännande och att bli accepterad av andra (fråga 11) förekom det dock spridning mellan svarsalternativen. Mest svar fick alternativen ”liten betydelse” (30,5 %) och ”medelmåttlig betydelse” (24,4 %), vilket kan tolkas som att ett visst utseende inte nödvändigtvis är något man strävar till för att bli accepterad av andra. Sibley och Bergmans studie kom fram till att utseendet och social bekräftelse korrelerar med yttre motivation (Sibley & Bergman 2016 s.689–693). Trots att Arcadas respondenter uppgav att utseendet spelar en stor roll, upplevde de inte social acceptans som dominant viktig, och uppgav dessutom i fråga 8 att de motiveras av flera faktorer som kan kategoriseras som inre motivationsfaktorer. Dessa var bland annat förbättring av fysiska konditionen (84,3 %, n=70), socialt umgänge (38,6 %, n=32), stresshantering och avkoppling (65,1 %, n=54), känsla av självförverkligande (50,6 %, n=42) och för rolighetens och njutningens skull (59 %, n=49). För studerande på Arcada är motionen framförallt viktig för det egna välmående. Över 40% av Arcadastuderandeupplevde att förbättrandet av prestationer motiverar mycket till att motionera och cirka 30% uppgav att det motiverade väldigt mycket i fråga nummer 15. Detta resultat visar samband med uppgiftsorienterade mål. Det är således viktigt att satsa på motionsutbudet på Arcada för att studerande ska ha mera möjligheter att skapa en hälsofrämjande vardag. Överlag när man ser över statistiken för Arcada studerandes motionsintresse kan det konstateras att studerande till största delen har uppgiftsorienterade motiv, som kännetecknas av vilja att förbättra personliga förmågor, skickligheter och prestation (Lochbaum & Roberts 1993 s.160-161). Enkätstudien visar att en stor del av Arcadastuderandeinte i hög grad värderar socialt godkännande och tävlande mot andra när de motionerar. Dessa faktorer är de facto kännetecknande för resultatorienterade individer (Lochbaum & Roberts 1993 s.160-161).

#### **10.1.4 Motionsformer som Arcadastuderandeönskar**

De populäraste motionsformerna som önskades bland kvinnorna var yoga, pilates, stretching och rörlighet – 13 respondenter önskade något av dessa. Näst populärast var bollsporter, specifikt nämndes volleyboll, fotboll, innebandy och korgboll (n=12). Dans och zumba önskades av 11 respondenter och någon form av styrketräning önskades av 10 respondenter. Övriga önskemål var HIIT-träning, aerobic, boxning, motion i naturen, amazing race, vattenpolo och hinderbana. Bland männen var det populäraste önskemålet bollsporter (n=6), parkour (n=1), äventyrsmotion (n=1), klättring (n=1), kamposport (n=2) och slalom/skrinning (n=1).

Arcadastuderandeönskade sammanlagt mest bollsporter (n=18). Bollsporter innebär enligt forskarna bland annat kommunikation, samhörighet och laganda. Forskarna kopplar detta till statistiken som visar att majoriteten av Arcadas studerande upplever att samhörighet har en medelmåttlig eller stor betydelse. Närmare 40 % av respondenterna upplevde även att socialisering motiverar till att motionera. Arcada ska även få en ny bollhall brevid skolan enligt preliminär beräkning år 2019 (Helena Von Alfthan 2018). Förhoppningsvis kommer hallen att erbjuda goda möjligheter för Arcadastuderande att utöva bollsporter tillsammans.

Något forskarna tycker är intressant är det relativt stora antalet önskemål av olika typer av äventyrsmotion. Forskarna föreslår att det skulle kunna bli något unikt för Arcada ifall sådant erbjöds.

#### **10.1.5 Förhållningssätt till motion på Arcada**

Av respondenterna förhåller sig närmare 40% (n=33) med intresse att delta i motionsverksamhet på Arcada 1 gång i veckan och cirka en femtedel (n=16) 2 gånger i veckan och en femtedel (n=17) hade inte intresse av att delta ifall ASK:en skulle erbjuda motionsverksamhet. Över hälften av respondenterna har således intresse för att delta 1-2 gånger i veckan i motionsverksamhet på Arcada. Ett klart intresse finns alltså för en sådan verksamhet.

På frågan vilka faktorer som skulle hindra respondenterna från att delta i ASK:ens motionsverksamhet svarade majoriteten ”inget sällskap” (n=17). Även dåligt utbud (n=12),

viljan att motionera på andra ställen (n=12) och att Arcadas motionsmiljö inte känns lockande (n=10) var vanliga svar. Lite över en tiondel (n=10) av respondenterna svarade att de är motiverade till att delta i ASK:ens motionsverksamhet och att ovan nämnda alternativen ej passade dem.

Faktorer som bidrar till att man känner sig omotiverad till att motionera var det ekonomiska orsaker som påverkade på lite över en tiondel av respondenterna (n=10) i fråga nummer 9. Ekonomiska orsaker som påverkade på respondenternas motionerade kom det fram i fråga nummer 13 att det hade en liten betydelse för cirka en fjärdedel och samma för medelmåttlig betydelse. Cirka en tredjedel av respondenterna ansåg att det påverkade mycket eller väldigt mycket på deras motionerande. För dem som ansåg att ekonomiska faktorer påverkar medelmåttligt eller mycket skulle ha nytta av ASK:ens motionsverksamhet som skulle vara ekonomiskt mera konkurrenskraftigt än t.ex. kommersiella gym.

Faktumet att majoriteten av respondenterna inte skulle delta i motionsverksamhet på Arcada eftersom de skulle sakna sällskap, kan kopplas till interpersonella faktorer (sociala och kulturella). De ekonomiska faktorerna som påverkar på motivationen hos respondenterna kan kopplas till samhällseliga faktorer i den ekologiska modellen som påverkar på en individs hälsobeteende. Flera respondenter ansåg även att Arcadas motionsmiljö inte känns lockande och att de hellre föredrar att motionera på andra ställen. I ekologiska modellen betonas samverkan av miljö och individ och fysiska omgivningen anses ha en stor inverkan på individers motivationsnivå (Sallis et al. 2008 s. 479). Det kan diskuteras vad det är som bidrar till att miljön på Arcada inte känns lockande till att motionera enligt en del av respondenterna (n=10). Med hänvisning till Bauman et al. har motionsanläggningars och lokalernas estetik och den allmänna trivselen, samt distansen till motionsplatsen en inverkan på individers motivation (Bauman et al. 2012 s. 260, 264). Arcada har en motionssal som lämpar sig för till exempel gruppmotion och en bollhall är på kommande, som förhoppningsvis kommer att erbjuda goda motionsmöjligheter i framtiden. Gymmet i skolan är litet och det kan begränsa träningsmöjligheterna och intresset för att träna där. Positivt med motionsverksamhet ordnad av ASK på Arcada eller i den kommande bollhallen skulle vara att studerande som bor i studentlägenheterna i Majstranden och Byholmsgränden har kort distans till motionsmöjligheterna.

I undersökningen av Sawyer et al. framkom det att starka sociala kontakter eller känsla av sammanhang kan leda till ökad mängd fysisk aktivitet (Sawyer et al. 2017). De facto att ett antal respondenter svarade att brist på sällskap skulle vara orsaken till att de inte vill delta i ASK:ens motionsverksamhet kunde kopplas till Sawyers undersökning. Endast ungefär en femtedel av Arcadas respondenter upplevde känsla av samhörighet som viktigt när de motionerar och cirka sju procent att det är mycket viktigt.

Slutsatsen av undersökningen är att förbättrandet av fysiska konditionen och utseendemässiga skäl motiverar respondenterna mest till att motionera. Utöver utseendemässiga faktorer har respondenterna även inre motivationsfaktorer som påverkar motivationen till att motionera. Bland annat stresshantering, rolighet och nya upplevelser upplevdes som åtminstone medelmåttligt viktiga faktorer. Samhörighet och behov av socialisering ansågs enligt forskarna ha en överraskande liten betydelse för studerandena. Studerandes uppskattning av egna fysiska konditionen var på en god nivå och antalet timmar de sitter verkar vara mindre jämfört med YTHS undersökning. Som redan nämnts är dock inte resultaten generaliserbara.

Ett klart intresse av studerandena har uttryckts för att delta i motionsverksamhet ordnad av ASK. Sammanlagt önskades mest bollsporter, yoga, pilates, rörlighet och dans. 60% av respondenterna har intresse av att delta i ASK:ens motionsverksamhet 1-2 gånger i veckan. Forskarna fäste speciellt mycket uppmärksamhet vid det relativt stora antalet önskemål om olika typer av äventyrsmotion. Eventuellt kunde ASK utveckla detta önskemål till något unikt för Arcada.

## **10.2 Metoddiskussion**

Metoden i forskningen var en kvantitativ enkätstudie och datainsamlingen skedde genom Google Formulär, vilket visade sig vara ett lätt och smidigt sätt att utföra en enkätundersökning med. Forskarna anser att en enkätundersökning lämpade sig bra till undersökningens syfte.

Enkäten publicerades via ASK:ens Facebook och specialföreningarnas Facebook, så enbart de Arcadastuderandesom har Facebook och som är med i ASK:ens eller specialföreningarnas grupper har fått information och hade möjlighet till att svara på enkäten. Detta kan ha lett till ett bortfall har skett. Enkäten valdes att enbart vara på svenska som lett till

att alla ej har haft möjlighet till att besvara enkäten, eftersom det finns flera engelskspråkiga studerande på högskolan. Efter att enkäten varit publicerad i ungefär en veckas tid tillsatte forskarna texten ”be gärna dina kompisar i Arcada att också delta i enkäten”. Detta tillades för att försöka få in mera svar. Snöbollseffekten, det vill säga att respondenterna uppmanas dela enkäten vidare till ett bestämt antal bekantskaper, kunde ha varit en fungerande metod för att få in mera svar.

För att ytterligare försöka höja på svarsfrekvensen delade forskarna enkäten på sina Facebookflöden. Detta kan ha lett till att fler kvinnor svarade på grund av att forskarna har fler kvinnor som Facebookvänner. Ytterligare skickades ett påminnelsemeddelande på ASK:ens Facebook efter första veckan och enkäten förlängdes med fyra dagar, vilket gav några svar mera. Forskarna kunde även ha kontaktat tutorer för att försöka få in mera svar.

Urvalet i studien var 83 respondenter, mängden ingår i intervallet 30-250 respondenter som rekommenderas i små undersökningar (Denscombe 2000 s. 34). I och med att svarprocenten blev låg och 66,3% av respondenterna var kvinnor samt 25% av respondenterna var idrottsinstruktörer så är enkäten inte därmed generaliserbar.

Med svarsfrekvens menas hur många som fullständigt fyllt i en enkät och returnerat den (Denscombe 2000, s. 28). Forskarna gjorde en miss med att inte göra alla enkätfrågorna obligatoriska, vilket ledde till att ett par frågor endast fick 82 svar.

Forskarna valde att ha förkodade svarsalternativ i enkäten. En nackdel med förkodade svarsalternativ kan vara att formuläret inte blir fullständigt objektivt utan styrs i en viss grad av forskares attityder, uppfattningar och åsikter. För att inte begränsa respondenterna för mycket fanns det ett svarsalternativ ”övrigt/annat” med i så gott som varje fråga. På så sätt fanns det vid sidan om förkodade svar även öppna svarsalternativ som gav respondenten möjligheten till att svara med hens egna ord ifall de förkodade svarsalternativen inte kändes lämpliga. Forskarna hade även med svarsalternativet ”vet inte/vill inte svara” för att behålla respondenternas rättigheter att låta bli att ge sitt svar.

Forskarna pilottestade inte enkäten. En pilotgrupp som svarat på enkäten kunde ha hjälpt forskarna att formulera bättre frågor och åstadkomma en mer givande helhet. Teoridelen innehöll flera bra forskningar, mycket fakta och statistik, men det gick inte att koppla allt i bakgrundsteorin till resultaten av enkätundersökningen. En noggrannare planering av

enkätfrågorna kunde ha gett mer relevant information. Forskarna kunde ha frågat mera om vilken betydelse motionsmiljön har för studerandena. Enkäten innehöll bara en fråga som berörde motionsmiljön, och ett svarsalternativ var då ”Arcadas motionsmiljö känns inte lockande”. För att gå mera in på ekologiska modellen som presenterades i ett eget stycke i teoridelen, hade det varit motiverat att ha flera frågor kring vad studerandena förväntar sig av motionsmiljön. Av misstag hade socionom programmet fallit ut från svarsfältet i bakgrundsfrågan om utbildningsprogram, men det löste forskarna inom några timmar efter att enkäten publicerades.

I enkätstudien frågade forskarna enbart hur många gånger i veckan studerandena rör på sig – inte specifikt hur de rör på sig. I och med detta går det inte att jämföra Arcada studerandenas motionsvanor med UKK-institutets motionsrekommendationer. För att lättare kunna jämföra YTHS statistik över högskolestuderandes hälsovanor hade det varit bra att ha samma svarsalternativ i frågan som utredde hur många gånger i veckan studerandena rör på sig. YTHS hade till exempel angivit ”minst 4 ggr/vecka” och enkäten i detta examensarbete hade som svarsalternativ 3-4 ggr/vecka. För att få en mer sammanhängande helhet i analysen av självbestämmandeteorin borde forskarna ha frågat autonomins betydelse på samma sätt som samhörighetens och kompetensens betydelse frågades, dvs. hur respondenterna värderar autonomi på en skala. Nu uteblev denna detaljerade informationen.

Forskningen blev relativt bred, forskarna kunde ha avgränsat forskningen och forskningsfrågorna ytterligare för att kunna gå mer djupåtgående på forskningsfrågorna.

### **10.3 Framtida forskningsmöjligheter**

Enkätundersökningen var till för att utveckla ASK:ens motionsverksamhet och i fortsättningen är det viktigt att fortsätta utföra olika typer av undersökningar för att utveckla ASK:ens motionsverksamhet ytterligare. I framtiden skulle det vara intressant att undersöka hur Zone, som erbjuder motionstjänster till yrkeshögskolestuderande i huvudstadsregionen har påverkat på Arcada studerandes motivation till att motionera. ASK blev en medlem i Zone under skrivprocessen och på grund av det har forskarna valt att inte ta det i beaktande.

Man kunde även undersöka hur ekonomiska faktorer och hälsa korrelerar hos Arcada studerande, detta kunde göras exempelvis av företagsekonomistuderande eller idrottsinstruktörstuderande.



## 11 KÄLLOR

- Alen, Markku & Rainer, Rauramaa 2013. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. I: I, Vuori, S. Taimela & U. Kujala, red. *Liikuntalääketiede*, 3.-6 uppl., Helsingfors: Duodecim, s. 30-54.
- Von Alftan, H., 2018, Här reser sig Arcadas och Hankens nya studentbostäder – tanken på en idrottshall kom först, *Hufvudstadsbladet*, 17.01.2018.
- Bauman, Adrian E.; Reis, Rodrigo S.; Sallis, James F; Wells, Jonathan C. & Loos, Ruth J.F. 2012, Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, Vol. 380, s. 258–71. Tillgänglig: PubMed. Hämtad 15.12.2017
- Biddle, Stuart J.H.; Wang, John; Kavussanu, Maria & Spray, Christopher M. 2003, Correlates of Achievement Goal Orientations in Physical Activity: A Systematic Review of Research. *European Journal of Sport Science*, vol. 3, nr 5, s. 1-20. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad 9.12.2017
- Carlström, Inge & Carlström Hagman Lena-Pia. 2006, *Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering*. Lund: Studentlitteratur, 447 s.
- Denscombe, Martyn, 2000. *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, Lund: Studentlitteratur, 292 s.
- Djurfelt, Göran; Larsson, Rolf & Stjärnhage, Ola. 2010, *Statistisk verktyglåda-samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. Studentlitteratur AB, Lund, 385 s.
- Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter. 2008, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1 uppl., Stockholm: SISU Idrottsböcker, 414 s.
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring, introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB, 316 s.

- Jacobsen, Dag Ingvar, 2012. *Förståelse, beskrivning och förklaring, introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB, 327 s.
- Kunttu, Kristina, Pesonen, Tommi & Saari, Juhani. 2017, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. YTHS. Tillgänglig: [http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT\\_uusin\\_2016.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf) Hämtad 20.3.2018.
- Lauerdale, Michael E.; Yli-Piippari, Sami; Irwin, Carol C. & Layne, Todd E. 2015, Gender Differences Regarding Motivation for Physical Activity Among College Students: A Self-Determination Approach. *The Physical Educator*, Vol. 72 s. 153–172. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad 15.1.2018.
- Leveresen, Ingrid; Danielsen, Anne; Birkeland, Marianne & Samdal, Oddrun. 2012, Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents` Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 41, nr 12, s. 1588-99. Tillgänglig: PubMed. Hämtad 13.2.2018.
- Lochbaum, Marc R. & Roberts, Glyn C. 1993, Goal Orientations and Perceptions of the Sport Experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 15. Human Kinetics Publishers, Inc. s.160-171. Tillgänglig: [http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE\\_11.pdf](http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_11.pdf) Hämtad 26.3.2018.
- McDonough, Meghan H., & Crocker, Peter R.E. 2007, Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 29, s. 645–663. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad 12.2.2018.
- Nationalencycopedi, *motivation*. Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/motivation> Hämtad 12.1.2018.
- Opiskelijoiden liikuntaliitto (OLL). Tillgänglig: <http://oll.fi/oll/> Hämtad 15.12.2017.
- Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. 2011, *Hyvä korkeakoululiikunta suosituksset*. Korkea koululiikunnan asiantuntijatryöryhmän loppuraportti. Tillgänglig: [http://www.yths.fi/filebank/976-Korkeakoululiikunta\\_suosituksset\\_2011.pdf](http://www.yths.fi/filebank/976-Korkeakoululiikunta_suosituksset_2011.pdf) Hämtad 15.12.2017.

- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. 2000, Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being, *American Psychologist*. Vol. 55, nr 1, s. 68-78. Tillgänglig: [https://www.uvi.edu/files/documents/College\\_of\\_Liberal\\_Arts\\_and\\_Social\\_Sciences/social\\_sciences/OSDCD/National\\_Self\\_Determination\\_Richard\\_Ryan\\_and\\_Edward\\_Deci.pdf](https://www.uvi.edu/files/documents/College_of_Liberal_Arts_and_Social_Sciences/social_sciences/OSDCD/National_Self_Determination_Richard_Ryan_and_Edward_Deci.pdf) Hämtad 20.3.2018
- Sallis, James. F.; Owen, Neville & Fisher, Edwin. B. Ecological models of health behavior. 2008, I: K. Glanz; B. Rimer & K. Viswanath, red. *Health behavior and health education*, 4 uppl., Jossey-Bass, s. 465-485. Tillgänglig: <http://riskybusiness.web.unc.edu/files/2015/01/Health-Behavior-and-Health-Education.pdf> Hämtad 16.12.2017
- Sawyer, Alexia; Ucci, Marcella; Jones, Russell; Smith, Lee & Fisher, Abi. 2017, Simultaneous evaluation of physical and social environmental correlates of physical activity in adults: A systematic review, *SSM - Population Health*. Vol. 3 s. 506–515. Tillgänglig: Science Direct. Hämtad 5.1.2018.
- Sibley, Benjamin A. & Bergman Shawn M. 2016, Relationships Among Goal Contents, Exercise Motivations, Physical Activity, and Aerobic Fitness in University Physical Education Courses, *Perceptual and Motor Skills*. Vol. 122(2) s. 678-700. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad 15.11.2017.
- Sibley, Benjamin A., Hancock, Lee & Bergman, Shawn M. 2013. University Students' Exercise Behavioral Regulation, Motives, and Physical Fitness. *Perceptual and Motor Skills: Exercise & Sport*. Vol. 116, nr 1, s. 322-339. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad 3.12.2017.
- Springer, Judy B., Lamborn, Susie D. & Pollard, Diane M. 2013, Maintaining Physical Activity Over Time: The Importance of Basic Psychological Need Satisfaction in Developing the Physically Active Self, *American Journal of Health Promotion*. Vol. 27, nr 5, s. 284-293. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad 15.11.2017.
- Telama, Risto & Singa, Polvi. 2013, Liikunnan sosiaalinen merkitys. I: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala, red. *Liikuntalääketiede*, 3.-6 uppl., Helsingfors: Duodecim, s. 628-638.

- UKK Institutet. 2009, *Motionskakan*. Tillgänglig: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/63-motionskakan\\_09.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/63-motionskakan_09.pdf) Hämtad 13.12.2017
- Undervisningsministeriet. 2009, *Statsrådets principbeslut om riktlinjer för främjande av idrott och motion*. Tillgänglig: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76675/opm17.pdf?sequence=1> Hämtad 15.12.2017 Hämtad 17.1.2018
- Vuori, Ilkka. 2013, *Liikunta, kunto ja terveys*. I: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala, red. *Liikuntalääkätiede*, 3.-6 uppl., Helsingfors: Duodecim, s. 16-29.
- Winroth, Jan & Rydqvist, Lars-Göran. 2008, *Hälsa & Hälsopromotion med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. 2 uppl., Stockholm: SISU Idrottsböcker, 288 s.
- WHO. 1946. *Official Records of The World Health Organization No. 2*. Tillgänglig: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85573/1/Official\\_record2\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85573/1/Official_record2_eng.pdf) Hämtad 12.1.2018.
- WHO. 2010, *Global status report on noncommunicable diseases*. Tillgänglig: [http://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_full\\_en.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf) Hämtad: 9.1.2018.
- WHO. 2018a, *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Tillgänglig: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/) Hämtad 9.1.2018.
- WHO. 2018b, *About WHO*. Tillgänglig: <http://www.who.int/about/en/> Hämtad 12.1.2018.
- WHO. 2018c, *Frequently asked questions*. Tillgänglig: <http://www.who.int/suggestions/faq/en/> Hämtad 12.1.2018
- Yrkeshögskolan Arcada 2017. Tillgänglig: <https://www.arcada.fi/sv/om-arcada> Hämtad 17.1.2018

## BILAGOR

### Bilaga 1. Rekommendationer för högskoleidrotten

A) Högskolans strategi eller dess åtgärdsprogram omfattar målsättningar för högskoleidrotten samt medel för att uppnå dessa.

B) Högskolan satsar (förutom på elevens eventuella egenfinansieringsandel) per år minst 30 euro/elev på högskoleidrotten.

C) Högskolan har minst en heltidsanställd arbetstagare/5 000 studerande som ansvarar för högskoleidrotten och dess planering.

D) Åtminstone ett idrottsutrymme står till förfogande för högskoleidrotten (=kalkylmässigt 60h idrottsutrymmen/ vecka vid ändamålsenliga tider)/ 1000 studerande. Högskolan tillhandahåller utrymmen åtminstone för grundmotion (t.ex. motions- gymnastik- och bollhallar).

E) Högskolan samlar regelbundet in respons angående högskoleidrotten och dess utvecklingsobjekt, både direkt från tjänsternas användare och från högskolegemenskapen som helhet. Responsen utnyttjas systematiskt när högskoleidrotten organiseras.

F) Högskoleidrotten omfattar ett mångsidigt urval grenar så att det är lätt att hitta sin egen idrottsgren eller motionsform. Idrottsutbudet tar hänsyn till de olika motionärernas och idrottsgruppernas behov.

G) Högskolorna bygger upp sina idrottstjänster så, att tröskeln för nya studerande och speciellt för nya motionärer att komma med är så låg som möjligt. Högskoleidrotten och studerandehälsovården skapar en gemensam kedja för motions- och hälsorådgivning, speciellt för dem som inte utövar så mycket idrott.

H) Antalet användare av högskoleidrotten och deras utveckling följs ständigt upp. Hur väl högskoleidrottens tjänster fungerar i förhållande till antalet användare klassificeras stegvis: användare i förhållande till antalet studerande <15% = bristfälligt idrottsprogram, 15–30% = tillfredställande idrottsprogram, 30–50% = bra idrottsprogram och 50–70% =

utmärkt idrottsprogram. Den totala mängden idrott som de studerande utövar följs upp med hjälp av hälsoundersökningen för högskolestuderande.

## Bilaga 2. Följebrev

Bästa Arcada studerande!

Du har möjligheten att delta i en nätbaserad undersökning gällande Arcada studerandes motivation till att motionera. Enkätstudien ingår i ett examensarbete inom programmet idrott och hälsopromotion. Detta är ett beställningsarbete för Arcada studerandekåren ASK och syftet är att kartlägga studerandenas motivation och attityd gentemot motion. Resultaten kommer att hjälpa ASK att utveckla motionsverksamhet för studeranden i Arcada.

Deltagandet i undersökningen är frivilligt och du har rätt att när som helst rätt att avbryta deltagandet utan följder. Alla som deltar i undersökningen kommer att vara anonyma och svaren behandlas med hög säkerhet. Alla resultat från undersökningen kommer att förstöras efter att de är dokumenterade.

Det enda kravet för att delta i undersökningen är att Du är studerande på Yrkeshögskolan Arcada.

Svarstiden är 5-10 minuter och enkäten kommer att vara tillgänglig enda fram till 22.2-11.3.2018.

Vi vill tacka Dig på förhand för ditt intresse och deltagande!

Ifall du har frågor, kontakta gärna:

Hanna Paasio, [hanna.paasio@arcada.fi](mailto:hanna.paasio@arcada.fi)

Stella Löfström, [stella.lofstrom@arcada.fi](mailto:stella.lofstrom@arcada.fi)

Handledare: Jacob Jungell, [jacob.jungell@arcada.fi](mailto:jacob.jungell@arcada.fi)

## Bilaga 3. Enkätfrågor

### 1. Kön

- Kvinna
- Man
- Något annat/vill inte svara

### 2. Ålder

- 17-20
- 21-23
- 24-26
- >27



### 3. Vilken linje studerar du på:

1. Barnmorska
2. Energi- och miljöteknik
3. Ergoterapeut
4. Fysioterapeut
5. Företagsekonomi
6. Förstavårdare
7. Hälsovårdare
8. Idrottsinstruktör
9. Informationsteknik
  
10. International Business
11. Kulturproducent
12. Materials Processing Technology
13. Mediekultur
14. Nursing
15. Process- och materialteknik
16. Sjukskötare
17. Socionom
18. Jag avlägger fristående kurser

4. Uppskatta din allmänna fysiska kondition enligt följande:

- Mycket dålig
- Dålig
- Medelmåttlig
- Bra
- Mycket bra
- Vet inte/ vill inte svara

5. Hur ofta motionerar du under en vecka i genomsnitt?

- Inte alls
- 1-2 gånger
- 3-4 gånger
- 5-6 gånger
- Mera än 7 gånger
- Annat ...

## 6. Vilket påstående stämmer in på dig? Flera alternativ får väljas

- Jag är med i föreningsidrott
- Jag är medlem i kommersiellt gym (t.ex. Motivus, Elixia)
- Jag är medlem i motionsverksamhet ordnad av yrkeshögskola (Metka) eller Universitet (Unisport)
- Jag använder mig av stadens motionsutbud
- Jag motionerar kostnadsfritt på egen hand
- Jag motionerar inte
- Annat ...

## 7. Hur mycket sitter du i genomsnitt under en dag?

- 0-3 timmar
- 4-7 timmar
- 8-11 timmar
- 12 timmar eller mera
- Annat ...

8. Vad motiverar dig till att motionera? Flera alternativ får väljas.

- Förbättring av fysiska konditionen
- Socialt umgänge
- Stresshantering och avkoppling
- Utseendemässiga skäl
- Tävlingsinriktade motiv
- Känsla av självförverkligande
- Nya upplevelser och erfarenheter
- För rolighetens och njutningens skull
- Känsla av autonomi (självständighet)
- Jag är inte motiverad
- Vet inte/ vill inte svara
- Annat ...

9. Ifall du känner dig omotiverad till att motionera, vad beror det vanligtvis på?  
Flera alternativ får väljas.

- Trötthet
- Tidsbrist
- Lathet
- Brist på sällskap
- Brist på motivation
- Oklara målsättningar och motiv
  
- Ekonomiska orsaker
- Gillar inte att motionera
- Känsla av att inte ha kompetens/ kunskap
- Dålig självkänsla
- Jag känner mig sällan omotiverad
- Vet inte/ vill inte svara
- Annat ...

10. Hur viktigt är det för dig att socialisera dig med andra när du motionerar?

- Mycket lite
- Lite
- Medelmåttligt
- Mycket
- Våldigt mycket
- Vet inte/ vill inte svara
- Annat ...

11. Hur mycket påverkar socialt godkännande och att bli accepterad av andra på din motivation till att motionera?

- Mycket lite
- Lite
- Medelmåttligt
- Mycket
- Våldigt mycket
- Vet inte/ vill inte svara

12. Hur mycket betyder känslan av samhörighet för dig när du motionerar?

- Mycket lite
- Lite
- Medelmåttligt
- Mycket
- Våldigt mycket
- Vet inte/ vill inte svara
- Annat ...

13. Hur mycket påverkar ekonomiska faktorer på ditt motionerande?

- Mycket lite
- Lite
- Medelmåttligt
- Mycket
- Våldigt mycket
- Vet inte/ vill inte svara

14. Hur mycket motiverar tävlandet mot andra på din motivation till att motionera?

- Mycket lite
- Lite
- Medelmåttligt
- Mycket
- Våldigt mycket
- Vet inte/ vill inte svara

15. Hur mycket motiverar förbättrandet av dina prestationer på din motivation till att motionera?

- Mycket lite
- Lite
- Medelmåttligt
- Mycket
- Våldigt mycket
- Vet inte/ vill inte svara



16. Hur mycket påverkar känslan av kompetens på din motivation till att motionera?

- Mycket lite
- Lite
- Medelmåttligt
- Mycket
- Våldigt mycket
- Vet inte/ vill inte svara

17. Hur mycket påverkar självsäkerhet på din motivation till att motionera?

- Mycket lite
- Lite
- Medelmåttligt
- Mycket
- Våldigt mycket
- Vet inte/ vill inte svara

18. Hurdana motionspass skulle du vilja delta i, ifall ASK ordnade idrottsverksamhet?

Lång svarstext

---

19. Hur ofta skulle du ha intresse av att delta, ifall ASK ordnade idrottsverksamhet?

- 1 gång i veckan
- 2 gånger i veckan
- 3 gånger i veckan
- > 4 gånger i veckan
- Jag är inte intresserad av att delta
- Vet inte/ vill inte svara
- Annat ...

20. Vad skulle hindra dig från att delta i ASK:ens idrottsverksamhet?

- Sämre kvalitet av pass
- Dåligt utbud
- Inget sällskap
- Vill ej spendera tid på samma ställe som jag studerar på
- Arcadas motionsmiljö känns inte lockande
- Vill motionera på andra ställen
- Jag är motiverad, håller inte med om de ovan nämna alternativ passar mig
- Vet inte/ vill inte svara
- Annat ...

Tack för ditt deltagande! Be gärna dina kompisar i Arcada att också delta i enkäten!