

Arcadastuderandes motionsvanor år 2022

En kvantitativ enkätstudie

Jonna Berghem

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott & hälsopromotion
Identifikationsnummer:	8675
Författare:	Jonna Berghem
Arbetets namn:	Arcadastuderandes motionsvanor år 2022: En kvantitativ enkätstudie
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	Arcada Studerandekår - ASK
<p>Sammandrag:</p> <p>I Finland uppnår inte hälften av yrkeshögskolestuderandena den fysiska aktivitetsnivå som rekommenderas för hälsans skull. Därtill är närmare hälften av yrkeshögskolestuderandena överviktiga och stillasittande beteendet ökar. Syftet med detta arbete var att undersöka Arcadastuderandes motionsvanor och metoden för arbetet var en kvantitativ enkätundersökning. Webbenkäten gjordes på svenska, på programmet LimeSurvey och bestod av 14 frågor. Enkäten var aktiv under en veckas tid och delades på studerandekårens sociala medier och nyhetsbrev samt skickades ut per e-post till alla Arcadastuderande som studerar för en grundexamen på svenska. Beställaren för detta arbete var Arcada studerandekår – ASK, som med hjälp av undersökningens resultat kan vidareutveckla sin motionsverksamhet. I undersökningen deltog 192 Arcadastuderande. Av Arcadastuderandena uppfyllde 71% motionsrekommendationerna, 60% utövade nyttomotion över 30 minuter dagligen och styrketräning var den populäraste motionsformen. Manliga studerandena var mest intresserade av att utöva styrketräning, padel och innebandy, medan kvinnliga studerandena var mest intresserade av att utöva styrketräning, dans och padel. Av studerandena utövade 86% motion på egen hand, medan endast 2% utövade motion via högskolan, studentkåren eller ämnesföreningen. Av Arcadastuderandena var 43% överviktiga och studerandena satt i medeltal 8,7 timmar på en vardag.</p>	
Nyckelord:	Motion, motionsvanor, fysisk aktivitet, studerande, yrkeshögskola, Arcada Studerandekår - ASK
Sidantal:	46
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	20.5.2022

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	8675
Author:	Jonna Berghem
Title:	Arcada students exercise habits year 2022: A quantitative study
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo
Commissioned by:	Arcada Student Union - ASK
<p>Abstract:</p> <p>Over 50% of the university students in Finland do not meet the recommended amount of exercise for health and wellbeing. Nearly 50% of the university students in Finland are affected by obesity and sedentary behaviour is increasing. The aim of this study was to examine the exercise habits of Arcadastudents, and the method chosen for this study was a quantitative survey. The online survey was in Swedish, made with the program Lime-Survey and contained 14 questions. The survey was open for a week and was sent to all Arcadastudents that studied in Swedish for a vocational qualification. The survey was also shared on Arcada student union´s social media and newsletter. The study was commissioned by Arcada Student Union – ASK, who based on the results of this survey can further develop their exercise activities for Arcadastudents. 192 Arcadastudents participated in the survey. The results showed that 71% of Arcadastudents met the recommended amount of exercise, 60% did beneficial exercise more than 30 minutes daily and the most popular form of exercise was strength training. Male students were most interested in participating in strength training, padel and floorball, when female students were most interested in participating in strength training, dance and padel. The big majority of students (86%) did exercise on their own and only 2% participated in exercise activities arranged by the university, student union or student association. It emerged that 43% of Arcadastudents were affected by obesity and Arcadastudents sat on average 8,7 hours a day.</p>	
Keywords:	Physical training, exercise habits, physical activity, students, university, Arcada student union - ASK
Number of pages:	46
Language:	Swedish
Date of acceptance:	20.5.2022

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	Begrepp.....	8
3	Motion.....	9
3.1	Fysisk inaktivitet	10
3.1.1	<i>Stillasittande</i>	11
3.2	Motionsrekommendationerna	11
4	Högskolemotion i Finland	12
4.1	Statistik över yrkeshögskolestuderandes motionsvanor	13
4.2	Anvisningar för högskoleidrotten	14
5	Yrkeshögskolan Arcada	15
5.1	Arcada studerandekår – ASK.....	15
5.2	Arcadastuderandes motionsvanor.....	16
6	Syfte och forskningsfrågor	17
7	Metod.....	17
7.1	Datainsamling.....	17
7.2	Utformning av enkäten	18
7.3	Population och urval.....	19
7.4	Analys.....	19
7.5	Reliabilitet och validitet.....	19
7.6	Etiska överväganden	20
8	Resultat	21
8.1	Bakgrund	21
8.2	BMI	22
8.3	Motion.....	23
8.3.1	<i>Nyttomotion</i>	23
8.3.2	<i>Muskelkondition</i>	24
8.3.3	<i>Rask / ansträngande motion</i>	26
8.3.4	<i>Motionsrekommendationerna</i>	27
8.3.5	<i>Favorit motionsformer / idrottsgrenar</i>	29
8.3.6	<i>Motionsformer /idrottsgrenar som intresserar</i>	30
8.3.7	<i>Arrangör för motionsverksamhet</i>	32
8.4	Sittande	33

9	Diskussion	34
9.1	Resultatdiskussion.....	34
9.1.1	<i>Arcadastuderandes motionsvanor.....</i>	<i>34</i>
9.1.2	<i>Motionsrekommendationerna</i>	<i>36</i>
9.1.3	<i>Nyttomotion & stillasittande</i>	<i>37</i>
9.2	Metoddiskussion.....	38
9.3	Framtida forskningsmöjligheter	39
	Källor	40
	Bilaga 1. Rekommendationer för högskoleidrott.....	44
	Bilaga 2. Följebrev	45
	Bilaga 3. Enkät	46

Figurer

Figur 1. Motionsrekommendationerna för vuxna (UKK-institutet 2019)	12
Figur 2. Könsfördelning bland respondenterna (%).	21
Figur 3. Branschfördelning bland respondenterna (%).	22
Figur 4. Utövandet av nyttomotion med könsfördelning (%).	24
Figur 5. Utövandet av muskelkondition/ styrketräning med könsfördelning (%).	25
Figur 6. Utövandet av muskelkondition / styrketräning med branschfördelning (%).	25
Figur 7. Utövandet av rask / ansträngande motion med könsfördelning (%).	26
Figur 8. Utövandet av rask / ansträngande motion med branschfördelning (%).	27
Figur 9. Hur motionsrekommendationerna uppfylls med könsfördelning (%).	28
Figur 10. Hur motionsrekommendationerna uppfylls med branschfördelning (%).	28
Figur 11. Användningen av motionstjänster med könsfördelning (%).	33

Tabeller

Tabell 1. Korstabell mellan BMI och kön (%).	22
Tabell 2. Populäraste motionsformer / idrottsgrenar som utövas av männen (%).	29
Tabell 3. Populäraste motionsformer / idrottsgrenar som utövas av kvinnorna (%).	30
Tabell 4. Motionsformer / idrottsgrenar som männen mest skulle vara intresserad av att utöva (%).	31
Tabell 5. Motionsformer / idrottsgrenar som kvinnorna mest skulle vara intresserade av att utöva (%).	31
Tabell 6. Totala mängden sittande under vardagar (%).	33

1 INLEDNING

Det är välkänt att motion har betydande hälsofördelar, såväl fysiska, psykiska som sociala, men trots det är mer än 80% av unga och 25% av vuxna i världen otillräckligt fysiskt aktiva. Den fysiska inaktiviteten har negativa effekter på bland annat hälso- och sjukvården, miljön, ekonomin, samhällets välbefinnande, livskvaliteten och årligen kunde omkring 5 miljoner dödsfalls i världen undvikas om världens befolkning skulle vara mer fysiskt aktiv (WHO 2020).

Studier har visat att otillräcklig fysisk aktivitet även är vanligt bland högskolestuderande i Finland. Över 50% av finska yrkeshögskolestuderandena uppfyller inte de nuvarande motionsrekommendationerna och nästan 50% är överviktiga. Andelen yrkeshögskolestuderande med övervikt och fetma har även ökat för varje undersökning som gjorts sedan 2008 (Institutet för hälsa och välfärd 2022 a).

Syftet med detta arbete är att med hjälp av en kvantitativ enkätstudie få information om hur Arcadastuderande motionerar. År 2019 uppdaterades de finländska motionsrekommendationerna och för tillfället finns det ingen information om hur Arcadastuderande uppfyller de nya motionsrekommendationerna.

Beställaren för detta arbete är Arcada studerandekår – ASK och med hjälp av arbetet får studerandekåren information som kan användas för att utveckla motionsutbudet för Arcadastuderande.

2 BEGREPP

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet innebär kroppsrörelse som höjer energiförbrukningen. (Finska Läkarföreningen Duodecim 2022a)

Fysisk inaktivitet

Fysisk inaktivitet är motsatsen till fysisk aktivitet och innebär avsaknad av kroppsrörelse och en energiförbrukning som är nära den man har i vila. (Finska Läkarföreningen Duodecim 2022a)

Motion

Motion innebär planerad fysisk aktivitet, som utövas för särskilda motiv eller önskade effekter så som förbättring eller upprätthållning av konditionen eller hälsan. (Fogelholm et al. 2011 s. 27)

Nyttomotion

Nyttomotion eller även så kallad vardagsmotion är motion som uppfylls under dagliga aktiviteter, så som till exempel promenad till och från arbetsplatsen. (Finska Läkarföreningen Duodecim 2022a)

Hälsa

Enligt Världshälsoorganisationen - WHO är hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning. Definitionen har hållits den samma sedan 1946. (WHO 2022a)

Stillasittande

Till stillasittande räknas förutom sittande, även andra aktiviteter i vaket tillstånd med liten energiförbrukning (under 1,5 MET) så som stående och liggande. (Finska Läkarföreningen Duodecim 2022a)

Kroppsmasseindex (BMI)

BMI är en förkortning av engelskans Body Mass Index, som beskriver förhållandet mellan vikt och längd och används som mått för att definiera undervikt, normalvikt, övervikt och fetma. Formeln är kroppsvikten i kg delad med kroppslängden i meter i kvadrat (kg/m^2).

Under 18,5: undervikt

18,5–25: normalvikt

25–30: övervikt

30–35: fetma

35–40: svår fetma

Över 40: sjuklig fetma

(Finska Läkarföreningen Duodecim 2022b)

3 MOTION

Motion har visat sig ha många positiva effekter på den fysiska, psykiska och sociala hälsan (Institutet för hälsa och välfärd 2020a). Regelbunden motion kan bland annat:

- förebygga övervikt och hjälpa till med viktkontroll
- sänka förhöjt blodtryck
- minska risken för att insjukna i depression och minska på depressionens symptom
- ge positiva effekter på stöd- och rörelseorganen
- förbättra den upplevda livskvaliteten

- höja blodets goda HDL kolesterol och sänka blodets dåliga LDL kolesterol
- förbättra minnet och problemlösningsförmågan
(Institutet för hälsa och välfärd 2020a)

Forskning har visat att motion även spelar en stor roll i förebyggande, behandlande och botande av många sjukdomar så som till exempel.

- hjärt- och kärlsjukdomar
- typ 2 diabetes
- vissa typer av cancer
- sjukdomar i stöd- och rörelseorganen

Motion har också direkta positiva effekter så som att sömnen blir bättre, stresskänslan minskar, tankarna blir skarpare, humöret blir bättre o.s.v. (UKK-institutet 2021).

3.1 Fysisk inaktivitet

Mer än en fjärdedel av världens befolkning är otillräckligt fysiskt aktiv. Ungefär en tredjedel av kvinnorna och en fjärdedel av männen i världen utför inte tillräckligt med fysisk aktivitet för hälsans skull och sedan 2001 har inga förbättringar på den fysiska aktiviteten skett. Tvärtom har den fysiska inaktiviteten ökat i höginkomstländer. Det finns många orsaker till att den fysiska aktivitetsnivån har sjunkit, men en stor del av orsakerna är ökningen av stillasittande i skolor, på arbete och hemma samt användningen av olika passiva transportmedel. Ökningen av den fysiska inaktiviteten har negativa effekter på hälso- och sjukvården, miljön, ekonomin, samhällets välbefinnande och livskvaliteten (WHO 2020).

Otillräcklig fysisk aktivitet är den fjärde största riskfaktorn för dödlighet och fysisk inaktiva personer har en 20–30% större risk att dö i jämförelse med personer som utför måttlig fysisk aktivitet över 30 minuter dagligen, de flesta dagarna i veckan (WHO 2022b).

3.1.1 Stillasittande

Finländare sitter, står eller ligger stilla över 75% av tiden de är vakna. (Social-och hälsovårdsministeriet 2015 s. 26). Stillasittandet är en del av vårt sätt att vila och återhämtas, men överdriver stillasittande är skadligt för hälsan. (Institutet för hälsa och välfärd 2020b). Rikligt och oavbrutet sittande samt annat stillasittande har ett samband med bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, problem med stöd och rörelseorganen, typ 2 diabetes, depression, cancer, hjärtsjukdomar, sjukdomar i andningsorganen samt förhöjd dödlighet (Social-och hälsovårdsministeriet 2015 s. 16).

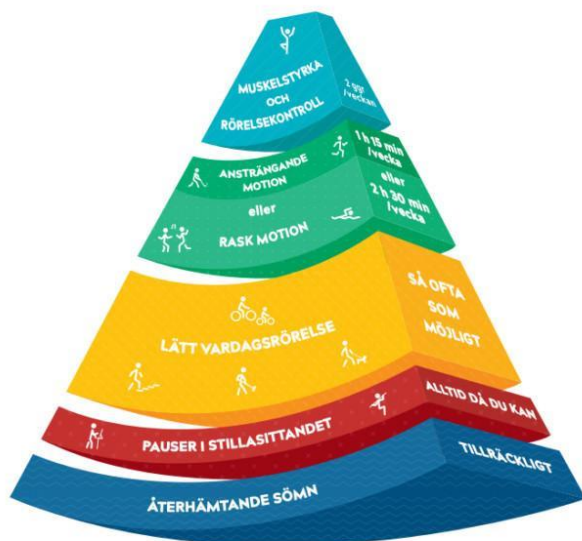
3.2 Motionsrekommendationerna

De finländska motionsrekommendationerna sammanfattar mängden man bör motionera i veckan för hälsans skull, samt ger exempel på olika motionsformer. De finländska motionsrekommendationerna baserar sig på de amerikanska motionsrekommendationerna som grundar sig på omfattande internationell och vetenskaplig forskning (UKK-institutet 2022). Redan en liten mängd fysisk aktivitet är bättre än ingenting och genom att bli lite mer fysisk aktiv under dagen kan man lätt uppnå de rekommendationerna som finns gällande fysisk aktivitet (WHO 2020).

Motionsrekommendationerna för vuxna (se fig. 1) är 1h 15min ansträngande motion eller 2h 30 min rask motion i veckan. En motionsform räknas som rask om man kan prata samtidigt, trots att man blir andfådd medan en motionsform räknas som ansträngande om man har svårt att prata samtidigt på grund av andfåddhet. Några exempel på rask motionsform kan till exempel vara simning, stavgång eller dans medan en ansträngande motionsform kan till exempel vara skidning, löpning, cykling eller bollspel. Därtill rekommenderas det att man minst två gånger i veckan tränar muskelstyrka och förbättrar rörelsekontroll. Ytterligare rekommenderas lätt vardagsrörelse så ofta som möjligt, pauser i stillasittande alltid då det är möjligt samt tillräckligt med återhämtande sömn (UKK-institutet 2019).

HÄLSA GENOM RÖRELSE

– ett steg i taget



Motionsrekommendation per vecka för 18-64-åringar
ukkinstituutti.fi

UKK-institutet

Figur 1. Motionsrekommendationerna för vuxna (UKK-institutet 2019)

4 HÖGSKOLEMOTION I FINLAND

Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS) har under åren 2000–2016 med 4 års mellanrum genomfört nationella hälso- och välfärdsundersökningen av högskolestuderande (KOTT). Målgruppen för undersökningen har varit finländska högskolestuderande i åldern 18–35 år, som studerar för en grundexamen. Fram till 2008 genomfördes undersökningen enbart på universitetsstuderande, med från och med 2008 har yrkeshögskolestuderande även inkluderats. Målet med hälsoundersökningen har varit att kartlägga studerandes fysiska, psykiska och sociala hälsotillstånd samt olika faktorer som är kopplade till dem. Materialet av undersökningen har använts för att utveckla och främja studenthälsan. Efter år 2020 har Folkpensionsanstalten (FPA) tillsammans med Institutet

för hälsa och välfärd (THL) ansvarat och genomfört KOTT-undersökningen (SHVS 2022). Senaste KOTT-undersökningen har genomförts år 2021, då undersökningen inledningspunkt förändrades från 2020 till 2021 på grund av coronapandemin (Institutet för hälsa och välfärd 2022b).

4.1 Statistik över yrkeshögskolestuderandes motionsvanor

I den senaste KOTT-undersökningen som genomfördes 2021 uppkom det att 57,2% av yrkeshögskolestuderandena inte uppfyller motionsrekommendationerna. Av yrkeshögskolestuderandena uppnådde inte 54,1% av männen och 60% av kvinnorna motionsrekommendationerna (Institutet för hälsa och välfärd 2022a). I KOTT-undersökningen 2016 framkom det att 8% av männen och 6% av kvinnorna inte alls utövar någon form av motion (Kunttu et al 2017 s. 48). Ungefär hälften av studerandena (42% av männen, 54% av kvinnorna) utövade nyttomotion mer än 30 minuter dagligen. Till nyttomotion räknades till exempel vägen till läroanstalten /hobbyn / jobb, rastning av hund, städning och trädgårdsarbete. Av yrkeshögskolestuderandena utövade 13% av männen och 8% av kvinnorna nyttomotion under 15 minuter dagligen (Kunttu et al 2017 s. 49).

Då det kommer till användning av idrottstjänster som läroanstalten erbjuder har det länge varit stora skillnader mellan universitets- och yrkeshögskolestuderande. Av kvinnliga universitetsstuderande använde 36 % läroanstaltens idrottstjänster medan endast 11% av de kvinnliga yrkeshögskolestuderandena gjorde det. Av de manliga studerandena svarade 17 % av universitetsstuderandena och 8 % av yrkeshögskolestuderandena att de använde läroanstaltens idrottstjänster. Trots dessa skillnader använde universitetsstuderandena kommunala, kommersiella och föreningars idrottstjänster lika mycket som yrkeshögskolestuderandena (Kunttu et al. 2017 s. 50).

Då det gäller övervikt har det framkommit att 45,8% av alla yrkeshögskolestuderande är överviktiga (BMI över 25kg/m²). Av yrkeshögskolestuderande klassificerades 52,6% av männen och 39,5% av kvinnorna som överviktiga. Av yrkeshögskolestuderande hade 15,7% av kvinnorna och 16,1% av männen fetma (BMI över 30kg/m²) och av alla yrkeshögskolestuderande tillsammans hade 15,7% fetma. Övervikt och fetma har visat sig vara vanligare hos yrkeshögskolestuderande jämfört med universitetsstuderande (Insti-

tutetet för hälsa och välfärd 2022a). Om man jämför tidigare KOTT-undersökningar, kan man se att andelen yrkeshögskolestuderande som är överviktiga har ökat för varje undersökning. Av yrkeshögskolestuderande kvinnor var andelen överviktiga 24% år 2008, 28% år 2012 och 32% år 2016. Av yrkeshögskolestuderande män var andelen överviktiga 41% år 2008, 42% år 2012 och 43% år 2016. Av alla studerande hade 7,8% av männen och 7,5% av kvinnorna år 2016 fetma (Kunttu et al. 2017 s. 40) och år 2021 hade 12,1% av männen och 11,7% av kvinnorna fetma. (Institutet för hälsa och välfärd 2022a).

År 2016 framkom det även i KOTT-undersökningen att övervikt blir allt vanligare för manliga studerande över 25 år, likaså för kvinnor som är över 30 år. En tredjedel av de manliga studerandena under 22 år var överviktiga medan 41% av de som var över 25 år var överviktiga. För de kvinnliga studerandena var 23% under 22 år överviktiga medan andelen ökade till 38% av de som var över 30 år (Kunttu et al. 2017 s. 40). Fastän andelen överviktiga var större hos de manliga studerandena, så upplevde färre av de manliga studerandena sig överviktiga i jämförelse med de kvinnliga studerandena (Kunttu et al. 2017 s. 41). Underviktiga (BMI under 18,5kg/m²) var 2% av de manliga yrkeshögskolestuderande år 2008, 2012 och 2016, medan av den kvinnliga yrkeshögskolestuderande var 10% år 2008 och 2012 och 5% år 2016 underviktiga (Kunttu et al 2017 s. 40).

År 2016 togs frågor kring studerandes sittande upp i KOTT – undersökningen för första gången. Medeltalet för hur mycket studerande sitter en vardag var 10,75 timmar (11 timmar för männen och 10,25 timmar för kvinnorna). Av yrkeshögskolestuderande svarade 50% av männen och 39% av kvinnorna att de sitter mer än 12 timmar på en vardag och rikligt sittande var vanligare hos yrkeshögskolestuderande än hos universitetsstuderande (Kunttu et al 2017 s. 50).

4.2 Anvisningar för högskoleidrotten

För att stöda den finländska högskoleidrotten har riksomfattande rekommendationer för högskoleidrott (se bilaga 1) utvecklats och publicerats år 2011. Rekommendationerna har utvecklats av en arbetsgrupp av experter inom högskolornas idrottsväsen, studentorganisationer, studerandehälsovården samt idrotts- och hälsovetenskaperna. Utveckling-

en av rekommendationerna har letts av studerandenas idrottsförbund (OLL) och Undervisnings- och kulturministeriet har långsiktigt stött arbetet med att verkställa rekommendationerna med hjälp av projektunderstöd. Rekommendationerna ger klara riktlinjer för det som en god och välfungerande högskoleidrott består av och rekommendationerna innehåller åtta delar: främjande av fysisk aktivitet i högskolans strategier, finansiering av idrottstjänster, personalresurser för idrottstjänsterna, idrottslokaler, responsystem, idrottsutbud, aktivering och användning av idrottstjänsterna. Från och med 2018 har rekommendationerna även inkluderat ytterligare två delar, med innehåll för att minska på dagligt stillastående och – sittande samt hur högskolemiljön kan göras mer aktiv (Studerandenas idrottsförbund OLL 2020). Arbetsgruppen bakom rekommendationerna för högskoleidrotten föreslår att den finländska högskoleidrotten utvecklas, utvärderas och följs upp enligt dessa rekommendationer samt ger politiska rekommendationer för högskole- och idrottsförvaltningen, så att de kan stöda utvecklingen (Studerandenas idrottsförbund OLL 2018 s. 6). Senast (2018) det gjordes en uppföljning av dessa rekommendationer blev de utan resultat från fyra högskolor, varav Yrkeshögskolan Arcada var en av dem (Studerandenas idrottsförbund OLL 2018 s. 28).

5 YRKESHÖGSKOLAN ARCADÄ

Arcada är en yrkeshögskola belägen i Helsingfors med cirka 2700 studerande. Arcada erbjuder utbildningar och fortbildning på både svenska och engelska och på Arcada kan man avlägga examen inom idrott, social- och hälsovård, företagsekonomi, teknik, media och kultur (Arcada 2022).

5.1 Arcada studerandekår – ASK

ASK är Yrkeshögskolan Arcadas egna studerandekår. Alla som studerar på Arcada har möjligheten att bli medlem i ASK och för tillfället har de dryga 1000 medlemmar. Det är lagstadgat att varje yrkeshögskola bör ha en studerandekår och ASK fungerar som alla Arcada studerandes intressebevakare och serviceorganisation (Arcada studerandekår - ASK 2022a). Då det kommer till motion så samarbetar ASK med Zone – Ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelut för att erbjuda motionstjänster till studerande. Alla som är medlemmar i ASK får använda Zones motionspass gratis, vilket även in-

kluderar Yogobe, en online yoga service. Med motionspasset kan man gå på gym, spela bollspel, delta på grupp-gymnastiktimmor etcetera. Som medlem i ASK får man också rabatt på idrottskurser som Zone ordnar (Arcada studerandekår - ASK 2022b).

5.2 Arcadastuderandes motionsvanor

Det finns några undersökningar som gjorts gällande motion hos Arcada studerande, men studierna har bristfälliga resultat då det kommer till hur de finländska motionsrekommendationerna uppfylls. Sedan 2019 då motionsrekommendationerna uppdaterades har inga studier på Arcada studerandes motionsvanor utförts. I en studie om fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos studerande har det framkommit att studerande i Arcada i genomsnitt uppfyller de finländska motionsrekommendationerna gällande mask / ansträngande motion (Hentinen 2014 s. 50). En annan studie har visat att 58% av Arcadastuderandena uppfyller motionskraven gällande styrketräning (Kuhlefeldt 2015 s. 31) och att 30% av Arcadastuderandena utför nyttomotion mer än 30 minuter dagligen (Kuhlefeldt 2015 s. 29).

Det har framkommit att största delen (35,8%) av Arcadastuderandena motionerar 4–7 timmar i veckan och att styrketräning (32%) och uthållighetsidrott (18,9) är de populäraste motionsformerna (Johansson 2017 s. 24). Största delen (83%) av studerandena motionerar självständigt ensamma, över hälften (56%) motionerar självständigt med vänner och över en fjärdedel (29%) använder sig av kommersiella idrottstjänster. Endast 2% av Arcadastuderandena har uppgett att de inte motionerar alls och medeltalet på sittande hos studerandena har visat sig vara 6 timmar och 30 minuter per dag (Kuhlefeldt 2015 s. 32–33).

I en studie om Arcadastuderandes motivation till att motionera har framkommit att 63,6% av de manliga studerandena och 88,5% av de kvinnliga studerandena skulle vara intresserade av att delta i motionsverksamhet på Arcada, fastän endast 8,4% av studerandena är medlemmar i motionsverksamhet ordnad av högskolan eller universitetet (Löftsröm & Paasio 2018 s. 46). I samma undersökning framkom det att de manliga studerandena mest önskade att studerandekåren skulle erbjuda olika bollsporter, medan

de kvinnliga studerandena mest önskade pilates, stretching och rörlighet (Löftsröm & Paasio 2018 s. 51).

6 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅGOR

Syftet med detta arbete är att undersöka Arcadastuderandes motionsvanor. Forskningsfrågorna för arbetet är följande:

- ”Hur ser Arcadastuderandes motionsvanor ut?”
- ”Uppfyller Arcadastuderande de finländska motionsrekommendationerna?”
- ”Hur ser Arcadastuderandes motionsvanor ut idag jämfört med tidigare utförda undersökningar?”

7 METOD

Kvantitativ enkätundersökning är metoden som valts för detta arbete. Den kvantitativa metoden är en relativt sluten metod som i stor uträkning styrs av undersökaren, där undersökarens definition av frågor och svar avgör vad man får information om (Jacobsen 2012 s. 72). Arbetsprocessen i den kvantitativa undersökningen är indelad i fyra skeden vilka är problemställning, undersökningsuppläggning, datainsamling och analys (Jacobsen 2012 s. 77).

Den kvantitativa metoden passar då man vill undersöka ett stort antal enheter och få en representativ bild av en hel population (Jacobsen 2012, s. 217). Fördelarna med kvantitativa undersökningar i jämförelse med kvalitativa undersökningar är att de kräver mindre tid och resurser. Nackdelarna med kvantitativa undersökningar är däremot de att de inte går in på djupet i frågeställningen (Eliasson s.30).

7.1 Datainsamling

Vanligaste sättet att samla in kvantitativa data är med hjälp av enkät- och intervjuundersökningar. Fördelen med enkätundersökning är den att insamlingen av information via enkäter är mindre tidskrävande att genomföra än till exempel intervjuundersökningar

(Eliasson s. 28–29). I detta arbete kommer datainsamlingen ske med hjälp av en webbaserad enkät som skapas på programmet LimeSurvey, under Arcadas egna server. LimeSurvey är ett tryggt alternativ, som inte äventyrar respondenternas integritet eller informationssäkerheten (Arcada 2022b). Enkäten kommer sändas ut till Arcadastuderande via e-post och delas på studerandekårens (ASK) sociala medier samt i deras i nyhetsbrev. Ett följebrev (se bilaga 2) som kort beskriver bland annat anonymiteten, vad syftet med undersökningen är, hur respondenten valts ut och hur lång svarstiden är bör alltid sändas med enkäten (Jacobsen 2012 s. 210). Problemet med att dela enkäter via e-post och internet är den låga svarsprocenten, ibland är den så låg som 10%. Många får mängder av e-post dagligen och hot om olika datavirus gör många skeptiska till att öppna bilagor från okända avsändare (Jacobsen 2012 s. 205). Det är även viktigt att tänka på tidpunkten när man skickar ut enkäten för att få så hög svarsfrekvens som möjligt. Man vill inte att tidpunkten är sådan som konkurrerar med andra stora aktiviteter så som till exempel jul, skollov och sommarmånader (Ejlertsson 2014 s. 33). Svarsrytmen för webbaserade enkäter är ganska kort och största delen (70%) av svaren kommer under de två första dagarna. Svarstiden bör max vara en vecka, innan ett eventuellt påminnelsebrev skickas ut (Kananen 2015 s. 281). Svarstiden för denna undersökning kommer begränsas till en vecka.

7.2 Utformning av enkäten

Vanligtvis är det slutna frågor i kvantitativa undersökningar, där den som svarar styrs med hjälp av vissa svarsalternativ. Många tycker det är lätt att besvara slutna frågor, vilket kan hjälpa till att få många svar (Eliasson 2018 s. 35). Det är dock viktigt att enkäten inte blir för lång, så att respondenterna låter bli att svara för att det är för ansträngande (Jacobsen 2012 s. 210). Denna undersökning kommer bestå av 14 korta frågor, där största delen är slutna frågor, med färdiga svarsalternativ. Frågorna är sådana som använts tidigare i nationella hälso- och välfärdsundersökningen av högskolestuderande.

Det är viktigt att frågorna i enkäten är utformade så att respondenterna förstår dem och vet vad de skall göra och ett av de vanligaste sätten att framhäva instruktioner är till exempel genom att placera dem inom parentes eller att skriva dem mer versaler (Jacobsen

2012 s. 212). Enkäter brukar ofta inledas med frågor som ger bakgrundsinformation om respondenterna, för att senare kunna dela in svaren i dessa bakgrundsvariabler (Ejlertsson 2014 s. 86). I denna undersökning är relevant bakgrundsinformation kön, ålder och utbildningsprogram.

7.3 Population och urval

Teoretiska populationen kallar man den målgrupp man är intresserad av att undersöka. Många gånger kan det vara omöjligt att undersöka hela den teoretiska populationen och därmed måste man göra ett urval (Jacobsen 2012 s. 217).

Den teoretiska populationen för denna undersökning är alla som studerar på bachelornivå på yrkeshögskolan Arcada. Eftersom enkäten enbart kommer att vara på svenska, kommer det leda till bortfall av dem som inte kan språket. Enkäten kommer därmed inte sändas ut till dem som studerar på de engelskspråkiga utbildningarna eller till utbytesstuderande.

7.4 Analys

Analysen för undersökningens resultat görs med LimeSurvey, det vill säga samma program som används till datainsamlingen. Resultaten kommer analyseras med frekvensfördelning och presenteras med hjälp av stolpdiagram och tårtdiagram. De vanligaste sätten att redovisa fördelningar på är med hjälp av tårtdiagram eller stolpdiagram. (Jacobsen 2012 s. 239).

7.5 Reliabilitet och validitet

Trovärdigheten i undersökningen kan granskas med hjälp av att analysera validiteten och reliabiliteten (Kananen 2015 s. 343). Med validitet i enkätundersökning menas frågornas förmåga att mäta det de skall mäta. Frågorna bör ordentligt tänkas igenom och ställas på ett sätt så att de verkligen mäter det som de skall. Reliabiliteten handlar om tillförlitligheten, om frågorna ställs flera gånger borde de ge samma resultat. För att

undersökningens resultat ska vara generaliserbara måste urvalet göras på rätt sätt från populationen och eventuella bortfall bör minimeras (Ejlertsson 2014 s. 108.)

Enkäten har mest slutna frågor och frågorna är förklarade klart och tydligt med exempel, så att de inte borde kunna misstolkas. Frågorna som används har använts tidigare i stora nationella undersökningar, så som KOTT-undersökningen, vilket tyder på att validiteten och reliabiliteten är hög. Eftersom enkäten sänds ut till alla svenskspråkiga bachelorstudenter i Arcada, borde resultatet kunna generaliseras över hela populationen. Dock finns det en risk att någon som inte studerar på Arcada kan fylla i enkäten, eftersom den också delas på studerandekårens sociala medier, vilket kan påverka på validiteten och reliabiliteten.

7.6 Etiska överväganden

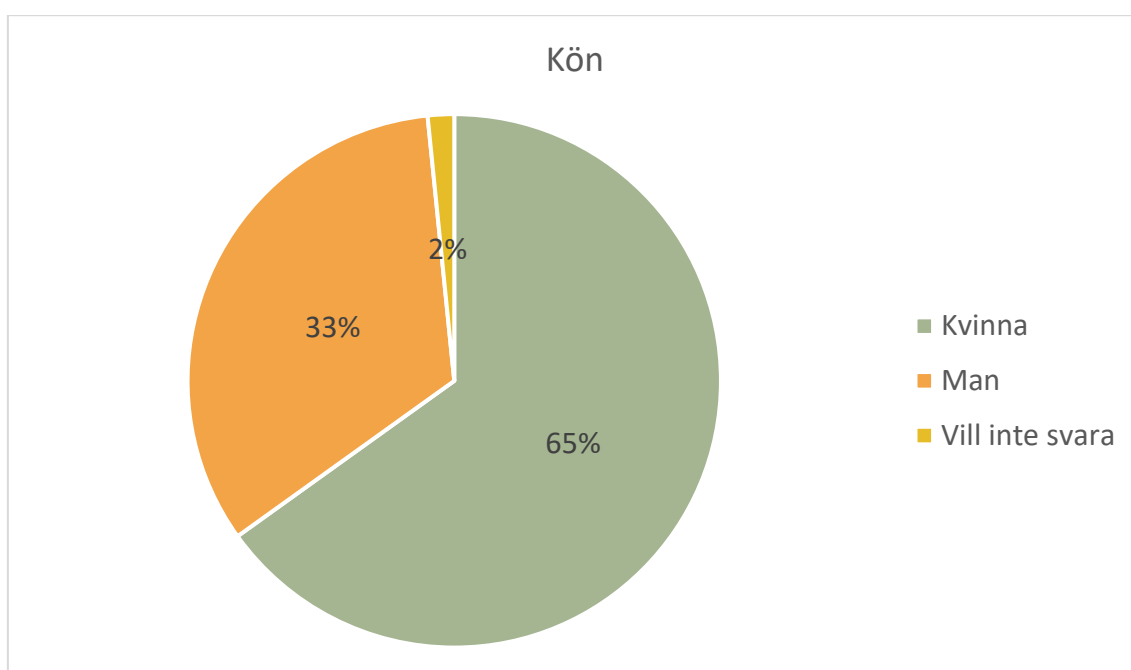
Vid enkätundersökningar är det viktigt att beakta de fyra forskningsetiska kraven: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet innebär att de som deltar i undersökningen får ordentligt med information gällande undersökningen, dess syfte och om det är frivilligt att delta. Samtyckeskravet innebär att de som deltar i undersökningen har själva rätt att bestämma över sitt deltagande, ingen skall tvingas till att delta eller känna sig utpekade om de väljer att inte delta. I en webbaserad enkät innebär det att respondenten genom att svara har samtyckt till att medverka. Konfidentialitetskravet innebär att deltagarna skall ges största möjliga anonymitet, vilket till exempel innebär att enskilda individer inte ska kunna identifieras av utomstående och personuppgifter förvaras så att obehöriga inte kan ta del av dem. Nyttjandekravet innebär att de insamlade uppgifterna enbart får användas till den undersökning de är avsedda till och inte till någonting annat. Det är viktigt att enkäten genomgår en kritisk etisk granskning för att värdera relationen mellan risk och nytta av undersökningen. Olämpligt utformade frågor och frågor som kan upplevas som känsliga och påträngande bör undvikas (Ejlertsson 2014 s. 32–33).

8 RESULTAT

Undersökningens resultat analyseras med frekvensfördelning och presenteras i textform och med hjälp av tabeller, tårt- och stolpdiagram. Enkäten skickades ut per e-post till alla bachelorstuderande som studerar på svenska i Arcada, samt delades på Arcada studerandekår – ASK nyhetsbrev och sociala medier. Enkäten var tillgänglig under en veckas tid, mellan 4.4-10.4.2022 och enkäten besvarades av 192 studerande.

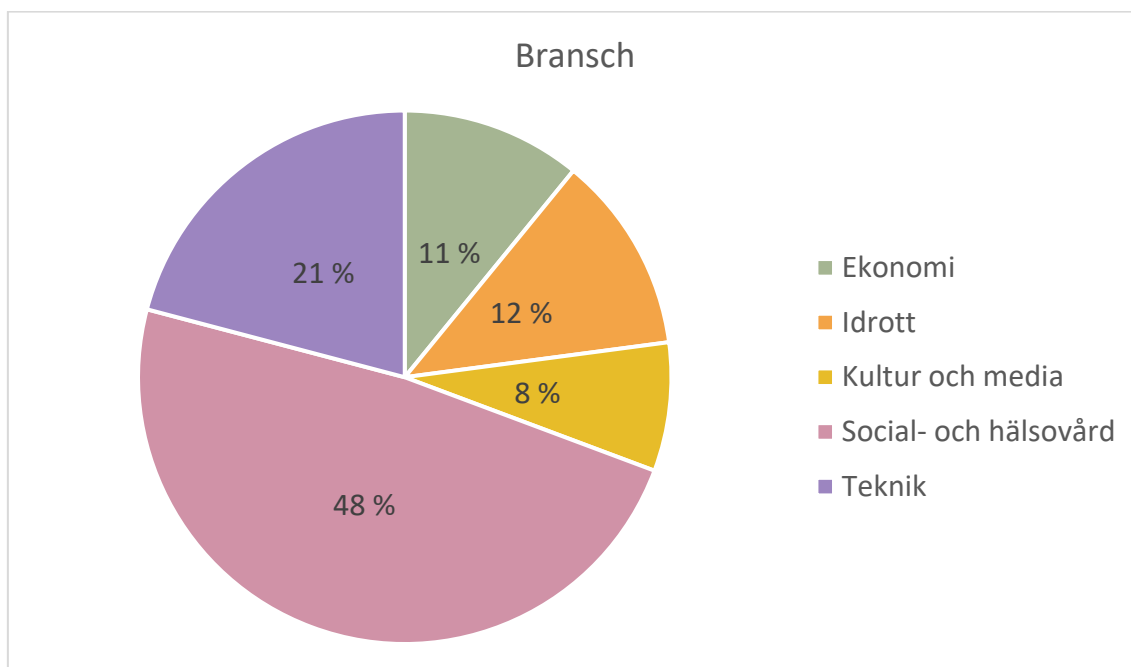
8.1 Bakgrund

Enkäten inleddes med bakgrundsfrågor om kön, ålder och bransch de studerar i. Genomsnittsåldern för respondenterna var 25 år, yngsta var 18 år och äldsta 49 år. Av respondenterna var 65% kvinnor (n=125), 33% män (n= 64) och 2% (n=3) ville inte svara (se fig. 2).



Figur 2. Könsfördelning bland respondenterna (%).

Gällande respondenternas utbildning studerade 48% (n=93) inom social- och hälsovårdsbranschen, 21% (n=40) inom teknikbranschen, 12% (n=23) inom idrottsbranschen, 11% (n=21) inom ekonomibranschen och 8% (n=15) inom kultur och mediabranschen (se fig. 3).



Figur 3. Branschfördelning bland respondenterna (%).

8.2 BMI

Med hjälp av frågorna om vikt och längd, räknades respondenternas BMI-värde ut. Av männen svarade 64 och av kvinnorna 123 på frågorna. Av respondenterna hade 2,1% (n=4) undervikt (BMI under 18,5kg/m²), 54,6 % (n=102) normalvikt (BMI mellan 18,5–25), 34,2% (n=64) övervikt (BMI mellan 25–30), 7,5% (n=14) fetma (BMI mellan 30–35) och 1,6% (n=3) svår fetma. Av kvinnorna hade 2,4% (n=3) undervikt, 56,1% (n=69) normalvikt, 30,9% (n=38) övervikt, 8,2% (n=10) fetma och 2,4% (n=3) svår fetma. Av männen hade 1,6% (n=1) undervikt, 51,6% (n=33) normalvikt, 40,6% (n=26) övervikt, 6,2% (n=4) fetma. Ingen av männen hade svår fetma (se tabell 1).

Tabell 1. Korstabell mellan BMI och kön (%).

BMI	Kvinnor	Män	Alla
Undervikt	2,4	1,6	2,1
Normalvikt	56,1	51,6	54,6
Övervikt	30,9	40,6	34,2

Fetma	8,2	6,2	7,5
Svår fetma	2,4	0	1,6

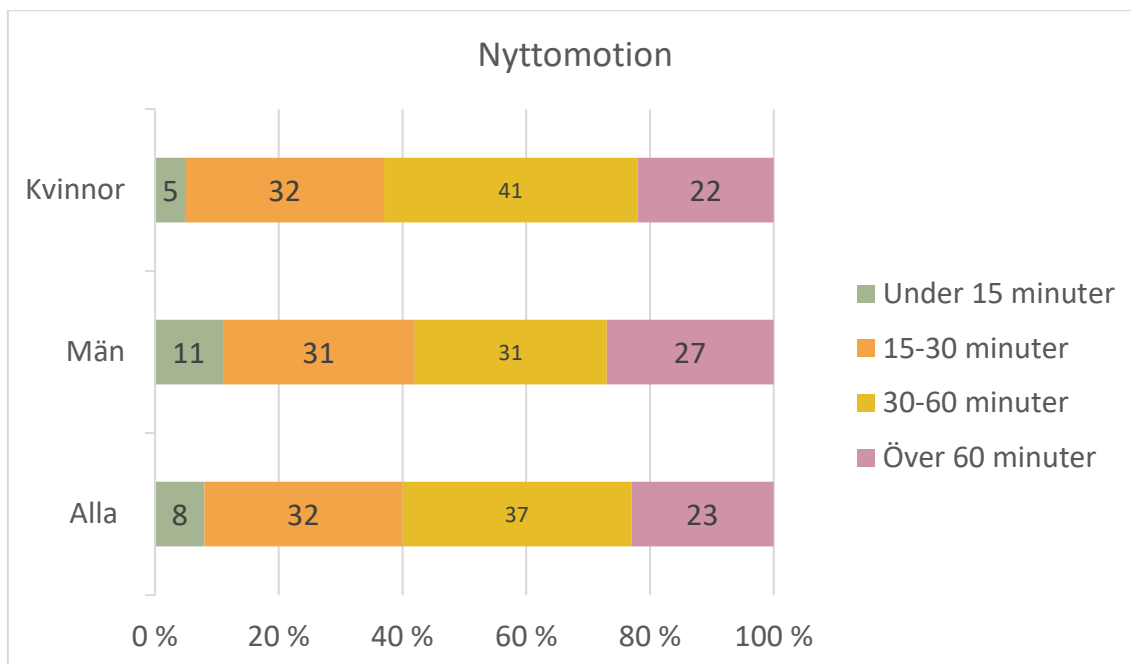
8.3 Motion

Enkäten innehåll frågor om nyttomotion, muskelkonditionsträning, rask & ansträngande motion, favorit motionsformer / idrottsgrenar samt vem som ordnar motionsverksamheten de deltar i. Endast 2% (n=3) av respondenterna svarade att de inte motionerar alls. Av kvinnorna var det 2% (n=2) som inte motionerade alls, medan ingen av männen uppgav att de inte motionerar alls.

8.3.1 Nyttomotion

På frågan ”Hur många minuter dagligen utför du nyttomotion?” svarade alla, eftersom den frågan var obligatorisk. Av respondenterna svarade 8% (n=15) att de utför nyttomotion mindre än 15 minuter dagligen, 32% (n=61) att de utför nyttomotion mellan 15–30 minuter dagligen, 37% (n= 71) att de utför nyttomotion mellan 30–60 minuter dagligen och 23% (n=45) att de utför nyttomotion över en timme dagligen.

Av kvinnorna svarade 5% (n=6) att de utför nyttomotion mindre än 15 minuter dagligen, 32% (n=40) att de utför nyttomotion mellan 15–30 minuter dagligen, 41% (n=51) att de utför nyttomotion mellan 30–60 minuter dagligen och 22% (n=28) att de utför nyttomotion över en timme dagligen. Av männen svarade 11% (n=7) att de utför nyttomotion mindre än 15 minuter dagligen, 31% (n=20) att de utför nyttomotion mellan 15–30 minuter dagligen, 31% (n=20) att de utför nyttomotion mellan 30–60 minuter dagligen och 27% (n=17) att de utför nyttomotion över en timme dagligen (se fig. 4). Till nyttomotion räknades resor till och från arbetsplatsen / läroanstalten, rasta hunden, städning, trädgårdsarbete o.s.v.

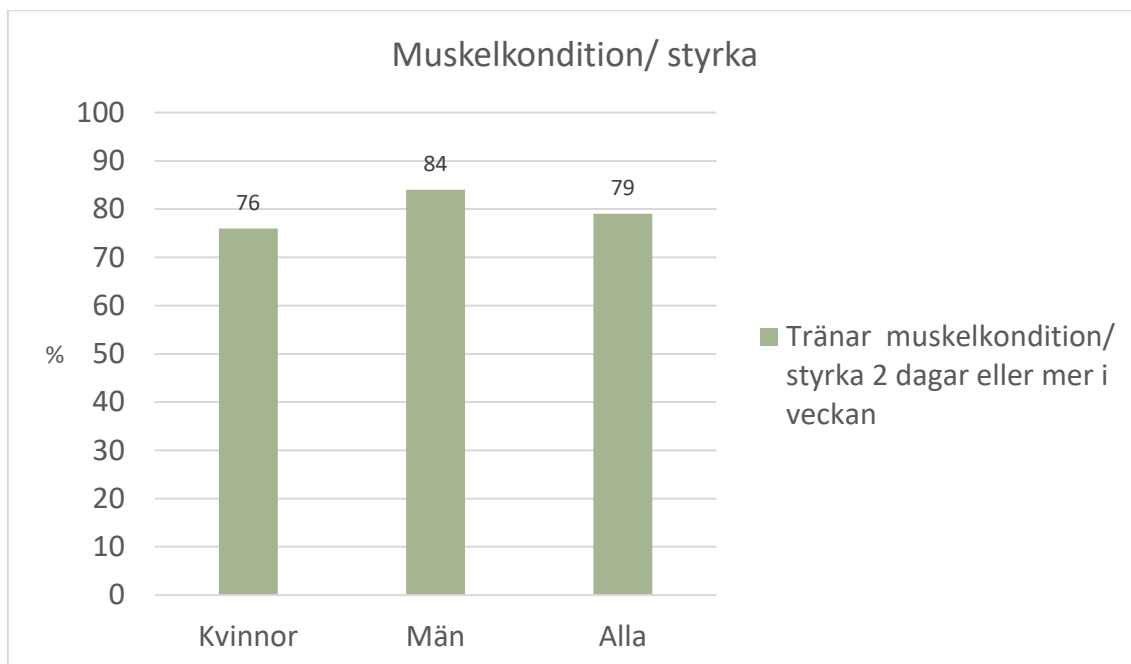


Figur 4. Utövandet av nyttomotion med könsfördelning (%).

8.3.2 Muskelkondition

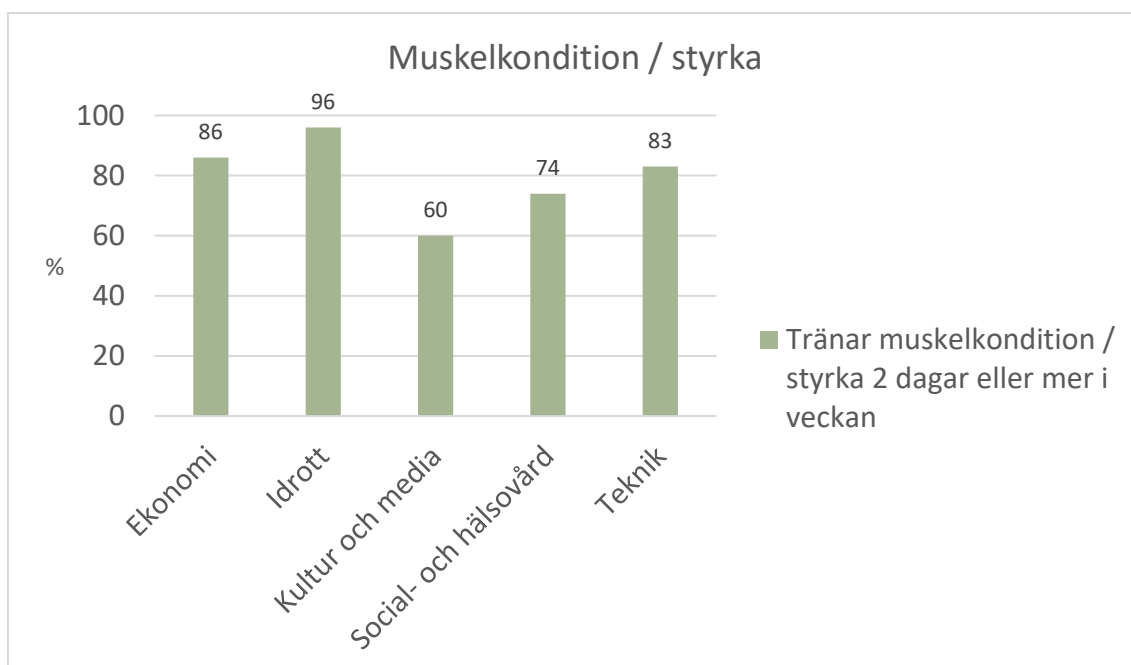
På frågan ”Hur många dagar per vecka brukar du utföra träning som upprätthåller eller förbättrar muskelkonditionen / styrkan?” svarade alla, eftersom frågan var obligatoriskt. Genomsnittet på alla respondenternas svar var 2,9 dagar (2,8 dagar för kvinnorna och 3,3 dagar för männen) Som minst tränade respondenterna muskelkondition/styrka inga dagar alls och som mest alla dagar i veckan.

Hela 79% (n=152) av respondenterna tränade 2 dagar eller mer muskelkondition / styrka i veckan. Av kvinnorna tränade 76% (n=95) och av männen 84% (n=54) muskelkondition/ styrka 2 dagar eller mer i veckan (se fig. 5).



Figur 5. Utövandet av muskelkondition/ styrketräning med könsfördelning (%).

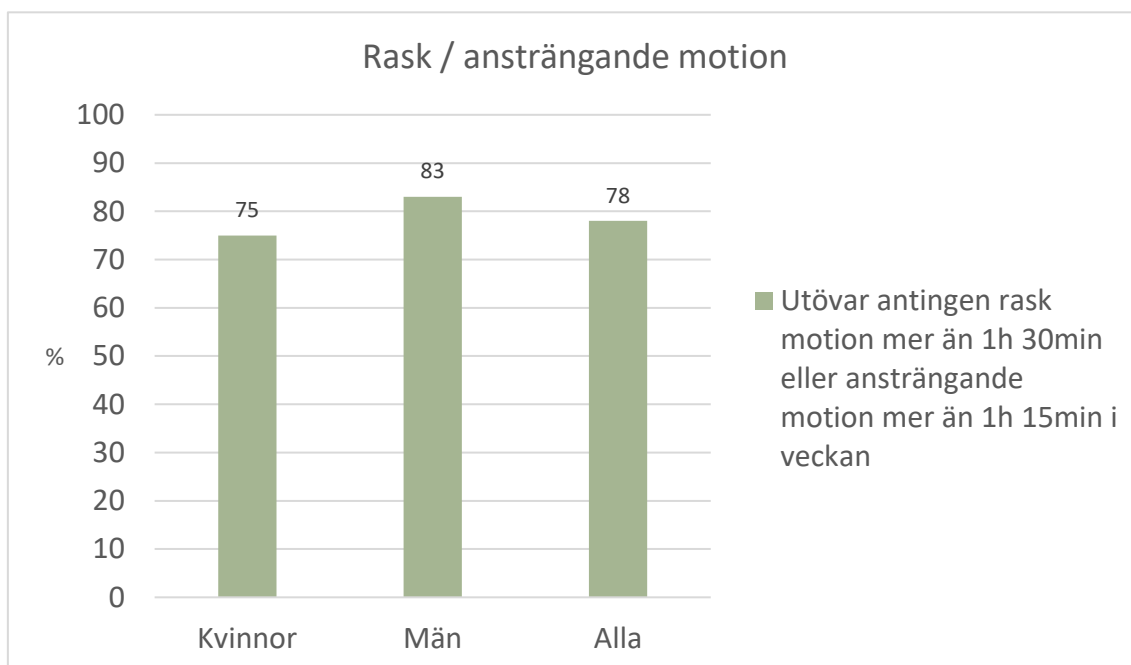
Av respondenterna tränade 96% (n=22) av idrottsbranschen, 86% (n=18) av ekonomi-branschen, 83% (n=33) av teknikbranschen, 74% (n=69) av social- och hälsovårds-branschen och 60% (n=9) av kultur och mediabranschen muskelkondition/styrka 2 da-gar eller mer i veckan (se fig. 6).



Figur 6. Utövandet av muskelkondition / styrketräning med branschfördelning (%).

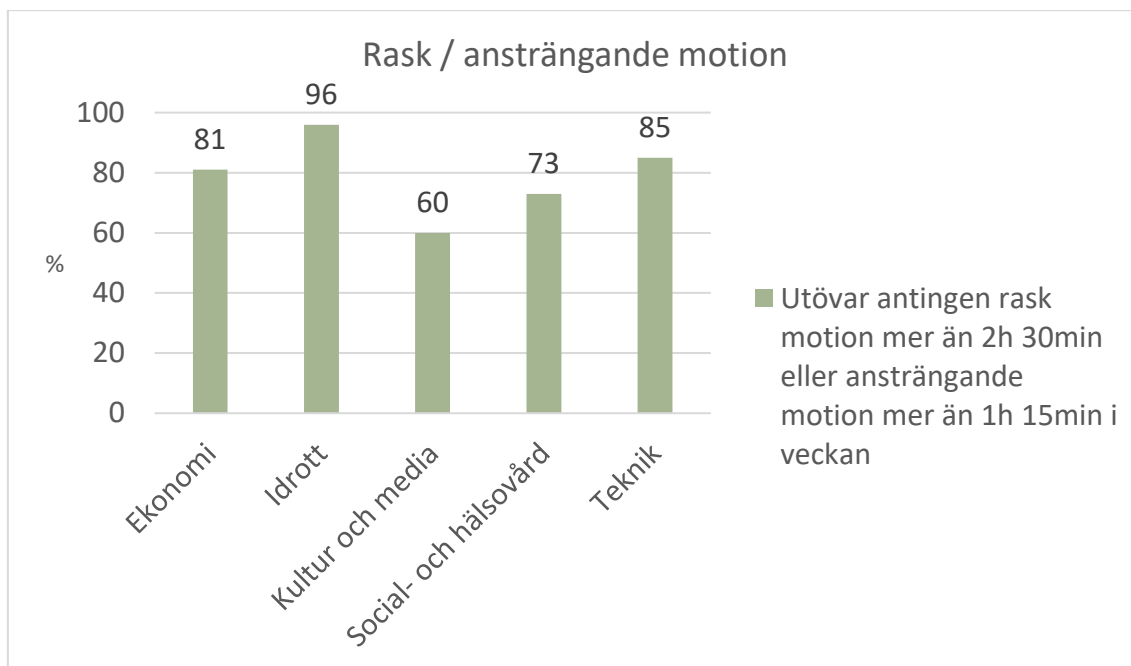
8.3.3 Rask / ansträngande motion

På frågan ” Stämmer något av följande påståenden in på dig? Du utövar rask motion mer än 2h 30min i veckan eller du utövar ansträngande motion mer än 1h 15min i veckan.” svarade alla eftersom frågan var obligatorisk. Av respondenterna svarade 78% (n=150) ja och 22% (n=42) nej. Av kvinnorna svarade 75% (n= 94) och av männen 83% (n=54) ja (se fig. 7). Av respondenterna svarade 96% (n=22) av idrottsbranschen, 85% (n=34) av teknikbranschen, 81% (n=17) av ekonomibranschen, 73% (n=68) social- och hälsovård, 60% (n=9) av kultur och mediabranschen att påståendet stämde in på dem (se fig. 8)



Figur 7. Utövandet av rask / ansträngande motion med könsfördelning (%).

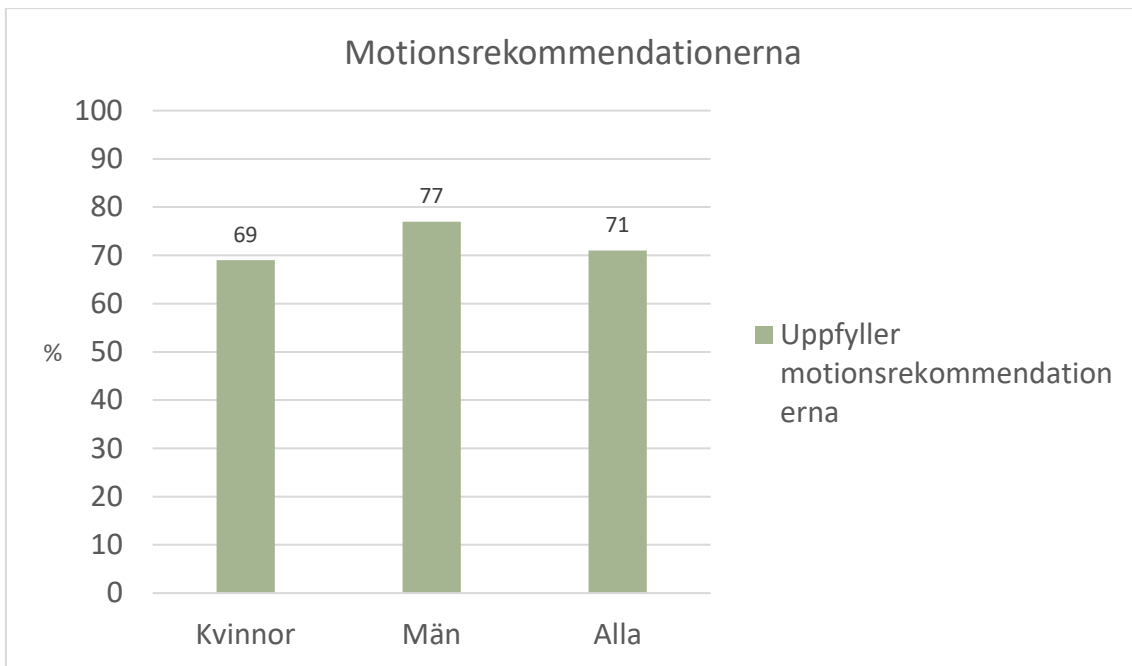
På frågan ”Hur mycket rask motion utövar du sammanlagt under en vecka?” svarade 118 av kvinnorna och 61 av männen. Genomsnittstiden för raska motionen var 3h 12min (3h 48min för kvinnorna och 2h 11min för männen). På frågan” Hur mycket ansträngande motion utövar du sammanlagt under en vecka?” svarade 120 av kvinnorna och 63 av männen. Genomsnittstiden för ansträngande motionen var 1h 54min (1h 51min för kvinnorna och 2h 1min för männen).



Figur 8. Utövandet av rask / ansträngande motion med branschfördelning (%).

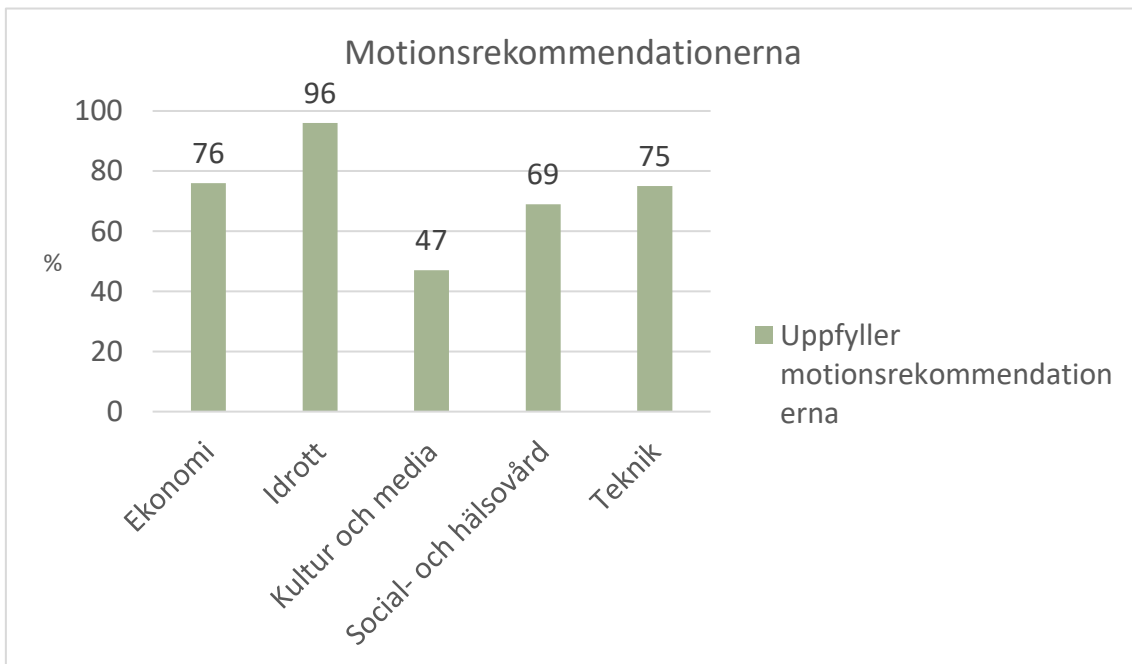
8.3.4 Motionsrekommendationerna

Utifrån svaren på frågan om muskelkonditionsträning och rask/ ansträngande motion framgick det hur många som uppnår de finländska motionsrekommendationerna. Motionsrekommendationerna för vuxna (figur 1) är 1h 15min ansträngande motion eller 2h 30 min rask motion i veckan + träning för muskelkondition och rörelsekontroll minst två gånger i veckan. Av alla respondenter uppfyllde 71% (n=137) motionsrekommendationerna. Av kvinnorna uppfyllde 69% (n=86) och av männen 77% (n=49) motionsrekommendationerna (se fig. 9).



Figur 9. Hur motionsrekommendationerna uppfylls med könsfördelning (%).

Av respondenterna uppfyllde 96% (n=22) av idrottsbranschen, 76% (n=16) av ekonomibranschen, 75% (n=30) av teknikbranschen, 67% (n=62) av social- och hälsovårdsbranschen, 47% (n=7) av kultur och mediabranschen motionsrekommendationerna (se fig. 10).



Figur 10. Hur motionsrekommendationerna uppfylls med branschfördelning (%).

8.3.5 Favorit motionsformer / idrottsgrenar

På frågan: ”Vilka är dina favorit motionsformer / idrottsgrenar som du utövar?” svarade 122 av kvinnorna och 63 av männen.

Bland männen svarade 67% (n=42) styrketräning, vilket var den populäraste motionsformen. Därefter svarade 27% (n=17) löpning, 24% (n=15) promenad, 19 % (n=12) fotboll, 13% (n=8) innebandy, 10% (n=6) cykling, 8% (n=5) klättring, 6% (n=4) simning, 6% (n=4) badminton, 5% (n=3) frisbeegolf, 5% (n=3) vandring, 5% (n=3) padel, 3% (n=2) ishockey, 3% (n=2) yoga, 3% (n=2) brasiliansk jiu-jitsu, 3% (n=2) skidning, 3% (n=2) boxning, 3% (n=2) futsal. Övriga motionsformer som nämdes var (2%, n=1): calisthenics, bågskytte, snowboarding, squash, golf, longboarding, segling, rugby, korgboll, cardioträning, frivilliga brandkåren (se tabell 2).

Tabell 2. Populäraste motionsformer / idrottsgrenar som utövas av männen (%).

Motionsform/idrottsgren	Procent
Styrketräning	67
Löpning	27
Promenad	24
Fotboll	19
Innebandy	13
Cykling	10
Klättring	8
Simning	6
Badminton	6
Frisbeegolf, vandring, padel	5

Bland kvinnorna var likaså den populäraste motionsformen styrketräning, då hela 58% (n=71) svarade styrketräning. Därefter svarade 53% (n=65) promenad, 25% (n=31) löpning, 10% (n=12) fotboll, 8% (n=10) cykling, 7% (n=8) dans, 7% (n=8) simning, 6% (n=7) yoga, 6% (n=7) padel, 6% (n=7) grupp gymnastik, 4% (n=5) badminton, 4% (n=5) ridning, 4% (n=5) skidning, 3% (n=4) pilates, 3% (n=4) crossfit, 3% (n=4) innebandy, 2% (n=2) balett, 2% (n=2) boxning, 2% (n=2) redskaps-

gymnastik, 2% (n=2) frisbeegolf, 2% (n=2) cardioträning. Övriga motionsformer som nämndes var 1% (n=1): (n=1): skrimning, amerikans fotboll, tennis, segling, rephopp, orienteering, karate, parkour, pole dance, konståkning, ishockey, klättring, slalom, lagsport, bollsport (se tabell 3).

Tabell 3. Populäraste motionsformer / idrottsgrenar som utövas av kvinnorna (%).

Motionsform / idrottsgren	Procent
Styrketräning	58
Promenad	53
Löpning	25
Fotboll	10
Cykling	10
Dans	7
Simning	7
Yoga	6
Padel	6
Gruppgymnastik	6

8.3.6 Motionsformer /idrottsgrenar som intresserar

På frågan ”vilka motionsformer/ idrottsgrenar skulle du vara intresserad av?” svarade 123 av kvinnorna och 63 av männen.

Bland männen svarade 27% (n=17) styrketräning, 14% (n=9) padel, 11% (n=7) innebandy, 8% (n=5) klättring, 6% (n=4) löpning, 6% (n=4) simning, 6% (n=4) fotboll, 6% (n=4) korgboll, 5% (n=3) ishockey, 5% (n=3) kampsport, 3% (n=2) volleyboll, 3% (n=2) golf, 3% (n=2) calistenics, 3% (n=2) orientering, 3% (n=2) boxning, 3% (n=2) tennis, 3% (n=2) brasiliansk jiu-jitsu (se tabell 4).

Övriga motionsformer/ idrottsgrenar som nämndes var (2%, n=1): futsal, friidrott, fäktning, squash, segling, promenad, brottning, gymnastik, bollsport, gruppgymnastik, surfing, cykling, ultimate, ”något med flygande”, racketsport, frisbeegolf, cardio, terrängcykling och uthållighetsövningar.

Tabell 4. Motionsformer / idrottsgrenar som männen mest skulle vara intresserad av att utöva (%).

Motionsform/ idrottsgren	Procent
Styrketräning	27
Padel	14
Innebandy	11
Klättring	8
Löpning	6
Simning	6
Fotboll	6
Korgboll	6
Ishockey	5
Kampsport	5

Bland kvinnorna svarade 20% (n=24) styrketräning, 15% (n=18) dans, 12% (n=15) padel, 9% (n=11) simning, 7% (n=9) löpning, 7% (n=8) badminton, 7% (n=8) tennis, 6% (n=7) klättring, 6% (n=7) innebandy, 6% (n=7) boxning, 5% (n=6) volleyboll, 5% (n=6) pilates, 5% (n=6) yoga, 4% (n=5) kampsport, 3% (n=4) korgboll, 3% (n=4) gruppträning, 3% (n=4) crossfit, 2% (n=3) ridning, 2% (n=3) fotboll, 2% (n=3) handboll, poledance, konditionsträning, 2% (n=2) vandring, 2% (n=2) golf, 2% (n=2) cykling och 2% (n=2) friidrott (se tabell 5).

Övriga motionsformer/ idrottsgrenar som nämndes var (1%, n=1): Zumba, hastighetsåkning med skridskor, street workout, hemmaträning, cheerleading, rytmisk gymnastik, amerikans fotboll, cardioträning, ishockey, promenad, futsal, hopprep, vattenlöpning, bollsport, lagsport, boboll, rugby, slalom och paddling.

Tabell 5. Motionsformer / idrottsgrenar som kvinnorna mest skulle vara intresserade av att utöva (%).

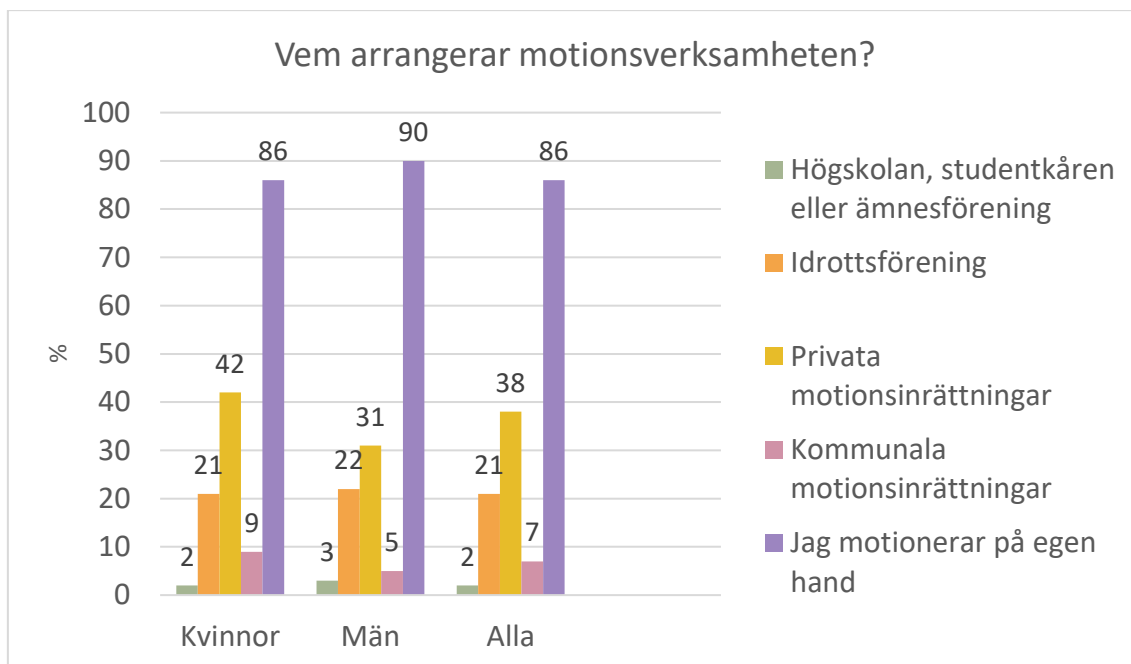
Motionsform/ idrottsgren	Procent
Styrketräning	20
Dans	15
Padel	12

Simning	9
Löpning	7
Badminton	7
Tennis	7
Klättring, innebandy, boxning	6

8.3.7 Arrangör för motionsverksamhet

På frågan ”vem arrangerar den motionsverksamheten som du deltar i?” svarade alla på eftersom den frågan var obligatorisk. Av respondenterna svarade 86% (n=166) att de motionerar på egen hand, 38% (n=73) privata motionsinrättningar, 21% (n=40) idrottsförening, 7% (n=14) kommunala motionsinrättningar och 2% (n=4) högskolan, studentkåren eller ämnesförening.

Av respondenterna svarade 86% (n=107) av kvinnorna och 90% (n=57) av männen att de motionerar på egen hand, 42% (n=52) av kvinnorna och 31% (n=20) av männen privata motionsinrättningar, 21% (n=26) av kvinnorna och 22% (n=14) av männen idrottsförening, 9% (n=11) av kvinnorna och 5% (n=3) av männen kommunala motionsinrättningar och 2% (n=2) av kvinnorna och 3% (n=2) av männen högskolan, studentkåren eller ämnesförening (se fig. 11).



Figur 11. Användningen av motionstjänster med könsfördelning (%).

8.4 Sittande

På frågan: ”Hur många timmar sitter du i genomsnitt på en vardag?” svarade 190 studerande, 2 studerande valde att inte svara på frågan. Genomsnittstiden för sittande på en vardag var 8,7 timmar (8,9 timmar för kvinnorna och 8,5 timmar för männen). Av respondenterna satt 16% (n=31) under 5 timmar, 40% (n=76) mellan 5–8 timmar, 23% (n=44) mellan 8–10 timmar, 14% (n=26) mellan 10–12 timmar och 7% (n=13) över 12 timmar (se tabell 6).

Tabell 6. Totala mängden sittande under vardagar (%).

Timmar	Procent
Under 5 timmar	16
5–8 timmar	40
8–10 timmar	23
10–12 timmar	14
Över 12 timmar	7
Sammanlagt	100

9 DISKUSSION

Syftet med detta arbete var att undersöka Arcada studerandes motionsvanor.

9.1 Resultatdiskussion

Resultatdiskussionen fokuserar på de resultat som är relevanta för att besvara forskningsfrågorna. Forskningsfrågorna för arbetet var:

- ”Hur ser Arcadastuderandes motionsvanor ut?”
- ”Uppfyller Arcadastuderande de finländska motionsrekommendationerna?”
- ”Hur ser Arcadastuderandes motionsvanor ut idag jämfört med tidigare utförda undersökningar?”

9.1.1 Arcadastuderandes motionsvanor

Endast 2% av Arcadastuderande uppgav att de inte utövar någon motion alls, vilket är samma resultat som en tidigare utförd undersökning på Arcadastuderande visade år 2015 (Kuhlefelt 2015 s. 32–33). Andelen är aningen lägre än vad resultaten i KOTT-undersökningen år 2016 visade, då det framkom att 8% av männen och 6% av kvinnorna inte alls utövar någon form av motion (Kunttu et al 2017 s. 48).

De mest omtyckta motionsformerna / idrottsgrenarna som Arcadastuderande utövade var styrketräning, löpning och promenad både för männen och kvinnorna. Styrketräning var en överlägsen favorit, då över hälften av studerandena (67% av männen och 58% av kvinnorna) uppgav det som en favorit. Styrketräning har även i en tidigare undersökning visat sig vara en favorit bland Arcadastuderande, då uppgav 32% att det hörde till favoriterna (Johansson 2017 s. 24). Styrketräning som motionsform har klart blivit populärare bland Arcadastuderande vilket är en positiv trend.

De motionsformer / idrottsgrenar som de manliga studerandena på Arcada mest skulle vara intresserad av att utöva var styrketräning, padel och innebandy. För kvinnliga studerandena var motionsformerna / idrottsgrenarna styrketräning, dans och padel. I tidi-

gare undersökning på Arcadastuderande framkom det att manliga studerandena mest var intresserade av att delta i olika bollsporter medan kvinnliga studerandena mest var intresserade av pilates, stretching och rörlighet (Löftsröm & Paasio 2018 s. 51). Eftersom studerandena visat ett stort intresse för styrketräning kunde det beaktas mera i motionsutbudet på högskolan, med att till exempel ordna olika typer av ledd styrketräning för nybörjare och mer avancerade, både i större grupper och mindre grupper / parvis. Likaså kunde det erbjudas regelbundna bokningstider för padel eller grundkurser i grenen, eftersom många studerande uppgav sig vara intresserade av den grenen.

Angående vem som arrangerar motionsverksamheten svarade överlägset mest (86%) att de motionerar på egen hand och överlägset minst (2%) högskolan, studentkåren eller ämnesförening. Endast 2% av kvinnorna och 3% av männen deltar i motionsverksamhet arrangerad av högskolan, studentkåren eller ämnesföreningen. I KOTT-undersökningen 2016 framkom det att 11% av kvinnorna och 8% av männen i yrkeshögskolor använde läroanstaltens idrottstjänster (Kunttu et al. 2017 s. 50) och i en tidigare utförd undersökning på Arcadastuderande framkom det att 8,4% av studerandena deltog i motionsverksamhet ordnad av högskolan eller universitet (Löftsröm & Paasio 2018 s. 46). Andelen som använder högskolans idrottstjänster på Arcada är väldigt låg, lägre än vad resten av yrkeshögskolestuderande i Finland använder samt minskat sedan 2018. Det intressanta är att det 2018 framkom att 63,6% av de manliga studerande och 88,5% av de kvinnliga studerande skulle vara intresserade av motionsverksamhet på högskolan (Löftsröm & Paasio 2018 s. 46). Kanske motionsutbudet inte möter studerandes intressen?

Enligt BMI-värdet var 43,3% av Arcadastuderande överviktiga, vilket motsvarar resultatet (45,8%) på yrkeshögskolestuderande i Finland (Institutet för hälsa och välfärd 2022a). Det måste dock observeras att BMI-värden inte alltid ger rätt resultat, eftersom till exempel en person med stora muskler kan väga mer, fastän fettprocenten är normal. En kroppsbyggare kan ha BMI-värdet över 30, vilket definieras som fetma, fastän fettprocenten är normal (Finska Läkarföreningen Duodecim 2022b). I denna undersökning är det svårt att dra slutsatser angående övervikt, eftersom vi inte vet hur studerandena ser ut, har studerande mycket muskelmassa eller inte. Eftersom dessutom 58% av kvinnorna och 67% av männen utövade styrketräning, finns det en stor chans att många av studerande har mycket muskelmassa.

9.1.2 Motionsrekommendationerna

De finländska motionsrekommendationerna för vuxna är 1h 15min ansträngande motion eller 2h 30min rask motion i veckan. Därtill rekommenderas det att man minst två dagar i veckan tränar muskelstyrka och förbättrar rörelsekontroll (UKK-institutet 2019).

Av Arcadastuderande uppfyllde 71% (69% av kvinnorna och 77% av männen) motionsrekommendationerna. Det är ett lysande resultat då man jämför med resultat från KOTT-undersökningen 2021, då det framkom att endast 42,8% (40% av kvinnorna och 45,9% av männen) av yrkeshögskolestuderande uppfyller motionsrekommendationerna (Institutet för hälsa och välfärd 2022a). Andelen studerande som uppfyller motionsrekommendationerna är betydligt högre i Arcada jämfört med hela landets yrkeshögskolestuderande. Efter att motionsrekommendationerna uppdaterades 2019 har det dock inte undersökts hur Arcada studerande uppfyllt de nya motionsrekommendationerna, så det går inte direkt att jämföra resultaten i denna undersökning med tidigare utförda undersökningar på Arcadastuderande gällande motionsrekommendationerna.

Av alla studerande uppfyllde 78% (76% av kvinnorna och 83% av männen) rekommendationerna på antingen rask eller ansträngande motion. Tidigare utförd undersökning har visat att Arcadastuderande i genomsnitt uppfyller motionsrekommendationerna gällande rask / ansträngande motion (Hentinen 2014 s. 50). Gällande muskelstyrketräning uppnådde hela 79% (76% av kvinnorna och 84% av männen) av Arcadastuderande motionsrekommendationerna och genomsnittet på Arcadastuderandes mängd styrketräning låg på 2,9 dagar. En tidigare utförd studie har visat att 58% av Arcadastuderandena uppfyllt motionskraven gällande styrketräning (Kuhlefeldt 2015 s. 31). Därmed uppfyller betydligt fler motionsrekommendationerna gällande styrketräning idag jämfört med tidigare, vilket är väldigt positivt med tanke på olika hälsoperspektiv. En orsak till denna trend kan kanske förklaras med att styrketräning idag är den mest populära motionsformen bland Arcada studerande.

Vissa skillnader framkom det däremot bland studerandena inom olika branscher. Av studerandena uppfyllde 96% av idrottsbranschen, 76% av ekonomibranschen, 75% av teknikbranschen, 67% av social- och hälsovårdsbranschen, 47% av kultur och medi-

abranchen motionsrekommendationerna. Att studerande inom idrottsbranschen är de mest fysisk aktiva är ganska förväntade resultat, eftersom enbart idrottsstudierna innehåller en stor del fysisk aktivitet. Eftersom endast 8% (15 personer) av deltagarna studerade inom kultur och mediabranschen går det inte att generalisera dessa resultat på alla som studerar inom kultur och media.

9.1.3 Nyttomotion & stillasittande

År 2019 då motionsrekommendationerna förnyades beaktades ytterligare lätt vardagsrörelse och stillasittande. Nu rekommenderas lätt vardagsrörelse så ofta som möjligt samt pauser i stillasittande alltid då det är möjligt (UKK-institutet 2019).

Av Arcadastuderande utövade 60% (63% av kvinnorna och 58% av männen) nyttomotion mer än 30 minuter dagligen. Till nyttomotion räknades till exempel vägen till läroanstalten /hobbyn / jobb, rastning av hund, städning och trädgårdsarbete. Andelen som utövar nyttomotion mer än 30 minuter dagligen är aningen högre på Arcada jämförts med övriga yrkeshögskolestuderande i Finland. I KOTT-undersökningen 2016 framkom det att 54% av kvinnorna och 42% av männen utövar nyttomotion mer än 30 minuter dagligen (Kunttu et al 2017 s. 49). Om man jämför resultaten med tidigare utförd undersökning på Arcadastuderande är resultaten betydligt bättre idag jämfört med 2015, då enbart 30% av Arcadasstuderande utför nyttomotion mer än 30 minuter dagligen (Kuhlefeldt 2015 s. 29). Av de minst aktiva Arcadastuderande som utövade nyttomotion under 15 minuter dagligen var 5% av kvinnor och 11% av män, vilket motsvarar det resultat KOTT-undersökningen visade 2016, då 8% av kvinnorna och 13% av männen utövade nyttomotion under 15 minuter dagligen (Kunttu et al 2017 s. 49).

Arcadastuderande satt i genomsnitt 8,7 timmar (kvinnorna 8,9 timmar och männen 8,5 timmar) på en vardag. I KOTT-undersökningen 2016 framkom det att studerande satt i genomsnitt 10,75 timmar (männen 11 timmar och kvinnorna 10,25 timmar) (Kunttu et al 2017 s. 50) och i en undersökning på Arcadastuderande 2015 framkom det att studerande satt i medeltal 6,5 timmar (Kuhlefeldt 2015 s. 32–33). Arcadastuderande sitter därmed mer idag än 2015, men betydligt mindre än vad övriga yrkeshögskolestuderande satt år 2016. Jämför man däremot andelen som sitter över 12 timmar dagligen, är de be-

tydligt färre i Arcada (7%) jämfört med övriga yrkeshögskolestuderande i Finland (männen 50% och kvinnorna 39%), vilket är positivt (Kunttu et al 2017 s. 50).

9.2 Metoddiskussion

En kvantitativ enkätundersökning fungerade bra som metod för detta arbete och dess syfte. Programmet LimeSurvey som användes för att skapa enkäten var relativt lätt att använda och datainsamlingen via enkäten gick snabbt och smidigt. Enkäten publicerades på Arcada studerandekåren – ASK hemsida, sociala medier och i ett av deras nyhetsbrev samt sändes ut per e-post till alla bachelorstuderande som studerar på svenska på Arcada. Spridningen av enkäten fungerade bra, men största delen av deltagarna kom troligtvis via e-postutskicket, eftersom enkätdeltagandet märkbart steg direkt efter att e-postmeddelandet skickats ut.

Stor del av frågorna bestod av slutna frågor med färdiga svarsalternativ, vilket gjorde det lättare för deltagarna att svara samt gjorde resultatanalysen snabbare. Vissa frågor, så som frågorna om ålder och sittande hade inga färdiga svarsalternativ, vilket gjorde analysen mer tidskrävande. Orsaken till att inte ha färdiga åldersintervall / tidsintervall att välja mellan på de frågorna var för att genomsnittsålder och genomsnittstimmar skulle kunna räknas ut och jämföras med tidigare utförda undersökningar. De viktigaste frågorna i enkäten var obligatoriska, men vissa frågor som kunde upplevas som känsliga, så som frågorna om vikt och längd var valbara, för att minska på eventuella bortfall. Eventuellt kunde det ifrågasättas om det var viktigt och relevant att ta reda på studerandes BMI-värde, eller mängden sittande, men dessa frågor valdes med i undersökningen eftersom de går att koppla med fysisk aktivitet, motionsvanor och motionsrekommendationerna. Att analysera resultaten med hjälp av frekvensfördelning fungerade utmärkt för arbetet och tabeller samt stolp- och tårtdiagram gjorde presentationen av resultaten tydligare.

Fullständigt svarade 192 på enkäten, vilket är relativt många, men ändå ganska få om man jämför med att det studerar omkring 2700 på Arcada. Många av dem kan dock vara studerande som studerar på engelska, på masterutbildningar eller är utbytesstuderande, som uteslöts från denna undersökning. För att öka på deltagande hade enkäten kunnat

översättas till engelska för att få med de som studerar på engelska och utbytesstuderandena. Ett påminnelsebrev per e-post hade eventuellt också kunnat höja på deltagantalet. Positivt med tanke på generaliserbarheten var det att det deltog studerande från alla utbildningsbranscher. Däremot blev deltagandet av teknikstuderande få och överlägset flest av deltagarna var kvinnor och studerande som representerade social- och hälsovårdsbranschen, vilket påverkade generaliserbarheten negativt.

9.3 Framtida forskningsmöjligheter

Undersökningen var relevant för Arcada studerandekår – ASK, som fungerade som beställare för arbetet. Med hjälp av undersökningens fick de information om hur Arcadastuderande motionerar i nuläget och kan fortsätta utveckla sin verksamhet på basen av dessa resultat. Det skulle i framtiden vara intressant att upprepa denna undersökning, för att se hur motionsvanor ser ut då och om det skett några förändringar.

Fortfarande finns det dock gott om utrymme och möjligheter för olika forskningar i framtiden då det gäller motion och motionsvanor hos studerande. Det kunde vara intressant att undersöka användningen av skolans idrottsutrymmen i Arcadahallen, eftersom största delen av studerandena utövar motion självständigt. Används utrymmena flitigt, eller finns där några aspekter som kunde tas i beaktande för att öka på användningen av dessa utrymmen. Det kunde även vara relevant att undersöka användningen och utbudet av skolans, studerandekårens och ämnesförenings motionstjänster mera, varför så få utövar motion via dessa och hur användningen av dessa kunde ökas.

Det skulle också vara intressant att undersöka hur motionsvanorna ser ut för studerande inom enskilda utbildningar/ branscher på Arcada. Kanske finns det några speciella utmaningar inom vissa branscher som påverkar på motionsvanorna eller eventuella fysiska påfrestningar som kunde underlättas med en viss typ av motion. Ytterligare skulle det vara intressant att undersöka Arcadas strategier för att främja fysisk aktivitet hos studerande och hur högskolan följer de rekommendationer som finns för högskoleidrott.

KÄLLOR

Arcada., 2022. Tillgänglig: <https://www.arcada.fi/sv>

Hämtad: 29.01.2022.

Arcada., 2022b. Tillgänglig: <https://start.arcada.fi/sv/stod-och-service/it-support/programvara/webbenkater/limesurvey>

Hämtad: 5.3.2022

Arcada studerandekår – ASK., 2022a. Tillgänglig: <https://www.asken.fi/studerandekaren/>

Hämtad: 24.02.2022

Arcada studerandekår – ASK., 2022b. Tillgänglig: <https://www.asken.fi/motion/>

Hämtad: 24.02.2022

Ejlertsson, G., 2014. *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik*, Studentlitteratur, Lund, s. 32–33,86

Eliasson, A., 2018. *Kvantitativ metod från början*, Studentlitteratur, Lund, s. 14, 28–30, 35

Finska Läkarföreningen Duodecim., 2022a. Tillgänglig: <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>

Hämtad: 01.04.2022

Finska Läkarföreningen Duodecim., 2022b. Tillgänglig:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01001>

Hämtad: 02.04.2022

Hentinen, J., 2014, *Fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos studerande: En kvantitativ undersökning bland studerande vid en svenskspråkig yrkeshögskola i Helsingfors*, s. 50. Tillgänglig:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/75120/Slutarbete%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hämtad: 25.02.2022

Johansson, J., 2017, *Kartläggning av Arcadastuderandes hälsovanor*, s. 24

Tillgänglig:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135011/Johansson_Jennie.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hämtad: 25.02.2022

Kananen, J., 2015, *Opinnäytetyön kirjoittajan opas: näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun*, s. 281

Kuhlefelt, J., 2015, *Arcada studerandes motionsvanor: En kvantitativ enkätstudie*, s.29 31-33. Tillgänglig:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/95164/Examensarbete_jannikak.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hämtad: 25.02.2022

Kuntu, K. Saari, J. Pesonen, T., 2017, *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus*, s. 40–41, 48–50. Tillgänglig: https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

Hämtad: 24.02.2022

Löfström, S. Paasio, H., 2018, *Kartläggning av Arcadastuderandes motivation till att motionera*, s. 46, 51. Tillgänglig:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/144258/Examensarbete%20Stella%20och%20Hanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hämtad: 25.02.2022

Institutet för hälsa och välfärd., 2020a. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Hämtad: 05.03.2022

Institutet för hälsa och välfärd., 2020b. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/istumisen-haitat-terveydelle>

Hämtad: 06.03.2022

Institutet för hälsa och välfärd., 2022a. Tillgänglig:

<https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html#elintavat>

Hämtad: 19.02.22

Institutet för hälsa och välfärd., 2022b. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/halso-och-vardsundersokning-av-hogskolestuderande-kott->

Hämtad: 18.02.22

Jacobsen, D., 2012, *Förståelse, beskrivning och förklaring*, s. 210, 217

Studenternas hälsovårdsstiftelse., 2022. Tillgänglig: <https://www.yths.fi/sv/shvs-2/forskning-och-publicationer/halsundersokning-for-hogskolestuderande/>

Hämtad: 18.02.22

Studerandenas Idrottsförbund OLL., 2018, *Korkeakoululiikunnan suosituksen, 2018*. s. 6, 28.

Tillgänglig: https://www.oll.fi/site/assets/files/1661/korkeakoululiikunnan_suosituksen-2018_nettiversio.pdf

Hämtad: 15.03.2022

Studerandenas Idrottsförbund OLL., 2020. Tillgänglig: <https://www.oll.fi/sv/var-verksamhet/natverket-for-hogskolornas-idrottsvasen/korkeakoululiikunta-suomessa/>

Hämtad: 15.03.2022

UKK-institutet., 2019. Tillgänglig: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/motionsrekommendation-for-vuxna/>

Hämtad: 27.01.22

UKK-institutet., 2021. Tillgänglig: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Hämtad: 22.02.22

UKK-institutet., 2022. Tillgänglig: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Hämtad: 21.02.22

WHO., 2020. Tillgänglig: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Hämtad: 06.03.2022

WHO., 2022a. Tillgänglig: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Hämtad: 03.04.2022

WHO., 2022b. Tillgänglig: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3416>

Hämtad: 06.03.2022

BILAGA 1. REKOMMENDATIONER FÖR HÖGSKOLEIDROTT

Rekommendationer för högskoleidrotten (2018)

- A. Främjande av fysisk aktivitet i högskolans strategier.** Högskolans strategi eller dess åtgärdsprogram omfattar målsättningar för högskoleidrotten samt metoder för att uppnå dessa. Förutom idrottstjänsterna omfattar högskolans strategi eller dess åtgärdsprogram målsättningar för minskat dagligt sittande för högskolegemenskapen och att främja fysisk aktivitet i hela högskolemiljön samt metoder för att uppnå dessa.
- B. Finansiering av idrottstjänsterna.** Högskolan satsar (förutom studerandes eventuella egenfinansieringsandel) årligen minst 30 euro per studerande på sina idrottstjänster.
- C. Personalresurser för idrottstjänsterna.** Högskolan har minst en heltidsanställd arbetstagare per 5 000 studerande som ansvarar för högskoleidrotten och dess planering.
- D. Idrottslokaler.** Åtminstone en idrottslokal står till förfogande för högskoleidrotten (= kalkylmässigt 60 timmars användning av idrottslokaler i veckan vid lämpliga tider) per 1 000 studerande. Högskolan tillhandahåller idrottslokaler åtminstone för grundmotion (t.ex. motionshallar, gymnastiksalor och bollhallar). Högskolan utvecklar även anläggningar för utomhusidrott (t.ex. utrustning för utomhusgym).
- E. Responssystem.** Högskolorna samlar regelbundet in respons angående högskoleidrotten (inklusive minskat sittande och att främja en rörlig livsstil i hela högskolemiljön) och dess utvecklingsobjekt, både direkt från användare av tjänsterna och från högskolegemenskapen som helhet. Responsen utnyttjas systematiskt när högskoleidrotten organiseras. Att stöda delaktighet står i centrum för utvecklingen av högskoleidrotten.
- F. Idrottsutbud.** 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. När man utvecklar idrottsutbudet, ska särskild uppmärksamhet fästas vid att förbättra tillgänglighet (t.ex. attityder, fysisk och ekonomisk tillgänglighet).
- G. Aktivering.** 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 studerandehälsövarlden skapar en gemensam kedja för motions- och hälsorådgivning, speciellt för dem som inte utövar så mycket idrott. När man utvecklar högskoleidrotten och aktiverar studerande att använda idrottstjänsterna, ska tillgänglighet och olika specialgrupper särskilt beaktas (t.ex. ensamma studerande, olika etniska grupper, internationella studerande).
- H. Användning av idrottstjänsterna.** 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 % = tillfredsställande idrottsprogram, 30–50 % = bra idrottsprogram och 50–70 % = utmärkt idrottsprogram. Den totala mängden idrott som de studerande utövar följs upp med hjälp av Högskolestuderandes hälsoundersökning.

Ny rekommendation: att minska dagligt sittande:

- Högskolornas inlärnings- och studiemiljöer (t.ex. föreläsningssalar, klassrum och teknologiska lösningar) planeras, inreds och möbleras så att det är lätt och naturligt att såväl arbeta stående som byta arbetsställning.
- Högskolornas verksamhetskultur (t.ex. undervisningsverksamhet, kommunikation inklusive kampanjer) förändras så att den stöder minskat dagligt sittande, att det är lätt och naturligt att byta arbetsställning och att den främjar fysisk aktivitet med låg tröskel.

Ny rekommendation: att främja en rörlig livsstil i högskolemiljön:

- Högskolorna stöder högskolegemenskapens (studerande, undervisnings- och forskningspersonal, övrig personal) fysiska aktivitet såväl i högskolans idrottslokaler som andra lokaler.
- Man skapar en positiv, tolerant och inspirerande atmosfär som stöder högskolegemenskapens delaktighet för att upprätthålla och främja fysisk aktivitet i vardagen.

BILAGA 2. FÖLJEBREV

Bästa Arcadastuderande!

Just nu genomför vi en undersökning om Arcadastuderandes motionsvanor. Undersökningen ingår i ett examensarbete inom idrott och hälsopromotion och görs i samarbete med Arcada studerandekåren – ASK. Det är frivilligt att delta i undersökningen och du hålls anonym under hela processen. Det enda kravet för att delta i undersökningen är att du studerar på bachelornivå i Arcada.

Det tar ungefär 5 minuter att svara på frågorna.

Observera att enkäten stänger redan den 10.4.

Till enkäten: <https://survey.arcada.fi/index.php/445975?lang=sv>

Vi tackar på förhand för ditt deltagande! 😊

Ifall du har frågor, kontakta gärna:

Jonna Berghem, jonna.berghem@arcada.fi

Handledare: Marko Vaappo, marko.vaappo@arcada.fi

Handledare: Topi Taskinen, topi.taskinen@arcada.fi

BILAGA 3. ENKÄT

***Kön:**

📌 Välj ett av följande svar

- Kvinna
- Man
- Vill inte svara

***Ålder:**

📌 Endast ett heltal kan skrivas in i detta fält.

***Inom vilken bransch studerar du?**

📌 Välj ett av följande svar

- Ekonomi
- Idrott
- Kultur och media
- Social- och hälsovård
- Teknik

Hur lång är du? Ange längd i hela centimeter, till exempel 175

Hur mycket väger du? Ange vikten i hela kilogram.
Om du är gravid, ange din vikt före graviditeten.

***Hur många minuter dagligen utför du nyttomotion?**

(resor till och från arbetsplatsen / läroanstalten, rasta hunden, städning, trädgårdsarbete o.s.v.)

📌 Välj ett av följande svar

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

***Hur många dagar per vecka brukar du utföra träning som upprätthåller eller förbättrar muskelkonditionen / styrkan?**

T.ex. träning på gym, träning hemma, gruppträning. Om inga dagar alls, svara 0.

***Stämmer något av följande påståenden in på dig?**

A) Du utövar rask motion mer än 2h 30min i veckan.

Rask motion = svettas något och/eller blir andfådd. Rörelsen är rask när du kan prata samtidigt trots att du blir andfådd, t.ex. raska promenader.

ELLER

B) Du utövar ansträngande motion mer än 1h 15min i veckan.

Ansträngande motion = svettas kraftigt och/eller blir andfådd. Rörelsen är ansträngande när du har svårt att prata samtidigt p.g.a. andfåddhet t.ex. löpning



Ja



Nej

Hur mycket rask motion utövar du sammanlagt under en vecka?

Rask motion = svettas något och/eller blir andfådd. Rörelsen är rask när du kan prata samtidigt trots att du blir andfådd, t.ex. raska promenader

(Ange tid i **minuter**. Om inget alls, svara 0.)

Hur mycket ansträngande motion utövar du sammanlagt under en vecka?

Ansträngande motion = svettas kraftigt och/eller blir andfådd. Rörelsen är ansträngande när du har svårt att prata samtidigt p.g.a. andfåddhet, t.ex. löpning

(Ange tid i **minuter**. Om inget alls, svara 0.)

Vilka är dina favorit motionsformer / idrottsgrenar som du utövar?

Nämn högst tre, till exempel: styrketräning, innebandy, promenad.

Vilka motionsformer / idrottsgrenar skulle du vara intresserad av att utöva?

Nämn högst tre, till exempel: styrketräning, innebandy, promenad.

***Vem arrangerar den motionsverksamhet som du deltar i?**

Du kan välja flera alternativ.

- Jag motionerar inte alls
- Högskolan, studentkåren eller ämnesförening
- Idrottsförening
- Privata motionsinrättningar
- Kommunala motionsinrättningar
- Jag motionerar på egen hand

Hur många timmar sitter du i genomsnitt på en vardag?

(då du studerar eller under arbetsdagen, hemma framför tv, dator eller smartenhet, på ett transportmedel o.s.v.)

Svara 0 om du inte sitter alls.

i Endast ett heltal kan skrivas in i detta fält.