



LISÄÄ LIIKETTÄ AMMATTIIN OPISKELUN TUEKSI

Tuloksia ammattiin opiskelevien nuorten
liikkumisesta, ajatuksista liikkumisen
lisäämisestä ja ennusteita fyysisestä työkyvystä



Päätulokset:

- 24 % ammattiin opiskelevista liikkuu tunnin päivässä vähintään viitenä päivänä viikossa.
- 21 % opiskelijoista liikkuu erittäin vähän, korkeintaan tunnin kerran viikossa.
- Ennusteen mukaan liikunnan lisääminen noin kahdella tunnilla viikossa parantaa huomattavasti vähän liikkuvien nuorten työkykennustetta 50-vuotiaana fyysisesti keskiraskaissa töissä.
- 67 % opiskelijoista kokee liikunnan välttämättömäksi pysyäksensä kunnossa.
- Ammattiin opiskelevat istuvat runsaasti opiskelupäivän aikana. Noin 70 % kokee mielekkäänä, että tarjolla olisi vaihtoehtoisia tapoja istua ja oppilaitoksen olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi.

AMMATTIIN OPISKELEVIEN NUORTEN LIIKKUMINEN

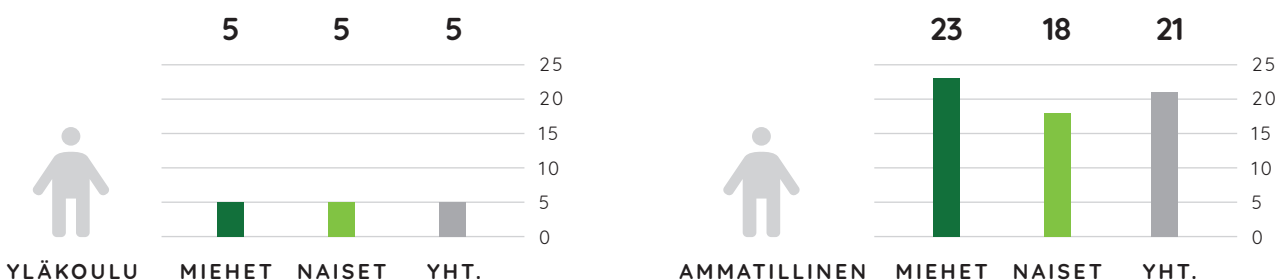
Aktiivisten osuus (%):

Liikuntaa 5-7 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä.



Vähän liikkuvien osuus (%):

Liikuntaa 0-1 päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä.



24%



24 prosenttia ammattiin opiskelevista liikkuu vähintään tunnin päivässä 5-7 päivänä viikossa.

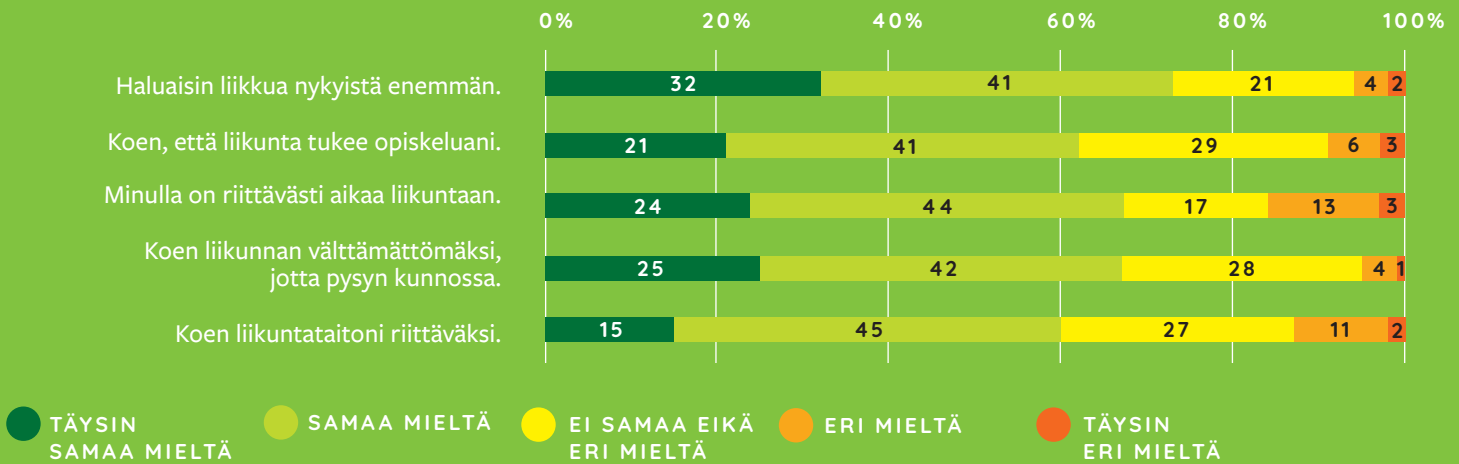
21%



21 prosenttia ammattiin opiskelijoista liikkuu erittäin vähän, korkeintaan yhtenä päivänä viikossa 60 minuutin ajan.

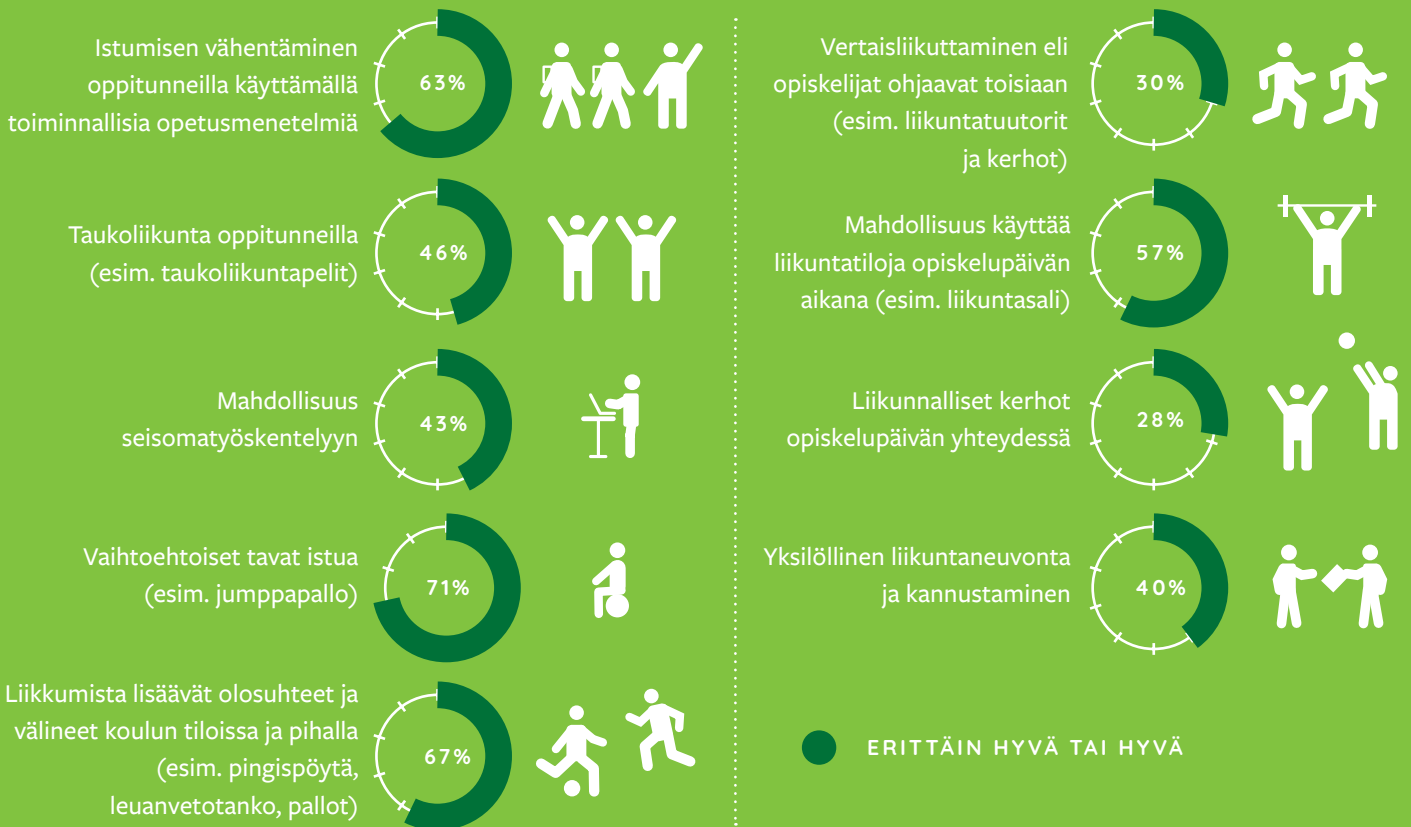
Aktiivisten nuorten osuus ammatillisessa koulutuksessa on selvästi vähäisempi kuin yläkouluissa.

AMMATTIIN OPISKELEVIEN AJATUKSIA LIIKUNNASTA



OPISKELUPÄIVÄÄN VOIDAAN LISÄTÄ LIIKETTÄ MONIN TAVOIN

Ammattiin opiskelevien arvioita liikkumista lisäävien toimenpiteiden mielekkyydestä:



Noin 70 % opiskelijoista kokee hyvin mielekkäänä, että oppilaitoksen olosuhteita kehitettäisiin liikkumista lisääviksi sekä tarjottaisiin vaihtoehtoisia tapoja istumiseen.

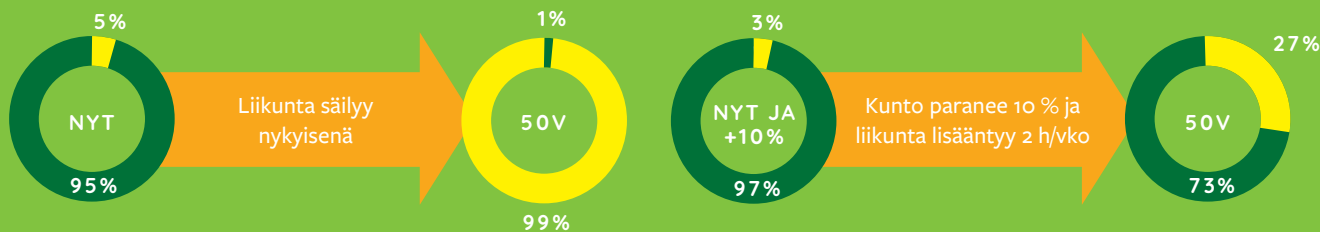


Naisopiskelijat kokevat toiminnalliset opetusmenetelmät, taukoliikunnan oppitunneilla ja mahdollisuuden yksilölliseen liikuntaneuvontaan hieman mielekkäämmäksi kuin miesopiskelijat.

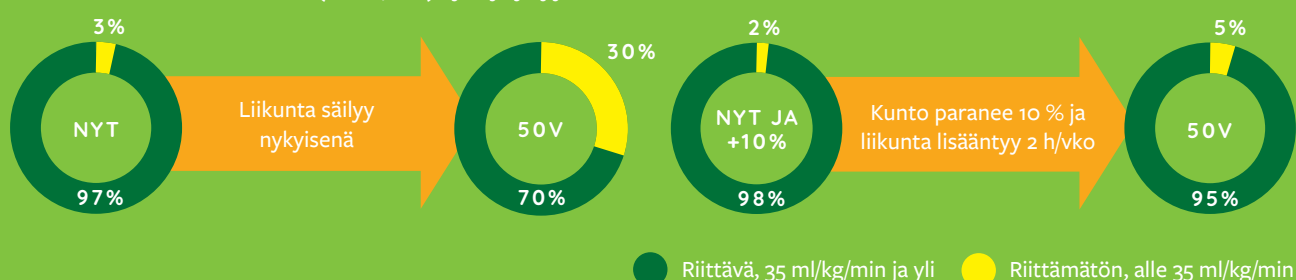
AMMATTIIN OPISKELEVIEN VÄHÄN LIIKKUVIEN NUORTEN ENNUSTE TYÖKYVYSTÄ

Fyysistä työkykyä tarkastellaan kestävyyskunnan perusteella. Menetelmä on kuvattu sivun alaosassa.

Kestävyyskunnan (ml/kg/min) ennuste 10 % kunnan paranemisella ja 2 h/vko liikunta-aktiivisuuden lisäyksellä:
vähän liikkuvien (0–3 h/vko) työkyky fyysisesti keskiraskasta töissä, **NAISET 50-VUOTIAANA**



Kestävyyskunnan (ml/kg/min) ennuste 10 % kunnan paranemisella ja 2 h/vko liikunta-aktiivisuuden lisäyksellä:
vähän liikkuvien (0–3 h/vko) työkyky fyysisesti keskiraskaissa töissä, **MIEHET 50-VUOTIAANA**



● Riittävä, 35 ml/kg/min ja yli ● Riittämätön, alle 35 ml/kg/min

Tutkimuksen aineisto ja menetelmät

- Opiskelijan fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi -tutkimus 2017–2018.
- Ammattiin opiskelevien alustavat tulokset. Tutkimukseen osallistuvat opiskelijat opiskelivat sosiaali- ja terveysalaa, logistiikka-alaa sekä tieto- ja viestintäalaa. Aineisto täydentyy syksyn 2018 aikana.
- Kyselyyn vastasi 357 opiskelijaa ja kestävyyskunnan arviointiin (Polar OwnIndex -mittaus) osallistui 383 opiskelijaa. Opiskelijoista 55 % oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita ja 38 % toisen vuoden opiskelijoita (ikä keskimäärin 18,1 vuotta).
- Kestävyyskuntoa (ml/kg/min) arvioitiin Polar OwnIndex -mittauksella. Ennuste vähän liikkuvien (0–3 tuntia viikossa hengästyttävää liikuntaa) kestävyyskunnolle laskettiin perustuen nykyiseen liikunta-aktiivisuuteen sekä siihen, että kunto paranee lähtötilanteessa 10 % ja aktiivisuus lisääntyy 2 tuntia viikossa.
- Ennustelaskurin laskentamallit perustuvat Shvartz & Reiboldin (1990) katsaukseen eri ikäluokkien kestävyyskunnosta sekä LIKESin 75 000 henkilön testaustietokannan mittaustietoihin liikunta-aktiivisuudesta, painosta ja kestävyyskunnosta samaa sukupuolta olevilla eri ikäluokissa.

Viittaus: Kirsti Siekkinen, Jarmo Heiskanen, Hermann Oksanen, Harto Hakonen ja Tuija Tammelin. Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi. Tuloksia ammattiin opiskelevien nuorten liikkumisesta, ajatuksista liikkumisen lisäämisestä ja ennusteita fyysisestä työkyvystä. LIKES-tutkimuskeskus. 2018. Esitys ppt-muodossa: www.slideshare.net/likesresearchcenter

Liikkuva opiskelu -toiminnan tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä

- kehittämällä aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria oppilaitoksissa
- lisäämällä opiskelupäiviin liikettä ja liikkumisen mahdollisuuksia
- lisäämällä yhteistyötä eri toimijoiden välillä

Liikkuva opiskelu -toiminta on osa Liikkuva koulu -ohjelmaa. Liikkuva koulu on yksi hallituksen osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista. Lisätietoja: www.liikkuvaopiskelu.fi



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

