



MER MOTION SOM STÖD FÖR YRKESSTUDIERNÄ

Resultat om yrkesstuderande ungdomars motion, deras tankar om ökad motion och prognoser om deras fysiska arbetsförmåga



Huvudsakliga resultat:

- 24 % av yrkesstuderande rör på sig en timme per dag minst fem dagar i veckan.
- 21 % av studerandena rör på sig mycket lite, högst en timme en gång i veckan.
- Att öka mängden motion för studerande som rör på sig lite med två timmar i veckan skulle enligt prognosen ha en betydande positiv inverkan på deras arbetsförmåga som 50-åringar i ett medeltungt arbete.
- 67 % upplever att motion är nödvändigt för att de ska hållas i gott skick.
- Yrkesstuderande sitter mycket under sin studiedag. Cirka 70 % anser det vara meningsfullt att erbjuda alternativa sätt att sitta och att utveckla läroanstaltens förhållanden så att de erbjuder ökad fysisk aktivitet.

MOTION BLAND UNGA YRKESSTUDERANDE

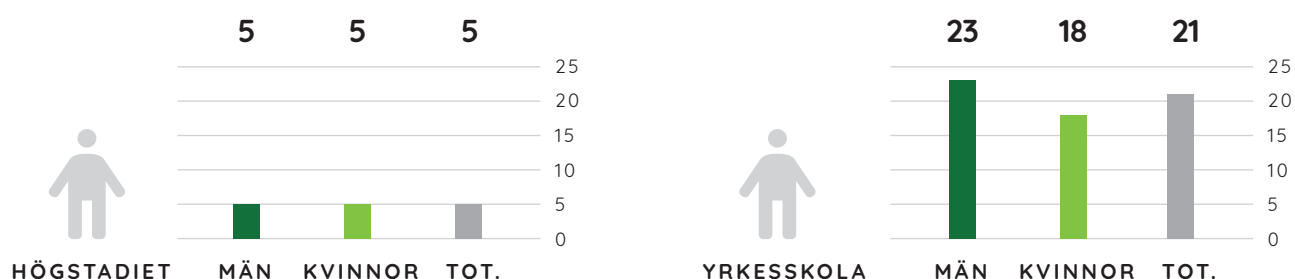
Andel aktiva (%):

Minst 60 minuter motion per dag under 5-7 dagar i veckan.



Andel fysiskt inaktiva (%):

Minst 60 minuter motion per dag under 0-1 dagar i veckan.



24%



24 procent av yrkesstuderande rör på sig minst en timme per dag 5-7 dagar i veckan.

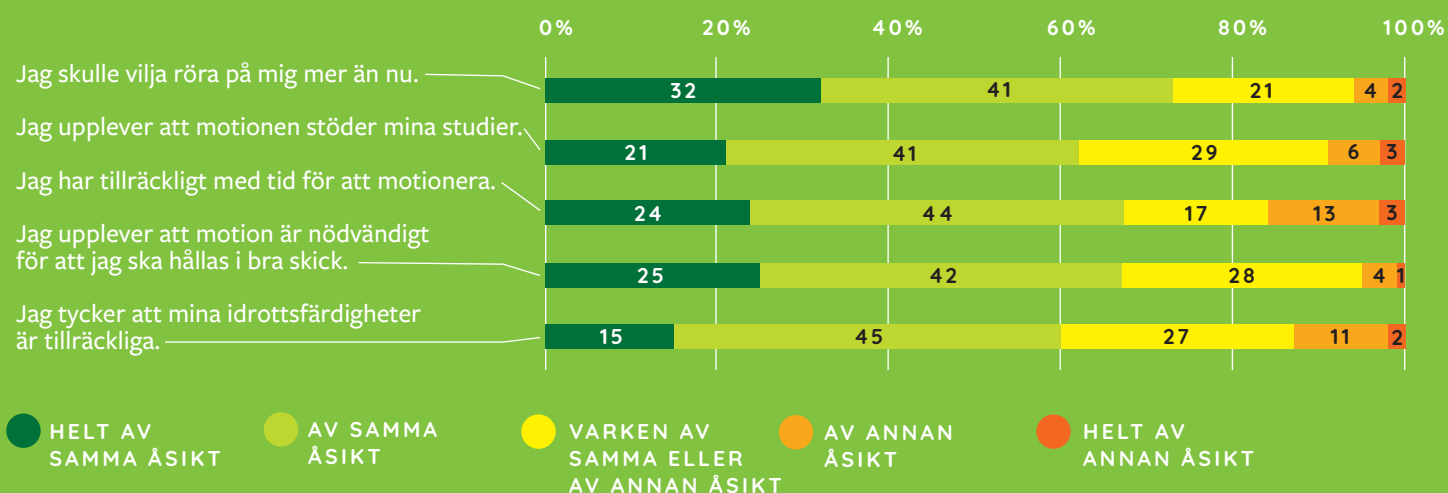
21%



21 procent av yrkesstuderande rör på sig väldigt lite, högst en dag i veckan under 60 minuter.

Andelen aktiva ungdomar är klart mindre i yrkesutbildningen än i högstadierna.

YRKESSTUDERANDENAS TANKAR OM MOTION



MER FYSISK AKTIVITET UNDER STUDIEDAGEN PÅ FLERA OLIKA

Yrkesstuderandenas bedömningar av hur meningsfulla åtgärderna för ökad motion var:



Cirka 70 % av studerandena anser att det skulle vara mycket meningsfullt att utveckla läroanstaltens förhållanden så att de ökar mängden fysisk aktivitet och att erbjuda alternativa sätt att sitta.

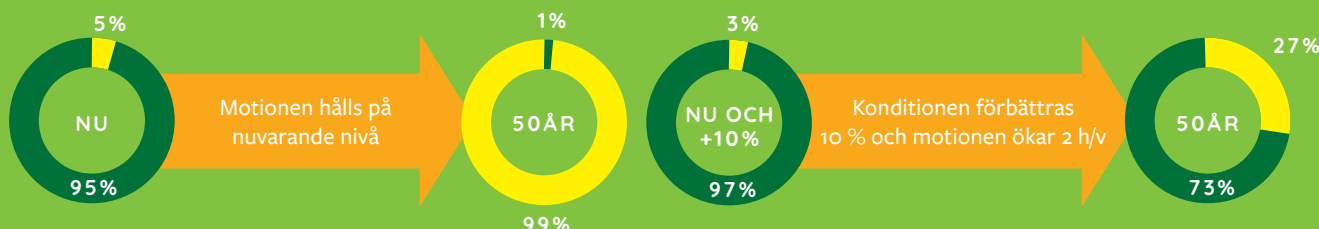


Kvinnliga studerande upplever att aktivitetsbaserade undervisningsmetoder, pausgymnastik under lektionerna och en möjlighet till individuell motionsrådgivning är aningen mer meningsfullt än manliga studerande.

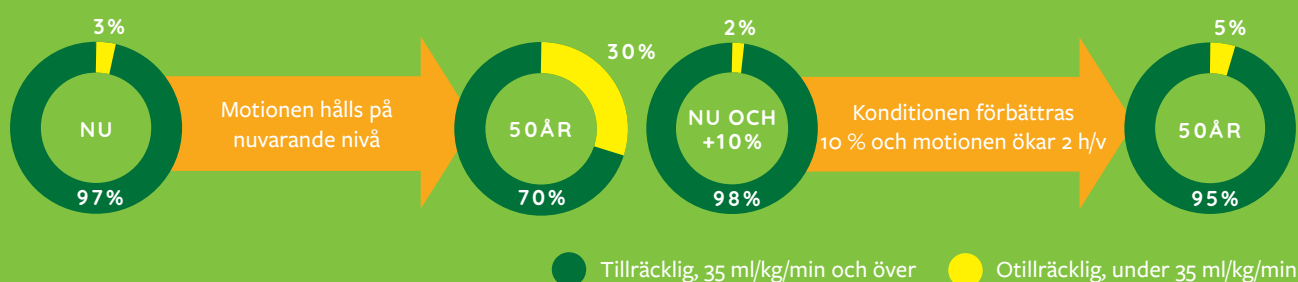
PROGNOSEER ARBETSFORMÅGA BLAND YRKESSTUDERANDE UNGA SOM RÖR PÅ SIG LITE

Den fysiska arbetsförmågan granskas på basis av uthållighet. Metoden beskrivs i sidans nedre kant.

Prognos för uthålligheten (ml/kg/min) med 10 % förbättring i konditionen och 2 h/v ökning i den fysiska aktiviteten: arbetsförmåga i ett medeltungt arbete bland personer som rör på sig lite (0-3 h/v), **KVINNOR I 50 ÅRS ÅLDER**



Prognos för uthålligheten (ml/kg/min) med 10 % förbättring i konditionen och 2 h/v ökning i den fysiska aktiviteten: arbetsförmåga i ett medeltungt arbete bland personer som rör på sig lite (0-3 h/v), **MÄN I 50 ÅRS ÅLDER**



● Tillräcklig, 35 ml/kg/min och över ● Otillräcklig, under 35 ml/kg/min

Undersökningens material och metoder

- Studien Opiskelijän fyysinen aktiivisuus, toimintakyky ja hyvinvointi (Studerandenas fysiska aktivitet, funktionsförmåga och välbefinnande) 2017-2018.
- Preliminära resultat beträffande yrkesstuderande. Studerandena som deltog i studien studerade social- och hälsovård, logistik samt information och kommunikation. Materialet kompletteras under hösten 2018.
- I enkäten deltog 357 studerande och i uthållighetsbedömningen (Polar OwnIndex-mätning) deltog 383 studerande. Av studerandena var 55 % första årets studerande medan 38 % var andra årets studerande (ålder i genomsnitt 18,1 år).
- Uthålligheten (ml/kg/min) bedömdes genom en Polar OwnIndex-mätning. Prognosen för uthålligheten hos studerande som rör på sig lite (0-3 timmar motion som gör dem andfådda per vecka) beräknades på basis av deras nuvarande fysiska aktivitet samt att deras kondition förbättras 10 % jämfört med utgångsläget och att aktiviteten stiger till 2 timmar i veckan.
- Prognosräknarens kalkylmodeller baserar sig på Shvartz & Reiboldts (1990) översikt över olika åldersklassers uthållighet samt mätningensdata för 75 000 personer från LIKES testdatabas om fysisk aktivitet, vikt och uthållighet för personer av samma kön i olika åldersklasser.

Referens: Kirsti Siekkinen, Jarmo Heiskanen, Hermanni Oksanen, Harto Hakonen och Tuija Tammelin. Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi. Tu-loksia ammattiin opiskelevien nuorten liikkumisesta, ajatuksista liikkumisen lisäämisestä ja ennusteita fyysisestä työkyvystä. Forskningscentret LIKES. 2018. PPT-presentation: www.slideshare.net/likesresearchcenter

Syftet med Studier i rörelse-verksamheten är att öka fysisk aktivitet och studieförmåga bland studerande genom att

- utveckla en verksamhetskultur vid läroanstalter som stöder aktivitet
- öka mängden fysisk aktivitet och möjligheterna till motion under studiedagen
- öka samarbetet mellan olika aktörer.

Studier i rörelse-verksamheten är en del av programmet Skolan i rörelse. Skolan i rörelse är ett av regeringens spetsprojekt för kompetens och utbildning. Ytterligare uppgifter:

www.liikkuvaopiskelu.fi



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

