

ARCADA STUDERANDES MOTIONSVANOR

En kvantitativ enkätstudie

Jannika Kuhlefeldt

Examensarbete
Idrott & Hälsopromotion
2015

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott & Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	4855
Författare:	Jannika Kuhlefeldt
Arbetets namn:	Arcada Studerandes Motionsvanor – en Kvantitativ Enkätstudie
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	Arcada Studerandekår - ASK
<p>Sammandrag:</p> <p>Arbetets syfte var att ta reda på hur mycket Arcada studerande motionerar och ifall mängden täcker de Finska motionsrekommendationerna. I samband med detta undersöktes också mängden sittande bland studerande. Ett annat intresse var att utreda hurudana aktiviteter som studerande önskar att erbjuds vid Högskolan/av Studerandekåren. Beställaren för arbetet är Arcada Studerandekår – ASK. Passiv livsstil och sittandets faror har mycket diskuterats i branschens tidskrifter, det är ett omtalat och aktuellt ämne. Institutet för Hälsa och Välfärd (THL) har gjort olika liknande undersökningar för hela Finlands befolkning, så data att jämföra med fanns det mycket av. Metoden för arbetet var kvantitativ enkät som publicerades på sociala medier (Facebook) som öppen webbenkät. Enkäten var riktad för alla Arcada studerande och publicerades på ämnesföreningarnas stängda grupper. Enkäten besvarades av 192 personer varav 90 svar var fullständigt användbara. Svarsprocenten blev låg, 3,3 % även om 90 svar var tillfredställande för en analys. I resultaten framkom det att alla motionsrekommendationerna uppfylldes av 58 % av studerande. Nyttomotionsrekommendationerna uppfylldes av 94 % av studerande, konditionsträningsrekommendationerna uppfylldes av 69 % studerande och styrketräningsrekommendationerna uppfylldes av 58 % av studerande. Arcada studerande sitter i snitt 6 h 30min dagligen, vilket är över 4h, den skadliga mängden per dag. Studeranden önskade mest Crosstraining/HIIT, yoga/stretching/pilates och väggklättring. Förbättringar borde införas på styrketräningssidan och sittandet borde minskas. Detta kunde göras med olika hälsokampanjer och större utbud grenar/motion på Högskolan.</p>	
Nyckelord:	Studerande, Motion, Fysisk aktivitet, Passivitet, Högskolemotion, Motionsrekommendationer, Arcada Studerandekår
Sidantal:	46
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	12.5.2015

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports & Health Promotion
Identification number:	4855
Author:	Jannika Kuhlefelt
Title:	Arcada Students Exercise Habits – Quantitative Survey Study
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	Arcada Studerandekår - ASK
<p>Abstract:</p> <p>The aim of the study was to examine how much Arcada students exercise and if that amount covers the Finnish exercise recommendations. In relation to the previous, the study also examined the amount of time that students sit per day. Another interest with the study was to learn what kind of activities the students wish that the University/ Student Union would offer. This thesis was commissioned by Arcada Studerandekår – ASK. Passive lifestyle and a lot of time spent sitting and the dangers of it, are hot subjects in the sports related journals. The subject of this study is renowned and current. THL has done plenty of similar studies on the whole population of Finland, so there was plenty of data to compare with. The method for the study was a quantitative survey published on social media (Facebook) as an open web survey. The survey targeted Arcada students and was published on different Arcada associations closed Facebook groups. The survey was filled in by 192 persons, of which 90 were fully answered and useful. The response rate was low; 3, 3 %, even if 90 responses was enough for analysis. The results show that 58 % met the recommended amount of exercise. Everyday beneficial exercise amount was fulfilled by 94 % of students, endurance training amount was fulfilled by 69 % of students and strength training amount was fulfilled by 58 % of students. Arcada students sit on average 6 h 30 min per day, which is more than 4h/day, the limit for harmful sitting. The most popular activities among students were; crosstraining/HIIT, yoga/stretching/pilates and wall climbing. There is room for improvement in strength training and the time sitting could be less. To improve, different health campaigns could be used. Also a bigger variety of activities/exercise at the University would be beneficial.</p>	
Keywords:	Students, Exercise, Physical activity, Sedentary lifestyle, Sport services provided by higher education institutions, Exercise recommendations, Arcada studerandekår
Number of pages:	46
Language:	Swedish
Date of acceptance:	12.5.2015

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta & Terveystiedon Edistäminen
Tunnistenumero:	4855
Tekijä:	Jannika Kuhlefeldt
Työn nimi:	Arcadan Opiskelijoiden Liikuntatavat – Kvantitatiivinen kyselytutkimus
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	Arcada Studerandekår - ASK
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän työn tarkoitus oli selvittää liikkuvatko Arcadan opiskelijat suomalaisten liikuntasuosittelun mukaan. Tähän liittyen selvitettiin myös paljon opiskelijat istuvat päivittäin. Kiinnostuksen kohteena oli myös selvittää millaisia aktiviteetteja opiskelijat itse toivoisivat että Korkeakoulu/Oppilaslautakunta järjestäisivät. Työn toimeksiantaja oli Arcada Studerandekår – ASK. Passiivinen elämäntapa ja istumisen vaarat ovat kuumia aiheita alan lehdissä, aihe oli siis aktueli ja paljon puhuttu. THL on toteuttanut samankaltaisia tutkimuksia koko Suomen väestölle, joten tietoa johon verrata oli paljon. Työn metodi oli kvantitatiivinen kyselytutkimus joka julkaistiin avoimena verkkolomakkeena sosiaalisessa mediassa (Facebook). Kysely oli suunnattu Arcadan opiskelijoille ja julkaistiin täten eri ainejärjestöjen suljetuissa Facebook ryhmissä. Kyselyyn vastasi 192 henkilö, joista 90 vastasi loppuun asti ja olivat täten mukana tutkimuksessa. Vastausprosentti jäi alhaiseksi, 3,3 % mutta 90 vastausta oli tarpeeksi analyysiä varten. Tulokset kertoivat että opiskelijoista 58 % liikkuu suosittelun mukaisesti. Suositukset toteutuivat eri alalajien mukaan seuraavanlaisesti: hyötyliikunta 94 %, kestävyysharjoittelu 69 % ja voimaharjoittelu 58 %. Arcada opiskelijat istuvat keskimäärin päivässä 6 h 30 min, joka ylittää haitallisen määrän rajan yli 4h/päivä. Opiskelijat toivoivat eniten crosstraining/HIIT, yoga/stretching/pilates ja seinäkiipeilyä. Parantamisen varaa oli eniten voimaharjoittelun puolella, myös aikaa istuen olisi syytä lyhentää. Erilaiset terveystkampanjat voisivat auttaa istumisen vähentämiseen ja yleisen aktiivisuuden lisäämiseen, lisäksi tulisi Korkeakoulun tarjota laajempi laji/liikunta valikoima sisältäen voimaharjoittelua.</p>	
Avainsanat:	Opiskelijat, Liikunta, Fyysinen aktiivisuus, Passiivisuus, Korkeakoululiikunta, Liikuntasuosittelut, Arcada Studerandekår
Sivumäärä:	46
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	12.5.2015

INNEHÅLL

1	Inledning	8
2	Begrepp	9
3	Högskolan Arcada	10
4	Arcada Studerandekår	10
5	Fysisk aktivitet och inaktivitet	11
5.1	Finska Motionsrekommendationerna	11
5.2	Motionsrekommendationer och Finlands Befolkning	13
5.3	Hälsoeffekter av Fysisk Aktivitet	15
5.4	Passivitet	16
5.4.1	<i>Sittandets faror</i>	17
5.4.2	<i>Mängden som Finländare Sitter</i>	18
6	Högskolemotion	18
6.1	Högskolemotionsrekommendationer	18
6.1.1	<i>Högskolemotion i Finland</i>	20
6.1.2	<i>Högskolemotion inom Arcada</i>	20
6.2	Studieförmåga	21
6.3	Motion i Finska Yrkeshögskolor	22
7	Syfte och Forskningsfrågor	23
8	Metod	24
8.1	Population och Urval	25
8.2	Enkäten och datainsamling	25
8.3	Analysering av data	26
8.4	Reliabilitet och Validitet	26
8.5	Etiska aspekter	27
9	Resultat	28
9.1	Motionsvanor	29
9.2	Sittandet	33
9.3	Grenpreferenser	33
10	Diskussion	35
10.1	Resultatdiskussion	36
10.1.1	<i>Motionsrekommendationerna</i>	36
10.1.2	<i>Mängden sittande bland Arcada studerande</i>	37

10.1.3	<i>Högskolemotion och studerandes önskemål</i>	38
10.2	Metoddiskussion.....	39
10.3	Fortsatta forskningsmöjligheter	40
KÄLLOR	42
BILAGOR	47
	Bilaga 1 – Rekommendationer för Högskoleidrotten.....	47
	Bilaga 2 - Enkäten	48
	Bilaga 3 – ASK Verksamhetsplan 2015	50

Figurer

Figur 1- Motionskakan	12
Figur 2 - Hälsa 2011 undersökningens fysiskt inaktiva andel år 2000 och 2011	14
Figur 3 - Muskelaktivitet under vanliga dagliga aktiviteter	16
Figur 4- ”Idrottshuset” modell.....	19
Figur 5- Modell för studieförmåga	22
Figur 6 - Grad av öppenhet i den kvantitativa metoden	25
Figur 7 - Svarsfördelning enligt utbildningsprogram	29
Figur 8 - Nyttomotion svarsfördelning	29
Figur 9 – svarsfördelning inom nyttomotion utan idrottsinstruktörer	30
Figur 10 - Konditionsträning svarsfördelning	30
Figur 11 - Svarsfördelning inom konditionsträning utan Idrottsinstruktörer	31
Figur 12 - Styrketräning svarsfördelning.....	31
Figur 13 - Svarsfördelning av styrketräning utan idrottsinstruktörer	32
Figur 14 - Använda idrottstjänster svarsfördelningen	32
Figur 15 - Hur rekommendationerna uppfylls av Arcada Studerande.....	33
Figur 16 - Grenpreferenser svarsfördelning av alla studerandes svar	34
Figur 17 - Grenpreferenser enligt de studerande som sitter mest.....	35

Tabeller

Tabell 1 - Uthållighetskonditions klassificering enligt belastning	13
--	----

1 INLEDNING

Högskolemotionen spelar en stor roll i finländska idrottskulturen. Högskolorna har stort ansvar när det gäller unga vuxnas motion, detta uppmärksammades också i Statsrådets principbeslut angående motion och idrott, där det nämndes att läroanstalterna ansvarar för unga vuxnas idrott, motion och välfärd. (Undervisningsministeriet, 2009)

Eftersom högskolemotion har uppmärksammats på högre beslutsfattande nivå, har också en tydlig referensram för utförandet av högskolemotion skapats av Studerandenas Idrottsförbund (OLL). OLL bevakar studerandes intresse gällande idrotts – och motions frågor. Också Arcada Studerandekår har medlemskap i OLL. Detta arbete är beställt av Arcada Studerandekår.

Arbetet tangerar problem kring sittande och passiv livsstil. Studerande är en grupp som hamnar spendera stor del av dagen sittandes, enligt Institutet för Hälsa och Välfärd (THL), sitter upp till 40 % av studerande över 7h dagligen. UKK Institutet har kommit fram till att sittandet är skadligt för ungdomar då det överskrider 4h dagligen (Vuori & Laukkanen, 2010).

Av Finländare rapporterade 33 % av männen och 34 % av kvinnorna att de motionerar minst 4ggr/vecka på fritiden (Helldán et al., 2013). Att öka den mängden är viktigt för alla som jobbar inom fältet idrott och hälsopromotion. I arbetet kommer det fram hur studerande vid Arcada motionerar på fritiden.

Arbetet har också anknytning till den kommande idrottshallen. I augusti 2013 skrev HBL om Arcadas planer att bygga en idrottshall. Hallen kommer att befinna sig ett stenkast från skolbyggnaden, vid Hermanstads Strandväg. (Weckström, 2013) Hallen kommer också att ge nya möjligheter för våra studerande, dessutom även utveckla motion i närregionen.

Syftet med arbetet är att utreda hur motionsrekommendationerna följs av studerande vid Arcada. Bisyfte är att ta reda på hur mycket studerande sitter per dag.

2 BEGREPP

Fysisk aktivitet definieras enligt WHO som;

All kroppslig rörelse som produceras av skelettmuskulaturen och kräver energiförbrukning.

Fysisk inaktivitet definieras som exakta motsatsen, d.v.s. brist på fysisk aktivitet (WHO, 2013). Fysisk aktivitet kan ses linjärt; börjar med liggande och fortsätter ända till fysisk aktivitet utförd på maximal intensitet (UKK Institutet, 2011).

Med motion avses:

Medveten fysisk aktivitet med viss avsikt, t.ex. att ge ökat välbefinnande, en framtida bättre hälsa eller helt enkelt att det är skönt och roligt att röra på sig.

(Winroth & Rydqvist, 2010)

Samma författare har också definierat träning enligt följande:

Träning innebär en klar målsättning att öka prestationsförmågan i olika typer av fysiska aktiviteter, företrädesvis inom idrotten.

(Winroth & Rydqvist, 2010)

En del svårare att definiera är idrott, vilket är ett så väldigt brett begrepp. Enligt Svenska Nationalencyklopedin är idrott,

Sammanfattande benämning på skilda slag av kroppsövningar.

(Lindroth, 2015)

Hassmén och Hassmén (2008) har gått igenom en massa olika definitioner för idrott och av dem härlett den slutsatsen, att idrott som ord är för brett för en definition; för en kan de betyda Nationalencyklopedins kliniska beskrivning om kroppsövningar, för en annan en benämning för lek, tävling och uppvisning. Idrott kan kopplas till ordet ”tävling” eller ”fritid”, skillnaden mellan dem är stor även om det är frågan om olika slag av kroppsövningar.

3 HÖGSKOLAN ARCADA

Arcada är en Yrkeshögskola med ca 2700 studerande från t.o.m. 40 olika länder. Yrkeshögskolan är praktiskt inriktad och erbjuder studier på både Bachelor – och Masternivå. Studiemöjligheter finns inom följande branscher:

- Företagsekonomi
- Idrott
- Media
- Kultur
- Social – och hälsovård
- Teknik
- Turism

Yrkeshögskolan prioriterar tvärfacklighet, speciellt satsas det på kulturområdet, funktionella material, affärsutveckling och informationsanalys, patientsäkerhet, hälsofrämjande och social delaktighet. Utöver dessa nämns det att företagsamhet också understöds. (Arcada, 2015 a) Av följande områden faller detta arbete starkt under hälsofrämjande.

4 ARCADA STUDERANDEKÅR

Beställaren för detta arbete är Arcada Studerandekår (ASK). ASK är studerandes intressebevakare och service organisation. Studerandekårerna i Finland har en lagstadgad uppgift som intressebevakare för sina studerande, dessutom har kårerna en offentsrättslig ställning. (Arcada Studerandekår, 2015 a)

ASK har ca 1000 medlemmar och bevakar dessa medlemmars intresse med att representera i skolans beslutsfattande organ, samt i Förbundet för Studerandekårer vid Yrkeshögskolorna i Finland r.f. (SAMOK). Via SAMOK har ASK också medlemskap i Studerandes Idrottsförbund r.f. (OLL) och därmed medverkar i att

högskolemotionsrekommendationerna uppfylls på Arcada. (Arcada Studerandekår, 2014 a)

Som intressebevakare för studerande är det viktigt att ASK också tar ställning till motions möjligheter. Nuvarande situationen är beskriven i Bilaga 3 – ASK Verksamhetsplan för 2015. Liksom Undervisningsministeriet (2009) har utlåtit, så bär Högskolorna ett ansvar av unga vuxnas motion. Det faller under ASKs intresse att veta hur de kan förbättra motionsmöjligheterna på Arcada.

5 FYSISK AKTIVITET OCH INAKTIVITET

Som tidigare definierats är fysisk aktivitet kroppslig rörelse. Fysisk aktivitet belastar våra muskler och höjer på energiomsättningen, till skillnad från fysisk inaktivitet. Motion är en form av fysisk aktivitet, där man rör på sig målmedvetet för att t.ex. förbättra hälsan.

5.1 Finska Motionsrekommendationerna

Finska motionsrekommendationerna är samlade i ett ”nötskal” i figur 1, motionskakan. Motionskakan är skapad av UKK Institutet 2004 och senast uppdaterats 2009. Rekommendationen är tvådelad, uthållighetskondition samt muskelkondition, koordination och balans. Dessa rekommendationer visar den minsta mängden som var och en borde röra på sig under en vecka för att främja sin hälsa. För nybörjare/personer med sämre kondition finns det som alternativ ”raskutförande” i åtminstone 2 t 30min, för mera erfarna motionerare är rekommendationen ansträngande utförande i 1 t 15min. Muskelkondition, koordination och balans borde utövas av både nybörjare och mer erfarna motionerare 2ggr/vecka. Motionskakan finns även som ifyllbar version, då kan personen själv fylla i sin veckomängda motion och kolla om det stämmer överens med rekommenderade mängden. Det finns också anpassade motionskakor för specialgrupper som t.ex. barn, äldre, handikappade, gravida etc. Motionskakan används i hälsovården och på idrottsbranschen. (UKK Institutet, 2009)



Figur 1- Motionskakan (UKK Institutet, 2009)

På Käypähoitos sidor hittar man samma rekommendationer som framkommer i UKK motionskakan. Dessa båda baserar sig på U.S. Department of Health and Human Services undersökning 2008, som uppdaterade hälsomotionsrekommendationerna. Käypähoito har vidare klassificerat de olika ansträngningsnivåerna (se tabell 1.). Detta specificerar motionens ansträngningsgrad. Med UKK motionskakans rasktutförande menas motion som utförs med pulsen 64 – 76 % av max. Med ansträngande utförande menas motion som utförs med pulsen 77 – 93 % av max. (Käypähoito, 2014)

Belastningsgrad	Relativ belastning		Relativ belastning			
	% av max BPM	Borg skala	Bra prestationsförmåga		Sämre prestationsförmåga	
			MET	% av VO2 max	MET	% av VO2 max
Lätt	≤ 63	≤ 11	≤ 5.3	≤ 44	≤ 2.5	≤ 51
Raskt	64 - 76	12 - 13	5.4 - 7.5	45 - 62	2.6 - 3.3	52 - 67
Ansträngande	77 - 93	14 - 16	7.6 - 10.2	63 - 85	3.4 - 4.3	68 - 87
Väldigt ansträngande	≥ 94	≥ 17	≥ 10.3	≥ 86	≥ 4.4	≥ 88

Tabell 1 - Uthållighetskonditions klassificering enligt belastning (Käypähoito, 2014)

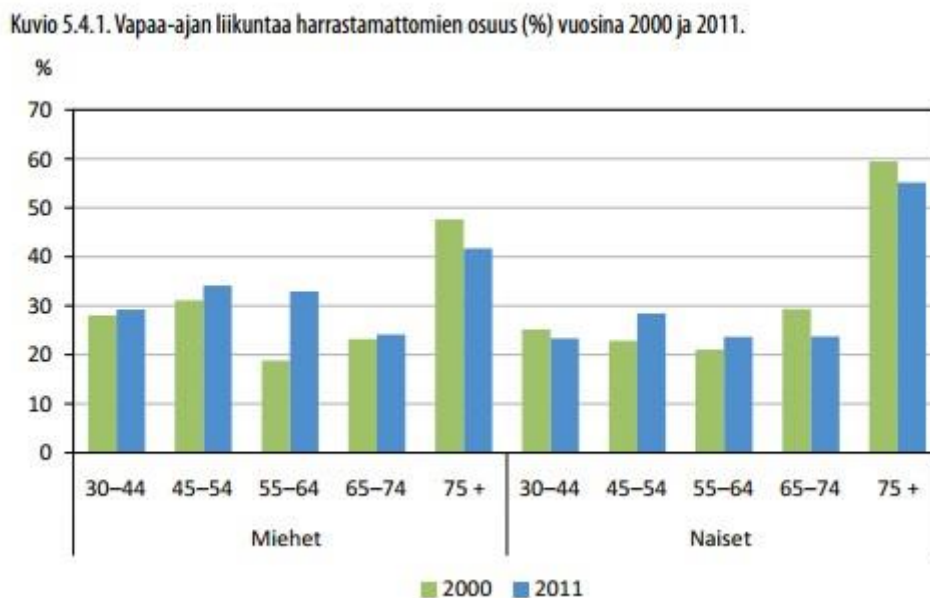
5.2 Motionsrekommendationer och Finlands Befolkning

I Finland forskar Institutet för Hälsa och Välfärd (THL) befolkningens hälsa och hälsobeteende årligen i form av en enkät undersökning. Undersökningen om den finländska vuxenbefolkningens hälsobeteende och hälsa (AVTK) görs varje år och det finns data publicerat sedan år 1999 (Helldan et al., 2013). Dessutom har THL utfört en longitudinellstudie om befolkningens hälsa år 2000 vs 2011 (Koskinen et al., 2011).

I AVTK undersökningen 2013 kommer det fram att 53 % av män och 54 % kvinnor motionerar på fritiden minst 3 ggr/vecka. 2ggr/vecka rapporterade 69 % av män och 73 % av kvinnor. Motion på fritiden minst 4ggr/vecka rapporterades av 33 % av männen och 34 % av kvinnor. Det nämns också att mängden som motionerar 4ggr/vecka på fritiden har hållits på samma nivå sedan – 90 talet. (Helldán et al., 2013)

Väsentligaste resultaten i Hälsa 2011 angående fysisk aktivitet var att en av tio motionerar enligt rekommendationerna, kvinnor rör på sig mer på både fritiden och arbetsvägen, män har minskat motion på fritiden sedan 2000 och kvinnor har minskat aktivitet på arbetsvägen sedan 2000. I figur 2 kan vi se fördelningen av fysiskt inaktiva (personer som inte motionerar på fritiden) med ålderfördelning år 2000 och 2011. Vi kan se i figuren att andelen inaktiva har för det mesta stigit bland män, medan bland kvinnor har andelen minskat hos 30 – 45 åriga samt 65 – 75+ åriga och stigit hos 45 –

64 åriga. Undersökningen har utgått från UKK Institutets anvisningar, motionskakan. (Koskinen et al., 2011)



Figur 2 - Hälsa 2011 undersökningens fysiskt inaktiva andel år 2000 och 2011

(Koskinen et al., 2011)

Institutet för Hälsa och Välfärd har också lagt ihop resultat för hur många Finländare som motionerar enligt rekommendationerna. Årligen rapporteras också regionala hälsoforskningar, THL har skapat instrument för kommunerna att använda för att mäta hälsa hos invånarna. Dessa resultat har sammanlagts för att få nationella resultat. Undersökningen visar att i snitt motionerar var tionde Finländare enligt motionsrekommendationerna. (Husu et al., 2013)

Högskolestuderandes motionsvanor har undersökts av YTHS. Undersökningen är från 2012 och är en heltäckande hälsoundersökning, liksom THL undersökningarna. I undersökningen framkommer att 26 % av studerande motionerar minst 4ggr/vecka. 36 % rapporterar att de motionerar 3ggr/vecka. Endast 9 % rapporterade att de inte motionerar alls eller väldigt sällan. En viss skillnad fanns mellan YH och universitets studerande, det visade sig att universitets studerande motionerar aningen mera än YH studerande. (Kunttu & Pesonen, 2012)

5.3 Hälsoeffekter av fysisk aktivitet

Det är väl dokumenterat att fysisk aktivitet för med sig många hälsoeffekter. Aktiv livsstil påverkar såväl kroppen som psyke. Winroth och Rydqvist (2010) har listat hälsoeffekterna och vetenskapliga sambandet, här är de mest evidensbaserade hälsoeffekterna:

- Höjer hjärtats slagvolym
- Bättre syreupptagningsförmåga
- Ökar totala blodvolymen
- Förebygger hjärt – och kärlsjukdomar samt högt blodtryck
- Ökar maximala muskelkraften
- Minskar fettvävnad och bukfettmassa
- Förebygger typ 2 diabetes
- Förbättrar koordination och balans
- Ökad uthållighet
- Förbättrad allmän rörlighet

(Winroth & Rydqvist, 2010, s. 108)

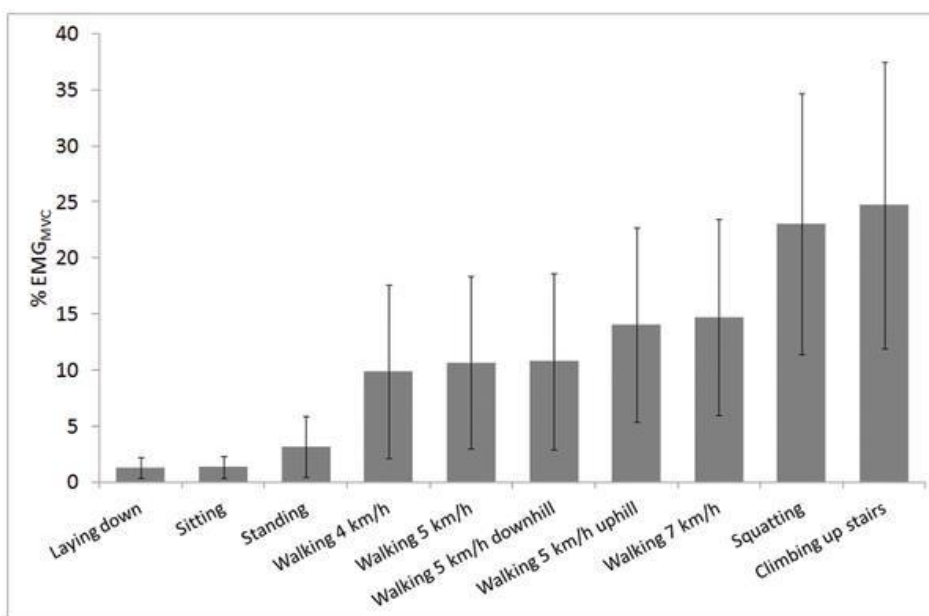
Forskning visar att fysisk aktivitet har en positiv effekt också mot kroniskt – obstruktiv lungsjukdom (KOL), depression samt kognitiva funktioner hos åldringar. Inom sjukvården är det alltmer vanligt att sträva efter användning av fysisk aktivitet för förebyggande och vård av sjukdomar samt vid rehabilitering. (Käypähoito, 2014)

Fysisk aktivitet och dess påverkan på inlärning har undersökts mycket både i Finland och i resten av världen, men mest i åldersgruppen skolåldersbarn (7 – 15 år). Finska studien visar att barnens själv rapporterade idrott hade en positiv påverkan på skolprestationer, medan självrapporterade passiva tiden (framför dator eller tv) hade en negativ påverkan på skolprestationer. (Syväoja, 2014)

5.4 Passivitet

Passivitet, eller passiv livsstil, anses vara väldigt farligt. Passiv livsstil är då man rör på sig otillräckligt eller inte alls, samt en livsstil där man sitter mycket. Passiviteten ökar risk för hjärt – och kärlsjukdomar samt metabola sjukdomar. Passivitet kan också ses som synonym för fysisk inaktivitet. (Käypähoito, 2014)

Passivitet eller stilla sittande har också definierats fysiologiskt av Pate et al. (2008); all aktivitet som sker sittandes eller liggandes med energiförbrukning under 1,5 MET. För att jämföra sittande och stående position har Tikkanen et al. (2013) undersökt dagliga funktioners muskelaktivitet (figur 3.). I figur 3 ser vi att aktiviteten i muskulaturen är nästan 2.5 gånger högre ståendes än sittandes.



Figur 3 - Muskelaktivitet under vanliga dagliga aktiviteter (Tikkanen et.al, 2013)

Passivitet och inaktivitet har diskuterats mycket i bransch specifika medier under sista året. I tidningen Liikunta & Tiede (nr 6/14) hittas tre artiklar om passivitet (liikkumattomuus). Det talas om begreppen i negativ ton, hur ordet passivitet och inaktivitet är i dömande form och borde slopas och ersättas med mera motiverande termer (Pyykkönen, 2014). Lehtonen (2014) talar om sittandets faror och passivitet i sin artikel ”Liikkumattomuudesta”. Hon lyfter fram viktiga frågor om inaktivitet, d.v.s. på vems ansvar faller det att minska inaktivitet? Ett stort problem som ingen vill ta direkt ansvar över. (Lehtonen, 2014) Passivitet/Inaktivitet definieras i Liikunta & Tiede med

hjälp av samma definition som använts i detta arbete, med att se på energiförbrukningen. Suni et al. (2014) har ansett att begrepp kastas omkring vilt utan att förstå meningen bakom dem, därför har de skrivit en omfattande artikel om begrepp som passivitet/inaktivitet samt fysisk aktivitet (Sunni et al., 2014).

Enligt Winroth och Rydqvist (2010, s. 106) är det dagens samhälle som orsakar stigande passivitet hos befolkningen. Vi sitter på arbetsresan, arbetsplatsen (nästan hela arbetstiden) och när vi kommer hem roar vi oss med att sitta framför televisionen eller datorn. Kroppen börjar anpassa sig till dessa passiva vanor och vi mister vår kondition, styrka och rörlighet. (Winroth & Rydqvist, 2010, s. 106)

5.4.1 Sittandets faror

Sittandet är fysisk inaktivitet. För många muskler är det ett totalt viloläge, även om det betyder spänning i vissa muskler (Vuori & Laukkanen, 2010). Som vi såg i figur 3 förbrukar sittandet bara en aning mera energi än liggande, därmed är skillnaden mellan sittande och stående position stor (Tikkanen et al., 2013).

Sittandet påverkar bl.a. skador i stöd – och rörelseorganen samt ökar risken för metabolt syndrom. Hos äldre befolkningen bidrar sittandet till att muskelmassan avtar och muskelfunktioner försämras. Att sitta långa stunder på jobbet eller i skolan orsakar långtids problem i korsryggen och sittande i framåtböjd position kan orsaka degeneration av ryggens struktur. Man har även funnit samband mellan 15-16åriga flickors sittande och korsryggsproblem. Ett stort problem med sittande, d.v.s. fysisk inaktivitet, är också fetma. Sittandet är en av centrala orsakerna för fetma. Långvarigt sittande orsakar ovälkomna förändringar i fett – och kolhydratsomsättningen samt blodtrycket, dessa ändringar i sin tur ökar risk för typ 2 diabetes och hjärt – och kärlsjukdomar. (Vuori & Laukkanen, 2010)

5.4.2 Mängden som Finländare Sitter

I forskningen om sittandet gjord av THL mättes mängden som Finländare sitter i snitt under dagen på jobbet eller fritiden. Forskningen visar att långa sittande perioder (>7 h) var vanligast hos under 55 – åriga, medan sittandet på fritiden var minst hos samma åldersgrupp. Forskningen visar också det inte framkom en skillnad mellan könen då det gällde sittande på arbetsplatsen, däremot sitter män mera på fritiden än kvinnor. När sittandet analyserades som en daglig helhet satt under 55 – åringar mest (>10h) medan minst satt 75 år fyllda. Det visade sig också att stora mängder sittande var vanligast hos högt utbildade personer. I studien nämndes också att 40 % av studerande sitter åtminstone 7h/dag. (Husu et al., 2013)

6 HÖGSKOLEMOTION

Undervisningsministeriet har utlåtit att högskolorna bär ett ansvar då det gäller unga vuxnas motion (Undervisningsministeriet, 2009). För att bevaka detta finns Studerandes Idrottsförbund r.f. (OLL) var alla finska studerandekårer är medlemmar. 2011 har OLL tillsammans med en expertgrupp skapat rekommendationer för högskolemotion.

6.1 Högskolemotionsrekommendationer

I bilaga 1 finns rekommendationerna i original form. Rekommendationerna är för alla finska högskolor, såväl yrkeshögskolor som universitet. Rekommendationerna är publicerade 2011 och följdes upp år 2013. Rekommendationerna är delade i åtta punkter, med skilda tema:

- A. Idrott i strategin
- B. Finansiering
- C. Personal resurser
- D. Utrymmen
- E. Feedback system
- F. Utbud av aktiviteter
- G. Aktivering

H. Användning av motionstjänsterna
(Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry, 2011)

Av dessa rekommendationer har expertgruppen också byggt upp en modell för fungerande högskolemotion:



Figur 4- "Idrottshuset" modell (OLL, 2011)

I slutet av rapporten för högskolemotions rekommendationer finns visionen för 2020:

Högskolornas motionstjänster stöder och främjar olika användarnas motion, välfärd och hälsa.

Högskolemotionen är en viktig del av unga vuxnas idrottskultur.

(OLL, 2011)

6.1.1 Högskolemotion i Finland

Studerandes Idrottsförbund (OLL), som skapat rekommendationerna för högskolemotion, har studerat hur de uppfylls i skolorna med ”Korkeakoululiikunnan Barometri 2013”. Rekommendationerna publicerades 2011, i sin helhet finns de presenterade i Bilaga 1. I studien har alla 8 delmoment av rekommendationerna genomgått och jämförts med skolornas motions planer/strategier. (Saari et al., 2013)

Centrala fynd i undersökningen var bl.a. högskolorna har implementerat rekommendationerna i sin strategi, men detta syns inte ännu i resurserna. Få skolor satsar ens minimum summan per studerande, de stora skolorna satsar mest på högskolemotionen. Undervisnings – och kulturministeriet har uppmärksammat rekommendationerna och beviljat enskilda projekt stöd för planering av verksamhet. Rekommendationerna är mer välkända på Yrkehögskolorna än på Universiteten. Ett klart samband finns mellan användningsnivån av motionstjänster och ifall rekommendationerna uppfylldes på högskolan. Ur en studerande synvinkel är konditionssalsträning mest eftertraktat. (Saari et al., 2013)

Sex stycken högskolor svarade inte på enkäten och därmed saknas resultat för dessa skolor. Arcada hör till en av dessa skolor. (Saari et al., 2013)

6.1.2 Högskolemotion inom Arcada

På Arcadas campus finns en rörelsesal och konditionssal. Konditionssalen är avgiftsbelagd och är billigast för ASK medlemmar, 70€/läsåår. I rörelsesalen erbjuds grupp gymnastik timmar i samarbete med METKA (Studerandekåren vid Metropolia YH). (Arcada Studerandekår, 2015 b)

METKA Sport erbjuder ett s.k. sportpass som man kan köpa terminsvis eller för ett helt läsår. Priset för ASK medlemmar är 40€/termin och 50€/läsåår (Arcada Studerandekår,

2015 b). Med sportpasset kan man motionera på alla METKA Sport campus: Arcada, Bulevarden, Sofianlehdonkatu, Vanha Viertotie, Leppävaara, Myyrmäki och TaVi – Talo. I grupp gymnastik utbudet finns olika sorters timmar, t.ex. pilates, combat, pump och circuit. På Arcada erbjuds det 3 veckotimmar: savate, shape och cross training. (METKA, 2015)

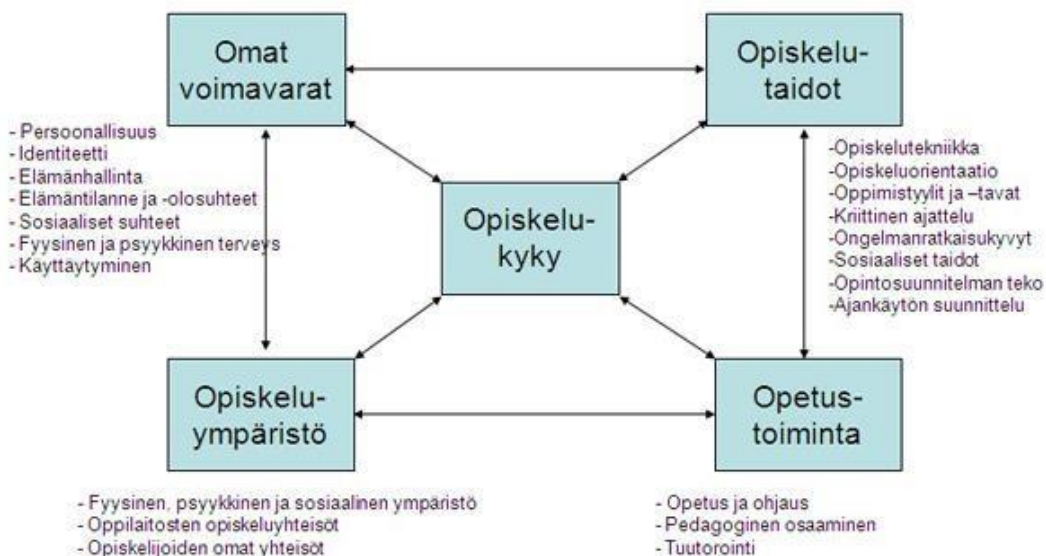
6.2 Studieförmåga

I arbetslivet är det vanligt att tala om arbetsförmåga samt faktorer som främjar arbetsförmågan; arbetshälsa, arbetshälsovård och säkerhet på arbetsplatsen. Denna diskussion är inte lika vanlig på högskolesidan, man kan ju se att högskolan är studerandes arbetsplats och studierna är arbete. Om man drar den parallellen är det helt logiskt att tala också om faktorer som främjar studieförmågan. I studiehälsovården har man också tidigare fokuserat mycket enbart på sjukdom – hälsa aspekter eller mentala hälsan. Man kan se studieförmågan som en större helhet som påverkas av många yttre och inre faktorer. (Kunttu, 2009)

På basis av modell för arbetsförmåga har Kunttu lagt upp en modell för studieförmåga (Figur 5). Modellen är delad i fyra områden: studieteknik, utbildningsverksamhet, studieomgivning och egna resurser. Modellen följer ramarna från arbetsförmågan men har en skild karaktär; utbildningsverksamhet. (Kunttu, 2009)

Med egna resurser menas studerandes personlighet, livssituation, sociala relationer, fysiska och psykiska hälsotillstånd mm. Det är viktigt för studerande att uppleva en kontroll över sin livssituation och känna socialt stöd för att klara studierna. Man kan se studieteknik som studerandes yrkeskompetens, dessa kunskaper är bl.a. problemlösning, inlärningsstil, kritiskt tänkande och socialkompetens. Utbildning och vägledning är en av de viktigaste faktorerna för studieförmågan, de är den centrala aktören för uppbyggandet av studieförmågan. Med studieomgivning menas fysisk, psykisk och social omgivning. (Kunttu, 2009)

OPISKELUKYKYMALLI



Figur 5- Modell för studieförmåga

(Kuntu, 2009)

Jenna Martikainen (2014) har gjort en undersökning om hur fysisk aktivitet påverkar studerandes välbefinnande och därmed studieframgång. Studien är gjord på Arcada som en fokusgruppsintervju. I fokusgruppen valdes 4 studerande, en av varje studiehelhet på Arcada. Studien visar att motionsbeteendet varit regelbundet innan studierna började, men avtagit p.g.a. tidsbrist. Välbefinnande ansågs vara viktigt men inte ensam en tillräcklig ”boost” för studieframgång. Avslutningsvis kommer studien fram till att heltäckande välbefinnande (fysisk, psykisk och social) tillsammans med fysisk aktivitet har en direkt påverkan på studieförmågan, studieförmågan i sin tur är som en nyckel för studieframgång. (Martikainen, 2014)

6.3 Motion i Finska Yrkeshögskolor

Liknande undersökning har gjorts i Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Makkonen (2014) har gjort ett funktionellt examensarbete med en kvantitativ enkät kartläggning. Arbetet har kartlagt studerandes önskemål för motionsaktiviteter med hjälp av enkätundersökning, sedan har ett motionsutbud skapats och provats med pilotprojekt i

skolan. Makkonen har inte utrett ifall studerande redan motionerar enligt Finska motionsrekommendationerna. I enkätstudien kom det fram att studerande vid Kajaani YH önskade mest: futsal, innebandy, badminton, kettlebell, konditions boxning, funktionell träning och yoga/stretching. Dessutom önskades av ute sporter mest frisbeegolf. (Makkonen, 2014)

I Mikkelin Ammattikorkeakoulu har det undersökts studerandes idrottsbeteende och motivations faktorer för motionering. Som metod användes fokusgruppintervjuer med en grupp studerande som använde högskolans motionstjänster samt en grupp som inte använde högskolans motionstjänster. I båda grupperna ansågs sociala relationer som väsentligt för idrottsbeteende, både som motiverande och hindrande faktor. Viktigaste motiverande faktor var idrottens hälsoeffekter samt uppehållande av god fysisk kondition. Idrott sågs som en balanserande faktor i vardagen, något som man ville hitta tid för. Låg tröskel för aktiviteter ansågs viktigast för att delta, däremot ansågs tidsbrist och informationsbrist som den mest hindrande faktor för deltagande. (Häkkinen & Näppi, 2012)

På Arcada har motionsrekommendationers samband med känsla av sammanhang undersökts av Jutta Hentinen (2014). Studien undersökte också motionsvanor, men utgick mera från hälsotion och använde sig av International physical activity questionnaire (IPAQ). Denna studie har starkt utgått från hälsopromotiva teorier. I studien deltog 47st studerande från Arcada. Av respondenterna var 50 % studerande vid avdelningen för Hälsa och Välfärd. I studien framkom ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang. Detta samband var starkare hos män än hos kvinnor. (Hentinen, 2014)

7 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR

Arbetet kopplar till arbetslivet p.g.a. användning av de nationella motionsrekommendationerna. Denna forskning är liknande som en hälsogranskning av hela landet, men gjord i mindre skala på Högskolan Arcada. I hälsobranschen arbetar

man med liknande forskning och försöker motivera sina kunder att åtminstone nå den rekommenderade motionsnivån.

2013 gjordes en undersökning av OLL: *Korkeakoululiikunnan Barometri 2013 – Korkeakoululiikunnan Suositusten Toteutuminen ja Opiskelijoiden Liikunta-aktiivisuus*. Det undersöktes alltså hur rekommendationerna följs i olika skolorna. Arcada var med i undersökningen, men har inte svarat på frågorna och därför finns det inga resultat för Arcada. (Saari et al., 2013)

Syfte med detta arbete är att utreda hur mycket studerande vid Arcada motionerar. Dessutom om den mängden uppfyller de finska motionsrekommendationerna. UKK – Institutets motionskaka kommer att vara utgångspunkten för motionsmängderna och uppdelningen.

Forskningsfrågorna:

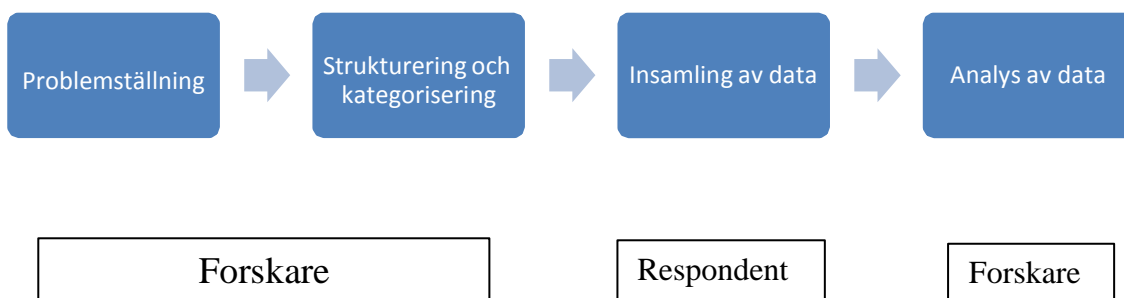
”Rör sig Arcada studerande enligt Finska motionsrekommendationerna?”

”Hur mycket sitter Arcada studerande per dag?”

”Hurudana aktiviteter vill studerande att skolan/studerandekåren erbjuder?”

8 METOD

Metoden i denna undersökning är en kvantitativ enkätstudie. Centralt i en kvantitativ forskning är bl.a. tidigare teori, definition av begrepp och att data kan analyseras numeriskt eller statistiskt (Hirsjärvi et al., 1997, s. 129). Kvantitativa studier är på förhand tydligt inramade, man har definierat frågor och kan plocka ut de svar som är relevanta. Kvantitativa metoden är därför mycket styrd av forskaren, inte av respondenten (se Figur 6). (Jacobsen, 2003, s. 52 - 53)



Figur 6 - Grad av öppenhet i den kvantitativa metoden (Jacobsen, 2003)

Enkätstudier kan göras både kvantitativt och kvalitativt. I denna undersökning passar det bäst med en traditionell kvantitativ enkätstudie, en survey. I en survey använder man standardiserade frågor i enkäten och analyserar svaren statistiskt. (Hirsjärvi et al. 1997, s. 122 – 123)

8.1 Population och Urval

Kvantitativa metoden passar bra då man vill få en tydlig bild av en speciell population. Man vill då undersöka en stor mängd människor, men det är oftast av praktiska skäl omöjligt att undersöka alla därför måste ett urval göras. (Jacobsen, 2003)

Den teoretiska populationen för undersökningen var alla studerande vid Arcada, ca 2700 st. Enkäten skickades ut på sociala medier och alla Arcada studerande har inte ett Facebook konto, så den faktiska populationen blir alla studerande som har ett Facebook konto. I detta arbete blev det naturligt ett slumpmässigt urval, de som svarade på enkäten ända till slut.

8.2 Enkäten och datainsamling

Enkäten skapas på skolans webb baserade program, Analystica. I enkäten användes standardiserade frågor, d.v.s. frågor som använts i andra stora hälsokartläggningar. Som grund för enkäten användes Hälsa 2011 forskningen, YTHS forskning om högskolestuderandes hälsa 2012 samt frågor angående sittande och aktivitetsnivå från UKK Institutet. Enkäten i sin helhet syns i Bilaga 2. Innan publicering testades enkäten av mej själv samt tre stycken studiekompisar. Enkäten publicerades 10.4.2014 på sociala medier; ASKs Facebook sida samt på ämnesföreningarnas Facebook grupper: HoSK r.f., Hanse SF, Commedia r.f. och TLK, utöver dessa publicerades den engelsk språkiga enkäten på ASK International Students Facebook grupp. En påminnelse skickades i varje grupp 21.4.2014. Enkäten stängdes 25.4.2014. Enkäten publicerades både på svenska och på engelska.

Webbenkäten var ett klart val eftersom populationen var så stor. Med hypotesen att största delen av studerande har ett Facebook konto var det också ett tydligt val att publicera enkäten på sociala medier. Eftersom skribenten har goda kontakter till olika branschgrupper på Facebook var det också möjligt att nå studerande från olika linjer. Enkäten publicerades endast i s.k. stängda grupper, var man kunde säkert anta att gruppmedlemmarna var endast från Arcada. Dessutom skrevs det tydligt i beskrivningen av enkäten att det endast gäller Arcada studerande.

8.3 Analysering av data

Analysen gjordes med Microsoft Excel 2007 och med hjälp av de diagram och tabeller som programmet Analytica gav. Data analyserades statistiskt med frekvensfördelning. Frekvensfördelningen skall beskrivas på ett kortfattat sätt, oftast används tårtdiagram eller stolpdigram (Jacobsen, 2003, s. 239). I detta fall kommer stolpdigram att användas för att framföra resultaten. Enkäten har analyserats med univariat analys, d.v.s. en variabel åt gången.

8.4 Reliabilitet och Validitet

Undersökningens resultat borde man kunna generalisera på hela populationen, då måste man kolla att mätinstrumenten fungerar. Detta kan man kolla med att analysera reliabilitet och validitet. Reliabilitet handlar om upprepbarhet, med samma omständigheter kan man få lika resultat upprepade gånger? Validitet däremot definierar ifall studien mätte det som den skulle. (Hassmén & Hassmén, 2008, s. 122 – 123)

I denna undersökning användes standardiserade frågor, d.v.s. frågor som tidigare gett fungerade resultat i stora nationella undersökningar. Detta tyder på att reliabiliteten och validiteten är hög. Frågorna var väldigt tydliga och gav inte mycket utrymme till egen tolkning, dessutom var öppna frågorna tydligt avgränsade. I öppna frågorna fanns också ett exempel svar för att tydligare visa hur svaren skall uttryckas. Faktorer som kan påverka reliabiliteten är respondentens känslor och sinnestämning. Motion och idrott

kan väcka starka känslor hos personer med dålig erfarenhet eller dålig självkänsla samt andra psykiska faktorer. Validiteten däremot kunde påverkas av respondenter utanför Arcada, eftersom länken var tillgänglig för alla som fick den kan det hända att någon utanför Arcada har besvarat enkäten. Detta försöktes att undvika med att endast dela enkäten i stängda Facebook grupper för Arcada studerande.

8.5 Etiska aspekter

Det finns tre s.k. grundläggande etiska krav som måste uppfyllas i en undersökning: informerat samtycke, krav på skydd av privatlivet samt krav på att bli korrekt återgiven. Med informerat samtycke menas att respondenten deltar frivilligt i undersökningen samt vet alla risker/möjligheter som eventuellt deltagande för med sig. Respondenten har också rätt till ett privatliv, då måste undersökningen respektera detta. Konkret betyder det att forskaren måste reflektera över hur känslig informationen är som insamlas, är det för privat information? Kan respondenten kännas igen via informationen, d.v.s. kan respondenten garanteras anonymitet? Sista kravet är att data presenteras så som det insamlats, med det menas att t.ex. inga citat tas ur kontext eller svar från en fråga sätts in i annat sammanhang. (Jacobsen, 2003, s. 21-27)

I denna undersökning har enkäten besvarats frivilligt av de som deltagit. Enkäten har funnits som en länk på Facebook där respondenten själv fått välja om han/hon vill svara eller inte. Information om undersökningen har funnits i början av enkäten där också anonymitet garanteras för respondenten, det fanns även möjlighet att kontakta forskaren och handledaren till arbetet. Informationen som söktes kan ses om del känslig men ingen är direkt igenkännbar av svaren. Data som samlats in kommer att presenteras procentuellt i diagram form, ingen information kommer att läggas ut ur kontext.

Till god forskningsetik hör också att man respekterar andras verk. På Arcada har varje studerande undertecknat ett dokument, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*, under första studieåret. I dokumentet utreds många forskningsetiska aspekter som anknyter till studierna vid Arcada. Dessa gäller också för examensarbetsprocessen.

Till god vetenskaplig praxis hör bl.a. att iaktta ärlighet, allmän omsorgsfullhet och noggrannhet i undersökningen, dokumenteringen och presentationen av resultaten. Tillämpa dataansknings -, undersknings - och bedömningsmetoder som är förenliga med kriterier för forsknings - och utvecklingsarbete och som är etiskt hållbara. Ta hänsyn till andra forskares (och medstudandes) arbete och resultat på ett korrekt sätt så att deras arbete respekteras och deras resultat tillmäts det värde och den betydelse som tillkommer dem.

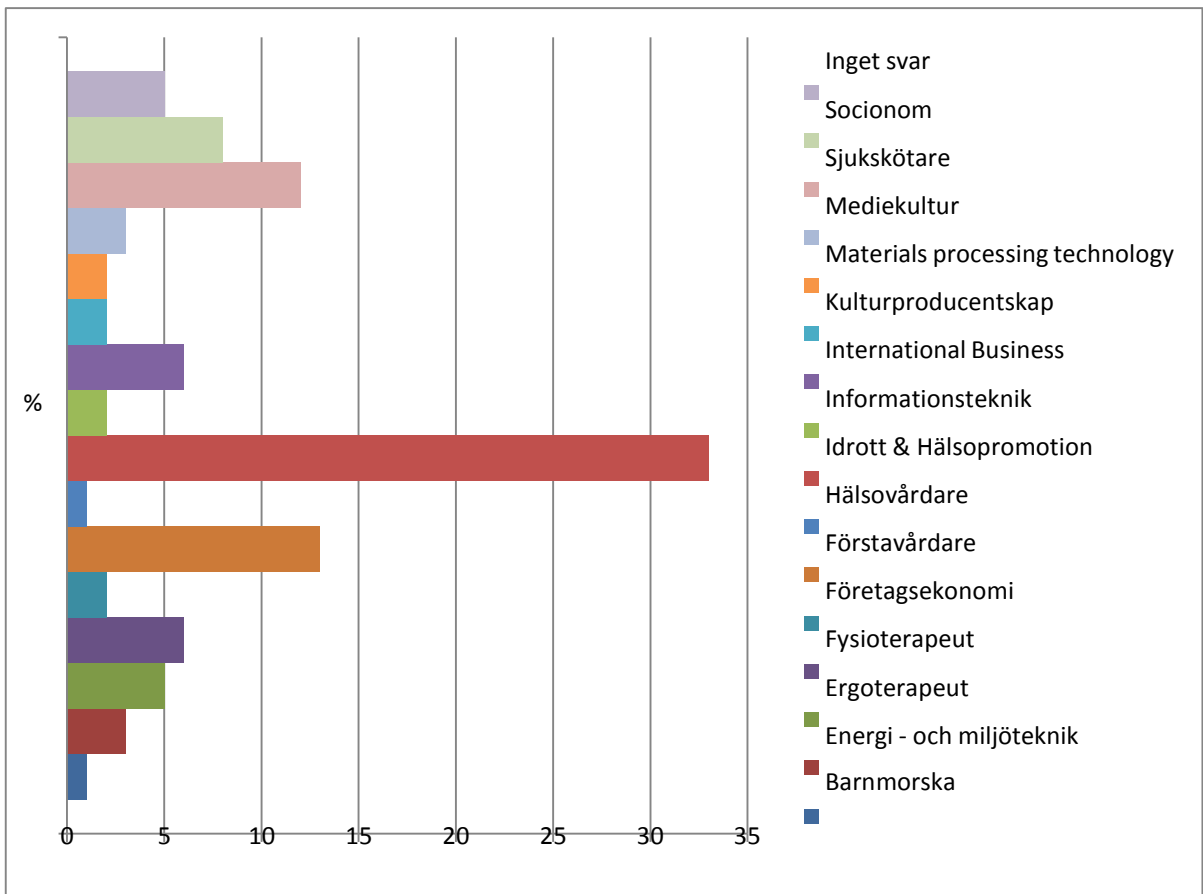
(Arcada, 2015 b)

9 RESULTAT

Undersökningens resultat presenteras här under med (procentuell) frekvensfördelning, resultaten ges i stolpdigram. Frågorna i enkäten som har stor vikt för undersökningen är de motionsrelaterade frågorna, hur länge studerande sitter under en dag samt vilka grenar studerande skulle vara intresserade av att delta i ifall högskola/studerandekåren erbjöd motion. Först kommer motionsrelaterade frågor redogöras för, sedan mängden sittande och sist grenpreferenserna.

I resultat delen har fråga 8, 9 och 10 också analyserats utan idrottsinstruktörerna. Idrottsinstruktörerna hade största svarsprocenten (33 %) och påverkade resultaten mycket. Idrottsinstruktörerna motionerar redan vid studierna en hel del, därför var det intressant att se resultaten också utan idrottsinstruktörernas svar.

Enkäten besvarades av 192 personer varav 90st svarade fullständigt. Svarsprocenten är då 3,3. Av dessa var 25st män och 65st kvinnor. Median ålder bland respondenterna var 22 år. I Figur 4 kan man se fördelning av svaren enligt utbildningsprogram. Vi kan se att största svarsprocenten finns inom området Hälsa och Välfärd, speciellt inom linjen Idrott & Hälsopromotion (33 %).



Figur 7 - Svarsfördelning enligt utbildningsprogram

9.1 Motionsvanor

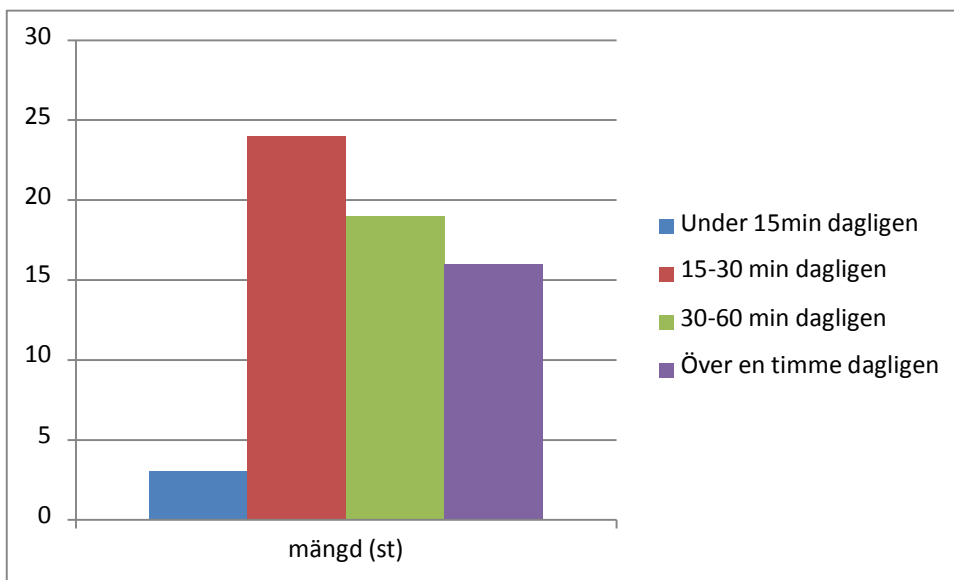
Under ämnet motionsvanor fanns det tre stycken frågor som var uppdelade enligt motionsrekommendationerna i: nyttomotion, konditionsträning och styrketräning. Vem ordnar idrottsaktiviteterna? presenteras också för att se fördelningen av olika idrottstjänster.

I frågan om nyttomotion ser vi att största delen av studerande utför nyttomotion åtminstone 15min per dag (94 %). (Se figur 8)

Nyttomotion		
8 Hur ofta utför du nyttomotion? (skolvägen/arbetsvägen, rasta hunden, städning, trädgårdsarbete)		
Under 15 min dagligen	5	6%
15-30 min dagligen	37	41%
30-60 min dagligen	27	30%
Över en timme dagligen	21	23%
Ei vastattu	0	0%

Figur 8 - Nyttomotion svarsfördelning

Svarsfördelningen ändrar en aning då idrottsinstruktörerna tas bort från analysen. Fortfarande uppfyller största delen 15-30min dagligen, men mängden som utför nyttomotion i över en timme dagligen sänks med fem stycken då idrottsinstruktörerna inte är med i analysen. (Se figur 9)



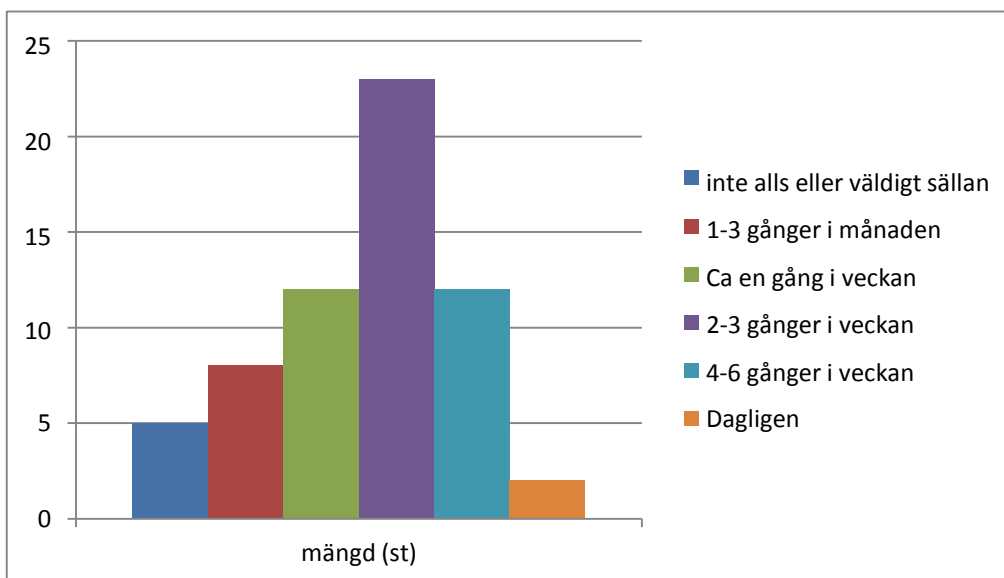
Figur 9 – svarsfördelning inom nyttomotion utan idrottsinstruktörer

Fråga om konditionsträning visar att största delen konditionstränar åtminstone 2ggr/vecka (69 %). 6 % har svarat att de inte utför konditionsträning eller att de utförs väldigt sällan. (Se figur 10)

Konditionsträning		
9 Hur ofta utför du konditionsträning minst 30 min åt gången så att du blir minst lindrigt andfådd och svettig? (joggar, cyklar, gymnastiserar, dansar, simmar, spelar bollspel)		
inte alls eller väldigt sällan	5	6%
1-3 gånger i månaden	10	11%
Ca en gång i veckan	13	14%
2-3 gånger i veckan	30	33%
4-6 gånger i veckan	27	30%
Dagligen	5	6%
Ei vastattu	0	0%

Figur 10 - Konditionsträning svarsfördelning

Mängden utförd konditionsträning visas också med idrottsinstruktörerna borträknade i figur 8. Man kan fortfarande se att största delen konditionstränar 2-3 ggr per vecka. Idrottsinstruktörerna hör inte till gruppen ”inte alls eller väldigt sällan”. Vi kan se en sänkning i mängden som konditionstränar 4 – 6 ggr per vecka på till och med 15 st. (Se figur 11)



Figur 11 - Svarsfördelning inom konditionsträning utan Idrottsinstruktörer

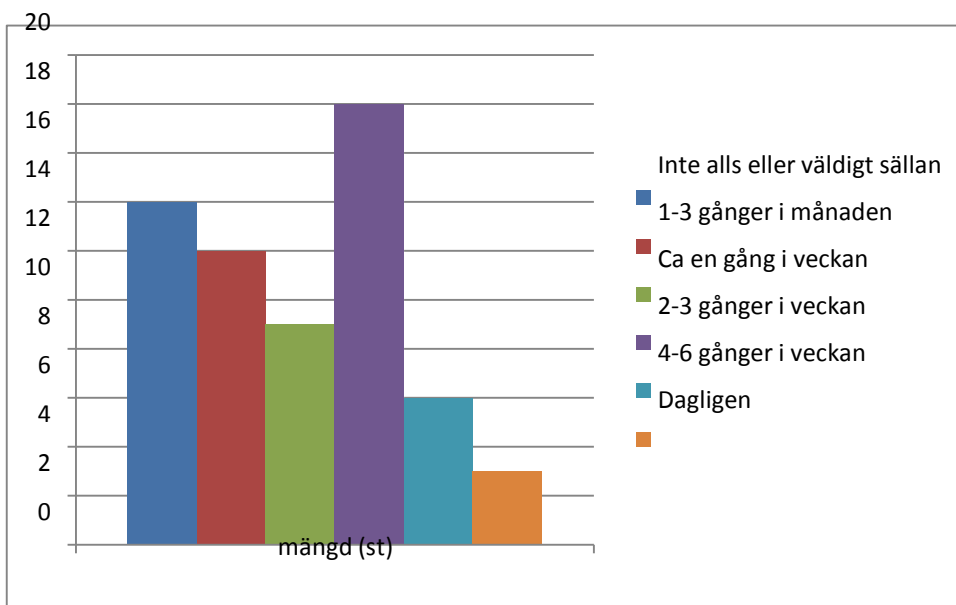
I frågan om styrketräning märktes att de flesta studerande styrketränar 2-3 ggr/vecka (36 %). 17 % har svarat att de inte styrketränar eller styrketränar väldigt sällan. (Se figur 12)

Styrketräning		
10 Hur ofta utför du träning av muskelkondition/styrka t.ex. konditionsgrupp eller gymträning?		
Inte alls eller väldigt sällan	15	17%
1-3 gånger i månaden	13	14%
Ca en gång i veckan	10	11%
2-3 gånger i veckan	32	36%
4-6 gånger i veckan	17	19%
Dagligen	3	3%
Ei vastattu	0	0%

Figur 12 - Styrketräning svarsfördelning

När idrottsinstruktörerna tas bort från fråga 10, är styrketräning 2 – 3 ggr per vecka fortfarande oftast framkommande. Vi kan se att 99 % av gruppen ”inte alls eller väldigt

sällan” inte är idrottsinstruktörer, utan övriga studerande på Arcada. Man kan lägga märke till att mängden som styrketränar 2 – 3 ggr per vecka sänks med 14st och mängden som styrketränar 4 – 6 ggr per vecka sänks med 11st. (Se figur 13)



Figur 13 - Svarsfördelning av styrketräning utan idrottsinstruktörer

I frågan ”Vem ordnar idrottsaktiviteterna?” svarade största delen (83 %) svarar att de motionerar självständigt ensam. Kommersiella idrottstjänster och idrottsföreningar är populärast använda tjänster. 2st svarar att de inte motionerar. (Se figur 14)

12. Vem ordnar idrottsaktiviteterna?		
Lomakkeiden määriä	90	
Jag motionerar inte	2	2%
Självständigt ensam	75	83%
Självständigt med vänner	50	56%
Motion som arrangeras av högskolan eller studerandekåren	6	7%
Motion som arrangeras av ämnesförening	4	4%
Kommersiella idrottstjänster (t.ex. privata gym, Elixia etc.)	26	29%
Kommunala idrottstjänster	6	7%
Idrottsförening	20	22%

Figur 14 - Använda idrottstjänster svarsfördelningen

Andelen studerande som uppfyller de givna motionsrekommendationerna inom de olika områden, framställs i figur 15. Alla tre områden uppfyller över hälften av studerande.



Figur 15 - Hur rekommendationerna uppfylls av Arcada Studerande

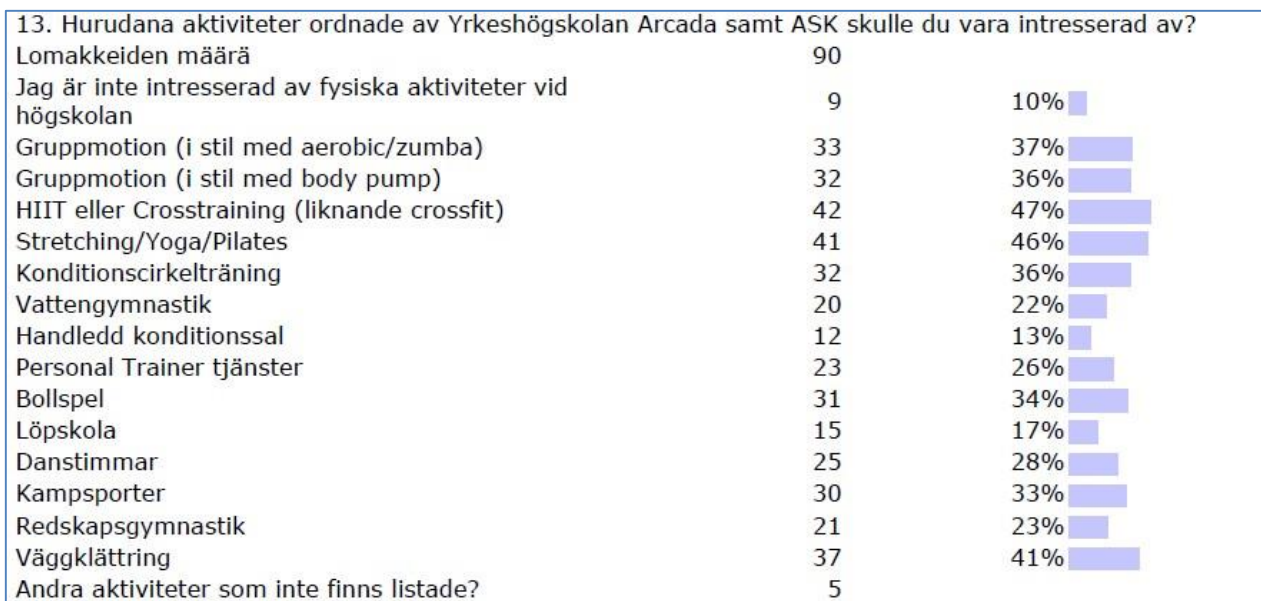
9.2 Sittandet

Fråga nummer 7 handlar om sittandet, mer specifikt hur mycket studerande sitter per dag. Här ville man få fram tiden i h:min per dag. Frågan besvarades av 89 respondenter och 3 svar var ofullständiga (oanvändbara). Medeltalet för sittande var 6h 30min dagligen. Män sitter i snitt 5 h 55min per dag, medan kvinnor sitter i snitt 6h 55min per dag.

9.3 Grenpreferenser

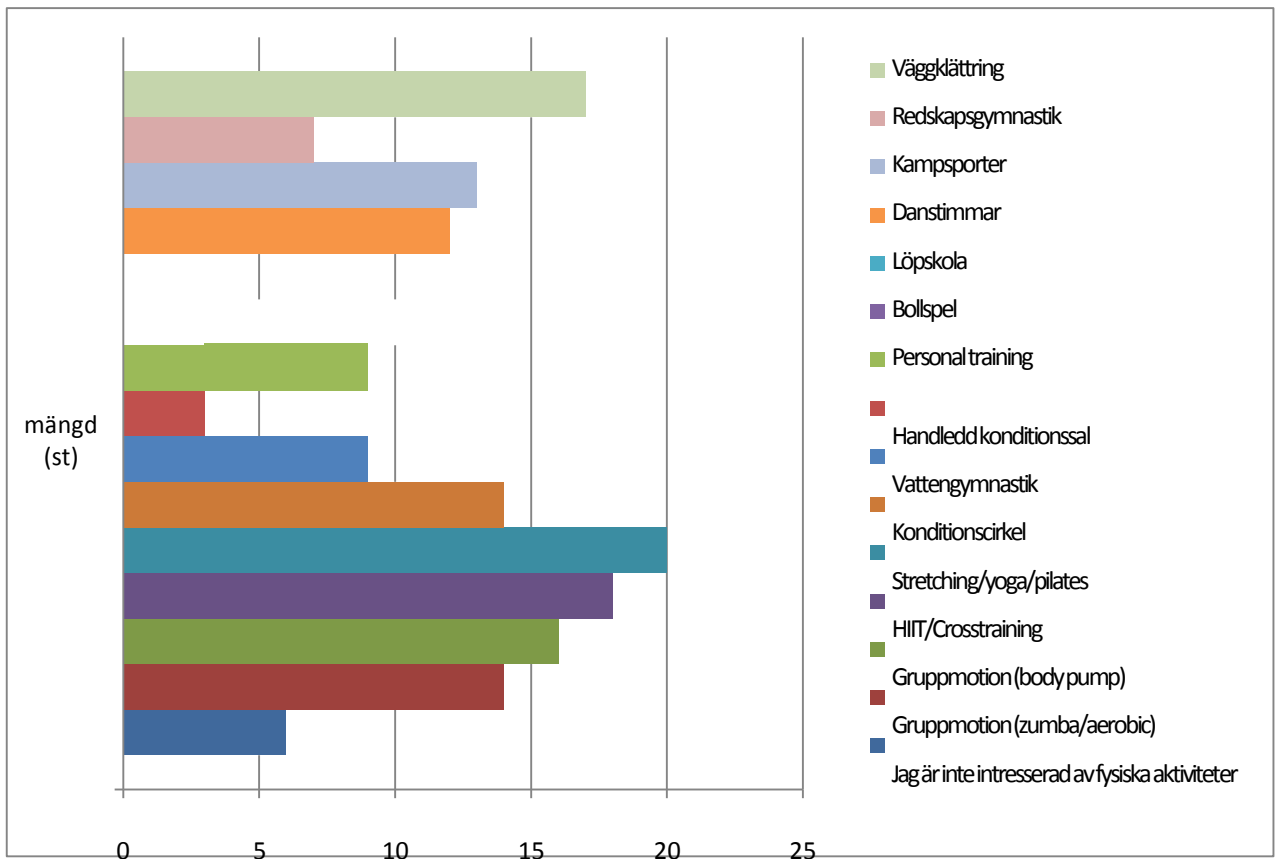
Grenar som studerande skulle vara intresserade av frågades efter i fråga 13. Det fanns flera alternativ att välja mellan och man kunde kryssa i flera alternativ. Dessutom fanns det utrymme för egna önskemål ifall den önskade grenen inte fanns med i listan.

Fördelningen mellan grenarna är ganska jämn. Största trenderna bland studerande är HIIT träning, yoga/stretching och väggklättring som alla fick röster på över 40 %. 10 % ansåg att de inte var intresserade av motion vid högskolan.



Figur 16 - Grenpreferenser svarsfördelning av alla studerandes svar

När grenpreferenserna granskades på basis av de studerande som är mest passiva, d.v.s. sitter längst under dagen (> 6h/dag), blev resultaten något olika. Fortfarande är de tre favoritgrenarna samma, men fördelningen är olik; yoga/stretching, HIIT och väggklättring. En märkbar sänkning sker i önskan för handledd konditionssal och Personal trainer tjänster när man frågar de passivaste av studeranden. Handledd konditionssal sänks med 9st och Personal training med 14st.



Figur 17 - Grenpreferenser enligt de studerande som sitter mest

Utöver de givna alternativen fanns det utrymme för egna förslag, det kom fem olika förslag på grenar/aktiviteter:

- Crossfit
- Arcadas eget fotbollslag
- Simteknik
- Olympiska lyft
- Volleyboll

10 DISKUSSION

Syftet med arbetet var att utreda hur mycket Arcada studerande motionerar, ifall den mängden motsvarar den rekommenderade mängden och hurudana aktiviteter studerande önskar att högskolan skulle erbjuda samt mängden sittande. I diskussionsdelen granskas

resultaten i koppling till teorin, metoden, egna arbetet och fortsatta forskningsmöjligheter.

10.1 Resultatdiskussion

I detta kapitel behandlas resultaten i koppling till; motionsrekommendationerna, sittandet och studerandes önskemål för aktiviteter.

10.1.1 Motionsrekommendationerna

I enkäten frågades motionsmängderna på samma sätt som i den nationella undersökningen, Hälsa 2011 och YTHS undersökning om högskolestuderandes hälsobeteende. Där delas motion in i kategorierna: nyttomotion, konditionsträning och styrketräning – precis som i UKK motionskakan (raskt utförande, ansträngande och muskelkondition). På så sätt är det också lättare att kolla om studerande motionerar tillräckligt. I Bild 4 ser vi i procent, andelen som motionerar enligt motionsrekommendationerna på Arcada. Mängden är lysande på både konditionsträning och nyttomotion, men styrketräning ligger ganska lågt då endast hälften uppfyller mängden som rekommenderas. Om man jämför med Hälsa 2011 – så rapporterades att 1/10 motionerar enligt rekommendationerna (Koskinen et.al., 2011). Man kan då konstatera att Arcada studerande motionerar i snitt mer än Finlands befolkning. I YTHS undersökning rapporteras att 9 % inte alls motionerar (Kunttu & Pesonen, 2012). I denna undersökning kom det fram att 2 % inte alls motionerar, dessutom rapporterades att 6 % inte konditionstränar/tränar väldigt sällan och samma variabel på styrketräningssidan var 17 %. Av motionsrekommendationerna ser vi tydligt att största förbättringen krävs på styrketräningssidan.

I allmänhet kan man dra slutsatsen att lite över hälften av respondenterna uppfyllde alla motionsrekommendationerna. Mängden kunde gärna vara större och arbete för att förbättra mängden aktiva studerande borde stödas. Största arbetet för förbättring finns på styrketräningssidan som hade lägsta uppfyllningsprocenten.

10.1.2 Mängden sittande bland Arcada studerande

Sittandets faror är välkända, det är ett hett ämne inom branschen och försök till att minska sittande syns överallt. Studerande hamnar sitta stora delar av dagen p.g.a. föreläsningar. Efter skolan går man kanske hem och plugga, d.v.s. sitter mera. Enligt THL sitter 40 % av studerande över 7h dagligen (Husu et.al., 2013). Den skadliga mängden för ungdomar är över 4h dagligen (Vuori & Laukkanen, 2010). I enkät resultaten är medeltalet för sittandet bland Arcada studerande 6h 30min per dag. Detta överskrider alltså gränsen för skadlig mängd. Överraskande var att kvinnorna sitter i snitt 1h per dag mer än män. I THL:s undersökning framkommer det att män sitter i snitt mer än kvinnor, detta framkom i alla åldersgrupper (Husu et.al., 2013)

6h 30min låter ganska lite för en studerande, man kan även i denna fråga konstatera att respondenterna kan ha underskattat mängden som de sitter. Eftersom det är i allmän kännedom hur skadligt sittandet är, kan de lätt ändra på respondentens svar. Man vill ge en bild av att man är aktivare än man egentligen är. Detta kan påverka resultatens reliabilitet och validitet. Det är också ganska svårt att uppskatta hur mycket man faktiskt sitter dagligen, de tre svaren som föll bort var skrivna: ”svårt att säga” eller ”svårt att uppskatta”. Icke svar har uppkommit p.g.a. svårigheten att svara på frågan tillräckligt noggrant. Man kunde eventuellt ha delat frågan in i olika situationer om dagen, t.ex. hur mycket sitter du i skolan? Framför datorn? Framför tv:n? I kollektivtrafiken/bilen? Detta kunde ha hjälpt respondenten uppskatta mängden sittande.

För att minska sittandet bland studerande kunde olika sorters hälsokampanjer utföras i skolan. Nyttomotion på pauserna som t.ex. gå i trappor istället för att använda hissen, cykla skolvägen eller gå skolvägen. Marknadsföra skolans motioneringsutrymmen bättre, att få fram hur enkelt det är att köra ett träningspass i skolans gym på en hopptimme. Själva sittandet på föreläsningar kunde man minska med att samarbeta med lärarna. Ha lärarna att köra pauser oftare, ta in pausgymnastiks rörelser mitt i föreläsningarna. Huvudsaken är att uppmana studerande själv också att tänka på mängden som de sitter, vad kan man själv göra åt saken?

10.1.3 Högskolemotion och studerandes önskemål

Högskolemotionen spelar stor roll för unga vuxna, det är ett ypperligt forum för uppehållande av konditionen och allmän hälsa/välmående. På Arcada finns det utrymmen för att erbjuda högskolemotion. Det som nu erbjuds är METKA sport passet, på Arcada betyder det 3 veckotimmar. Dessutom får man också sporta på METKAs andra lokaler. (Arcada Studerandekår, 2015 b)

I enkät undersökningen kom det fram att 7 % (6st) använder sig av Studerandekårens motions tjänster (METKA sport). Utöver det rapporterade 4 % (4st) att de utnyttjar motionstjänster vid ämnesförening. Mängderna är väldigt låga och borde höjas snabbast möjligt. Vad det låga deltagarantalet beror på kan man enbart spekulera, kanske bristfällig information? Opassande tidpunkter? Omotiverande grenar? I varje fall skulle de vara i allas nytta att få mera studerande med i motions tjänster erbjudna av studerandekåren/högskolan. Det som borde erbjudas mest av är olika former av styrketräning, eftersom den delen uppfylls sämst bland studerande.

När studerande i enkäten frågades efter önskemål för aktiviteter ordnade av högskolan/studerandekåren, svarade enbart 10 % (9st) att de inte är intresserade av motion vid högskolan. En stor majoritet är alltså intresserade, men varför deltar de inte i det som erbjuds? Det som önskades mest bland de mest inaktiva studeranden var yoga, HIIT och väggklättring. Handledd konditionssal, konditionscirkelträning och gruppmotion i typ av body pump önskades också men i mindre grad. Det skulle vara viktigt att få dessa styrketräningsaktiviteter mer attraktiva för allmänheten.

I Bilaga 3 finns ett uttag ur ASK verksamhetsplan 2015. Uttaget är den delen som behandlar idrott och motion. I verksamhetsplanen nämns inte mera METKA sport vilket kan tyda på att samarbetet håller på att lida mot sitt slut. En ny tjänst i verksamhetsplanen är HoSKen Sportar, en motionstjänst som är utvecklad av skribenten för ämnesföreningen HoSK r.f. HoSKen Sportar är än så länge en tjänst för HoSK studerande, det ordnas ett motionstillfälle ca 2ggr/månad, oftast gratis. Det nämns också att ASK aktivt marknadsför Studerandes FM tävlingar som ordnas av OLL. Dessutom

strävar ASK till att ordna mera introduktions tillfällen till skolans gym, stARCis. Ifall idrottshallens planering framskrider, är ASK också aktivt med och utarbete hallen.

Utöver allt som finns i verksamhetsplanen skulle det vara fint att utveckla utbudet motionstjänster vid skolan. Även om METKA samarbetet fortsätter, kunde man erbjuda mera timmar på Arcada och marknadsföra sport passen mera för att få studerande att röra på sig vid sidan av studierna. Styrketränningsaktiviteter borde marknadsföras extra mycket. En stor del av studerande vid Arcada bor i Arabiastranden så även kvällstimmar borde locka åt sig deltagare. På grund av mängden sittandet i skolan skulle det eventuellt passa att ha en ”pausgymnastiks kampanj” för att minska passiva tiden på föreläsningar. Andra sorters kampanjer kunde också utföras, som t.ex. posters om sittandets faror, vikten av styrketräning för hälsa, olika sorters nyttomotion. Man kunde utnyttja idrottsstuderande i planering av och utförandet av sådana kampanjer.

10.2 Metoddiskussion

Metoden kvantitativ enkät var väldigt passande för arbetet, eftersom data som insamlades skulle analyseras statistiskt. I arbetet ville skribenten få fram hur mycket (mängd – kvantitativt) studerande vid Arcada motionerar. Annat som undersöktes var hurudana aktiviteter studerande själv önskade att delta i, vilket också är i form av kvantitativ data.

Datainsamlingsmetoden, öppen webbenkät, var absolut lättaste sättet att samla in information. Dagens unga vuxna spenderar stor tid av dagen på nätet och på sociala medier, därmed kan man räkna ut att det är lätt att nå respondenterna på sociala medier. Facebook sprider sig åt många i målpopulationen, ändå blev svarsprocenten låg. Detta kan bero på att flera använder Facebook på smarttelefoner, vilket kan orsaka att man inte orkar delta i en enkätundersökning via telefonen. Skribenten kunde också ha skickat flera påminnelser för att få in mera svar. En möjlighet kunde också ha varit att skicka enkäten via e-post för att garantera att den når alla Arcada studerande.

Frågorna i enkäten var väldigt tydliga, enda som skulle behöva specificeras är frågan om sittandet. Antalet felsvar var väldigt liten, det framkom endast vid frågan om mängden sittande. Validiteten och reliabiliteten kunde påverkas negativt av respondentens inställning till ämnet, motion och passivitet kan kännas känsligt. Mer information kunde man ha fått med att ta med de öppna frågorna i analysen. Även om det riskerar att forskningen hade blivit svårare att tolka. Svarsprocenten blev ganska låg, vilket bidrar negativt till generaliserbarheten av resultaten, men respondenterna representerade många olika utbildningsprogram, vilket bidrar positivt till generaliserbarheten.

Analysmetoderna fungerade också bra i arbetet även om svarsantalet var lågt. Med större urval kunde man få mer generaliserbara resultat. Skribenten anser ändå att frekvensfördelningen var fungerade i detta arbete. Programmet Analystica var väldigt behändigt och gav resultaten i en lätt tolkbar form. Resultatens reliabilitet är relativt hög, eftersom standardiserade frågor användes i enkäten. I analysen märktes att idrottsinstruktörerna spelade en stor roll för de höga antalen motion/vecka. Ifall underökningen skulle göras om, kunde det vara intressant att utelämna idrottsinstruktörerna helt och hållet från analysen och fokusera på att få en mer heterogen gruppdelning.

10.3 Fortsatta forskningsmöjligheter

Studien var relevant för beställaren och ger information om nuläget. Utvecklingsmöjligheter finns på många olika fronter. Arbetet ger insikter i högskolans studerandes motionsvanor och hurdana aktiviteter studerande skulle vara intresserade av att delta i.

Många olika funktionella arbeten kunde göras kring ämnet. Som tidigare nämnt kunde man utnyttja idrottsstuderande och utföra olika hälsokampanjer i skolan (kampanj för att öka användning av trappor istället för hiss, pausgymnastiks kampanj, workshop om att arbeta stående och dess fördelar, öka vardagsaktivitet mm.). Ett pilotprojekt gjordes av

skribenten och hennes med studerande – Arcada BLAST, en idrottsdag på skolan. Ett liknande evenemang kunde planeras och utföras. I allmänhet att utveckla en motionstjänst för ASK som skulle rulla på i skolans utrymmen och möjligtvis med studerande från idrottslinjen.

Om några år kunde en follow up studie göras om motionsrekommendationerna åter, använda samma enkät och kolla hur läget är. Undvika bortfall är största utmaningen här. Det skulle vara intressant att se samma forskning gjord i större skala på Arcada → större svarsprocent, samt att undersöka en mer heterogen grupp (nu stor del av respondenterna från Hälsa och Välfärdsprogrammen). Liknande forskningar som Martikainen och Hentinen har gjort, d.v.s. idrott och dess relation till någon annan variabel skulle vara intressant att forska i. Exempelvis idrott och koncentrationsförmåga, idrott och skolframgång, idrott och psykiskt välbefinnande mm.

KÄLLOR

Arcada, 2015, A, *Om Arcada*. [www] Tillgänglig: <http://www.arcada.fi/sv/om-arcada>
Hämtad: 13.1.2015 Uppdaterad: 11.1.2015

Arcada, B, *God Vetenskaplig Praxis i Studier vid Arcada*. [www] Tillgänglig:
http://studieguide.arcada.fi/webfm_send/481 Hämtad: 3.2.2015

Arcada Studerandekår, A [www] Tillgänglig: <http://www.asken.fi/karen/> Hämtad:
14.1.2015

Arcada Studerandekår, B [www] Tillgänglig: <http://www.asken.fi/motion/> Hämtad:
14.1.2015

Hassmén Nathalie & Hassmén Peter, 2008. *Idrottsvetenskapliga Forskningsmetoder*.
SISU Idrottsböcker, 2008, 414s.

Helldán Anni, Helakorpi Satu, Virtanen Suvi & Uutela Antti, 2013. *Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013*. Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos, 2013. [www] Tillgänglig:
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1 Hämtad: 13.1.2015

Hentinen Jutta, 2014. *Fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos studerande – En kvantitativ undersökning bland studerande vid en svenskspråkig yrkeshögskola i Helsingfors*. Arcada, Examensarbete. [www] Tillgänglig:
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/75120/Slutarbete%201.pdf?sequence=1> Hämtad: 4.3.2015

Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko & Sajavaara Paula, 1997. *Tutki ja Kirjoita*. Tammi, 2003, 430s.

Husu P, Tokola K, Suni J, Luoto R, Sievänen H, Mäki-Opas T, Vasankari T, Kaikkonen R, 2013. *Istumisen ja terveystuokuntasuositusten toteutuminen suomalaisilla aikuisilla vuonna 2013 —ATH-tutkimuksen tuloksia*. Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos, 2014. [www] Tillgänglig: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116070/URN_ISBN_978-952-302-201-0.pdf?sequence=1 Hämtad: 13.1.2015

Häkkinen Saira & Näppi Minna, 2012. ”Pakkopullaakin voi Oppia Syömään” - Korkeakouluopiskelijoiden liikuntasuhde ja liikuntakäyttäytyminen. Mikkelin Ammattikorkeakoulu, [www] Tillgänglig: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64499/Hakkinen_Saira_%20Nappi_Minna.pdf?sequence=1 Hämtad: 26.1.2015

Jacobsen Dag Ingvar, 2003, *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur, 2007, 316s.

Koskinen Seppo, Lundqvist Annamari & Ristiluoma Noora, 2011. *Terveys, Toimintakyky ja Hyvinvointi Suomessa 2011*. Terveiden ja Hyvinvoinninlaitos, 2012. [www] Tillgänglig: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_nettil.pdf?sequence=1 Hämtad: 7.12.2013

Kunttu Kristina, 2009. *Opiskeluterveys Koostuu Monen Toimijan Yhteistyöstä*. Duodecim, 2013. [www] Tillgänglig: http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00577 Hämtad: 23.1.2014

Kunttu Kristina & Pesonen Tommi, 2012. *Korkeakouluopiskelijoiden Terveystutkimus 2012*. Ylioppilaiden Terveidenhoitosäätiö YTHS, [www] Tillgänglig: http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf Hämtad: 7.12.2013

Käypähoito, 2014, *Liikunta*, [www] Tillgänglig: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/suositus?id=hoi50075> Hämtad: 13.1.2015

Lehtonen Kati, 2014, Liikkumattomuudesta, *Liikunta & Tiede*, 6/2014

Lindroth Jan, Nationalencyklopedin, *Idrott*, [www] Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/idrott> Hämtad: 14.1.2015

Makkonen Marjo, 2014. *Korkeakoululiikunnan kehittäminen - KAMK Sport - liikuntaohjelma Kajaanin ammattikorkeakoululle*. Kajaanin Ammattikorkeakoulu, [www] Tillgänglig: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84592/Makkonen_Marjo.pdf?sequence=1 Hämtad: 26.1.2015

Martikainen, Jenna, 2014. *Fysisk aktivitet som nyckel till studieframgång – en kartläggning av attityder gällande fysisk aktivitet och välbefinnande hos yrkeshögskolestuderande*. Arcada, Examensarbete. [www] Tillgänglig: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/76769/Martikainen_Jenna.pdf?sequence=1 Hämtad: 13.1.2015

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry, 2011. *Hyvä Korkeakoululiikunta - Suositukset*. Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL), 2011. 80s.

Pate Russel R., O'Neill Jennifer R. & Lobelo Felipe, 2008. *The Evolving Definition of "Sedentary"*. American College of Sports Medicine. [www] Tillgänglig: http://www.sph.sc.edu/usc_cparg/pdf/sedentary2008.pdf Hämtad: 14.1.2015

Pyykkönen Teijo, 2014. Liikunta on myös käsitteiden peliä, *Liikunta & Tiede*, 6/2014

Saari Juhani, Ansala Jussi, Pulkkinen Suvi & Mikkonen Janne, 2013. *Korkeakoululiikunnan Barometri 2013 – Korkeakoululiikunnan Suositusten Toteutuminen ja Opiskelijoiden Liikunta-aktiivisuus*. Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry (OLL), 2014. [www] Tillgänglig: http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/korkeakoululiikunnan_barometri_2013.pdf Hämtad: 14.1.2015

Student Union of Metropolia (METKA), [www] Tillgänglig: <http://sport.metkaweb.fi/> Hämtad: 26.1.2015

Suni Jaana, Husu Pauliina, Aittasalo Minna & Vasankari Tommi, 2014, Liikunta on osa liikkumista – Paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan, *Liikunta & Tiede*, 6/2014

- Syvöja Heidi, 2014. *Physical Activity and Sedentary Behaviour in Association with Academic Performance and Cognitive Functions in School-aged Children*. LIKES, 2014. [www] Tillgänglig: http://www.likes.fi/filebank/1427-Dissertation_Heidi_Syvaaja_tiivis.pdf Hämtad: 26.1.2015
- Tikkanen Olli, Haakana Piia, Pesola Arto J., Häkkinen Keijo, Rantalainen Timo, Havu Marko, Pullinen Teemu & Finni Taija, 2013. *Muscle Activity and Inactivity Periods during Normal Daily Life*. PLOS one. [www] Tillgänglig: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0052228> Hämtad: 14.1.2015
- UKK Institutet, *Testaa Liikkumisesi*, [www] Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/testaaliikkumisesi/> Hämtad: 12.2.2014
- UKK Institutet, 2007. *UKK Terveysseula – Liikkumisen Turvallisuuden ja Sopivuuden Arviointikysely*. [www] Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/292-ukkterveysseula.pdf> Hämtad: 12.2.2014
- UKK Institutet, 2011. *Liikkumattomuus Haasteena*. UKK Institutet. [www] Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntautiset2011.pdf> Hämtad: 13.1.2015
- UKK Institutet, 2009. *Liikuntapiirakka*. UKK Institutet. [www] Tillgänglig: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> Hämtad: 13.1.2015 Uppdaterad: 16.12.2014
- Undervisningsministeriet, 2009. *Statsrådets principbeslut om riktlinjer för främjande av idrott och motion*. Undervisningsministeriets publikationer 2009:17. [www] Tillgänglig: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/opm17.pdf?lang=fi> Hämtad: 13.1.2015
- Vuori Ilkka & Laukkanen Raija, 2010. *Liiallinen Istuminen on Terveydelle Vaarallista*. UKK Institutet. [www] Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikkumattomuuden_haittoja Hämtad: 13.1.2015 Uppdaterad: 3.12.2014
- Vuori Ilkka, 2010. *Liikuntaan Liittyviä Määritelmiä*. Käypähoito. [www] Tillgänglig: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01203> Hämtad: 14.1.2015 Uppdaterad: 2014

Weckström, Nina, 2013, Arcada bygger idrottshall, *Hufvudstadsbladet*, 13.8.2013

WHO World Health Organization, 2013. *Physical Activity*. [www] Uppdaterad: 2013
Tillgänglig:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html> Hämtad: 22.11.2013

Winroth Jan & Rydqvist Lars-Göran, 2010. *Hälsa och Hälsopromotion – Med fokus på individ - , grupp – och organisationsnivå*. SISU Idrottsböcker, 288s.

BILAGOR

Bilaga 1 – Rekommendationer för Högskoleidrotten

REKOMMENDATIONER FÖR HÖGSKOLEIDROTTE:

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

B. Högskolan satsar (förutom 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. Högskolorna 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 - Enkäten

Enkäten i sin helhet, bilder från Analystica.

Nivån av fysisk aktivitet hos Arcada studerande

Målet med denna undersökning är att få en syn på Arcada studerandenas idrottsvanor och deras intressen för organiserad motion vid högskolan. Nu har just du chansen att påverka utbudet av fysisk aktivitet vid yrkeshögskolan Arcada!

Denna enkät fungerar som en del av ett examensarbete. Arbetet utförs av en Idrott & Hälsopromotion studerande.

Det tar ungefär 5 minuter att besvara denna enkät.

Svaren av dessa enkät behandlas anonymt. Enkäten är öppen mellan 10.4.2014 och 25.4.2014. Tack för ditt deltagande!

Mera information av:

Jannika Kuhlefelt kuhlefej@arcada.fi (studerande)

Riitta Vienola riitta.vienola@arcada.fi (handledare)

1 Kön Man Kvinna

2 Ålder

3 Studie status på Arcada Heltids studerande (Bachelor's degree) Studerande på öppna YH Bachelor's degree student in English Exchange student Master's degree studerande

4 Utbildningsprogram

5 a Deltog du på Arcada BLAST! 10.4.2014? Ja Nej

5 b Om du INTE deltog på Arcada BLAST kan du ge en kort förklaring varför?

Nivån av fysisk aktivitet hos Arcada studerande

Egen uppskattad kondition

6 Hur uppskattar du din egen kondition i relation till andra i din åldersgrupp?

- Avsevärt sämre
- En del sämre
- Lika bra
- En del bättre
- Avsevärt bättre
- Vet ej

Nivån av fysisk aktivitet hos Arcada studerande

Dagliga sittandet

7 Hur mycket sitter du per dag? (ange i h:min, ex. 1:45)

Nivån av fysisk aktivitet hos Arcada studerande

Nyttomotion

8 Hur ofta utför du nyttomotion? (skolvägen/arbetsvägen, rasta hunden, städning, trädgårdsarbete)

- Under 15 min dagligen
- 15-30 min dagligen
- 30-60 min dagligen
- Över en timme dagligen

Nivån av fysisk aktivitet hos Arcada studerande

Konditionsträning

9 Hur ofta utför du konditionsträning minst 30 min åt gången så att du blir minst lindrigt andfådd och svettig? (joggar, cyklar, gymnastiserar, dansar, simmar, spelar bollspel)

- inte alls eller väldigt sällan
- 1-3 gånger i månaden
- Ca en gång i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- 4-6 gånger i veckan
- Dagligen

Nivån av fysisk aktivitet hos Arcada studerande

Styrketräning

10 Hur ofta utför du träning av muskelkondition/styrka t.ex. konditionsgrupp eller gymträning?

- Inte alls eller väldigt sällan
- 1-3 gånger i månaden
- Ca en gång i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- 4-6 gånger i veckan
- Dagligen

Nivån av fysisk aktivitet hos Arcada studerande

11. Vilka idrottsgrenar har du som hobby? Nämn högst tre favoriter.

11a Favorit 1. Ange svaret såhär: simning 2 ggr/v och sammanlagt 4h/v

11b Favorit 2. ange svaret såhär: simning 2ggr/v och sammanlagt 4h/v

11c Favorit 3. ange svaret såhär: simning 2gg/v och sammanlagt 4h/v

Nivån av fysisk aktivitet hos Arcada studerande

12. Vem ordnar idrottsaktiviteterna?

- Jag motionerar inte
- Självständigt ensam
- Självständigt med vänner
- Motion som arrangeras av högskolan eller studerandekåren
- Motion som arrangeras av ämnesförening
- Kommersiella idrottstjänster (t.ex. privata gym, Elixia etc.)
- Kommunala idrottstjänster
- Idrottsförening
- Annan förening

Nivån av fysisk aktivitet hos Arcada studerande

13. Hurdana aktiviteter ordnade av Yrkehögskolan Arcada samt ASK skulle du vara intresserad av?

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jag är inte intresserad av fysiska aktiviteter vid högskolan | <input type="checkbox"/> Gruppmotion (i stil med aerobic/zumba) | <input type="checkbox"/> Gruppmotion (i stil med body pump) |
| <input type="checkbox"/> HIIT eller Crosstraining (liknande crossfit) | <input type="checkbox"/> Stretching/Yoga/Pilates | <input type="checkbox"/> Konditionscirkelträning |
| <input type="checkbox"/> Vattengymnastik | <input type="checkbox"/> Handledd konditionssal | <input type="checkbox"/> Personal Trainer tjänster |
| <input type="checkbox"/> Bollspel | <input type="checkbox"/> Löpskola | <input type="checkbox"/> Danstimmar |
| <input type="checkbox"/> Kampsporter | <input type="checkbox"/> Redskapsgymnastik | <input type="checkbox"/> Vägglättring |
- Andra aktiviteter som inte finns listade?

Nivån av fysisk aktivitet hos Arcada studerande

Dina kommentarer och tankar

16 Här under kan du ge feedback eller presentera dina tankar kring ämnet motion i skolan. Ordet är fritt.

Bilaga 3 – ASK Verksamhetsplan 2015

Print screen av ASK verksamhetsplan 2015, delen om idrott och motion

- HoSK:en sportar görs känt för alla studerande och konceptet utvecklas i samarbete med HoSK och Idrottsstuderande till ett fungerande brand.
- ASK informerar och samlar studerande till lag för olika grenar i Studerandes FM-tävlingar.
- ASK arbetar för att det ordnas flera introduktionstillfällen till Arcadas gym stARCis
- ASK deltar i planerandet av den nya idrottshallen.