

Projektrapport for:

Projekt Motion - pilotprojekt foråret 2011

University College Syddanmark, Campus Sønderborg, sygeplejerskeuddannelsen

September 2011

Indhold

1 Indledning	3
2 Baggrund.....	3
3 Projektets formål og mål	4
4 Fremgangsmåde	5
5 Resultater.....	5
5.1. Karakterniveau og frafaldstal blev sammenlignet.....	6
5.2. Karaktergennemsnit:	6
5.3. Frafald:	6
5.3. Forbedringer:	7
6 Konklusion	8
7 Projektets videreførelse.....	9

1 Indledning

University College Syddanmark, Campus Sønderborg, sygeplejerskeuddannelsen, har i foråret 2011 afviklet et pilotprojekt med titlen: 'Motion på skoleskemaet'. Pilotprojektet vedrører motion 3 gange om ugen af ½ times varighed for Februarhold 2011.

University College Syddanmark, Campus Sønderborg, sygeplejerskeuddannelsen havde tidligt på foråret 2011 ansøgt om midler til et større sundhedsprojekt, men valgte inden svar på ansøgningerne at påbegynde et pilotprojekt, så man kunne gøre sig de første erfaringer.

Pilotprojektet blev gennemført i perioden den 1. marts 2011 til den 31. maj 2011.

Nærværende projektrapport er en *kort* redegørelse for projektets baggrund, gennemførelsen, de opnåede resultater og erfaringer samt oplysning om projektets videreførelse.

2 Baggrund

Et af de store indsatsområder på uddannelsesområdet i dag er det øgede frafald specielt i professionsuddannelserne. Der er således stort fokus på frafald i uddannelserne generelt og specielt i sygeplejerskeuddannelsen. Mange tiltag er gennem årene sat i værk for at forebygge eller hindre frafaldet og stadig nye tiltag dukker op. Projektet "Motion på skoleskemaet i sygeplejerskeuddannelsen" er endnu et tiltag. Projektet har fokus på, om motion kan være med til at øge de studerendes læringsudbytte og forebygge frafald i uddannelsen. Antagelsen bag projektet er, at når læringsmulighederne forbedres via jævnlig motion, så vil frafaldet også mindskes (1).

Allerede for tusinder af år siden havde grækerne en filosofi om, at det var vigtigt at styrke ånden, hjernen og kroppen. I dag viser forskningen, at grækerne havde ret. Både krop og hjerne nyder godt af det, når vi er fysisk aktive. "*Vi har brug for at booste hjernen hele livet igennem, men særligt i skoleårene, hvor vi skal tilegne os den viden, der skal danne grundlag for vores fremtid*" (2). En stor svensk undersøgelse viser, at regelmæssig motion med pulsen oppe har en klar positiv effekt på unges læring og uddannelsesniveau. Ikke færre end 1,2 millioner svenske mænd har medvirket i en undersøgelse om forholdet mellem fysisk form og læring i de yngre år. Undersøgelsen blev i slutningen af 2009 offentliggjort i det anerkendte tidsskrift PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences (2;3). Det er ti forskere fra Sahlgrenske Akademi og Sahlgrenska Universitetshospital i Göteborg i samarbejde med en række andre forskningsinstitutter og centre, der står bag undersøgelsen (3;4). Forskerne kunne påvise en statistisk sammenhæng mellem de 18-årige mænds kondition og deres intelligens. Det vil sige, at jo bedre kondition desto større chance havde de for at score højt ved intelligensprøverne. De svenske forskere fandt også en tendens til, at teenagerne med den bedste kondition havde den største chance for at nå langt op ad karrierestigen med en god uddannelse og velbetalte job til følge.

Også blandt de enæggede tvillinger, der jo har de samme gener, fandt man, at den tvilling der havde den bedste kondition, klarede sig bedst i intelligensprøverne. Det tydede på, at det øjensynligt *ikke* var en genetisk årsag, der lå til grund for sammenhængen. Det var derimod tvillingernes adfærd, der betød noget (4).

Forskningsprojektet viser, at bedre form giver højere intelligens, samt at de der træner regelmæssigt, får en gevinst. I følge forskerne er hjernen meget tilpasningsdygtig i de unge år, derfor er det vigtigt med en stor stimulans, både fysisk og med hensyn til læring. De fysiske aktiviteter stimulerer flere centrale centre i hjernen specielt i de yngre år. Dem, der gør noget ved formen, klarer sig også bedre senere i livet - med hensyn til uddannelse og karriere (3;4).

Den nyeste forskning betyder, at anbefalingerne til uddannelsessystemet er entydige. Der bør afsættes tid til idræt og fysisk aktivitet gennem alle ungdomsårene både i skolen - og også i fritiden. - Der er ingen tvivl om, at det er vigtigt at være fysisk aktiv hele livet igennem, siger lederen af undersøgelsen, professor Georg Kuhn. – *”Motion er det bedste middel til at holde hjernen i god form. Man ved også, at fysisk aktivitet midt i livet giver en vis beskyttelse mod at blive dement, når man bliver gammel. Men når det drejer sig om at øge intelligensen, har motion størst effekt i de unge år”*, siger han (4).

På UC Syddanmark, Campus Sønderborg, sygeplejerskeuddannelsen valgte vi at tage undersøgelsens resultater alvorligt. Ved at fokusere på motion fra uddannelsens begyndelse i form af motion 3 gange ugentlig, mener vi, at vi kan understøtte de studerendes læring og forebygge frafald i uddannelsen. Som sidegevinst vil de studerende kunne opnå at få øget deres selvværd, livsstil og fremtoning. De vil således kunne fremtræde som bedre rollemodeller i sundhedsvæsenet, samtidig med at de personligt oplever velvære og optimeret læring.

3 Projektets formål og mål

Det overordnede formål med projektet var:

- At drage nytte af viden om betydningen af regelmæssig motion og god kondition for læring og dermed forebygge frafald
- At øge bevidstheden hos de studerende om risikoen ved KRAM faktorerne, især med fokus på fysisk *inaktivitet*
- At støtte unge mennesker med overvægt og dårlig kondition til en sundere levevis i relation til såvel uddannelse og fremtidigt arbejdsliv.
- At undersøge om ugentlige regelmæssige motionsdage kan have indflydelse på såvel læring som frafald.

4 Fremgangsmåde

Indledningsvis blev datatilsynet ansøgt om tilladelse til at foretage og opbevare målinger på de studerende. Projektet indledtes med en samlet og generel orientering af de studerende om pilotprojektet, dets formål og om selve indholdet og metoden.

På startdagen fik vi besøg af regionens KRAM – bus, hvor alle målinger blev foretaget. De studerendes højde, vægt, BMI, fedtprocent, blodtryk, taljeratio og konditionstal blev målt. Der var flere med betydelig overvægt og ligeledes flere med dårlig kondition og ingen regelmæssige motionsvaner. Der var i den modsatte ende også flere med rigtig god kondition, lavt BMI og regelmæssige motionsvaner.

Af de studerendes 'skoleskema', modulplan og lektionsplaner fremgik det, at der 3 gange ugentligt blev motioneret, - en time skemalagt inkl. omklædning. Der var *ikke* mødepligt til denne time, men de studerende motiveres og opfordres *kraftigt* til at deltage og der blev derudover arrangeret specielle events og konkurrencer gennem hele forløbet. Der kunne vælges mellem forskellige motionstyper som: løb, løb begynder, gang, cykling og der blev periodevis tilbudt holdspil af forskellig karakter. Der var en instruktør på hvert hold og lærerne deltog i det omfang, det overhovedet var muligt. Der deltog dog minimum en lærer pr. motionshold. Motionstimen lå mandag, onsdag og torsdag i forbindelse med frokostpausen.

5 Resultater

Det skal her pointeres at selve pilotprojektet *ikke* blev tilrettelagt som et udviklings- / eller forskningsprojekt, hvor man ville måle på resultaterne og anvende resultaterne til offentliggørelse. Pilotprojektet *skulle alene* anvendes som forløber for og til at indhente erfaringer til et kommende større sundhedsprojekt, vi havde ansøgt midler til. Målingerne var derfor primært tænkt som en motivationsfaktor for den enkelte studerende og som en måleenhed for evt. forbedringer for den enkelte studerende.

Der er i pilotprojektet således ikke taget højde for bias ved at randomisere de studerende til den ene eller den anden gruppe – motion eller ikke motion - ved at trække lod om, hvilke studerende der skulle i en evt. kontrolgruppe eller i gruppen med motion. Der er i pilotprojektet således bias eller processer, der kan tendere til at give resultater, der afviger systematisk fra sandheden. Af samme grund er pilotprojektet *ikke* baseret på, at kunne drage konklusioner på baggrund af resultaterne og man kan således ikke sige noget entydigt om de forskelle, der fremkommer i den følgende.

Pilotprojektet har imidlertid vakt interesse. Der har derfor været indhentet forskellige kvalitative resultater fra interviews, deltagelse i projekt på ernæring- og sundhedsuddannelsen i UC Syddanmark og deltagelse i opgaver på forskellige moduler i uddannelsen i relation til fag som videnskabsteori og sociologi – sundhedsantropologi. Alt sammen kvalitative udsagn der har bidraget til at understøtte pilotprojektets resultater (5;6).

Nærværende rapport udgives på baggrund af interessen samt en efterspørgsel efter pilotprojektets idé, metode og resultater.

5.1. Karakterniveau og frafaldstal blev sammenlignet.

Projektet blev evalueret ved, at de studerende fik foretaget nye målinger ved projektets afslutning. Disse målinger blev sammenholdt med de indledende målinger, for at de studerende kunne se evt. forbedringer den enkelte studerende havde opnået.

Derudover blev karakterresultater sammenholdt med resultaterne fra tilsvarende hold fra tidligere år.

Endelig blev holdets frafald det første semester sammenholdt med de tilsvarende hold årene før.

5.2. Karaktergennemsnit:

Hold:	Modul 1	Modul 2
Februarhold 2009	4,74	6,91
Februarhold 2010	3,80 (4,53)	6,14
Februarhold 2011	6,51 ^[1] (6,02)	6,24

Som det kan ses af ovenstående tabel, er der en tydelig karakterfremgang i modul 1 prøven sammenlignet med samme prøve de foregående år.

Denne fremgang kan skyldes forskellige omstændigheder. At de studerende er optaget med et højere gennemsnit, at de studerende er undervist efter andre undervisningsmetoder, at de studerende får øget opmærksomhed *eller* at motionen gør en forskel.

På UC Syddanmark, Campus Sønderborg tror vi på, at såvel den øgede opmærksomhed som motionen har betydning, hvilket også fremgår at de interview og artikler de studerende refereres i (5;6)

5.3. Frafald:

Hold:	Modul 1	Modul 2	Totalt 1. semester
Februarhold 2009	3	6	9
Februarhold 2010	6	4	10
Februarhold 2011	4	4	8

Som det kan ses af ovenstående tabel, er der ingen entydig ændring af frafaldet på det første semester. Vi vil dog følge frafaldsraten i det kommende semester, idet frafaldet altid er størst det første studieår.

^[1] Der er inden projektet start *ikke* taget højde for usikkerheder som: gennemsnit ved optagelse, køns- og aldersfordeling, ændrede undervisningsformer, samt andre faktorer der kan have indflydelse på karaktererne, så som mere opmærksomhed m.m.

5.3. Forbedringer:

Hold:	Konditionstal Forbedring	BMI Forbedring
Februarhold 2011	1,78 %	0,67 %

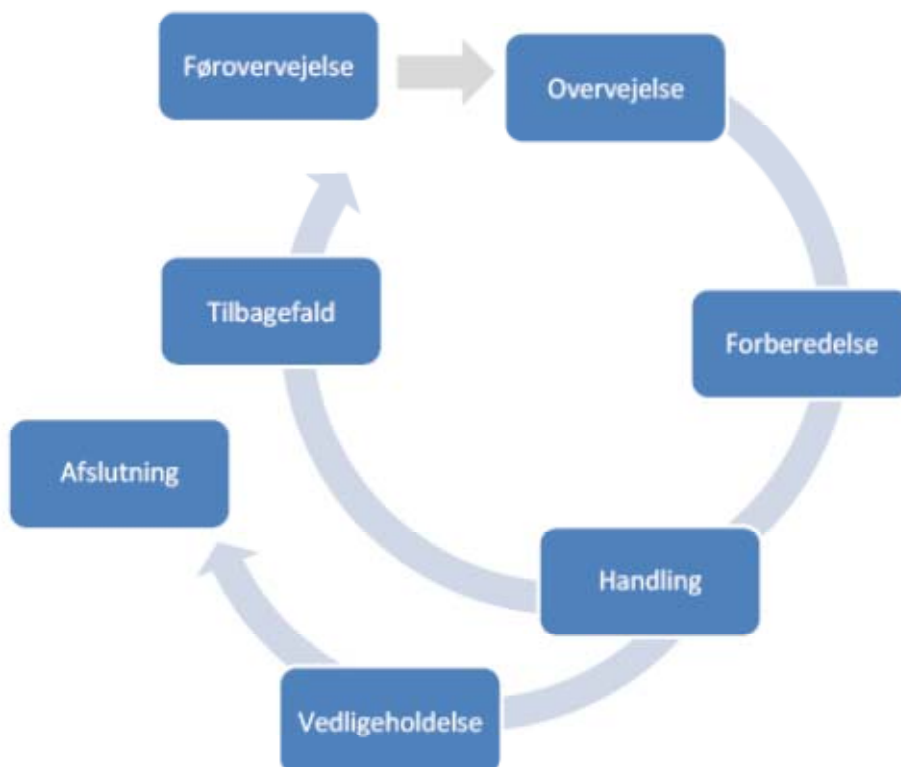
Som det kan ses af ovenstående tabel, er der ikke en tydelig fremgang, hverken i kondition eller i BMI.

Målet med pilotprojektet var, at de studerende skulle ændre adfærd fra en usund levevis til en mere sund adfærd / levevis i dagligdagen. Der skulle sættes en forandringsproces i gang.

Der blev i pilotprojektet arbejdet efter stadierne i Stages of Changes (7)

Stadierne kan illustreres som følger:

Figur 1: Stages of Changes



Prochaskas og DiClementes model "Stages of Changes" (7), giver en god forståelse for, hvordan forandringsprocesser forløber. Modellen beskriver almene træk ved menneskers forandringsprocesser og den kan derfor an-

vendes i sammenhæng med alle adfærdsændrende forløb. Det grundlæggende i modellen er, at mennesker, som med succes forandrer adfærd, meget sjældent gør det spontant, men bevæger sig frem og tilbage mellem faserne over længere tid, indtil den endelige forandring er opnået. Modellen skal forstås som en spiral, da man kan have tilbagefald, men senere gennemføre adfærdsændringen på grundlag af netop erfaringen fra et tidligere forsøg.

Modellen har derfor været et godt udgangspunkt for den adfærdsændring, vi ønskede hos de studerende.

En vigtig pointe i "Stages of Changes" i forhold til pilotprojektet var, at det var meget forskelligt, hvordan vi som lærere skulle henvende os til de studerende alt efter, hvor i spiralen de befandt sig (7).

Ifølge "Stages of Changes" har man i førovervejelsesfasen endnu ikke tænkt sig at lave om på sin adfærd og man oplever sin adfærd som uproblematisk. Det negative ved adfærden enten bortforklares, negligeres eller fortrænges, og man undgår ofte informationer om de skadelige konsekvenser af adfærden (7).

Målet med ændring af adfærd i pilotprojektet var at forbedre sundhedstilstanden (vægttab og bedre kondition) hos de studerende, så motivation og læring bedres og så frafald mindskes. Her skulle vi i starten som lærere og projektansvarlige hele tiden fastholde de studerende gennem motivation til motionstimerne, men senere i projektet blev fastholdelsen ofte drevet af de studerendes egen motivation samt ved etablering af forskellige events.

Motivationen var hos langt de fleste til stede under hele forløbet. Mange studerende holdt fast gennem hele forløbet trods den frivillige deltagelse og trods det at vi ved, hvor svært det er at opnå forandringer, når det gælder livsstil (7)

Ovenstående model har således været et godt redskab / en god model til såvel proces som indhold i pilotprojektet.

6 Konklusion

Evalueringen har vist, at den positive ånd er holdt ved. De studerende har været glade for motionsprojektet og de har været meget positive i deres udsagn, når de er blevet spurgt. Det er ikke alle der har været lige flittige til at møde frem og deltage, men generelt må vi sige, at vi er positivt overraskede over, hvor positivt initiativet blev modtaget og hvor flittige de fleste trods alt har været til at deltage.

I semesterpausen har de studerende selv skullet arbejde iflg. "Stages of Changes" med at tilpasse den nye adfærd til deres dagligdag (7). Hvis de studerende har været tilstrækkeligt motiverede for ændringen, så har de kunnet fastholde sig selv i projektets tanker og ideer og selvstændigt arbejde videre med gennemførelsen.

Pilotprojektet fortsætter i efterårssemesteret 2011 og her vil det vise sig, hvor mange der har holdt ved og hvor mange der skal starte forfra.

Måske vil nogle af de deltagende studerende kunne træde frem og være rollemodeller for andre studerende og for kolleger i sundhedsvæsenet i øvrigt.

7 Projektets videreførelse

De studerende gav udtryk for, at det var et godt initiativ og at de satte pris på muligheden for at motionere sammen med deres medstuderende og lærere.

Det har resulteret i, at vi, som nævnt, gentager succesen med et nye septemberhold 2011 og lader Februarhold 2011 fortsætte i motionsprojektet.

Projektets resultater har været af interesse for mange, idet de problemer eller udfordringer der danner baggrund for projektet, ikke er enestående i sundhedsuddannelserne. Projektets ideer og metoder kan anvendes bredt i uddannelsessystemet.

Der søges stadig om projektmidler til en evt. gennemførelse af et større projekt.

Reference List

(1) Fredskild TU. Motion på skemaet i sygeplejerskeuddannelsen. Sygeplejersken 2011; 9:44-45.

(2) Skole- Duel. Sved på panden styrker hjernen – også for børn og unge!
www.skoleduel.dk/Videnscentret/Infoeromkroppen/sved-paa-panden-styrker-hjernen.aspx .
18-4-2011.

Ref Type: Internet Communication

(3) Åberg MAI, Pedersen NL, Torén K, Svartengren M, Bäckstrand B, Johnsson T et al. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. Proceedings of the National Academy of Sciences 2009; 106(49):20551-20552.

(4) Jensen Henrik Lund. Dyrk motion og blive klogere. <http://www.motionslob.dk/artikler/dyrk-motion-og-bliv-klogere> . 18-4-2011.

Ref Type: Internet Communication

(5) Olufsen SB. Motion kan give højere karakterer. Sygeplejersken 2011.

(6) Olufsen SB. Motion på uddannelse kan give højere karakterer. Dansk Sygeplejeråd, Synergi 2011.

(7) Dalum P, Sonne TF, Davidsen M-M. At tale om forandring. En bog om sundhedsadfærd og motiverende samtaleteknik. Sundhedsstyrelsen . 2000.

Ref Type: Internet Communication