



HUR STÖTTAS FYSISK AKTIVITET AV LÄROSÄTEN?

En rapport av Sveriges Akademiska Idrottsförbund

SAIF:S LÄROSÄTESKARTLÄGGNING 2020

Innehållsförteckning

Rapporten.....	1
Kartläggning av lärosätenas arbete för att främja fysisk aktivitet	2
Bakgrund.....	3
Sveriges Akademiska Idrottsförbund (SAIF).....	3
Vikten av fysisk aktivitet.....	3
Kartläggningen	4
Syfte och målsättning med kartläggningen.....	4
Metod och svarsfrekvens.....	4
Genomgång av frågorna	5
Hur svenska lärosäten uppmuntrar till fysisk aktivitet i samband med studierna.....	6
Lärosätenas samarbete med studentidrottsföreningar	9
Sharing is caring – tre inspirerande insatser från lärosätena.....	12
Högskolan i Halmstad - <i>Häng med</i>	12
Umeå universitet - <i>Hälsa på campus</i>	13
Diskussion	14
Slutsatser och rekommendationer	15
Sveriges Akademiska Idrottsförbund vill med denna kartläggning	15
Referenser	17
Bilaga 1 – Mejl till lärosätena	18
Bilaga 2 – Enkätfrågorna	19
Bilaga 3 – Lärosäten som svarat	22

Rapporten

Publicerad av:	Sveriges Akademiska Idrottsförbund
Publicerad:	Oktober 2020
Skribenter:	Cecilia Olsson, Astrid Wetterström, Erwin Apitzsch, Helena Ekman och Oscar Blomberg
Layout:	Adam Stigborn
Foto:	Sveriges Akademiska Idrottsförbunds bildbank från Universiader, Studentiaden och föreningsverksamhet.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Kartläggning av lärosätenas arbete för att främja fysisk aktivitet

För första gången presenterar Sveriges Akademiska Idrottsförbund en kartläggning av lärosätenas arbete med att främja fysisk aktivitet både i samband med studierna och under fritiden. Vi har fått ett otroligt gensvar från lärosätena och svarsfrekvensen var mycket hög då 34 av 37 lärosäten svarade. Stort tack till alla er som svarat på enkäten!

I Högskoleförordningen §11 står det bland annat att *"Högskolorna ska ansvara för att studenterna har tillgång till hälsovård, särskilt förebyggande hälsovård som har till ändamål att främja studenternas fysiska och psykiska hälsa"* (Regeringskansliet, 1993). I det förebyggande arbetet är livsstilsförändringar såsom att bli mer fysiskt aktivt viktigt. Det är också en av anledningarna till att vi ser vår verksamhet med fysiskt aktiva studenter i studentdrivna föreningar som väldigt engagerande.

De senaste åren har flera lärmrapporter om studenters försämrade psykiska hälsa presenterats och dessa oroar oss. Samtidigt har forskningen visat på starka effekter som fysisk aktivitet har på bland annat stress (Jonsdottir, & Lindegård Andersson, 2016) på kognitiv förmåga (Eriksson & Rönnlund, 2011) och minskad risk för depression (Mårtensen, Hovland, Kjellman, Taube & Andersson, 2016). *Fysisk aktivitet på recept (FaR)* är ett annat exempel där de positiva effekterna av fysisk aktivitet värderats högt och ansetts viktiga.

Under hösten 2019 gav regeringen Universitetskanslerämbetet (UKÄ) i uppdrag att kartlägga studenthälsovårdens uppdrag och om möjligt skapa nationella riktlinjer. För oss som arbetar med studentidrott och ser vilken viktig roll studentidrotten fyller i form av att erbjuda gemenskap, avkoppling och lustfylld träning är vår stora förhoppning att de nya riktlinjerna innebär ett ökat fokus på preventivt arbete och betydelser av fysisk aktivitet.

Vår ambition är att denna rapport ska ge en samlad och inspirerande bild av vad som görs på olika lärosäten i Sverige. Vi är övertygade om att för varje insats som görs, för att bidra till ökad fysisk aktivitet på landets lärosäten, så blir resultatet studenter som mår bättre, är friskare och klarar sina studier bättre. För varje insats som görs innebär det även att högskolorna uppfyller det lagstadgade kravet på förebyggande hälsovård. En vinst för alla.

Studentidrotten, som finns från Luleå tekniska universitet i norr till Malmö universitet i söder, står redo att samverka och utveckla de lokala förutsättningarna. Tillsammans med lärosätena, studenthälsovården, studentkåren och andra aktörer vill vi bidra till att skapa de bästa förutsättningarna för Sveriges studenter att bli mer fysiskt aktiva och framgångsrika i sina studier.

Kristian Svensk
Generalsekreterare

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Bakgrund

Sveriges Akademiska Idrottsförbund (SAIF)

SAIF utvecklar, samordnar och företräder svensk studentidrott genom utbildningar, nätverk, tävlingar och påverkansarbete nationellt och internationellt. Förbundet bildades 1913 och har cirka 100 medlemsföreningar med omkring 50 idrotter och närmare 60 000 medlemmar från Luleå tekniska universitet i norr till Malmö universitet i söder. Förbundet är medlem i Riksidrottsförbundet (RF).

Svensk studentidrott erbjuder alla studenter att idrotta på sin ambitionsnivå. Föreningarna, som är allmännyttiga, driver sin verksamhet för studenter och av studenter. Studentidrotten spelar en viktig roll för att skapa en aktiv och hälsosam livsstil både under studietiden och resten av livet. Läs mer om oss på www.studentidrott.se.

Vikten av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är ett komplext beteende. Det definieras, rent fysiologiskt, som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den energiförbrukning vi har i vila. Fysisk aktivitet kan ske i hemmet, på arbetet, under transporter, på fritiden och under organiserad fysisk träning. Fysisk inaktivitet är således avsaknad av kroppsrörelse, det vill säga nära den energiförbrukning vi har i vila. I viss litteratur används inaktivitet eller fysiskt inaktiva för klassificering av individer som inte uppfyller rekommendationen om fysisk aktivitet. I Sverige används också begreppet stillasittande för att beskriva inaktivitet. En dag består av en blandning av inaktivitet (liggande, sittande, stående) och olika typer och grader av fysisk aktivitet (rörelse med låg till mycket hög ansträngning). (Jansson, Hagströmer & Mattsson, 2016).

Det finns en rad positiva effekter med fysisk aktivitet (Hansen & Sundberg, 2018; Sundberg & Norrbom, 2019) och här listas ett par av dem;

- Fysisk aktivitet påverkar vår kognitiva förmåga genom att vi kan planera bättre, får bättre omdöme, bättre impulskontroll och bättre minnesförmåga.
- Fysisk aktivitet bidrar till bättre hälsa, ökat välbefinnande och ökad livskvalitet.
- Träning gör oss starkare och uthålligare. Vi kan återhämta oss bättre och då orkar vi mer.
- Träning kan förebygga många sjukdomar och lindra symptom. Högt blodtryck, diabetes typ 2 och artros kan lindras.
- Det finns ett markant samband mellan risken att dö i förtid och fysisk inaktivitet.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Kartläggningen

Syfte och målsättning med kartläggningen

Syftet med denna kartläggning var att undersöka och uppmärksamma vad lärosätena gör för att stimulera till fysisk aktivitet, både i samband med studierna och på fritiden. Förhoppningen är att kunna sammanställa goda exempel på insatser som genomförs på lärosätena i Sverige och att följa utvecklingen över tid.

Målsättningen är att kartläggningen ska ge inspiration lärosätena emellan att arbeta förebyggande för att ständigt förbättra förutsättningarna för studenternas hälsa i stort, men även för de vid lärosätena verksamma studentidrottsföreningarna.

Metod och svarsfrekvens

Lärosätetskartläggningen genomfördes första gången hösten 2019. Kartläggningen består av en webbenkät och data om helårsstudenter (HST) är hämtad från UKÄ statistik (Universitetskanslerämbetet, 2020) för läsåret 2018/2019.

Webbenkäten skickades ut till samtliga lärosätens rektorer och officiella mejladresser. Mejlet som skickades ut finns i Bilaga 1 och frågorna i enkäten finns i Bilaga 2. De svarande fick från 29 november-20 december 2019 på sig att svara. Under perioden skickades en påminnelse ut. Svarsfrekvensen på enkäten är över 90% (34 av 37 möjliga lärosäten har svarat), och deltagande lärosäten redovisas i Bilaga 3.

Om ett lärosäte har flera campus fick varje campus skicka in ett eget svar. Vi bad lärosäten med flera campus att ange vilket campus som avsågs.

Merparten av de svarande har anknytning till någon form av studentavdelning såsom studenthälsa, studentstöd eller studieadministration. Ett par svarande är ansvariga för lärosätets arbete med Riksidrottsuniversitet eller Elitidrottvänliga lärosäten. Flera av de svarande har en chefsroll, allt från rektor till enhetschef för studentavdelningen eller studenthälsan.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Enkäten bestod av frågor om följande områden:

- *Fysisk aktivitet i samband med studier*
Här ville vi kartlägga hur lärosätena arbetar med att uppmuntra till fysisk aktivitet i anslutning till studierna. Har man regelbundna pauser där alla studenter uppmuntras att resa sig upp och röra på kroppen? Finns det promenadslingor, som är utmärkta på campus, som lämpar sig för walk-and-talk-möten? Går det att stå upp under föreläsningar och självstudier?
- *Fysisk aktivitet under fritiden*
Här ville vi kartlägga hur lärosätena stödjer och lyfter fram det arbete som studentidrottsföreningar, studentkårer och andra studentföreningar gör för att uppmuntra studenterna till en fysiskt aktiv fritid. Lyfter lärosätet fram föreningslivet på sin hemsida? Får föreningarna ekonomiskt stöd? Finns det en idrottshall på campus som studenterna får nyttja?
- *Sammanfattning och goda exempel*
Här ville vi få in goda exempel som görs och ge lärosätena en möjlighet att själva värdera hur bra de är på att uppmuntra till fysisk aktivitet både i anslutning till studierna och under fritiden.

Enkäten gav även möjlighet att ladda upp bilder och andra goda exempel från verksamheten.

Genomgång av frågorna

I detta avsnitt tittar vi närmare på de två frågorna i enkäten som var kopplade till vad lärosätena gör för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studierna och under fritiden. Det handlar således om att kartlägga vilka konkreta insatser som görs för att stimulera till ökad fysisk aktivitet.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

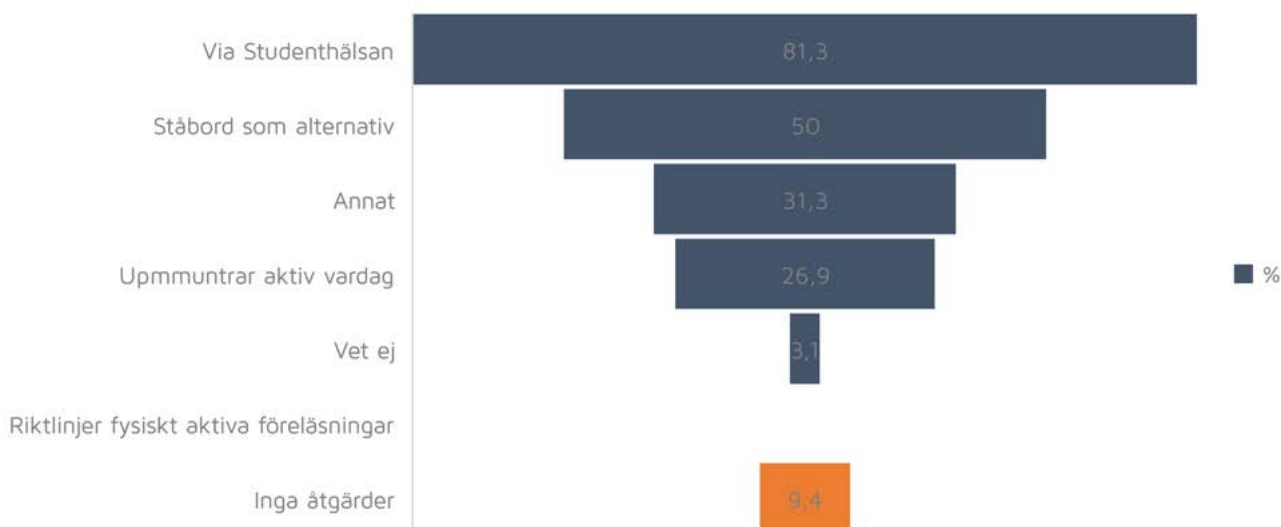
Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Hur svenska lärosäten uppmuntrar till fysisk aktivitet i samband med studierna

Hur lärosäten uppmuntrar till fysisk aktivitet i samband med studierna



Första frågan handlade om hur lärosätena arbetar med att uppmuntra till fysisk aktivitet i anslutning till studierna till exempel rörelsepaus under föreläsningar, om möjlighet finns att välja att stå upp under föreläsningar och självstudier och om det finns promenadslingor på campus som uppmuntrar till walk-and-talk-möten.

81% lyfter betydelsen av fysisk aktivitet genom Studenthälsan

Studenthälsan arbetar mycket med individuella samtal, gruppsamtal och föreläsningar/workshops för studenterna med fokus på goda vanor där sömn, kost, studievanor och fysisk aktivitet är en del. Förskrivning av Fysisk Aktivitet på recept (FäR) förekommer hos studenthälsan vid ett par studieorter.

Det finns även ett digitalt livsstilstest, som studenterna kan göra på egen hand, som används av studenthälsovården på flera lärosäten.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Några konkreta exempel:

➤ **Högskolan i Halmstad**

- Studenthälsan sätter upp pop-up-verkstad ute på campus och möter studenterna där. Framför allt blir det samtal med studenter där studenthälsan belyser vikten av att ha goda vanor i livet där fysisk aktivitet är en del. Det handlar också om att informera och inspirera studenterna att ta del av det som studentidrottsföreningen eller programföreningar erbjuder när det gäller fysisk aktivitet.
- I samband med nollningen utbildas över 600 studenter. Då läggs stor vikt vid att fysisk aktivitet finns med i programmet för nollningen.

➤ **Högskolan Väst**

- Arrangerar Studenthälsopromenad/Student Health Walk som är en timmes promenad med samtal på svenska/engelska. Under promenaden besöker gruppen platser i staden/på campus där möjlighet till gratis utomhusträning finns.

➤ **Linnéuniversitetet – campus Kalmar**

- Studenthälsan har personal som leder yoga och bootcampträning utomhus två gånger i veckan i femveckorsperioder under årets ljusare månader.



48% av lärosätena uppmuntrar till en aktiv vardag

Några konkreta exempel:

➤ **Sveriges lantbruksuniversitet – campus Ultuna**

- Cykelfixardagar där studenter och anställda får hjälp att serva sin cykel.

➤ **Linnéuniversitetet**

- När nya lokaler byggs vid campus Kalmar har de valt att ha centrala trappor medan hissarna ligger vid sidan av och är medvetet långsamma.
- Cykelgarage med tak och utplacerade cykelpumpar.
- Duschar och låsbara skåp finns på campus för att underlätta att cykla längre sträckor eller för den som vill ta en löptur under dagen.

➤ **Umeå universitet**

- Walk-and-talk-slingor är utmärkt på campus för att locka till gående möten eller återhämtning.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

- En innovationstävling, i samarbete med Akademiska Hus, genomfördes hösten/vintern 2018–2019 för att göra en park på campus mer inbjudande och för att locka till fysisk aktivitet.

Det fanns inga lärosäten som hade riktlinjer/rekommendationer för fysiskt aktiva pauser

52% har ståbord/höjbara bord som alternativ till sittplatser

Drygt hälften av lärosätena har ståbord eller höjbara bord. Ståbord finns bland annat i lärosalar, bibliotek och tentasalar.

Ett konkret exempel:

➤ **Linnéuniversitetet**

- I nybyggda lokaler finns "falska gradängsalar". Det innebär att lokalen har plant golv men att de bakre raderna har höga bord där besökaren kan välja mellan att stå och använda en hög stol.

10% vidtar för närvarande inga åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet

Förhoppningsvis kan läsning av denna rapport ge de lärosäten, som idag inte gör något för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studierna, att hitta bra uppslag från andra lärosäten.

32% anger att de gör annat, exempelvis:

- **Högskolan i Halmstad** är ett Riksidrottsuniversitet så de studenter som elitsatsar i sin idrott har anpassade studier och här finns elitmiljöer för golf, bordtennis och ridsport.
- **Kungliga konsthögskolan** erbjuder lånecyklar och lunchyoga.
- **Linnéuniversitetet** är ett Elitidrottsvänligt lärosäte (EVL).
- **Mälardalens högskola** är ett Elitidrottsvänligt lärosäte sen 2018.
- **Umeå universitet** är ett Riksidrottsuniversitet och stimulerar elitidrottare till Dubbla Karriärer, elitidrott och studier.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

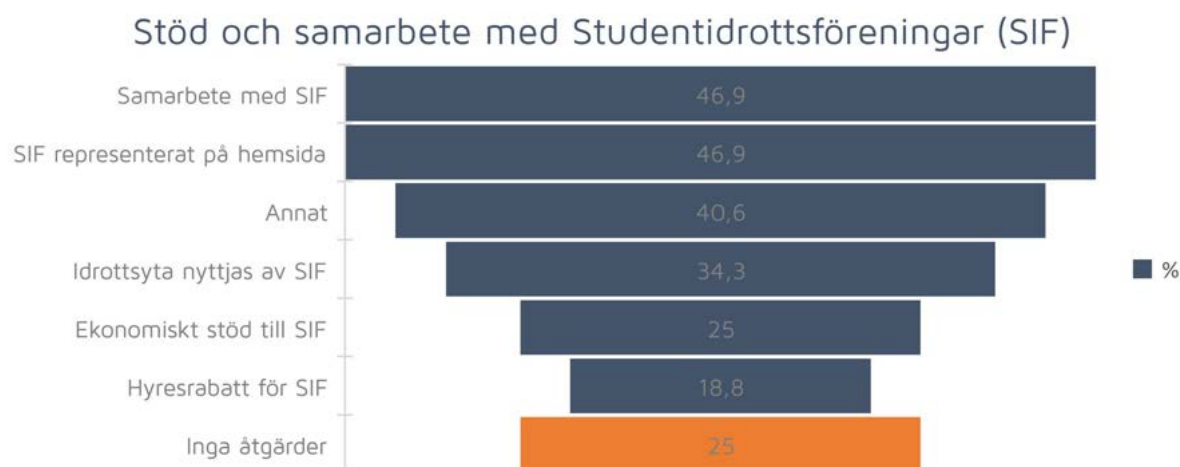
Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Lärosätenas samarbete med studentidrottsföreningar



Figur 2. Lärosätenas svar på hur de samarbetar med SIF för att öka fysisk aktivitet.

47% har samarbete med en eller flera studentidrottsföreningar

Knappt hälften av lärosätena har ett samarbete med den lokala studentidrotten. Här finns en stor potential för många fler samarbeten för att på ett effektivt och studentnära sätt bidra till fysisk aktivitet på fritiden. Det finns studentidrottsföreningar på de flesta lärosäten. Ibland drivs verksamheten av ett idrottsskott som lyder under studentkåren och ibland som en fristående studentidrottsförening. Studentidrottsföreningarna erbjuder, förutom gemenskap och fysisk aktivitet, en möjlighet att engagera sig ideellt och bidra till att utveckla demokratiska mötesformer. Genom ett etablerat samarbete

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



mellan lärosätet och det lokala föreningslivet kan en aktiv fritid erbjudas studenterna vid lärosätet.

Några konkreta exempel:

- **Blekinge tekniska högskola**
 - Lärosätet anordnar tillsammans med studentidrottsföreningen ett motionslopp, BTH-ruset under hösten, och hjälper studentidrottsföreningen med både personella och ekonomiska resurser. Det finns även en idrottshall i anslutning till campus.
- **Mälardalens Högskola**
 - Bjuder in studentidrottsföreningarna att visa upp sig och informera vid introduktionen för nya studenter.
- **Umeå universitet**
 - Idrottshögskolan samarbetar med studentidrottsföreningen i flera olika aktiviteter såsom välkomstarrangemang för nya studenter, studiebesök på universitetet, vid större idrottsevenemang i Umeå och genom att sitta i samma lokaler.

26% ger ekonomiskt stöd till studentidrottsföreningen

Cirka en fjärdedel av lärosätena ger ekonomiskt stöd till studentidrotten. Många gånger kanaliseras stödet via studentkåren som antingen fördelar ekonomiskt bidrag eller har anställd personal för att stödja studentföreningarna inklusive idrottsföreningar vid lärosätet.

Några konkreta exempel:

- **Blekinge tekniska högskola**
 - Består av riktade medel för att studentidrottsföreningen ska kunna bedriva sin verksamhet där lärosätet finansierar kostnader för hallhyror etcetera.
- **Linköpings universitet**
 - För närvarande ger Campushallen (stiftelse) ett ekonomiskt stöd i form av långtidsförhyrning (på årsbasis) till studentidrottsföreningen.

47% låter studentidrottsförening synas på lärosätets hemsida

Genom att låta studentidrotten synas på lärosätets hemsida visar lärosätet att de är måna om att studenterna trivs, inte bara med undervisningen utan också i ett socialt sammanhang. Vid terminsstart får nya studenter mycket information av olika slag och därför är det värdefullt att studentidrotten är synlig på lärosätets hemsida hela läsåret.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Några konkreta exempel:

- **Luleå universitet**
 - Har en hemsida där många alternativ till idrott och aktiv fritid presenteras. Här kan studenter hitta till serielag i en specifik idrott (ex. basket, fotboll eller innebandy) men även inspireras till att prova nya aktiviteter såsom friluftsliv, lacrosse, gruppträning och gym.
- **Försvarshögskolan i Stockholm**
 - Erbjuder träningspass för studenterna varje vecka och ett gym
<https://www.fhs.se/studentportalen/pa-campus/traning-pa-campus.html>

35% har idrottslokal/idrottsyta som studentidrottsföreningar får nyttja

En dryg tredjedel av landets lärosäten har en idrottslokal som studentföreningar får nyttja. På dessa orter har studentidrotten en stor fördel gentemot andra idrottsföreningar som ofta hyr tider i kommunala hallar.

Några konkreta exempel:

- **Högskolan i Jönköping**
 - Idrottshallen *Campusarena* hyrs ut till studentidrottsföreningar alla dagar i veckan.
- **Sveriges Lantbruksuniversitet, campus Ultuna**
 - En inomhusmotionsanläggning, *Syltahallen*, som används bland annat för bollsporter, dans och yoga. Tennisbanor, fotbollsplan och beachvolleybollplan finns också på campus. Alla dessa får nyttjas av studentföreningarna utan hyra.
- **Malmö universitet**
 - Idrottshall med omklädningsrum, i lärosätets byggnad Orkanen. Studenter som är medlemmar i Studentkåren Malmö och studentidrottsföreningen har möjlighet att nyttja idrottshallen samtliga kvällar och helger.

19% erbjuder subventionerad hyra av idrottsyta för studentidrottsföreningar

En femtedel av alla lärosäten erbjuder studentidrottsföreningar subventionerad hyra av idrottsytor.

Några konkreta exempel:

- **Högskolan i Halmstad**
 - Alla föreningar som är kopplade till lärosätet har mellan 15–40% rabatt på hyran, beroende på eventets storlek.

26% vidtar för närvarande inga åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden

Det innebär att mer än en fjärdedel av lärosätena inte vidtar några åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden. Det finns en stor potential för lärosätena att sprida information om alla möjligheter till fysisk aktivitet som finns för studenterna. Det kan vara allt från det lokala föreningslivet till friluftsområden i närheten av studieorten.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

38% anger att de gör annat, nämligen:

- **Högskolan i Halmstad** arrangerade en föreningsmässan under HT19 där idrottsföreningar fick möjlighet att träffa studenter.
- **Konstfack** erbjuder studenter viss rabatt på SATS-gym i huset.
- **Luleå tekniska universitet** hyr ut lokaler till studentidrottsföreningen.
- **Malmö universitet** hänvisar i enskilda kontakter med studenter till Malmö stads många utegym.
- **Mittuniversitetet** erbjuder utbildningar där studenter arrangerar aktiviteter för andra studenter, exempelvis Musikhjälpen.
- **Umeå universitet** ger visst ekonomiskt bidrag till elitaktiva studenter som deltar i Universiaden. <https://www.umu.se/idrottshogskolan/elitidrott-och-studier/universiaden/>
- **Uppsala universitet** har upphandlat motionsanläggning med studentinriktning för universitetets studenter i syfte att tillhandahålla målgruppsinriktade aktiviteter särskilt beträffande lagidrott och bollsporter.

Sharing is caring – tre inspirerande insatser från lärosätena

”Enkäten har väckt frågan hos mig. Att vara fysiskt aktiv är viktigt för mig personligen. Under föreläsningar är jag nog med att inte hålla för långa pass och jag uppmanar till rörelse och rörelsepauser.”

Citat från en av respondenterna från en mindre högskola

Vi har valt att lyfta fram tre insatser som görs på olika lärosäten som inspiration för hur ett lärosäte, i samarbete med andra aktörer på och omkring campus, kan arbeta för att uppmuntra både studenter och medarbetare att vara mer fysiskt aktiva.

Högskolan i Halmstad – Häng med

Varje termin ordnar Högskolan i Halmstad och Halmstad studentkår en serie aktiviteter som kallas ”Häng med”. Det kan vara allt från en vandringstur till ett av stadens vackra naturreservat till en spelkväll i en av studentbostäderna. Tanken med evenemangen är att erbjuda möjligheter för studenter att ha roligt, träffa andra studenter och lära känna Halmstad och campus. Detta är ett sätt att nå studenter som känner sig ensamma. Läsåret 2019/2020 har 7 av 10 aktiviteter haft något med fysisk aktivitet att göra såsom skridskoåkning, rundpingis och promenader inne i staden och längs kusten. <https://www.hh.se/student/studentnytt/studentnytt/2019-10-11-socialisera-mera-och-prestera-bättre.html>

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Umeå universitet - *Hälsa på campus*

Idrottshögskolan fick i maj 2017 mandatet av universitetsledningen att arbeta för att skapa ett nytt koncept för Studentsportardagen med aktiviteter för såväl studenter som personal vid Umeå universitet.

Idrottshögskolan introducerade i september konceptet "*Hälsa på campus*", en

friskvårdssatsning som syftar till att inspirera

och motivera till fysisk aktivitet/ökad kunskap om fysisk aktivitet och hälsa.

Hälsa på campus



De första Studentsportardagarna vid Umeå universitet arrangerades redan år 1966. Den 28 januari 2003 beslutade rektor att tills vidare förlägga höstens Studentsportardag till onsdag vecka 37 och vårens upplaga på fettisdagen. Dessa dagar får, enligt rektorsbeslut, vara undervisningsfria förutsatt att undervisningen därigenom inte blir lidande. Beslut om undervisningsfrihet dessa dagar fattas av prefekt/motsvarande.

I Umeå universitetets delmål 2018–2020 framgår bland annat att "*Universitetet är en arbetsplats där medarbetarnas och studenternas hälsa står i fokus*". Idrottshögskolan anser att utvecklingen av Studentsportardagen kan och bör ses som ett led i detta delmål.



Projektet *Hälsa på campus* är en del i en satsning på hälsa/friskvård vid Umeå universitet och som en satsning för att studenter, som framtidens ledare, ska ha kunskaper och förståelse för att själva prioritera hälsa men också för att kunna inspirera andra till ett hälsosamt liv. Genom att inspirera, öka medvetenheten och kunskapen om fysisk aktivitet och hälsa är förhoppningen att Umeå universitet ska få hälsosammare och mer välmående studenter och personal.

Konceptnamnet *Hälsa på campus* ska ses ur två perspektiv; dels med fokus på fysisk aktivitet och hälsa för att göra studenter och anställda mer medvetna om vinsterna med att vara fysisk aktiv, dels med förhoppningen att bidra till en känsla av sammanhang och samhörighet (hälsa på varandra). Hälsa på campus kan vara en möjlighet för nyinflyttade och utbytesstudenter att etablera ett socialt nätverk i Umeå.

Förhoppningsvis kan *Hälsa på campus* i framtiden även utgöra bryggan mellan aktivitetssökande personer och det rika föreningslivet i Umeå.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Luleå tekniska universitet – informativ hemsida som visar på möjligheter

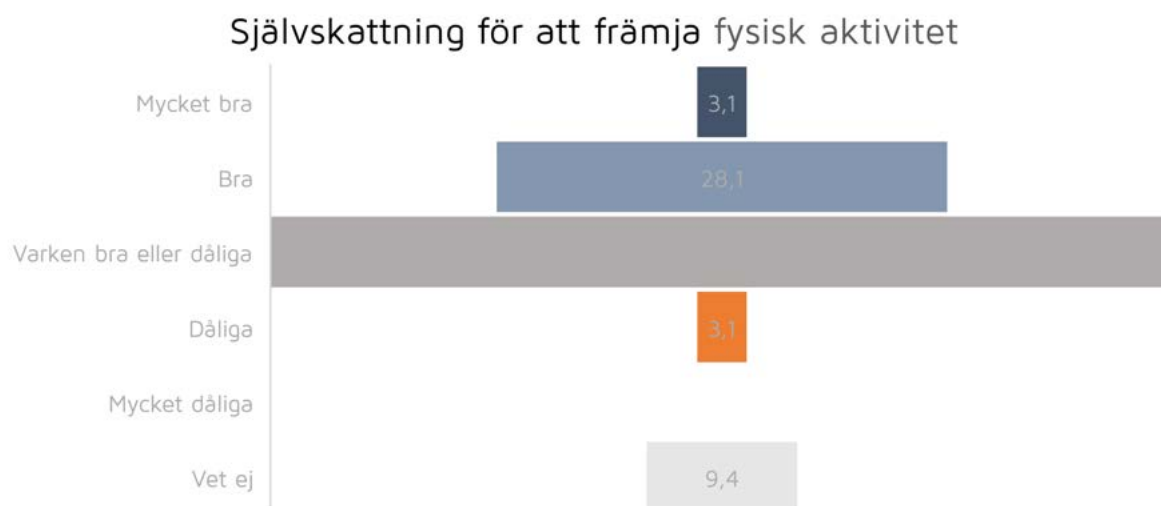
Luleå universitet har en hemsida där många alternativ till idrott och aktiv fritid presenteras. Här kan studenter hitta till serielag i en specifik idrott (exempelvis basket, fotboll eller innebandy) men även inspireras till att prova nya aktiviteter såsom friluftsliv, lacrosse, gruppträning och gym. Allt presenterat utifrån vad studenten är intresserad av.

<https://www.ltu.se/edu/bli-student/din-studietid/Studentliv/Studentidrotten>

Diskussion

Kartläggningen av vad svenska lärosäten gör för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studierna och på fritiden visar att det finns många konkreta insatser som görs på olika lärosäten. Att då analysera svaren på den sista frågan till lärosätena, självskattningen om sin egen förmåga att främja fysisk aktivitet, blir extra intressant.

Mer än hälften av lärosätena värderar sig själva som varken bra eller dåliga när det gäller sin förmåga att främja fysisk aktivitet. Här vill vi få fler att se fysisk aktivitet som en åtgärd för att förbättra studenters fysiska och psykiska hälsa (det lagstadgade kravet). Vi tror att om fysisk aktivitet ses som en viktig faktor skulle fler göra insatser för att också själva kunna skatta sig som bra eller mycket bra.



Figur 3. Så rankar lärosätet sin egen förmåga när det gäller att främja fysisk aktivitet både i samband med studier och på fritiden.

Mer än en fjärdedel av lärosätena vidtar inga åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden

Att mer än en fjärdedel av lärosätena inte vidtar några åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden är anmärkningsvärt med tanke på kraven på förebyggande hälsovård. Det finns en stor potential för lärosätena att sprida information om de möjligheter till fysisk aktivitet som finns för studenterna. Det kan vara allt från det lokala föreningslivet till friluftsområden i närheten av studieorten.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Riksidrottsuniversitetet (RIU) och Elitidrottvänliga lärosäten (EVL) får aldrig ersätta insatser för de breda studentgrupperna

Ett par av de svarande lärosätena är Riksidrottsuniversitetet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL) och de har i enkäten listat insatser för RIU/EVL-studenter som aktiviteter för ökad fysisk aktivitet. De studenter som är antagna som RIU/EVL-studenter är elitidrottande studenter som är fysiskt aktiva på en mycket hög nivå. Det är en väldigt liten grupp av studenter som berörs av upplägget för dubbla karriärer. Med det konstaterat får vi poängtera att det arbetet aldrig kan ersätta insatser för de breda studentgrupperna där många studenter nås.

Slutsatser och rekommendationer

Sveriges Akademiska Idrottsförbund ser i svaren som getts i enkäten att det finns många bra exempel på lärosäten som ser fysisk aktivitet som något viktigt i det förebyggande hälsoarbetet. Samtidigt ser vi att det finns utrymme för betydligt fler insatser och en samsyn på fysisk aktivitet som en viktig insats för studenternas välmående. Studenters fysiska och psykiska hälsa är en viktig fråga för alla lärosäten. Studenter som mår bra och trivs under sin studietid presterar bättre och det leder till att studenterna slutför sina studier snabbare och i högre utsträckning.

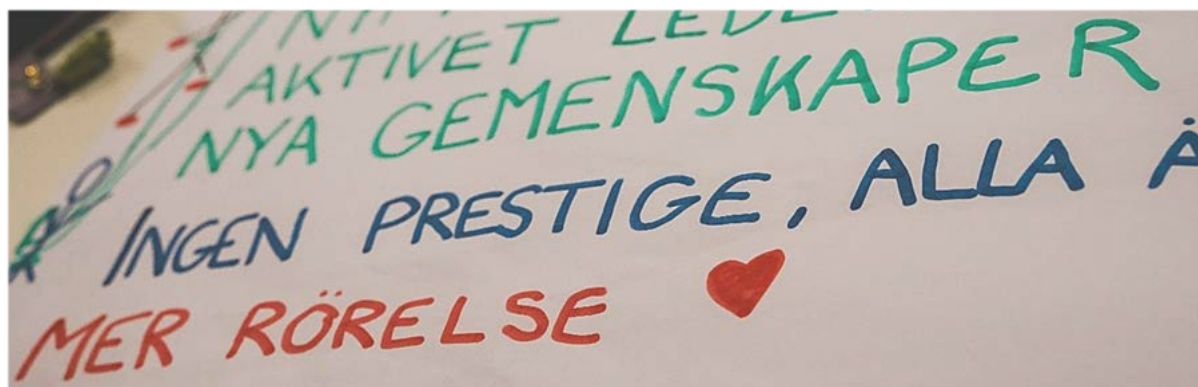
Sveriges Akademiska Idrottsförbund vill med denna kartläggning

1. Inspirera lärosätena att öka graden av fysisk aktivitet på campus

Genom att sammanställa goda exempel och bra satsningar för att öka graden av fysisk aktivitet är vår förhoppning att denna kartläggning ska leda till att fler lärosäten vidtar åtgärder för att uppmuntra till minskat stillasittande och mer rörelse.

2. Att studentidrotten är en självklar samarbetspart till lärosätet för att bidra till Sveriges friskaste studenter

Vi vill att lärosäten och studentidrottsföreningar möts i den gemensamma ambitionen att skapa friska och välmående studenter. Med samarbete och tydlig rollfördelning kan vi uppnå betydligt mer och bättre förutsättningar än de som finns idag. Vi vill att alla lärosäten ska låta studentidrotten synas på lärosätets hemsida och i andra sammanhang där studenterna nås. Vi vill att lärosäten och föreningar ska kunna se varandra som 9viktiga samarbetspartners.

**POSTADRESS:**

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

3. Att fysisk aktivitet är en självklar parameter när campusplaner görs

Vi vill att möjligheten till fysisk aktivitet ska vara ett självklart perspektiv i alla campusplaner. Genom att fastighetsbolag och lärosäten i ett tidigt skede bjuder in studentidrotten i planeringen kan vi redan från början skapa campus i rörelse! Vi tror även att goda förutsättningar för fysisk aktivitet bidrar till studenter som klarar studierna bättre och att det blir en bättre genomströmning av studenter på program och kurser. Studentidrottsföreningar från norr till söder står redo att bidra!

Vårt mål är att denna rapport ska ge en samlad och inspirerande bild av vad som görs på olika lärosäten i Sverige. Vi är övertygade om att för varje insats som görs, för att bidra till ökad fysisk aktivitet på landets lärosäten, blir resultatet studenter som mår bättre, är friskare och klarar sina studier bättre. En vinst för alla!

Studentidrotten står redo att samverka och utveckla de lokala förutsättningarna. Tillsammans med lärosätena, studenthälsovården, studentkåren och andra aktörer vill vi bidra till att skapa de bästa förutsättningarna för Sveriges studenter att bli mer fysiskt aktiva och framgångsrika i studierna!

**POSTADRESS:**

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Referenser

Eriksson & Rönnlund (2011), Svensk Idrottsforskning, nr 1

Hansen & Sundberg (2018). *Hälsa på recept: träna smartare, må bättre, lev längre*. Stockholm: Adlibris.

Jansson, Hagströmer & Mattsson (2016). Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner. I www.fyss.se.

Jonsdottir, & Lindegård Andersson (FYSS 2016). Stress och fysisk aktivitet. I www.fyss.se.

Martinsen, Hovland, Kjellman, Taube & Andersson (FYSS 2016). Fysisk aktivitet vid depression.

Sundberg & Norrbom (2019). *Stark hela livet: bättre ork, minne, mående och hälsa med fysisk aktivitet*. Stockholm: Adlibris.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Bilaga 1 - Mejl till lärosätena

Stockholm 25 november 2019

Till rektor

Hej,

För första gången skickar Sveriges Akademiska Idrottsförbund (SAIF) ut en enkät om studenters möjlighet till fysisk aktivitet både under studietiden och fritiden. Enkäten skickas till alla svenska lärosäten. Tack på förhand för just ert svar!

För oss inom studentidrotten är det viktigt att alla studenter ges goda förutsättningar till en fysiskt aktiv vardag. Vi vet genom många studier att fysisk aktivitet gynnar den kognitiva förmågan och påverkar studieresultaten positivt. I Högskoleförordningen §11 står det bland annat att *"Högskolorna ska ansvara för att studenterna har tillgång till hälsovård, särskilt förebyggande hälsovård som har till ändamål att främja studenternas fysiska och psykiska hälsa."* Detta innebär att universitet och högskolor har ett lagstadgat krav på att främja studenternas välmående.

Denna undersökning görs för att kartlägga och uppmärksamma vad lärosätena gör för att stimulera till fysisk aktivitet. Förhoppningen är även att kunna sammanställa goda exempel på insatser som genomförs. Sveriges Akademiska Idrottsförbund kommer att sammanställa svaren i en rapport som släpps i slutet av mars 2020.

Kort om enkäten

- Enkäten ska besvaras av den vid varje lärosäte som är ansvarig för frågor kopplade till studenternas hälsa. Vänligen vidarebefordra därför informationen i detta utskick till ansvarig person.
- Om ett lärosäte har flera campus får självklart varje campus skicka in ett eget svar om så önskas. I så fall önskar vi att ni uppger ex. SLU campus Ultuna.
- Enkäten består av frågor kring områdena *Fysisk aktivitet i samband med studier, Fysisk aktivitet under fritiden* samt *Sammanfattning och goda exempel*. Enkäten ger möjlighet att ladda upp bilder och andra goda exempel från verksamheten.
- Enkäten tar ca 15 minuter att besvara men kan kräva en del förberedelse så som insamling av fakta. Därför bifogas frågorna i en pdf-fil.
- **Sista svarsdag för enkäten är den 20 december 2019!**

[Enkäten finns på denna länk.](#)

De personuppgifter som lämnas i samband med att enkäten besvaras behandlas enligt GDPR. Ta del av [förbundets integritetspolicy här](#).

Vänliga hälsningar

Cecilia Olsson, projektledare Lärosäteskartläggningen 2019

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Bilaga 2 – Enkätfrågorna

- 1) Ange ditt lärosäte/campus/fakultet
- 2) Ange antal helårstudenter på lärosäte/campus/fakultet under 2019
- 3) Jag som lämnar uppgifter heter
- 4) Min roll på lärosätet/campus/fakultet
- 5) Min e-post
- 6) Mitt telefonnummer

Avsnitt A. Fysisk aktivitet i samband med studier

7) Vad gör lärosäte/campus/fakultet för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studier?

- ☐ Lyfter betydelsen av fysisk aktivitet genom Studenthälsan
- ☐ Uppmuntrar till en aktiv vardag (ex. hänvisar till trappor som alternativ för hiss, cykla till lärosätet)
- ☐ Har riktlinjer/rekommendationer för fysiskt aktiva föreläsningspauser
- ☐ Har ståbord som alternativ till sittplatser
- ☐ För närvarande inga åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studier
- ☐ Vet ej

Om frågan *Vad gör lärosäte/campus/fakultet för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studierna* innehöll något av ovanstående svarsalternativ fanns möjlighet att utveckla svaret i frågorna nedan.

- 8) Hur lyfter Studenthälsan betydelsen av fysisk aktivitet?
- 9) Ge exempel på hur ni uppmuntrar till en aktiv vardag
- 10) Hur ser riktlinjerna/rekommendationerna för aktiva föreläsningspauser ut?
- 11) Bifoga riktlinjer/rekommendationer
- 12) I vilken typ av lokaler finns ståbord/höjbara bord?

Avsnitt B. Fysisk aktivitet under fritiden

13) Hur uppmuntrar lärosäte/campus/fakultet till fysisk aktivitet under fritiden?

- ☐ Har samarbete med studentidrottsförening/studentidrottsföreningar
- ☐ Ger ekonomiskt stöd/bidrag till studentidrottsförening/studentidrottsföreningar
- ☐ Studentidrottsförening/studentidrottsföreningar syns på lärosätets hemsida
- ☐ Har idrottslokal/idrottsyta som studentidrottsförening/studentidrottsföreningar får nyttja

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



- ☐ Erbjuder subventionerad hyra för studentidrottsförening/studentidrottsföreningar vid nyttjande av idrottslokal/idrottsyta
- ☐ För närvarande inga åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden
- ☐ Annat

Om frågan *Vad gör lärosäte/campus/fakultet för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden* innehöll något av ovanstående svarsalternativ fanns möjlighet att utveckla svaret i frågorna nedan.

- 14) Hur ser samarbetet med studentidrottsföreningen/studentidrottsföreningarna ut?
- 15) Vad består det ekonomiska stödet/bidraget till studentidrottsföreningen/studentidrottsföreningarna av?
- 16) Uppskatta hur stort värdet av det ekonomiska stödet per år till studentidrottsföreningen/studentidrottsföreningarna är?
- 17) Vilken typ av idrottslokal/idrottsyta hyrs ut till studentidrottsförening/studentidrottsföreningar?

Avsnitt C. Sammanfattning och goda exempel

- 18) För att summera: Vad gör lärosäte/campus/fakultet för att främja fysisk aktivitet?
- 19) Hur bra är ert lärosäte/campus/fakultet på att främja fysisk aktivitet bland studenterna, både i samband med studier och på fritiden?
- ☐ Mycket bra
- ☐ Bra
- ☐ Varken bra eller dåliga
- ☐ Dåliga
- ☐ Mycket dåliga
- ☐ Vet ej
- 20) Hur följer lärosäte/campus/fakultet upp insatser för att främja fysisk aktivitet?
- 21) Vad planeras de närmaste två åren för att främja fysisk aktivitet vid lärosäte/campus/fakultet?
- 22) Vad är anledningen till att lärosäte/campus/fakultet inte gör något eller planerar att göra något för att främja fysisk aktivitet?

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Det ni laddar upp här kan komma att användas som ett gott exempel för att inspirera andra lärosäten att främja fysisk aktivitet.

23) Ladda upp bild eller annat material för att lyfta fram ert arbete med fysisk aktivitet

24) Ladda upp bild eller annat material

25) Ladda upp bild eller annat material

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Bilaga 3 – Lärosäten som svarat

Lärosäte som svarat på enkäten	Antal helårsstudenter 2018/2019
Blekinge Tekniska högskola	2 708
Chalmers Tekniska högskola	9 175
Enskilda Högskolan Stockholm	297
Ersta Sköndal Bräcke högskola	1 057
Försvarshögskolan	667
Gymnastik- och idrottshögskolan	748
Göteborgs universitet	26 117
Högskolan Borås	5 575
Högskolan Gävle	6 017
Högskolan i Halmstad	5 518
Högskolan Kristianstad	5 631
Högskolan Skövde	3 543
Högskolan Väst	5 084
Karlstad universitet	8 561
Karolinska institutet	6 411
Konstfack	681
Kungliga Konsthögskolan	222
Kungliga Musikhögskolan	628
Kungliga Tekniska högskolan	13 053
Linköpings universitet	18 032
Linnéuniversitetet	13 843
Luleå Tekniska universitet	7 448
Malmö Universitet	11 909
Mittuniversitetet	7 270
Mälardalens högskola	7 525
Röda Korsets högskola	766
Sophiahemmet Högskola	711
Stiftelsen Högskolan i Jönköping	7 652
Stockholms universitet	26 997
Sveriges Lantbruksuniversitet	3 865
Södertörns högskola	6 687
Umeå universitet	16 495
Uppsala universitet	25 296
Örebro universitet	9 329
	265 518

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



SAIF:S LÄROSÄTESKARTLÄGGNING 2020

Innehållsförteckning

Rapporten.....	1
Kartläggning av lärosätenas arbete för att främja fysisk aktivitet	2
Bakgrund.....	3
Sveriges Akademiska Idrottsförbund (SAIF).....	3
Vikten av fysisk aktivitet.....	3
Kartläggningen	4
Syfte och målsättning med kartläggningen.....	4
Metod och svarsfrekvens.....	4
Genomgång av frågorna	5
Hur svenska lärosäten uppmuntrar till fysisk aktivitet i samband med studierna.....	6
Lärosätenas samarbete med studentidrottsföreningar	9
Sharing is caring – tre inspirerande insatser från lärosätena.....	12
Högskolan i Halmstad - <i>Häng med</i>	12
Umeå universitet - <i>Hälsa på campus</i>	13
Diskussion	14
Slutsatser och rekommendationer	15
Sveriges Akademiska Idrottsförbund vill med denna kartläggning	15
Referenser	17
Bilaga 1 – Mejl till lärosätena	18
Bilaga 2 – Enkätfrågorna	19
Bilaga 3 – Lärosäten som svarat	22

Rapporten

Publicerad av:	Sveriges Akademiska Idrottsförbund
Publicerad:	Oktober 2020
Skribenter:	Cecilia Olsson, Astrid Wetterström, Erwin Apitzsch, Helena Ekman och Oscar Blomberg
Layout:	Adam Stigborn
Foto:	Sveriges Akademiska Idrottsförbunds bildbank från Universiader, Studentiaden och föreningsverksamhet.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Kartläggning av lärosätenas arbete för att främja fysisk aktivitet

För första gången presenterar Sveriges Akademiska Idrottsförbund en kartläggning av lärosätenas arbete med att främja fysisk aktivitet både i samband med studierna och under fritiden. Vi har fått ett otroligt gensvar från lärosätena och svarsfrekvensen var mycket hög då 34 av 37 lärosäten svarade. Stort tack till alla er som svarat på enkäten!

I Högskoleförordningen §11 står det bland annat att *"Högskolorna ska ansvara för att studenterna har tillgång till hälsovård, särskilt förebyggande hälsovård som har till ändamål att främja studenternas fysiska och psykiska hälsa"* (Regeringskansliet, 1993). I det förebyggande arbetet är livsstilsförändringar såsom att bli mer fysiskt aktivt viktigt. Det är också en av anledningarna till att vi ser vår verksamhet med fysiskt aktiva studenter i studentdrivna föreningar som väldigt engagerande.

De senaste åren har flera lärmrapporter om studenters försämrade psykiska hälsa presenterats och dessa oroar oss. Samtidigt har forskningen visat på starka effekter som fysisk aktivitet har på bland annat stress (Jonsdottir, & Lindegård Andersson, 2016) på kognitiv förmåga (Eriksson & Rönnlund, 2011) och minskad risk för depression (Mårtensen, Hovland, Kjellman, Taube & Andersson, 2016). *Fysisk aktivitet på recept (F&R)* är ett annat exempel där de positiva effekterna av fysisk aktivitet värderats högt och ansetts viktiga.

Under hösten 2019 gav regeringen Universitetskanslerämbetet (UKÄ) i uppdrag att kartlägga studenthälsovårdens uppdrag och om möjligt skapa nationella riktlinjer. För oss som arbetar med studentidrott och ser vilken viktig roll studentidrotten fyller i form av att erbjuda gemenskap, avkoppling och lustfylld träning är vår stora förhoppning att de nya riktlinjerna innebär ett ökat fokus på preventivt arbete och betydelser av fysisk aktivitet.

Vår ambition är att denna rapport ska ge en samlad och inspirerande bild av vad som görs på olika lärosäten i Sverige. Vi är övertygade om att för varje insats som görs, för att bidra till ökad fysisk aktivitet på landets lärosäten, så blir resultatet studenter som mår bättre, är friskare och klarar sina studier bättre. För varje insats som görs innebär det även att högskolorna uppfyller det lagstadgade kravet på förebyggande hälsovård. En vinst för alla.

Studentidrotten, som finns från Luleå tekniska universitet i norr till Malmö universitet i söder, står redo att samverka och utveckla de lokala förutsättningarna. Tillsammans med lärosätena, studenthälsovården, studentkåren och andra aktörer vill vi bidra till att skapa de bästa förutsättningarna för Sveriges studenter att bli mer fysiskt aktiva och framgångsrika i sina studier.

Kristian Svensk
Generalsekreterare

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Bakgrund

Sveriges Akademiska Idrottsförbund (SAIF)

SAIF utvecklar, samordnar och företräder svensk studentidrott genom utbildningar, nätverk, tävlingar och påverkansarbete nationellt och internationellt. Förbundet bildades 1913 och har cirka 100 medlemsföreningar med omkring 50 idrotter och närmare 60 000 medlemmar från Luleå tekniska universitet i norr till Malmö universitet i söder. Förbundet är medlem i Riksidrottsförbundet (RF).

Svensk studentidrott erbjuder alla studenter att idrotta på sin ambitionsnivå. Föreningarna, som är allmännyttiga, driver sin verksamhet för studenter och av studenter. Studentidrotten spelar en viktig roll för att skapa en aktiv och hälsosam livsstil både under studietiden och resten av livet. Läs mer om oss på www.studentidrott.se.

Vikten av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är ett komplext beteende. Det definieras, rent fysiologiskt, som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den energiförbrukning vi har i vila. Fysisk aktivitet kan ske i hemmet, på arbetet, under transporter, på fritiden och under organiserad fysisk träning. Fysisk inaktivitet är således avsaknad av kroppsrörelse, det vill säga nära den energiförbrukning vi har i vila. I viss litteratur används inaktivitet eller fysiskt inaktiva för klassificering av individer som inte uppfyller rekommendationen om fysisk aktivitet. I Sverige används också begreppet stillasittande för att beskriva inaktivitet. En dag består av en blandning av inaktivitet (liggande, sittande, stående) och olika typer och grader av fysisk aktivitet (rörelse med låg till mycket hög ansträngning). (Jansson, Hagströmer & Mattsson, 2016).

Det finns en rad positiva effekter med fysisk aktivitet (Hansen & Sundberg, 2018; Sundberg & Norrbom, 2019) och här listas ett par av dem;

- Fysisk aktivitet påverkar vår kognitiva förmåga genom att vi kan planera bättre, får bättre omdöme, bättre impulskontroll och bättre minnesförmåga.
- Fysisk aktivitet bidrar till bättre hälsa, ökat välbefinnande och ökad livskvalitet.
- Träning gör oss starkare och uthålligare. Vi kan återhämta oss bättre och då orkar vi mer.
- Träning kan förebygga många sjukdomar och lindra symptom. Högt blodtryck, diabetes typ 2 och artros kan lindras.
- Det finns ett markant samband mellan risken att dö i förtid och fysisk inaktivitet.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Kartläggningen

Syfte och målsättning med kartläggningen

Syftet med denna kartläggning var att undersöka och uppmärksamma vad lärosätena gör för att stimulera till fysisk aktivitet, både i samband med studierna och på fritiden. Förhoppningen är att kunna sammanställa goda exempel på insatser som genomförs på lärosätena i Sverige och att följa utvecklingen över tid.

Målsättningen är att kartläggningen ska ge inspiration lärosätena emellan att arbeta förebyggande för att ständigt förbättra förutsättningarna för studenternas hälsa i stort, men även för de vid lärosätena verksamma studentidrottsföreningarna.

Metod och svarsfrekvens

Lärosätetskartläggningen genomfördes första gången hösten 2019. Kartläggningen består av en webbenkät och data om helårsstudenter (HST) är hämtad från UKÅ statistik (Universitetskanslerämbetet, 2020) för läsåret 2018/2019.

Webbenkäten skickades ut till samtliga lärosätens rektorer och officiella mejladresser. Mejlet som skickades ut finns i Bilaga 1 och frågorna i enkäten finns i Bilaga 2. De svarande fick från 29 november-20 december 2019 på sig att svara. Under perioden skickades en påminnelse ut. Svarsfrekvensen på enkäten är över 90% (34 av 37 möjliga lärosäten har svarat), och deltagande lärosäten redovisas i Bilaga 3.

Om ett lärosäte har flera campus fick varje campus skicka in ett eget svar. Vi bad lärosäten med flera campus att ange vilket campus som avsågs.

Merparten av de svarande har anknytning till någon form av studentavdelning såsom studenthälsa, studentstöd eller studieadministration. Ett par svarande är ansvariga för lärosätets arbete med Riksidrottsuniversitet eller Elitidrottvänliga lärosäten. Flera av de svarande har en chefsroll, allt från rektor till enhetschef för studentavdelningen eller studenthälsan.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Enkäten bestod av frågor om följande områden:

- *Fysisk aktivitet i samband med studier*
Här ville vi kartlägga hur lärosätena arbetar med att uppmuntra till fysisk aktivitet i anslutning till studierna. Har man regelbundna pauser där alla studenter uppmuntras att resa sig upp och röra på kroppen? Finns det promenadslingar, som är utmärkta på campus, som lämpar sig för walk-and-talk-möten? Går det att stå upp under föreläsningar och självstudier?
- *Fysisk aktivitet under fritiden*
Här ville vi kartlägga hur lärosätena stödjer och lyfter fram det arbete som studentidrottsföreningar, studentkårer och andra studentföreningar gör för att uppmuntra studenterna till en fysiskt aktiv fritid. Lyfter lärosätet fram föreningslivet på sin hemsida? Får föreningarna ekonomiskt stöd? Finns det en idrottshall på campus som studenterna får nyttja?
- *Sammanfattning och goda exempel*
Här ville vi få in goda exempel som görs och ge lärosätena en möjlighet att själva värdera hur bra de är på att uppmuntra till fysisk aktivitet både i anslutning till studierna och under fritiden.

Enkäten gav även möjlighet att ladda upp bilder och andra goda exempel från verksamheten.

Genomgång av frågorna

I detta avsnitt tittar vi närmare på de två frågorna i enkäten som var kopplade till vad lärosätena gör för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studierna och under fritiden. Det handlar således om att kartlägga vilka konkreta insatser som görs för att stimulera till ökad fysisk aktivitet.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

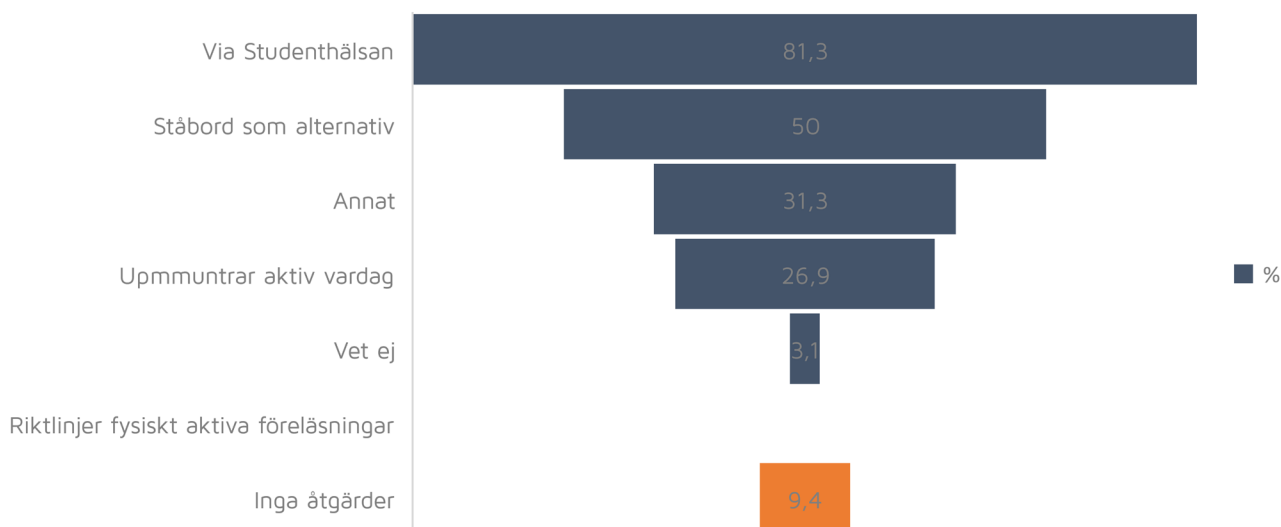
Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Hur svenska lärosäten uppmuntrar till fysisk aktivitet i samband med studierna

Hur lärosäten uppmuntrar till fysisk aktivitet i samband med studierna



Figur 2: Lärosätenas svar på hur de uppmuntrar till fysisk aktivitet i samband med studierna

Första frågan handlade om hur lärosätena arbetar med att uppmuntra till fysisk aktivitet i anslutning till studierna till exempel rörelsepaus under föreläsningar, om möjlighet finns att välja att stå upp under föreläsningar och självstudier och om det finns promenadslingor på campus som uppmuntrar till walk-and-talk-möten.

81% lyfter betydelsen av fysisk aktivitet genom Studenthälsan

Studenthälsan arbetar mycket med individuella samtal, gruppsamtal och föreläsningar/workshops för studenterna med fokus på goda vanor där sömn, kost, studievanor och fysisk aktivitet är en del. Förskrivning av Fysisk Aktivitet på recept (FäR) förekommer hos studenthälsan vid ett par studieorter.

Det finns även ett digitalt livsstilstest, som studenterna kan göra på egen hand, som används av studenthälsovården på flera lärosäten.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Några konkreta exempel:

➤ **Högskolan i Halmstad**

- Studenthälsan sätter upp pop-up-verkstad ute på campus och möter studenterna där. Framför allt blir det samtal med studenter där studenthälsan belyser vikten av att ha goda vanor i livet där fysisk aktivitet är en del. Det handlar också om att informera och inspirera studenterna att ta del av det som studentidrottsföreningen eller programföreningar erbjuder när det gäller fysisk aktivitet.
- I samband med nollningen utbildas över 600 studenter. Då läggs stor vikt vid att fysisk aktivitet finns med i programmet för nollningen.

➤ **Högskolan Väst**

- Arrangerar Studenthälsopromenad/Student Health Walk som är en timmes promenad med samtal på svenska/engelska. Under promenaden besöker gruppen platser i staden/på campus där möjlighet till gratis utomhusträning finns.

➤ **Linnéuniversitetet – campus Kalmar**

- Studenthälsan har personal som leder yoga och bootcampträning utomhus två gånger i veckan i femveckorsperioder under årets ljusare månader.



48% av lärosätena uppmuntrar till en aktiv vardag

Några konkreta exempel:

➤ **Sveriges lantbruksuniversitet – campus Ultuna**

- Cykelfixardagar där studenter och anställda får hjälp att serva sin cykel.

➤ **Linnéuniversitet**

- När nya lokaler byggs vid campus Kalmar har de valt att ha centrala trappor medan hissarna ligger vid sidan av och är medvetet långsamma.
- Cykelgarage med tak och utplacerade cykelpumpar.
- Duschar och låsbara skåp finns på campus för att underlätta att cykla längre sträckor eller för den som vill ta en löptur under dagen.

➤ **Umeå universitet**

- Walk-and-talk-slingor är utmärkt på campus för att locka till gående möten eller återhämtning.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

- En innovationstävling, i samarbete med Akademiska Hus, genomfördes hösten/vintern 2018–2019 för att göra en park på campus mer inbjudande och för att locka till fysisk aktivitet.

Det fanns inga lärosäten som hade riktlinjer/rekommendationer för fysiskt aktiva pauser

52% har ståbord/höjbara bord som alternativ till sittplatser

Drygt hälften av lärosätena har ståbord eller höjbara bord. Ståbord finns bland annat i lärosalar, bibliotek och tentasalar.

Ett konkret exempel:

➤ **Linnéuniversitetet**

- I nybyggda lokaler finns "falska gradängsalar". Det innebär att lokalen har plant golv men att de bakre raderna har höga bord där besökaren kan välja mellan att stå och använda en hög stol.

10% vidtar för närvarande inga åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet

Förhoppningsvis kan läsning av denna rapport ge de lärosäten, som idag inte gör något för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studierna, att hitta bra uppslag från andra lärosäten.

32% anger att de gör annat, exempelvis:

- **Högskolan i Halmstad** är ett Riksidrottsuniversitet så de studenter som elitsatsar i sin idrott har anpassade studier och här finns elitmiljöer för golf, bordtennis och ridsport.
- **Kungliga konsthögskolan** erbjuder lånecyklar och lunchyoga.
- **Linnéuniversitetet** är ett Elitidrottsvänligt lärosäte (EVL).
- **Mälardalens högskola** är ett Elitidrottsvänligt lärosäte sen 2018.
- **Umeå universitet** är ett Riksidrottsuniversitet och stimulerar elitidrottare till Dubbla Karriärer, elitidrott och studier.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

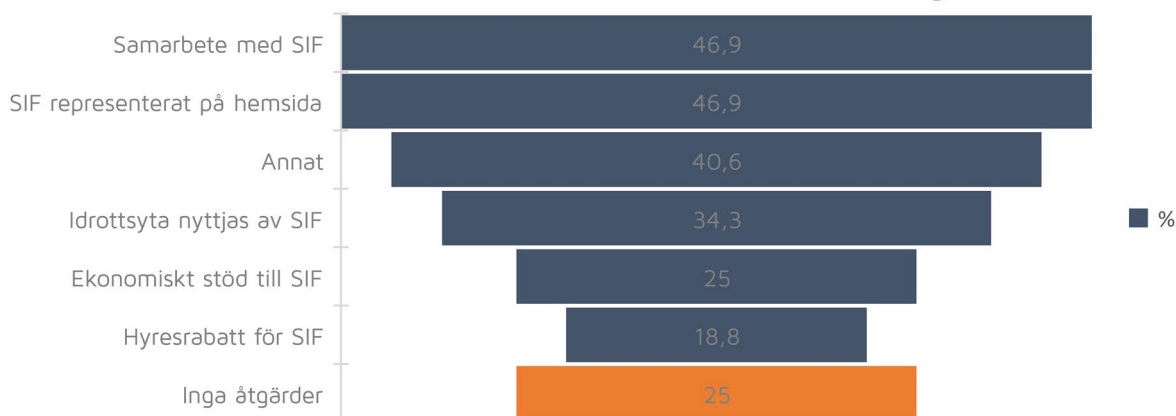
E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Lärosätenas samarbete med studentidrottsföreningar

Stöd och samarbete med Studentidrottsföreningar (SIF)



Figur 3. Lärosätenas svar på hur de samarbetar med SIF för att öka fysisk aktivitet.

47% har samarbete med en eller flera studentidrottsföreningar

Knappt hälften av lärosätena har ett samarbete med den lokala studentidrotten. Här finns en stor potential för många fler samarbeten för att på ett effektivt och studentnära sätt bidra till fysisk aktivitet på fritiden. Det finns studentidrottsföreningar på de flesta lärosäten. Ibland drivs verksamheten av ett idrottsskott som lyder under studentkåren och ibland som en fristående studentidrottsförening. Studentidrottsföreningarna erbjuder, förutom gemenskap och fysisk aktivitet, en möjlighet att engagera sig ideellt och bidra till att utveckla demokratiska mötesformer. Genom ett etablerat samarbete

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



mellan lärosätet och det lokala föreningslivet kan en aktiv fritid erbjudas studenterna vid lärosätet.

Några konkreta exempel:

- **Blekinge tekniska högskola**
 - Lärosätet anordnar tillsammans med studentidrottsföreningen ett motionslopp, BTH-ruset under hösten, och hjälper studentidrottsföreningen med både personella och ekonomiska resurser. Det finns även en idrottshall i anslutning till campus.
- **Mälardalens Högskola**
 - Bjuder in studentidrottsföreningarna att visa upp sig och informera vid introduktionen för nya studenter.
- **Umeå universitet**
 - Idrottshögskolan samarbetar med studentidrottsföreningen i flera olika aktiviteter såsom välkomstarrangemang för nya studenter, studiebesök på universitetet, vid större idrottsevenemang i Umeå och genom att sitta i samma lokaler.

26% ger ekonomiskt stöd till studentidrottsföreningen

Cirka en fjärdedel av lärosätena ger ekonomiskt stöd till studentidrotten. Många gånger kanaliseras stödet via studentkåren som antingen fördelar ekonomiskt bidrag eller har anställd personal för att stödja studentföreningarna inklusive idrottsföreningar vid lärosätet.

Några konkreta exempel:

- **Blekinge tekniska högskola**
 - Består av riktade medel för att studentidrottsföreningen ska kunna bedriva sin verksamhet där lärosätet finansierar kostnader för hallhyror etcetera.
- **Linköpings universitet**
 - För närvarande ger Campushallen (stiftelse) ett ekonomiskt stöd i form av långtidsförhyrning (på årsbasis) till studentidrottsföreningen.

47% låter studentidrottsförening synas på lärosätets hemsida

Genom att låta studentidrotten synas på lärosätets hemsida visar lärosätet att de är måna om att studenterna trivs, inte bara med undervisningen utan också i ett socialt sammanhang. Vid terminsstart får nya studenter mycket information av olika slag och därför är det värdefullt att studentidrotten är synlig på lärosätets hemsida hela läsåret.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Några konkreta exempel:

➤ **Luleå universitet**

- Har en hemsida där många alternativ till idrott och aktiv fritid presenteras. Här kan studenter hitta till serielag i en specifik idrott (ex. basket, fotboll eller innebandy) men även inspireras till att prova nya aktiviteter såsom friluftsliv, lacrosse, gruppträning och gym.

➤ **Försvarshögskolan i Stockholm**

- Erbjuder träningspass för studenterna varje vecka och ett gym
<https://www.fhs.se/studentportalen/pa-campus/traning-pa-campus.html>

35% har idrottslokal/idrottsyta som studentidrottsföreningar får nyttja

En dryg tredjedel av landets lärosäten har en idrottslokal som studentföreningar får nyttja. På dessa orter har studentidrotten en stor fördel gentemot andra idrottsföreningar som ofta hyr tider i kommunala hallar.

Några konkreta exempel:

➤ **Högskolan i Jönköping**

- Idrottshallen *Campusarena* hyrs ut till studentidrottsföreningar alla dagar i veckan.

➤ **Sveriges Lantbruksuniversitet, campus Ultuna**

- En inomhusmotionsanläggning, *Syltahallen*, som används bland annat för bollsporter, dans och yoga. Tennisbanor, fotbollsplan och beachvolleybollplan finns också på campus. Alla dessa får nyttjas av studentföreningarna utan hyra.

➤ **Malmö universitet**

- Idrottshall med omklädningsrum, i lärosätets byggnad Orkanen. Studenter som är medlemmar i Studentkåren Malmö och studentidrottsföreningen har möjlighet att nyttja idrottshallen samtliga kvällar och helger.

19% erbjuder subventionerad hyra av idrottsyta för studentidrottsföreningar

En femtedel av alla lärosäten erbjuder studentidrottsföreningar subventionerad hyra av idrottsytor.

Några konkreta exempel:

➤ **Högskolan i Halmstad**

- Alla föreningar som är kopplade till lärosätet har mellan 15–40% rabatt på hyran, beroende på eventets storlek.

26% vidtar för närvarande inga åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden

Det innebär att mer än en fjärdedel av lärosätena inte vidtar några åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden. Det finns en stor potential för lärosätena att sprida information om alla möjligheter till fysisk aktivitet som finns för studenterna. Det kan vara allt från det lokala föreningslivet till friluftsområden i närheten av studieorten.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

38% anger att de gör annat, nämligen:

- **Högskolan i Halmstad** arrangerade en föreningsmässan under HT19 där idrottsföreningar fick möjlighet att träffa studenter.
- **Konstfack** erbjuder studenter viss rabatt på SATS-gym i huset.
- **Luleå tekniska universitet** hyr ut lokaler till studentidrottsföreningen.
- **Malmö universitet** hänvisar i enskilda kontakter med studenter till Malmö stads många utegym.
- **Mittuniversitetet** erbjuder utbildningar där studenter arrangerar aktiviteter för andra studenter, exempelvis Musikhjälpen.
- **Umeå universitet** ger visst ekonomiskt bidrag till elitaktiva studenter som deltar i Universiaden. <https://www.umu.se/idrottshogskolan/elitidrott-och-studier/universiaden/>
- **Uppsala universitet** har upphandlat motionsanläggning med studentinriktning för universitetets studenter i syfte att tillhandahålla målgruppsinriktade aktiviteter särskilt beträffande lagidrott och bollsporter.

Sharing is caring – tre inspirerande insatser från lärosätena

”Enkäten har väckt frågan hos mig. Att vara fysiskt aktiv är viktigt för mig personligen. Under föreläsningar är jag nog med att inte hålla för långa pass och jag uppmanar till rörelse och rörelsepauser.”

Citat från en av respondenterna från en mindre högskola

Vi har valt att lyfta fram tre insatser som görs på olika lärosäten som inspiration för hur ett lärosäte, i samarbete med andra aktörer på och omkring campus, kan arbeta för att uppmuntra både studenter och medarbetare att vara mer fysiskt aktiva.

Högskolan i Halmstad – Häng med

Varje termin ordnar Högskolan i Halmstad och Halmstad studentkår en serie aktiviteter som kallas ”Häng med”. Det kan vara allt från en vandringstur till ett av stadens vackra naturreservat till en spelkväll i en av studentbostäderna. Tanken med evenemangen är att erbjuda möjligheter för studenter att ha roligt, träffa andra studenter och lära känna Halmstad och campus. Detta är ett sätt att nå studenter som känner sig ensamma. Läsåret 2019/2020 har 7 av 10 aktiviteter haft något med fysisk aktivitet att göra såsom skridskoåkning, rundpingis och promenader inne i staden och längs kusten. <https://www.hh.se/student/studentnytt/studentnytt/2019-10-11-socialisera-mera-och-prestera-bättre.html>

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Umeå universitet - *Hälsa på campus*

Idrottshögskolan fick i maj 2017 mandatet av universitetsledningen att arbeta för att skapa ett nytt koncept för Studentsportardagen med aktiviteter för såväl studenter som personal vid Umeå universitet.

Idrottshögskolan introducerade i september konceptet "*Hälsa på campus*", en

friskvårdssatsning som syftar till att inspirera

och motivera till fysisk aktivitet/ökad kunskap om fysisk aktivitet och hälsa.

Hälsa på campus



De första Studentsportardagarna vid Umeå universitet arrangerades redan år 1966. Den 28 januari 2003 beslutade rektor att tills vidare förlägga höstens Studentsportardag till onsdag vecka 37 och vårens upplaga på fettisdagen. Dessa dagar får, enligt rektorsbeslut, vara undervisningsfria förutsatt att undervisningen därigenom inte blir lidande. Beslut om undervisningsfrihet dessa dagar fattas av prefekt/motsvarande.

I Umeå universitetets delmål 2018–2020 framgår bland annat att "*Universitetet är en arbetsplats där medarbetarnas och studenternas hälsa står i fokus*". Idrottshögskolan anser att utvecklingen av Studentsportardagen kan och bör ses som ett led i detta delmål.



Projektet *Hälsa på campus* är en del i en satsning på hälsa/friskvård vid Umeå universitet och som en satsning för att studenter, som framtidens ledare, ska ha kunskaper och förståelse för att själva prioritera hälsa men också för att kunna inspirera andra till ett hälsosamt liv. Genom att inspirera, öka medvetenheten och kunskapen om fysisk aktivitet och hälsa är förhoppningen att Umeå universitet ska få hälsosammare och mer välmående studenter och personal.

Konceptnamnet *Hälsa på campus* ska ses ur två perspektiv; dels med fokus på fysisk aktivitet och hälsa för att göra studenter och anställda mer medvetna om vinsterna med att vara fysisk aktiv, dels med förhoppningen att bidra till en känsla av sammanhang och samhörighet (hälsa på varandra). Hälsa på campus kan vara en möjlighet för nyinflyttade och utbytesstudenter att etablera ett socialt nätverk i Umeå.

Förhoppningsvis kan *Hälsa på campus* i framtiden även utgöra bryggan mellan aktivitetssökande personer och det rika föreningslivet i Umeå.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Luleå tekniska universitet – informativ hemsida som visar på möjligheter

Luleå universitet har en hemsida där många alternativ till idrott och aktiv fritid presenteras. Här kan studenter hitta till serielag i en specifik idrott (exempelvis basket, fotboll eller innebandy) men även inspireras till att prova nya aktiviteter såsom friluftsliv, lacrosse, gruppträning och gym. Allt presenterat utifrån vad studenten är intresserad av.

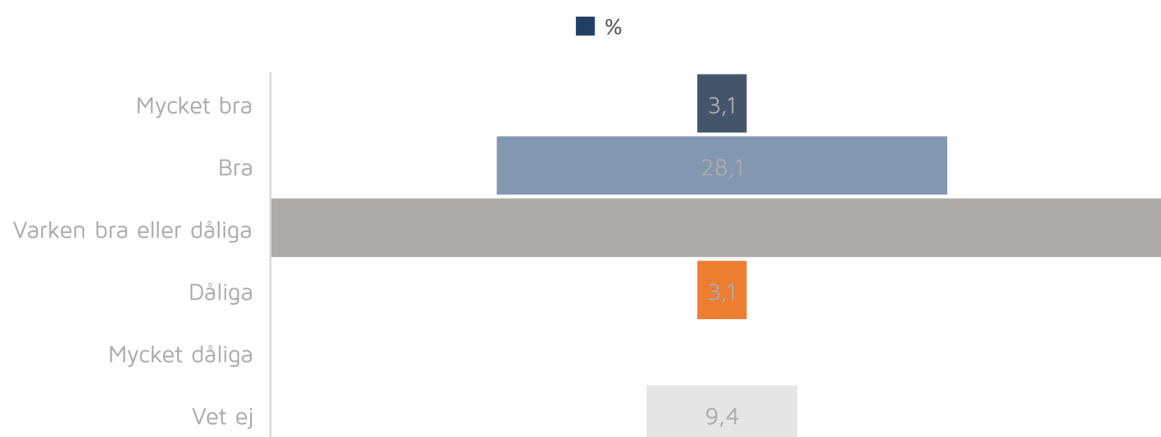
<https://www.ltu.se/edu/bli-student/din-studietid/Studentliv/Studentidrotten>

Diskussion

Kartläggningen av vad svenska lärosäten gör för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studierna och på fritiden visar att det finns många konkreta insatser som görs på olika lärosäten. Att då analysera svaren på den sista frågan till lärosätena, självskattningen om sin egen förmåga att främja fysisk aktivitet, blir extra intressant.

Mer än hälften av lärosätena värderar sig själva som varken bra eller dåliga när det gäller sin förmåga att främja fysisk aktivitet. Här vill vi få fler att se fysisk aktivitet som en åtgärd för att förbättra studenters fysiska och psykiska hälsa (det lagstadgade kravet). Vi tror att om fysisk aktivitet ses som en viktig faktor skulle fler göra insatser för att också själva kunna skatta sig som bra eller mycket bra.

Självskattning för att främja fysisk aktivitet



Figur 4. Så rankar lärosätet sin egen förmåga när det gäller att främja fysisk aktivitet både i samband med studier och på fritiden.

Mer än en fjärdedel av lärosätena vidtar inga åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden

Att mer än en fjärdedel av lärosätena inte vidtar några åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden är anmärkningsvärt med tanke på kraven på förebyggande hälsovård. Det finns en stor potential för lärosätena att sprida information om de möjligheter till fysisk aktivitet som finns för studenterna. Det kan vara allt från det lokala föreningslivet till friluftsområden i närheten av studieorten.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Riksidrottsuniversitetet (RIU) och Elitidrottvänliga lärosäten (EVL) får aldrig ersätta insatser för de breda studentgrupperna

Ett par av de svarande lärosätena är Riksidrottsuniversitetet (RIU) och Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL) och de har i enkäten listat insatser för RIU/EVL-studenter som aktiviteter för ökad fysisk aktivitet. De studenter som är antagna som RIU/EVL-studenter är elitidrottande studenter som är fysiskt aktiva på en mycket hög nivå. Det är en väldigt liten grupp av studenter som berörs av upplägget för dubbla karriärer. Med det konstaterat får vi poängtera att det arbetet aldrig kan ersätta insatser för de breda studentgrupperna där många studenter nås.

Slutsatser och rekommendationer

Sveriges Akademiska Idrottsförbund ser i svaren som getts i enkäten att det finns många bra exempel på lärosäten som ser fysisk aktivitet som något viktigt i det förebyggande hälsoarbetet. Samtidigt ser vi att det finns utrymme för betydligt fler insatser och en samsyn på fysisk aktivitet som en viktig insats för studenternas välmående. Studenters fysiska och psykiska hälsa är en viktig fråga för alla lärosäten. Studenter som mår bra och trivs under sin studietid presterar bättre och det leder till att studenterna slutför sina studier snabbare och i högre utsträckning.

Sveriges Akademiska Idrottsförbund vill med denna kartläggning

1. Inspirera lärosätena att öka graden av fysisk aktivitet på campus

Genom att sammanställa goda exempel och bra satsningar för att öka graden av fysisk aktivitet är vår förhoppning att denna kartläggning ska leda till att fler lärosäten vidtar åtgärder för att uppmuntra till minskat stillasittande och mer rörelse.

2. Att studentidrotten är en självklar samarbetspart till lärosätet för att bidra till Sveriges friskaste studenter

Vi vill att lärosäten och studentidrottsföreningar möts i den gemensamma ambitionen att skapa friska och välmående studenter. Med samarbete och tydlig rollfördelning kan vi uppnå betydligt mer och bättre förutsättningar än de som finns idag. Vi vill att alla lärosäten ska låta studentidrotten synas på lärosätets hemsida och i andra sammanhang där studenterna nås. Vi vill att lärosäten och föreningar ska kunna se varandra som 9viktiga samarbetspartners.

**POSTADRESS:**

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

3. Att fysisk aktivitet är en självklar parameter när campusplaner görs

Vi vill att möjligheten till fysisk aktivitet ska vara ett självklart perspektiv i alla campusplaner. Genom att fastighetsbolag och lärosäten i ett tidigt skede bjuder in studentidrotten i planeringen kan vi redan från början skapa campus i rörelse! Vi tror även att goda förutsättningar för fysisk aktivitet bidrar till studenter som klarar studierna bättre och att det blir en bättre genomströmning av studenter på program och kurser. Studentidrottsföreningar från norr till söder står redo att bidra!

Vårt mål är att denna rapport ska ge en samlad och inspirerande bild av vad som görs på olika lärosäten i Sverige. Vi är övertygade om att för varje insats som görs, för att bidra till ökad fysisk aktivitet på landets lärosäten, blir resultatet studenter som mår bättre, är friskare och klarar sina studier bättre. En vinst för alla!

Studentidrotten står redo att samverka och utveckla de lokala förutsättningarna. Tillsammans med lärosätena, studenthälsovården, studentkåren och andra aktörer vill vi bidra till att skapa de bästa förutsättningarna för Sveriges studenter att bli mer fysiskt aktiva och framgångsrika i studierna!

**POSTADRESS:**

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Referenser

Eriksson & Rönnlund (2011), Svensk Idrottsforskning, nr 1

Hansen & Sundberg (2018). *Hälsa på recept: träna smartare, må bättre, lev längre*. Stockholm: Adlibris.

Jansson, Hagströmer & Mattsson (2016). Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner. I www.fyss.se.

Jonsdottir, & Lindegård Andersson (FYSS 2016). Stress och fysisk aktivitet. I www.fyss.se.

Martinsen, Hovland, Kjellman, Taube & Andersson (FYSS 2016). Fysisk aktivitet vid depression.

Sundberg & Norrbom (2019). *Stark hela livet: bättre ork, minne, mående och hälsa med fysisk aktivitet*. Stockholm: Adlibris.

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Bilaga 1 - Mejl till lärosätena

Stockholm 25 november 2019

Till rektor

Hej,

För första gången skickar Sveriges Akademiska Idrottsförbund (SAIF) ut en enkät om studenters möjlighet till fysisk aktivitet både under studietiden och fritiden. Enkäten skickas till alla svenska lärosäten. Tack på förhand för just ert svar!

För oss inom studentidrotten är det viktigt att alla studenter ges goda förutsättningar till en fysiskt aktiv vardag. Vi vet genom många studier att fysisk aktivitet gynnar den kognitiva förmågan och påverkar studieresultaten positivt. I Högskoleförordningen §11 står det bland annat att *"Högskolorna ska ansvara för att studenterna har tillgång till hälsovård, särskilt förebyggande hälsovård som har till ändamål att främja studenternas fysiska och psykiska hälsa."* Detta innebär att universitet och högskolor har ett lagstadgat krav på att främja studenternas välmående.

Denna undersökning görs för att kartlägga och uppmärksamma vad lärosätena gör för att stimulera till fysisk aktivitet. Förhoppningen är även att kunna sammanställa goda exempel på insatser som genomförs. Sveriges Akademiska Idrottsförbund kommer att sammanställa svaren i en rapport som släpps i slutet av mars 2020.

Kort om enkäten

- Enkäten ska besvaras av den vid varje lärosäte som är ansvarig för frågor kopplade till studenternas hälsa. Vänligen vidarebefordra därför informationen i detta utskick till ansvarig person.
- Om ett lärosäte har flera campus får självklart varje campus skicka in ett eget svar om så önskas. I så fall önskar vi att ni uppger ex. SLU campus Ultuna.
- Enkäten består av frågor kring områdena *Fysisk aktivitet i samband med studier, Fysisk aktivitet under fritiden* samt *Sammanfattning och goda exempel*. Enkäten ger möjlighet att ladda upp bilder och andra goda exempel från verksamheten.
- Enkäten tar ca 15 minuter att besvara men kan kräva en del förberedelse så som insamling av fakta. Därför bifogas frågorna i en pdf-fil.
- **Sista svarsdag för enkäten är den 20 december 2019!**

[Enkäten finns på denna länk.](#)

De personuppgifter som lämnas i samband med att enkäten besvaras behandlas enligt GDPR. Ta del av [förbundets integritetspolicy här](#).

Vänliga hälsningar

Cecilia Olsson, projektledare Lärosäteskartläggningen 2019

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Bilaga 2 – Enkätfrågorna

- 1) Ange ditt lärosäte/campus/fakultet
- 2) Ange antal helårsstudenter på lärosäte/campus/fakultet under 2019
- 3) Jag som lämnar uppgifter heter
- 4) Min roll på lärosätet/campus/fakultet
- 5) Min e-post
- 6) Mitt telefonnummer

Avsnitt A. Fysisk aktivitet i samband med studier

7) Vad gör lärosäte/campus/fakultet för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studier?

- ☐ Lyfter betydelsen av fysisk aktivitet genom Studenthälsan
- ☐ Uppmuntrar till en aktiv vardag (ex. hänvisar till trappor som alternativ för hiss, cykla till lärosätet)
- ☐ Har riktlinjer/rekommendationer för fysiskt aktiva föreläsningspauser
- ☐ Har ståbord som alternativ till sittplatser
- ☐ För närvarande inga åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studier
- ☐ Vet ej

Om frågan *Vad gör lärosäte/campus/fakultet för att uppmuntra till fysisk aktivitet i samband med studierna* innehöll något av ovanstående svarsalternativ fanns möjlighet att utveckla svaret i frågorna nedan.

- 8) Hur lyfter Studenthälsan betydelsen av fysisk aktivitet?
- 9) Ge exempel på hur ni uppmuntrar till en aktiv vardag
- 10) Hur ser riktlinjerna/rekommendationerna för aktiva föreläsningspauser ut?
- 11) Bifoga riktlinjer/rekommendationer
- 12) I vilken typ av lokaler finns ståbord/höjbara bord?

Avsnitt B. Fysisk aktivitet under fritiden

13) Hur uppmuntrar lärosäte/campus/fakultet till fysisk aktivitet under fritiden?

- ☐ Har samarbete med studentidrottsförening/studentidrottsföreningar
- ☐ Ger ekonomiskt stöd/bidrag till studentidrottsförening/studentidrottsföreningar
- ☐ Studentidrottsförening/studentidrottsföreningar syns på lärosätets hemsida
- ☐ Har idrottslokal/idrottsyta som studentidrottsförening/studentidrottsföreningar får nyttja

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



- ☐ Erbjuder subventionerad hyra för studentidrottsförening/studentidrottsföreningar vid nyttjande av idrottslokal/idrottsyta
- ☐ För närvarande inga åtgärder för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden
- ☐ Annat

Om frågan *Vad gör lärosäte/campus/fakultet för att uppmuntra till fysisk aktivitet under fritiden* innehöll något av ovanstående svarsalternativ fanns möjlighet att utveckla svaret i frågorna nedan.

- 14) Hur ser samarbetet med studentidrottsföreningen/studentidrottsföreningarna ut?
- 15) Vad består det ekonomiska stödet/bidraget till studentidrottsföreningen/studentidrottsföreningarna av?
- 16) Uppskatta hur stort värdet av det ekonomiska stödet per år till studentidrottsföreningen/studentidrottsföreningarna är?
- 17) Vilken typ av idrottslokal/idrottsyta hyrs ut till studentidrottsförening/studentidrottsföreningar?

Avsnitt C. Sammanfattning och goda exempel

- 18) För att summera: Vad gör lärosäte/campus/fakultet för att främja fysisk aktivitet?
- 19) Hur bra är ert lärosäte/campus/fakultet på att främja fysisk aktivitet bland studenterna, både i samband med studier och på fritiden?
- ☐ Mycket bra
- ☐ Bra
- ☐ Varken bra eller dåliga
- ☐ Dåliga
- ☐ Mycket dåliga
- ☐ Vet ej
- 20) Hur följer lärosäte/campus/fakultet upp insatser för att främja fysisk aktivitet?
- 21) Vad planeras de närmaste två åren för att främja fysisk aktivitet vid lärosäte/campus/fakultet?
- 22) Vad är anledningen till att lärosäte/campus/fakultet inte gör något eller planerar att göra något för att främja fysisk aktivitet?

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se



Det ni laddar upp här kan komma att användas som ett gott exempel för att inspirera andra lärosäten att främja fysisk aktivitet.

23) Ladda upp bild eller annat material för att lyfta fram ert arbete med fysisk aktivitet

24) Ladda upp bild eller annat material

25) Ladda upp bild eller annat material

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund
Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se

Bilaga 3 – Lärosäten som svarat

Lärosäte som svarat på enkäten	Antal helårsstudenter 2018/2019
Blekinge Tekniska högskola	2 708
Chalmers Tekniska högskola	9 175
Enskilda Högskolan Stockholm	297
Ersta Sköndal Bräcke högskola	1 057
Försvarshögskolan	667
Gymnastik- och idrottshögskolan	748
Göteborgs universitet	26 117
Högskolan Borås	5 575
Högskolan Gävle	6 017
Högskolan i Halmstad	5 518
Högskolan Kristianstad	5 631
Högskolan Skövde	3 543
Högskolan Väst	5 084
Karlstad universitet	8 561
Karolinska institutet	6 411
Konstfack	681
Kungliga Konsthögskolan	222
Kungliga Musikhögskolan	628
Kungliga Tekniska högskolan	13 053
Linköpings universitet	18 032
Linnéuniversitetet	13 843
Luleå Tekniska universitet	7 448
Malmö Universitet	11 909
Mittuniversitetet	7 270
Mälardalens högskola	7 525
Röda Korsets högskola	766
Sophiahemmet Högskola	711
Stiftelsen Högskolan i Jönköping	7 652
Stockholms universitet	26 997
Sveriges Lantbruksuniversitet	3 865
Södertörns högskola	6 687
Umeå universitet	16 495
Uppsala universitet	25 296
Örebro universitet	9 329
	265 518

POSTADRESS:

Sveriges Akademiska
Idrottsförbund

Box 11016

BESÖKSADRESS:

Skansbrogatan 7
118 60 Stockholm

ORGANISATIONSNUMMER:

817600-7147

KONTAKT:

Tel: 0104765490

E-post: info@saif.se

Hemsida: www.studentidrott.se