

Kannanotto

9.10.2013

Opiskelijoiden liikuntaliitto (OLL)

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio (Valo)

Aalto-yliopiston ylioppilaskunta (AYY)

Julkaistavissa heti

## **OLL, Valo ja AYY: Seis istumiselle korkeakouluissa**

Opiskelijoiden liikuntaliitto (OLL), Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio (Valo) sekä Aalto-yliopiston ylioppilaskunta (AYY) ovat huolissaan suomalaisista korkeakouluista, joiden toimintakulttuuri ja -ympäristö altistavat opiskelijoita pitkäkestoiseen ja yhtäjaksoiseen istumiseen.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun "Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010" mukaan 25-64 -vuotiaat suomalaiset istuvat keskimäärin yli 7 tuntia päivässä, mikä on uusimpien tutkimusten mukaan todettu terveydelle haitalliseksi. Eniten istuvat nuoret miehet. Passiivinen istuminen heikentää kehon aineenvaihduntaa, altistaa tuki- ja liikuntaelimestön vaivoille sekä kasvattaa riskiä moniin elintapasairauksiin. Istumisella on myös terveyshaittoja, joihin voi vaikuttaa ainoastaan päivittäistä istumisaikaa vähentämällä.

OLL, Valo ja AYY muistuttavat, että päivittäistä istumista on mahdollista vähentää jo pienilläkin toiminnoilla: esimerkiksi luentoja ja kokouksia tauottamalla voi kannustaa opiskelijoita ja henkilökuntaa liikkumaan enemmän päivän aikana.

"Liiallisen istumisen välttäminen ja arkiaktiivisuuden sisällyttäminen luontevaksi osaksi elämää tuovat vireyttä opiskelupäivään ja rakentavat pohjan tuleville työvuosille. Sama koskee varsinaista liikunnan harrastamista." huomauttavat Valon työyhteisöliikunnan asiantuntijat Matleena Livson ja Satu Älgars. "Korkeakoulun henkilökunta voi omalla esimerkillään olla luomassa parempaa opiskelu ympäristöä ja lisätä samalla omaa työhyvinvointiaan."

"Riittävien liikuntapalveluiden lisäksi korkeakoulujen tulisi järjestää opetus siten, että opiskelijoiden olisi mahdollista istua vähemmän." linjaavat OLL:n varapuheenjohtaja Jyrki Eriksson sekä AYY:n hallituksen liikuntavastaava Laura Euro. "Taukojummat, säädettävät työpisteet sekä istumiseen vähentämiseen kannustavat opetusmenetelmät ja tilaratkaisut olisivat panostus suomalaiselle kansanterveydelle."

Istumisen vähentämisestä saadut hyödyt ovat erityisen merkityksellisiä yksilöille.

Parhaimmillaan vaikutukset ulottuvat kuitenkin myös julkiseen talouteen ja työllisyyteen, kun ihmiset pysyvät terveinä läpi työuran. OLL, Valo ja AYY toivovat, että korkeakoulut ottaisivat toiminnassaan huomioon jatkuvan istumisen haitallisuuden ja kiinnittäisivät erityistä huomiota erilaisiin tilaratkaisuihin, opetuksen tauottamiseen ja säädettäviin työpisteisiin.

Allekirjoittajat

Jyrki Eriksson, OLL:n varapuheenjohtaja

Matleena Livson ja Satu Ålgars, Valon työyhteisöliikunnan asiantuntijat

Piia Kuosmanen, AYY:n hallituksen puheenjohtaja

Lisätietoja:

OLL:n varapuheenjohtaja Jyrki Eriksson , [jyrki.eriksson@oll.fi](mailto:jyrki.eriksson@oll.fi), 044 7800 215

Valon työyhteisöliikunnan asiantuntijat Matleena Livson, [matleena.livson@valo.fi](mailto:matleena.livson@valo.fi) tai 040 7702 924 sekä Satu Ålgars, [satu.algasr@valo.fi](mailto:satu.algasr@valo.fi) tai 050 5831 696

AYY:n hallituksen liikuntavastaava, Laura Euro, [laura.euro@ayy.fi](mailto:laura.euro@ayy.fi), 050 5209 429

Lähde:

Husu, P. Paronen, O. ja Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010.

Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus ja kulttuuriministeriö 2011:15.

Viitattu 2.10.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>