



Obligatoriska frågor är markerade med en stjärna (\*)

# Studier i rörelse: Bedömningen av nuläget för högskolestuderande

Fysisk aktivitet kan ingå i studiedagen på många olika sätt. Med denna enkät kan du bedöma din fysiska aktivitet under studiedagen samt praxisen för fysisk aktivitet vid din läroanstalt.

**I enkäten efterfrågas inte respondentens namn, och respondenterna kan inte identifieras.** Svaren från de studerande vid din läroanstalt sammanställs och skickas till din läroanstalt. På så sätt får din läroanstalt information om de studerandes åsikter om praxisen för fysisk aktivitet under studiedagen och kan utnyttja den erhållna informationen för att utveckla verksamhet som stöder fysisk aktivitet.

Uppgifterna som samlats in via enkäten utnyttjas också för att utveckla den riksomfattande Studier i rörelse-verksamheten. Bedömningen av nuläget för studerande ingår i uppföljningen av Studier i rörelse-programmet som genomförs av Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Den information som samlas in genom utvärderingen kan utnyttjas för forskningsändamål inom programmet Studier i rörelse.

## 1. JAG GODKÄNNER ATT DEN INFORMATION SOM FÅTTS GENOM MINA SVAR ANVÄNDS PÅ DET SÄTT SOM BESKRIVS OVAN \*

Ja

### BAKGRUNDSFRÅGOR

#### 2. Modersmål \*

- finska
- svenska
- samiska
- ryska
- estniska
- engelska
- arabiska
- somaliska
- kurdiska
- kinesiska
- persiska/farsi
- något annat, vad?

#### 3. Ditt kön \*

- kvinna
- man
- annat
- jag vill inte berätta

#### 4. Studieområde \*

- De humanistiska områdena
- De pedagogiska områdena
- Handel, administration och juridik
- De naturvetenskapliga områdena
- Medicin
- Lant- och skogsbruk
- Servicebranschen
- Konst och kulturområden
- De tekniska områdena
- Hälso- och välfärdssektorerna
- Databehandling och kommunikation
- De samhällsvetenskapliga områdena

## 5. HUR OFTA UNDER STUDIEDAGARNA... \*

	4-5 dagar i veckan	1-3 dagar i veckan	mer sällan än en gång i veckan	aldrig	inte möjligt
Jag rör på mig mellan undervisningen / föreläsningarna på läroanstaltens gård eller i närmiljön.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag rör mig mellan undervisningen / föreläsningarna inomhus på läroanstalten (t.ex. i gymnastiksalen, på gymmet eller i entréhallen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag deltar i motion som leds av andra studerande mellan undervisningen / föreläsningarna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tar mig till och från studierna aktivt (t.ex. till fots eller med cykel).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag deltar i pausgymnastik under undervisningen / föreläsningarna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag leder pausgymnastik för andrastuderande under undervisningen / föreläsningarna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag tar självständigt pauser från stillasittandet under undervisningen / föreläsningarna (t.ex. genom att byta arbetsställning).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag deltar i funktionell undervisning där man utnyttjar fysisk aktivitet som stöd för lärandet eller minskar stillasittandet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6. JAG VERKAR SOM KAMRATAKTIVERARE T.EX. SOM VÄLBEFINNANDE- ELLER MOTIONSTUTOR \*

Nej

Ja

## 7. VAD SKULLE MOTIVERA DIG ATT RÖRA PÅ DIG VID DIN HÖGSKOLA UNDER STUDIEDAGEN? \*

- Utmaningar och kampanjer
  - Idrottsliga turneringar och tävlingar
  - Motionsredskap
  - Möjlighet att låna motionsredskap för självständig motion
  - Möjlighet att använda gymnastiksalen
  - Möjlighet att använda gymmet
  - Möjlighet till självständig motion under studiedagens pauser
  - Möjlighet till självständig motion i gymnastiksalen
  - Ledd motion under studiedagens pauser
  - Motion som leds av andra studerande (t.ex. tutorer) under studiedagen
  - Självständig motion under tid som reserverats för det
  - Ledd pausgymnastik under lektionerna
  - Individuell motionsrådgivning
  - Samvaro med andra studerande
  - Rekreation och avkoppling under studiedagen
  - Något annat, vad?
-

## 8. VAD ANSER DU OM FÖLJANDE PÅSTÅENDEN? \*

	Nej	Ja	Jag kan inte säga
På läroanstalten finns intressanta möjligheter till motion under studiedagen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På läroanstalten finns motionsredskap som jag kan utnyttja under studiedagen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har möjlighet att planera läroanstaltens pausgymnastik eller motionsevenemang.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har deltagit i att planera och genomföra pausgymnastik eller motionsevenemang vid min läroanstalt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har möjlighet att ge respons om motionsinriktade verksamheten som genomförs på min läroanstalt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag skulle vilja ha mer aktiv undervisning/aktiva föreläsningar där man utnyttjar rörelse som stöd för lärandet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag skulle vilja ha pausgymnastik ibland under undervisningen / föreläsningarna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På min läroanstalt uppmuntrar man studerande att gå eller cykla till studierna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På läroanstaltens gård finns tillräckliga förvaringsmöjligheter för cyklar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har fått stöd och uppmuntran att röra på mig av lärarna eller andra anställda vid läroanstalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har diskuterat frågor som gäller min fysiska aktivitet inom studerandehälsovården (t.ex. med en hälsovårdare, kurator eller psykolog).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jag har fått personlig motionsrådgivning / personal trainer-träning vid min läroanstalt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I samband med studierna har man diskuterat motionens betydelse för det framtida yrkets krav på arbetsförmåga.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 9. VAD HINDRAR DIG FRÅN ATT RÖRA PÅ DIG VID DIN LÄROANSTALT UNDER STUDIEDAGEN?

Välj ett eller flera svarsalternativ.

- Det finns inga möjligheter att röra på sig.
  - Det finns inga motionsredskap tillgängliga.
  - Jag känner inte till läroanstaltens motionsmöjligheter.
  - Jag är inte intresserad av att röra på mig under studiedagen.
  - Jag har inte tid att röra på mig.
  - Jag orkar inte röra på mig.
  - Jag motionerar hellre på fritiden.
  - Jag är inte motionsinriktad.
  - Jag koncentrerar mig hellre på studierna.
  - Mina studiekamrater motionerar inte heller.
  - Jag rör på mig tillräckligt.
  - Något annat, vad?
-