



Institutionen för hälsovetenskaper
Fysioterapeutprogrammet

Utbildningsprogram
i fysioterapi 180 hp

Examensarbete
15 hp
Våren 2023

**En kartläggning av förekomsten och uppfattningen av rörelsepauser bland
fysioterapeutstudenter på Lunds universitet - en tvärsnittsstudie**

Författare

Johan Berggren
Jo8456be-s@student.lu.se
Hovig Boyajian
ho8051bo-s@student.lu.se

Fysioterapeutprogrammet
Lunds universitet
Margaretavägen 1 B
222 40 Lund, Sverige

Handledare

Kjerstin Stigmar, docent
Människan i rörelse: hälsa och
rehabilitering, Institutionen för
hälsovetenskaper, Lunds
universitet.
HSC Margaretavägen 1 B
22240 Lund, Sverige
Kjerstin.Stigmar@med.lu.se

Examinator

Ingrid Lindgren,
Universitetslektor, Postdoc,
Rehabilitering och hållbar hälsa,
Institutionen för hälsovetenskaper,
Lunds universitet.
HSC Margaretavägen 1 B
22240 Lund, Sverige
ingrid.lindgren@med.lu.se

En kartläggning av förekomsten och uppfattningen av rörelsepåuser bland fysioterapeutstudenter på Lunds universitet - en tvärsnittsstudie

Sammanfattning

Bakgrund: Allt färre uppnår gränsen för den rekommenderade dosen av fysisk aktivitet per vecka och detta gäller för alla åldrar då utveckling av det moderna samhället har lett till ett mer och mer stillasittande liv. Ett effektivt sätt att bekämpa stillasittande är att introducera regelbundna rörelsepåuser. Att skapa en vana av minskat stillasittande under utbildningen kan förändra det efterkommande arbetslivet. Ett hälsofrämjande program borde föregå med gott exempel.

Syfte/frågeställningar: Syftet med studien var att kartlägga förekomsten av rörelsepåuser, definierat som 30 sek pulshöjande aktivitet, i undervisningen på fysioterapeutprogrammet vid Lunds universitet samt hur studenterna ser på dessa.

Studiedesign: Studien är en tvärsnittsstudie genomförd med hjälp av en digital enkät.

Material och metoder: Materialen som användes var en digital enkät som skapades av författarna och i första hand presenterades med QR-kod då författarna besökte respektive kurs. Påminnelsemail med länk till enkäten skickades ut till alla studenter i fysioterapeutprogrammet vid Lunds universitet under två tillfällen för att maximera deltagande. Redan deltagande studenter ombads ignorera dessa mail. Alla deltagande ombads att endast ta innevarande termin i akt när enkäten besvarades.

Resultat: Bland de deltagande studenterna (N=179), upplevde 95,8% att rörelsepåuser var ganska viktigt eller mycket viktigt. Samtidigt rapporterade 77,1% av studenterna att rörelsepåuser var antingen ovanligt eller mycket ovanligt. I de klasser där det var ovanligt att lärarna tog initiativ till rörelsepåuser var det också mindre förekommande.

Slutsats: Resultaten visar att studenter uppger att rörelsepåuser förekommer men att det är ovanligt. Hur vanligt det är skiljer sig mellan terminerna och inga tydliga trender kan observeras, men det var heller inte syftet med denna studie. Studenterna är till största del positivt inställda till rörelsepåuser och vill enligt en majoritet att det ska förekomma oftare.

Nyckelord: Rörelsepåus, stillasittande beteende, fysisk aktivitet, studenter.

A survey of the occurrence and perception of activity breaks among physiotherapist students at Lund university - a cross-sectional study

Abstract

Background: Fewer people reach the lower limit for the recommended dose of weekly physical activity and this remains true for all ages as the evolution of modern society has led to a more and more sedentary life. An effective way of fighting sedentary behavior during education is the introduction of activity breaks. To create a habit of reduced sedentary behavior during the years of education can help change the following working life. A health promoting program should lead by example.

Purpose/Questions: The purpose of the study was to map the occurrence of activity breaks, defined as 30 secs of pulse increasing activity, within the education of the physiotherapy program of Lund university together with how the students view activity breaks.

Design of study: The study is a cross-sectional study completed with the help of a digital questionnaire created by the authors.

Material and methods: The materials used in this study was a digital questionnaire created by the authors that was presented primarily in person with a QR-code. Email-reminders with a link to the questionnaire were sent out to all students in the physiotherapy program at two occasions to maximize participation. The already participating students were asked to ignore these emails. All participants were asked to only have the occurring term in mind while responding.

Result: Among the participating respondents (N=179), 95,8% experienced that activity breaks were quite important or very important. Meanwhile, 77,1% of the students reported that activity breaks were either uncommon or very uncommon. In the semesters where it was rare for teachers to initiate activity breaks, a lower frequency of activity breaks were reported.

Conclusion: The results show that students state that movement breaks occur but that it is unusual. How common it is varies between semesters and no clear trends can be observed, but that was not the aim of this study either. The students are mostly positive about movement breaks and, according to a majority, want it to occur more often.

Keywords: Activity break, sedentary behavior, physical activity, students.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Abstract	3
Innehållsförteckning	4
BAKGRUND	1
Fysisk aktivitet	1
Stillasittande	1
Rörelsepauzer och stillasittande på arbetsplatser	2
Fysisk aktivitet och stillasittande i skolor	3
Rörelsepauzer och stillasittande på universitet	3
SYFTE	4
FRÅGESTÄLLNINGAR	4
MATERIAL OCH METOD	4
Design	4
Undersökningsgrupp	4
Enkät	4
Tillvägagångssätt	4
Analys av data	5
ETIK	6
Våra etiska ställningstaganden	6
RESULTAT	6
Förekomsten av rörelsepauzer	6
Studenternas uppfattningar om rörelsepauzer	8
Studenternas uppfattningar om rörelsepauzer kopplat till nivå av FA	10
Initiativ till rörelsepauzer bland lärare	10
Initiativ till rörelsepauzer	11
DISKUSSION	13
Metoddiskussion	13
Resultatdiskussion	15
Förslag på fortsatt arbete inom området	17
Konklusion	17
KLINISK RELEVANS	18
REFERENSER	19
BILAGOR	23
Bilaga 1: Enkät	23
Bilaga 2: Mail till deltagare / Deltagarinformation	27

BAKGRUND

Utvecklingen av det moderna samhället har lett till att både barn och vuxna sitter stilla under större delen av den vakna tiden, vilket har en direkt koppling till långvariga perioder av låg energiförbrukning. Folkhälsomyndigheten har publicerat riktlinjer för hur den här trenden kan brytas och således minska stillasittande och dess negativa hälsoeffekter. Rörelsepauiser nämns som en möjlig faktor (1). Som fysioterapeut har man ansvar och möjlighet att arbeta med interventioner som främjar rörelse och som har positiva hälsoeffekter hos befolkningen.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet (FA) innebär att man utför kroppsövelser genom att aktivera skelettmuskulatur som leder till ökad energiförbrukning (2). Fysisk aktivitet inkluderar olika typer av aktiviteter där träning är en form som kräver någon typ av planering och engagemang. Det innefattar flera typer av rörelser som fritidsaktiviteter, promenader eller sporter (3). Dessa typer av aktiviteter kan vara aeroba, anaeroba eller en kombination av de båda (4). Några effekter av FA är starkare muskler, bättre kondition och ökat mentalt välbefinnande (5). Ytterligare kan hälsorisker som högt blodtryck, typ-2 diabetes, fetma, kardiovaskulära sjukdomar och risk för förtida död minskas genom fysisk aktivitet (5).

Idag är den rekommenderade dosen av FA 150-300 minuter medelintensiv eller 75-150 minuter högintensiv pulshöjande träning per vecka i kombination med muskelstärkande aktiviteter två till tre gånger per vecka (1, 6-7). Aktivitet utöver dessa angivelser är ingen nödvändighet men det är rekommenderat för ytterligare hälsovinster (1, 6-7). I en diskussionsartikel publicerad i Canadian Journal of Cardiology reflekterar två doktorer över de kanadensiska riktlinjerna som är baserade på WHO:s rekommendationer. De nämner att det kan räcka med hälften av ovan nämnda träningsrekommendationer för minskade hälsorisker och att all fysisk aktivitet gör nytta (8).

Fysisk aktivitetsnivå är individuell. Anpassning av frekvens (hur ofta FA utförs) och intensitet (hur intensiv aktiviteten som utförs är) gör det möjligt för individer med olika förutsättningar att uppnå liknande hälsovinster. Att kombinera FA i hög dos, oavsett intensitet, med mindre stillasittande minskar risken för förtida dödlighet (9). Saknas möjlighet att undvika stillasittande under arbetsdagen är det viktigt att det kompenseras med FA på fritiden (10).

Stillasittande

Stillasittande beteende betyder att längre perioder spenderas utan att cirkulationen av syre i kroppen överstiger den cirkulationen som sker i vila (3,5 ml O₂/minut) eller att den metabola ekvivalenten (MET) inte överstiger den MET som mäts i vila. I vila räknas MET vara 1 (3-4). Gång som FA resulterar i 1,8 METs utan hänsyn tagen till individens kroppsvikt (3). Att gå raskt resulterar i 4 METs (4). Det finns stark evidens för sambandet att mer tid spenderat i stillasittande ger en ökad risk för förtida död, kardiovaskulära sjukdomar och typ-2 diabetes (11-12). Inte heller stillastående ger hälsovinster, då energiförbrukningen inte ökar nämnvärt jämfört med stillasittande och man kan inte i någon större utsträckning identifiera hälsovinster så länge inte METs överstiger 1 (3). I Folkhälsomyndighetens riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande rekommenderas det att rörelsepauiser några minuter varje

halvtimme kan användas för att bryta långvarigt stillasittande (1). Eftersom det inte definieras närmare vad en rörelsepaus är eller bör innehålla, kan innebörden av en rörelsepaus tolkas olika. Folkhälsomyndigheten menar dock att rörelsepauser gärna bör vara i två till fem minuter utifrån tidigare utförda studier (1).

Rörelsepauser och stillasittande på arbetsplatser

I Arbetsmiljölagen (13-14) kapitel 3 §2 poängteras det i första stycket att det är arbetsgivarens ansvar att tillgodose möjligheter att förändra arbetsmiljön om det behövs för att motverka och förhindra ohälsa eller olycksfall. Det kan avse exkludering av riskfaktorer såväl som inkludering av faktorer som motverkar risker. I en dansk longitudinell kohortstudie av Andersen et al (2022) med över 70 000 medverkande undersöktes samband mellan arbetare, rörelsepauser och sjukskrivningar (15). Deltagarnas information samlades från en nationell enkätstudie som upprepas vartannat år (Work Environment and Health in Denmark Study [WEHD]). I WEHDs enkätstudie användes frågor under namnet "micro-exercise" som inkluderingskriterie och svaren från dessa frågor jämfördes mot det nationella registret för sjukskrivningar (Danish Register for Evaluation of Marginalisation [DREAM]) per individ. De konkluderade att rörelsepauser på tio minuter har potential att minska sjukskrivningar på lång sikt och förekommer oftare från 2010 till 2018 men att rörelsepauser fortfarande är en resurs som är underutnyttjad (15).

I en RCT-studie av Chau et al (2014) inkluderades 42 personer, där kontrollmätningar gjordes på deltagarna innan de fick tillgång till höj-sänkbara skrivbord som intervention (16). Höj- och sänkbara skrivbord visade sig vara användbart för att minska stillasittande på arbetsplatsen (16). En annan RCT-studie av Graves et al (2015) visade att personer som fick tillgång till höj-sänkbara skrivbord satt mindre under åtta veckor jämfört med kontrollgruppen som hade vanliga skrivbord (17). Resultaten visade att interventionsgruppen hade minskad andel totalt kolesterol samt minskat diastoliskt blodtryck jämfört med kontrollgruppen som hade oförändrat stillasittande under arbetstid. Inga negativa självupplevda effekter rapporterades (17). Möjlighet till sittande och stående arbete tillsammans med motivation och påminnelser om att utnyttja varierande arbetsställningar kan leda till minskat sittande under 18 månader. Studien visade hos interventionsgruppen positiva kardiometabola effekter som minskat blodtryck och minskat total kolesterol jämfört med kontrollgruppen som inte visat någon skillnad eller ökat. Interventionsgruppen rapporterade heller inga negativa konsekvenser som tex nyutvecklad mental trötthet. (18).

Möjligheten att vara fysiskt aktiv på arbetstid skiljer sig åt beroende på typ av profession (19). Särskilt idag då arbetsförhållandena ser annorlunda ut än förr eftersom många fysiska yrken har försvunnit och ersatts av arbetsuppgifter med lägre fysiska krav (20). I kontrast med det är arbeten med lägre krav på yrkeskompetens ofta mer fysiskt eller psykiskt krävande. Det i kombination med arbeten som kräver längre arbetsdagar medför en risk till minskad FA utanför arbetstid (19). De som inte är fysiskt aktiva under fritiden trots att de är det under arbetstid, har också en ökad risk för ohälsa. Detta i enlighet med "The physical activity paradox" - den fysiska paradoxen som beskriver att fysiskt arbete, som ofta är långvarigt och på för låg intensitet, kan leda till minskad FA på fritiden och med det en ökad risk för ohälsa. För personer med hjärt- och kärlsjukdomar som har arbetsituationer som liknar "the work health paradox" finns en risk att gränsen för tillräcklig fysisk aktivitet inte uppnås. Eftersom denna grupp inte får träningen de behöver på jobbet och sedan väljer att inte träna hemma (21).

Fysisk aktivitet och stillasittande i skolor

Enligt en tvärsnittsstudie genomförd i Kanada så finns olika typer av hinder för FA vid olika åldrar från 12 år till första året på universitetsnivå. Dessa hinder delas upp i olika kategorier som: intrapersonella (mentala hinder, motivationsbrist mm), interpersonella (inget socialt stöd, ekonomiskt opassande mm) institutionella (ingen passande tid, skolarbete kräver mer tid mm), från samhället (inga gym, ingen tillgänglig transport mm) och den omgivande fysiska miljön (inga löpslingor, inga cykelvägar, osäkert, för kallt mm). Den mest återkommande barriären är av den intrapersonella typen och gäller alla åldrar. Den näst vanligaste barriären skiftar vid övergång från mellanstadium till högstadium och är kvar till universitetet. I mellanstadiet är interpersonella barriärer näst vanligast och från högstadiet till universitetet är institutionella barriärer näst vanligast. På universitetsnivå lägger studenterna dock större vikt på den fysiska miljön som barriär (22). I en omnibus review, en litteraturstudie som inkluderar alla artikeltyper, undersöktes samband mellan fysisk aktivitet och mental hälsa hos skolbarn och ungdomar. Det sammanfattas att effekter av FA förstärks när omgivningen och aktiviteterna i sig är stärkande och roliga för individen. Det kan i kontrast även leda till försämrade effekter om individen upplever aktiviteterna som tråkiga (23). Det konkluderas i en annan litteraturstudie att det finns samband mellan kognition, ungdomens utvecklande hjärnstruktur & funktion och regelbunden FA. Regelbunden FA hjälper, bygger upp och förbättrar kognition, utvecklande av hjärnstrukturer och funktion (24). Denna koppling mellan kognitiv förmåga, skolprestation och FA påverkas även av mentala faktorer som självkänsla och depression (25).

Fysisk aktivitet kan ha god effekt på barns möjligheter att utveckla förmågan att tänka, planera och utföra en handling. Hos barn och ungdomar innebär det en möjlighet till positiv effekt på kognition, alltså bearbetning och lagring av information i allmänhet, om FA införs i skolornas läroplaner (26). Detta kan leda till förbättring av motorisk och kognitiv utveckling samt förbättrad mental hälsa. Något specifikt tidsomfång för rörelsepåuser finns det ingen evidens för men det finns dokumenterat att rörelsepåuser bland 5, 10 och 20 minuter jämfört med en stillasittande kontrollgrupp hade en liknande positiv effekt i samtliga grupper som utförde rörelsepåuser (27).

Rörelsepåuser och stillasittande på universitet

Att påbörja universitetsstudier kan leda till flera livsstilsförändringar eftersom omgivningen påverkas eller förändras, ofta i samband med att studenten flyttar hemifrån. Exempel på sådana förändringar kan vara nytt socialt umgänge och förändrade avstånd till platser som är kopplade till tidigare levnadsvanor eller dagliga rutiner (28). Andra faktorer som påverkas kan inkludera försämrade kostvanor (29-30) och minskad nivå av FA som kan leda till viktökning (31-33). Utöver det kan även den mentala hälsan påverkas av ovan nämnda omställningar och då spelar flera faktorer roll för en god mental hälsa. Fysisk aktivitet, sömn och begränsad skärmtid är några bland dessa (34). I samspel med detta har tiden i stillasittande för universitetsstudenter bara ökat med åren (35). För att hjälpa studenterna kan rörelsepåuser användas eftersom rörelsepåuser på universitet även kan bidra till förbättrad prestation, mående och minskat stillasittande (36-37). Detta är viktigt för just universitetsstudenter eftersom framtidens levnadsvanor ofta grundläggs under den här tiden (38-39). Det är därför viktigt att känna till möjligheterna för universitetsstudenter att forma dessa positiva vanor inom studieperioden, särskilt inom ett hälso-centrerat program som fysioterapeutprogrammet. Information om uppfattning av rörelsepåuser hos studenter från

fysioterapeutprogrammet kan därför ge en indikation om rörelsepausernas betydelse i en utbildning.

Definitionen av rörelsepaus som används i denna studie är framtagen av författarna eftersom standardiserade definitioner av rörelsepaus saknas. Följande definition användes: En rörelsepaus är en paus på minst 30 sekunder som avbryter stillasittande med en period av aktiv kroppsrörelse som involverar hela kroppen.

SYFTE

Syftet med studien var att kartlägga förekomsten av rörelsepaus i undervisningen på fysioterapeutprogrammet vid Lunds universitet samt hur studenterna ser på dessa.

FRÅGESTÄLLNINGAR

- Hur vanligt förekommande är rörelsepaus i undervisningen på fysioterapeutprogrammets olika terminer?
- Vilken uppfattning har studenterna om rörelsepaus?

MATERIAL OCH METOD

Design

Vi gjorde en tvärsnittsstudie som genomfördes med en digital enkät.

Undersökningsgrupp

Samtliga studenter (n = 220), exklusive författare, som var aktiva under höstterminen 2022 på fysioterapeutprogrammet terminer 1 till 6 vid Lunds universitet tillfrågades om att delta.

Enkät

Enkäten skapades i Google Formulär digitalt och innehöll en ingress och 23 frågor (Bilaga 1). Två av dessa frågor ledde till olika frågealternativ beroende på hur föregående fråga besvarades. Totalt kunde deltagarna alltså svara på 20 eller 21 av frågorna. Frågeformuläret delades in i avsnitt för att underlätta för respondenterna. De fem inledande frågorna avsåg insamling av bakgrundsinformation (kön, ålder, termin) om deltagarna. Resterande 16 frågor formulerades i syfte att besvara frågeställningarna om rörelsepaus under höstterminen 2022. Därför ombads deltagarna att tänka på innevarande termin när de besvarade dessa 16 frågor. Enkätsvaren samlades in och sparades online på en av författarnas (HBs) student-tilldelade Google Drive. Enkäten var möjlig att besvara för samtliga studenter på fysioterapeutprogrammet via QR-kod eller länk.

Tillvägagångssätt

Kursansvarig för respektive termin tillfrågades om möjlighet för besök av författarna under schemalagd lektionstid med kravet att det skulle ske senast vecka 40.

Prioritetsordningen nedan användes för att avgöra hur enkäten skulle presenteras i respektive termin för att nå största antalet studenter. Om möjlighet för föregående alternativ saknades användes nästa. Alternativet bestämdes utifrån bedömning och godkännande från kursansvarig.

Tabell 1. Kontaktvägar för enkätpresentation i ordning

Prioritetsordning för enkätpresentation	
1)	Möte sker på plats i undervisningslokalerna
2)	Möte sker digitalt via Zoom
3)	Enkäten skickas ut via påminnelsemail (Bilaga 2)

Utfallet blev att författarna presenterade enkäten vid ett undervisningstillfälle för studenter i varje aktuell kurs från termin ett till sex enligt överenskommet schema för enkätbesök.

Tabell 2. Översikt av besöksdagar och vägar

Schema för enkätbesök Termin 1-6 (HT22)	Vecka	Datum	Plats
T1	V. 40	3/10	Undervisningslokalerna
T2	V. 40	4/10	Undervisningslokalerna
T3	V. 40	3/10	Undervisningslokalerna
T4	V. 40	6/10	Undervisningslokalerna
T5	V. 39	29/9	Zoom
T6	V. 40	4/10	Zoom

Studenterna valde själva när, var och om enkäten besvarades, men uppmuntrades att genomföra den snarast efter att författarna hade presenterat den. Vid fysiska möten i undervisningslokalerna användes QR-kod när studenter besvarade enkäten. Vid digitalt möte med författarna skickades länk till enkäten ut i Zooms chattfunktion. Påminnelsemail som skickades ut innehöll samma länk till enkäten. Studenter som redan besvarat enkäten ombads att ignorera dessa mail. Samtliga deltagare fick påminnelsemail två gånger. Först den 10 oktober och sedan den 12 oktober. Enkäten stängdes för svar 14 oktober kl. 14.00.

Analys av data

Resultaten presenterades med deskriptiv statistik och redovisades i löpande text kombinerat med tabeller och figurer. Svartalternativen för vissa frågor förkortades i figurerna för enklare presentation men finns oredigerade i bilaga 1. Svar med enbart fritext presenterades oredigerat om ursprungsfrågan hade egna svartalternativ. Om en deltagare svarade med fritext kontrollerades det om andra svartalternativ i samma fråga var förkryssade. Alternativerna räknades då in i figurerna och fritexten presenterades i löptexten efter behov. För frågor som enbart hade fritext som möjligt svar sorterades svaren efter att alla svar lästs igenom och förståtts till den grad att ett mönster bland svaren blev tydligt. Samtliga svar lästes av båda författarna och diskuterades om oklarheter i fritextsvar förekom. Dessa svar analyserades genom att bestämma innebörden av svaret för att säkerställa att båda tolkat

svaret på samma sätt. Om författarna inte kunde ta beslut enhälligt rådfrågades handledare för att kunna besluta om svaret tolkats korrekt eller ej. Denna kategorisering av innebörd presenterades i tabell 3.

ETIK

Våra etiska ställningstaganden

För medverkande i studien behövde deltagaren uppge termin, ålder, kön och dåvarande fysiska aktivitetsnivå utöver svaren på frågorna vi ställt. Informationen samlades in för att kunna sammanställa tabeller och diagram inför kartläggning. I enkätens ingress informerades deltagarna om att samtycke till enkätsvaren ges i samband med att svaren skickas in. Studenter kunde när som helst avbryta deltagande i studien. Informationen används endast för denna studie och delades inte vidare med obehöriga. Författarna rapporterar inga egenintressen eller intressekonflikter. Studien genomfördes i enlighet med nuvarande lagstiftning om etikprövning som avser forskning som avser människor (Lag (2003:460)) och ingen enskild individ gick att identifiera under vare sig sammanställning eller presentation av resultat (40). Eftersom att ingen känslig information hanteras och att deltagande i enkäten skedde anonymt fanns inget skäl att granska studien i Vårdvetenskapliga etiknämnden.

Enkäten var frivillig och kunde utföras när och var som helst. Eftersom vi inte hade information om vilka studenter som besvarat enkäten eller var närvarande vid presentationen, så skickades ett mail med påminnelse till samtliga studenter. Inga enkätsvar gick att härledas till någon specifik person. Anonymitet upprätthölls genom att deltagarna inte fick se mottagarlistan vid mailutskick.

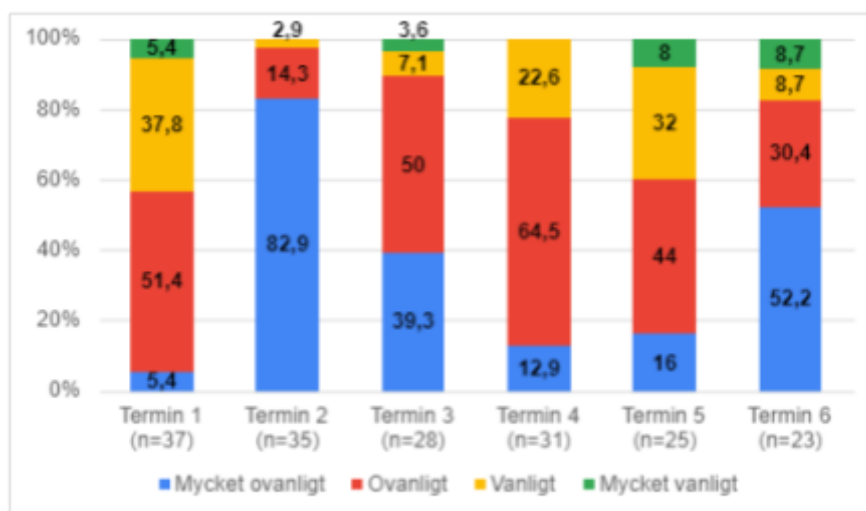
RESULTAT

Av 220 tillfrågade studenter under höstterminen 2022 deltog 179 personer (60,5 % kvinnor) i enkäten. Medianåldern bland dessa var 23 år (min:18, max:48). Största delen, 56% (n=101), av de svarande befann sig inom åldrarna 21-24 år. Antal svaranden från respektive kurs var: 37 av 45 (82%) från termin 1, 35 av 43 (81%) från termin 2, 28 av 33 (85%) från termin 3, 31 av 41 (76%) i termin 4, 25 av 29 (86%) från termin 5 och 23 av 31 (74%) från termin 6.

Förekomsten av rörelsepaus

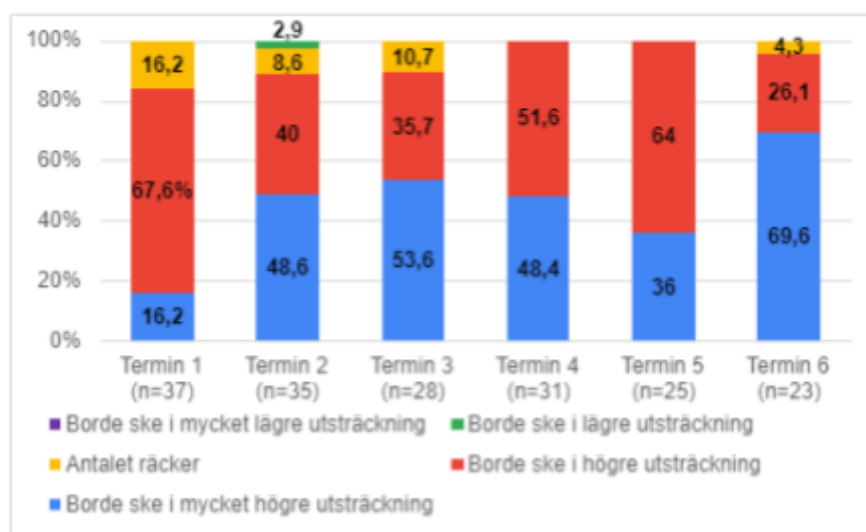
Av de svarande hade 151 studenter (84%) någon gång under innevarande termin genomfört en rörelsepaus. Bland resterande 24 studenter som uppgav att de inte haft en rörelsepaus under innevarande termin var 15 (63%) från termin 2. Fyra studenter svarade att de inte kommer ihåg om de genomfört en rörelsepaus.

Deltagarna svarade att förekomsten av rörelsepaus var mycket ovanligt (34,6%), ovanligt, men händer då och då (42,5%), vanligt, händer varje vecka (23%) eller mycket vanligt, händer nästan varje lektionsspass (3,9%). Svar om hur vanlig förekomsten av rörelsepaus på fysioterapeutprogrammet var, uppdelat efter termin, presenteras i figur 1.



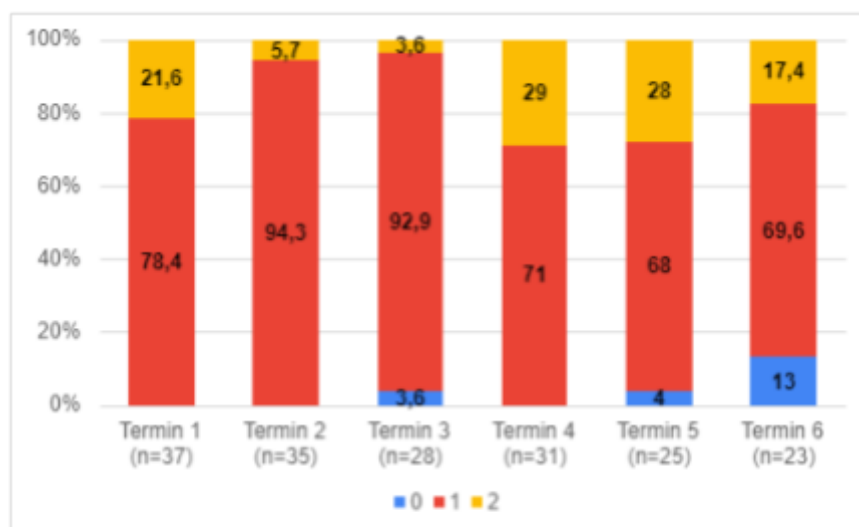
Figur 1. Förekomst av rörelsepåuser. Andel studenter av totalt n=179.

Totalt ansåg 92% av deltagarna att förekomsten av rörelsepåuser borde ske i högre eller mycket högre utsträckning. En mindre andel (7%) rapporterade att antalet som redan förekom räckte. En deltagare uppgav att rörelsepåuser skulle ske i lägre utsträckning. Svartsfördelningen för respektive termin illustreras i figur 2.



Figur 2. Tillräcklig eller otillräcklig förekomst av rörelsepåuser. Andel studenter av totalt n=179.

Vad gäller lämplig frekvens av rörelsepåuser under en lektionstimme, så ansåg majoriteten (80%) att det var lämpligt med en rörelsepåuser under ett lektionspass på 45 minuter. En del (17%) uppgav att två rörelsepåuser skulle vara rimligt. Resterande 3% ansåg att det inte borde förekomma rörelsepåuser alls på lektionspass som varar i 45 minuter. Åsikter fördelat efter termin visas i figur 3.



Figur 3. Lämpligt antal rörelsepåuser under ett lektionspass på 45 min. Andel studenter av totalt n=179.

I samtliga terminer var det en majoritet (85%) som ansåg att rörelsepåuser behövdes både i undervisning på plats och när undervisningen skett på distans. Ett fåtal från varje termin rapporterade att rörelsepåuser var viktigare vid antingen undervisning på plats (9%) eller på distans (6%).

Den öppna och icke-obligatoriska frågan som besvarades i fritext om vad som skulle kunna bidra till att studenter får fler rörelsepåuser i utbildningen sorterades i grupper eller kategorier som omfattade liknande texter. Svar i fritext gavs av 121 deltagare (68%) men endast 90 av dessa svar (50,3%) inkluderades. I tabell 3 presenteras svars fördelningen per termin närmare. Bortfallet (49,7%) från totala antalet deltagande i tabell 3 innefattade de som missförstått frågan (17,3%) eller lämnat blanka svar (32,4%).

Tabell 3. Vad studenterna tror skulle bidra till fler rörelsepåuser i utbildningen.

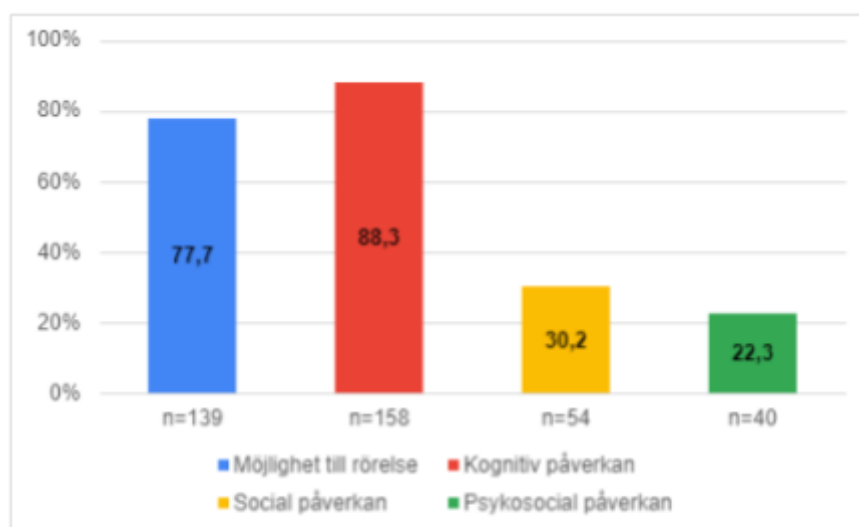
Svarsalternativ (Flera svar var möjliga)	T1 (n=17)	T2 (n=21)	T3 (n=10)	T4 (n=15)	T5 (n=14)	T6 (n=13)	Tot. (n=90)
Anpassning av undervisning	3	2		5	6	9	25
Ökat ansvar hos föreläsare	9	14	7	3	6	4	43
Ökat ansvar hos studenter	9	6	4	5	3	1	28
Ökad kompetens hos föreläsare	2	5	2	5	2	1	17

Studenternas uppfattningar om rörelsepåuser

Vid en annan fråga gällande deltagarnas uppfattning om rörelsepåuser svarade 171 stycken att det var ganska viktigt (45%) eller mycket viktigt (50%) (Skattning 4-5). Tre (2 %) svarade att det var oviktigt (skattning 1) och fem (3 %) (skattning 3) hade ingen uppfattning.

Studenterna fick svara på om varför rörelsepåuser var viktiga och de vanligaste orsakerna som uppgavs var positiv kognitiv och/eller positiv fysisk påverkan. En deltagare svarade

utöver de givna alternativen med fritexten: “Blir stel i kroppen så den behövs röra på sig efter mycket stillasittande under utbildningen på och efter skolan”. Anledningarna till varför rörelsepaus var ganska eller mycket viktigt (n=171) angavs enligt fördelningen i figur 5.



Figur 5. Varför rörelsepaus var viktigt (flera alternativ kan väljas). Antal studenter av totalt n=171.

Bland de som rapporterade att rörelsepaus var oviktigt (n=3) angavs orsaken att det var överflödigt (n=2) och att det tog upp tid (n=1). De som inte hade någon uppfattning (n=5) om rörelsepaus i frågan om vikten av rörelsepaus fick ingen följdfråga gällande anledningar.

Deltagarnas åsikter kring huruvida rörelsepaus var roligt eller ej skattades på en skala mellan 1-7. Antalet individer som tycker att rörelsepaus är roligt är fler än antalet som tycker att det är tråkigt. Resultaten presenteras fördelat per termin i tabell 4.

Tabell 4. Skattning av hur kul rörelsepaus är på en skala 1-7.

Svarsalternativ (Endast ett alternativ kunde väljas)	T1 (n=37)	T2 (n=35)	T3 (n=28)	T4 (n=31)	T5 (n=25)	T6 (n=23)	Tot. (n=179)
1 (Nej, det är väldigt tråkigt)			1			1	2
2	1	1	1	1			4
3	4	3		1	3	2	13
4	3	7	6	6	8	7	37
5	8	7	5	10	7	5	42
6	8	8	3	7	6	2	34
7 (Ja, det är väldigt roligt)	13	9	12	6	1	6	47

Studenternas uppfattningar om rörelsepåuser kopplat till nivå av FA

Av de 179 deltagande skattade 90%) sin nivå av FA som ungefär eller mer än 150-300 minuter per vecka, medan 10% skattade sin fysiska aktivitetsnivå som mindre än 150-300 minuter per vecka.

Bland dem som uppgav att de var mindre fysiskt aktiva än rekommenderad tid (n=17) skattade (skala 1-7) merparten (88 %) rörelsepåuser som viktigt eller väldigt viktigt (skattning 5-7). En individ skattade rörelsepåuser som oviktigt (skattning 3) och en individ skattade det som varken viktigt eller oviktigt (skattning 4, n=1).

Bland dem som uppgav sin FA som ungefär eller mer än 150-300 minuter i veckan (n=162) ansåg majoriteten (85 %) rörelsepåuser som viktigt eller väldigt viktigt (skattning 5-7). Andelen som skattade rörelsepåuser som väldigt oviktigt eller oviktigt var jämförelsevis liten (8 %) (skattning 1-3). Resterande studenter (6 %) uppfattade rörelsepåuser som varken oviktigt eller viktigt (skattning 4).

Initiativ till rörelsepåuser bland lärare

Vid fråga om det finns lärare som aldrig tar rörelsepåuser uppgav 57,5% av alla deltagare (n=179) att de flesta lärare aldrig tagit rörelsepåuser. En betydligt mindre del på 14% ansåg att omkring hälften av alla lärare aldrig tagit rörelsepåuser. Totalt 20,1% uppgav att ett mindre antal lärare aldrig tar rörelsepåuser och 8,4% svarade nej. Av de 20,1% som uppgav att det var ett litet antal lärare som aldrig tog rörelsepåuser stod termin 1 för störst svarsfrekvens från respektive termin (44 %). Av de som svarade nej och då ansåg att det inte fanns lärare som aldrig tog rörelsepåuser var de flesta (53%) från termin 1.

Vid fråga om det finns lärare som alltid tar initiativ till rörelsepåuser rapporterade 32,4% av alla deltagare (n=179) att ingen lärare gjorde det. Däremot uppgav 40,8% av deltagarna att ett mindre antal lärare alltid tog rörelsepåuser. En del på 15,1% där majoriteten (52% av dessa 15,1%) var från termin 1, ansåg att det var omkring hälften av alla lärare som alltid tog rörelsepåuser. Ett mindre antal på 11,7%, med flest svar (43% av dessa 11,7%) från termin 1, uppgav att de flesta lärare alltid tog rörelsepåuser.

Det var 86-96% av deltagarna per termin (n=160 totalt) som rapporterade att de lärare som tog rörelsepåuser hade tagit rörelsepåuser en gång (n=71 varav 30 var från termin 1) eller färre än en gång (n=89 varav fyra var från termin 1) per 45 minuters lektionspass. Ett mindre antal deltagare (n=12 varav tre var från termin 1) rapporterade att de lärare som tog rörelsepåuser hade tagit rörelsepåuser fler än en gång per 45 minuters lektionspass. Sju individer från termin två svarade med fritext som på olika sätt beskrev att de i termin 2 ej haft rörelsepåuser under innevarande termin.

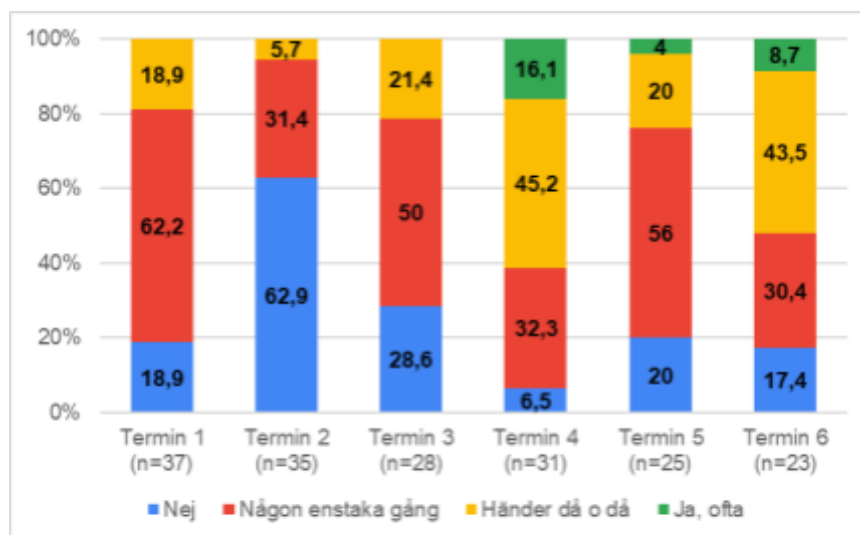
Studenternas uppfattning om varför lärare inte använt fler rörelsepåuser presenteras i tabell 5. Svaren i fritext var från T1: *“Att dom tänker att vi är vuxna nog till att göra det själva på vår rast”*. Från T2 var svaren i fritext följande: *“Omedvetna om att det finns”* och *“Rörelsepåuser finns alltid”*. Från T4: *“Lärarna står upp och får en naturlig rörelsepåuser hela tiden och glömmer bort oss (kombinerades med svarsalternativ (komb))”* och *“Lärare anser att det inte är tillräckligt viktigt (komb)”*. Och från T5: *“Har inte det som vana/kör på som vanligt (komb)”* och *“Tidsbrist, många föreläsare har för mycket att gå igenom på för lite tilldelad tid (komb)”*.

Tabell 5. Studenternas uppfattning om varför lärare inte använder fler rörelsepauser. Antal svarande för respektive termin. Flera svar kunde uppges.

Svarsalternativ (Flera alternativ kunde väljas)	T1 (n=37)	T2 (n=35)	T3 (n=28)	T4 (n=31)	T5 (n=25)	T6 (n=23)	Tot. (n=179)
Lärare anser att det förekommer tillräckligt	7	2	1	2	2		14
Det tar tid från undervisningen så lärare väljer bort det	26	24	21	23	20	19	133
Lärare glömmer bort det	26	29	18	25	24	17	139
Lärare har erfarenhet av att det försämrar undervisningen	1		1				2
Lärare har erfarenhet av att det inte påverkar undervisningen		4		1	1		6
Undervisningen sker digitalt och studenter väljer att inte delta i rörelsepauser	4	1		4	4	1	14
Undervisningen sker digitalt och studenter tar inte själv initiativ till rörelsepaus	3	1	1	2	4	3	14
Fritext	1	2		2	2		7

Initiativ till rörelsepauser

De gånger rörelsepauser inte har initierats av lärare vid föreläsningar, grupparbeten eller seminarier har det hänt att studenter tagit initiativ till rörelsepaus. Av alla 179 deltagare svarade 26,8% att det inte hänt att studenter tagit initiativ medan 44,1% svarade med att det hade hänt någon enstaka gång. Bland de svarande var det 24,6% som rapporterade att det hänt då och då medan 4,5% svarade med att det hänt ofta. Svaren fördelat per termin presenteras i figur 6.



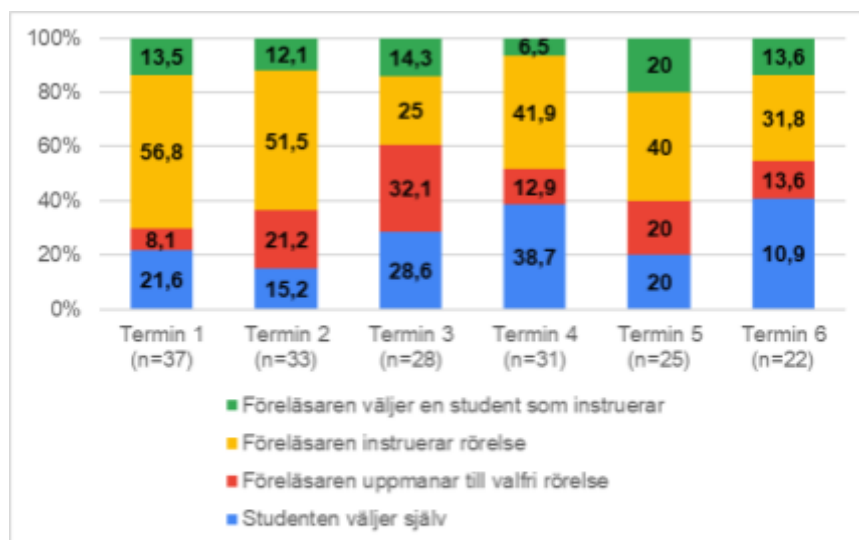
Figur 6. Andelen studenter (termin 1-6) som uppskattade hur vanligt det är att studenter tar initiativ till rörelsepauser. Antal svarande (n=179).

Svar om vem som bestämt vad som skett under rörelsepåuser presenteras i tabell 6. Av de svarande (n=179) fanns ett antal (n=92) som svarade med enbart ett alternativ, ett antal (n=80) som svarade med mer än ett alternativ, ett antal (n=2) som svarade med mer än ett alternativ kombinerat med fritext och en del (n=5) som enbart svarade med fritext. Svaren i fritext var från T1: “olika”, “blandat” och “Ibland elever som gör rörelsepåuser (komb)”. Från T2 var svaren i fritext: “Vi har tyvärr inte haft rörelsepåus denna termin” och “Denna termin har vi inte haft någon rörelsepåus” och från T5: “På 45 minuter aldrig haft, på längre paus så studenten (komb)” och “Har inte haft lärare som föreslår rörelsepåuser”.

Tabell 6. Översikt på vem som bestämt vad som skett under en rörelsepåus. Antal svarande för respektive termin. Flera svar kunde uppges.

Svarsalternativ (Flera alternativ kunde väljas)	T1 (n=37)	T2 (n=35)	T3 (n=28)	T4 (n=31)	T5 (n=25)	T6 (n=23)	Tot. (n=179)
Studenten väljer själv	19	6	8	11	15	12	71
Föreläsaren uppmanar till valfri rörelse	20	3	10	10	15	6	64
Föreläsaren instruerar rörelse	15	8	13	21	12	5	74
Föreläsaren väljer en student som instruerar till rörelse	24	12	13	4	20	10	83
Jag har aldrig haft rörelsepåus		19	5	1	3	4	29
Fritext	3	2			2		7

Vad studenterna föredrog avseende vem som bestämmer vid rörelsepåuser skiljer sig från hur de uppgivit att rörelsepåuser skett och på vems initiativ (tabell 6). Av det totala antalet svarande föredrog de flesta (42,6%) studenter att föreläsare skulle instruera rörelse. Att studenten väljer själv var näst störst (26,7%) följt av att föreläsare uppmanar till valfri rörelse (17,6%, n=31). Alternativet med minst antal svar blev att föreläsaren väljer en student som instruerar till rörelse (13,1%, n=23). Svar med enbart fritext gavs av två (n=2) från termin 2 och en (n=1) från termin 6, totalt (n=3). Svar inkluderade i diagrammet (n=176) presenteras i figur 7. Svaren i fritext var “Alla”, “Trevligt om man blandar ovanstående!” och “Jag tar rörelsepåus oavsett om det initieras eller ej”.



Figur 7. Andelen studenter (termin 1-6) som besvarade vem de helst vill ska bestämma vad som sker under en rörelsepaus. Antal svarande (n=176). Tre svar i fritext redovisas separat.

DISKUSSION

Metoddiskussion

Undersökningsgruppen var samtliga fysioterapeutstudenter på Lunds universitet exklusive författarna. Totalt besvarade 179 av 220 studenter enkäten vilket motsvarar ca 81%, vilket får betraktas som en hög svarsfrekvens. Ett högt deltagande bidrar till att de insamlade svaren blir mer representativa. En svarsfrekvens över 60% enligt Moore (2000) och mellan 70-80% enligt Lundkvist & Fahlström (1998) anses acceptabelt för att dra slutsatser (41-42). Trots att svarsfrekvensen var hög finns det ändå en del terminer som har lägre och en del som har högre representation. Ett konkret svar på varför det finns skillnader i svarsfrekvens kan vi inte ge, men vi kan spekulera i att det kan bero på hur många som var närvarande under vår presentation av enkäten. Åttiofem procent från termin 1, 81% från termin 2, 85% från termin 3 och 76% från termin 4 svarade efter eller under respektive besöksstillfälle. Närvarokontroll gjordes ej på grund av att det skulle ta tid från presentationen och därmed kan vi inte fastställa detta som en faktor. För de sista terminerna 5 och 6 introducerades enkäten via zoom. Det går att se en lägre initial svarsfrekvens från mötena som skedde via zoom, 52% från T5 i ett möte som inte hade obligatorisk närvaro och 74% från T6 i ett möte med obligatorisk närvaro. Det kan bero på att det var låg närvaro men också att studenterna upplevde det som enklare att inte genomföra den när vi inte var på plats fysiskt. Påminnelsemailens låga svarsfrekvens, 23 svar efter två utskick till samtliga 220 studenter, beror troligen på att majoriteten svarade på enkäten under våra besöksstillfällen. Eftersom närvaron var låg vid vårt möte med termin 5 var påminnelsemailet en viktig faktor och resulterade i 10 ytterligare svar från termin 5 vilket ökade svarsfrekvensen från 52% till 86%. Allt detta bidrar till att vi ser den höga svarsfrekvensen som en styrka i den här studien. En annan styrka är att vi valde att presentera enkäten personligen under ett så kort tidsspänn som möjligt. Det innebär att deltagarna har haft en liknande tid av genomförd terminen att relatera till vid deltagande i enkäten vilket resulterade i att enkäten besvarades ungefär samtidigt under loppet av en vecka. Vi kan inte med säkerhet resonera kring bortfallet

eftersom att enkäten besvarades anonymt, således vet vi inte vilka som svarat eller inte. Faktumet återstår att det är 41 tillfrågade studenter (19% av totala antalet studenter) som fallit bort och detta kan bero på många olika saker. Främst att vi fått tillgång till en felstavad mejladress eller att studenten i fråga slutat utbildningen och att listan ej uppdaterats för att spegla detta. Vissa studenter som varit frånvarande under presentationen av enkäten på lektionstid kan ha valt att ignorera påminnelsemailen. Alternativt kan fallet varit så att vissa helt enkelt inte varit intresserade av att delta i studien. Ingen särskild bortfallsanalys genomfördes under arbetets gång eftersom detta är en kartläggning och den höga svarsfrekvensen ansågs tillräckligt hög för att kunna resonera kring de presenterade resultaten.

Frågorna är i huvudsak tydligt formulerade vilket innebär att de var enkla att besvara. Detta är en viktig aspekt i enkäter eftersom det säkerställer att deltagarna vet vad de besvarar. En svaghet är dock att någon liknande studie inte har utförts tidigare. Det innebär att det inte finns några tidigare färdiga och tillförlitliga enkäter att använda eller att utgå ifrån vid enkätdesign eller analysmetod. Vidare, eftersom det är en kartläggning som utgår ifrån deltagarnas uppfattningar, kan validiteten påverkas. Därför anser vi den tydliga metoden som ytterligare en styrka i studien vilket gör att det finns möjlighet att återskapa studien. När vi gick igenom svaren till fråga 14 förstod vi att ett flertal deltagare tolkade frågan fel. Formuleringen av frågan var "Vad tror du skulle bidra till att vi tar fler rörelsepåuser i utbildningen?". Den var inte obligatorisk att svara på och besvarades endast av 68% av deltagarna och 17,7% tolkade den fel, vilket gjorde det svårare att få en tydlig klarhet i deltagarnas åsikter. Vid sammanställning av svaren tyder flera av svaren på att frågan tolkades av en del som "vad bidrar rörelsepåuser med i utbildningen".

En svaghet är att det saknas data om rörelsepåusernas exakta förekomst eftersom studenternas rapportering om rörelsepåuser är subjektiv. Deltagarnas uppfattning om vad en rörelsepåus är skiljer sig också sannolikt åt trots att vi ger en definition av begreppet i enkäten (Bilaga 1) vilket gör det svårt att dra slutsatser. Eftersom att det saknas standardiserade definitioner av vad en rörelsepåus är, behövde vi på egen hand formulera en definition. Anledningen till dess utformning har med våra tidigare erfarenheter av rörelsepåuser på fysioterapeutprogrammet i Lund att göra. Det gjorde att vi tyckte att det inte var applicerbart att fråga om rörelsepåuser som varade i några minuter eftersom att det inte förekommit för någon av oss under studietiden. Ett problem som kan finnas med detta är att lärare som vi haft tidigt i utbildningen ändrat sina vanor och kanske håller rörelsepåuser under kortare eller längre stunder idag.

En förbättringspotential för studien, är att den kunde planerats eller utformats grundligare. Det finns en mängd punkter som kunde gjorts bättre men störst är nog att enkäten inte är baserad på en redan genomarbetad mall eller ett föregående exempel. Användningen av EN skala (1-5 eller 1-7) som skulle varit genomgående och mycket enklare att analysera är ett exempel på detta. De skalor som inkluderades är inte alltid likadana vilket lämnar utrymme nog för deltagare att tolka liknande frågor olika. Vid upprepning av enkäten hade vi valt att använda ett annat enkätprogram eftersom Google formulär gjorde det svårt att anpassa utseende och utformning av svarsalternativ.

En svaghet som finns med metoden vi använt är att vi enbart kunnat be om svar från de fyra veckorna som studenterna hade gått under terminen. Detta var vi tvungna att göra för att få så lika förutsättningar som möjligt eftersom att studenter började gå ut på VFU efter fem veckor. Att kunna utföra enkäten senare hade varit fördelaktigt men hade varit problematiskt att

sammanställa eftersom att vi inte haft tillräckligt med schemalagd tid att gå igenom och sammanställa datan vi fick in. För att få ännu bättre validitet på studien hade det varit fördelaktigt att kunna skicka ut enkäten efter att studenterna hade gått en hel termin för att få en bild som reflekterar verkligheten bättre. Dock skulle detta också riskera introduktion av recall-bias i resultatinsamlingen. Det blev mest fördelaktigt för minnes klarheten om formuläret skickades ut efter en så kort men lektion omfattande tid som möjligt.

En svaghet som finns ur en etisk aspekt är att vi inte kunnat dra tillbaka deltagares svar om de velat eftersom att svaren var anonyma. Vi försökte dock ge så goda förutsättningar som möjligt att hindra detta problemet från att uppstå genom att se till så att enkäten var frivillig, anonym, kunde genomföras när som helst och kunde avbrytas vid behov eller önskan.

Resultatdiskussion

I denna studie framkommer det utifrån deltagarnas rapportering: 1) att rörelsepauiser inte är vanligt förekommande, 2) att studenterna anser att rörelsepauiser bör förekomma i större utsträckning och 3) att studenterna skattar kognitiv påverkan och uppmuntran till rörelse som de viktigaste anledningarna till varför rörelsepauiser är viktiga.

Frågan om vem som faktiskt initierar rörelsepauiser ställs aldrig i formuläret. Den ställs istället indirekt genom frågorna som det finns lärare som tar rörelsepauiser och om det förekommer att studenter initierar rörelsepauiser. Överlag rapporterar studenterna att det generellt sett är ovanligt med rörelsepauiser och att det mest är lärare som initierar rörelsepauiser. Notabelt är att studenterna upplever att det är vanligare att lärare tar rörelsepauiser i termin 1 än i övriga terminer vilket speglas i hur mycket vanligare det är med rörelsepauiser i termin 1. Man kan dock inte dra någon slutsats utifrån detta eftersom rörelsepauiser även rapporteras i någorlunda hög grad i termin 5, utan tydlig användning av rörelsepauiser bland lärarna. Den vanligaste uppfattningen (44%) om vem studenterna vill ska initiera rörelsepauiser är föreläsaren, vilket ändå kan tyda på att en lärares benägenhet att använda rörelsepauiser kan spela roll.

Varför förekomsten skiljer sig en del mellan terminerna besvaras alltså inte i den här studien, men det var inte heller studiens syfte. Men oavsett vad de uteblivna rörelsepauiserna beror på indikerar resultaten att förekomsten av rörelsepauiser är mindre än Folkhälsomyndighetens rekommendationer för att motverka stillasittande (1).

Studenterna uppfattar rörelsepauiser som roliga och kognitivt värdefulla. Många vill gärna ha fler rörelsepauiser än vad de har för tillfället och de flesta är eniga om att en rörelsepauis per 45 minuters lektionspass är ett lagom antal. Detta är extra intressant då det är underförstått att det fortfarande ska finnas en 15 minuters paus mellan varje 45 minuters lektionspass som tidigare. Det enda som ska ändras är alltså ett tillägg på en fem minuters rörelsepauis. Ett möjligt alternativ kan vara att flytta fem minuter från 15 minuters pausen istället för att enbart lägga till fem minuter extra. Syftet blir fortfarande att bryta den långa perioden av stillasittande. I en studie om effekterna av rörelsepauiser jämfört med stillasittande kunde skillnader ej observeras när rörelsepauiser på 5, 10 och 20 minuter respektive jämfördes med stillasittande (27). Att implementera rörelsepauiser på 5 minuter har alltså enligt samma effekt på barns exekutiva funktion och psykosociala tillstånd som 20 minuters pauser. Det ska givetvis kommenteras att en stor del av studierna som används som underlag i den här studien är utförda på barn. Det beror till stor del på att det idag finns en stor avsaknad av liknande undersökningar på universitetsstudenter. Flera av studierna som undersöker fysisk aktivitet

och rörelsepauzer bland universitetsstudenter är genomförda på college i USA, vilket inte riktigt speglar skolsystemet som används i Sverige. Kulturen av idrottande på många college skiljer sig på ett sätt att det inte riktigt går att jämföra eftersom att många av dessa studenter är elitsatsande. Att skolsystemen även skiljer sig bland grundskolor internationellt är något vi också är medvetna om, men är av större relevans eftersom att vi inte valt studier med elitsatsande barn.

I studenternas rapportering om varför rörelsepauzer är viktiga skattas kognitiv påverkan och möjlighet till positionsförändring som de viktigaste anledningarna. Kognitiv påverkan kan vara viktigt utifrån olika perspektiv. Vi inkluderade exempel som “det blir lättare att koncentrera sig” och “jag blir piggare” i det här alternativet. För en del studenter kan det innebära att rörelsepauzer bidrar till en ökad koncentrationsförmåga, medan andra kan uppleva att den fysiska aktiviteten i sig leder till en fysiologisk förändring som bidrar till en känsla av välmående enligt Brasure et al (43). Detta är intressant eftersom Lynch et al. i deras litteraturstudie från 2022 konkluderade att rörelsepauzer kan ha en positiv effekt på universitetsstudenters välmående (36). Värt att poängtera är att “Rörelse” har en bred innebörd och att även detta alternativ därför också kan tolkas olika av deltagarna. I svaret formuleras exemplen “det är viktigt att kroppen får byta position/ det är skönt att öka blodcirkulationen”, eftersom dessa är exempel kan även deltagare fritt kopplat saker de anser är viktigt med att ha rörelse som anledning till varför rörelsepauzer är viktigt.

Studenternas uppfattning om hur ofta rörelsepauzer borde ske är i enlighet med dagens rekommendationer (1, 6). Enligt Grahams RCT-studie har rörelsepauzer både positiva motoriska och kognitiva effekter bland skolelever från elva till 14 år (27). En studie med implementering av mer omfattande fysisk aktivitet hos barn gjordes i Bunkefloprojektet. Elevernas schemalagda fysiska aktivitet förändrades till 40 minuter om dagen från tidigare 60-120 minuter i veckan, vilket resulterade i förbättring av kognitiv förmåga, koncentrationsförmåga och även slutbetyg (44). Studier likt Bunkefloprojektet saknas fortfarande på universitetsstudenter, men det vore intressant med tanke på studenternas åsikter om viljan att ha fler rörelsepauzer som presenteras i denna studie. Deltagarna var även positiva till rörelseaspekten vid rörelsepauzer som bland annat exemplifierades med möjligheten till positionsbyte.

Vad gäller hur ofta rörelsepauzer förekommer och hur studenterna uppfattar dem finns det inte heller här några tillgängliga studier att jämföra med. Resultaten i denna studie går därför ej att jämföra med andra studier. Det som tål att nämnas är dock statistiken från Folkhälsomyndigheten om hur stillasittande i allmänheten sett ut under de senare åren och hur mycket det liknar situationen vid fysioterapeutprogrammet vid Lunds universitet (1). I Folkhälsomyndighetens riktlinjer om fysisk aktivitet och stillasittande beskrivs det att både barn och vuxna spenderar 70% av vaken tid per dag som stillasittande (1). I vår studie har fokus varit på rörelsepauzer och inte stillasittande. Detta väcker intresse i hur andra program vid Lunds universitet tillämpar rörelsepauzer, med tanke på den blygsamma förekomsten på fysioterapeutprogrammet, som är ett program med starkt fokus på träning och fysisk aktivitet.

Enligt svaren skattar studenter på fysioterapeutprogrammet sin fysiska aktivitet som hög. Vid sammanställning av resultatet diskuterades det om den positiva inställningen till rörelsepauzer beror på att det finns anledning att tro att studenter på fysioterapeutprogrammet generellt sett uppskattar fysisk aktivitet mer än studenter vid andra program. Uppfattningen av rörelsepauzer skiljde sig dock knappt mellan de som är fysiskt aktiva över eller i linje med FYSS rekommendationer jämfört med de som var under FYSS rekommendationer (7). Det

väckte frågan om graden av fysisk aktivitet inte påverkar i vilken grad rörelsepauzer uppskattas och om rörelsepauzer därför även kan vara något som övriga universitetsprogram kan implementera.

Att rörelsepauzer är kul kan tolkas utifrån tabell 4 men om denna känsla av åtnjutning är något som kommer hålla tidens test är något som kan spekuleras kring då den roliga känslan kan förstås som den typiska känslan av intresse för något som är nytt bara för att det introducerade ämnet är nytt. En nyhets-fascination så att säga. Däremot går det att luta på de redan etablerade effekterna av hormonutsöndring under kroppsaktivitet för att konstatera att rörelsepauzer kommer vara uppiggande och roliga till viss grad så länge man utför dem.

Förslag på fortsatt arbete inom området

Den här studiens kartläggning har gett en generell bild av förekomsten av rörelsepauzer och studenternas uppfattning om dessa. Vi har beskrivit förbättringsförslag till hur studien kan bli bättre vid eventuell upprepning. Alternativt kan liknande studier utföras longitudinellt för att kunna presentera en tydligare bild av hur rörelsepauzer upplevs och används. Vid upprepning kan det även vara intressant att se om förekomsten och uppfattningen kring rörelsepauzer förändras beroende på vilken termin den individuella deltagaren går i. Kartläggningen kan också användas för att undersöka hur väl rörelsepauzer påverkar tex studenternas kognition eller fysiska aktivitet utanför undervisningen, samt om lärare utför rörelsepauzer lika ofta som de tror. En studie om lärares uppfattning kring rörelsepauzer hade också kunnat vara relevant för att se varför vissa inkluderar det i sin undervisning medan andra inte gör det.

Idag poängteras ofta hur viktigt det är med fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil. Att leva utifrån detta ligger i huvudsak hos den enskilde individen. Trots att det finns stor kunskap om hälsovinster med fysisk aktivitet och riskerna med utebliven sådan är det allt fler som idag rör sig mindre. Folkhälsomyndigheten menar att rörelsepauzer kan vara en lösning för att minska denna trenden och få folk att bli mer aktiva (1). Rörelsepauzer rekommenderas både nationellt och internationellt men är fortfarande väldigt ovanliga och inte bekanta för särskilt många. Som fysioterapeut har man på sätt och vis ansvar för att patienter lever hälsosamt och kan få råd till att må bättre, både fysiskt och psykiskt. Att det trots detta är ovanligt för oss som studenter att få regelbundna rörelsepauzer, som finns rekommenderade från Folkhälsomyndigheten, är problematiskt. Om vi istället skulle skapa en kultur av att använda det kan vi sprida det till arbetsplatser framöver och ytterligare värna om hälsofrämjande interventioner.

Mer omfattande studier om rörelsepauzers påverkan hade varit värdefulla, både ur fysiska och kognitiva aspekter. Om man lyckas skapa ett evidensunderlag för vilka effekter som rörelsepauzer kan ha på universitetsstudenter kan det på sikt bli möjligt att implementera det som en del av schemalagda föreläsningar. Om rörelsepaus som begrepp inte kan definieras bestämt ännu, kan studier som dessa även ge riktlinjer som gör det tydligare så att det är tydligt vad en rörelsepaus är och innebär.

Konklusion

Sammanfattningsvis visar resultaten att studenter uppger att rörelsepauzer förekommer men att det är ovanligt. Hur vanligt det är skiljer sig mellan terminerna och inga tydliga trender kan observeras, men det var heller inte syftet med denna studie. Studenterna är till största del positivt inställda till rörelsepauzer och vill enligt en majoritet att det ska förekomma oftare.

KLINISK RELEVANS

Den kliniska relevansen i sig är svår att besvara eftersom studien endast innefattar en kartläggning. Rörelsepåuser är uppskattat bland majoriteten av fysioterapeutstudenter vid fysioterapeutprogrammet vid Lunds universitet under höstterminen 2022, samtidigt som de upplever att det förekommer för sällan. Implementering av rörelsepåuser kan minska stillasittande och leda till positiva hälsoeffekter. Denna studie kan därför vara användbar för fysioterapeuter som arbetar med att utvärdera förutsättningar till rörelse på arbetsplatser som strävar efter ökad fysisk aktivitet. Att belysa fördelarna med rörelsepåuser kan leda till att övriga program eller universitet väljer att utföra studier för att utvärdera om rörelsepåuser kan ha en positiv påverkan på elever och deras skolresultat. Utöver positiva effekter under universitetstiden kan det även leda till positiva förändringar på framtida levnadsvanor, eftersom levnadsvanor grundläggs under den här tiden.

REFERENSER

1. Folkhälsomyndigheten. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande – Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande [Internet]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2021. Art.nr; 21099 [2022-12-02]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbe145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>
2. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 1985 Mar-Apr;100(2):126-31.
3. Jetté M, Sidney K, Blümchen G. Metabolic equivalents (METs) in exercise testing, exercise prescription, and evaluation of functional capacity. *Clin Cardiol.* 1990 Aug;13(8):555-65
4. Mattsson CM, Lundberg T, Jansson E, Hagströmer M. 1.2 Fysisk aktivitet - begrepp och principer. I: Börjesson M, Dohrn IM, Hagströmer M, Jansson E, Onerup A, redaktörer. *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021.* Stockholm: Läkartidningen Förlag AB; 2021. s. 23-36.
5. Henriksson J, Sundberg CJ. 1.3 Biologiska effekter av fysisk aktivitet. I: Börjesson M, Dohrn IM, Hagströmer M, Jansson E, Onerup A, redaktörer. *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021.* Stockholm: Läkartidningen Förlag AB; 2021. s. 37-59.
6. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: Web annex. Evidence profiles. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
7. Jansson E, Wennberg P, Anderssen AS, Ekelund U, Hagströmer M. 1.4 Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för vuxna. I: Börjesson M, Dohrn IM, Hagströmer M, Jansson E, Onerup A, redaktörer. *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021.* Stockholm: Läkartidningen Förlag AB; 2021. s. 60-78.
8. Warburton DE, Bredin SS. Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Can J Cardiol.* 2016 Apr;32(4):495-504.
9. Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, Hansen BH, Jefferis B, Fagerland MW, et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ.* 2019 Aug;366:l4570.
10. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet.* 2016 Sep;388(10051):1302-10.

11. Katzmarzyk PT, Powell KE, Jakicic JM, Troiano RP, Piercy K, Tennant B, et al. Sedentary Behavior and Health: Update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Med Sci Sports Exerc.* 2019 Jun;51(6):1227-41.
12. Dempsey PC, Biddle SJH, Buman MP, Chastin S, Ekelund U, Friedenreich CM, et al. New global guidelines on sedentary behaviour and health for adults: broadening the behavioural targets. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020;17:151
13. Arbetsmiljöverket. Arbetsmiljölagen (AML). [Internet]. Solna: Arbetsmiljöverket; 2020 [uppdaterad maj 2018; citerad 22-09-30] Hämtad från: <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/bocker/arbetsmiljolagen-bok-h008.pdf>
14. Arbetsmiljölagen (SFS 1977:1160) [Internet]. Stockholm: Arbetsmarknadsdepartementet ARM [citerad: 2022-10-14]. Hämtad från: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/arbetsmiljolag-19771160_sfs-1977-1160
15. Andersen LL, Skovlund SV, Vinstrup J, Geisler N, Sørensen SI, Thorsen SV, et al. Potential of micro-exercise to prevent long-term sickness absence in the general working population: prospective cohort study with register follow-up. *Sci Rep.* 2022 Feb;12(1):2280.
16. Chau JY, Daley M, Dunn S, Srinivasan A, Do A, Bauman AE, et al. The effectiveness of sit-stand workstations for changing office workers' sitting time: results from the Stand@Work randomized controlled trial pilot. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014 Oct;11:127.
17. E F Graves L, C Murphy R, Shepherd SO, Cabot J, Hopkins ND. Evaluation of sit-stand workstations in an office setting: a randomised controlled trial. *BMC Public Health.* 2015 Nov;15:1145.
18. Zhu W, Gutierrez M, Toledo MJ, Mullane S, Stella AP, Diemar R, et al. Long-term effects of sit-stand workstations on workplace sitting: A natural experiment. *J Sci Med Sport.* 2018 Aug;21(8):811-6
19. Biswas A, Dobson KG, Gignac MAM, de Oliveira C, Smith PM. Changes in work factors and concurrent changes in leisure time physical activity: a 12-year longitudinal analysis. *Occup Environ Med.* 2020 May;77(5):309-15.
20. Dohrn IM. 5. Stillasittande och äldre. I: Ekblom Bak E, redaktör. Långvarigt stillasittande: en hälsofara i tiden?. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2021.
21. Holtermann A, Krause N, van der Beek AJ, Straker L. The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. *Br J Sports Med.* 2018 Feb;52(3):149-150.
22. Gyuresik NC, Spink KS, Bray SR, Chad K, Kwan M. An ecologically based examination of barriers to physical activity in students from grade seven through

- first-year university. *J Adolesc Health*. 2006 Jun;38(6):704-11.
23. Biddle SJ, Ciaccioni S, Thomas G, Vergeer I. Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol Sport Exerc*. 2019 May;42:146-55.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>.
 24. Herting MM, Chu X. Exercise, cognition, and the adolescent brain. *Birth Defects Res*. 2017 Dec;109(20):1672-9
 25. Esteban-Cornejo I, Tejero-Gonzalez CM, Sallis JF, Veiga OL. Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *J Sci Med Sport*. 2015 Sep;18(5):534-9.
 26. Álvarez-Bueno C, Pesce C, Cavero-Redondo I, Sánchez-López M, Martínez-Hortelano JA, Martínez-Vizcaíno V. The Effect of Physical Activity Interventions on Children's Cognition and Metacognition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2017 Sep;56(9):729-38.
 27. Graham JD, Bremer E, Fenesi B, Cairney J. Examining the Acute Effects of Classroom-Based Physical Activity Breaks on Executive Functioning in 11- to 14-Year-Old Children: Single and Additive Moderation Effects of Physical Fitness. *Front Pediatr*. 2021 Aug;9:688251.
 28. Engberg E, Alen M, Kukkonen-Harjula K, Peltonen JE, Tikkanen HO, Pekkarinen H. Life events and change in leisure time physical activity: a systematic review. *Sports Med*. 2012 May 1;42(5):433-47.
 29. Papadaki A, Hondros G, A Scott J, Kapsokefalou M. Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*. 2007 Jul;49(1):169-76.
 30. Bárbara R, Ferreira-Pêgo C. Changes in Eating Habits among Displaced and Non-Displaced University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jul 25;17(15):5369.
 31. Butler SM, Black DR, Blue CL, Gretebeck RJ. Change in diet, physical activity, and body weight in female college freshman. *Am J Health Behav*. 2004 Jan-Feb;28(1):24-32.
 32. Pullman AW, Masters RC, Zalot LC, Carde LE, Saraiva MM, Dam YY, et al. Effect of the transition from high school to university on anthropometric and lifestyle variables in males. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2009 Apr;34(2):162-71.
 33. Racette SB, Deusinger SS, Strube MJ, Highstein GR, Deusinger RH. Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college. *J Am Coll Health*. 2005 May-Jun;53(6):245-51.
 34. Brown DMY, Faulkner GEJ, Kwan MYW. Healthier movement behavior profiles are associated with higher psychological wellbeing among emerging adults attending

- post-secondary education. *J Affect Disord*. 2022 Sep;S0165-0327(22)01118-1.
35. Castro O, Bennie J, Vergeer I, Bosselut G, Biddle SJH. How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Prev Sci*. 2020 Apr;21(3):332-43. Hämtad från:
<https://www.proquest.com/openview/7334700ef0d50218b84035b49b98a528/1?pq-origsite=gscholar&cbl=44709>
 36. Lynch J, O'Donoghue G, Peiris CL. Classroom Movement Breaks and Physically Active Learning Are Feasible, Reduce Sedentary Behaviour and Fatigue, and May Increase Focus in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Jun 24;19(13):7775.
 37. Peiris CL, O'Donoghue G, Rippon L, Meyers D, Hahne A, De Noronha M, et al. Classroom Movement Breaks Reduce Sedentary Behavior and Increase Concentration, Alertness and Enjoyment during University Classes: A Mixed-Methods Feasibility Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 May 24;18(11):5589.
 38. Nowak PF, Bożek A, Blukacz M. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. *Biomed Res Int*. 2019 Dec;2019:9791281. Hämtad från:
<https://pdfs.semanticscholar.org/6fd5/7ef48781bc5b8fd9a767f41e0597e192a157.pdf>
 39. Lee E, Kim Y. Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspect Psychiatr Care*. 2019 Apr;55(2):164-9.
 40. Lag (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor [Internet]. (SFS 2003:460). Stockholm: Utbildningsdepartementet [citerad 2022-09-09]. Hämtad från:
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460
 41. Moore N. *How to do research: the complete guide to designing and managing research projects*. 3:e uppl. London: Library Association Publishing; 2000
 42. Lundkvist A, Fahlström C. *Uppföljning, utvärdering, kvalitet inom kultur- & fritidssektorn*. Stockholm: Svenska Kommunförbundet; 1998.
 43. Brasure M, Desai P, Davila H, Nelson VA, Calvert C, Jutkowitz E, et al. Physical activity interventions in preventing cognitive decline and alzheimer-type dementia: a systematic review. *Ann Intern Med*. 2018;168(1):30–8
 44. Fritz J. *Physical Activity During Growth - Effects on Bone, Muscle, Fracture Risk and Academic Performance* [doktorsavhandling på Internet]. Lund: Lunds Universitet; 2017 [citerad 2022-12-05]. Hämtad från:
<https://portal.research.lu.se/en/publications/physical-activity-during-growth-effects-on-bone-muscle-fracture-r>

BILAGOR

Bilaga 1: Enkät

Rörelsepauser bland fysioterapeutstudenter

Syftet med denna enkätstudie är att kartlägga den självskattade förekomsten av rörelsepauser* i undervisningen på fysioterapeutprogrammet. Vidare att kartlägga studenternas uppfattningar om rörelsepauser.

* En rörelsepaus är en paus på minst 30 sekunder som avbryter stillasittande med en period av aktiv kroppsrörelse som involverar hela kroppen.

Deltagande och datahantering

Deltagande i denna studie är frivillig och kan avslutas när som helst. Samtycke till användande av enkätsvar ges när formuläret skickas in.

Ålder

Besvaras med siffror

Kön

[Man], [Kvinna], [Annat], [Vill ej uppge]

Termin *

[T1], [T2], [T3], [T4], [T5], [T6]

Självskattning av fysisk aktivitetsnivå *

[Mindre än 150-300 minuter medelintensivt / 75-150 högintensivt per vecka],

[Ungefär 150-300 minuter medelintensivt / 75-150 högintensivt per vecka],

[Mer än 150-300 minuter medelintensivt / 75-150 högintensivt per vecka]

a) Du har uppgett att du är fysiskt aktiv på fritiden mindre än 150-300 minuter... Hur viktiga tycker du att rörelsepauser är?

Inte alls viktigt (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Mycket viktigt

b) Du har uppgett att du är fysiskt aktiv på fritiden ungefär eller mer än 150-300 minuter... Hur viktiga tycker du att rörelsepauser är?

Inte alls viktigt (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Mycket viktigt

Tänk tillbaka på innevarande termin, när du deltagit i seminarier, föreläsningar och grupparbete

1) Har du någon gång genomfört en rörelsepaus?

[Ja],

[Nej],

[Kommer inte ihåg]

2) Hur vanligt skulle du säga att det är med rörelsepauser? *

[Mycket ovanligt],

[Ovanligt men händer då och då],

[Vanligt, händer varje vecka],

[Mycket vanligt, händer nästan varje lektionspass]

- 3) Finns det lärare/föreläsare som aldrig tar rörelsepauser vid undervisningstillfällena?**
[Ja, de flesta]
[Ja, omkring hälften]
[Ja, ett mindre antal]
[Nej]
- 4) Finns det lärare/föreläsare som tar rörelsepauser vid varje undervisningstillfälle?**
[Ja, de flesta]
[Ja, omkring hälften]
[Ja, ett mindre antal]
[Nej]
- 5) Har det hänt att studenterna tar initiativ till rörelsepauser?**
[Ja, ofta]
[Ja, händer då och då]
[Ja, någon enstaka gång]
[Nej]
- 6) Hur ofta förekommer vanligen rörelsepauser under ett 45 min pass bland de lärare som föreslår rörelsepauser? ***
[Färre än 1 gång]
[En gång]
[Fler än 1 gång]
- 7) Vem bestämmer vad som sker under en rörelsepaus? (flera alternativ kan väljas) ***
[Studenten väljer själv]
[Föreläsaren uppmanar till valfri rörelse]
[Föreläsaren instruerar rörelse]
[Föreläsaren väljer en student som instruerar rörelse]
[Jag har aldrig haft rörelsepaus]
- 8) Vilket av alternativen föredrar du? ***
[Studenten väljer själv]
[Föreläsaren uppmanar till valfri rörelse]
[Föreläsaren instruerar rörelse]
[Föreläsaren väljer en student som instruerar rörelse]
[Annat]
- 9) När tror du att en rörelsepaus behövs som mest? ***
[Vid undervisning på plats]
[Vid undervisning på distans]
[Behövs både vid undervisning på plats och på distans]
[Behövs varken vid undervisning på plats eller distans]

10) Vad är din uppfattning om rörelsepauzer? *

[Mycket viktigt]

[Ganska viktigt]

[Ingen uppfattning]

[Ganska oviktigt]

[Mycket oviktigt]

a) Varför tycker du det är viktigt? (flera alternativ kan väljas)

[Rörelse - tex: det är viktigt att kroppen får byta position/ det är skönt att öka blodcirkulationen]

[Kognitivt - tex: det blir lättare att koncentrera sig efteråt/ jag blir piggare]

[Socialt - tex: Bra så jag kan prata med kursare under tiden/ man kan få någon att skratta]

[Psykosocialt - tex: gör mig mindre stressad/ minskar oro över skolan]

[Annat:]

b) Varför tycker du det är oviktigt? (flera alternativ kan väljas)

[Humör - tex: det är tråkigt/ jag blir på dåligt humör av det]

[Tid - tex: det tar upp tid från studierna/ tar tid för mig att få tillbaka koncentrationen efteråt]

[Störande - tex: försämrar övriga kursares fokus/ det blir väldigt hög ljudnivå]

[Saknar mening - tex: rörelsepauzer har inga fördelar/ ingen rör sig under rörelsepauzer]

[Annat:]

11) Varför tror du att en del lärare inte använder fler rörelsepauzer? * (flera alternativ kan väljas)

[Lärare anser att rörelsepauzer förekommer i tillräcklig utsträckning]

[Det tar tid från undervisningen så lärare väljer bort det]

[Lärare glömmer bort det]

[Lärare har erfarenhet av att det försämrar undervisningen]

[Lärare har erfarenhet av att det inte påverkar undervisningen]

[Undervisningen sker digitalt och studenter väljer att inte delta i rörelsepauzer]

[Undervisningen sker digitalt och studenter tar inte själv initiativ till rörelsepaus]

12) Vad anser du om antalet rörelsepauzer som vanligen förekommer?*

[De borde ske i mycket högre utsträckning]

[De borde ske i högre utsträckning]

[Antalet rörelsepauzer räcker]

[De borde ske i lägre utsträckning]

[De borde ske i mycket lägre utsträckning]

13) Hur många rörelsepauzer tycker du är lämpligt under ett lektionspass på 45 minuter? *

(0) (1) (2)

14) Vad tror du skulle bidra till att vi tar fler rörelsepåuser i utbildningen?

[Kort svarstext:]

15) Tycker du rörelsepåuser är kul? *

Nej, det är väldigt tråkigt (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Ja, det är väldigt roligt

Bilaga 2: Mail till deltagare / Deltagarinformation

Rörelsepaus!

Hejsan!

Du är student vid fysioterapeutprogrammet vid Lunds universitet och i egenskap av detta, tillfrågar vi dig om du vill delta i en enkätstudie. Deltagare ska endast genomföra enkäten en gång. Om du redan besvarat denna enkät kan du ignorera detta mejl.

Bakgrund

Stillasittande beteende är och har blivit vanligare bland människor idag. Nuvarande evidens visar att stillasittande beteende har flera hälsorisker, däribland fetma, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Fysisk aktivitet påverkar människans hälsa på flera sätt. Exempelvis genom att motverka hälsorisker som fetma, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar bland annat.

Syftet med denna enkätstudie är att kartlägga förekomsten av rörelsepauser i undervisningen på fysioterapeutprogrammet samt hur fysioterapeutstudenterna upplever dessa och hur det inverkar på studierna. Undervisningen i fokus är i formen av föreläsningar över distans eller på plats.

Enkäten genomförs digitalt och tar ca 5 minuter, besvara den gärna omgående. Tryck på länken nedan för att besvara enkäten.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScOxi7WiVZDsXzWCSH7dQ8rsFznzypa3yg-S e7GRK7jWm0J1g/viewform?usp=sf_link

Dina svar är viktiga

Det är frivilligt att genomföra enkäten och du kan när som helst välja att avbryta, men vi hoppas att du vill vara med eftersom dina svar är betydelsefulla.

Besvara gärna frågorna så snart som möjligt.

Alla svar är anonyma och behandlas konfidentiellt. Insamlat material kommer att raderas efter godkänd examination.

Studien ingår i en kandidatuppsats för fysioterapeutprogrammet.

Har du frågor och/eller annars vill veta mer, kontakta gärna oss eller vår handledare.

Med vänlig hälsning

Student

Johan Berggren
Studerande på
Fysioterapeutprogrammet
Lunds universitet
e-post:
Jo8456be-s@student.lu.se

Student

Hovig Boyajian
Studerande på
Fysioterapeutprogrammet
Lunds universitet
e-post:
ho8051bo-s@student.lu.se

Handledare

Kjerstin Stigmar
Docent.
Postadress:
HSC Margaretavägen 1 B
22240 Lund, Sverige
e-post: Kjerstin.Stigmar@med.lu.se

Postadress: Institutionen för hälsovetenskaper, Box 157, 221 00 Lund. Besöksadress: Baravägen 3, Lund.
Telefon: 046-222 00 00 vx. Telefax 046-222 18 08