



Utfallsrapport HT24

Hur påverkar Healthy Women's aktiviteter deltagarnas fysiska och psykiska hälsa?

1. Bakgrund

Healthy Women har till uppgift att förbättra tjejers fysiska och psykiska hälsa och bidra till ett mer jämställt och jämlikt samhälle. För att nå visionen erbjuds gratis träning, i form av kickboxning, dans och gymträning samt sociala sammankomster för tjejer mellan 13-25 år i Skärholmen och Karlskrona samt tjejer mellan 13-30 år i Järva.

Med Healthy Womens aktiviteter och prestation i åtanke skapades en förändringskedja (se bilaga 1) för verksamheten med följande utfall:

Kortsiktiga utfall

- Deltagarna får ökad kunskap om träning och hälsa.
- Deltagarna får en trygg fristad och ett ökat nätverk i en gemenskap.
- Deltagarna får fler positiva förebilder.

Mellansiktiga utfall

- Deltagarna får positiva träningsrutiner och en meningsfull fritid.
- Deltagarna får ökad fysisk och psykisk hälsa.

Långsiktiga utfall

- Ökad jämställdhet
- Ökad jämlikhet
- Ökad livslängd
- Ökad livskvalité
- Ökad integration och inkludering i samhället.

Hössterminens utfallsrapport fokuserar främst på att undersöka det mellansiktiga utfallet kring deltagarnas fysiska och psykiska hälsa.

2. Metod

Datainsamlingen bestod av enkätsvar. Enkäten skickades ut till varje aktivitet som Healthy Women erbjöd under hösten 2024. Enkätfrågorna utformades utifrån företeelsen att Healthy Women's aktiviteter påverkar deltagarnas psykiska och/eller fysiska hälsa positivt.



Enkätsvaren samlades in vid två tillfällen. I början på terminen för att få ett basvärde och sedan i slutet av terminen för att undersöka om det hade skett någon förändring i deltagarnas självupplevda hälsa. Tränarna fick webbenkäten utskickade till sig och ansvarade för att samla in svaren under sina träningstillfällen.

Frågorna konstruerades av effektmättningsansvarig utan att hänvända sig till standardiserade enkätfrågor. Enkäten bestod av långsvarsfrågor, skalor mellan 1-5 samt ja- och nej-frågor.

Resultatet presenteras genom medelvärden från datan. Presentationen av skillnader i den självupplevda hälsan visas genom att presentera skillnaden som deltagarna har upplevt från att de började träna v. 34 till terminens slut v.50. Medelvärdet beräknas utifrån skalor från 1-5.

Utöver utfallet som presenteras i resultatet presenteras även prestationens effekt. Healthy Women har i år använt sig av tillskrivning för att kunna uttala sig om aktiviteternas effekt. Enkäterna innehöll frågor kring vilka faktorer som har påverkat deltagarnas psykiska och/eller fysiska hälsa och i hur utsträckning Healthy Women har varit med och bidragit till förändringen.

3. Resultat

Resultatet är uppdelat i två delar. I tabell 1 och 2 redovisas det kvantitativa resultatet från enkätfrågorna. Skalan som används är 1-5, där 1 innebär i "dålig fysisk hälsa" och 5 innebär i "väldigt bra fysisk hälsa". Den andra delen av resultatet består av det kvalitativa resultatet där deltagarnas citat från enkäterna har legat till grund för kategoriseringen av koder.



Tabell 1. Tabell över antal enkätsvar och deltagarnas självupplevda fysiska hälsa innan och efter terminen för samtliga aktiviteter som genomfördes hösten 2024.

Aktivitet	Antal svar före och efter	Upplevd fysisk hälsa innan	Upplevd fysisk hälsa efter
Löparkurs	14/10	2.6	3.6
Självförsvarskurs	10/2	2.5	2
Utvecklingsgrupp Karlskrona	11/13	3.5	3.5
Utvecklingsgrupp Järva	11/9	3.2	3.2
Kickboxning Skärholmen	11/4	3.9	3.5
Månadsgrupper Järva	22/18	2.7	3.4
Månadsgrupper Karlskrona	10/5	3.5	3.6
Totalt	89/61	3.1	3.6

Tabell 2. Tabell över antal enkätsvar och deltagarnas självupplevda psykiska hälsa innan och efter terminen för samtliga aktiviteter som genomfördes hösten 2024.

Aktivitet	Antal svar före och efter	Upplevd psykisk hälsa innan	Upplevd psykisk hälsa efter
Löparkurs	14/10	3.6	3.7
Självförsvarskurs	10/2	2.9	3.5
Utvecklingsgrupp Karlskrona	11/13	3.7	3.2
Utvecklingsgrupp Järva	11/9	3.6	3.4
Kickboxning Skärholmen	11/4	3.3	3.5



Månadsgrupper Järva	22/18	3.7	3.3
Månadsgrupper Karlskrona	10/5	3.7	4.2
Totalt	89/61	3.5	3.5

3.1 Effekt

Deltagarna fick svara på frågan: “Om det har skett en positiv förändring i din psykiska och/eller fysiska hälsa det senaste halvåret, vad beror förändringen på? Lista de aktiviteter i ditt liv som du framförallt tycker har bidragit till förändringen.” I listan här nedan listas alla koder som uppkom i enkäterna. 6 av 13 av de listade koderna är direkt kopplade till Healthy Women’s aktiviteter.

Listade aktiviteter:

- Ta idrotten i skolan med seriöst
- Vänner/ familj
- Komma ut i arbetslivet
- Varit mer fysiskt aktiv
- Träna med Healthy Women
- Gymgruppen
- Bön
- Fotboll
- Healthy Women’s kickboxning
- Healthy Women’s tjejkvällar
- Promenader
- Healthy Women’s aktiviteter
- Bättre sömn

56% av de som svarade tycker att Healthy Women i hög eller mycket hög grad har bidragit till en förbättrad psykisk och fysisk hälsa. I enkäten fick de svarande även beskriva på vilket sätt Healthy Women’s aktiviteter hade påverkat deras psykiska och fysiska hälsa och beskrev då följande förändringarna som skett under terminens gång:

- Fått bättre sömn
- Fokuserar bättre
- Umgås med andra tjejer



- Tränar mer än vad jag gjorde innan
- Känner mig starkare
- Känner mig gladare
- Mer motivation till att träna
- Bättre självförtroende

72% av de som svarade var inte regelbundet fysiskt aktiva innan de gick med i Healthy Women.

4. Diskussion

Resultatet i tabell 1 och 2 visar en försvinnande liten skillnad i upplevd psykisk och fysisk hälsa före och efter en termins träning med Healthy Women. För den fysiska hälsan är medelvärdet innan terminsstart för alla aktiviteter 3.1 och efter 3.6 på en skala mellan 1-5 där 1 är väldigt dålig fysisk hälsa och 5 är väldigt bra fysisk hälsa. Den upplevda psykiska hälsan har samma medelvärde både i början och slutet av terminen, 3.5.

Dessa siffror är tyvärr inte särskilt tillförlitliga då det inte säkerställts att de är samma personer som svarade på startenkäten som avslutningsenkäten. Svarefrekvensen var även högre för startenkäten än avslutningsenkäten, 28 st fler svarade på startenkäten vilket påverkar möjligheten till att på ett tillförlitligt sätt kunna dra några slutsatser utifrån medelvärdet.

Det är desto mer intressant att undersöka den möjliga tillskrivning som kan göras av Healthy Women's aktiviteter's effekt på deltagarnas psykiska- och/ eller fysiska hälsa. Som visats i resultatdel 3.1 sammanställdes resultatet från den öppna frågan till 13 koder. 6 av dessa är direkt kopplade till Healthy Women eller specifika aktiviteter som Healthy Women erbjuder. Det går även att resonera kring de aktiviteter som är kopplade till fysisk aktivitet, t.ex att ta idrotten i skolan på större allvar, varit mer fysiskt aktiv och att ta promenader är kopplat till deltagarnas medverkan i Healthy Women. Det vill säga att deras deltagande i Healthy Women's aktiviteter har haft positiv påverkan på deras egen motivation till att vara fysiskt aktiva även utanför Healthy Women's aktiviteter.

72% av de som svarade på enkäten var inte regelbundet aktiva innan de gick med i Healthy Women. Av de som svarade på enkäten ansåg 56% att Healthy Women i hög eller mycket hög grad har påverkat deras fysiska och/eller psykiska hälsa positivt. Dessa siffror visar på en tydlig effekt trots att tabell 1 och 2 påvisar att det inte har skett någon förändring hos deltagarna.

Deltagarna fick svara på på vilket sätt aktiviteterna har förbättrat deras psykiska och fysiska hälsa och då påträffades effekter som ofta uppkommer i samband med att man blir regelbundet



fysiskt aktiv såsom bättre sömn, fokuserar bättre, större motivation till att träna och att känna sig gladare. Det nämns också att det varit positivt att få umgås med andra tjejer. Dessa utfall går i linje med Healthy Women's förändringskedja som innehåller mål om att deltagaren ska få ett större nätverk i en gemenskap och att deltagaren får positiva träningsrutiner och en meningsfull fritid.

5. Slutsats

Resultatet visar att Healthy Women's aktiviteter har en positiv påverkan på deltagarnas fysiska och psykiska hälsa. För att i framtiden kunna få ännu tillförlitligare svar är det viktigt att säkerställa en jämn svarsfrekvens i både startenkäten och avslutningsenkäten samt att säkerställa att det är samma deltagare som svarar på de båda enkäterna.

Bilagor
Bilaga 1.

